

**働く更年期女性が
キャリアをあきらめないための
ヘルスリテラシー向上・
相談窓口事業**

**代表団体 株式会社ジョコネ。
北 奈央子**

Mission

女性がヘルスリテラシー高く
生きられる社会の実現を目指す

オンライン骨盤底筋トレーニング 底トレ®



実施内容概要

目的：以下の事業を通して、働く女性自身と職場の周囲のヘルスリテラシーの向上、そして仕事のパフォーマンスやモチベーションの向上度合を検証する

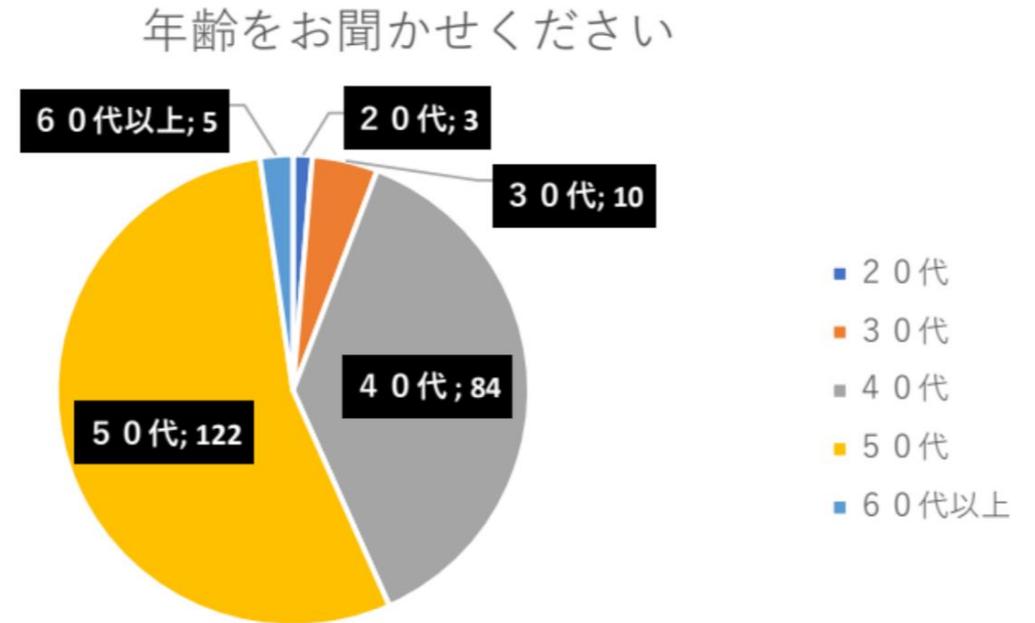


参加者数全体像

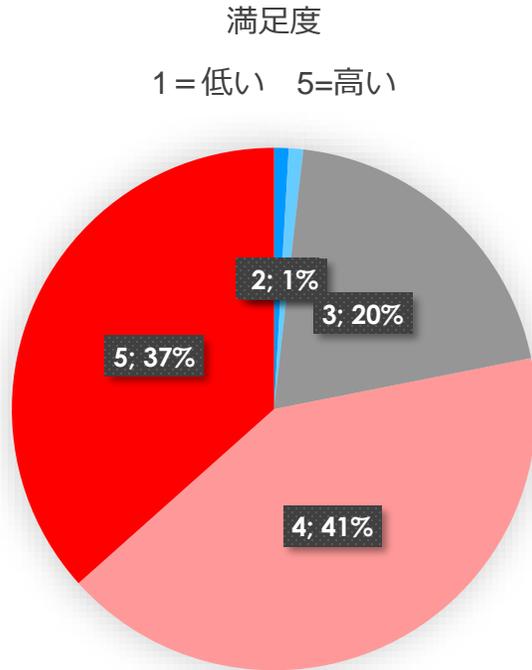
		参加者人数	内キャンセル数	
第1回セミナー参加者数		300		事前申し込み 500名
第2回セミナー参加者数		125		事前申し込み 200名
カウンセリング申込者数		62		
カウンセリング予約数		57		
カウンセリング受講者数		57		1件業務都合にてキャンセル連絡あったが、カウンセラーの好意で時間変更により実施
改善策：	パーソナルトレーニング	15		
	グループトレーニング	8	3	日程あわない、家庭事情
	東洋医学	10		
	パーソナルカウンセリング	10	1	日程調整連絡なし
	グループカウンセリング	5		
	なし	9		
改善策実施開始前キャンセル		3		
改善策途中キャンセル		1		

実施概要：セミナー①

- タイトル：「わかる, カラダ, かわる。働く女性の持続可能なボディメイク」
- 実施日時：9月17日（金）19時～20時30分
- 形式：オンライン+1か月間のアーカイブ配信
- 案内方法：国内大手企業の全社員へのメールに流す仕組みを使い、10万人以上に告知
- 申込者数：520名程度（リアルタイム参加300名超）
- カウンセリング希望者数：60名超
→実際の予約40名+



アンケート結果：セミナー①



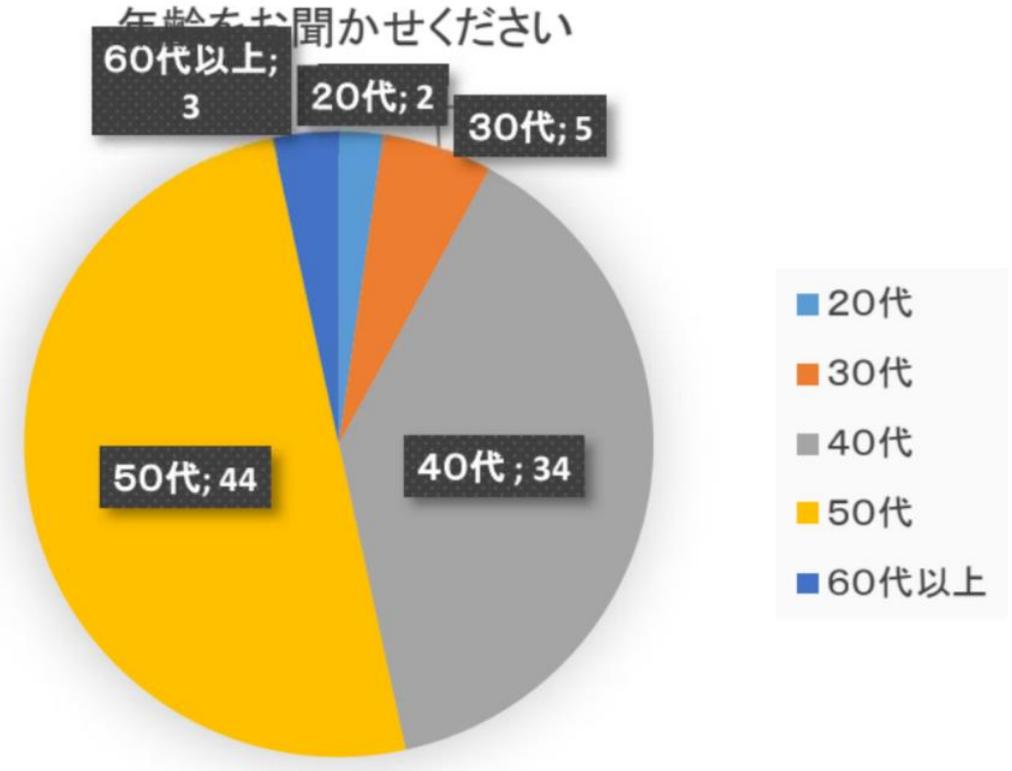
アンケート回答数224
平均4.18点

コメント記述、170件いただきました！

- 女性の生まれ持った特性には共感する部分が多かったです。
- 「ついで」に行う事で習慣化する→心理的ハードルが下がりました
- 隙間時間の活用。女性は本当にマルチタスクなのだな、という気付き。
- 頑張りすぎないで大丈夫、Do nothingからDo somethingでOKというのが安心しました。
- 自分の身体に対して、客観的に捉えることが大事。カラダのサインに耳を澄ませて自分に起きていることを知ることが大切。
- 自分の身体の声を聞くこと、自分の身体を丁寧に扱う、自分の身体を大切にすること、怖がらないで体を治す、こと
- 婦人科の受診のハードルが少し下がった気がします。
- 具合が悪くなる前に平均値を知っておく、と聞いて、早速足が遠のいていた病院の予約をしました。

実施概要：セミナー②

- タイトル：「働く女性の健康デザイン」
- 実施日時：10月12日（火）19時～20時30分
- 形式：オンライン+1か月間のアーカイブ配信
- 案内方法：国内大手企業の全社員へのメールに流す仕組みを使い、10万人以上に告知
- 申込者数：200名程度（リアルタイム参加120名超）
- カウンセリング希望者数：20名→実際の予約10名+



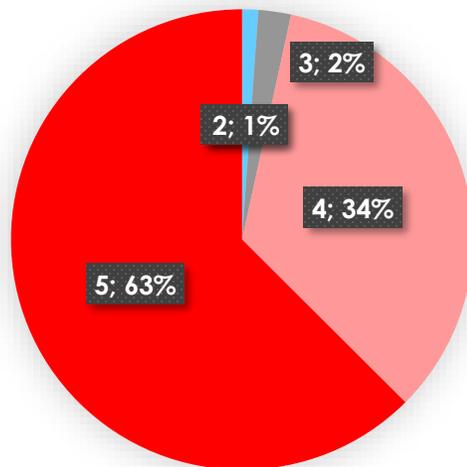
アンケート結果：セミナー②

コメント記述、79件いただきました！

- 今後自分の心や身体にどんな変化が起きるのかわからなくて不安だったが、知れて、何を今すべきかわかった。
- 更年期対策は自分から情報を取りに行き、自分に合った方法を選ぶようにする。
- 更年期以降は、自分を作り直す、新たな自分になるチャンス、という意識を持つこと。できなくなったことにフォーカスしない。
- 更年期は誰にでも来るもの 自分の症状は特別ではないということがわかって安心した
- 自分の健康をデザインするという考えに納得しました。ありがとうございました。
- 更年期での受診のハードルが少し低くなりました。近々行ってみます。
- 強い症状がなくても、複数症状があるので、婦人科を受診しても良いということがわかりました。
- HRTについて間違ったイメージがあったので正しい情報を得られてよかった

セミナー満足度

1=低い 5=高い



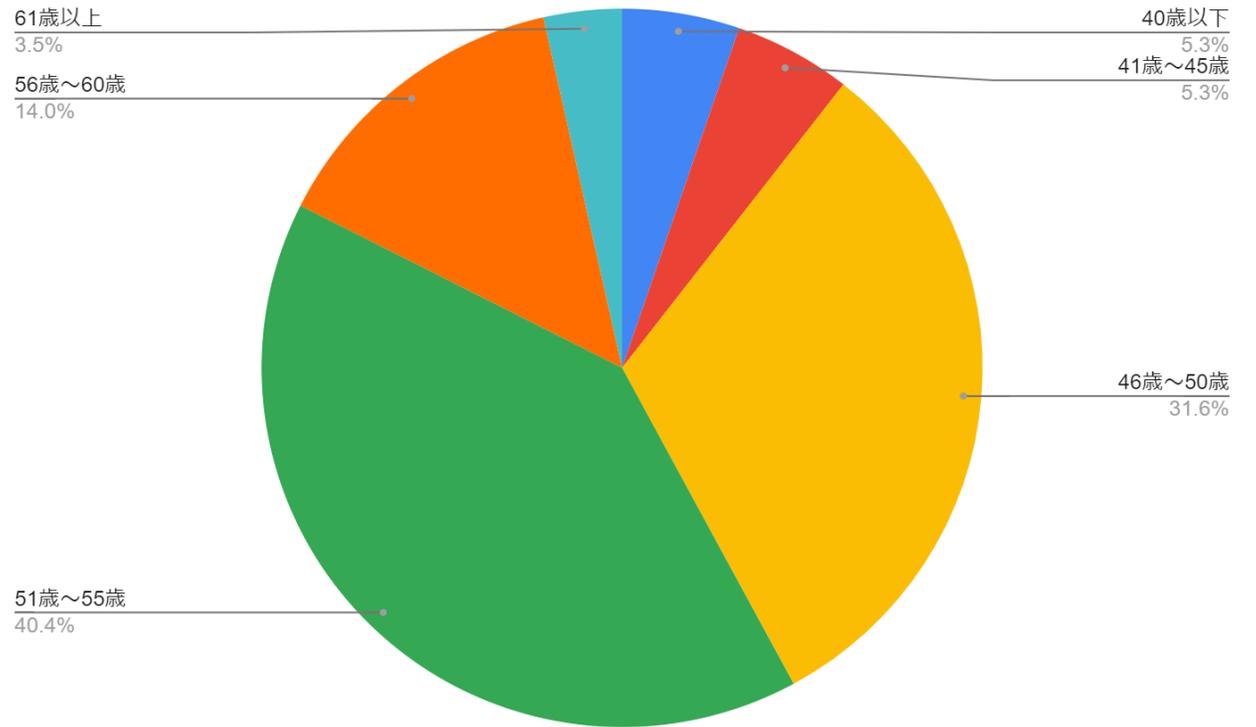
アンケート回答数88
平均4.58点

セミナーからの学び

- 準備が前もって必要であったが、全社員に告知されるメールプラットフォームの活用が大きかった（社内で活動実績をもち、ノウハウがあった）
- 告知に「更年期」という言葉は避けたのが功を奏した可能性がある
- セミナー内容としては、具体的な方法や事例への関心が高かった。
- セミナーに登壇したカウンセラーへの予約が多かった
- セミナー参加（カウンセリング非該当者も含む）から実際にアクションをする人は1-2割程度であった

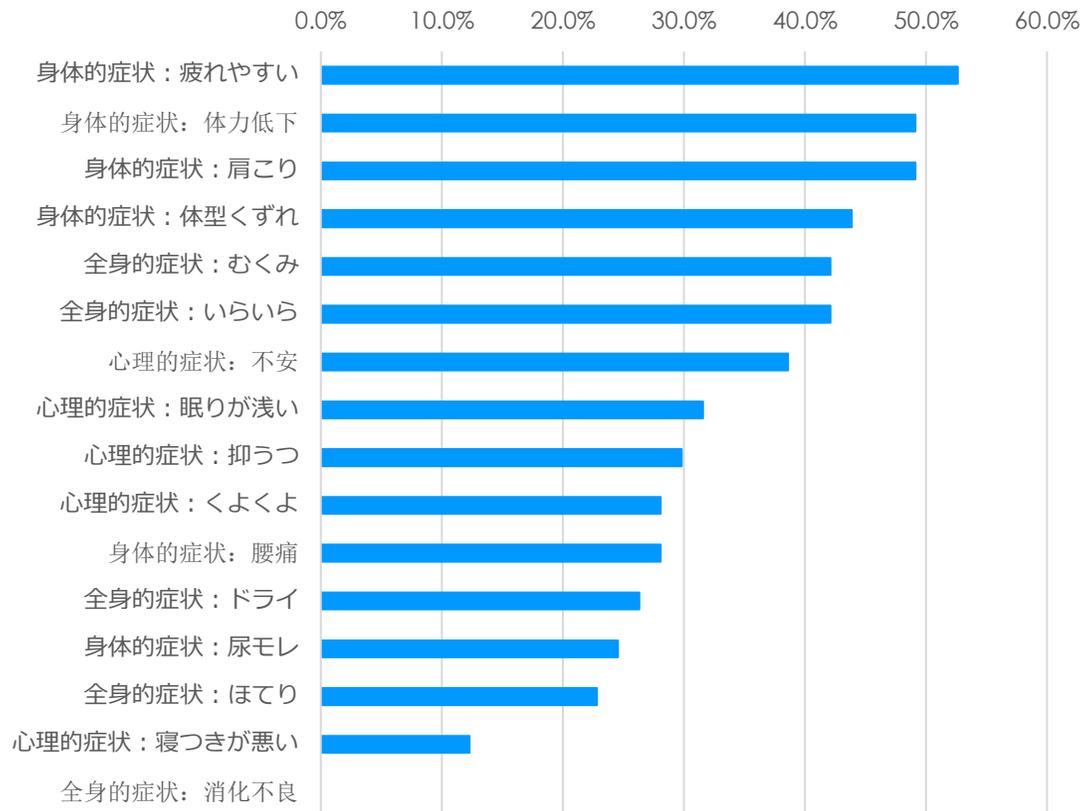
実施概要：カウンセリング

- オンラインで45分間1対1のカウンセリング
- カウンセラー3名（うち2名はセミナー登壇者）
- 予定数50名に対し、57名の予約
- 予約後キャンセルは1名（仕事の都合）
- 9割がた改善策を選択、人気のあるものは早々に定員に達した
- オンライン接続にとまどう人が2割ほど

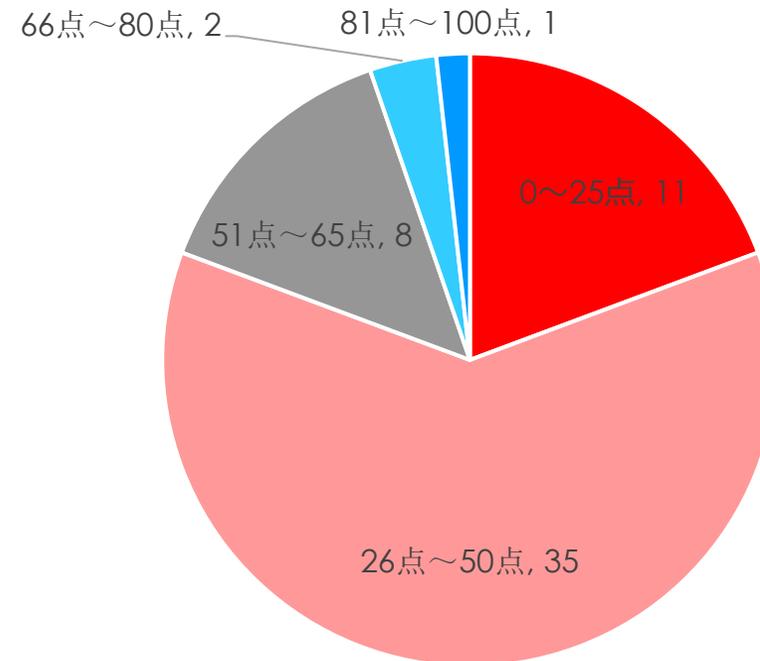


カウンセリング事前アンケート結果 更年期症状

更年期症状

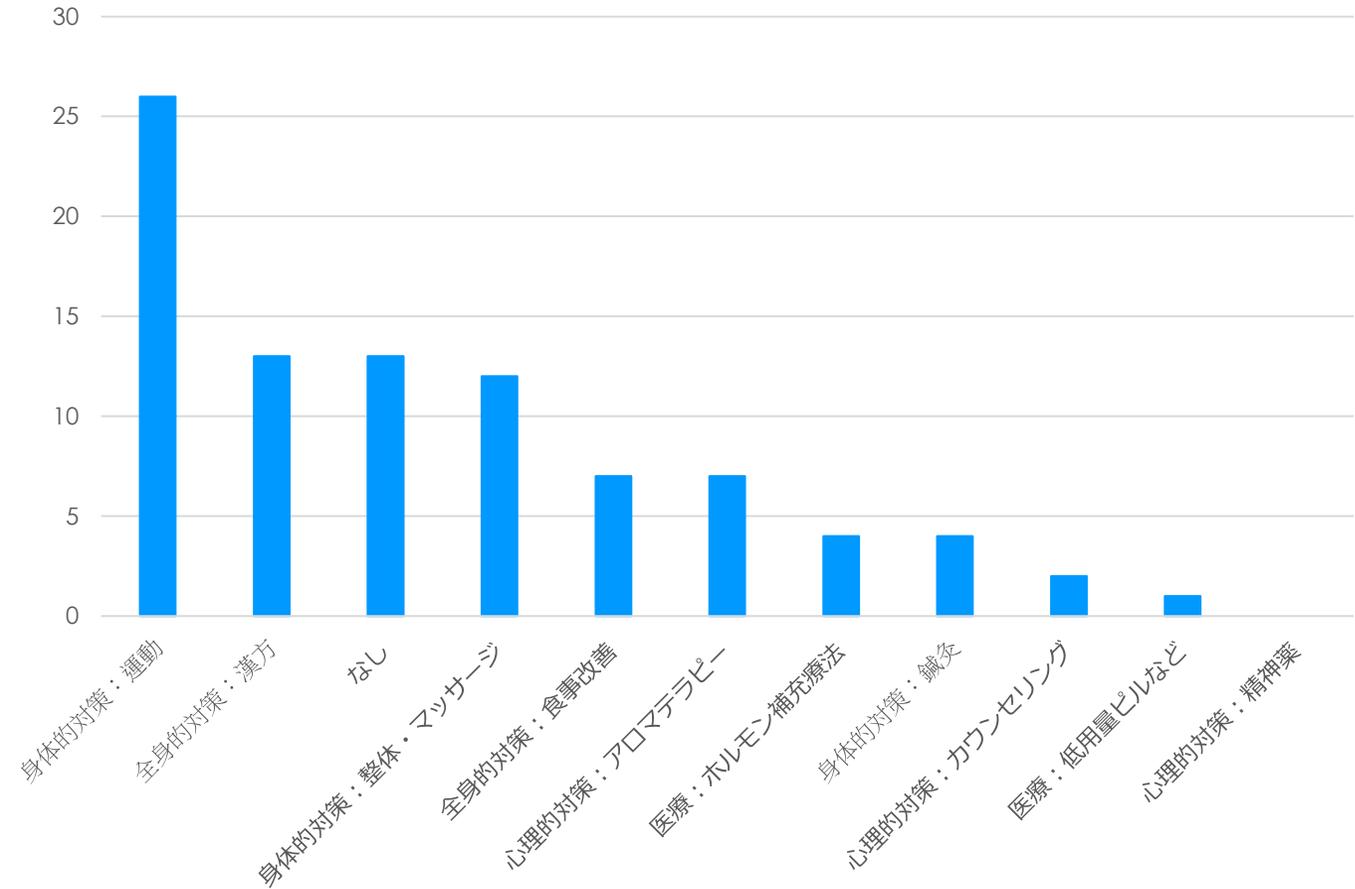
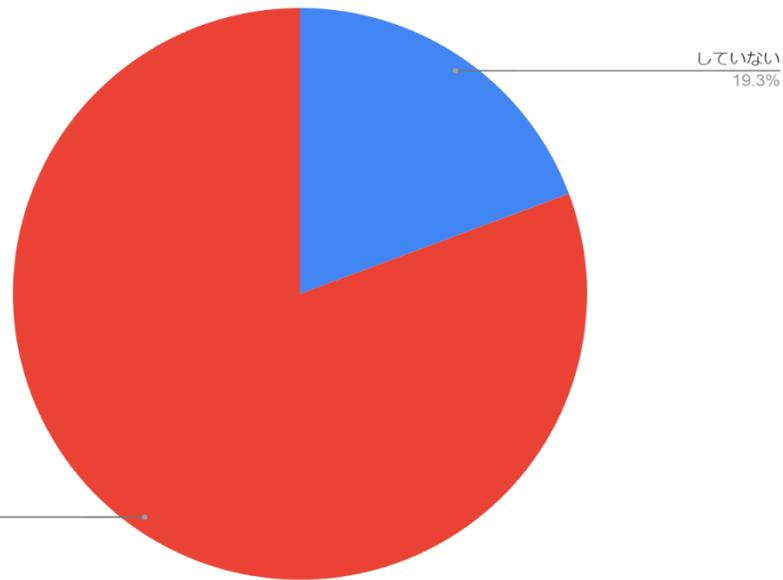


SMI



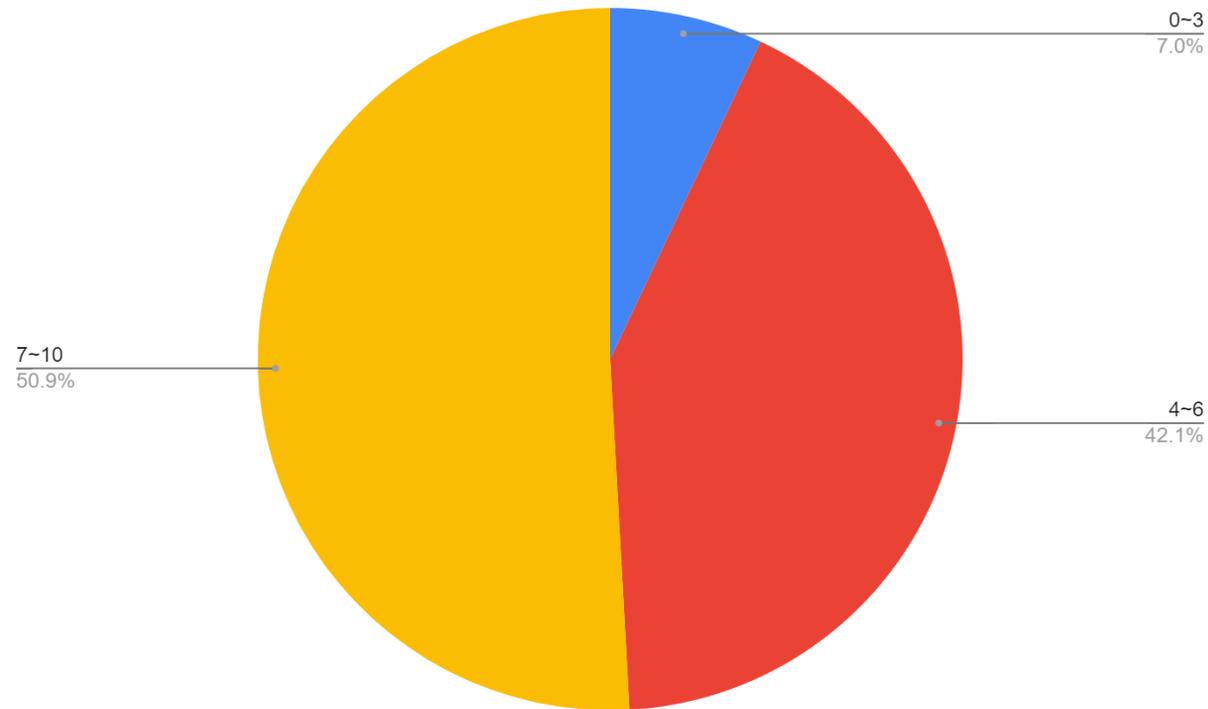
0～25点：上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けましょう。
 26～50点：食事、運動などに注意を払い、生活様式などにも無理をしないように。
 51～65点：医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方がいいでしょう。
 66～80点：長期間（半年以上）の計画的な治療が必要でしょう。
 81～100点：各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医での長期的な対応が必要でしょう。

カウンセリング事前アンケート結果 更年期への対策状況



カウンセリング事前アンケート結果 仕事への影響

更年期症状の仕事のパフォーマンス
への影響 10点満点



平均6.18点

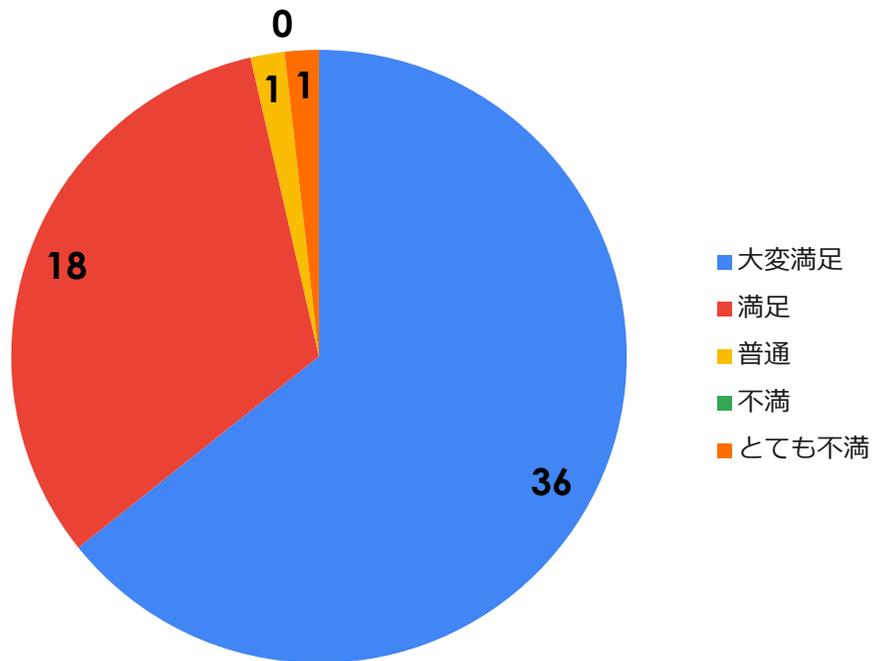
カウンセリング実施後アンケート結果 満足度

◆「とても不満」の方のご意見：お話しを聞いていただき色々情報もいただきました。申し込みが遅かったせいか選べる選択肢がトレーニングでしたが、東洋医学等も選択肢にあったら試してみたかったです。

◆「普通」の方のご意見：色々アドバイスしたいというお気持ちがあっただけか、展開が早くてちょっと急かされた感じを受けました。

◆「大変満足」「満足」の方のご意見（一部抜粋）：

- 気持ちに寄り添って話を聞いていただきスッキリしました。今、まず、何をされた方がいいのか、明確になり、また、やってみようと思いました。
- 更年期の過ごし方について、正解は医師でも持ち合わせていないし、人それぞれなので、いろいろ試して、実証実験を自分の身体で行っていると思えばいいと伺い、とても気持ちが楽になりました。
- 1人で悩んでいた事を聞いてもらい、改善のアドバイスを受けられた
- 自分の症状を思い出しつつ話すうちに、点と点がつながるような感覚になり、安堵感がありました。その上でもっと元気で美しい未来のために今やっておきたい解決策に取り組んでみようという決意が生まれました。
- 今の自分の状況を分かっただけで、自分に合ったアドバイスをいただけたので、大変ありがたいと思っています。これまで近所の病院では一般論しか得られずどうにもならなくて悩んでいた
- 長年の体の不調を細かく聞いていただいたり、何をお問い合わせしても的確に納得いく説明をしていただきました。
- 今まで相談する場所がなかった為



カウンセリングからの学び

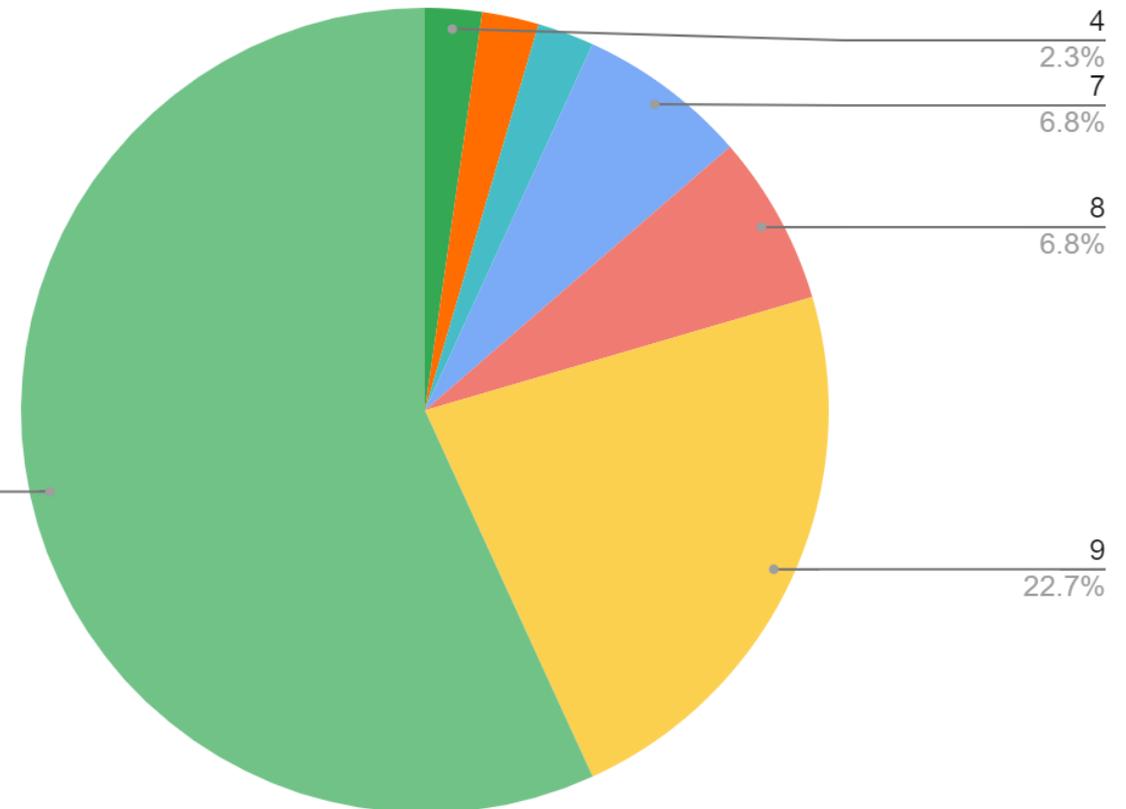
- 更年期をよく理解しているカウンセラーに依頼したのが功を奏した
- 何等か対策している人は8割と多かったが、カウンセリングを受けることで何等かメリットが得られておりカウンセラーの重要性が示唆された
- カウンセラーの役割として、アドバイスをすることより、寄り添って話をきき、本人の要求を明確化して振り分けることが重要であった
- セミナー後であったため、質問をもっていたり、意識が高まっていたのでカウンセリングはやりやすかった

実施概要：改善策

サービスへの満足度は10段階評価で平均8.48点

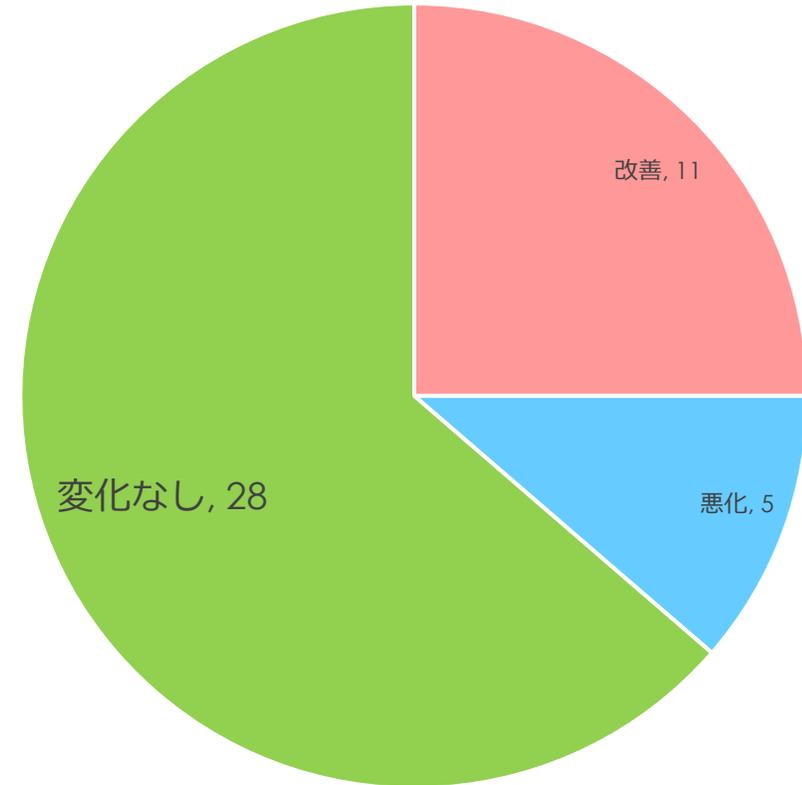
- オンライン（＋一部郵送）で3か月間継続
- メニューは運動（パーソナル、グループ）、漢方、カウンセリング（パーソナル、グループ）
- 回答済み44名の回答結果より

10
56.8%



改善策受講前後の変化 更年期症状尺度 (SMI) n=44

- 平均40.1 → 37.1と平均点は改善
- 点数による改善は22名、悪化は16名、変化なしが6名であった
- SMIのカテゴリーを超えて改善11名、悪化5名、変わらず28名 (右図)



0~25点：上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けましょう。26~50点：食事、運動などに注意を払い、生活様式などにも無理をしないように。

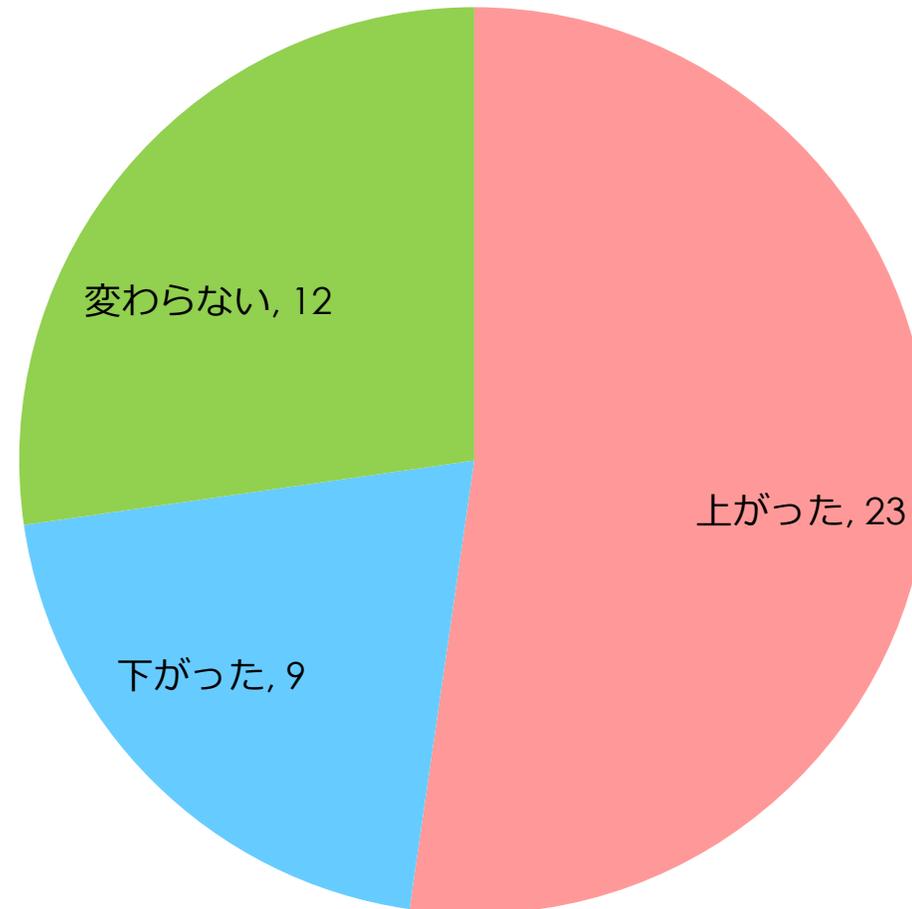
51~65点：医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方がいいでしょう。

66~80点：長期間（半年以上）の計画的な治療が必要でしょう。

81~100点：各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医での長期的な対応が必要でしょう。

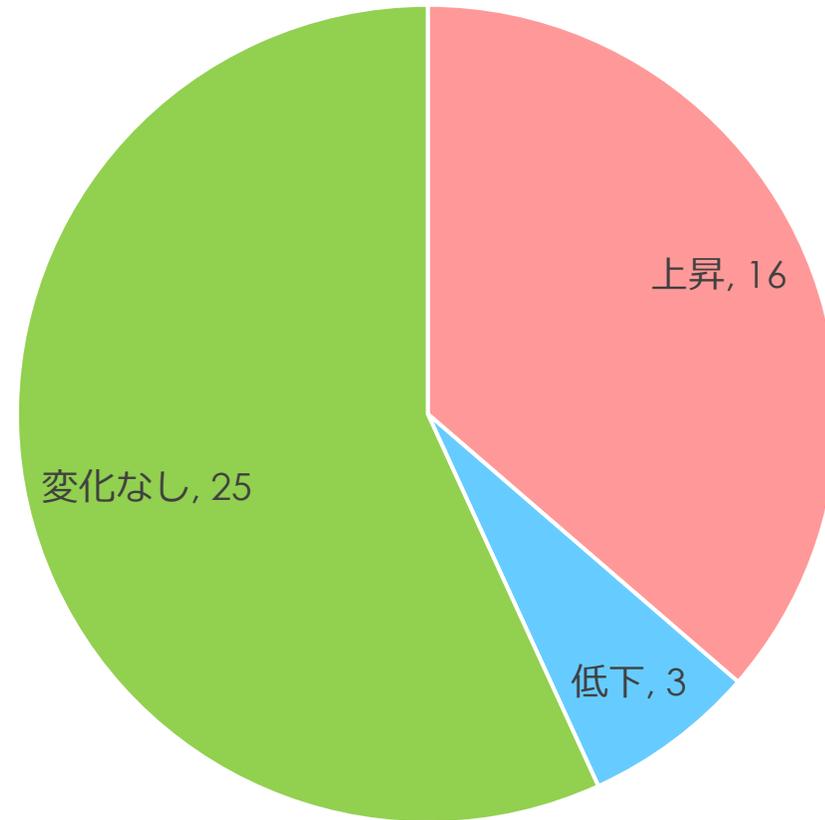
改善策受講前後の変化 仕事のパフォーマンス n=44

- 平均6.1 → 7.1と改善
- 上がった人が半分以上
- 下がった人のうちほとんどがSMIが上昇



改善策受講前後の変化 仕事のモチベーション n=44

- 平均28.5→32.5と上昇
- 上昇25名、低下14名、変わらない5名であったが、
- 3点を誤差とみれば、低下は3名のみで、上昇した人は何十点も上昇している人もいる（右図）



改善策で大きく効果があった方

Aさん (54歳、閉経前)
東洋医学
SMI52点→41点
モチベーション**9点→47点**
パフォーマンス**3点→8点**

Cさん (54歳、閉経前)
パーソナルトレーニング
SMI10点→**0点**
モチベーション29点→42点
パフォーマンス8点→10点

Eさん (40歳、閉経前)
パーソナルカウンセリング
SMI**45点→16点**
モチベーション**18点→48点**
パフォーマンス**4点→9点**

Bさん (58歳、閉経済み)
東洋医学
SMI40点→25点
モチベーション**20点→48点**
パフォーマンス7点→8点

Dさん (44歳、閉経前)
パーソナルトレーニング
SMI50点→27点
モチベーション37点→48点
パフォーマンス**5点→10点**

Fさん (44歳、閉経前)
パーソナルカウンセリング
SMI**85点→69点**
モチベーション32点→37点
パフォーマンス**4点→8点**

種類によらずパーソナルプログラムにて高い効果が出る人が散見された

改善策からの学び

- 全体的には更年期症状、仕事のモチベーション・パフォーマンスともに改善傾向にはあったが、一部効果がなく悪化する人もいた
- 改善策の種類によらず、その人にあったもの、原因を改善するものを提供できているかが重要であると考えられた。また振り分けが大事であることと、今回は改善策の枠に制限があったため希望に添えなかったことがあった。
- パーソナルプログラムにて高い効果が出る人が散見されたため、ひとりひとりに合ったパーソナライズと寄り添われている感覚が重要と考えられた。

今後について

- 一定の有効性は示せたため、企業の更年期施策として提案をしていく。
- その人にあった改善策が提供できるよう、振り分けの標準化（チェックリストなど）を行っていききたい。
- 寄り添って話をきき、その人に合った改善策につなげられるアプリの開発、カウンセラーの養成に取り組んでいきたい。
- 継続を希望する人には継続して提供していく。

ありがとうございました。

お問い合わせなど：
株式会社ジョコネ。 北 奈央子
<kita@joconne.com>

