

ヘルスリテラシー向上(知識の獲得から行動改善まで)を通じた 働く女性と組織の活性化をサポートする『トータルウェルネスプログラム』

中間報告



目指す姿 女性特有の不調に関するヘルスリテラシーが普及した状態

女性社員だけでなく、男性社員・管理職のヘルスリテラシーが高い状態。そして、組織内で不調を抱える社員の改善をサポートする持続的な仕組みや、効果検証を通じた「成果の見える化」が出来ている状態

ヘルスリテラシー

① 正しい知識を持つ



② 改善に向けた行動をする



女性社員

- ・リテラシーテストや研修など、全社施策として全員が参加し、自分の症状を客観的に知る機会を持つ（自身の現状を把握）。
- ・自身の症状に対して適切なセルフケアの知識を持ち、具体的な行動の実践が出来ている
- ・リテラシーが高い社員が増え、「仕事のパフォーマンスを上げる」ための自律的な意識、スタンスが定着し始めている



男性社員／管理職

- ・生理/PMS/更年期障害などの症状に対する正しい知識を持ち、自身の物差しで判断せず「一人ひとり症状が異なるもの」と理解する
- ・そして、社員一人ひとりとの対話を通じて、本人の望む形での「仕事との向き合い方、働き方」をサポート出来ている

(例：全員が「生理休暇」が欲しいわけではなく「通院のための一時的な離席」や「リモートワーク」などが理想の人もいる)



企業(人事)

- ・一人ひとりの知識の獲得、改善に向けた行動の実施、改善効果の検証ができるよう、施策を全体設計、運用できている。「女性社員の不調改善し、自分らしく働くことのサポート」を通じて、働き方の多様性、リテンション、チームワークの強化、生産性の向上、企業ブランドケアアップなど、会社の「成果」に繋がっていることを実感している

弊社が提供するトータルサポートの全体像

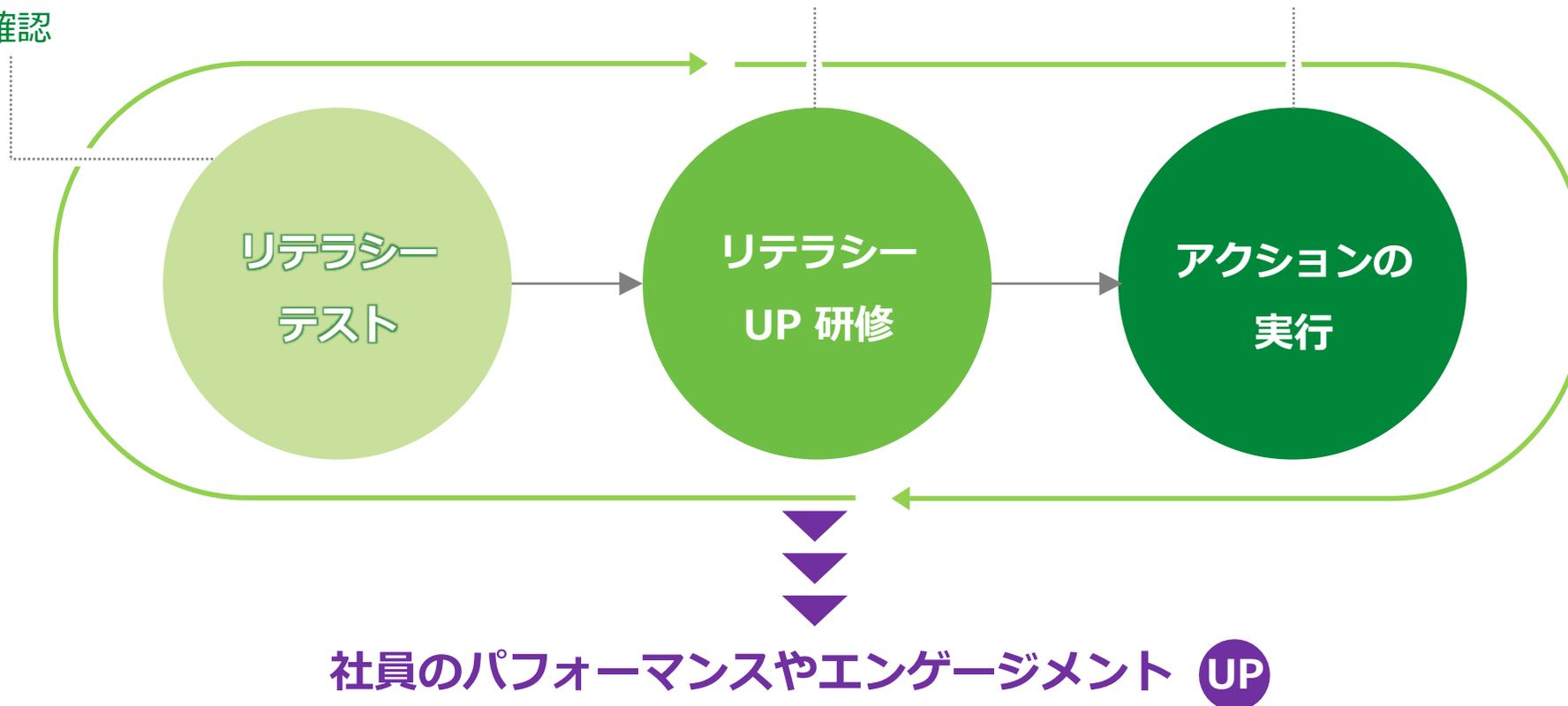
人事のパートナーとして、社員全員のリテラシーUPのためのトータルソリューションを提供。
女性の不調をきっかけに、多様な健康課題を持つ社員の理解、協力し合う職場へ

女性の心と身体の健康

女性社員、男性社員、管理職別に
リテラシーテストを実施。
他社スコアと比較して自社の
立ち位置を確認

テストの結果を踏まえ、対象者別
(女性社員/ 男性社員/ 管理職)に
理解を深める研修を設計、実施

例えば、女性社員向けに心/食事/運動/
睡眠サポートや検診受診やピル処方な
どのソリューションを提供



STEP1 リテラシーテスト

女性社員向けと男性社員および管理職向けの二種類のテストを実施。
プログラム導入前時点のリテラシーを把握します

対象

- 女性社員
- 男性社員
- 管理職

目的

不調に対する
正しい知識を持つ

改善に向けた
行動をする

内容（女性社員向けの場合）

※男性社員 & 管理職向けは一部内容を変えて実施

- **自身の症状チェック**
(PMS/PMDD、生理トラブル、更年期障害)
 - 症状を放置することの**リスク**
 - **各症状における正しいセルフケア**
 - **不調がもたらす労働損失、仕事への影響**
-
- **自身のセルフメディケーション・ケア実施度**
 - 上記の各症状に対する正しいセルフケアのうち、自身がどの程度出来ているかを確認
 - 例えば、適切な運動、バランスの取れた食事、十分な睡眠、ストレスの発散など
 - **周囲に求めるコミュニケーション**

STEP2 リテラシーUP研修

リテラシーテストの結果も踏まえ、医学的に正しい知識や実際の女性社員の回答を学べる
リテラシーUP研修を実施します

女性社員

- **リテラシーUP研修**

- ※リテラシーテストの詳細解説

- 不調が起こる原因・メカニズム
(PMS/PMDD、生理トラブル、更年期障害)
- PMS/PMDD、生理トラブル、更年期障害の対処法
- 病院との正しい関わり方
(かかりつけ医を持つなど) など

管理職・男性社員

- **リテラシーUP研修**

- ※リテラシーテストの詳細解説

- **コミュニケーション/メンタリング研修**
(女性社員の回答結果を踏まえて)



STEP3 ソリューション提案（女性向け）

さらに詳しいセルフケアの実施状況確認の上、各領域の専門家が個人の課題改善に寄り添い、「知識の提供」だけにとどまらず「実行・改善」までを一気通貫でサポートします

心

コーチング/ ワークショップ

- コミュニケーション/内省の機会の提供 1on1コーチング

身体

運動/食事/睡眠/検診・ピル処方

- **運動/トリートメント**
オンライントレーニング・オフィスへの出張鍼
- **食事**
女性に必要な栄養素を詰め込んだ「宅食サービス」
※社食としても提供可
食事指導・栄養セミナー
- **睡眠**
睡眠分析～製品提案～伴走支援のトータルサポート
- **診断/処方**
検診、オンライン診断+ ピル処方
- **フェムケア/セルフケア**
病院に行かず自分で出来るQOL向上のためのセルフケア製品の提案・提供



導入後の効果検証

最後にSTEP1のリテラシーテストに近い内容を再度質問の上、状況の改善効果を測ります

女性社員

管理職・男性社員

不調に対する
正しい知識を持つ

- 不調が起こる原因・メカニズムは理解できたか？
- 上記の対処法や、病院との正しい関わり方は理解できたか？

- 女性の不調について、原因・メカニズムは理解できたか？
- 職場で求められるコミュニケーションについて理解できたか？

改善に向けた
行動をする

- 実際に不調があった方は、改善のための行動を取れたか？
- 行動してみた結果、体調の変化はあったか？

- 正しい知識を得た結果、変化はあったか？
- 実際に職場でのコミュニケーションに活かす場面はあったか？

本プログラムのポイント

以下の4つの強みにより、本事業の差別化を図ります

① 提供ソリューションの幅、 ラインナップの広さと深さ

不調に関する「知識のインプット/アドバイス」に留まらず、
**リテラシーテストの結果を受けて、すぐに利用開始
出来る具体的なアクション/ソリューションを提案。**
健康=身体ではなく、
心のケアに対するニーズも存在するため、
「心と身体」の両方にアプローチするソリューションを提供

② シームレスな連携

本プログラムは株式会社SRACreative主催の元、
Seven Rich Groupという**グループ企業に属する四社**
(株式会社LYL、株式会社MYPLATE、
株式会社Seven Rich Accounting、株式会社nemuli) や
既に事業連携の実績があるパートナー団体
(CLINIC TEN SHIBUYA) で構成。
**質の高いスピーディーな連携で、
豊富なソリューション提案が可能**

③ 個人向け・法人向け両方の実績を保有

全体設計を担う株式会社SRACreativeと株式会社LYLは
**法人向けのコーチング/コンサルティングプログラムの
導入実績あり。**ソリューション提供を行う
株式会社Seven Rich Accountingや株式会社MYPLATE、
CLINIC TEN SHIBUYAは**個人向けのプログラム**展開に加え、
ベンチャーを中心とした法人向けの導入実績あり

④ 経営・人事領域のプロフェッショナルによる、 経営/人事コンサルティングの提供

長年人事や経営コンサルタントを務めてきた
**経営/組織のプロフェッショナルがプログラムの全体設計/
コンサルティング※を行うことにより、
企業成長との関連性を持たせた提案が可能**
※ヘルスリテラシーテストから垣間見えた課題の抽出から、
研修内容の設計、提案、人事施策への提言など、
経営者・人事のパートナーとしてサポート

事業目標/KPI

定量的には、対象者×期間に応じて以下のように理解や行動を変えることを目指しています

	短期（1年後）	中期（2年後）	長期（3年後）
女性社員 1. 研修参加率/リテラシーテスト参加率 2. 不調に対するセルフケア 理解度 3. セルフケア実施率※1) 4. 婦人科受診勧奨の社員比率 5. パフォーマンススコア※2) (WHO-HPQのスコア設問B9-11)	60% または + 5%※4) 40% または +10% 40-50% または +10% 30-40% または ▲10% + 20%	70% または + 10% 60% または +20% 60-70% または +10% 20-30% または ▲10% + 10%	80% または + 10% 80% または +20% 80% または +10% 15%以下 または ▲% + 5% (3年間で最大+35%)
男性社員 / 管理職 1. 男性社員 / 管理職の「女性の不調に対する理解度」スコア	30% または + 5%	40% または + 10%	60% または + 20%
組織 1. 女性社員が感じる「職場の女性特有の不調に対する理解度※3)」 2. 女性社員のエンゲージメントスコア 3. 女性社員の心身不調を理由とした休職者数・日数 4. 女性管理職比率	60% - (短期的には影響なし) - (短期的には影響なし) - (短期的には影響なし)	70% + 5% ▲5% - (中期的には影響なし)	80% + 5% ▲5% + 5%

※1) 食事改善・運動・睡眠サポート/検診/ピル処方等の対応状況

※2) 短期目標参考：丸紅 成果報告書【月経PG】オンラインピル外来実証調査 結果③プレゼンティーズムp19

※3) 現状約50%：日経BP総合研究所メディカル・ヘルスラボ生理快適プロジェクト調査

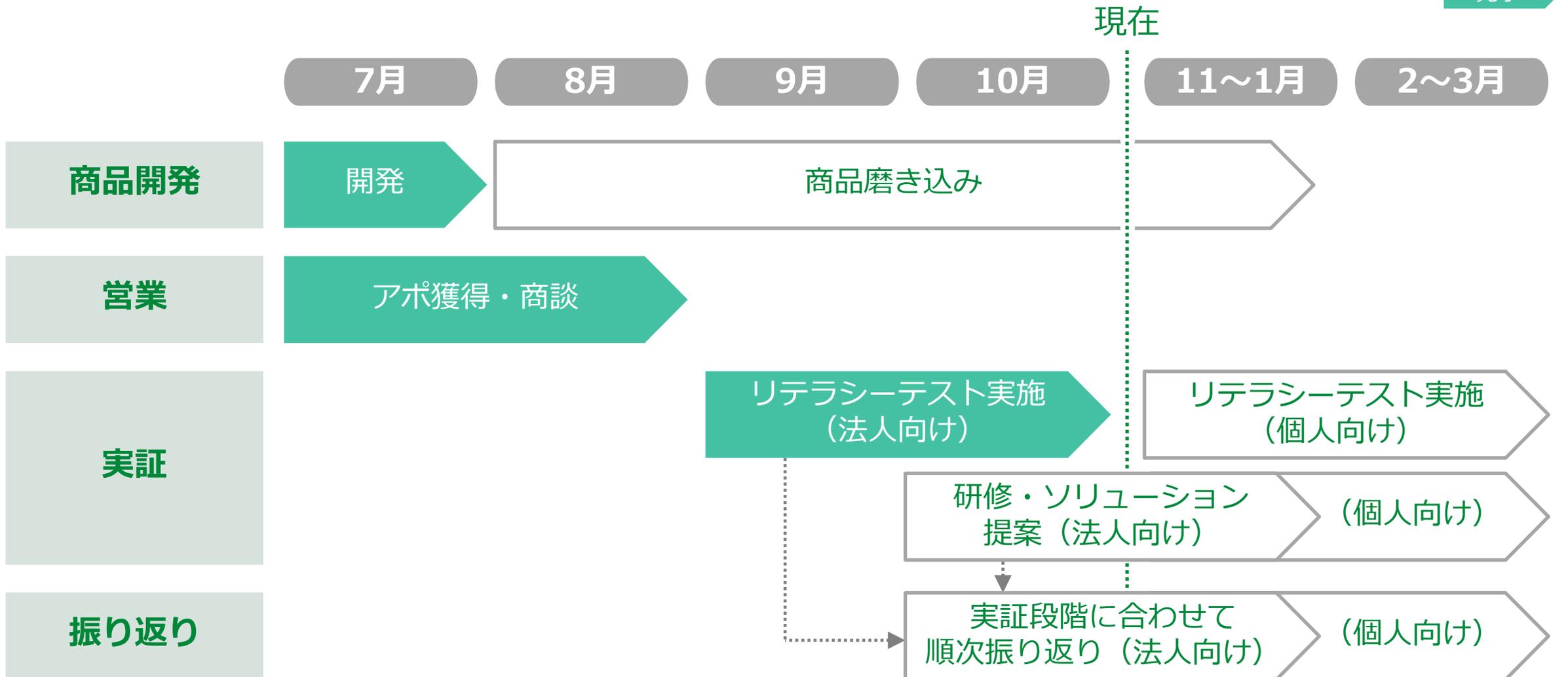
※4) +/-▲xx%は、対現状比

全体スケジュール

実証事業は以下のスケジュールにて進行中。

大きく分けて開発、アポ獲得・商談、リテラシーテスト実施の3工程が完了しました

定義：  進行中
 完了



7月～10月のトピックス

商品開発と企業への営業を終え、6社に対して順次テスト導入と振り返りを行っております

商品
開発

初期商品開発は完了。今後はテスト導入結果を踏まえながら磨き込みを図る

営業

テスト参画対象企業6社を獲得

テスト
導入

上記6社様に対し、順次テスト導入と振り返り（弊社内及び対参画対象企業）を実施。

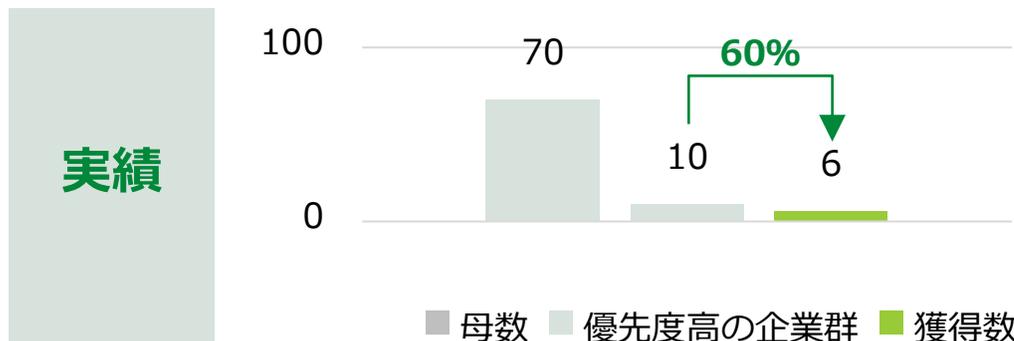


営業活動から見えてきたこと

当初は7社に対してテスト導入を行う予定でしたが、歩留まりは想定よりも高かったものの、予定よりも企業側の決裁に時間を要することが判明しました。スケジュールに鑑みて6社にて進める形としています

アプローチした社数と歩留まり

- 当初は、株式会社LYLと関係性のある企業70社にアプローチし、**歩留まり10%**にあたる**7社**を獲得する想定
- 実際は、70社のうちニーズや関係性から獲得可能性の高い**10社と商談し、6社**を獲得（**歩留まり60%**）



当初想定との差分

差分

- 優先度高の企業群とはいえ、**歩留まりは想定を大きく上回る**結果となった（10%→60%）
- 一方、各社の決裁に掛かる時間は**1~1.5か月**を想定していたところ、**1.5~3か月**を要した
- これは以下のような**取り組み自体の新規性と実証の性質**によるもので、早期の短縮は困難
 - **導入実績のない取り組み**のため、**社内の説得**に時間が掛かった（資料の準備や稟議など）
 - **一定以上の規模かつ男女のバランスが良い組織の選定と現場との調整**に時間が掛かった



対応

- 上記のため、実証に影響が出ないぎりぎりまで**営業活動を延長**
- うち、**決裁が下りた6社**で進める形とした
- 事業本格化の際は、上記の**決裁までのリードタイムを考慮の上で進める**

営業活動から見てきたこと

参画企業からは、男性社員側のリテラシーへの課題感や、女性社員の不調時の我慢を軽減したいという声が挙げられました。一方で、今回参画されない企業もフェムテックへの意識は高まっている状況でした

主な参画理由



特に女性の不調に関する男性社員のリテラシーを上げたい。女性社員も20-30代の女性が多いため、生理や月経前症候群で我慢することだけが正解ではないことを知って欲しい

健康経営やWellbeingを打ち出し、社内でも色々取り組んではいるものの、健康意識の醸成から行動変容までを一気通貫して行うものはなかった。今回のサービスを通じて、どの程度パフォーマンスがアップするか試してみたい



女性活躍・健康経営の施策として、女性社員のリテラシーを上げることで不調の際の我慢を軽減してもらいたい

最近クライアントニーズとしてもフェムテック、女性の不調に関するニーズは高まっているため、男性社員も知識を付けて欲しい



主な不参画理由



前例がないため実施が難しい

社内で別の取り組みがあり、タイミング的に今は難しい



不妊治療など、他のテーマの方が現状社内での優先順位が高い

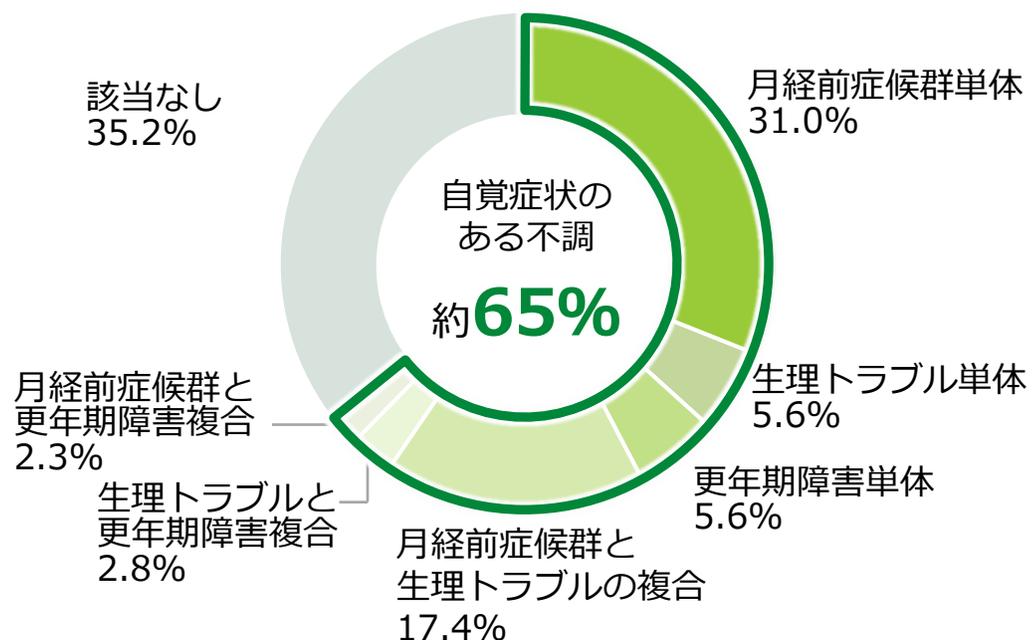
リテラシーテストから見てきたこと

リテラシーテストの結果、女性特有の不調による自覚症状を抱える女性社員は全体の6割以上。特に月経前症候群は7割、生理トラブルはほぼ全員が一度受診を推奨する症状の重さでした

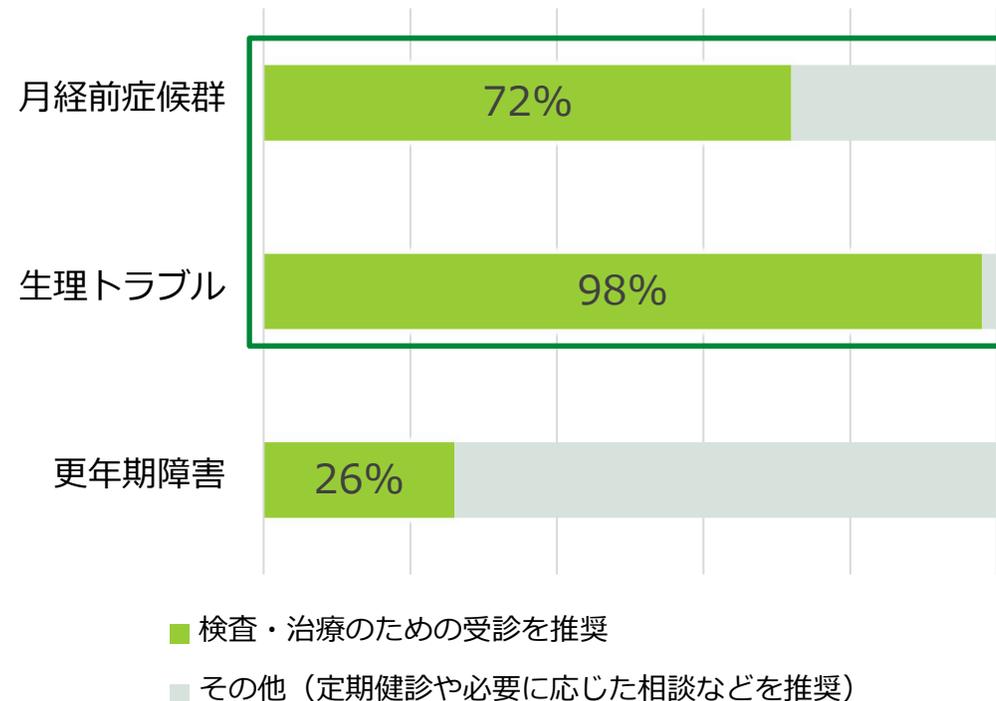
【自覚症状のある不調】

Q.あなたは月経前症候群（PMS、PMDD）、生理トラブル（月経困難症、過多月経）、更年期障害などの自覚症状はありますか？
特に自覚症状を強く感じているものをお選びください。

n=213人（女性回答）



受診を推奨する、重度の自覚症状者の割合※



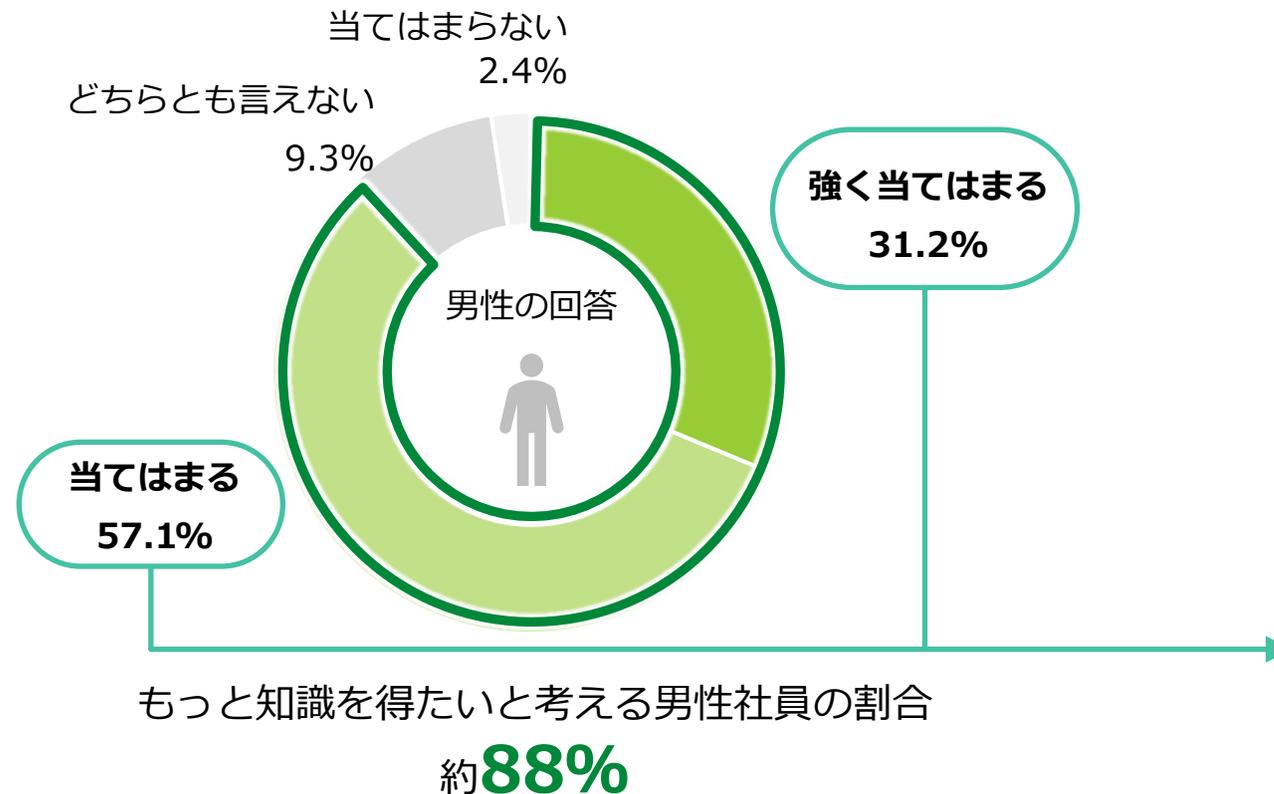
※各症状の重さ 算出方法_参考文献：・月経前症候群：日本産科婦人科学会雑誌第64巻第9号、・更年期障害：簡略更年期指数（SMI）北村内科クリニック・生理トラブル：Harada,T.et al. : Fertil. Steril. 2008;90 (5) : 1583-1588。受診を推奨するとした対象者は以下の通り。・月経前症候群：PMDD/重症PMS/中等症PMSの可能性のある対象者 ・生理トラブル：過多月経/月経困難症/不正出血/その他症状の可能性のある対象者 ・更年期障害：重症度を表すスコアが51点以上となった対象者

リテラシーテストから見えてきたこと

一方で男性側も、社内外の女性とのコミュニケーションに役立てるため、8割以上が女性の不調に関する正しい知識を得たいと考えていました

【男性視点】

Q.あなたは女性特有の不調（月経前症候群/生理トラブル/更年期障害）、不妊・不妊治療に関してもっと知識を得たいと感じますか？
n=205人（男性回答）

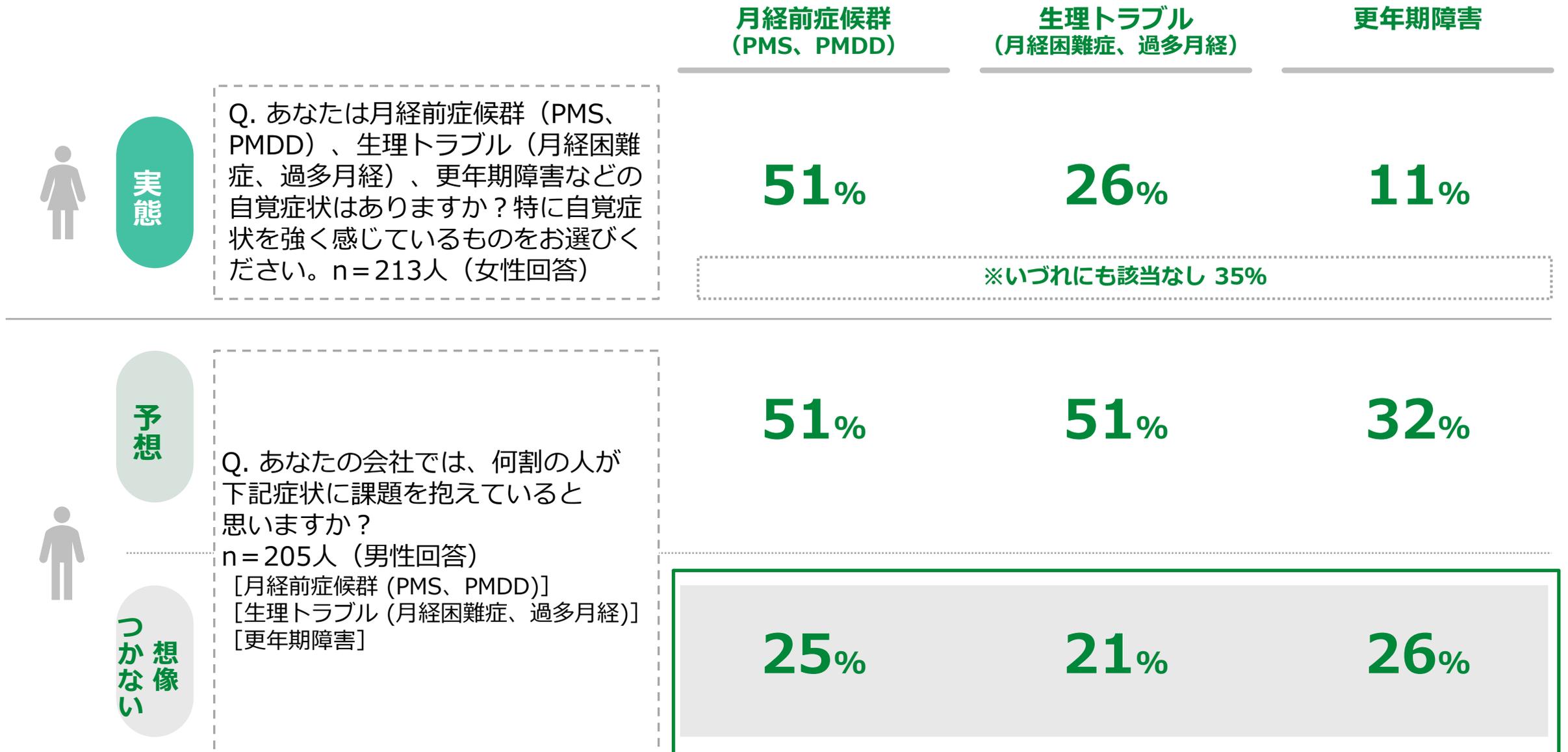


Q.選択された理由を教えてください。
（※「強く当てはまる」「当てはまる」を選択された方の理由を抜粋）

- 今まで意識することはなかったが、今回のアンケートを通じて**自分の理解のなさに驚いた**から
- 正直あまり話を聞く機会は少ないが、実際かなり困っている人は多いと思うので**理解をすることで今後のコミュニケーションが変わると感じている**からです
- 管理職として、すべての人に活躍してもらいたいと考えている中で、**配慮するための知識が乏しい**ため
- **知らないことにより相手を傷つけてしまったりする可能性がある**ため
- 一緒に働く**女性メンバーのマネジメントの際に重要な知識**だと思うことと、**妻に対する理解を深めたい**と思うから
- **理解を深めることで社内外でのコミュニケーションが変わってくる**と思ったため
- **知った気になっていることが一番悪い**と思ったため
- 職場を共に過ごす仲間として、**理解した上で業務配慮**したいため

リテラシーテストから見えてきたこと

男性側の理解は実態と比較的遠からずではあったものの、不調を抱える女性の割合について全く想像がつかないという人も全体の4分の1を占めており、今後も理解促進の余地がある状況でした



リテラシーテストから見てきたこと

実際の仕事への影響については、むしろ男性社員の方が高めに見積もる結果に。男性側が身構えすぎている部分もあれば、女性側が我慢しながら業務に当たってしまっている部分もありそうです



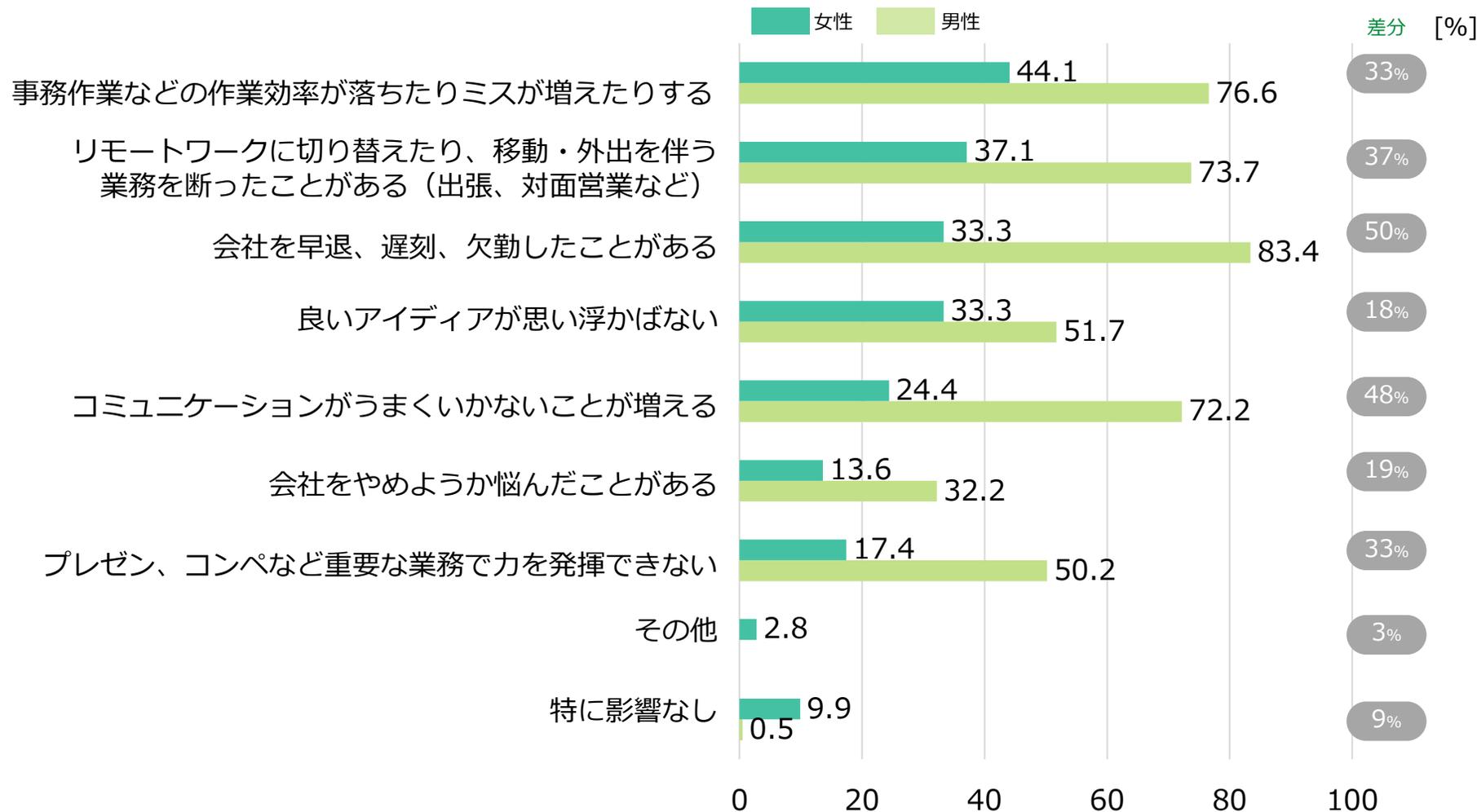
Q.女性特有の不調（月経前症候群/生理トラブル/更年期障害）によって仕事にどのような影響がありますか？
n=213人（女性回答）



Q.あなたの会社の女性社員の声として、女性特有の不調（月経前症候群/生理トラブル/更年期障害）によって具体的にどのように仕事のパフォーマンスが下がると回答する声が多いと思いますか？n=205人（男性回答）



左記の中から、その他の定性コメントを抜粋

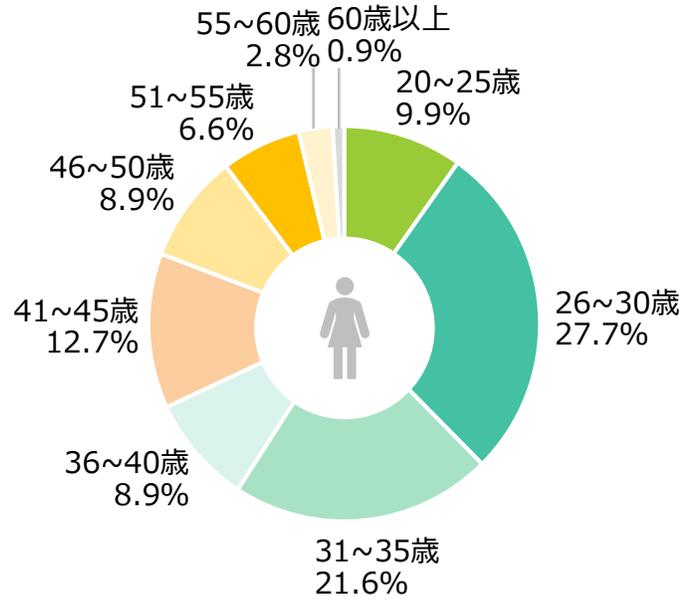


- PMSで辛くても、それを周囲に言うのは言い訳みたいに思えて言にくい
- 身体のだるさや気持ちの沈みを感じるが表面化しないようにしている
- 普段より余裕がなくなりスタッフへの配慮や傾聴の姿勢が不足する
- イライラしやすい、眠くなる

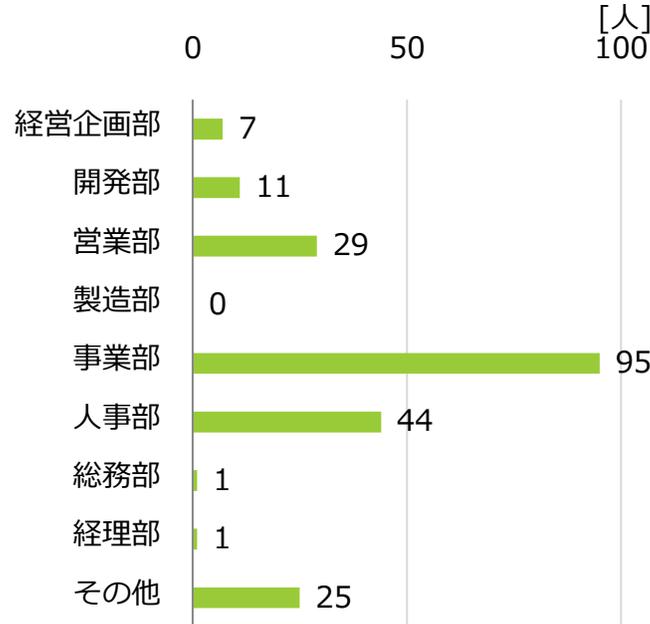
(参考) リテラシーテストの対象について

年齢

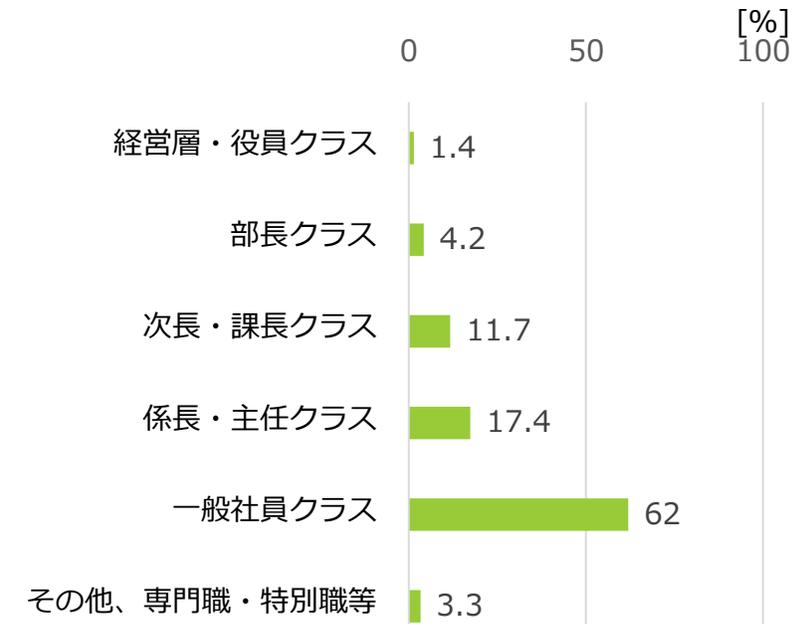
「女性対象者概要 (n数 213人)」



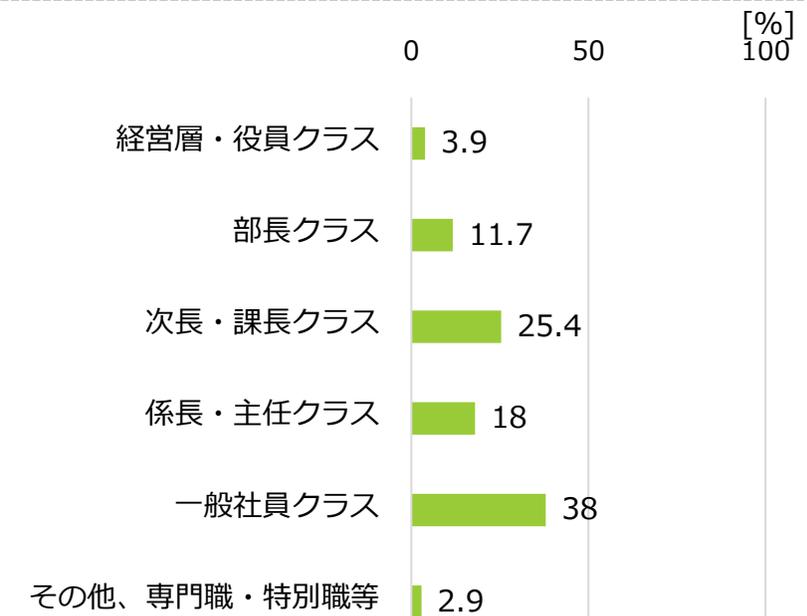
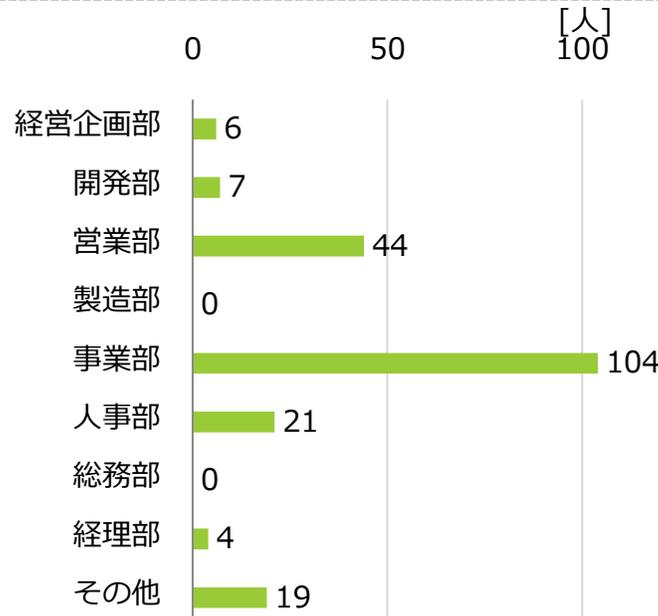
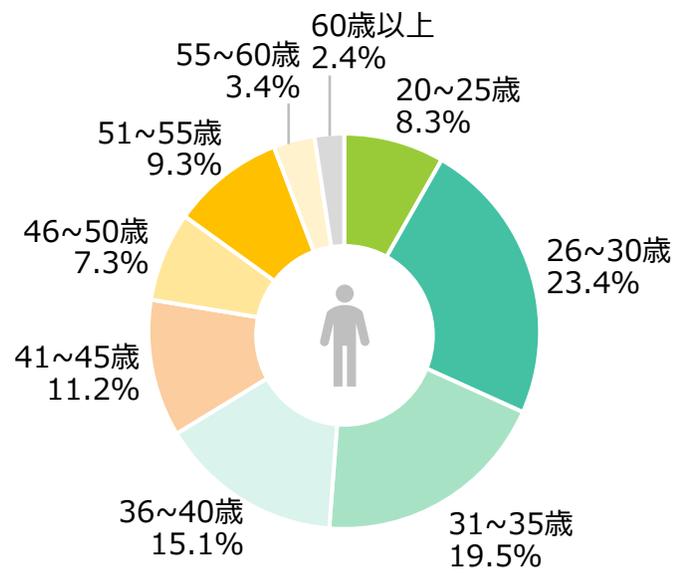
部署



役職



「男性対象者概要 (n数 205人)」



会社紹介：株式会社SRACreative

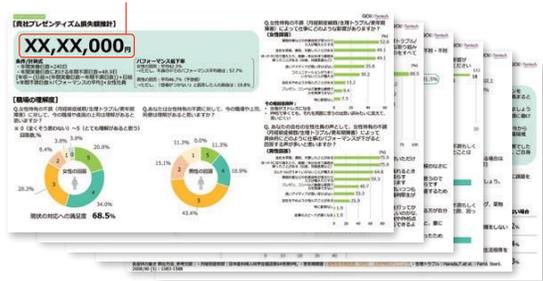
COMPASSIONATE LEADERSHIP

従業員・経営者それぞれが、自分や他者への理解を深め、思いやりをもって寄り添う企業風土を実現する経営

風土改革などの人事施策の検討材料に

リテラシーテストを元に企業様ごとにレポートを作成

企業様ごとに損失額推計をお出しします



企業ブランディングへの活用として

社内・外への発信で企業ブランディングの向上サポート



こやま ゆきこ
小山 侑子

「自走する」組織デザイン
株式会社 LYL 代表 /
SEVENRICH GROUP
QOLI 事業責任者※



都内某企業様
従業員数：約300名
(30代/女性)

代表メッセージ

「社員の心と身体の健康は持続的な企業成長においてとても大事」
企業の経営者や人事担当者の皆さんからよく伺います。

一方で健康支援施策は単発で終わってしまっていることが多いのが現状です。そうした課題を解決すべく、社員の皆さんの心と身体の健康に向けた意識～行動変容をトータルでサポートするサービスを開発しました。

社員一人ひとりの健康を支援し、経営者や人事の皆さんの活気のある組織づくりのパートナーを目指します。 ※株式会社 SRACreative 所属

人事担当者様の声

導入の決め手は女性社員だけでなく、男性社員に対するリテラシーアップへの施策がしっかりあること。

また、女性特有の不調について学ぶことをきっかけに、男性の更年期障害や不妊などの他の健康課題を知るきっかけになれば嬉しいです。

目指すのは女性社員だけでなく、男性社員・管理職のヘルスリテラシーが高い状態。
企業の継続的な女性活躍の風土づくりを支援し、企業のコンパッション経営・ブランド力の向上に貢献します

株式会社 SRACreative

所在地：〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町9-8
KN渋谷3ビル 2F (SEVENRICH GROUP内)

TEL：03-6455-0697

お問い合わせ：

qoli.info@lyl-coaching.com

公式サイトのCONTACTからも
お問い合わせ可能です。



<https://qoli.jp/>



✉ 人事担当者様へ

女性の不調に関する対策を検討している
企業様はお気軽にご相談ください！

