



未来のわたしに
今のわたしが
できること



個人・企業のヘルスリテラシー向上と日本の8割の雇用を支えるローカル経済圏でのフェムテック普及展開の仕組みの構築に向けた実証事業

株式会社陽と人（ひとびと） 福島県国見町

デリケートゾーンケアブランド『明日 わたしは柿の木にのぼる』



こんにちは。株式会社陽と人（ひとびと）^{HITOBITO, INC.} 代表の小林^{みかこ}味愛と申します。2017年8月、福島県国見町に株式会社陽と人を設立しました。東京都立川市で生まれ育った私が初めて福島県を旅したのは、国家公務員として働きはじめた2010年。その後、民間企業に転職し、地域活性化に関わるコンサルティングを行う中で、改めて福島県とのご縁に恵まれました。

地域の^{みかん} 方々の温かさ、土地に根付く文化、美味しい^{日本酒} 日本酒と料理など、知れば知るほど心を惹かれる福島県の魅力。それと同時に、まだ芽吹いていない数多くの地域資源^{存在} の存在に気付いたのです。「ここは何もない土地だから」と仰る方は多いのですが、私にとっては素晴らしい実や花をつける種の^{宝庫} 宝庫。「活用の仕方」次第で、価値あるものに育てられるはず、そう感じた私は、福島県で地域商社の立ち上げを決意しました。

株式会社陽と人は **未来の相談窓口** です。生産地である福島県に本社を、さらに消費地である東京都にも拠点を構えることで、地域と都市におけるニーズを独自の目線^{目線} でとらえていく。そして「もったいない地域資源」を需要に即したカタチで価値化し、求められる場所へ届けていく仕組みを創出^{創出} しています。これらはもちろん福島県に限った話ではありません。各地の地域^{地域} と都市をつなぎ、新しい流れをつくり、^{しあわせ} しあわせを循環させていきたい。そのために何ができるのかを自らの課題^{課題} としてとらえ、みなさまと一緒に邁進していきます。

今日と未来を、晴れやかに。

株式会社陽と人が目指すのは、
地域を照らし、
地域で埋もれる種から価値あるものを実らせ、
地域に新たな風を吹き込み、
地域の人々の熱量を上げていく、
太陽のような存在です。

晴れやかな今日から、
晴れやかな未来がはじまります。



柿にまつわる古来の知恵に着目した、デリケートゾーンのケアブランド

「明日 わたしは柿の木にのぼる」は、柿にまつわる古来の知恵に着目したデリケートゾーンケアブランドです。福島県国見町のあんぽ柿製造工程で廃棄されていた柿の皮から抽出した成分を活用することで、地域の持続的な発展も目指しています。



寝不足、不規則な食生活、疲労、免疫力の低下など、私たちの生活の乱れによって、デリケートゾーンの菌のバランスが崩れ、それがおりものの異常やかゆみなど、デリケートゾーンに症状としてあらわれます。

そのため、デリケートゾーンは「自分の心とカラダを知るバロメーター」になります。

1日10秒でもデリケートゾーンケアを通して、全ての女性のご自身をいたわるきっかけになりますように。



あんぽ柿の生産過程で廃棄されていた資源（柿の皮）を製品の主原料に使用。
そして生き生きと輝く女性をエンパワメントする製品をつくることで、社会へ還元します。
循環する社会の実現へ向けた活動を止めません。

Policy

わたしたちのポリシー



月経、妊娠、出産、更年期、閉経、そしてニオイや乾燥といったデリケートゾーンのトラブルなど、女性特有のさまざまな悩みに寄り添います。



high quality

石油系界面活性剤をはじめ、防腐剤や鉱物油も無添加。
厳選した植物由来成分*を用いたシンプルな処方により、国内工場で行っています。



心も、カラダも、生き方も、これまで歩んできた道のりが、今のわたしを構成している。わたしが選んだものすべてが、未来のわたしをつくっていく。

人生は選択が続くけれど、いつも「正解」なんてでせざるわけがない。失敗だって愛嬌。つまずいたら、立ち上がればいい。疲れてしまったら、休めばいい。

どんな時も、わたしらしく。わたしはわたしを、愛しつづけていたい。自然体でいられれば、毎日を笑顔で過ごせるから。

前を向いて、空を見上げて、木にのぼる自由が、わたしにはある。

3 わたしたちがこの事業を通じてつくりたい社会（事業目的）



- 「ヘルスリテラシー」「フェムテック」。昨今よく耳にする言葉です。本当はこれらは、私たちが健康な毎日を過ごすために誰しも必要不可欠な概念ですが、体調を崩してから問題意識を持って知る、地方ではタブー視されていてそもそも言葉も認知されていないなど、どうしても日常の中で自分ごとにできないため、情報へのアクセスができなかったり、正しい知識を知る機会に出会えなかったりしている現状があります。そう、「一部の関心のある方」しか知らないし、アクセスしようと思えないのです。
- 私たちは、この状況を改善したいです。**都会も地方も大企業も中小企業も、日本の全ての人たちが女性の身体に関する正しい知識を持った上で、自分で選択できる、パートナーと話せる、身体を害さないで仕事ができる、そんな社会をつくりたい。**
- そして、デリケートゾーンケアブランド（『明日 わたしは柿の木にのぼる』）という導入ハードルが低い「日常のケア」製品を持っているからこそ届けやすい情報もあると思います。また、福島という地方に根付いた企業だからこそ地方で連携して取り組むことができる環境があると思います。
- だから、私たちがこれらに取り組むべきだと考えています。

ヘルスリテラシーにアクセスすべき女性が
知らない現状の改善

東京と地方の情報・製品・サービス
アクセス格差改善

Concept: 未来のわたしに今のわたしができること

※コンテンツには「ヘルスリテラシー」や「フェムテック」という言葉は使用しない。
マジメ一本ではなく、遊びを入れた「楽しい」「面白い」「ワクワク」を入れ込む。

知る・興味を持つ



- フェムテックに関心がなくても日常生活で知ってもらえるよう、日常品店舗や生活関連施設との連携した取組の実施。エステ、マッサージなど、未病者が利用する施設との連携した取組の実施。など
- 上記のような施設でお客様にヘルスリテラシー向上に資する情報をお伝えできるよう、店舗人材育成プログラムの制作。
- 「明日 わたしは柿の木にのぼる」で培った知見やデータも活かして、女性の身体と心にまつわる科学的根拠に基づいた基礎情報を小冊子 (FACTBOOK)として作成。
- 企業への福利厚生として製品の導入。

学ぶ・行動する



- 「明日 わたしは柿の木にのぼる」で培った知見・データや企業とのネットワークを活かして、働く女性のヘルスリテラシーに関する講座・研修プログラムを制作。「講座・研修」は「つまらない」「面倒くさい」という印象が強いため、思わず笑ってしまったり「よし、やってみよう」と思えるようなワクワクする新たな仕掛けを実施予定。

【例】

身体を知る

- ・ 女性ホルモンなど女性特有の特徴を学ぶ

- ・ 女性特有のライフイベントを学ぶ

仕事への影響を把握する

- ・ 日々の仕事への影響を把握する
- ・ 長期的なキャリア形成への影響を把握する

自分に合った方法を取り入れる

- ・ ヘルスリテラシー向上を図る

- キャリアコンサルタントの方々と普及にあたっての連携を構築。

地方での仕組みづくり



- 単に単発のイベントやムーブメントのみではなく、長期的に地方で女性活躍を推進するためのフェムテック活用を「仕組み」としてどう構築していくことができるか、が大切。これが移住促進にも資する。
- そのため、福島県をはじめとした地方での「仕組み」づくりとしてできることを、金融機関、メディア、自治体、地元企業の皆様と意見交換を実施する。
- 短期的には、意見交換と各種イベント等での連携を行い、最終的に地域でのエコシステムづくりを案件化する。

子宮と膣(生殖器)の構造

卵管 子宮 子宮内膜 子宮頸部 子宮口 膣 卵巣

生理前後の子宮内膜の変化

生理後 生理中 生理前

子宮内膜が剥がれ落ちる 子宮内膜が厚くなる

生理周期

- ・生理周期が短い(24日以内) → 骨交月経
- ・生理周期が長い(39日以上) → 稀月月経
- ・生理周期が不変定 → 不変期月経

生理期間

- ・生理が2日以上続く → 過長月経
- ・生理が2日以内で済む → 短縮月経

経血量

- ・量が多い(アプレンが時間がない) (60ml以上) → 過多月経
- ・量が少ない(アプレンがない) (20ml以内) → 過少月経

抜け月

- ・生理がない(アプレンがない) → 産前抜け月経
- ・3月以上生理がない → 産後抜け月経

VOICE
27歳

今月もアイツがやってきた。生理がやめなくて、とにかく憂鬱。生理って結月なんのため？突然来なくなったらしいこともあんなんだけど、ううしくみで起きているんだろ？あ、せめてもう少し快調に過すことができればなあ。

[illegible][illegible][illegible]

生理と排卵のしくみって？

FACT 生理は妊娠するためのリセット。子宮内膜を剥がす、大掃除

大事な指令は「**脳**」から出ている

大事な指令は「脳」から出ている

なかなか人に言えない女性たちの心の声〈VOICE〉を共有し、産婦人科医監修のもと研究データや知見から知識〈FACT〉を伝え、少しでも日々を健やかに過ごすための選択肢〈CHOICE〉を提案しています。

【主な内容】

- ・常にゆらぐ、女性のライフサイクル
 - ・生理と排卵のしくみって？
 - ・生理の負担を軽減するためにできること
 - ・生理前にイライラ。PMSかも？
- COLUMN：「未病」にアプローチする、漢方
- ・生理がつらい！ 月経困難症とは？
 - ・妊娠ってどうやって成立するの？
 - ・コンドームだけじゃない！ 避妊法
 - ・男女ともに他人事じゃない。不妊症って？
 - ・仕事との両立が困難な不妊治療
 - ・心身が変化する妊娠中の過ごし方

COLUMN：妊娠中はがんばらなくていい。

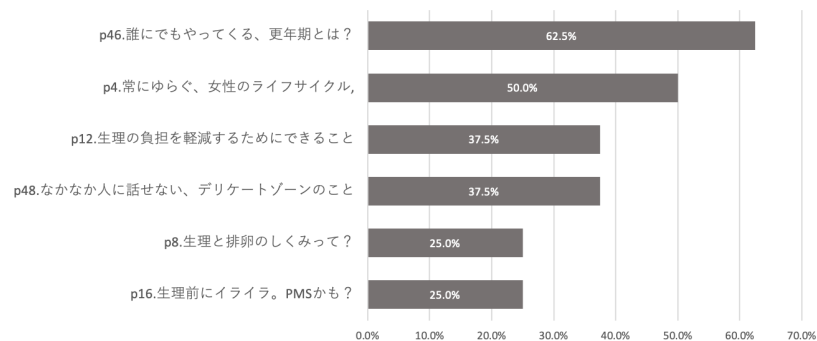
- ・ 珍しくはない、流産・死産のはなし
- ・ どうなっているの？日本の出産
- ・ 出産による会陰の傷を予防するために

COLUMN:「オキシトシンで産む」とは?

- ・予備軍も多い。産後うつとは？
- ・尿漏れが気になる……
- ・予防はできる！子宮頸がんのこと
- ・身近な病気、女性特有のがんを知る
- ・誰にでもやってくる、更年期とは？
- ・なかなか人に話せない、デリケートゾーンのこと

はたらく女性の心と身体FACTBOOK
未来のわたしに、
今のわたしができること

FACT BOOKの中で特に参考になった内容 (上位3つまで複数選択可)



年齢を重ねるたびに、なんとなく不調を感じるが増えてきた。疲れやすくなった、生理痛がひどくなった、気分が落ち込んでしまったり。こんなはずじゃないのに。無理をしつづなとか日々をやり過ごしているけれど、本当にこのままでいいのかなあ。これからわたし、どうなっちゃうんだろう？



自由記述

- 私が一番印象に残ったのはPMSの話題です。妻がイライラしていることに、なんで？と思うことがしばしばあったし、それが性格的なものだと考えていました。もうちょっと我慢できないのかなと思ったときも。**身近な人ほど主観的な見方が強くなり、間違った見方をすれば関係も綻ぶ可能性もあると思ったので、今回のように知識として学べたことで客観的な視点をもって女性と関われると感じました。**妻の行動にイライラしてしまったときはピンクのメダルを思い出します。
- まず冒頭のゆらぎについて、**自分だけじゃないんだ！と驚いた**のと、最近更年期かな？と気になる症状があり、年相応で、女性の体ってよくできてるなあと思いました。何より驚いたのが、生理の回数が増えたことで、からだの負担が増えていることです。出産は一度だけで、その後は、生理が28日周期でくるので、多いときは月に2回きます。**貧血に悩まされるけど、仕事を休むわけにもいかず、毎月だましだまし、リボDをのんだり、鉄分が入ってるドリンクをのんだり。**でも、根本的に血を増やしていかないと、これからもリスクがどんどん高くなるなと実感しました。
- 更年期の記事では、仕事をやめたひとが1割いるのに衝撃。たしかに親の更年期を振り返ると、とにかくツラそうだったので、それでも仕事をして家計を守ってくれたことに感謝してもしきれないほど、**ありがとうございます**です。
- デリケートゾーンや子宮内膜症など、不調に悩み、手術をしたこともあります。とにかくデリケートゾーンが体のバロメーターであることはその通り！なので、あ、またかゆみがきたなと思ったら、**体を休めたり、ゆるめることを意識していきたい**と思います。この本は、多くの女性によんでほしいし、ぜひ息子と一緒によみます。
- 女性のからだについては、**パートナーとあらためて話してこなかった**ので、**あらためてよい学びになった**。もっと早い段階で、学んでもよいと思う。**パートナーのからだの仕組みを知ることは、家族のライフサイクルを考えるときにも役立つ**と思う。
- わたしは小学校の先生なのですが、内容がすごくよくて、学びになりました。**保健の授業でも使いたい**と思いました。子どもたちには内容がもう少し簡単な方がいいかもだけど、わたしが中高生のときに欲しかったです。そしてこれから中高生に届けていってほしいなとも思いました。**男の人にも読んでほしい。**

<プログラム概要>

PART 1 今の社会について知ろう

～女性がぶつかるキャリアの壁。その背景にあるジェンダーギャップを解消するために～

- **【社会制度の問題】** ジェンダーギャップ指数が示すものと女性活躍を取り巻くこれまでの日本の動き。（男女ともに労働時間の見直しや男性の家庭進出がもたらす効果なども含む。）
- **【組織の問題】** 組織の中、そして個人の中にあるアンコンシャスバイアスに気づく。性差を活かす、とは。マイノリティが「存在しないもの」として扱われることで生じる不利益とは。
- **【性差を活かした社会情勢・事例】** 「ジェンダーダイノベーションズ」や「フェムテック」という世の中の最新の動きを知ろう。（弊社事例含む）
- **【女性特有の健康課題】** なぜ生物学的女性特有の健康課題が「仕事」「キャリア」そして「企業の生産性」に関係するか。管理職と現場のギャップを知る。



PART 2 基礎から知ろう女性の健康課題

～マネジメントする上で知っておくべき女性の身体のライフサイクルと女性ホルモン～

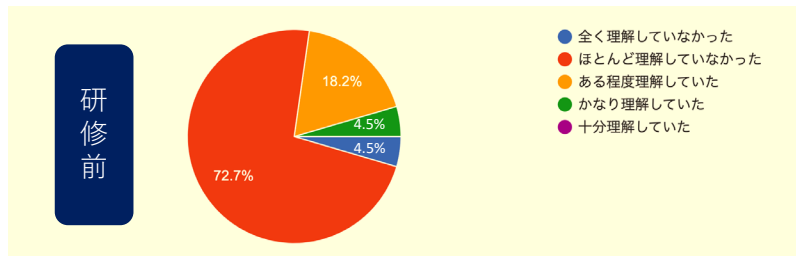
- **【総論】** 女性特有の健康課題の全体像「常に揺らぐ女性のライフサイクル」。20代から60代まで、年代に応じて様々な課題がなぜ生じるのか。
- **【月経】** 月経とは。なぜ「仕事」と「月経」が関係するのか。知っておくべき「月経」の基礎知識。
- **【不妊】** 仕事との両立に大きな影響を及ぼす不妊治療。不妊原因の約半分は男性にある。
- **【妊娠・出産・流産・死産・産後うつ】** 妊娠・出産を取り巻く現状について。会社としてできること。
- **【女性特有のがん】** 年間1万人以上が子宮頸がんになり、3,000人が亡くなっている。誰でもかかりうる。
- **【更年期】** 誰にでもやってくる更年期。更年期症状を経験した約1割が仕事をやめている。

PART 3 日々を快適に過ごすためのセルフケア

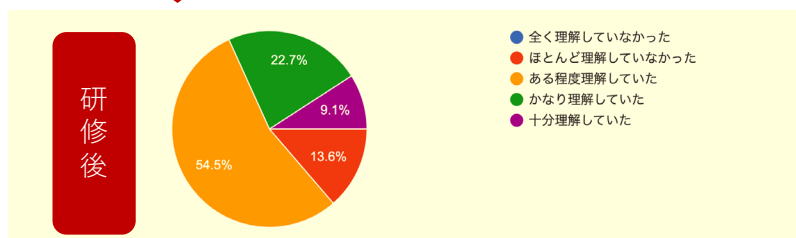
- 生理の選択肢やデリケートゾーンケアなど、不調により早く気づき、日々快適に過ごすためのセルフケアについて学ぶ。

女性の身体に関する知識

問)「働くこと」と「女性の健康の関係性」(月経・生殖・妊娠出産・更年期・婦人科系疾患・ストレスなど)に関して理解していましたか

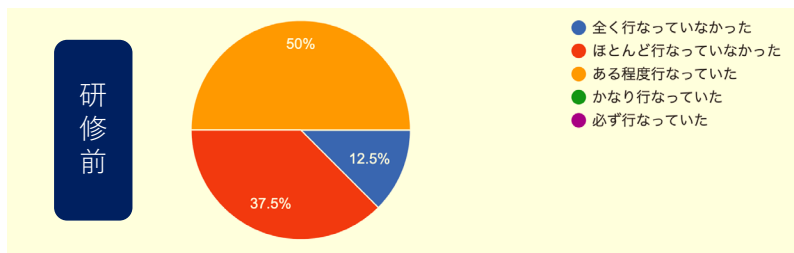


「十分～ある程度理解」と回答した割合…
23%→86%(+63)へ向上した

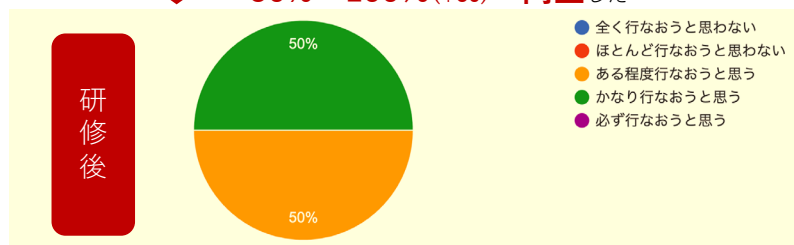


マネジメントに関する項目

問)自身がマネジメントする職場環境について、「女性の健康」の観点から課題を把握し改善策を検討できていますか

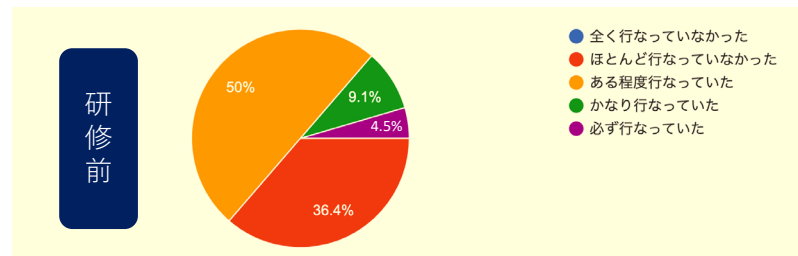


「必ず～ある程度行う」と回答した割合…
50%→100%(+50)へ向上した

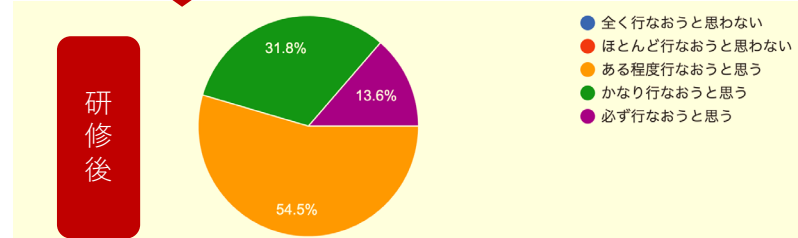


ヘルスリテラシーの実践力

問)月経時に辛い症状があるときは積極的に対処を行うなど、自分の体調を管理するために行なっていることがありましたか



「必ず～ある程度行う」と回答した割合…
64%→100%(+46)へ向上した



自由記述

デリケートゾーンがどんな仕組みや役割を担っているのか、また世の中の女性にどんな立場に置かれているのかを理解できました！

女性特有の健康状態について、ビジネスやキャリアアップとの兼ね合いについて非常に気になっていたので、小林さんの話を聞いてセルフマネジメントの一步を踏み出せそうです！

女性の生理の回数の変化、社会的要因に関しての話が衝撃でした。**まずは自分の体の状態を知ることが大事だとわかりました。** お話聞けてよかったです。

仕事の中のストレスと意外につながっているのだと学びになりました。 きちんと理解をし、正しい情報を活用することが大事だと思うので、積極的に見ていこうと思います。

婦人科疾患の疑いがあることにあまり意識や気遣うことをしていませんでしたが、改めて自身の身体を気遣おうと思いました。

貴重なお話ありがとうございました。自分の身体の不調にもっと敏感に、知っていこうと思いました。

つつい目先の仕事に追われてしまいましたが、体の健康のこと、ちゃんと考え、ケアを行っていきたいと思いました。

この類の話を社内でするのは初めてだったので、緊張していましたが、小林さまのお人柄とわかりやすいプレゼンテーションで、**社内でももう少しオープンに話せるきっかけになったと感じました。** 自分自身も、以前にも増して自分の身体と心を大切にし、女性としての機能とうまく向き合いながら、人生を創っていきたいと思いました。

本日はご講演いただきありがとうございました。思っていたより自分の体のことを知らないということがわかり とても学びの多い1時間でした。**キャリアのことや、自分自身のライフステージのことを考えると身体は切っても切り離せないものがあるので積極的に勉強していこうと思いました。** 最近、男女問わず不妊の話など聞くことも多くなってきたのでまずは自分の健康管理から気を遣っていくようにします。

女性の健康課題がテーマの講演だったので、男性、**企業の幹部の方には是非聞いて頂きたい内容**だった。

得られた示唆

- 想定よりも女性もマネジメント層もいわゆるヘルスリテラシーが高くない現状がわかった。そのため、研修などを実施した場合、医療・フェムテック界では基礎的な内容であっても大きな気づきと改善が見られる。専門的な知見を普及するよりも広く基礎的な教育の必要性を痛感した。その際、「医療の当たり前」は「一般の当たり前」ではなく、共感をうみ「私のことだ」と思ってもらえるような考え方が必要ではないか。
- 地方自治体については、「生理の貧困」など福祉の観点から繋がってフェムテックに関心を有することが多かった。そのため、生理の貧困も含め、防災、地方創生、産業活性、女性活躍など部署横断的な体制に仕込めるかが普及の鍵になると考える。そのためにも、現状ロジックの前提となる女性の健康課題に関するデータが不足している。

今後の事業展開

- 今年度は地方も含めたエコシステムづくりを実施するための前提となる普及啓発活動や土台づくりを行った（まずは当該分野について問題意識を持ってもらい、知ってもらおうという活動が必要であったため。）。今後は、本事業の成果をもとに、地方に暮らす女性たちの健康実態やあるべき未来・対策を検討し、データ・エビデンスを蓄積した上で、制度・計画・施策への落とし込みを実施していく。
- その上で、制度・計画・施策を充実したものにするための、地域での様々な関係主体が連携したエコシステムの構築に取り組んでいきたい。