

Will Conscious Marunouchi 2020 まるのうち保健室「私と向き合う時間」を開催 働く女性の健康をサポートする「まるのうち保健室」をオンライン中心に開催！ ウィズコロナの今こそ知っておくと役立つ健康や日々の生活の学び・ヒントが盛り沢山

開催日時：2020年11月3日(火・祝)～11月7日(土)
開催場所：Zoom ウェビナー

※一部参加人数を限定して体験型セミナーを丸ビル内にて開催

三菱地所株式会社は、株式会社ファムメディコ、日本からだ開発株式会社との共催で、働く女性の未来の姿に寄り添うプロジェクト「Will Conscious Marunouchi(以下、WCM)^{※1}」プロジェクトにおける、「まるのうち保健室^{※2}」の一環として、11月3日(火・祝)～11月7日(土)の期間、「Will Conscious Marunouchi 2020 まるのうち保健室『私と向き合う時間』」を開催いたします。今秋は、女性の日々の健康と密接に関係する「女性ホルモン」にフォーカスし、女性のからだの変化や妊娠・出産、働く女性に多い疾患などについて女医の先生方にレクチャーいただくと共に、コロナ禍で起きた様々な生活の変化に適応するためのヒントを学べるセミナーやワークショップを、オンラインを中心に開催します。(事前申込必須)

「まるのうち保健室」では、2014年より働く女性に特化した健康測定やカウンセリングを実施してきました。2014年に実施した1,300名以上の健康実態データ解析からは、働く女性の“痩せ”問題が深刻であり、“栄養・運動・睡眠”の三大不足から若年性の糖尿病やうつ病などリスクが高まっているという健康課題が明らかとなりました。この結果に対し、2018年には「新習慣メソッド」をソリューションとして開発し、「Conscious Women Diary」として一冊の手帳にまとめ、大丸有エリアの就業女性や企業、店舗へ配布を行い、「働く女性1,000名チャレンジ」と称して生活改善チャレンジに取り組むなど、ポピュレーションアプローチを実践してきました。

本年度は、コロナ禍を生活習慣やライフイベントの見直しの機会と捉え、今だからこそ学びたい女性のライフイベントや健康についての多種多様なセミナーを開催予定です。スペシャルコンテンツのオープニングセッションでは、女性が一生寄り添う大切な「女性ホルモン」の基礎知識について、女医の先生方からお話いただきます。月経や妊娠・出産、日常の不定愁訴、メンタルヘルスへの影響など、女性ホルモンの影響は身体とも心とも切り離せません。これらの知識をより多くの働く女性に届けたく、このスペシャルコンテンツのオープニングセッションに限り、セミナーにお申込みいただいた方は、本イベント開催期間中、いつでもご視聴いただくことができます。そのほか、マインドフルネスから運動、睡眠、自分らしい生き方、コロナ禍で起きた様々な生活の変化に適応するためのヒント等、様々なテーマのプログラムを13種類ご用意いたしました。

本セミナーを通して、働く女性が生き活きと充実した人生を送れるよう、サポートすることを目指します。

※1「Will Conscious Marunouchi」プロジェクト<<https://shokumar.jp/project/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声を生かし、街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のためのモデルケースづくりを目指しています。

※2「まるのうち保健室」<<https://shokumar.jp/hokenshitsu/>>

クリニックとは異なり、気軽にオープンに、健康やお悩みを相談できるのが人気の「まるのうち保健室」。2014年より東京・丸の内各所で女性に特化した健康測定やカウンセリングやイベントを通じて、個人へのヘルスリテラシーの向上を図るとともに、「働き女子1,000名白書」を発表するなど、現代の女性の抱える健康課題のリサーチや、忙しい女性の生活習慣づくりのための「新習慣メソッド」を発表するなど、社会・環境におけるヘルスリテラシーの向上を目的に活動しています。



<本件に関する一般の方のお問合せ先>

丸の内コールセンター TEL:03-5218-5100 (11:00～21:00)

※但し、日曜・祝日は20:00まで(連休の場合は最終日のみ20:00まで)

まるのうち保健室「私と向き合う時間」実施概要

【開催日程】 2020年11月3日(火・祝)～11月7日(土)

【公式ホームページ】 <https://shokumaru.jp/event2020/>

【参加費】 オンラインセミナー:無料、体験型セミナー:有料

【申込方法】 Peatixにて事前申込 <https://marunouchi-hokenshitsu.peatix.com>
コンテンツによって申込期限が異なります。

【オンラインセミナー配信媒体】 イベント専用の Zoom・YouTube

※一部体験型セミナーは丸ビル内 コンファレンススクエアにて実施(配信は無し)

【主催】 三菱地所株式会社

【共催】 株式会社ファムメディコ <https://www.f-med.jp/>、日本からだ開発株式会社 <https://www.nippon-karada.co.jp/>

【協力】 ウンログ株式会社/株式会社健康プラザ/株式会社スティルウォーター/仲野整體東京青山/
株式会社 NATIQ・IMAGING/株式会社パソナ/株式会社 BROWN SUGAR 1ST/丸の内の森レディース
クリニック/Medicha株式会社/ランドリーボックス株式会社/LIFE100 消化力研究所(五十音順)

【オンラインセミナー】

スペシャルコンテンツ①オープニングセッション「働く女性に必須！女性ホルモンの基礎知識」

知っているようで実は知らない話も多い「女性ホルモン」について、女医の先生方からのレクチャーをオンラインで受けられるセミナーです。

1) なかなか聞けない女性のからだの変化、妊娠出産のはなし [講師: 宋美玄氏]

2) 一生を共にする「女性ホルモン」とは [講師: 浜中聡子氏]

3) 働く女性に多い子宮・卵巣の疾患と必要な検査 ～YOU 健診～ [講師: 上坊敏子氏]

日時: 11月3日(火・祝) 10:00～11:10(予定) 申込期限: 11月2日(月) 14:00 まで

講師: 宋美玄氏(丸の内の森レディースクリニック院長)、浜中聡子氏(国際アンチエイジング医学会(WOSAAM)専門医)、上坊敏子氏(JCHO 相模野病院婦人科腫瘍センター顧問)

※日時の都合が合わない方は、11月7日(土)12:00 までにお申し込みいただければ、本セミナー終了後より11月7日(土)18:00 までの開催期間中、いつでもご視聴いただける URL をご案内いたします。

スペシャルコンテンツ②「働く女子のライフスキル～生理や妊活、カラダについて知り自分らしく生きよう～」

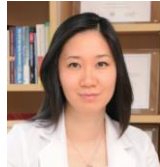
日常生活や人生設計に大きく関連のある、生理や妊活のこと。生理痛や PMS は放っておいても大丈夫？いつまで子どもを産める？など、働く女性が気になることをギュッと語ります。

日時: 11月3日(火・祝) 12:00～13:10(予定) 申込期限: 11月2日(月) 14:00 まで

講師: 宋美玄氏(丸の内の森レディースクリニック院長)、川島恵美氏(産業医・労働衛生コンサルタント)



宋美玄氏



浜中聡子氏



上坊敏子氏



川島恵美氏

11月3日(火・祝) ※申込期限: 11月2日(月) 14:00 まで

「Avery 人間行動思考学 ～私の人生を見つめる時間～」

配信時間: 14:00～15:30

講師: 星野パワーズ知香子氏

石原未紀氏

企画: 株式会社スティルウォーター

Avery

「元ミスインターナショナルから学ぶ 逆境を全てパワーに！『本当の美しさ』とは？」

配信時間: 17:00～18:00

講師: 筒井菜月氏

企画: 株式会社パソナ



筒井菜月氏

11月4日(水) ※申込期限: 11月2日(月) 14:00 まで

「マスク荒れ肌対策手法と再生美容で 叶えるスキンケアファーストステップ」

配信時間: 12:10～13:00

講師: 坪谷菜穂子氏

企画: 株式会社 NATIQ・IMAGING



坪谷菜穂子氏

「リモートワーク時代と上手に向き合う 正しい身体の使い方」

配信時間: 20:00～21:00

講師: 仲野孝明氏

企画: 仲野整體東京青山

協力: 一般社団法人日本姿勢構造
機構



仲野孝明氏

11月6日(金) ※申込期限:11月5日(木)14:00まで

**「日常のストレスを認め、
上手に付き合っていく方法**

配信時間:12:10~13:00

講師:渡部富美子氏

企画:株式会社健康プラザ



渡部富美子氏

**「日本 NO.1 の腸活アプリ広報が
教える! 夢を叶える腸活のススメ」**

配信時間:20:00~21:00

講師:長瀬みなみ氏

企画:ウンログ株式会社



長瀬みなみ氏

11月7日(土) ※申込期限:11月6日(金)14:00まで

**「生理は我慢?!自分と生理に本音で
向き合い自分らしく過ごすための
最新 TIPS**

配信時間:10:00~11:00

講師:宋美玄氏、西本美沙氏

企画:ランドリーボックス株式会社



(上)宋美玄氏

(下)西本美沙氏

**「人生 100 年時代に必要なこと
~自分らしく生きるための
キャリアデザイン講座~**

配信時間:14:00~15:00

講師:中村敦子氏

企画:株式会社パソナ



**「働く女性? or 子育てママ??
どっちも余裕で叶える思考とコツ。」**

配信時間:17:00~18:00

講師:荻野みどり氏

企画:株式会社 BROWN SUGAR
1ST



荻野みどり氏

【体験型セミナー】

「消化吸收の質を上げて免疫力 UP」

「消化の質」を高め、内側から輝く身体へ!キレイも、元気も、ダイエットも、すべては「消化の質」を高めることで手に入ります。私たちは 60 兆個の細胞の親。消化力メソッドを身につけ、活力みなぎる身体に。

日時:2020年11月5日(木)12:10~12:50 申込期限:10月30日(月)14:00まで

開催場所:丸ビル8階 コンファレンススクエア Room5

参加人数:先着20名様

参加費:1,200円(税別) ※お弁当(江戸料理研究家うすいはなこ作)、お土産付き

講師:眞田まゆみ氏、中谷完氏、関口祐介氏 企画:LIFE100 消化力研究所



**Digestive
Wellness**

LIFE100 消化力研究所

「メディテーションでリフレッシュ」

NYやLAのエグゼクティブやスポーツ選手も取り入れているメディテーションを体験。浮かんだ言葉をメモに書き出して、感情や思考をデトックスします。

日時:2020年11月5日(木)19:00~19:45 申込期限:10月30日(月)14:00まで

開催場所:丸ビル8階 コンファレンススクエア Room5

参加人数:先着12名様 参加費:2,000円(税別) ※お茶と和菓子付き

講師:Medicha 企画:Medicha 株式会社



Medicha イメージ

<「体験型セミナー」新型コロナウイルス感染拡大防止対策について>

- ・ご参加の際はマスクを着用してください。
- ・他のお客様との距離や咳エチケットへの配慮をお願いいたします。
- ・当日体調がすぐれない、発熱がある場合は参加をお断りする場合があります。

○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」



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[※]」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/j/news/archives/mec200124_marunouchinext.pdf