

**TBS グループユニバーシティ (TGU) ” 支えるシリーズ” として実施
TBS 厚生会員への福利厚生サポートの一環として「アルコールとの付き合い方」を学ぶセミナーを開催しました**

「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、TBS 厚生会・ウェルネス推進部が主催する「支えるシリーズ」第 26 回として、オンラインセミナー「長く健康に楽しむ、アルコールとの上手な付き合い方」を実施しました。本セミナーは、TBS グループで働く皆さまの心身の健康を支える取り組みとして継続的に開催されています。

TBS 厚生会 × famione

**TBS 厚生会員への福利厚生サポートの一環として
「アルコールとの付き合い方」を学ぶセミナーを開催しました**



TGU一般講座 支えるシリーズ26
TBS 厚生会・ウェルネス推進部 主催
**長く健康に楽しむ、
アルコールとの
上手な付き合い方**

今回のセミナーでは、飲酒との付き合い方を「控える・やめる」という視点だけでなく、“長く健康に楽しむための上手な向き合い方”を学ぶことを目的に構成しました。

冒頭では AUDIT(アルコール使用障害識別テスト)を用いて自身の飲酒行動を振り返り、「酒好き」と「依存」の医学的な違いや、飲み続けた際に体内で起こる変化、ストロング系飲料のリスクなどについて、科学的根拠に基づいて解説しました。

続いて、適切な飲酒量の考え方や休肝日の工夫、管理栄養士が提案する“身体にやさしいおつまみ”など、日常に無理なく取り入れられる実践のヒントを紹介。さらに、飲み会文化に潜む心理や“アルコールハラスメント”の問題にも触れ、アルコールの有無にかかわらず誰もが参加しやすいコミュニケーションのあり方を考える時間となりました。

今回の開催を通して、参加者の皆さまが自身の飲み方をあらためて見直し、健康を大切にしながらお酒のある時間を楽しむ視点を持ち帰っていただけたことが感じられました。

■TBS 厚生会 × ファミワンの取り組み

TBS 厚生会は、TBS ホールディングスの他に TBS グループ企業の従業員約 5,000 人で構成されており、当社は 2021 年 10 月より福利厚生プランの提供を開始しました。

ファミワンは、今後も実践的で温かみのある学びを提供し、社員の皆さまが安心して働き続けられる環境づくりに貢献してまいります。

■TGU セミナー概要

【テ ー マ】支えるシリーズ 26「長く健康に楽しむ、アルコールとの上手な付き合い方」

【開催方法】オンライン開催

【対 象】TBS グループ社員

【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)
管理栄養士 谷口 あゆこ(株式会社ファミワン)

■ご参加者の感想

「自分の飲酒を見直す良い機会になった」

「世界レベルでは日本人の飲酒量が多い事を知らなかった！」

「アクティブ・バイスタンダーの話が役立つ」

「レシピを実践します」

■ご担当者からのコメント

メディア業界という不規則な勤務形態も生じやすい環境において、アルコールとの付き合い方は多くの社員にとって関心の高いテーマです。

当セミナーでは、専門的な知見に基づきながらも、『自分らしい付き合い方』を提案していただき、参加した社員からも

『自身のライフスタイルを振り返る良いきっかけになった』

『具体的で明日から実践しやすい内容だった』

といった非常に前向きな声が届いています。

単なる知識の習得に留まらず、社員の生活の質の向上に直結するような取り組みは、組織の活性化にもつながると確信しています。素晴らしい知見を共有いただいたファミワン様に感謝申し上げますとともに、引き続き、TBS グループで働く社員の健康をサポートしてまいります。

■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