

マイナビが企業向けの『生理痛体験研修』の提供を開始 ～理解から始まるサポートの一步に～

株式会社マイナビ(本社:東京都千代田区、代表取締役 社長執行役員:土屋芳明)が運営する従業員向け健康支援サービス『welltowa(ウェルトワ)』は、企業向けの『生理痛体験研修』(<https://x.gd/IfOxT>)の提供を10月1日より開始しました。

welltowa

サービス開発の背景と目的

日本の生産年齢人口は1995年の8,716万人をピークに、2020年には7,509万人まで減少しました。今後2060年までに、さらに約3,000万人の減少が推測されています^{※1}。

また、厚生労働省によると^{※2}、25～29歳で労働している女性の割合は88.2%ですが、30～34歳では82.6%、35～39歳では80.1%に低下します。年齢を重ねるごとに女性が離職し、労働力の減少を防げていない状況は明らかです。

※1:[内閣府 日本の将来推計人口と15～64歳における生産年齢人口の割合](#)

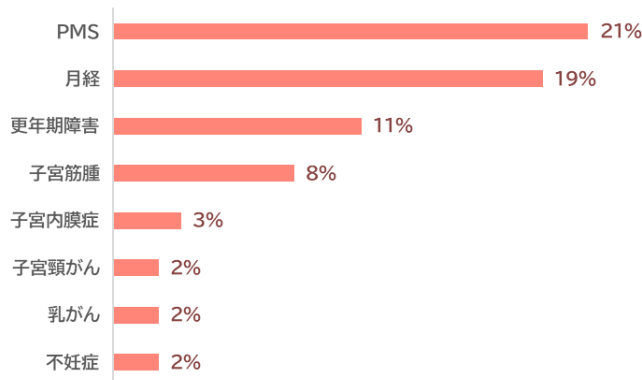
※2:[厚生労働省 女性の労働力人口と年齢階級別労働力率](#)

そんな中、働く女性の離職・昇進辞退の理由として、周産期や女性特有の健康課題が挙げられます。

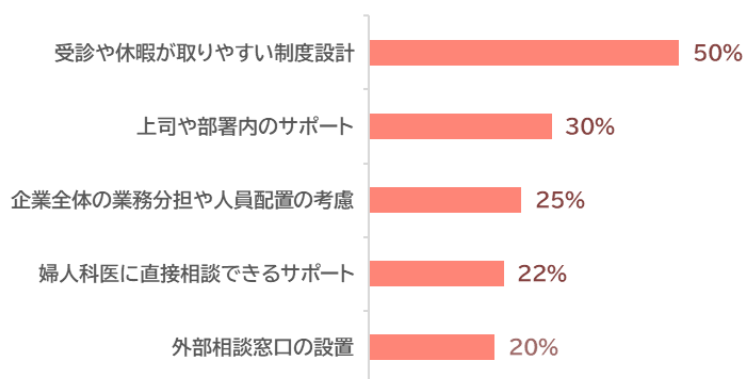
マイナビが行った「企業と従業員の健康課題への認識に関する調査」では、女性特有の健康課題に悩む女性が抱える症状として、「PMS(月経前症候群)」、「月経」が上位にあがりました。これらの症状に対処するため、婦人科を受診したり、ピルを服用してコントロールする女性もいますが、個人差があるためすべての人に効果的とは限らず、十分な改善が見られない場合もあります。

また、女性が健康課題を抱えながらキャリアを築くために必要なサポートは、「受診や休暇が取りやすい制度設計」「上司や部署内のサポート」「業務分担や人員配置の考慮」などが挙げられています。職場での女性活躍推進を目指す中で、職場環境の改善には、生理を含む女性の健康問題に対する周囲の理解が不可欠です。

本研修サービスは、そうした声を背景に企業の人事担当者や管理職を中心に「生理痛体験研修」に参加してもらい、働く女性が直面する課題を体感し、職場の理解とサポート体制を強化することを目的に開発されました。



女性特有の健康課題の悩みは？※悩みがある方の回答／複数回答(n=397)



女性特有の健康課題や症状を抱えながらキャリアを築く為に必要と感じたサポート※複数回答(n=397)

サービスの概要

「生理痛体験研修」の中で使用する、生理痛VR体験装置「ピリオノイド」は、甲南大学と奈良女子大学における月経痛再現の可能性と効果を検証する研究^{※3}の中で開発され、大阪ヒートクール株式会社にて刺激のノウハウや回路技術を組み合わせ、製品・サービス化されました。

※3: Chihiro Asada et al, "Electrical Muscle Stimulation to Develop and Implement Menstrual Simulator System", Journal of Robotics and Mechatronics, Vol. 33, No. 5, pp. 1051-1062 (2021.10)

研修の監修を行った株式会社リンケージと提携し、以下の1～3をパッケージとした「生理痛体験研修」を提供します。

1. セミナー
生理が起こるメカニズムや生理痛の基本知識を学び、多くの女性従業員が普段抱える体調不良の理解を深めます。
2. 生理痛体験
ピリオノイド(生理痛VR体験デバイス)を装着し、生理痛を体験します。(一部疾患をお持ちの方や少しでも不安を感じられる方には体験をお控えいただきます)
3. ワークショップ
体験を通じて、感じたこと、行動変容したいことをグループで話し合い、すべての従業員が働きやすい風土や環境の改善のきっかけづくりを目指します。



【体験者の声】

- 正直、最初はどんなものか想像もつかず、どこか他人事のように感じていました。実際に体験してみて、特に集中力が削がれるほどの痛みがあるときは業務にも大きな影響を及ぼすことを実感しました。女性従業員へのサポート体制を見直す必要性を強く感じました。(40代男性・管理職)
- 私は生理痛を感じない方ですが、3段階の痛みレベルを体験したことで、痛みの差やその頻度による大変さが理解できました。今まで『大げさだな』と思っていたこともありましたが、こんなに辛いならもっと配慮が必要だと感じました。(30代女性・管理職)
- 私は普段から生理痛が重く、この装置ではほぼ痛みを感じませんでしたが、毎月起こる痛みを男性や生理痛が軽い女性に知っていただくよい機会になりました。(20代女性・一般職)

【サービス担当者のコメント】

生理痛は、多くの女性にとって日常的なものでありながら、その痛みや症状は一人ひとり異なり、日常業務にも影響を及ぼすことがあります。男性の生理に対する理解度は個人差がありますが、一般的にはまだ十分とは言えないことが多く、女性自身も、自分の物差しの中で捉えてしまっている可能性も大いに考えられます。

組織として、すべての従業員が快適に働ける環境づくりをするためには、理解と共感が必要だと考えています。この研修を通じて、他者の痛みや体調変化に対する理解を深め、職場でどのようなサポートが必要かを考え、すべての従業員が健康で働きやすい職場環境づくりのきっかけとなることを目指します。

株式会社マイナビ メディカル事業本部『welltowa』事業責任者 長澤 圭祐

ずっと自分らしく働くために。『welltowa』

welltowa

マイナビが提供する従業員の健康課題改善サービス『welltowa(ウェルトワ)』では、すべての従業員の健康課題を総合的にサポートするサービスを展開。豊富な経験・実績を持つ専門医への個別相談や、従業員向け健康知識セミナーなども開催可能。健康課題による離職や休職を未然に防ぎ、人材の確保と定着に繋げ、企業の持続的な成長を支援します。

<https://saponet.mynavi.jp/pickup/welltowa>

【お問い合わせ先】 株式会社マイナビ 社長室 広報部 松田 Email:koho@mynavi.jp