



報道各位

<https://www.maturelife.org>

男性も女性も、更年期を理解しアクションすることで前向きになれる

『更年期が幸年期になるカードゲーム』のオンライン版がスタート

「更年期ロス」をなくし、更年期は「幸年期＝健幸ウェルビーイング」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、マチュア世代および男女の「更年期不」に着目し、この度、マチュア世代当事者やその周囲の人が「更年期不」を理解し、適切なアクションを選択できるように開発した『更年期が幸年期になるカードゲーム』を、オンライン研修でもワークショップが実施できるように致します。



幸年期マチュアライフ協会では、『更年期が幸年期になるカードゲーム』を活用した研修プログラムを2023年2月より展開してきました。コロナ禍におけるオンライン研修の普及・定着に伴い、この度、オンラインでも同カードゲームを行えるよう、オンライン版を開発いたしました。同カードゲームは、「更年期不」を理解し、前向きな気持ちで「更年期」を過ごせるよう気付きを与えるだけでなく、周囲の方の理解が進むことで、「我慢の更年期」そして「更年期ロス」を防ぐきっかけとなり、「幸年期＝健幸ウェルビーイング」を目指す機会となります。

現在、当協会では、「更年期ロスのない社会」を目指し、企業従業員や生活者の方々へのセミナーなどを通じ、『更年期が幸年期になるカードゲーム』ワークショップを実施しております。企業、地方自治体、コミュニティの皆様とともに、男女マチュア世代の「更年期と改善緩和アクション」への気づき、理解を深めることで、「更年期ロス」のない社会へ向け、「更年期を幸年期へと」考える機会を提供しており、このワークショップを推進する「幸年期ファシリテーター」も養成しております。

幸年期マチュアライフ協会はこのオンライン化に伴い、企業のダイバシティ エクイティ&インクルージョンの進化を推し進め、企業と共に更年期の不調に悩む当事者の「我慢の更年期」「更年期ロス」がなくなる社会を目指し、男女の更年期および改善緩和アクションの啓発活動を強化致します。

【『更年期が幸年期になるカードゲーム』および企業研修のお問合せ申し込み】

[https://www.maturelife.org/contact\\_game/](https://www.maturelife.org/contact_game/)

一般社団法人幸年期マチュアライフ協会まで



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

## <企業向け研修プログラム>

カードゲームを活用した企業従業員研修プログラム、企業のマネジメント向け、新人向け研修を実施しております。



更年期の不調は、出世をあきらめる、休職さらには退職につながるなど、「職場における問題」、ひいては「社会問題」でもあります。

当プログラムは「座学+カードゲームワークショップ+更年期ロスを生まない DE&I 視点でのキャリアサポートワークショップ」によって構成され、参加者それぞれが「更年期の症状があることによってどのような変化や不調があるのか」そして「それを良くするために、どのようなアクション

ができるのか」を、参加者同士がディスカッションし、個人や組織の気づき・対処やアクションを促し、不調に悩む当事者のキャリアデザインに活かされ、幸年期を過ごすように、また更年期ロスのない、働きやすい、そして働き続けられる環境づくりを考えていただきます。このプログラムを、リアルの間だけではなく、今回オンラインのワークショップでも実施できるようになります。※プログラムのカスタマイズも可能ですので、ご相談ください。

## <背景>

幸年期マチュアライフ協会では独自調査により、男女マチュア世代自身の「更年期の理解とアクション」が人生 100 年時代の健幸ウェルビーイングの実現につながることを見出しております。更年期世代とその周囲の人、企業の更年期の理解が進むことで、「更年期ロス」を生まない社会をつくることができると考え、前向きなアクションに繋がるカードゲームと研修プログラムを開発。コロナ禍よりオンライン研修が定着する中、数々の「更年期が幸年期になるカードゲーム」に関する要望の下、この度、2018 年より朝日新聞社と宝島社『GLOW』、多くのパートナー企業とともに、女性が年齢を重ねることに新しい価値観をもたらす『Aging Gracefully』プロジェクトを運営する株式会社朝日広告社（本社：東京都中央区／代表取締役社長執行役員：福地 献一）の開発協力にて、オンライン版のリリースに至りました。 <https://www.asakonet.co.jp>

【カードゲームおよび企業のマネジメント向け研修についての特設ページ】

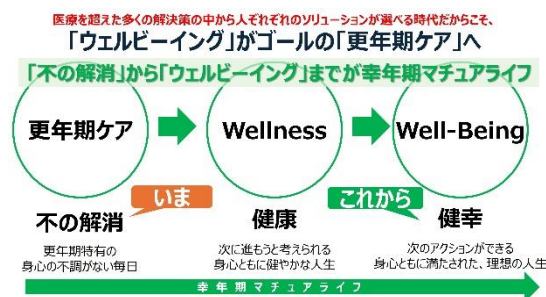
<https://www.asakonet.co.jp/asunomikata/solution/menopause/>



## <今後の取り組みについて>

男性と女性の更年期に関する啓発には、まだまだ多くの啓発機会が必要と感じております。幸年期マチュアライフ協会では、「更年期が幸年期なるカードゲーム」を通じ、啓発活動を活性化させていきます。そのために、「更年期が幸年期なるカードゲーム」を進行する「幸年期ファシリテーター」を養成する資格制度を実施いたします。

「更年期ケア」とは更年期の症状の「不の解消」だけでなく、その先の「ウェルビーイング」までと捉えることが重要であると認識し、この「健幸ウェルビーイング」への気づきとアクションを促すことがマチュア世代にとっての「更年期」を「幸年期」へと変化させることにつながります。この考えに共感できる方に「幸年期ファシリテーター」となり参画いただきたいと考えます。



また今後は、研修を受け理解いただくことで、更年期当事者の不調の理解とアクションを促すための労務・人材育成・キャリアデザインに対する取り組みを評価する認証制度を実施する予定です。さらには、啓発活動を教育の場へも広げることで、家庭におけるマチュア世代の更年期不への理解を深め、家庭での「更年期ロス」もなくしていきたいと考えます。

そのために幸年期マチュアライフ協会は志を同じくする、多くの企業・地方自治体・コミュニティと連携を図り、更年期の啓発と、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ていきます。

#### <一般社団法人幸年期マチュアライフ協会について>

幸年期マチュアライフ協会は、2021年10月26日に設立し、男女マチュア世代の、次のステップに向けた“アクション”（健幸ウェルビーイング＝幸年期マチュアライフ）に向け、また更年期が「幸年期」と捉えられる社会の実現を目指し活動しております。

男女マチュア世代の「更年期」における「不」の解消を手伝い、意識変容を促し、行動変容を目指す人を幸せに導くサポートをするために、同じ課題意識を持ち、私たちと共にサポートをする地方自治体・企業・団体・様々な分野の専門家とともに取り組みを開始しました。

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/](https://www.instagram.com/happy_maturelife_association/)

#### 【カードゲームおよび企業のマネジメント向け研修、その他企業研修のお問合せ/申し込み】

[https://www.maturelife.org/contact\\_game/](https://www.maturelife.org/contact_game/)

※幸年期ファシリテーター資格についてもこちらよりお問合せください



#### 【上記リリース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](mailto:info@maturelife.org)

〒107-0062 東京都港区南青山6-12-4-703