



# ルナルナ通信

Luna Luna information

エムティーアイ

2015年11月27日

番外編

Luna Luna  
ルナルナ  
Women's medical site

## ルナルナ×サイボウズ コラボレーション企画 be smart project—まずは僕たちからスマートに。 「おとなの、ぼくらの」課外授業 in cybozu

(株)エムティーアイが運営する、女性のカラダとココロの健康情報サイト『ルナルナ』では、サイト内でのユーザー調査をまとめ、毎月「ルナルナ通信」として発信しています。今回は番外編として、11月10日(火)に開催された、「女性に賢く(smart)寄り添う男性を増やしたい」をテーマとした「be smart project —まずはぼくたちからスマートに。」の第一弾イベント“おとなの、ぼくらの”課外授業 in cybozu”の様様についてお届けします。

『ルナルナ』では、様々な業界の女性に特化したサービスを展開している企業と組み、企業や組織という枠を超え、“女性メインの活動である、妊活・出産・育児にもっと男性を積極的に関わらせていく啓蒙活動”を行ってきました。

今回、これまでに得た気づきや想いをもとに「女性に賢く(smart)寄り添う男性を増やしたい」をテーマとした「be smart project—まずはぼくたちからスマートに。」を発足し、ワークライフバランスの大切さを提唱し続けるサイボウズ株式会社(以下、サイボウズ <http://cybozu.co.jp/>)と共に、日本愛妻家協会(<http://www.aisaika.org/>)の小菅隆太氏をナビゲーターに迎え、未来に向けてパートナーシップをどう進化すべきかを考えるプログラム“おとなの、ぼくらの”課外授業 in cybozu”を実施しました。

未婚の立場も環境も違う男性達が、ワークライフバランスやパートナーシップについての講演を聴き・考え・語り、最後に未来に向けて「どうしたいか」を自ら宣言するアツい2時間を過ごしました。

### 【2015.11.10 開催 「おとなの、ぼくらの」課外授業 in cybozu】

今回の参加者は、サイボウズ社の情報サイト「サイボウズ式」で募った一般参加者をメインに、過去に『ルナルナ』が開催した“男の任活座談会”の出席者を合わせた約30名の男性です。

### ■“おとな”になったいまだからこそ考えたいパートナーシップについての課外授業

今回のプログラムは“おとなの、ぼくらの”課外授業 in cybozu”と銘打つように、日本橋にあるサイボウズの新社屋を会場にして開催されました。

社長自らが3度の育児休暇を取得し、「ワークスタイル変革」に取り組む続ける同社は、今年発表された「働きがいのある会社」ランキング※でも、トップ3に入り、7月に引っ越したばかりの新社屋には、その「ワークスタイル変革」に通じる「働き方の多様化」に合わせたデザインやレイアウトの工夫がちりばめられています。

イベント開始の時刻になり、エントランスのすぐそばにある、サイボウズ「Bar」に参加者が揃うと、社会人には懐かしいワークショップ開始を告げるチャイムが鳴り響き、課外授業のスタートとなりました。

まず、ナビゲーターを務める日本愛妻家協会主任調査員の小菅隆太氏から「be smart project—まずはぼくたちからスマートに。」プロジェクトの成り立ちやテーマが説明され、参加者同士の自己紹介を兼ねた挨拶を挟んで一体感を高めると、すぐに1時間目の【社会】の授業が開始されました。



※Great Place to Work Institute Japan が毎年発表している「働きがいのある会社」ランキング。

## ■ 1 時間目 -【社会】:～ おとなの、ぼくらの社会見学 @サイボウズ社内見学ツアー～ 「ぼくらの働き方変革」

### <新オフィスをくまなく見学！「サイボウズ オフィス見学ツアー」で見た企業コンセプト>

1 時間目の【社会】は、イクメンやイクボスとしても世に知られるサイボウズの社長・青野慶久氏が担当。

まずは 7 月に完成したばかりのサイボウズのオフィス見学ができる“おとなの社会科見学”です。

普段、足を踏み入れることのない他社のオフィス空間に興味津々の参加者男性。自らガイド役を務めた青野社長が話す新社屋の誕生秘話に深く聞きいっていました。快適かつ質の高いパフォーマンスを生み出すためにちりばめられた様々な工夫に一同感心…。

壁一面がホワイトボードの役割をもっていたり、どんな場所で発言してもはっきりと聞こえる集音システムがある会議室があったり、オシャレで機能的な空間に、参加者からは「すごい！」という感嘆の声が何度もあがりました。また、オフィスながらも随所に遊び心が感じられる魅力的な空間に、参加者たちは思い思いに写真に収めたり、触ってみたりと見学ツアーの醍醐味を味わっていました。



### <公平性よりも個性を重要視！「100 人いれば 100 通りの人事制度」があるサイボウズ>

見学ツアーが終わると、次はお待ちかね【社会】の授業のメインイベント、青野社長の講演です。

「働きがいのある会社」ランキングでも 3 位になり、現在の離職率は、なんと 4%なのだから！

しかし、10 年前は離職率が 28%と高くなったことがあり、「辞める人を引き留めるのではなく、残った人が盛り上がる会社をつくらう」と人事制度の方針を変更。それぞれ個性が違うことを前提に、公平性よりも個性を重んじることで、一人ひとりの幸福を追求する人事制度へと生まれ変わったそうです。

### <パートナーに寄り添い、体験した育児から生まれた「ワークスタイルの変革」>

また、青野社長自身が子供を授かり、パートナーである妻だけに任せず育児休暇を取得して育児と真摯に向き合ったことも、「働き方変革」の大きなターニングポイントとなったようです。

育児は「大変」だけど「大切」なもので“子供が育たないと市場が縮小する”という事実が気がつき、長時間労働が快感だったという仕事のスタイルを一変。

育児の時間を確保するため、自ら率先して時短勤務をしつつも仕事のクオリティを落とさないという例を示すことで、現在の人事制度利用の文化・風土を作り出したのです。

「制度」を作るだけではなく、それに甘える者をださないように目的を共有して、“何のための制度か”ということに従業員一人ひとりが考えること。その制度を支える効率的なチームワーク環境のために、自分たちの商品であるグループウェアを「ツール」として活用することで、より良い商品を生み出すこと。さらに「制度」を使える風土があってこそ、全てが円滑にまわり、個人の働き方、ひいては理想的なワークライフバランスを実現できるというサイクルを生み出すということでした。



参加者は、パートナーとの育児体験から得られた考え方や、個人の多様性を尊重した人事制度に共感し、自分にとっての理想のワークライフバランスについて改めて考えている様子でした。

## ■ 2 時間目 - 【保健体育】:「改めて知る、カウンターパートの女性性

～知っていそうで知らない女性のカラダおはなし～」

続いて、2 時間目は『ルナルナ』より、【保健体育】の授業。パートナーである男性に女性のカラダとココロについて知ってもらい、女性への賢く、ステキな寄り添い方を考えてもらう時間になりました。

### <女性の一生は女性ホルモンに操られている! ? >

まず、最初に、女性ホルモンにまつわる女性のカラダについて学んでもらいました。女性ホルモンの分泌量は年代やライフステージによって変化しており、妊娠・出産時期を迎える 20～30 代では、もっとも女性ホルモンの分泌量が多くなっています。こうしたホルモンバランスの変化によって、女性のココロとカラダのバランスは崩れがち・・・そんな話に頷きながら耳を傾ける男性達の姿は真剣そのものでした。

女性ホルモンには、妊娠するための卵胞ホルモン(エストロゲン)と妊娠を継続するための黄体ホルモン(プロゲステロン)の 2 種類のホルモンがあり、“プロゲステロン”は、生理前のイライラの原因とも言われています。

パートナーのあの時のイライラの原因はコレかも・・・? と思い巡らす参加者男性。クイズを交えながら、生理と妊娠のしくみについての説明もあり、ちょっと男性には難解な話も楽しみながら、女性特有のカラダとココロについて学びました。

また出産機会の減少や出産年齢の上昇、初潮の低年齢化など少子化にまつわるライフスタイルの変化から子宮筋腫や子宮内膜症といった婦人科疾患の罹患率の UP や低年齢化といった、パートナーとしても大変気になる問題も伝えられました。

### <妊娠中・産後・更年期は 3 大ホルモンバランス大変動期! >

次に、女性の一生の中でホルモンバランスの増減が激しい妊娠中・産後・更年期のカラダとココロにあらわれる変化について学びました。

妊娠中の初期は特にプロゲステロンが増加し、イライラしたり感情の起伏が激しくなったり、肌荒れや便秘などの症状もあらわれがちです。一方、産後はホルモンの分泌が一気に減少し、白髪や抜け毛に悩まされたり、産後うつのような症状が見られたり、出産の喜びとともに心身ともに辛いと感じる時期を迎える女性も多く見られます。この時期は、男性のサポートも重要で、“何気ない感謝の一言”や“さりげないいたわりの気持ち”がより良いパートナーシップにつながると言えそうです。また、これから迎える更年期をどう乗り越えるかなども夫婦関係のターニングポイントとなりそうです。

実体験から身につまされる男性も多く、気持ちも新たにパートナーへの接し方を深く考える姿がとても印象的でした。

### <女性の人生は選択肢が増えた分、自己責任も・・・>

最後に女性を取り巻く社会の変化についてのお話。「結婚」「出産」「育児」「仕事」これらをどのようにデザインするのか・・・時代の変化と共に、女性の人生における選択肢も増加しました。それにより、女性は「自由」を手に入れると同時に、自分の人生における責任も重くなってきているというなかなか深い内容に、一同聞き入っていました。

そして、2 人で歩む人生は、2 人で理解を深め、デザインをしていくもの。女性のカラダとココロを理解し、パートナーとして寄り添う男性が増えますように・・・『ルナルナ』からのそんなアツイ想いで 2 時間目の授業は締めくくられました。



### ■ 3 時間目 - 【道徳】:「メオトロンから学ぶ パートナーシップ新潮流」

3 時間目の【道徳】の授業は、今回ナビゲーターを務めた日本愛妻家協会主任調査員の小菅隆太氏から、新しいパートナーシップのあり方について学びました。

#### ＜結婚するとアンハッピーになる！？女性の幸せのために、愛妻家の男性を保護・育成しよう！＞

小菅氏からは、まず、「女性が活躍するためには、男性のあり方が重要であるという」考えと、日本愛妻家協会の活動内容についての講義がありました。

結婚するとなると「自分の自由がなくなる」「財布が一緒になって家計が大変になる」など、結婚がいかに大変かという情報が増加し、夫婦になることで幸せ指数が下がってしまうという“メオトアンハッピーライフ”が世の中的な風潮であるとのこと…。

そんな難しくなりがちな結婚生活を、アイデアとユーモアでデザインする日本愛妻家協会は、「妻というもっとも身近な赤の他人を大切にすると、世界はもう少し豊かで平和になるかもしれない」という理想のもと、絶滅寸前と言われる愛妻家を保護育成する様々なプロジェクトを展開。

その活動の様子や意義が、パートナーのために何か行動したくてもなかなか最初の一步を踏み出せない、きっかけが作れないという参加者のモチベーションを高めていました。



#### ＜夫婦の時間を大切にすることが、女性が活躍しやすい未来へとつながっていく…＞

続いて、日本愛妻家協会が目指す「メオト文化創造研究所構想」についての講義では、ユニークで斬新な未来構想に、“Meotron(メオトロン)”といった新しい言葉も飛び出しました。「こんないい夫婦が増える未来は、きっと人生が豊かに素敵になる」と思わせてくれる内容に、時には大笑いしながらも興味津々で真剣に聞き入っている参加者の姿が印象的でした。

#### 【メオト文化創造研究所構想】

**Meotology**  
メオトロジー

「夫婦のいい時間」についてもっと創造的で多様に語られはじめれば、社会はもっと豊かでしなやかになるはずだ、という仮説検証学

「夫婦の社会的責任」

**MSR**  
Meoto Social Responsibility

CSRもいいけど、これからは夫婦ふたりの幸せを社会のために使うMSRだ、と言い切り、そして振舞う所作

「地域のいい感じの夫婦が生息する空間」

**Meotop**  
メオトープ

地域にいい感じの夫婦が生息する空間にはきっといい感じの夫婦が集まるに違いない。自分たちで創る、メオトープ〇〇(地域名)

「メオトシティ、という新しい価値」

**Meotopolitan**  
メオトポリタン

地域型の夫婦生息空間メオトープに対し、人口集中都市型のいい感じ夫婦都市開発構想メオトポリタン  
→世界メオトポリタンサミットも視野に

「もっと夫婦単位の話を中心に、主体的に」

**Meotron**  
メオトロン

色々な夫婦がいて、みんな違ってみんないいそんな夫婦の多様性を確認し、認め合うオフィシャルソーシャルメオトダイアログ

## ■ 終礼:「ぼくらのパートナーシップ宣言」



最後に、3つの授業で学んだことから得られた、パートナーに対してこれから実践したいことや、女性に対する意識の変化などを、「ぼくたちからスマートにできること」宣言として、色紙に書いてもらいました。

サイボウズの青野社長は「信」と大きく一文字を書き、「妻の言う事を信じるのが大切」と宣言。ほかにも、「1日1回ハグ」や「LINEでの会話をなるべく減らす」などの、今どきらしい宣言もみられました。

また、「会話と一緒に過ごす時間を増やし、パートナーを理解しよう」といった、素直になってパートナーに男性から歩み寄ってみようという内容が多く見られ、小菅氏から発信された「男性はなかなか素直になれない生き物だけど、それを認めることで次のステップに進める。この会で得た知見を身近な人に話すことで、自分の得た知見が社会に役立つことを感じてほしい」とのメッセージ通り、一歩、ステップアップした参加者の意識の変化が感じられました。

### 【編集後記:ルナルナから】

イクメン大先輩の取り組みや、変化する女性ホルモンの知識、愛妻家協会のプロジェクトなどなど…違う立場にいる3人の講師が、自らの経験と知識をアツク語ったことで、参加者は「どう自分らしくパートナーに寄り添うか」に関するヒントをもらい、新たな気づきを得て笑顔で会場を後にしていました。

イベント後のアンケートでは「女性の言動の背景を考えるようにしたい」、「育児は子どもを大切にするのはもちろん、妻を大切にせねば!」、「パートナーと理想の未来をとことん語らう」、「産後の妻を、今まで以上に思いやって接したくなりました」など、意欲あふれるコメントがたくさん寄せられていて、参加者の新たな決意や気持ちの変化が感じられました。

より良いパートナーシップを築き「女性に賢く寄り添う男性」が一人でも多くなるように、『ルナルナ』はこれからも応援していきます。

「be smart project ~まずはぼくたちからスマートに。」プロジェクトに、今後もぜひご期待ください!



◆サイボウズ株式会社



1997年の創業より、チームの情報共有に役立つグループウェアを開発・販売。グローバルに拠点をもつ大規模チームから家族などの小規模チームまで600万人を超えるユーザーに利用されています。近年はソフトウェアのライセンス販売に加え、サーバーやセキュリティなどの運用環境を提供するクラウドサービスを提供しています。世界中のチームワーク向上をミッションとし、多様性を尊重した新しい働き方に取り組んでいます。

◆『ルナルナ』



サイト名	ルナルナ®
概要	<p>&lt;ベーシックコース&gt;  <b>生理日予測を始めとする、女性のカラダとココロの健康情報サイト</b>          携帯で簡単に体調管理ができる、女性のための健康情報サイト。過去の生理日を入力すると、次の生理予定日や、妊娠しやすい時期・しにくい時期などを教えてくれます。生理周期からみた、その日のお肌やカラダの状態、美容情報、ダイエットサポート機能なども充実。女性特有の病気や性に関する悩みもサポートします。</p> <p>&lt;ファミリーコース&gt;  <b>妊娠・出産・育児までをサポートする情報サイト</b>          妊活から、妊娠中・出産・育児中までの女性を応援する情報サイトです。「妊娠希望」「妊娠中」「育児中」の3つのモードから選べ、妊娠しやすい日や、妊娠中の日数別アドバイス、子供の月齢情報など、それぞれに適したタメになる情報が満載です。子供の成長が記録できる機能など、うれしいサービスも提供中。</p>
課金額(税抜)	月額 180 円 ※ファミリーコースはプラス月額 120 円
アクセス方法	『ルナルナ』で検索

※『ルナルナ』は(株)エムティーアイの登録商標です。



株式会社エムティーアイ

●報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ 広報室  
 TEL: 03-5333-6323 FAX: 03-3320-0189  
 E-mail: mtipr@mti.co.jp URL: http://www.mti.co.jp

●一般のお客様からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ コンタクトセンター  
 TEL: 050-8882-5921  
 E-mail: lnln\_support@cc.mti.co.jp