

報道関係各位

三菱地所株式会社
Will Conscious Marunouchi実行委員会

「Will Conscious Marunouchi 2019 働く女性応援月間」 オープニングイベントを実施！

働く女性がより充実した生活を送るための新習慣メソッド「Conscious Woman Diary」を発表！
モデルの大屋夏南さんらが登壇し、“楽しくかつ健康的な働き方”にまつわるトークを展開しました

丸の内エリアでは、食を通して女性の身体と未来を作るプロジェクト「Will Conscious Marunouchi」（以下、WCM）にて働く女性のための新習慣メソッドの開発に取り組んでまいりました。この度ついに「Conscious Woman Diary」として完成し、2月2日（土）の「Will Conscious Marunouchi 2019 働く女性応援月間」のオープニングイベントにて発表しました。

今回のオープニングイベントは、女性が活躍するシーンが多様になってきたことをきっかけに、日本のビジネスにおける中心地である“丸の内”で展開してきたWCMプロジェクトの中で、女性ならではのライフイベントをポジティブに、かつ健康的な働き方を叶えるために2014年より開発を続けてきた新習慣メソッド「Conscious Woman Diary」の発表を主題として、それにまつわる二部制のプログラムで実施しました。

前半は細川モモさん（一般社団法人ラブレテリ代表理事・まるのうち保健室監修）、宋美玄さん（産婦人科医）、井上友美さん（WCMプロデューサー）、木村幸生さん（江崎グリコ株式会社）が登壇し、WCM及び「Conscious Woman Diary」について紹介。今回完成した新習慣メソッドには、これまでのWCMの活動の中で明らかとなった、働く女性にとっての3大不足要素である「栄養」「運動」「睡眠」を改善するための具体的な行動指針が詰まっていることを説明しました。「まるのうち保健室」を監修する細川さんは「Conscious Woman Diaryの実践を通じて、まずは手軽に自分の健康を振り返る機会を作っていただきたい。また、そのような習慣づけることでヘルス・リテラシーを高めることが仕事の生産性にも寄与していくことを期待しています。」と述べました。また、後半にはモデルの大屋夏南さんをお迎えし、当新習慣メソッドを継続していくことに向けたアドバイスや働く女性が楽しく幸せに暮らすための日々の過ごし方などをトークセッション形式で展開。大屋さんの「はじめから理想を求め、全て実践しようとして、続けていくハードルを自ら上げている、というケースが多いと思うので、自分に合った小さなことから変えていくことが大切なのではないでしょうか。」というコメントに、会場の女性たちが深く共感する場面も見られました。

当イベントを機に、今後もWCMプロジェクトでは、女性はもちろん、日本中に「新習慣メソッド」を広げていけるよう、一層積極的に取り組んでまいります。



イベントの様子



フォトセッションの様子

左から）井上さん、細川さん、大屋さん、宋さん、木村さん

【参考情報】「Will Conscious Marunouchi 2019 働く女性応援月間」について

■実施概要

【開催日時】2月2日(土)～2月28日(木) ※開催場所、開催時間はイベントにより異なります。

【主催】Will Conscious Marunouchi実行委員会

■「Conscious Woman Diary」について

「Will Conscious Marunouchi」が、働く女性の生活習慣改善にアプローチすべく、「まるのうち保健室」から得られた約1,800名の女性たちの実態調査や声から、栄養・運動・睡眠の3要素が顕著に不足していることを課題であると、それに対するソリューションとして新習慣メソッドの開発に努めてまいりました。今回は新習慣メソッドの完成版として、知ってほしい知識や毎日の生活に向き合うことのできるチェック機能や女性のためのミニコラムを一冊にまとめた「Conscious Woman Diary」を発表しました。

働く女性の3大不足を改善し、長く健康で働くために、“たんぱく質のある朝食の摂取”や“栄養のあるおやつ”、“軽い運動の意識”、“カフェインを減らす”、“6時間以上の睡眠”といった5つの行動指針を提示しています。

これまでの「新習慣メソッド」づくりのアプローチ内容



■「1,000名チャレンジ」について

「Conscious Woman Diary」の完成に際して、当プロジェクトにご賛同いただいた大手町・丸の内・有楽町エリアのオフィスの就業者やショップスタッフの女性ら総勢約1,000名に新習慣メソッドに挑戦していただき、自己啓発を促す取り組みです。

【参加メンバー(予定・順不同)】

- ・オフィス就業者(PwCコンサルティング合同会社/パーソルキャリア株式会社/三井物産株式会社)
- ・ショップスタッフ
- ・三菱地所グループ社員
- ・一般応募者

「Will Conscious Marunouchi」プロジェクトとは?

女性のライフプランの構築と良き選択の指標や判断材料として、女性に必要な健康知識を「まるのうち保健室」の中で習得いただき、「食」を中心に新たなサービスや提案をディベロッパー、飲食店、医療、研究機関などと連携を図り、提供してまいります。働き世代の女性に向けてより充実した人生を送ってもらうため、サポートしていくことを目指します。



参画テナントについて

期間中はプロジェクトに賛同した多彩なテナントも参画。特別プログラムを展開し、丸の内エリア全体を盛り上げます。

【参画テナント(予定)】

メディアプラス 丸ビル店(丸ビル4階)、Sens & Saveurs(丸ビル35階)、MARUNOUCHI Bike&Run(新丸ビル地下1階)、丸の内ヘルスケアラウンジ(新丸ビル9階)、Marunouchi Happ. Stand & Gallery(丸の内二丁目ビル1階)、SENSORIUM THREE(丸の内二丁目ビル1階)、ASICS RUN TOKYO MARUNOUCHI(三菱ビル地下1階)、ビームス & ウィンズ ステーション(ゴルフ&ランニング)(新有楽町ビル地下2階)

本イベント及びプロジェクト詳細に関する情報は、以下URLに随時更新してまいりますのでご確認ください。

食育丸の内HP <https://shokumar.jp/>

Dynamic Harmony

Tokyo Marunouchi

「あらゆるものをダイナミックに調和させ、新たな価値を生み出す街」丸の内。それは、私たち三菱地所が世界に発信する街のあり方です。