

## 「Will Conscious Marunouchi 2024 まるのうち保健室 ～私と向き合う時間～」 国際女性デーに向けた体験型ウェルネスイベントを開催

10社以上のパートナー企業との体験ブース・ステージで、  
働く女性が自身と対話する機会づくりへ

産学医連携プロジェクト「働く女性 健康スコア」最新データ発表やトークセッションも開催

三菱地所株式会社は、働く女性<sup>※1</sup>が自分自身と向き合う時間をつくること、そして対話することの大切さを再認識していただくことを目的としたウェルネスイベント「Will Conscious Marunouchi 2024 まるのうち保健室 ～私と向き合う時間～」を、国際女性デー（3月8日）に先駆けて、3月1日（金）・2日（土）に丸ビル1階マルキューブにて開催します。イベントのオープニングでは、3,900名超が参加した、疫学調査をベースに設計した働く女性の健康実態についてのアンケート調査「働く女性 健康スコア」の発表や特別トークセッションを実施。さらに、2日間にわたり女性の健康や働き方のケアにつながる多様なパートナー企業によるステージプログラムや体験ブースを展開します。

\* イベント URL : <https://shokumaru.jp/wcm/23703/>



## Will Conscious Marunouchi 2024

まるのうち保健室～私と向き合う時間～

3/1 fri.-2 sat.11:00～19:00

※2 sat.は18:00(予定)

丸ビル1Fマルキューブ 参加無料  
(千代田区丸の内2-4-1)

### 私と、対話しよう

心と体は一体となっていますか？  
食べたり、眠ったり、おしゃべりしたり、  
自分の感覚に素直に、毎日を送ることができたら。  
私らしい「今」が見えてくる、私と向き合う時間へ、ようこそ。

### キービジュアル

働き世代の女性に向けて、より充実した明日への選択肢を共に学び、未来の姿に寄り添うプロジェクト「Will Conscious Marunouchi<sup>※2</sup>」の活動の1つとして、2014年より取り組む「まるのうち保健室<sup>※3</sup>」は今年で活動から10年の節目を迎えます。日々の食事や運動などライフスタイルのこと、女性特有のPMSや月経痛、妊娠・出産に向けたプレコンセプションから更年期まで、1万人を超える女性たちと幅広いテーマで対話を重ね、ヘルスチェックの機会を提供してきました。

本イベントは、「食・免疫力の回復」「適度な休息と運動」「セルフケア・自律神経の調整」「未来を考える対話」の4つのテーマを通じて、自分と向き合い気づきを得ることのできるウェルネスイベントです。パートナー企業による各テーマに沿った体験型のカウンターや、今の自分を見つめるフォトセッション、ゲストとともにお届けするトークステージなど、自分自身の状態と向き合い解決策を見出していくさまざまな機会をご用意しています。また、2022年にスタートした「働く女性 健康スコア」の最新調査データについても発表を予定しています。

「Will Conscious Marunouchi」プロジェクトでは、女性活躍推進やSDGs、ダイバーシティの普及とともに、女性特有の健康課題を考慮し、誰もが働きやすい環境の実現に向けて、個人・コミュニティ（企業・アカデミア）・社会、それぞれの観点から課題解決に向けたアプローチを探っています。働く女性一人ひとりが、自分自身と向き合うことのできる機会づくり・場の提供を通じ、ヘルスリテラシーの向上の一助になることを目指しています。

## 開催概要

名称：Will Conscious Marunouchi 2024 まるのうち保健室 ～私と向き合う時間～

日時：2024年3月1日（金）・2日（土）11:00～19:00（2日は～18:00）（予定）

会場：丸ビル1階マルキューブ（東京都千代田区丸の内2-4-1）\*参加無料

主催：三菱地所株式会社

パートナー企業：神奈川県立保健福祉大学、クレンジュ東京レディースドッククリニック、株式会社コーチェット、株式会社cotree、株式会社SMILE CREATE GROUP、株式会社デポルターレ・テクノロジーズ、株式会社ティーガイア、株式会社トモズ、株式会社PCP、株式会社ファミワン、株式会社ファミメディコ、株式会社風讃社、株式会社ブレインスリーブ、株式会社ベジモ、株式会社マッシュビューティーラボ、まや治療室、丸の内の森レディースクリニック（五十音順）

内容：①2023年度「働く女性 健康スコア」発表

②4つのテーマに沿ったブースの展開・トークイベント

③プロのフォトグラファーによる『私と向き合う』フォト体験コーナー

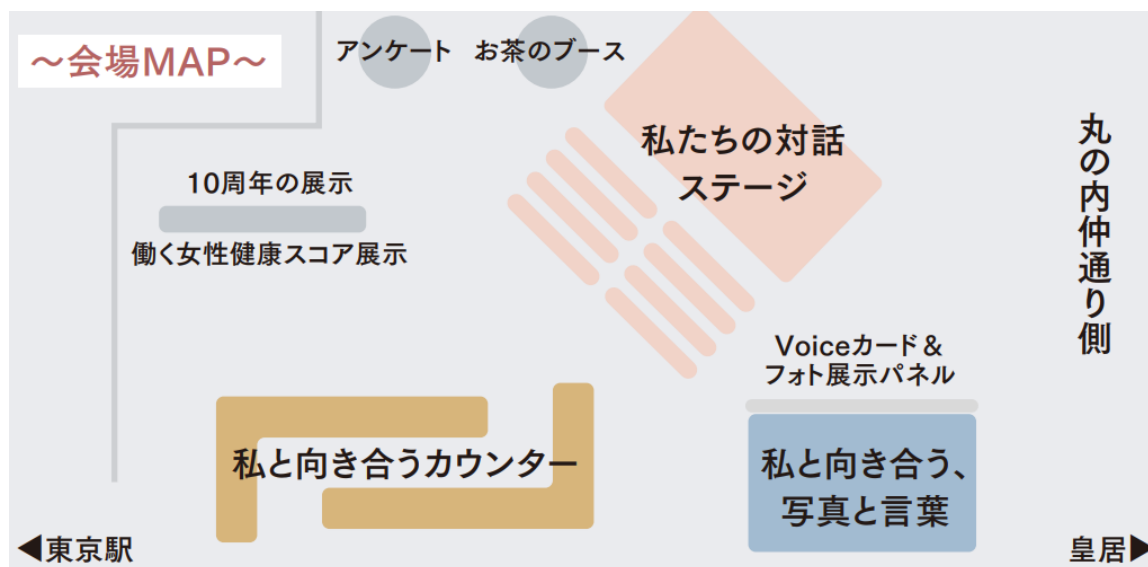
URL：<https://shokumaru.jp/wcm/23703/>

\*内容は予告なく変更する場合があります。

主催  三菱地所

パートナー        
        
    

## 展開コンテンツ詳細



丸ビル1階 マルキューブ 会場イメージ図

## ■『私たちの対話ステージ』（メインステージ）

専門家をお招きして知識を深めるステージです。日々の暮らしに活かせるノウハウ、セルフメンテナンス、自分らしい生き方など、様々なコンテンツが展開されます。

### Will Conscious Marunouchi PRESENTS

#### 【働く女性健康スコア 2024 発表会】～まるのうち保健室 ウェルネストーク～

「働く女性 健康スコア」は、株式会社ファムメディコ、神奈川県立保健福祉大学協力のもと、働く女性の健康実態を疫学調査をベースに設問設計し、アンケート結果から改善まで活かすアクションの 1 つとして 2022 年にスタートしました。働く女性が抱える健康課題を明らかにし、PMS・月経痛・更年期症状の実態や不妊治療やピル服用率など、男女画一的な調査ではこれまで数値化しづらかった領域をスコア化する試みです。女性医療コンサルティングを展開するファムメディコと三菱地所との共催により神奈川県立保健福祉大学の協力のもと、2023 年度は、業種の異なる 20 社とともに参画企業の人事担当者が集うワーキンググループを開催。参画企業の人事部を介して約 3,900 名によるアンケート回答とともに、女性従業員を取り巻く健康や就業環境などについて可視化しています。

本ステージでは、「働く女性 健康スコア」の取り組みから見てきた結果の発表や、ゲストとしてフジテレビ アナウンサーの佐々木恭子さんをお迎えして、働く女性の視点で健康や働く環境についてトークセッションを実施します。

開催日時：3月1日（金）11:00～12:00

登壇者：株式会社フジテレビジョン アナウンサー 佐々木恭子 さん

神奈川県立保健福祉大学 ヘルスイノベーション研究科教授 吉田穂波 先生

クレーージュ東京 レディースドッククリニック 総院長 浜中聡子 先生

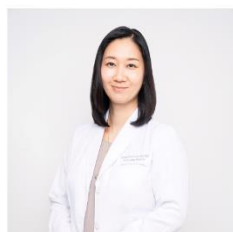
三菱地所株式会社 エリアマネジメント企画部 まるのうち保健室プロデューサー 井上友美



佐々木恭子 さん



吉田穂波 先生



浜中聡子 先生



井上友美

#### <「働く女性 健康スコア」2023 年度発表トピックの一部>

[就労環境] 同僚・上司における、相互理解と企業制度を通じたヘルスコミュニケーションの有効性

[健康課題] 40 代以上で 3 人に 1 人が仕事に影響を感じる「更年期症状」「月経・PMS」

[メンタルヘルス] 「更年期症状」で 9 割以上、「PMS」で約 6 割が精神的にも症状あり

[男性理解] 「女性の健康についての声掛け」で男性が感じることに、企業の対応

[参画企業のアクション] 今後検討・取り組み予定の制度や仕組みを紹介

#### <「働く女性 健康スコア」の特徴>

- (1) 男女画一的な調査ではこれまで数値化しづらかった領域を見える化して改善を目指す
- (2) 産学医連携プログラムによる<設計→アンケート→分析→企業フィードバック>が一環となった、企業ごとの課題抽出ツールとして開発
- (3) 「働く女性 ウェルネス白書 2022」から生み出した 5 つのセクションで構成（女性特有の健康課題／ヘルスリテラシー／セルフケア／就労環境／生活環境）
- (4) 企業 20 社がスコア化の取り組みに参画、約 3,900 名超にアンケートを実施
- (5) 参画企業の人事担当者が集まるワーキンググループを経て、ネクストアクションを探る

## Will Conscious Marunouchi PRESENTS

【私と向き合う時間 特別企画「円満な家族の関係性って？」～第3者の視点を交えて見てみよう～】

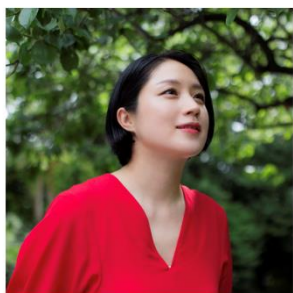
『仕事』『夫婦』『家族』などをキーワードに「円満な家族」を保ち続ける難しさや「自分らしさ」や「バランス」を保ちながら、円満な家族の関係性を築くには。時代が移り変わっても普遍的なテーマである“夫婦・家族”について、第3者の視点を入れることで、客観的な解決方法が見出せるなど、具体的なエピソードを交えて、犬山さんと一緒に考えます。

開催日時：3月2日（土）12:00～12:45

登壇者：イラストエッセイスト 犬山紙子 さん

FIUME Inc.代表 平井莉生 さん

三菱地所株式会社 エリアマネジメント企画部 まるのうち保健室プロデューサー 井上友美



犬山紙子 さん



平井莉生 さん



井上友美

### ステージ内容（予定）

Day1：3月1日（金）

「オープニングステージ」11:00～12:00

Will Conscious Marunouchi PRESENTS

【「働く女性健康スコア 2024 発表会」～まるのうち保健室 ウェルネストーク～】（上記参照）

「女性の睡眠力の上げ方～睡眠の質が上がると人生が豊かになる～」12:30～13:15 ブレインスリープ

登壇者：放送作家 野々村友紀子 さん、Dクリニック東京ウェルネス 睡眠センター長 医学博士 井坂奈央 先生

概要：世界一睡眠時間の短い日本人女性の睡眠課題について、睡眠の質が変化しやすい世代でもある野々村さんにお話しいただきながら、睡眠専門医である井坂先生に解説・アドバイスいただきます。

「“Think,Me” project 『自分を大切にしよう、自分を考えよう』」14:30～15:15

風讀社（スイーツメディア ufu.（ウフ.））

登壇者：シェフパティシエ 加藤峰子 さん、ufu.編集長 坂井勇太郎 さん

概要：華やかなお菓子の世界の裏に存在する女性パティシエの労働環境の問題を多くの人に知っていただき、製菓業界を通じた女性の働き方について考えます。

「産婦人科医と経験者が語る！出産による体の変化と産後の生活について」16:45～17:30

丸の内の森レディースクリニック

登壇者：丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄 先生、三菱地所株式会社 新事業創造部 荒川翔太郎、内田沙紀

概要：妊娠・出産に伴う女性の心身の変化と、リアルな産後の生活について、産婦人科医と子育て中の三菱地所社員が対談形式で紐解きます。

「～大企業出身の女性起業家・事業家が語る～ 女性リーダーが育つために必要なこととは」18:00～18:45

コーチェット/cotree

登壇者：株式会社コーチェット CEO 櫻本真理 さん、株式会社 cotree 代表取締役 西岡恵子 さん

概要：女性リーダーの育成や自分らしいキャリアの考え方について対談形式でお話しします。20～30代のキャリア選択や不安、悩みの対処方法についても語ります。

## Day2 : 3月2日 (土)

Will Conscious Marunouchi PRESENTS 12:00~12:45

【私と向き合う時間 特別企画「円満な家族の関係性って？」～第3者の視点を交えて見てみよう～】(上記参照)

「いつまでも自分らしく～キャリアとセルフケアTips!」13:15~14:00

コスメキッチン ビューティー/マッシュビューティーラボ

登壇者: SHIGETA 創設者・セラピスト CHICO SHIGETA さん

概要: CHICO SHIGETA さん自身の経験を基にキャリアスタートからプライベートまでテーマ別に語っていただきます。観覧者のみなさまも参加できるセルフケアについてもご紹介。

「汗と運動習慣の付け方」14:30~15:15 デポルターレクラブ/Deportare Club

登壇者: デポルターレクラブ パーソナルトレーナー 永井優子 さん、花澤清隆 さん

概要: 女性にとってマイナスイメージが強い“汗をかく”こと。実は、良い汗をかくことにはたくさんのメリットがあります。自社で開発した『zauna suit』の体験を通してご紹介していきます。

「疲れ知らずのカラダを手に入れよう」16:00~16:45 PCP

登壇者: 株式会社 PCP 代表/パフォーマンスコーチ 吉田輝幸 さん

概要: 疲れ知らずのカラダを手に入れるためのセルフチェックをご用意。ご自身のカラダの問題点を把握していただき、自分にあったトレーニングを提案します。

### ■ 『私と向き合うカウンター』(体験コーナー)

自分自身の状態と向き合い、今回掲げている4つのテーマの「食・免疫力の回復」「適度な休息と運動」「セルフケア・自律神経の調整」「未来を考える対話」を体験できるコーナーです。

### ブース内容 (予定)

「体の歪みから考える私のからだ」POW WOW Premium/SMILE CREATE GROUP

概要: 腰と首の可動域チェックし、体の歪みの状態を知り、首ほぐし可動域アフターチェックを行います。

「SHIGETAのエッセンシャルオイル体験会」コスメキッチン ビューティー/マッシュビューティーラボ

概要: エッセンシャルオイル・カウンセリング(お一人15~20分のカウンセリング)

お客様の悩みに沿ったエッセンシャルオイルをご提案し、ご自身で日々実践頂けるセルフケア法をご紹介します。

「からだ測定で知る私のからだ」アメリカンファーマシー/トモズ

概要: 普段の食事で野菜は足りているのだろうか?(野菜摂取レベル測定)、鉄分は足りているのだろうか?(ヘモグロビン測定)、からだの中から女性の“気になる”を測定します。

「AWAKEN YOUR POSSIBILITY. ~睡眠の質を上げる方法~」ブレインスリープ

概要: 睡眠改善ソリューションとしてブレインスリープピローを展示。

睡眠専門鍼灸マッサージ「ブレインスリープコンディショニングスタジオ」の施術体験もできます。

「妊活・不妊治療のはじめの一步 Fcheck 体験・ミニカウンセリング体験」ファミワン

概要: 卵巣年齢を調べる検査キット「Fcheck」を実際にご覧いただけます。

ご希望に応じてファミワンの専門家のミニカウンセリングも。(お一人10分程度)

「お菓子の世界で働く女性の声~生き生きと働く私に出会うため~」ufu./風讀社

概要: お菓子の世界の現状や実際に働く若手女性パティシエの声を集めたパッケージをまとめたお菓子を配布。世界で注目される加藤峰子シェフ特製の焼き菓子を今回のためにご用意しました。※なくなり次第終了

「心身ともに健康で働き続ける女性のキャリア相談会」コーチェット/cotree

概要: 女性のキャリア形成に関する心がまえや、子育てとの両立などの不安について、ディスカッションを通じて解消しつつ、キャリアプランシートと一緒に作っていく相談会を開催します。

### 「植物療法士が監修するセルフケアハーブティーのすすめ」 HERB ARE YOU? / ベジモ

概要：季節や体調に合わせて最適なハーブティーを選べる「HERB ARE YOU?」と自然栽培野菜「VEGIMO」のご紹介。簡単なアンケートに回答いただくと会場内の試飲カウンターでその場で飲めるハーブティーを1杯プレゼント!

### 「生理のお悩み相談室とフェミニンケア」まや治療室

概要：多くの女性が悩む生理について、東洋医学で体を診る鍼灸師に相談してみませんか?おうちで出来るセルフケアとして、布ナプキンやデリケートゾーンのケア、アロマを使ったケアもご紹介します。(お一人15分)

## ■『私と向き合う、写真と言葉』(フォトセッション&VOICE)

人気の女性フォトグラファー、上澤友香さんを迎え「今の私」を切り取る撮影会を行います。映し出される自分自身の姿に、今のあなたはどんな風に現れるでしょう?静かに気持ちを整えて、カメラの前に立ってみる時間。気軽にご参加いただけるポートレート・フォトセッションです。

また、今自分にかけてみたい言葉とは?心、体、未来をキーワードに、女性たちのリアルボイスもつづっていただきます。

フォトセッションへのご参加方法:

『私と向き合うカウンター』に2か所以上の体験、及び、Will Conscious Marunouchiの公式インスタグラムをフォロー。(各日先着30名様)



上澤友香さん

## 注釈

### ※1) 女性:

生物学上の女性を指す。

### ※2) 「Will Conscious Marunouchi」プロジェクト: <https://shokumaru.jp/wcm/>

働き世代の女性にむけて、より充実した明日への選択肢を共に学び、サポートすることを目指したプロジェクト。「まるのうち保健室」の調査から得られた情報や、「私と向き合う時間」から生まれた対話の声を生かし、まちづくりを通じて様々な企業と協創し、女性が健康的に美しく長く働ける社会を目指して活動を推進しています。

### ※3) 「まるのうち保健室」: <https://shokumaru.jp/wcm/about/>

働く女性の声から生まれた「まるのうち保健室」は活動から10年目を迎えます。女性の働きやすい環境実現に向けた文化醸成づくりに向けて、個人・コミュニティ(企業)・社会へのアプローチを行っています。産学医連携の疫学調査を行い、それらをもとに開発した「働く女性健康スコア」の参加者は延べ7,000人を超え、それらをもとに様々なソリューション迄、提案しています。

○丸の内エリアのまちづくりコンセプト:「丸の内 Re デザイン」



丸の内  
Re デザイン

三菱地所は、2020年以降の丸の内エリア(大手町・丸の内・有楽町)におけるまちづくりを「丸の内 NEXT ステージ<sup>※</sup>」と位置付け、“人・企業が集まり交わることで新たな「価値」を生み出す舞台”を創造していきます。「丸の内 Re デザイン」はその実現に向け、まちづくりのあり方から変えていくコンセプトワードです。

※始動リリース: [https://www.mec.co.jp/news/archives/mec200124\\_marunouchinext.pdf](https://www.mec.co.jp/news/archives/mec200124_marunouchinext.pdf)