

**睡眠の仕組みから、睡眠不足が及ぼす影響について解説
コクヨアンドパートナーズの従業員向けに
睡眠に関するオンラインセミナー「眠活のススメ」を開催**

「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、コクヨアンドパートナーズ株式会社(本社:東京都千代田区、代表取締役:榎本 淳一)の従業員に向けて、オンラインセミナー「あなたの睡眠大丈夫? 眠活のススメ」を開催いたしました。

KOKUYO famione

セミナー対象者: 従業員の皆さま

みんな かつ あなたの睡眠大丈夫?
眠活のススメ

2025年 **3**月 **5**日 **水** 19:00~20:00
オンライン開催 (Zoom) ・アーカイブ配信もあります!

セミナープログラム

第1章 睡眠の仕組み	第3章 睡眠のセルフチェック
第2章 睡眠がパフォーマンスに与える良い影響・悪い影響	第4章 お悩み別、セルフケアの方法

講師 戸田 さやか
公認心理師・臨床心理士
[株式会社ファミワン]



本セミナーでは、ファミワンの公認心理師・臨床心理士の戸田 さやかが登壇し、健康に欠かすことのできない「睡眠」をテーマに、睡眠の仕組み、睡眠がパフォーマンスに与える良い影響・悪い影響、睡眠のセルフチェック、お悩み別セルフケアの方法について解説しました。

コクヨアンドパートナーズは2021年6月にえるぼし認定を取得しました。女性が能力を発揮しやすい職場環境を目指し、過去には妊活・不妊治療、メンタルヘルスケア、キャリアプラン、育児、更年期など様々なセミナーを開催しています。本セミナーでは、女性だけでなく、男性に向けてもより良い健康習慣を手に入れるための知識について、お伝えしました。

セミナーにご参加いただいた方からのアンケートでは、「現在の睡眠についてリズム、質、量を調べる単元がありとても実感を得やすかった。」「睡眠の質改善が課題だということが分かったので、参加できて良かったです。また機会があれば参加してみたいと思います。」などのご感想をいただきました。引き続き、コクヨアンドパートナーズ株式会社の従業員に向け、ワークライフバランスの向上を目指し、働きやすい環境づくりを支援します。

■コクヨアンドパートナーズ株式会社 事業サポート部 常見久美子さまのコメント



社員一人ひとりの健康と働きがいを大切にしたいという思いから、今回、ファミワン様に講師をお願いし「睡眠」に関するセミナーを開催いたしました。質の良い睡眠は、心身の健康維持だけでなく、仕事のパフォーマンスや創造性の向上にも直結する重要な要素です。セミナーでは、科学的根拠に基づいた睡眠の重要性や、具体的な改善方法について学ぶ機会を得られ、社員からも「明日から実践したい」「仕事と睡眠の関係性について理解が深まった」など、前向きな声が寄せられました。弊社は今後も、社員の健康増進を通じて、より質の高いサービスをお客様にご提供できるよう、様々な取り組みを展開していきたいと考えています。

■セミナー概要

【テーマ】 あなたの睡眠大丈夫？ 眠活のススメ

【開催日時】 2025年3月5日(水) 19:00~20:00

【開催形式】 Zoomによるオンライン開催

【講師】 戸田 さやか 公認心理師・臨床心理士（株式会社ファミワン）



■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、診断や処方はいりません。

- ▶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