

2日間限定の「まるのうち保健室～私と向き合う時間～」体験型ウェルネスイベント オープニングステージに伊藤華英さん、廣瀬俊朗さんがゲスト登壇 働く女性の課題を見える化する新提案「働く女性 健康スコア」プロジェクトを公開

三菱地所株式会社は、株式会社ファムメディコ、株式会社ファミワン、神奈川県立保健福祉大学の協力のもと、働く女性^{※1}が自分自身と向き合う時間をつくること、そして対話することの大切さを再認識していただくことを目的とした体験型ウェルネスイベント「Will Conscious Marunouchi 2022 まるのうち保健室～私と向き合う時間～」を10月27日（木）・28日（金）の2日間、丸ビル1階マルキューブにて開催しています。初日のオープニングステージには、取り組みの概要説明や、働く女性たちの課題を見える化する取り組み「働く女性 健康スコア」の紹介のほか、ゲストとして競泳元日本代表 伊藤華英さん、元ラグビー日本代表キャプテン 廣瀬俊朗さんをお招きしてトークセッションを行いました。

* イベント URL : https://wcm.moala.live/pages/event2022_watashi/



▲左から岡本真澄さん、佐々木彩華さん、伊藤華英さん、廣瀬俊朗さん、井上友美



■今年の「Will Conscious Marunouchi」^{※2}は5つのテーマで自分と向き合う場に

「まるのうち保健室」^{※3}は、2014年に働く女性の声から生まれたプロジェクトです。2022年度に「女性の働きやすい環境実現に向けた文化醸成づくり」を活動テーマに掲げ、国際女性デーに「働く女性ウェルネス白書 2022」を発表するなど、産・学・医連携モデルの構築・実践をしてきました。そこから得られたデータや課題をもとに、この度新たな取り組みとして「働く女性 健康スコア」をスタートします。これまでの男女画一の調査では測りづらかった女性の健康課題を見える化して、今後のアクションにつなげることを目指します。

本イベント会場には5つのテーマに関連のある企業やプロダクトが集結し、多分野の専門家やカウンセラーたちによる自分と向き合うきっかけとなる体験や対話の機会をご用意しています。

また、丸の内ワーカーに限らず、そして女性に限定することなく、どなたでも参加できる「まるのうちオンライン保健室」にて、自身の不調や悩みについて気軽にオンラインで相談できる場も設けています。



■ 10社以上が参画、3,000名以上がアンケート参加する新たな取り組み「働く女性 健康スコア」について

「まるのうち保健室」から、働く女性の健康実態を調査し改善に活かすアクションの1つとして「働く女性 健康スコア」をスタートします。企業やコミュニティごとの働く女性が抱える健康課題を明らかにし、これまで数値化しづらかった領域をスコアとして表現する試みです。

【「働く女性 健康スコア」の特徴】

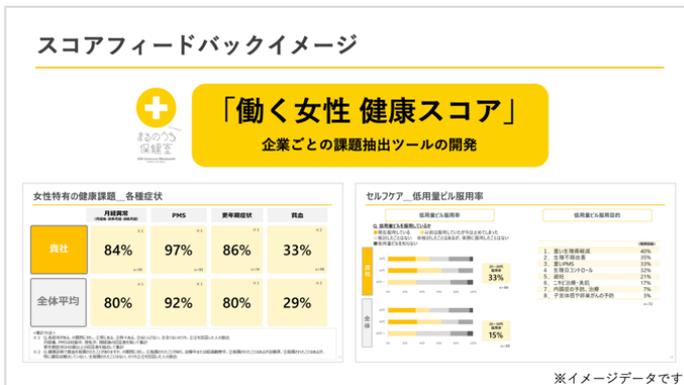
- (1) 男女画一的な調査ではこれまで数値化しづらかった領域を見る化して改善を目指す
- (2) 産学医連携プログラムによる〈設計→アンケート→分析→企業フィードバック〉が一環となった、企業ごとの課題抽出ツールとして開発
- (3) 女性向けのアンケート結果を、企業やコミュニティごとに課題を見る化する
- (4) 「働く女性 ウェルネス白書 2022」から生み出した5つの指標で構成
(女性特有の健康課題/ヘルスリテラシー/セルフケア/就労環境/生活環境)
- (5) 企業10社以上がスコア化の取り組みに賛同、すでに3,000名以上がアンケートなどを進行中

「働く女性 健康スコア」アンケート：https://enquete.cc/q/MH22HJKS_00

- * アンケート回答期間：2022年9月27日（火）～11月6日（日）
- * アンケートにより個人を特定することはございませんので、安心してご参加いただけます。
- * アンケート回答データは、神奈川県立保健福祉大学・三菱地所・ファムメディコの共同研究に使用します。研究成果と統計データは、企業・団体向けに学術論文として公表、また、地域や企業・団体における健康関連の取り組みを促進に活用します。



また、キャリアと妊娠出産の両立に向けたソリューション開発として、女性専用人間ドック「クレンジュ東京 レディースドッククリニック」と「まるのうち保健室」が共同で「まるのうち保健室健診プログラム」も展開します。詳細はWEBサイト (https://shokumaru.jp/check-up_2022/) よりご参照いただけます。



▲健康スコア

本イベント期間中に、健康スコアのアンケートにご回答いただくと、抽選で特典をプレゼントいたします。詳細については、イベントサイトよりご参照いただけます。



▲特典一覧

■「自分らしく”あるためにひとりとみんなができること」ウェルネストーク レポート

まるのうち保健室のこれまでの活動や「働く女性 健康スコア」に対して、伊藤さんは「数値として自分の健康状態を知ること、改めて客観性を持って今後の行動を考えるきっかけとなる。」とコメント。廣瀬さんは「女性特有の症状は男性である自分が経験することはできないが、実態が数字で表現されることで男性も具体的に状況を把握することができる。自社と他社の状況比較をすることで、さらにその次のソリューションを考えることもできると感じた。」と、男性としての目線も交えた意見を寄せました。

<キーワード① 女性特有の症状やケア>

PMS・月経痛などの女性特有の症状や不調について、伊藤さんは「自身も競泳時代にPMSですごく悩んでいたが、当時はPMSという言葉自体、知らなかった。オリンピック期間中に生理が被るとわかり、当時はピルはドーピングと捉えられてしまうという間違った認識をしていて、正しい知識もなかったため、中用量ピルを飲んで生理をずらしたところ、コンディションを整えることができずにとても後悔した。女性のみなさんには、月経やピルについてもっと知ってもらい、色々な選択肢があるということを伝えたい。」と現役時代の経験や苦労とともに呼びかけました。ピルの服用率の高まりを示す調査結果も受けて、岡本さんは「どんな方でも必要に応じてぜひピルを利用してほしい。月経が重いと実感している人はパフォーマンスが下がるというデータもある。体質による相性もあるため、最初は自己判断でなく、専門クリニックでの処方をおススメしたい。」とアドバイスされました。

<キーワード② ベストパフォーマンス・チームカ>

1人1人がベストパフォーマンスを発揮するための理想の環境について、廣瀬さんは「現役時代にハードな練習の日々のなか、周りの支えや気楽に雑談できるような仲間の存在によって気持ちが楽になることが多かった。上司との関係性もとても大切で、自分が思っていることを素直に伝え、お互いに認め合うような関係性を構築することがとても大事だと思う。監督だけでなくコーチにも助けを求めながらコミュニケーションをとることで、ベストパフォーマンスを発揮できた。仕事のためのコミュニケーションという姿勢より、物事を成し遂げるための人と人とのコミュニケーションと捉えることが大事だと思う。」と、自身の体験談を交えながら語り、伊藤さんも「苦手な人でもどんな人でも”対話”を大事にしていきたい。」と声を寄せました。



<キーワード③ 見える化することの意義>

働く女性の健康課題をスコアとして見える化する「働く女性 健康スコア」。“見える化”することの重要性について伊藤さんは、「自分の気持ちを書き出したり、数値として生理周期や基礎体温を記録することで自分のカラダをコントロールする意識につながることも多い。自身のコンディションを見える化することで自分と向き合うことができ、次のアクションにつなげることもできる。」と語りました。また、男性としての目線から廣瀬さんは「自分はオープンな性格だが、自分が会社の上司を想像したとき、女性の不調に気づいても自分から声掛けすることは難しいかもしれない。そこにファクトやデータがあるとコミュニケーションのきっかけになり、お互いに歩み寄ることができると思う。今は男性にとっても学びの過渡期であると思うが、こういった数値的なスコアを活用することで男性も怖がらずに声を掛ける勇気を持てると思う。」と呼びかけました。スコアの新規性・有効性について岡本さんは「女性の健康に特化したスコアは、今までにない新しい取り組み。コミュニケーションツールとしての役割に加え、自身の体調や働き方を振り返るきっかけになる。」

企業にとっても、働き方改革などを行う上での指標の1つになるのではないかと解説し、井上からも「男性・女性が共に、お互いの状況や必要なケアを見える化して共通言語を作っていくことで、環境をより良く変えることができるのではないかとコメントしました。



■食・睡眠・運動・セルフケア・対話、5つのテーマで10社以上が集うウェルネスイベント

<『私と向き合うカウンター』（体験コーナー）>

自分自身の状態と向き合い、今回の5つのテーマ「食・免疫力の回復」「適度な休息と運動」「セルフケア・自律神経の調整」「エイジングケア・更年期」「未来を考える対話」を体験できるコーナーです。

<『私たちの対話ステージ』（メインステージ）>

専門家をお招きして知識を深めるステージです。日々の暮らしに活かせるノウハウ、セルフメンテナンス、自分らしい生き方など、様々なコンテンツが展開されます。

<『まるのうち保健室ラウンジ』（相談ラウンジ）>

女性のライフイベントや健康についてリラックスして気軽に学び、対話ができる、ウォークインで立ち寄



開催概要

名 称：Will Conscious Marunouchi 2022 まるのうち保健室 ～私と向き合う時間～
 日 時：2022年10月27日（木）・28日（金）各日11:00～19:30
 会 場：丸ビル1階マルキューブ（東京都千代田区丸の内2-4-1）*入場無料
 主 催：三菱地所株式会社
 協 力：株式会社ファムメディコ、株式会社ファミワン、神奈川県立保健福祉大学

パートナー企業：アシックスジャパン株式会社、アンファー株式会社、株式会社 eminess、株式会社工ポラ、株式会社 SMILE CREATE GROUP、株式会社ブレインスリーブ、株式会社ベジモ、ライオン株式会社（五十音順）

企画協力：フジテレビ「ノンストップ！」

URL：https://wcm.moala.live/pages/event2022_watashi/

*本イベントは、基本的な感染予防対策を徹底のうえ開催いたしますが、新型コロナウイルスの感染拡大状況に応じて、中止・延期とする可能性があります。

*内容は予告なく変更する場合があります。

注釈

※1) 女性：

生物学上の女性を指す。

※2) 「Will Conscious Marunouchi」プロジェクト：<https://shokumaru.jp/project/wcm/>

働き世代の女性にむけて、より充実した明日への選択肢を共に学び、サポートすることを目指したプロジェクト。「まるのうち保健室」の調査から得られた情報や声を生かし、まちづくりを通じて様々な企業と協創し、女性が健康的に美しく長く働ける社会のためのモデルケースづくりを目指しています。

※3) 「まるのうち保健室」：<https://shokumaru.jp/hokenshitsu/>

働く女性が自分らしくいられる為の選択肢を増やせるように、こらからのライフイベント（妊娠・出産・更年期など）や働き方、余暇の過ごし方、人生の計画など、未来の姿に寄り添うプロジェクト「Will Conscious Marunouchi」の活動の一つが「まるのうち保健室」です。スタートしてから今年で9年目、「まるのうち保健室」は働く女性の伴奏者として、個人・コミュニティ・社会へのアプローチを行い、ソリューションを提供し続けています。2022年3月には「働く女性ウェルネス白書 2022」(https://shokumaru.jp/hokenshitsu_2022/)を発表しました。

ご参考

【ファムメディコについて】

ファムメディコは、働く女性の医療課題解決をミッションに、ライフステージに応じた女性特有の悩みに対し、女性自身のリテラシー向上と企業制度の整備を目指し、医師・NPO・大学・医療施設等を網羅した幅広い提携ネットワークを活かして、健康経営における女性の健康問題をサポートする医療コンサルティングを提供しています。

<https://www.f-med.jp/>

【ファミワンについて】

不妊症看護認定看護師や臨床心理士などの専門家チームによる、妊活をサポートするためのコンシェルジュサービス。LINE のアカウントを登録すると、届く専門チェックシートに回答するだけで、状況に合わせたアドバイスを受け取ることができます。まるのうち保健室とのコラボにより、妊活という領域に留まらず、働く女性の幅広い悩みに寄り添い、男女共に参加可能な「オンラインまるのうち保健室」も展開中です。

<https://famione.com/>

オンラインまるのうち保健室：<https://wcm.moala.live/pages/maruhoken-famione>

○丸の内エリアのまちづくりコンセプト：「丸の内 Re デザイン」



丸の内
Re デザイン

三菱地所は、2020年以降の丸の内エリア（大手町・丸の内・有楽町）におけるまちづくりを「丸の内 NEXT ステージ[※]」と位置付け、“人・企業が集まり交わることで新たな「価値」を生み出す舞台”を創造していきます。「丸の内 Re デザイン」はその実現に向け、まちづくりのあり方から変えていくコンセプトワードです。

※始動リリース：https://www.mec.co.jp/j/news/archives/mec200124_marunouchinext.pdf

<本件に関するお問い合わせ先>

WCM2022 PR 事務局 ((株)プラチナム内)
担当：林・村山 林携帯：050-5235-5136
E-mail：wcm2022pr@vectorinc.co.jp