



報道各位

<https://www.maturelife.org>

「更年期と就労の両立」をテーマに「世界メノポーズデー」セミナーを実施

45 歳になったら、更年期のかかりつけ医を

「更年期ロス」ない活躍推進のため、ウェルビーイング経営の新常識に

一般社団法人幸年期マチュアライフ協会（本社：東京都港区／代表理事：今井 麻恵）（以下、幸年期マチュアライフ協会）は、10 月 18 日「世界メノポーズデー」に向け、前日の 10 月 17 日に、企業の人材・健康経営、ダイバシティや女性活躍推進、サステナビリティ、フェムケア事業などに携わる皆さまを対象に、『更年期と就労の両立』をテーマとし、各識者の方々をゲストにお迎えし、リアルセミナーイベントを開催致しました。

メノポーズとは更年期のこと。「世界メノポーズデー」は更年期に関する正しい知識を広め、女性が更年期を安心して迎えられるよう支援するための国際的な啓発の日。幸年期マチュアライフ協会は毎年、マチュア世代（更年期世代）および男女の「更年期不」に着目し、更年期の不調があっても少しでも前向きな気持ちで「更年期」を過ごせるよう、また、更年期の不調により生活や仕事に何らかのマイナスの影響がでる「更年期ロス」を生まない社会を目指し、当事者だけでなく周囲の理解を促すべく、オリジナルツール『更年期が幸年期になるカードゲーム』を活用した啓発活動を行い、「更年期を幸年期に」と考える機会を提供しております。

今年は【ウェルビーイング経営の新常識！「更年期と就労の両立」～更年期ロスない活躍推進のために～】と題し、日本医師会認定産業医／耳鼻科頭頸部外科専門医である海保真弓氏による『更年期の理解～まず関心を持つこと、そして正しい配慮、企業のサポート～』、株式会社博報堂 Woman Wellness Program リーダー、新大人研所長の安並まりや氏による『ソーシャルリスニングにおける更年期の実態』、国家資格 公認心理師、国家資格 1 級キャリアコンサルティング技能士、NPO 法人ライフキャリア総研理事長 の田中柳子氏による『更年期のキャリア自立・自律とキャリア継続、企業の支援』をテーマにセミナーを実施しました。

更年期ケア＝メンタルケア＝疲労ケア。役員・マネジメント含め全社員の理解のために、更年期に関心を持ち、知る、理解する機会の提供を。既存の制度を活用して刷新することでサポートもできる、更年期の不調は、我慢しない意識・環境づくりで。男性含め社会の理解者を増やすことが世の中ごと化へのカギ。まずは最小単位であるパートナーの相互理解推進から。自身を棚おろして自身を知り、何ができるか、できることからする。受診をすることでわかることがある、不調が軽減する方法があるのだから、45 歳になったら「更年期のかかりつけ医」をもつこと。その結果、キャリア自立→自律、そして更年期と就労の両立が実現できる社会になり、「更年期を幸年期に」することができると、啓発致しました。

幸年期マチュアライフ協会は、今後も、「更年期ロス」を生まない社会を目指し、当事者だけでなく周囲の人々の男女更年期の関心・理解促進と就労の両立のために、法人および男女生活者に向け、オリジナルツール『更年期が幸年期になるカードゲーム』によるセミナー・ワークショップ、そして「更年期検定」を活用した啓発活動を行い、「更年期を幸年期に」と考える機会を提供してまいります。

上記に関するお問い合わせは

一般社団法人幸年期マチュアライフ協会 info@maturelife.org

〒107-0062 東京都港区南青山 6-12-4-703

【ウェルビーイング経営の新常識！「更年期と就労の両立」～更年期ロスない活躍推進のために～】

日時：10月17日（金）13：30～16：30/全3部

場所：東京都立産業貿易センター 浜松町館 第2会議室

内容：

【プロローグ】『更年期の考え方、更年期ロス、更年期の仕事との両立について』

【第1部】『更年期の理解～まず関心を持つこと、そして正しい配慮、企業のサポート～』

登壇者：海保真弓氏/耳鼻科専門医、日本医師会認定産業医

【第2部】『ソーシャルリスニングにおける更年期の実態』

登壇者：安並まりや氏/株式会社博報堂 Woman Wellness Program リーダー、新大人研所長

【第3部】『更年期のキャリア自立・自律とキャリア継続、企業の支援』

登壇者：田中柳子氏/国家資格 公認心理師、国家資格 1級キャリアコンサルティング技能士

NPO 法人ライフキャリア総研理事長

【エピローグ】まとめ、ご案内

後援：株式会社日本人材ニュース社 <https://jinzainews.net/>

協力：ウーマンズ（メディアパートナー）、NPO 法人 ライフキャリア総合研究所、
日本インフォメーション株式会社、GMO 趣味なび株式会社

日本人材ニュース
ONLINE

woman's



NIPPON
INFORMATION
INCORPORATED

GMO
趣味なび

サンプリング協賛：株式会社ビタブリッドジャパン

「エクオーラビューティー」

<https://vitabrid.co.jp/item/sup/equolabeauty/>

Vitabrid
Vitabrid Japan



<当協会活動>

幸年期マチュアライフ協会は、2021年10月26日に男女マチュア世代の「更年期のウェルビーイング」のために設立しました。更年期を「人生の次へのステップ」と捉え、「更年期」における「不」の解消と、その先にある「幸年期」「健幸ウェルビーイング」の実現に向け、アクションに導く価値提案を行い、気持ち・暮らしを変える活動をサポートしております。そのために活動のエビデンスとして、「更年



い、気持ち・暮らしを変える活動をサポートしております。そのために活動のエビデンスとして、「更年

期」の意識や行動実態を定期的に定量・定性調査を行い、確認しております。その調査結果を踏まえ、セミナー内容やワークショップで活用する更年期を自分ゴト化し理解を深めるオリジナルカードゲーム「更年期が幸年期になるカードゲーム」を開発しました。

※「更年期が幸年期になるカードゲーム」は、2024 WOMAN's VALUE AWARD Femtech にてエンパワメント部門特別賞を受賞いたしました。

また、私どもは更年期の不調で家庭に、仕事にマイナスの影響が起こる「更年期ロス」がなく、男女マチュア世代の更年期が『幸年期』と捉ええる社会の実現を目指し、社会基盤の整備、実現を目指しています。その実現に向け、毎年定量・定性調査を実施し、更年期における多面的な課題を、地方自治体・企業・団体・様々な分野の専門家とともに取り組みをしております。特に、更年期の対策として何らかのアクションをしている層が『幸年期』傾向ということも調査結果よりわかっております。運動に、趣味に、推し活、リフレッシュ活動など、その方なりのアクションに結びつくよう、様々な「健幸ウェルビーイング」提案をし、「更年期ロスのない社会」の実現に向け活動しております。

代表理事 今井麻恵

※「幸年期マチュアライフ協会」：<https://www.maturelife.org>

※Facebook ページ：<https://www.facebook.com/happymaturelife>

※Instagram：https://www.instagram.com/happy_maturelife_association/

<今後の取り組みについて>

「更年期ロス」を生まない社会になるよう、当事者のみならず、周囲の方の理解を深めるセミナー・ワークショップ、また企業向けの研修を健康経営視点、ダイバシティ・エクイティ&インクルージョン視点で行うことで、仕事を外される、昇進を諦める、会社を辞めるといった「更年期ロス」をなくすと同時に、「メノハラ（メノポーズハラスメント）」に関する意識啓発セミナーなどを行ってまいります。

また、家庭における複数のホルモンの節目にも注目し、ケチでの「更年期ロス」を生まないよう、親世代と子世代への啓発を「学校」という場を起点に開始いたします。

幸年期マチュアライフ協会は男女マチュア世代の幸年期に向けた“アクション”をサポートし、人生100年時代の「健幸ウェルビーイング」への礎となるよう活動をいたします。

更なる啓発活動の活性化に向け、「更年期が幸年期になるカードゲーム」ファシリテーターの育成、更年期を知る関心をもっていただくために「幸年期検定」も実施してまいります。※法人検定も実施いたします。お問い合わせください。

【上記に関するお問い合わせ】

一般社団法人 幸年期マチュアライフ協会

info@maturelife.org

〒107-0062 東京都港区南青山6-12-4-703

