

**LIFEM、企業向け『生理痛疑似体験研修』の本格提供を 11/6 より開始！
～月経に関する正しい知識と見えない痛みを知り、
理解と対話が生まれる職場づくりを支援～**

株式会社 LIFEM(ライフテム、以下「当社」)は、企業向け『生理痛疑似体験研修』の本格提供を、11 月 6 日(木)より開始します。

本研修は、産婦人科医師監修のセミナー動画を通じて月経に関する正しい知識を学ぶとともに、月経に伴って起こる下腹部や腰の痛みを専用のデバイスを通じて疑似的に体験し、職場内での相互理解を促すものです。

当社は、本研修の提供により、性別にかかわらず可視化しづらい痛みへの理解を深め、互いに寄り添い合える職場づくりを支援します。

◆月経に関する知識向上と、体験を組み合わせた『生理痛疑似体験研修』を企業向けに提供開始！

近年は、多くの企業が多様な人材の活躍を目指し、DE&I※1 の推進など様々な取り組みを実施しています。当社は、働く女性の健康課題改善をサポートする法人向けフェムテック※2 サービス『ルナルナ オフィス』を 2021 年より提供し、多くの企業でライフステージごとの不調の改善や、健康課題への全社的な理解促進を支援しています。

そのような中、月経において、企業から「知識を身につけるだけではなく、実際に不調を体験することでより理解が深まるのではないか」という声が寄せられたこと受け、11 月 6 日(木)より『生理痛疑似体験研修』の本格提供を開始します。

本研修は、知識向上と体験を組み合わせた構成が特長です。女性の身体の仕組みや月経に関する基礎知識を学ぶ産婦人科医師監修のセミナー動画の視聴と、生理痛疑似体験デバイスを使用した体験を通じて、月経を自分事として捉えるきっかけをつくります。生理痛の程度や感じ方は女性の間でも個人差が大きく、男女を問わず体験することで、互いに配慮し合える関係性を育み、従業員同士の相互理解に繋がります。

＜『生理痛疑似体験研修』のプランについて＞

	セミナープラン	イベントプラン
目的	理解を深め、 従業員同士での交流も図る	体験を広く提供する
形式	講義＋体験	体験ブース
対象	従業員のみ	従業員およびその関係者 (従業員以外も含む)
参加人数	少人数(～10 名程度)～中規模(11～50 名程度) ※人数相談可	大人数(50 名以上) ※人数相談可
所要時間	1～2 時間程度	随時・短時間
推奨シーン	社内研修	社内外イベントなど

◆従業員の健康増進に取り組む日本航空で『生理痛疑似体験』を先行実施！従業員の理解促進に寄与。

本格提供開始に先駆け、『ルナルナ オフィス』導入企業である日本航空株式会社にて、9 月 25 日(木)に『生理痛疑似体験研修』を実施しました。

JAL グループでは、従業員とその家族の健康増進と、安全で安心して働ける職場環境づくりを重視しています。健康増進プロジェクト「JAL Wellness」を開始し、現在は「JAL Wellness 2025」として生活習慣病、がん、メンタルヘルス、たばこ対策、女性の健康の 5 大指標をベースに従業員と家族の健康増進に継続して取り組んでいます。今回、従業員への「JAL Wellness」の浸透を目的に、日本航空株式会社と日本航空健康保険組合が共催で実施した、従業員向け健康イベントの一企画として、当社の『生理痛疑似体験研修』が起用されました。



約 30 名が疑似体験に参加し、男性からは「想像がつかなかったため良い体験になった」「女性の大変さが分かった」、女性からは「実際はもっと痛みがある」などの感想が寄せられました。体験後の掲示ボードには、男女問わず多様な気づきのコメントが並び、痛みを実感することで生まれる理解や対話の広がりが見られました。



◆日本航空株式会社 人財本部ウェルネス推進部 小池朋子氏、日本航空健康保険組合 佐野里絵氏からのコメント

「JAL Wellness 2025」の一環として、男性社員を含む多くの方に生理痛の実態を体験していただけたことは、大変意義深いと感じています。今回の体験を通じて、「見えない痛み」に対する理解が深まっただけでなく、多様な性別や背景を持つ社員が互いの違いを尊重し合う多様性の理解も促進されました。これにより、社員一人ひとりが自身の健康課題を理解しやすくなり、早期の対処やセルフケアの意識が高まるなど、健康増進への具体的な効果が期待できます。今後もこうした体験や取り組みを通じて、多様なニーズに応じた支援を強化し、心身ともに健やかに働ける職場環境づくりに努めてまいります。

◆関東中央病院 産婦人科 医長 岡部 葉子医師からの『生理痛疑似体験』の有効性、意義についてのコメント



あくまで私の印象ではありますが、このデバイス使用はある程度月経痛を表現できていると思います。月経困難症は女性ホルモンの変動により生じる様々な体調の変化、プロスタグランジンなどの痛み物質が働きかけることにより子宮の収縮が起きることなどがお互い影響しあって生じるものであり、単純に筋肉が収縮する痛みを起こすのみでは月経中に女性の体内で起きている変化を正確に再現することはできていません。

ですが、臓器が収縮して痛みが生じる、いわゆる内臓痛、これは男性にはなかなか経験できないことなのではないでしょうか。怪我をした時の痛みなどとは全く違う類の痛みを男性や月経痛の軽い女性たちに疑似体験してもらい、その辛さに思いを馳せてもらうきっかけとしては十分意味のある体験になるのではないかなと思います。

※1 DE&I:「Diversity(多様性)」「Equity(公平性)」「Inclusion(包括性)」の頭文字からなる略称。公平な機会のもと、多様な人材が互いに尊重しあい、力を発揮できる環境を実現するという概念。

※2 フェムテック: 女性(Female)と技術(Technology)を組合わせた造語。女性が抱える健康課題をテクノロジーの力で解決するもの。



報道関係の方からのお問合せ先
株式会社エムティーアイ 広報部内
株式会社LIFEM 広報担当
TEL: 03-5333-6755 FAX: 03-3320-0189
E-mail: mtipr@mti.co.jp
URL: <https://www.mti.co.jp/>

サービスに関するお問合せ先
株式会社LIFEM
E-mail: inquiry@lifem.co.jp
URL: <https://lifem.co.jp/>