

ツムラ「#OneMoreChoice 研修」を提供開始 「隠れ我慢」※1をしない企業を目指して 生産性向上やエンゲージメント向上を目的とする 企業・団体等を対象

株式会社ツムラ（以下ツムラ）は、誰もが不調を無理に我慢することなく、心地よく生きられる健やかな社会を目指し、2021年3月から「#OneMoreChoice プロジェクト」に取り組んでいます。その一環として、この度、開発した研修プログラム「#OneMoreChoice 研修」を企業や団体など社外へ提供開始しました。

研修プログラムが生まれた背景

当社が実施した調査※2によると、20代～50代女性の約8割が、心身の不調を我慢していつも通りに仕事や家事を行っていることが明らかになりました。さらに、ツムラの従業員調査でも、「隠れ我慢」をしながら働いている社員の姿が浮き彫りになり、まずは“ツムラの社員が不調を「隠れ我慢」しない企業”でありたいと考え、社内にてワーキンググループを発足。その活動の一環として、グループメンバーで研修を開発しました。

※1「隠れ我慢」とは、心身の不調を我慢していつも通りに仕事や家事を行うこととツムラが定義

※2 2021年3月「隠れ我慢に関する実態調査」（全国20代～50代女性10,000人対象）

#OneMoreChoice 研修の特徴

1. 「自分の隠れ我慢タイプ」と「我慢に代わる選択肢」について専門家から学べる
2. ライフステージにわたる健康管理と合わせた、自分のライフ・キャリアプランの考え方を学べる
3. 一人一人の違いに気づき、「自分の体と改めて向き合う」「周りのつらさを思いやる」機会づくり

実施方法

・オンライン／リアル開催（座学＋ワーク）

※オンライン／リアル開催形態については、お申し込み後にご相談

【研修監修者】



#One More Choice



心理カウンセラー
MR（メンタルレスキュー）
協会理事長
同シニアインストラクター
下園 壮太先生



かしの葉レディースクリニック
院長 岡村麻子先生

お申し込み方法

・希望する団体/企業は、
#OneMoreChoice プロジェクトサイト（<https://www.tsumura.co.jp/onemorechoice/>）から
お申し込みください。

■ #OneMoreChoice 研修 概要

本研修は、一人一人が、自分の「隠れ我慢」タイプやライフステージと起こり得る不調、その対処法などの知見を深め、我慢に代わる選択肢“#OneMoreChoice”について考えることで、一人でも多くの「隠れ我慢」を減らすことを目的に開発した研修プログラムです。

また、自分だけでなく、周りのつらさを思いやる機会にもできればと考え、小グループに分かれて行うワークショップなども組み込み、他者の考えや意見に触れることができる内容です。

【実施方法】

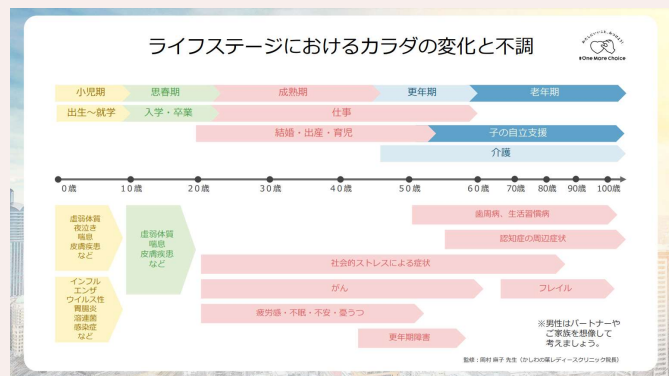
- ・ 所要時間：約 2 時間
- ・ 形式：オンライン／リアル開催（座学＋ワーク）
※オンライン／リアル開催形態については、お申込み後にご相談

【研修の特徴】

1. 「自分の隠れ我慢タイプ」と「我慢に代わる選択肢」について専門家から学べる
2. ライフステージにわたる健康管理と合わせた、自分のライフ・キャリアプランの考え方を学べる
3. 一人一人の違いに気付き、「自分の体と改めて向き合う」「周りのつらさを思いやる」機会づくり

【プログラム概要】

- 01 「隠れ我慢」を知る
- 02 ライフステージと起こり得る不調
- 03 不調時の対処法
- 04 「コミュニケーション」でできること
- 05 ツムラ社内制度の紹介
- 06 わたしの#OneMoreChoice 宣言



「ライフステージと起こり得る不調」

【研修監修者】

- ・心理カウンセラー、MR（メンタルレスキュー）協会理事長、同シニアインストラクター 下園壮太先生
「01 「隠れ我慢」を知る」
- ・かしの葉レディースクリニック院長 岡村麻子先生
「02 ライフステージと起こり得る不調 03 不調時の対処法」

【受講をお勧めしたい方】

※この研修は性別関係なく全ての人を対象にしています

- ・誰もが心地よく健やかな社会の実現を目指している企業・団体
- ・ジェンダー平等、女性のエンパワーメントを目指し取り組んでいる企業・団体
- ・社員の「なんとなく不調」※も含めた健康状態の改善や健康経営に関心がある企業・団体
- ・ライフステージごとの健康課題解決に関心のある企業・団体

※自覚しながらもつい我慢しがちな症状や、調子が悪いものの病名の診断がつかない症状の総称と定義

■受講企業様のコメント

・株式会社宝島社様

当社では、10代～60代まで各世代の女性誌11誌・男性誌2誌の計13誌合同によるフェムテック・フェムケア啓発プロジェクト「もっと話そう！ Hello Femtech」を進めています。このプロジェクトはフェムテックの認知度向上を通じて、長らくタブー視されてきた女性の健康に関わることを話題にする機会を増やすことで、女性がより活躍できる社会につなげ、性別を問わず生きやすい社会を目指すための活動です。

この度の受講では、ライフステージとそれに付随して起こり得る不調を「隠れ我慢」という視点から掘り下げて話すことで、不調に対処する際の選択肢の多さや、それぞれの「我慢」の違いを考えるきっかけとなりました。健康課題を自分事として捉えることで、男女問わず気付きや学びの多い内容であったと感じています。今後、この研修で学んだことをプロジェクトでの取り組みや、社内の意識改革に生かしていきたいと考えています。

・NPO法人ハナラボ様

当NPO法人では、ジェンダーギャップの大きい日本において、誰もが社会変革の担い手として活躍することを目指し、女子学生の創造力やリーダーシップを育むための活動をしています。女子学生が自らの力を知り、肯定すること、社会を知り、接点を持つこと、そして社会に働きかけて力を発揮するための機会を提供しています。この度の研修では、女子学生17名が参加し、「隠れ我慢」について学びました。今後社会に出て働く女子学生にとって、これからの生活への気づきをたくさん得られたと感じています。また、ツムラ社員の方々との対話を通して、互いにたくさんの刺激を受け取る良い機会になりました。学生たちが社会変革の担い手として一步を踏み出していく、ひと押しになりました。

■ #OneMoreChoice プロジェクトとは

ツムラは、誰もがが不調を無理に我慢することなく、心地よく生きられる健やかな社会を目指し、2021年3月8日に、#OneMoreChoice プロジェクトを発足しました。生理痛や頭痛、けん怠感、イライラ感などの心身の不調に対し、必要な対処を取れず、一人で抱え込み我慢してしまう人が多い実態があります。

そこで、創業から100年以上、人々の不調に寄り添ってきたツムラだからこそできることを考え、我慢以外の選択肢を取るためのさまざまな取り組みを発信してきました。

ツムラが目指すのは、誰もが心地よく生きられる健やかな社会です。治療だけではなく、休む、少しだけ働き方を変える、誰かに相談するなど、それぞれが我慢以外の自分に合った選択ができるようになり、そしてその選択肢を提示できる社会こそが、「隠れ我慢」のない健やかな社会につながると考えています。これからもツムラは、健やかな社会を目指し、中長期にわたり、#OneMoreChoice プロジェクトに取り組んでいきます。



#One More Choice

プロジェクトロゴ

■ #OneMoreChoice プロジェクトサイト

プロジェクトムービー、隠れ我慢チェッカー、各種調査結果を掲載しています。



■ #OneMoreChoice プロジェクト公式Twitter

WGの活動は#ツムラ社内ワーキング活動報告として公式Twitterから発信していきます。



■ #OneMoreChoice プロジェクトこれまでの取り組みについて

2021年3月のプロジェクト始動以降、健康に関する実態を調査し、その中から課題を抽出。ムービーや診断コンテンツ制作、広告展開やイベント参加等を通じ、広く社会に向けた啓発活動を行ってきました。同時に、ツムラの社内にも、#OneMoreChoice ワーキンググループ を発足させ、社員も不調を「隠れ我慢」しない企業を目指し取り組んでいます。

○調査活動

「隠れ我慢」に関する実態を明らかにするため、さまざまな調査を実施しています。

- ・2021年1月 「なんとなく不調に関する実態調査」
- ・2021年3月 「隠れ我慢に関する実態調査」
- ・2021年9月 「PMS（月経前症候群）に関する実態調査」
- ・2022年1月 「第2回なんとなく不調に関する実態調査」
- ・2022年3月 「生理・PMSの本音と理解度調査」

各調査結果は、当社ホームページをご覧ください。

○啓発活動

世の中の「隠れ我慢」を減らし、誰もが心地よく健やかな社会の実現を目指して情報発信を行っています。

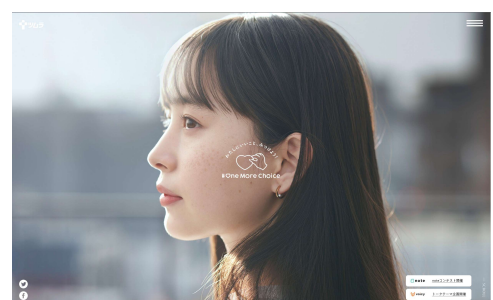
- ・2021年3月8日国際女性デーより「#OneMoreChoice プロジェクト」スタート
 - 「隠れ我慢」をする女性のリアルな日常を描いたプロジェクトムービーを公開
 - 自分の「隠れ我慢」の傾向をチェックできる隠れ我慢チェッカーを公開
 - 心地よく生きるための新しい選択肢が見つかるインタビューを公開
 - 『国際女性デー | HAPPY WOMAN FESTA 2021』参加
- ・2022年3月、一人一人が感じる生理やPMSの目に見えない症状を可視化した「#わたしの生理のかたち」特設サイトを公開
 - 一人一人違う生理のかたちを通して、心境の変化を描いたムービーを公開
 - 上記ムービーや出演者ら13人のインタビュー記事「#わたしの生理のかたち」を公開
 - 『国際女性デー | HAPPY WOMAN FESTA 2022』参加



2021年新聞広告



2022年交通広告



#OneMoreChoice
プロジェクトサイト

<https://www.tsumura.co.jp/onemorechoice/>

■ #OneMoreChoice プロジェクトこれまでの取り組みについて

○ワーキンググループ活動

ツムラ社内の「隠れ我慢」を減らすため、ワーキンググループを立ち上げ、調査やディスカッションを通じて、隠れ我慢を減らすためのアクションを展開しています。今回の「#OneMoreChoice 研修」もこのワーキンググループで開発しました。

- ・2021年1月 「ツムラ従業員の健康推進に関する調査」
- ・2021年5月 社内に#OneMoreChoice ワーキンググループ を発足
- ・2021年11月 ワーキンググループのアイデアから生まれた「隠れ我慢画」を公開開始
- ・2022年1月 「第2回ツムラ従業員の健康推進に関する調査」
- ・2022年4月 「#OneMoreChoice アクション」施行

【#OneMoreChoice アクション】

1. 婦人科検診は全社員が費用負担なしで受診可能
2. 生理休暇の社内名称を「Femaleケア」へ変更
3. 社員の休暇制度の拡充 –誰もが不調でも休みやすい制度へ–

- ・2022年4月 「#OneMoreChoice 研修」を社内で開始
- ・2022年8月 #OneMoreChoice 研修を社外でも開始（8月:株式会社宝島社、9月:NPO法人ハナラボ）

当社は、引き続き#OneMoreChoice プロジェクトに取り組み、「隠れ我慢」のない心地よい健やかな社会を目指していきます。

■ ツムラについて

ツムラは、医療用漢方製剤を主力とする製薬メーカーです。当社は129品目の医療用漢方製剤を製造販売しており、医療用漢方製剤市場のうち約83.3%※のシェアを占めます。明治26年創業の当社はパーパス「一人ひとりの、生きるに、活きる。」を掲げ、「自然と健康を科学する」という経営理念の下、自然の恵みである生薬を原料とする漢方製剤の安定供給により、人々の健康と医療に貢献していきます。

#OneMoreChoice プロジェクトは、当社のパーパスに基づく活動です。今後も中長期にわたり、性別問わず全ての人の健康と自然に関する社会課題の解決に向けて取り組んでいきます。

● 医療用漢方製剤とは、医療機関で処方される漢方薬（医薬品）です。

※Copyright © 2022 IQVIA.「JPM2022年3月MAT」をもとに独自に集計 無断転載禁止