

令和4年フェムテック等サポートサービス実証事業

metropolitana
tokyo



みんなで話そう、女性の“ココロとカラダ”
フェムトークコミュニティ
supported by Fem Care Project

月経・妊娠・出産・更年期…。
働く女性の様々なココロとカラダの悩み。



みんなで話して、みんなで考えよう。

2023年3月

産経新聞社



はたらく、の今と未来をみる。
さんぎょうい株式会社

【テーマ】

女性特有の健康課題や働き方について語り合う
オンラインコミュニティ運用と
メディアによる情報発信

【事業目的】

オンラインコミュニティの投稿における課題を軸に有益な情報をマスメディアで発信することで、女性特有の健康課題の解決のための個人のヘルスリテラシーの向上と社会課題として認識される気運の醸成への貢献を目指す。

～計画に基づき実施した事項～

女性特有の健康課題や働き方について語り合う**オンラインコミュニティ**
「フェムトークコミュニティ」の運用。

コミュニティのトークテーマに寄せられた投稿をもとに、専門家の監修によるヘルスリテラシー向上のための情報や女性の働き方に関するアドバイスを **産経新聞** および **メトロポリターナ**で発信。

コミュニティの投稿をもとに専門家による**オンラインセミナー**の実施。

～ What's フェムトークコミュニティ? ～



The screenshot shows the homepage of the FemTok Community. At the top, there's a navigation bar with 'Beach' and various utility links. The main header features the 'kanColle' logo and the community's name 'フェムトークコミュニティ' with the tagline 'みんなで話そう、女性の“ココロとカラダ”' and 'supported by Fem Care Project'. Below the header, there's a sidebar with '参加中のサークル' (Active Circles) and a main content area for the 'フェムトークコミュニティ > 掲示板' (FemTok Community > Bulletin Board). The bulletin board has tabs for 'ようこそ', '掲示板', 'アルバム', 'メンバーリスト', and 'レター'. The main content area displays a post about menstruation, pregnancy, and menopause, with the text 'みんなで話して、みんなで考えよう。' (Let's talk and think together). On the right, there's a profile for the owner, 'Fem Care Projectがコミュニティをはじめた理由' (Reasons why Fem Care Project started the community), and a '拍手数ランキング' (Clapping count ranking) section.

サークルメンバー
8,138人

49トピック
3,540コメント

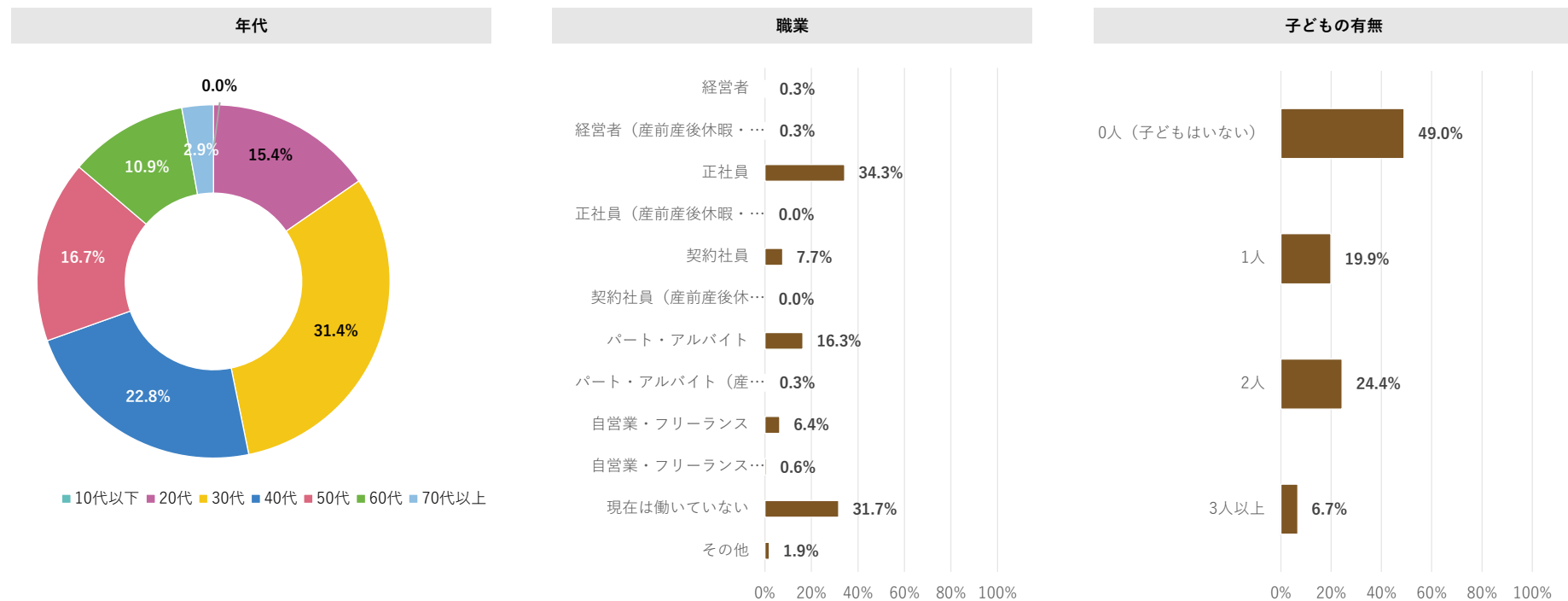
2023.03.8現在

【3つのトピックを投稿】

- ① 月経のお悩みやトラブル、我慢している？対処している？
- ② これってもしかして更年期？気になっていることや備えていることは？
- ③ 妊娠に向けて大変だったことは？

～ What's フェムトークコミュニティ? 参加者の属性 ～

集計対象は、2022年11月時点でコミュニティに参加していた312名



30代～50代で8割超。職業は「正社員」が3割超、「現在は働いていない」が続く。子どもの有無は「子どもはいない」が約5割となり、「2人」が2割超と続いた。

～ What's フェムトークコミュニティ? 投稿1本目と分析 ～

2022.8.4 トークテーマ①「月経」

月経のお悩みやトラブル、我慢している？対処している？

集計期間

2022/9/22～2022/10/6

本企画の狙い

■ 月経症状や対処の実態を話していただき、他の人の悩みから共感や情報交換を促す。我慢しなくてよいこと、月経トラブルへの適切な対処を知るきっかけを作る。

トピック内での質問

- 我慢している人は我慢している理由、対処している人は対処法（婦人科への相談・セルフケアなど）を教えてね。
- お仕事に影響が出ている方は、会社・家族などまわりに相談している？どのように対応している？
- 月経トラブルのために離職を考えたことは？または、離職・転職経験はある？

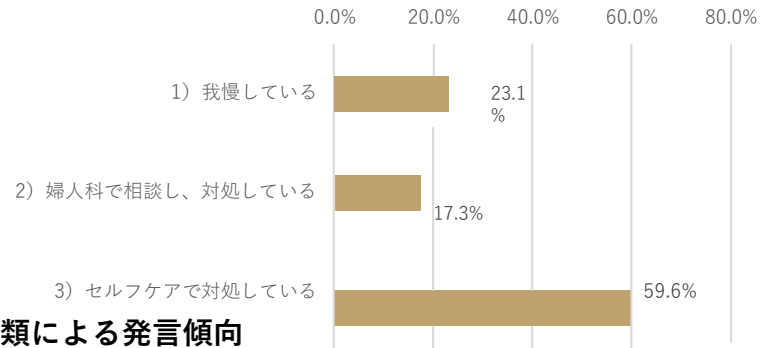
施策反応状況

投稿数 85件	投稿人数 77名	投票人数 104名
-------------------	--------------------	---------------------

投稿数：本企画実施期間中の発言数
 投稿人数：本企画実施期間中の発言人数（UU）
 投票人数：本企画実施期間中の投票人数（UU）

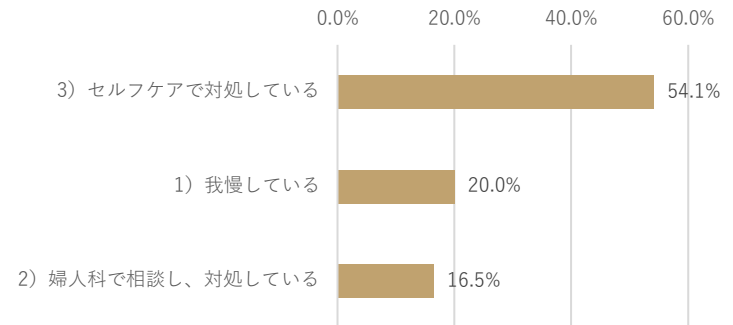
ワンクリックアンケート集計

対処法（n=104）



タグ分類による発言傾向

対処法（n=85）



～ What's フェムトークコミュニティ? 投稿1本目と分析 ～

発言ピックアップ：対処法

月経のお悩みやトラブル、我慢している？対処している？

セルフケアで対処している **54.1%**

市販の**痛み止め**を服用しています。なかなか大きなトラブルがないと、**生理痛だけでは婦人科へ行かない**です。
アイス太郎さん (40代女性)

市販の**鎮痛剤**を飲んで我慢しています。**婦人科へは行きずらい**為
akiakiakimiさん (40代女性)

年々辛くなっている月経痛…今のところはセルフケアしています(^^)温めると楽になるので、**寒い季節はホッカイロが大活躍**
みかさん (30代女性)

ほとんど**我慢してしまいがち**ですが、どうしても痛いときや生理がひどいとあらかじめ分かっている日は**市販薬に頼っています**。
えりさん (30代女性)

我慢している **20.0%**

薬を飲んで我慢する。行きつけの婦人科がないし、地元の婦人科はいつも妊婦や不妊治療の人で満員、**病気の確信がないので行きにくい**。
しずくさん (40代女性)

気分の落ち込みやイライラであらかじめ生理中は**そういうものだなあとあきらめて仕方ない**とします。
ばななさん (40代女性)

初日と2日目**が痛い**の分かっているので**温めたりしてなるべく我慢**して、痛い波が去るのを待つ。薬が効かなくなるのでは？といまだに思っていて、**我慢できないくらい酷いときだけ薬を飲んで**います。
はるりさん (30代女性)

出産して生理が重くなった・・・前までそんなにしんどくなかったから、まだこのしんどさの**対処方法は手探り中**
mamiviolaさん (20代女性)

婦人科で相談し、対処している **16.5%**

婦人科で受診しています。**ピルでずいぶん楽**になりました。
みっちゃんさん (40代女性)

婦人科で受診し、**ホルモン補充療法でかなり楽になりました**。併せて身体を冷やさないように心がけているのも良いのかもしれません。
みっちゃんさん (40代女性)

ちょっとおかしいと思うと**暫く様子を見て婦人科受診**するようにしています。大体なんともないですが**年齢を重ねてきて不安も多いですから自分の身体を大切にしたい**と思います★
おゆきさん (40代女性)

10代の時はなかなか勇気が出なくて病院に行くのを躊躇っていましたが、**20代になってから婦人科を受診**するようになりました。薬を出してもらえたりして**安心できる**ようになりました。
なっちゃんさん (30代女性)

～ What's フェムトークコミュニティ? 投稿2本目と分析～

2022.10.11 トークテーマ「更年期」

これってもしかして更年期?気になっていることや備えていることは?

集計期間

2022/10/11～2022/10/25

本企画の狙い

■更年期の症状や対処について具体的に考えていただき、他の人の悩みから共感や情報交換を促す。我慢しなくてよいこと、月経トラブルへの適切な対処を知るきっかけを作る。

トピック内での質問

- もしかしたら更年期かも?」と感じている症状、気になる身体や心の変化はありますか?
- 仕事に影響が出てしまうほどの症状のとき、どのように対応していますか?

施策反応状況



投稿数 : 本企画実施期間中の発言数

投稿人数 : 本企画実施期間中の発言人数 (UU)

コメント: 全99件

from: りこびんさん 2023年01月22日 14時59分54秒

■もしかして更年期かも?とと思っている症状や、対処していることがあれば教えてね。

布団に入ると、足先が暑くて眠れません。
これって、更年期の症状のほりでしょうか。
真冬なのに、布団を蹴飛ばして窓際にベッドがあるので、窓ガラスに足の裏をべったりくっつけて冷やしています。

コメントする
拍手する
0

from: ゆずさん 2023年01月18日 23時47分07秒

■もしかして更年期かも?とと思っている症状や、対処していることがあれば教えてね。

11月を最後にツキイチのものがこない(>_<)

■更年期障害によりお仕事に影響が出ている場合、まわり(会社や家族など)に相談できている?また、どのように対応している?

精神的に辛くなり、一番話せる人には相談していました。

■更年期障害により離職を考えたことはある?既に離職・転職の経験はある場合も教えてね。

更年期障害で…は微妙な時期ですが仕事はストレスが大分かかっているのでもいつも辞めたいって思います。コロナの方がどんどん増えて行って大変な感じです(>_<)

～ What's フェムトークコミュニティ? 投稿2本目と分析 ～

発言ピックアップ：症状

これってもしかして更年期？気になっていることや備えていることは？

イライラ 23.4%

以前は聞き流せていたようなことに**イライラしやすくなってきました**。今のところは「大人げないぞ」と我慢できていますが、もしかしてこれも更年期のせいなのかなあ？
tanyaさん (60代女性)

いつもイライラしてしまうこと。
ばななさん (40代女性)

すぐいらいらしてしまいます
よまたげさん (40代女性)

イライラしたり、手足は冷えるのに顔だけほてることがあります。
よこーたさん (30代女性)

発汗 16.9%

この夏、**カーッと体が熱くなって火照る感じ**のことがありました。(中略)更年期についての記事を読んで、あまり婦人系にみえない疲れやすさ、肩こり・頭痛やもの忘れなども症状としてあることを知り、当てはまる気がするので恐々としています。このところ続いているので、どこに行くか悩んだら婦人科でもいいのかな…
もとみさん (30代女性)

スーパーで足が冷え何かたちくらみみたいになった。**湿気の多い日に上半身額に汗、でも足は冷える。**不安症になりお出かけが億劫になった。
ゆっちいさん (40代女性)

たぶん更年期真っ只中ですが**急にカーッと暑くなって汗をかいたり、急に寒くなったりめまいがしたり**です(ノド)…
マイロさん (50代女性)

生理周期/期間/状態の変化 15.6%

生理は不順になりました。だらだらとなかなか終わらなかつたり、終わったと思ったら1週間後にまた始まつたり…。一応婦人科に行って、保険適用の範囲内で超音波検査だけしてもらいました。(中略)これからほかの症状が出てくるのも心配なので、備えとして**エクオール検査くらいはしておこうかなあ**と考えています。
gemyさん (40代女性)

生理周期がおかしいです。期間が短くなつたり長くなつたり・・・自然に任せるしかないのか？
ふくタローさん (40代女性)

今月はダラダラと二週間程生理なのか？不正出血なのか？判断つかない感じが続きました🏥病院にいかうかとも思いましたが、特に痛みがあるわけでもないし…子どもを預けてまではなあ🤔という感じで対処できませんでした。
みかさん (30代女性)

【※タグ分類について】

集計期間内の投稿のうち、文字数の多いもの上位100件を対象に文脈を目視で確認し、タグ付けを行っております。文字数降順上位100件の傾向は、全件目視で分類した結果とほぼ変わらないことをこれまでの結果から確認しており、傾向比較のために集計期間(常設テーマについては1ヶ月・その他は2週間)と対象件数を揃えております。

～ What's フェムトークコミュニティ? 投稿3本目と分析～

2022.11.14 トークテーマ「妊活」

妊娠に向けて意識したこと、大変だったことは？

集計期間
2022/11/14～2022/11/28

本企画の狙い
妊活（不妊治療）についての体験談を語っていただく。他の人の悩みから共感や情報交換を促す。

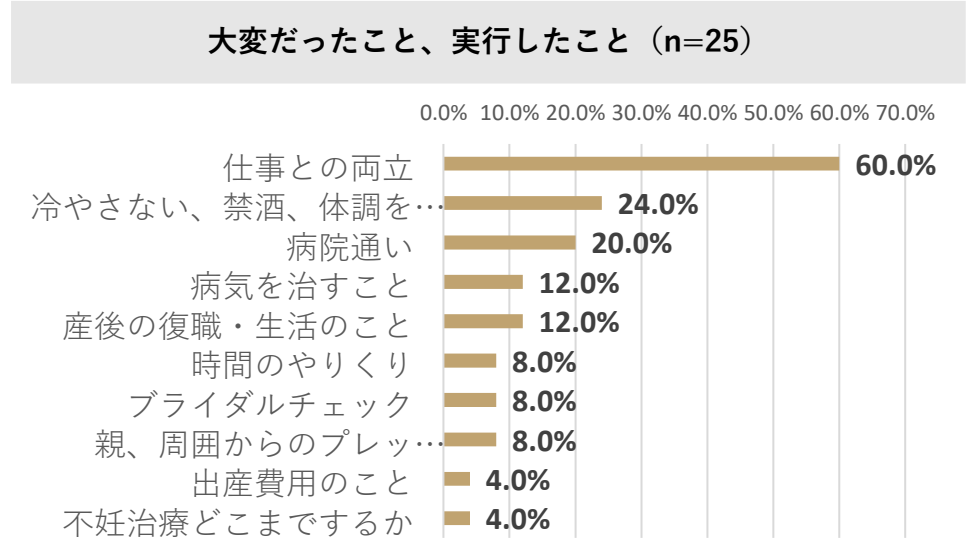
トピック内での質問
「子どもがほしい！」と思ったとき、何か意識して行ったことや苦労したことってありますか？
「こんなことを意識して行った」「こういう面で苦労した」など、具体的なエピソードをぜひ聞かせてくださいね♪

施策反応状況

 投稿数 25件	 投稿人数 23名
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------

投稿数：本企画実施期間中の発言数
投稿人数：本企画実施期間中の発言人数（UU）

タグ分類による発言傾向



【※タグ分類について】
集計期間内の投稿のうち、文字数の多いもの上位100件を対象に文脈を目視で確認し、タグ付けを行っております。文字数降順上位100件の傾向は、全件目視で分類した結果とほぼ変わらないことをこれまでの結果から確認しており、傾向比較のために集計期間（常設テーマについては1ヶ月・その他は2週間）と対象件数を揃えております。

～ What's フェムトークコミュニティ? 投稿3本目と分析 ～

妊娠に向けて意識したこと、大変だったことは？

仕事との両立 60.0%

仕事との両立 仕事は、期間限定パートでしたが、**つわりで具合悪い状態が続いて、続けられなくなり、早めに契約期間を切り上げさせてもらいました。**
 瀬崎ひろさん (50代女性)

本当は2歳差で産みたかったのですが、**育休明けから1年でまた育休をいただく職場に迷惑がかかるので約5歳差になりました。** (以下略)
 まるぼーろさん (40代女性)

育休取ると迷惑かかりそうな小規模の会社だったので、**転職して派遣に業務形態変えました。** 現在派遣の育休明けが過酷で(保育園入れられない、復帰する職場がはない)後悔しています🙄
 ayuさん (30代女性)

冷やさない、禁酒、体調を整える 24.0%

身体を温める様になりました。 意識して冷たいものを食べないなど。あと、妊娠してからは男性とは考え方価値観など距離があると思いました。
 おゆきさん (40代女性)

多嚢胞性卵巣症候群だとわかったので、**食生活や運動、ストレスになる事のないよう色々見直した。**
 RYOSHIさん (30代女性)

妊娠しやすい身体づくりを意識しました
 はるちゃん。さん (30代女性)

お酒が好きだったので控えめにしました。
 腹巻して温活にも励みました。
 みっちゃんさん (40代女性)

病院通い 20.0%

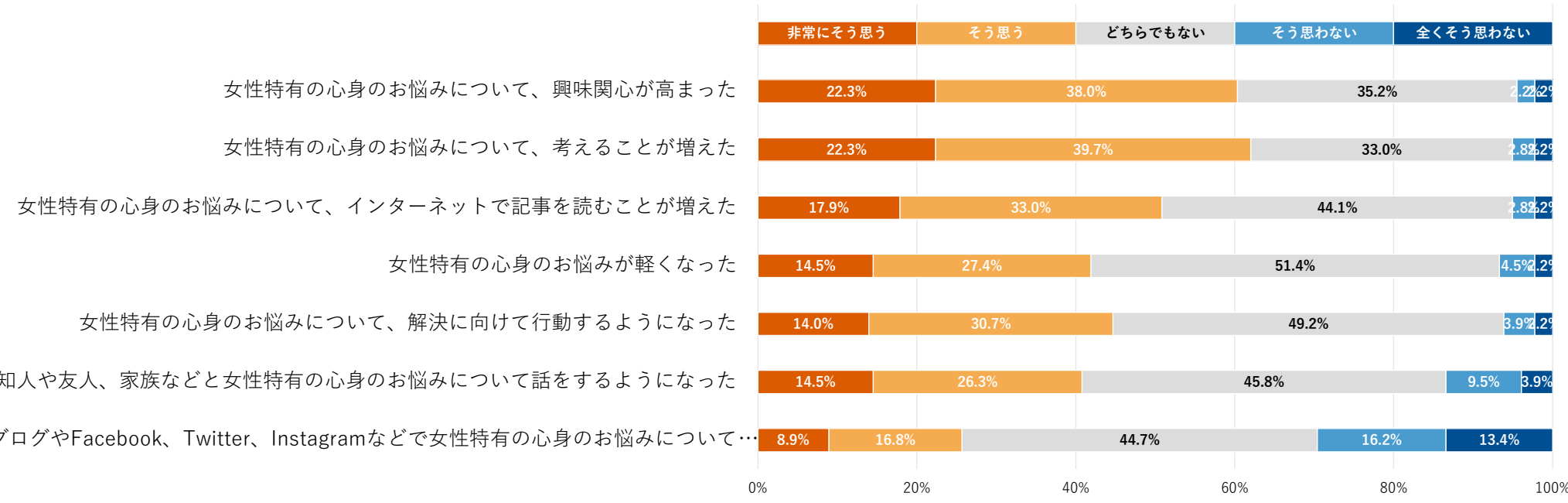
婦人科に通ってタイミングを見てもらっていたので、**通院と仕事の調整(急に半休を取ったりしなくちゃいけなかった)がちょっと大変でした。** ただ、今よりは担当する業務が少なかったため、比較的調整はしやすかったです。
 ナヘコさん (40代女性)

片道2時間半程度の通院・入院となり仕事の休みを調整してもらう時はかなり心理的に負担でした。 直接の上司は優しく対応してくれましたが、それ以外の女性社員の反応は冷ややかでした。
 もとみさん (30代女性)

産婦人科に行くことが苦痛。
 ばななさん (40代女性)

【※タグ分類について】
 集計期間内の投稿のうち、文字数の多いもの上位100件を対象に文脈を目視で確認し、タグ付けを行っております。文字数降順上位100件の傾向は、全件目視で分類した結果とほぼ変わらないことをこれまでの結果から確認しており、傾向比較のために集計期間(常設テーマについては1ヶ月・その他は2週間)と対象件数を揃えております。

～ コミュニティ参加による態度変化



リレーションシップ行動と周辺行動・意識に変化が起きたユーザー(T2B:「非常にそう思う」「そう思う」と回答したユーザー)の割合をみると、コミュニティ参加後に、「女性特有の心身のお悩みについて、考えることが増えた」割合が6割超と、最も高かった。

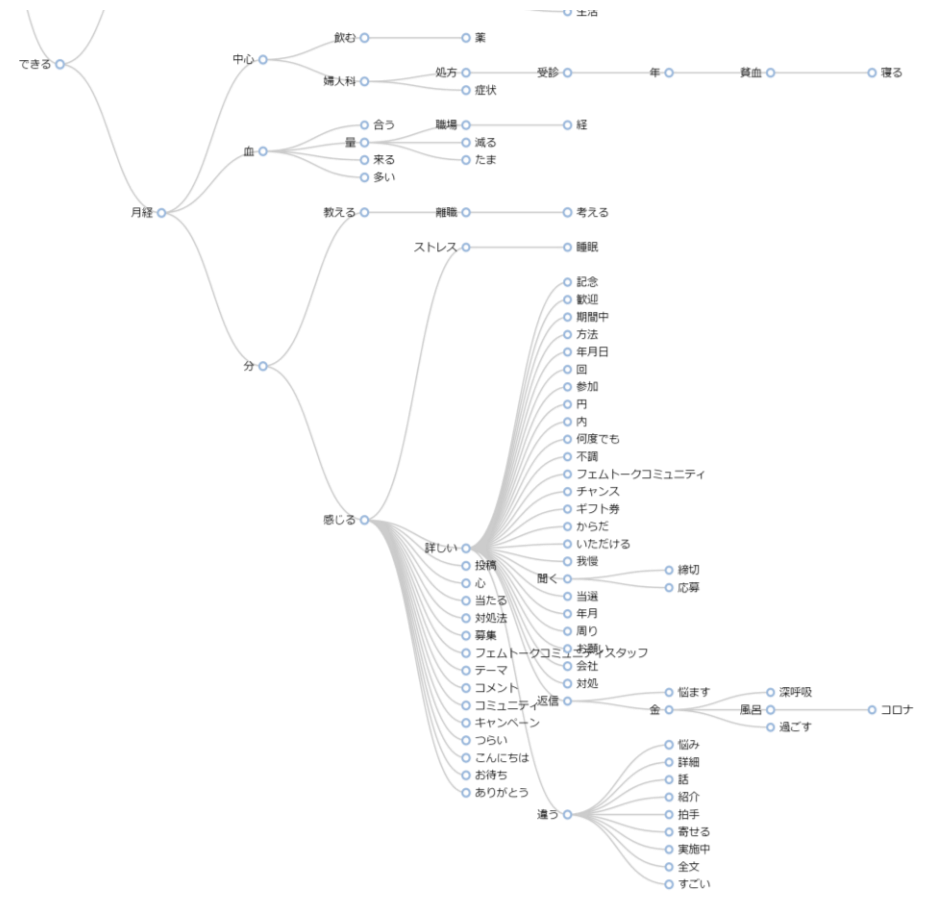
また、「女性特有の心身のお悩みについて、興味関心が高まった」割合も6割超と続いた。

～ 影響を与えたVoice of Influence ～

■ 施策別Vol数

タイトル	VOI数
これってもしかして更年期？気になっていることや備えていることは？	27
【いつでも投稿大歓迎！】からだや心がちょっとつらい…そんなとき、どうしている？	13
月経のお悩みやトラブル、我慢している？対処している？	3
【合計100名様にAmazonギフト券500円分が当たる！】コミュニティ オープン記念キャンペーン	2
妊娠に向けて意識したこと、大変だったことは？	1
働く女性のココロとカラダのお悩み、みんなで話して考えよう	0

■ 共起ツリー(2/2)



～ コミュニティの声を情報発信 ～ 産経新聞 ～



「月経痛で婦人科」2割未満



日本では諸外国に比べ、学校教育で女性特有の健康課題について教わる機会が少ない。順天堂大学国際教養学部では今月、男女が一緒に西岡教授の講演を聴いた。

「産婦人科は（思春期から老年期まで）生涯にわたる女性の健康支援を行っている。気軽に相談することが大切」と話している。

働く女性がオンライン上で心や体の悩みを語り合える「フェムトークコミュニティ」が、ユーザーに「月経の悩めるトラブル、我慢している対処法について」と聞いたアンケート（9月22日～10月6日実施、104人回答）によると、月経痛で婦人科を受診する人は2割未

フェムトークコミュニティ「更年期」匿名で話せる安心感



フェムトークコミュニティで「更年期」をテーマに投稿を募集。集まったコメントから、出現頻度の多い言葉を遊び、文字の大きさを表現した。

「更年期は女性特有の健康課題で、多くの女性が悩んでいる。匿名で話せる安心感が、多くの女性が心や体の悩みを語り合える「フェムトークコミュニティ」にオープンした。働く女性が心や体の悩みを語り合える「フェムトークコミュニティ」。このほど「更年期」をテーマに投稿を呼びかけたところ、症状や対処法について多くの体験談が寄せられた。女性の健康課題に詳しい順天堂大学の西岡笑子教授（母性看護学）にコミュニティが集まった投稿について話を聞いた。

▲11月25日付 ▼1月20日付

▲12月16日付 ▼8月5日付

「妊活」仕事との両立 困難浮き彫り

「「妊活」が求められると、仕事との両立が難しくなる」と話している。

「「妊活」が求められると、仕事との両立が難しくなる」と話している。



受診が頻回「職場に迷惑」離職も



女性の健康課題への配慮が職場で求められている（写真と本文は関係ありません）

「「妊活」が求められると、仕事との両立が難しくなる」と話している。

「フェムトークコミュニティ」は、



フェムトークコミュニティで「更年期」をテーマに投稿を募集。集まったコメントから、出現頻度の多い言葉を遊び、文字の大きさを表現した。

「更年期だから」と放置しないで

「月経も更年期症状も個人差が大きく、身近な友人にも話さずに一人で抱え込む女性は少ない。公共の場で気軽に話しかけたいと感じる方も多い話題でもあり、匿名で参加できるオンラインコミュニティだからこそ、打ち明けられるのではないかと、西岡教授はフェムトークコミュニティの活況をこう受け止める。

10月に更年期症状で気になっていることを尋ねると、77件のコメントが寄せられ、「イライラ」（約23%）▽発汗（約17%）▽生理期間の変化（約16%）に関する発言が相次いだ。

西岡教授は「いずれも典型的な更年期症状といえる。こうした体験談はこれから更年期を迎える世代にとっては心構えにつながる情報でもある」と評価する一方、「不正出血や発汗など、更年期症状とされるものの中には、子宮体がんや甲状腺疾患など、別の病気が隠れている可能性もある」と指摘。「中に「更年期だから」と放置せず日常生活に支障

働く女性の悩みを気軽に

「「妊活」が求められると、仕事との両立が難しくなる」と話している。

「きっかけ」内にオープン



「「妊活」が求められると、仕事との両立が難しくなる」と話している。



～コミュニティの声を情報発信～メトロポリターナ～

▼メトロポリターナ8月号 さんぎょうい(株)代表取締役社長 芥川奈津子様

▼メトロポリターナ8月号

▼メトロポリターナ11月号 経済産業省経済産業政策局 経済社会政策室室長補佐 村山恵子様

02 | metropolis. | vol.224 Aug. 2022

Fem Care Project
フェムトワーク

女性のココロとカラダのケアを考え、
よりよい未来につなげる「Fem Care Project」。
本誌編集長・日下紗代子から、
さまざまな人にお話を聞きながら、
女性の健康課題や働き方について考えられています。

photo: Shigeo Kusuda, with Kirie Niikubo (S&P)

theme #10
フェムトワークコミュニティはじまる!
働く与健康を
みんなで考えよう

メトロポリターナ編集長
日下紗代子

Fem Care Project
「フェムトワークプロジェクト」は、産
経新聞社が主催する、産経の33
のあかきやグループ企業、および
産経産科医会「産科医会」から、産
科医や産科助産師と連携し、産
科医療の質を向上させることを
目指す取り組みです。

「フェムトワークコミュニティ」は、
産科医や産科助産師と連携し、産
科医療の質を向上させることを
目指す取り組みです。

「フェムトワークコミュニティ」は、
産科医や産科助産師と連携し、産
科医療の質を向上させることを
目指す取り組みです。

「フェムトワークコミュニティ」は、
産科医や産科助産師と連携し、産
科医療の質を向上させることを
目指す取り組みです。

「フェムトワークコミュニティ」は、
産科医や産科助産師と連携し、産
科医療の質を向上させることを
目指す取り組みです。

「フェムトワークコミュニティ」は、
産科医や産科助産師と連携し、産
科医療の質を向上させることを
目指す取り組みです。

03 | metropolis. | vol.224 Aug. 2022

Fem Care Project
フェムトワーク

女性のココロとカラダのケアを考え、
よりよい未来につなげる「Fem Care Project」。
本誌編集長・日下紗代子から、
さまざまな人にお話を聞きながら、
女性の健康課題や働き方について考えられています。

photo: Shigeo Kusuda, with Kirie Niikubo (S&P)

theme #10
フェムトワークコミュニティはじまる!
働く与健康を
みんなで考えよう

働く女性を応援するコミュニティ参加者募集

働く女性のライフイベントに起因する望まない着床等を防ぐとともに、企業の人材多様性を高め、企業の価値創造につなげることを目指して設立した、経済産業省の「フェムテック等サポートサービス実証事業費補助金」産経新聞社、令和6年度の公募で採用された女性向け就職支援プログラムとして、みなで考えようフェムトワークコミュニティ「フェムトワーク」を開設した。

女性の抱える健康課題には、もちろん個人差がある。たとえ仕事や生活に影響が及んでも、パーソナルな悩みほど、誰にも話しづらく、ひとりでの悩みを抱えている人も少なくない。本コミュニティでは、女性のココロやカラダに関わる悩みについて、「みんな」で話し合うとともに、専門家のアドバイスも参考にして、仕事と生活を両立できる社会的実装を考えていく。

このコミュニティに寄せられた女性の悩みや経験を共有しながら、産経新聞およびメトロポリターナでは、多くの人が、よりよく働くためのヒントとして、専門家の意見とも発信していく予定だ。

健康課題を感じている人も、働く女性を応援したい人も、ぜひ参加してみよう。

▼メトロポリターナ9月号

vol.225 Sep. 2022 metropolis. | 02

「きっかり」通信 ファンコミュニティの会話から

産経新聞社のオンラインコミュニティ「きっかり」で、働く女性が抱えることからの悩みを語り合い、ともに考えることを目的とした「フェムトワークコミュニティ」がオープン。メトロポリターナと産経新聞では、ライフイベントに起因する「望まない着床」を防ぐために、寄せられた投稿をもとに、専門家のアドバイスを踏まえた情報を発信していく予定だ。現在、コミュニティ内でメンバーが自由に立てられるトピックには、頭痛、不眠、生理痛といった健康課題について、「相談できる人が身近にいますか?」で盛り上がっています。

「きっかり」通信は、産科医療の質を向上させることを目指す取り組みです。

「きっかり」通信は、産科医療の質を向上させることを目指す取り組みです。

「きっかり」通信は、産科医療の質を向上させることを目指す取り組みです。

07 | metropolis. | vol.227 Nov. 2022

Fem Care Project
フェムトワーク

女性のココロとカラダのケアを考え、
よりよい未来につなげる「Fem Care Project」。
本誌編集長・日下紗代子から、
さまざまな人にお話を聞きながら、
女性の健康課題や働き方について考えられています。

photo: Shigeo Kusuda, with Kirie Niikubo (S&P)

theme #12
「フェムテック」という
ムーブメントが
加速しているワケ

メトロポリターナ編集長
日下紗代子

Fem Care Project
「フェムトワークプロジェクト」は、産
経新聞社が主催する、産経の33
のあかきやグループ企業、および
産経産科医会「産科医会」から、産
科医や産科助産師と連携し、産
科医療の質を向上させることを
目指す取り組みです。

「フェムテック」というムーブメントが加速しているワケについて、産経新聞社代表取締役社長、日下紗代子氏に話を聞いた。

「フェムテック」というムーブメントが加速しているワケについて、産経新聞社代表取締役社長、日下紗代子氏に話を聞いた。

「フェムテック」というムーブメントが加速しているワケについて、産経新聞社代表取締役社長、日下紗代子氏に話を聞いた。

「フェムテック」というムーブメントが加速しているワケについて、産経新聞社代表取締役社長、日下紗代子氏に話を聞いた。

「フェムテック」というムーブメントが加速しているワケについて、産経新聞社代表取締役社長、日下紗代子氏に話を聞いた。

「フェムテック」というムーブメントが加速しているワケについて、産経新聞社代表取締役社長、日下紗代子氏に話を聞いた。

～コミュニティの声を情報発信～メトロポリターナ～

12 | metropolitana | 22

(special event)

フェムケアプロジェクト オンラインイベント開催

10月18日は「世界メモリーズデー」。

「産経新聞」が主催する「フェムケアプロジェクト」は、女性の健康や生活の悩みを共有し、互いに支え合えるコミュニティを築くことを目的としています。今回は、10月18日（土）に「世界メモリーズデー」をテーマにしたオンラインイベントを開催しました。

当日は、産経新聞の記者や編集者、そしてフェムケアプロジェクトのメンバーが参加し、女性の健康や生活の悩みについて話し合いました。また、産経新聞の記者が、女性の健康や生活の悩みについて取材した記事を発表しました。

今回のイベントは、多くの女性からご参加いただき、大変盛り上がりました。今後も、女性の健康や生活の悩みについて話し合える場を提供してまいります。

メトロポリターナ10月号 フェムケア特集

13 | metropolitana | 23

(femtalk special)

フェムケア プロジェクト1周年!

(femcare project)

秋は、「国際ガールズデー」や「世界メモリーズデー」、「国際生理の日」に「乳がん月間」と、女性のココロとカラダや社会のあり方について考えるきっかけとなる季節。フェムテックもフェムケア関連のイベントもたくさん開催され、メトロポリターナが推進する「フェムケアプロジェクト」も、今年で1周年。あらためて女性の健康や社会課題を考えるにはいいタイミング。正しい知識と想像力から生まれる思いやりは、きっと女性のエンパワーメントにつながるはず。進化を続ける、フェムテックもフェムケアの最新情報をアップデートしよう!

10月11日は、「国際ガールズデー」。

2011年に国連総会によって定められ、今年で12回目を迎えるこの国際デーは、どのようなことを目指しているのか? 賛同団体である公益財団法人プラン・インターナショナル・ジャパンの日本理事員・池上清子とともに、本誌編集長・日下紗代子と対談した。

フェムケアプロジェクトとは

「フェムケアプロジェクト」は、女性の健康や生活の悩みを共有し、互いに支え合えるコミュニティを築くことを目的としています。フェムテックもフェムケア関連のイベントもたくさん開催され、メトロポリターナが推進する「フェムケアプロジェクト」も、今年で1周年。あらためて女性の健康や社会課題を考えるにはいいタイミング。正しい知識と想像力から生まれる思いやりは、きっと女性のエンパワーメントにつながるはず。進化を続ける、フェムテックもフェムケアの最新情報をアップデートしよう!

フェムケアプロジェクト 1周年スペシャル対談!

エンパワーメントの現在地と未来

プラン・インターナショナル・ジャパン 日本理事員
池上清子 × 日下紗代子

10月11日は、「国際ガールズデー」。

2011年に国連総会によって定められ、今年で12回目を迎えるこの国際デーは、どのようなことを目指しているのか? 賛同団体である公益財団法人プラン・インターナショナル・ジャパンの日本理事員・池上清子とともに、本誌編集長・日下紗代子と対談した。

「フェムケアプロジェクト」は、女性の健康や生活の悩みを共有し、互いに支え合えるコミュニティを築くことを目的としています。フェムテックもフェムケア関連のイベントもたくさん開催され、メトロポリターナが推進する「フェムケアプロジェクト」も、今年で1周年。あらためて女性の健康や社会課題を考えるにはいいタイミング。正しい知識と想像力から生まれる思いやりは、きっと女性のエンパワーメントにつながるはず。進化を続ける、フェムテックもフェムケアの最新情報をアップデートしよう!

14 | metropolitana | 24

「フェムケアプロジェクト」は、女性の健康や生活の悩みを共有し、互いに支え合えるコミュニティを築くことを目的としています。フェムテックもフェムケア関連のイベントもたくさん開催され、メトロポリターナが推進する「フェムケアプロジェクト」も、今年で1周年。あらためて女性の健康や社会課題を考えるにはいいタイミング。正しい知識と想像力から生まれる思いやりは、きっと女性のエンパワーメントにつながるはず。進化を続ける、フェムテックもフェムケアの最新情報をアップデートしよう!

10月11日は、「国際ガールズデー」。

2011年に国連総会によって定められ、今年で12回目を迎えるこの国際デーは、どのようなことを目指しているのか? 賛同団体である公益財団法人プラン・インターナショナル・ジャパンの日本理事員・池上清子とともに、本誌編集長・日下紗代子と対談した。

「フェムケアプロジェクト」は、女性の健康や生活の悩みを共有し、互いに支え合えるコミュニティを築くことを目的としています。フェムテックもフェムケア関連のイベントもたくさん開催され、メトロポリターナが推進する「フェムケアプロジェクト」も、今年で1周年。あらためて女性の健康や社会課題を考えるにはいいタイミング。正しい知識と想像力から生まれる思いやりは、きっと女性のエンパワーメントにつながるはず。進化を続ける、フェムテックもフェムケアの最新情報をアップデートしよう!

03 | metropolitana | 25

vol.239 Jun. 2023

メトロポリターナ1月号

悩みを気軽に話せるコミュニティ

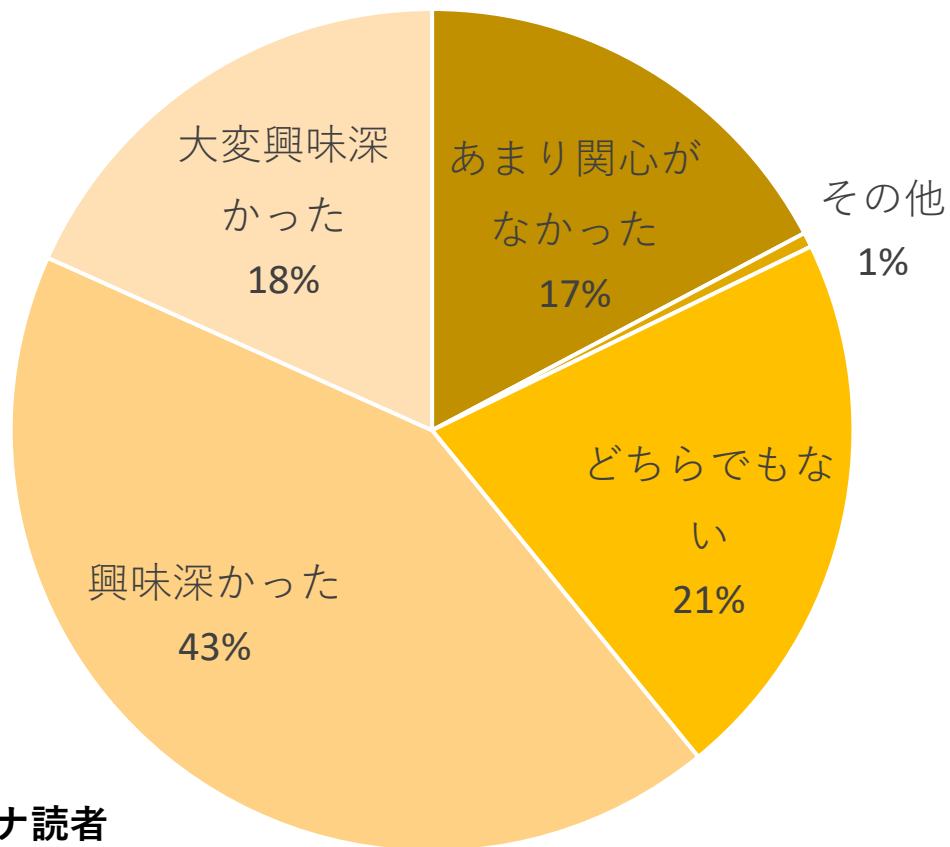
産経新聞社のコミュニティ「きかけ」内にある、働く女性が抱えるココロとカラダの悩みをオンライン上で共有できる「フェムトークコミュニティ」。ここで更年期をテーマに投稿を呼びかけたところ、ユーザーから症状や対処法について多くの体験談が寄せられた。

更年期症状で悩んでいることを尋ねたところ、77件の回答が、主「イライラ(約23%)」「発汗(約17%)」「生理期間の変化(約16%)」に関する発言があった。このコミュニティの監修を務める順天堂大学の西岡実子教授(母性看護学)は、次のように指摘。「いずれも更年期症状といえるが、なかには子宮体がんや甲状腺疾患などの別の病気が隠れている可能性がある」。そして、「更年期だからと放置せず、日常生活に支障をきたしていると感じたら、婦人科を受診することも大切」と注意を促した。

「フェムトークコミュニティ」は、経済産業省による令和4年度フェムテック等サードパーティ支援事業のひとつで、2月に「女性が働き続けること」をテーマにオンラインセミナーを開催予定。コミュニティで、気軽に会話を楽しんできて。



Q5. メトロポリターナ2月号P22-23のレポートをお読みになった感想を教えてください。

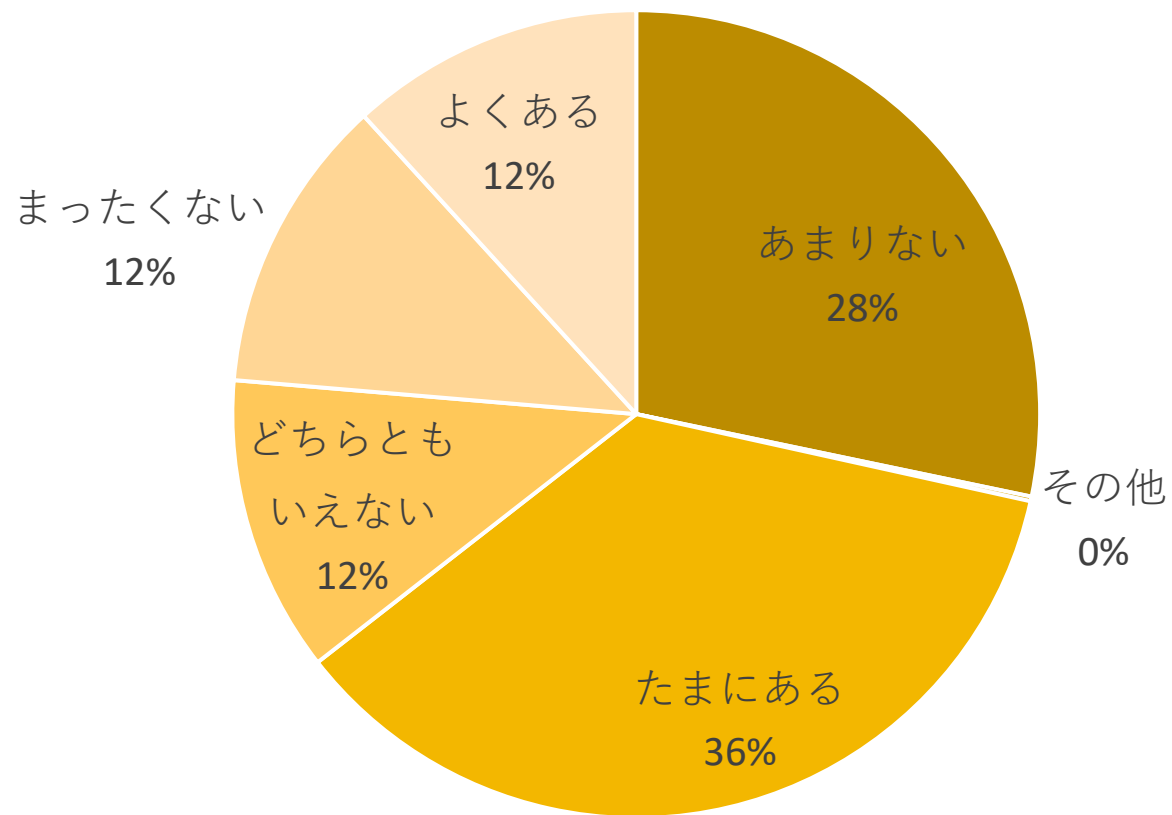


アンケート期間：
2月10日～2月20日

アンケート対象：メトロポリターナ読者

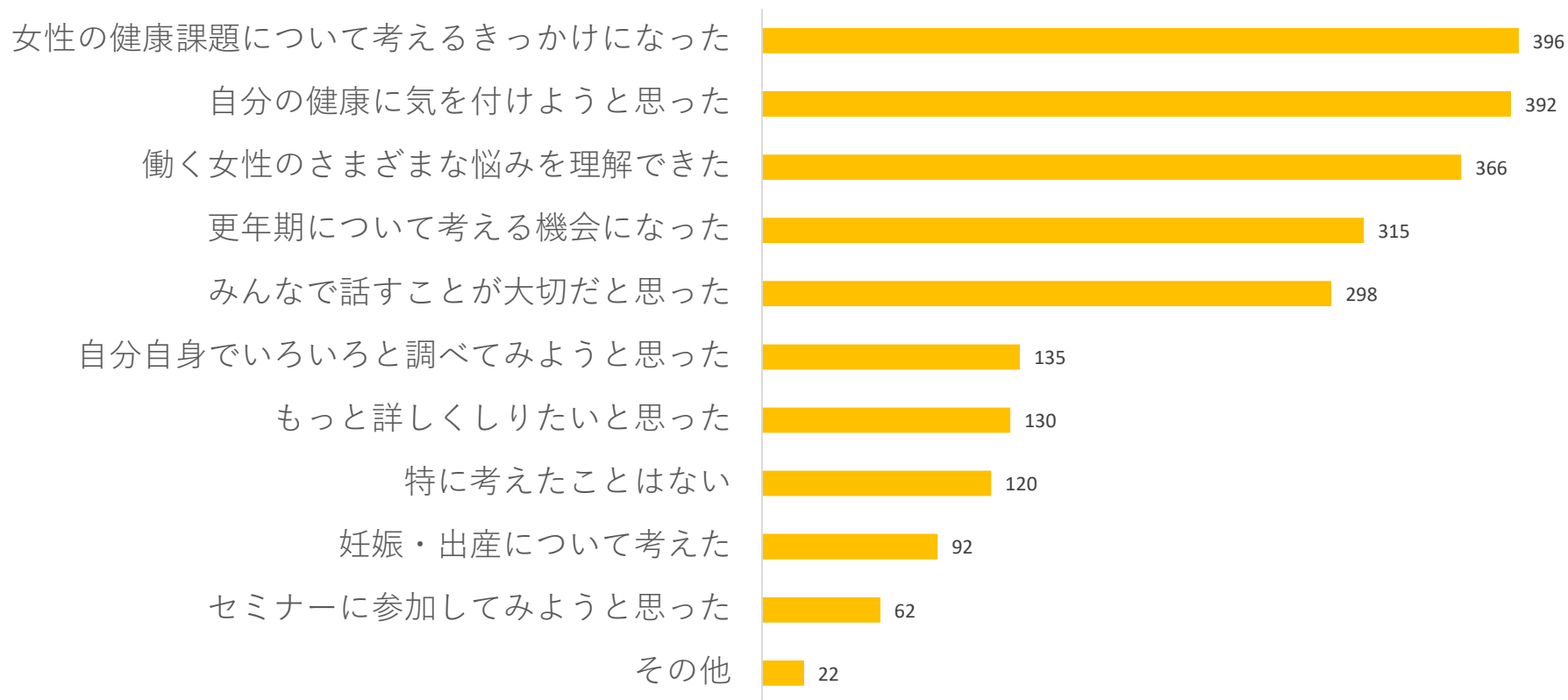
回答数：1061件
男女比：男性32%
女性68%

Q6. あなたは周りの人と、女性の健康課題について話す機会がありますか。



Q7 「フェムトークコミュニティ」のトピックを元に発信された上記の記事やメトロポリターナの特集を読んでいかがでしたか。（複数回答可）

- ①「更年期」匿名で語れる安心感 フェムトークコミュニティに多くの体験談
<https://www.sankei.com/article/20221216-I76TIJGGZNLFEVA2QKSTJQUPA/>
- ②「職場に迷惑」離職の悩みも 妊活と仕事の両立、困難浮き彫りに
<https://www.sankei.com/article/20230120-05I3M7SUOFJXZCDM5INI43H7WU/>



Q8 働き続けたいと望む女性が働き続けられるために大切なことは、どんなことだと思いますか。

働く女性に対しての偏見を少なくすること。

自分だけの気持ちじゃなんともならないのが社会で、女性だからという固定概念が日本には根強くあると思います。社会は何百年と経っているのに世の中は微々たるものしか変わりません。女性が軸の会社を設立するなり、国がというより個々で考えてひとつになるようにコミュニティを作っていけたらいいのではないかと思います。

国からのサポート

男女問わず、社会全体が女性の身体の変化やライフサイクルについて、まず深く知る必要があると思う。

社会全体に寛容の意識を醸成する

性別年齢問わず情報共有をすること、フレキシブルに寄り添えるサポート体制を考えること

会社、上司の理解と配慮

職場や家庭における理解と環境整備。

体調や状況に応じた休職制度の充実

気合い。男性の協力。仕事を楽しむ気持ち。

産休・育休時の周りのサポート。在宅でも仕事が回るシステム環境。

周りの理解 身近な支援

周囲のサポート、理解

今の時代、女性だけでなく男性も病気や介護・育児などで仕事だけをバリバリ頑張ればいだけでは人生はやっていけない。誰かが何かしら妊娠したり、病気をしたりしてからでは対応が遅くなる、災害の対して備えるような感覚で、経営陣や総務はある程度考えられるフローを考えておいてほしい。そして、それにこだわりすぎず、その人なりの働き方ができるように、対応してほしい。人材不足の時代に経験もあり意欲のある人材は働く時間が短くなろうと大切にすべきだと思う。

働く環境、特に男性からのサポートが大切だと思います。言い出したくても言い出せない、そんな状況が現代社会において多いので。

その人自身が求められる人材であることが大前提。体調の変化や妊娠出産で休む人のカバーをする側としては、負担を負う人がいることを忘れずにいてほしいと思います。

制度・保証の充実

男性の育休取得です。子育てを女性がするものだという認識があることで、女性を雇うことにリスクがあると認識されてしまっています。男女の差別なく働き続けるためには、男女の差別なく育休を取得することが必要と考えます。

自分を大切にする。

本人の交渉術と仕事ができる高い能力、あとは周囲の理解に尽きる。周囲の理解が得られなければ最終的に仕事をするのが本人を苦しめることになるから。

周り(会社内外の)サポート

環境整備と、健康課題について社会がもっと知ることが大切であると考えます。

～ オンラインセミナー～



2月21日 (火)
19:00～20:30
配信方法：zoom
〈事前登録制〉



さんぎょうい株式会社
代表取締役社長
芥川奈津子氏



順天堂大学
保健看護学部
西岡笑子教授

オンラインコミュニティ『フェムトーク』主催セミナー
快適に働き続けるためのセルフマネージメント
～フェムトークコミュニティのトピックスから～

～オンラインセミナー～

快適に働き続けるためのセルフマネジメント ～フェムトークコミュニティのトピックスから～

日時：2月21日（火）19時00分～20時30分
〈アーカイブ期間2月26日（日）23:59まで〉

第一部：基調講演

タイトル：女性のライフステージと健康～快適に働き続けるための基礎知識～
講師：西岡笑子教授（順天堂大学 保健看護学部）

第二部：パネルディスカッション

タイトル：女性のキャリアと健康を考える～セルフマネジメントのススメ～
パネリスト：西岡笑子教授（順天堂大学 保健看護学部）
芥川奈津子氏（さんぎょうい株式会社 代表取締役社長）
石井ユミ（産経新聞社 メトロポリターナプロジェクト エグゼクティブ プロデューサー）

配信方法 zoon（事前申し込み制）

主催：産経新聞社 メトロポリターナ「フェムトークコミュニティ」

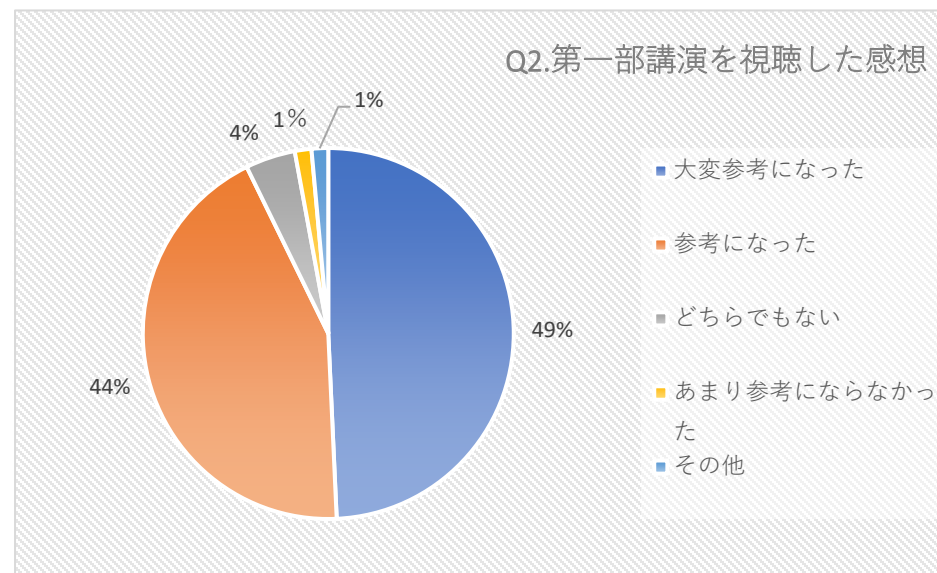
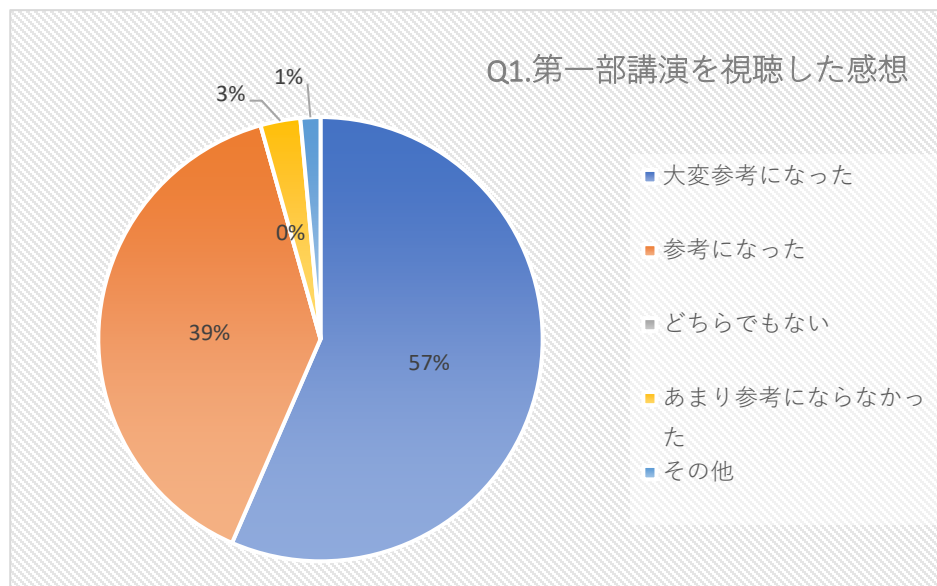
申込み受付期間：2月3日（金）13:00～19日（日）23:59

<https://id.sankei.jp/e/9771>

～オンラインセミナー アンケート結果～

申込数：147件
当日視聴数：92件
アンケート回答数：69件
アンケート対象：申込者にメール配信

視聴者のうちフェムトーク
コミュニティ参加者40.5%



Fem Care Project
International Women's Day
フェメケアプロジェクト



「話し、学び、行動に」
「心豊かに女性の
フェムケア」
「健やかに
暮らしを」

女性の健康課題解決に向け、何より社会からいける
久、その心豊かに暮らす人々の「心」の第一歩、実現させ
しようと、フェムケアプロジェクトでは、誰もが気軽に参
加できるコミュニティの構築に注力。国際女性デーを記念した
オンラインイベントを実施します。ぜひご参加ください。

7000人以上参加「フェムトークコミュニティ」
リアルな声から課題見える

健やかに 自分らしく



女性のライフステージと健康

女性ホルモンの分泌量

小児期 思春期 性成熟期 更年期 老年期

10代 (思春期) 20代 (性成熟期) 30代 (性成熟期) 40代 (更年期) 50代 (更年期) 60代 (老年期)

3月8日
国際女性デー

3月8日は「国際女性デー」。女性たちが
がめらゆる世界で、自分らしく力を発揮す
ることに貢献すべく、後押しする存在です。
女性のコロナ禍からのケアを促進す
るに、誰もが参加しやすい社会を目指す産経新
聞社の「フェムケアプロジェクト」は、女
性の健康に関する情報を発信し、エス、ア
ン、ジェンダー平等で「話し、学び、行動」を
促すことに注力し、一歩一歩前進を促す。

（産経新聞）

「ジェンダー平等」考える日に



2023年のテーマは「デジタル」

国際女性デーとは
1975年3月8日、国連総会が「国際女性デー」を
正式に採択し、毎年3月8日を「国際女性デー」と
して祝うことになった。この日は、女性の権利
の向上や男女平等の推進を目的として、世界
各地でさまざまなイベントが開催される。

産経新聞は、この機会に「フェムケアプロジェクト」を通じて、
女性の健康に関する情報を発信し、エス、アン、ジェンダー平等
を推進する取り組みを支援する。

見どころ満載の9セッション



1. 女性の健康とデジタル技術の活用
2. 女性のキャリアとワークライフバランス
3. 女性のメンタルヘルスとセルフケア
4. 女性のリーダーシップと社会貢献
5. 女性の健康と食生活
6. 女性の健康と運動
7. 女性の健康と美容
8. 女性の健康と家族
9. 女性の健康と未来

2023年3月8日 産経新聞全国版で国際女性デーに合わせ2頁特集

●本事業を実施して見えてきた課題

- ・交流の場としての機能だけでなく、女性特有の健康課題の解決に役立つ情報発信の場としての機能が必要
 - ↳関連情報が掲載されているサイトのURLを載せたものの遷移率は低い。
コミュニティ内で完結する建付けが必要
- ・アクセス数に比べて投稿数が少ない。投稿の活性が図れる仕組みづくりが必要
- ・コミュニティの構築と運営は外部委託しているため、継続のための資金調達が必要

●本事業の今後の展望

- ・ヘルスリテラシー向上のためのプラットフォームとしての機能の充実と活用。
 - ↳特にマーケティング活用と相性が良いため、ビジネス展開の可能性。