

## 働く女性が抱える課題に寄り添い、誰もが働きやすい社会へ 『オンラインまるのうち保健室』を開催

オンラインセミナーや Zoom カウンセリングは無料で参加可能  
『まるのうち保健室』×「ファミワン」 共創プログラム

三菱地所株式会社は、働く女性の未来の姿に寄り添うプロジェクト「Will Conscious Marunouchi」の活動の一つである「まるのうち保健室<sup>※1</sup>」において、働く女性の健康課題について相互理解を深めるサポートプログラム「オンラインまるのうち保健室 supported by famione」を、2023年度も9月よりスタートします。

昨年に引き続き「オンラインまるのうち保健室 supported by famione」は、オンライン妊活相談サービス「ファミワン<sup>※2</sup>」との共創プログラムとして「オンラインセミナー」及び「ZOOM カウンセリング」の2つのプログラムを展開します。

**オンラインセミナー**は、誰でも気軽に参加できる平日のお昼に配信します。女性の健康課題、パートナーシップ、ライフプランなどのテーマに加え、本年度は新たにファミワンだけでなく外部講師の講演も多数予定しています。経済産業省の講師による「フェムテック」の活用支援や、DE&I（ダイバーシティ・エクイティ&インクルージョン）の視点から男性育休に関するセミナーなど、今の社会動向に合わせたテーマを全8回分ご用意しました。

また、**ZOOM カウンセリング**では、ヘルスケアのみならず人間関係やコミュニケーションなど多岐にわたる悩みを気軽にご相談いただくことが可能です。上記2つのプログラムは**どちらも性別を問わずどなたでも無料で**ご参加いただけます。

さらに、女性専用健診クリニック「クレーージュ東京 レディースドッククリニック」と連携した『オリジナル健診プログラム』もご用意。セミナー・カウンセリング・健診の3方面から、働く女性の健康をサポートしてまいります。

「まるのうち保健室」は、スタートから今年で10年目を迎えました。コロナ禍を経て働く環境や健康課題が変化する中、個人・コミュニティ・社会へのアプローチを行い、その時代に合わせた様々なソリューションを提供し続けてまいりました。本年度も「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、丸の内エリアはもちろん、オンラインを通じて各地で働く方に広く本プログラムを提供することで、働く女性が抱える課題に寄り添い、当事者だけでなく、周囲のサポーターであるパートナーや上司、同僚など多くの方々との相互理解を深め、働き方や健康にまつわる社会全体のリテラシー向上に貢献していきます。



オンラインまるのうち保健室

オンラインまるのうち保健室 キービジュアル



オンラインセミナー イメージ

### <イベントに関する報道関係の方のお問い合わせ先>

三菱地所プロパティマネジメント株式会社 丸の内PR事務局（平日10:00～18:00）

TEL：03-4323-0100 / E-mail：[marunouchi@ozma.co.jp](mailto:marunouchi@ozma.co.jp)

### <イベントに関する一般の方のお問い合わせ先>

丸の内コールセンター（11:00～21:00）

TEL：03-5218-5100 ※日曜・祝日は、20:00まで（連休の場合は、最終日のみ20:00まで）

丸の内ドットコムホームページ：<https://www.marunouchi.com/>

## 「オンラインまるのうち保健室 supported by famione」開催概要

女性個人が健康を維持しながら働くこと、ヘルスケア全般について考えるための機会の提供とともに、当事者である女性自身と周囲の方の理解促進を図り、働きやすい環境作りの一助になることを目指すプログラムです。(共催：三菱地所株式会社、株式会社ファミワン)

### ■プログラム①：オンラインセミナー

女性の健康課題全般から、パートナーシップ、ライフプランなどのテーマのほか、**本年度はファミワンだけでなく外部講師による講演もオンラインで配信します。**

**日 程** 2023年度 新規セミナー (全8回) : 2023年9月12日(火)～12月22日(金)  
**料 金** 無料  
**参加対象** 性別問わず、どなたでもご参加可能  
**申込方法** 8月10日(木)より、下記URLよりお申込みいただけます  
<https://wcm.moala.live/pages/maruhoken-famione>  
※2022年度に実施したアーカイブセミナーはいつでもご覧いただけます

### 【2023年度 新規セミナー内容】 ※各回 12:00～12:45 開催 (実施後、順次アーカイブ配信予定)

配信日時	登壇者・肩書	セミナーの概要
9月12日 (火) 12:00配信	経済産業省 経済産業政策局 経済社会政策室 室長	<b>トレンドを知ろう&lt;フェムテックで企業が変わる、私が変わる&gt;</b> 多様な方が活躍できる環境整備は企業の持続的な成長には不可欠です。経済産業省は、女性の健康課題を解決し得る「フェムテック」の活用を支援しており、女性のキャリア継続のポイントをご紹介します。
9月28日 (木) 12:00配信	ファミワン 不妊症看護認定看護師 西岡有可氏	<b>パートナーと一緒に！&lt;魔法の数字36.5度～男女で取り組む妊活&gt;</b> ご自身の体温ご存知ですか？36.5度は妊娠を目指す男性・女性に意識してほしい体温の目安です。しかし、現代人は体を冷やしやす生活習慣になりがち。今回は、栄養・食生活から体や内臓の温度を高める方法をお伝えします。
10月6日 (金) 12:00配信	神奈川県立保健福祉大学大学院 ヘルスイノベーション研究科教授 吉田穂波氏	<b>ビジネスパーソン向け&lt;若手も管理職も誰でも使える「頼るスキル」の磨き方&gt;</b> 「頼るスキル」の高い人はストレスに強く、自分や他人への信頼感が高いと考えられています。「頼るスキル」を使ったマネジメントは部下の育成にも役立ちます。若手も管理職も注目の「頼るスキル」、身に付けてみませんか？
10月23日 (月) 12:00配信	ファミワン 公認心理師・臨床心理士 戸田さやか氏	<b>忙しいあなたに&lt;メンタルヘルスのキホン&gt;</b> 皆さんはメンタルヘルスの「0次予防」って耳にしたことはありますか？このセミナーではメンタルヘルス不調者になるべく出さない環境づくりやワークエンゲージメントについて学びます。
11月10日 (金) 12:00配信	ファミワン 不妊症看護認定看護師 西岡有可氏	<b>今話題の卵子凍結&lt;卵子凍結って？キャリアと妊娠のタイミング&gt;</b> 産まない？産む？産める？私はこれからどんな人生を歩むのかな。このセミナーでは今話題の卵子凍結についておさらいします。キャリアと妊娠のタイミングについて考えるきっかけ作りに。
11月27日 (月) 12:00配信	NPO法人 ファザリングジャパン ファウンダー・代表理事 安藤哲也氏	<b>みんなで知ろう！&lt;男性育休は社会を変えるボーリングの一番ピン&gt;</b> 法改正により男性育休が推進されるようになりました。とはいえ、育休を取りたい人も管理職も「適切な期間は？業務の引継ぎは？成功例は？」と戸惑いがたくさん。今回は男性育休のメリットだけでなく、ヒントになる事例や生の声をお届けします。
12月12日 (火) 12:00配信	株式会社Kids Public代表 小児科医 橋本直也氏	<b>パパママ向け&lt;働くママパパへ贈る、小児科医からのエール&gt;</b> 私が働く子どもに寂しい思いをさせてないかな。ストレスをかけてないかな。とにかく風邪を引くので仕事と育児の両立が大変。そんな気持ちになることはありませんか？小児科医より、少しでも気持ちが軽くなるお話ができればと思います。
12月22日 (金) 12:00配信	ファミワン 公認心理師・臨床心理士 戸田さやか氏	<b>男性も女性も！新常識！&lt;“更年期離職”を防ぐ、周囲理解の大切さ&gt;</b> 男女ともに誰もが迎える更年期は、人生のネクスト・ステージへのステップ。変化する心と身体について知り、私生活も仕事も豊かにしませんか？不調を感じている社員をサポートする、管理職の方にもおすすめのセミナーです。



神奈川県立保健福祉大学大学院  
ヘルスイノベーション研究科教授  
吉田穂波氏



NPO 法人 ファザリングジャパン  
ファウンダー・代表理事  
安藤哲也氏



株式会社 Kids Public 代表  
小児科医  
橋本直也氏

## ■プログラム②：ZOOM カウンセリング

ご相談の内容はヘルスケアだけでなく、人間関係やコミュニケーション、キャリアについてなど、どんなことでも大丈夫。臨床心理士やキャリアコンサルタント、看護師など様々な専門家がお応えいたします。ZOOM を使って簡単にどなたでもご相談いただけます。

日 程	2023年9月5日(火)～12月19日(火) ※各月4日程開催(計80枠) ①11:00～ ②11:30～ ③12:00～ ④12:30～ ⑤13:00～ ※1枠20分間
料 金	無料
参加対象	性別・役職問わず、どなたでもご参加可能
申込方法	8月10日(木)より、下記URLよりお申込みいただけます <a href="https://wcm.moala.live/pages/maruhoken-famione">https://wcm.moala.live/pages/maruhoken-famione</a>

### 【ご相談テーマ例】

- ・ なんだか最近寝つきが良くない。
- ・ PMS(月経前症候群)の症状かもしれないけれど、受診の目安がわからない。
- ・ 体外受精に挑戦したいけれど仕事楽しい。仕事との両立のポイントは？



ファミワン  
公認心理師・臨床心理士  
戸田さやか 氏



ファミワン  
不妊症看護認定看護師  
西岡有可 氏

## <関連プログラム> クレアージュ東京 レディースドッククリニック × まるのうち保健室 『オリジナル健診プログラム』

通常の企業における健康診断に含まれることが少ない女性のための検査項目を充実させた、特別な健診プログラムです。重い月経痛の原因となり得る子宮筋腫や子宮内膜症などを調べる経膈超音波検査や、不定愁訴(明らかな身体的原因が認められないにも関わらずイライラや倦怠感などの症状を訴え続けている状態のこと)の原因の一つでもある隠れ貧血の測定などを実施します。

予約受付	2023年9月1日(金)～11月16日(木) (予定) ※要予約
受診期間	2023年10月3日(火)～11月30日(木)
料 金	11,000円/人(税込)
参加対象	20歳以上の女性
申込方法	9月1日(金)より、下記URLよりお申込みいただけます

<https://www.creage.or.jp/contact/event/>

実施場所	女性専用健診クリニック「クレアージュ東京 レディースドッククリニック」 千代田区有楽町 1-7-1 有楽町電気ビル 北館 17階 <a href="https://www.creage.or.jp/">https://www.creage.or.jp/</a> TEL: 0120-815-835 (9:00～16:00※日・月を除く)
健診内容	体組成測定、血液検査(血液一般・鉄代謝・糖代謝)、婦人科診察、経膈超音波検査

### 【健診前 無料オンラインセミナー動画を配信】

『オリジナル健診プログラム』について多くの方に理解を深めていただけるよう、健診についての無料セミナー動画を配信いたします。

※動画は上記申込用サイトより、受診されない方や男性もご覧いただけます。

配信期間	2023年9月1日(金)～11月30日(木)
内 容	「からだを知る。私のこれからを創る。 ～女性に知ってほしいからだメンテナンスとしての健診～」
講 師	クレアージュ東京 レディースドッククリニック 総院長 浜中聡子先生

CREAGE  
T O K Y O  
レディースドッククリニック

クリニック ロゴ



クリニック受付



健診イメージ



### ※1 「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ための選択肢を増やせるように、これからのライフイベント、食、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。スタートして今年で10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。

2023年3月発表の「働く女性 健康スコア 2023」は、下記よりダウンロード可能です。<https://shokumaru.jp/hokenshitsu/report2023/>

### ※2 「ファミワン」

<<https://famione.com/>>

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、オンラインパーソナルサポートサービス。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。今回、「まるのうち保健室」とのコラボにより、従来の妊活という領域に留まらず、男女共に幅広く悩みに応え、サポートしてまいります。

famione



#### ● 「オンラインまるのうち保健室」公式 LINE

<<https://lin.ee/nNTfs16>>

最新のセミナーやカウンセリングの情報を、公式 LINE にてお知らせいたします。

こちらのQRコードから友だち登録をお願いいたします。

○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<sup>※</sup>」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](https://www.mec.co.jp/j/news/archives/mec200124_marunouchinext.pdf)