

基礎知識から Q&A まで 職場でのサポート方法を共有
田辺三菱製薬労働組合にて「男女の更年期」をテーマに専門家によるオンラインセミナーを開催いたしました

「子どもを願うすべての人によりよい 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、田辺三菱製薬労働組合（中央執行委員長：安藤貴之）の組合員向けに、「みんなで知りたい男女の更年期、基本のキ」と題したセミナーを 2025 年 3 月 26 日に開催しました。



みんなで知りたい

男女の更年期、 基本のキ

日時
3/26(水)
12:15-13:00
(質疑応答13:15まで)

参加対象者
田辺三菱製薬労働組合
組合員のみなさま

講師

戸田さやか
株式会社ファミワン
(公認心理師/臨床心理士)

 × 

本セミナーでは、更年期による心身の変化や向き合い方について、また職場でのサポートについて解説しました。公認心理師・臨床心理士の戸田 さやかは、更年期は女性だけでなく男性にも訪れるものであり、症状の個人差が大きいため、職場や家庭など身近な周囲の理解が重要と解説しました。

はじめに、更年期の基礎知識・主な悩みなど具体的な症状の説明が行われ、セルフチェック表をもとに受診の指標を知るワークを行いました。

更年期を”チェンジオフライフ(人生の転換期)”“ととらえ、男女誰にでも訪れる更年期との付き合い方について、生活習慣の見直しやスキマ時間にできるセルフケアなど無理なく続けられる方法が共有されました。さらに、職場や家庭でのコミュニケーションのコツや、周囲がサポートする際のポイントについても具体的なアドバイスがありました。

セミナー中にリアクションも多く、更年期への関心の高さがうかがえました。理解を深めることで、自分自身だけでなく、周囲の人にも優しい環境づくりにつながることを期待されます。

■セミナー概要

【テーマ】みんなで知りたい男女の更年期、基本のキ

【開催日時】2025 年 3 月 26 日(水)12:15～13:15

【開催形式】zoom によるオンライン開催

【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）

【アーカイブ配信】2025 年 6 月末まで配信決定

【対象者】田辺三菱製薬労働組合の組合員のみなさま

■田辺三菱製薬労働組合 中央執行委員長 安藤様のコメント



ファミワン様には、2018 年より不妊治療と仕事の両立を支援するセミナーにご協力いただき、当組合では不妊治療と仕事の両立を支援する制度も導入してまいりました。昨年度には、さらに一歩進めて卵子凍結およびプレコンセプションケア(将来の妊娠を見据えて女性やカップルが自身の生活や健康に向き合う取り組み)に関するセミナーを開催いたしました。

本年度は、幅広い層の皆さまに向けて、男女問わず更年期に関する身体の不調について学ぶセミナーを実施し、ご自身で行えるセルフチェック方法などもご紹介しました。

多くの方が更年期に関する心身の不調への対策を知ることで、職場での理解促進につなげ、より働きやすい環境づくりを進めていきたいと考えております。

■田辺三菱製薬労働組合 東京本社支部 高橋様のコメント

今回のファミワン様のセミナーでは、更年期の解決策だけでなく、更年期に関する基礎知識を情報共有いただけたことで、更年期の不調に今悩まれている方だけでなく、周りでサポートする必要がある方も、更年期に対する理解を深めることができたと思います。

また、更年期による心身の向き合い方について、戸田先生より前向きに説明いただけたことで、聴講者の方も今後の更年期に関する不安を少しでも解消いただけたと思っています。

職場全体での理解が重要なトピックかと思っておりますので、今後も継続的に組合員さんへ情報提供できればと考えております。

■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