

**月経・更年期を切り口に、職場での理解と支援を深める全3回の研修を開催
H&G社の委託により東京エアポートレストラン株式会社
にて「女性の健康課題と職場でできる支援」の研修を実施**

「子どもを願うすべての人によりそい 幸せな人生を歩める社会をつくる」をビジョンに掲げ、法人の従業員向け福利厚生や自治体の住民向け支援を行うヘルスケアサポートサービス「ファミワン」<https://famione.com/benefit/>などを展開する株式会社ファミワン(本社:東京都渋谷区、代表取締役:石川勇介)は、サービス業における教育研修・人材戦略・コンサルティングを行う株式会社ホスピタリティ&グローイング・ジャパン <https://hg-japan.com/> (以下、H&G社)からの委託を受け、東京エアポートレストラン株式会社にて「ヘルスケア研修 女性の健康課題と職場でできる支援」をテーマとした研修を実施しました。

H&G**famione**

株式会社ホスピタリティ&グローイング・ジャパンからの委託により
東京エアポートレストラン株式会社のヘルスケア研修(全3回)に登壇



**月経・更年期を切り口に
働く環境づくりを考える
ヘルスケア研修**

本研修は全3回にわたり開催され、講師としてファミワンの公認心理師・臨床心理士 戸田さやかが登壇しました。月経や更年期といった女性の健康課題について正しい理解を深めるとともに、職場においてどのような配慮や支援が求められるのかを考える機会として実施されました。

研修では、月経に伴う体調や心理面への影響、更年期における心身の変化について、医学的・心理学的な視点から解説しました。あわせて、職場でのコミュニケーションや関わり方をテーマにディスカッションの時間を設け、参加者同士が日頃感じている課題や気づきを共有しました。

一方的な講義にとどまらず、対話を通じて理解を深める構成とすることで、現場での実践につながる学びの場となりました。

ファミワンは今後も株式会社ホスピタリティ&グローイング・ジャパンと連携しながら、働く人一人ひとりが安心して活躍できる環境づくりを支援してまいります。

■研修概要

【テーマ】「ヘルスケア研修 女性の健康課題と職場でできる支援」

【開催日時】2025年12月 14:00~17:00 3日程にて実施

【開催場所】東京エアポートレストラン株式会社

【講 師】公認心理師・臨床心理士 戸田 さやか(株式会社ファミワン)

■受講者の感想(一部抜粋)

「今後、PMS や更年期の症状が出たら、自身含めて周りへの対策について学びたいと思いました。」

「月経、更年期について、日常生活や業務パフォーマンスに及ぼす影響について、改めて理解することができました。“なんとなく知っている”知識でしたが、医学的な視点と具体的な事例整理され、自身の体調管理にも職場でのコミュニケーションにも役立つ内容でした。今後の働き方やチーム内の関わりに活かしていきたいと思います。」

「この会社に入って十数年で初めて生理休暇があることを知り、実際に使用してもらうことができたので、変に周りに気をつかいすぎずに、働けるようにサポートしてあげたいと思いました。」

■福利厚生サービス「ファミワン」の概要

組織全体の風土づくり ×当事者の個別サポートの 2 軸でご支援

福利厚生サービス「ファミワン」は、「専門家によるセミナー/研修を通じての従業員のリテラシー向上や社内風土の醸成」、そして「オンライン健康相談による従業員個々のサポート」の両側面から、企業の健康経営や両立支援の促進、女性活躍推進を支援します。

「ファミワン」導入企業の社員/従業員は、オンライン上で時間や場所を選ばず、社外の看護師や心理士、キャリアコンサルタントなどの有資格者に多様なテーマについての相談が可能です。匿名でかつ内容を会社に知られずに相談できる環境を提供することで、心理的安全性を高めるとともに従業員満足度の向上が期待できます。さらに、早期に悩みを相談し自身の身体や心の状態に気づくことで、行動変容を促し、不調を未然に防ぐ効果も期待できます。

また、全従業員を対象に、プロフェッショナル講師陣によるセミナー/研修を提供し、会社全体のリテラシーを高めます。特に女性特有の健康課題に対しては、約 7 割の女性従業員が上司・周囲の理解を望んでいます*1。管理職や支える側の従業員など、当事者以外へ正しい知識を提供し、理解を促すことで支援の幅の拡大に貢献します。セミナー/研修のテーマは、各社のニーズや課題感に応じてカスタマイズ*2 が可能です。

2018 年 9 月より、法人向け福利厚生プログラムの提供を開始。小田急電鉄や TBS 厚生会などへの福利厚生導入に加えて、ソニー、全日本空輸株式会社(ANA)、伊藤忠労働組合などへもセミナーを提供しています。自治体への提供としても、神奈川県横須賀市をはじめ、長崎県、東京都杉並区、世田谷区、広島県三原市、群馬県邑楽町など、都道府県単位から中核都市、そして数万人規模の市区町村まで幅広く提供を行っております。

※本サービスは医療行為ではないため、診断や処方は行いません。

▶ファミワン 法人向け福利厚生サービス <https://famione.com/benefit>

▶自治体向け「妊活 LINE サポート事業」<https://famione.com/local/>

*1 出所: 働く女性のウェルネス向上委員会 HP より(東京都実施, 2023-5, 都内で働く女性 3500 人 + 企業担当者 200 人へのアンケート調査結果)

*2 不妊治療の基礎知識、卵子凍結などプレコンセプションケアの啓発、月経・PMS、更年期などの健康課題、ライフプランや人間関係、メンタルケアまで多彩なテーマに対応

専門家が妊活・不妊治療をフルサポート

全国で専門家50名がサポート^{*}

不妊症看護認定看護師・臨床心理士・胚培養士・管理栄養士・
保健師・薬剤師・キャリアカウンセラー・助産師など

※2024年3月現在

famione

＜会社情報＞

株式会社ファミワン

所在地 〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1丁目10番8号渋谷道玄坂東急ビル2F-C

代表者 代表取締役 石川 勇介

設立日 2015年6月1日

URL <https://famione.co.jp/>

▶ファミワン 法人向け福利厚生サービス <https://famione.com/benefit>

▶自治体向け「妊活LINEサポート事業」<https://famione.com/local/>

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社ファミワン 広報担当 Mail: info@famione.com TEL:080-2243-6995