



成果報告資料

更年期女性に対する

マインドフルネスプログラムの効果検証

代表団体：株式会社Melon

令和7年度 フェムテック等サポートサービス実証事業費補助金

©2025 Melon Inc. All Rights Reserved.



自走できる人財を育む組織へ。



更年期女性に対するマインドフルネスプログラムを開発し効果検証を実施した事業

| | | |
|-------------------|-----------------------------|------|
| 主なテーマ | 更年期 | |
| 事業名 | 更年期女性に対するマインドフルネスプログラムの効果検証 | |
| 代表団体名 | 株式会社Melon | 中小企業 |
| 活用するフェムテック製品・サービス | | |

MELONオンライン（申込者全員）

MELONオンライン：更年期症状にセルフケアで効果を出す

SCIENTIFIC MEDITATION SALON MELON

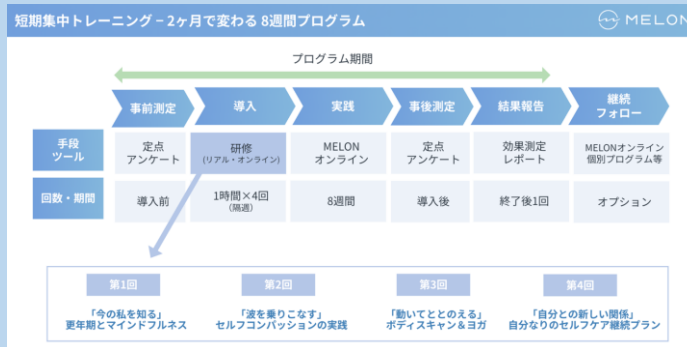
不調を可視化し、予防・改善へ

MELONオンラインは自身の不調をセルフチェックで可視化し、セルフケアプログラムで予防・改善するワンストップサービスです。状態が悪化する前にマインドフルネスでセルフケアすることで、不調を防ぎます。

オンラインクラス

クラススケジュール

8週間プログラム（申込者全員）



更年期症状は労働パフォーマンスやメンタルヘルスに影響を与えるが、企業での支援体制は十分ではない。
更年期に差し掛かる女性従業員に対してマインドフルネスプログラムを提供した。

背景

- 40代以降の女性は更年期に差し掛かり、ホルモン変動による不調を抱えやすい一方、症状の個人差や周囲の理解不足により適切な対応が遅れがちである。
- 更年期症状は労働パフォーマンスやメンタルヘルスに影響を与えるにもかかわらず、企業での支援体制は十分とは言えない。
- 近年、マインドフルネスがホットフラッシュ、不安、睡眠障害など更年期症状の緩和に効果があることを示す海外研究(*)も報告され、心理的柔軟性を高める手法として注目されている。

事業目的

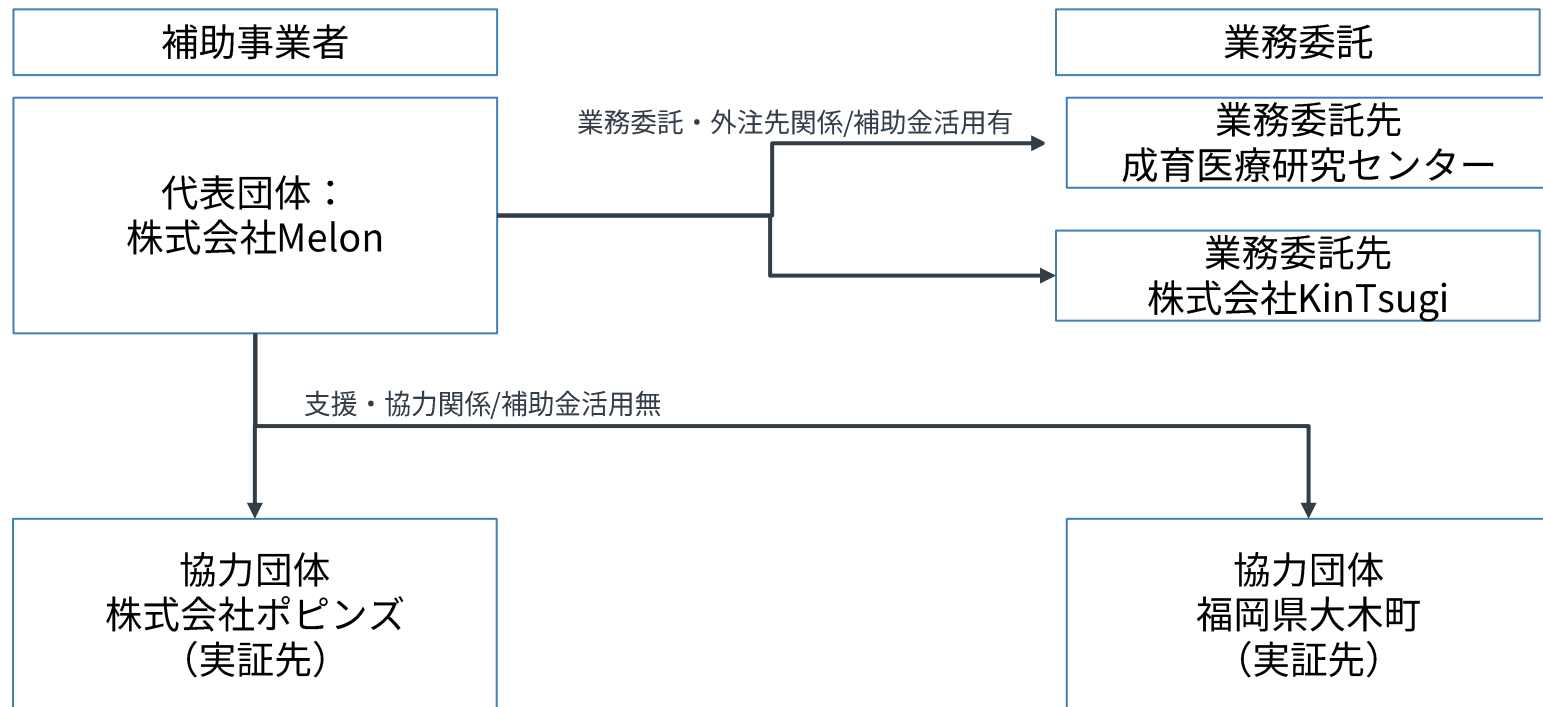
- 本事業では、企業内で更年期のセルフケアを可能にするオンラインプログラムを開発・実証し、女性の健康と生産性の両立を支援する仕組みを構築する。
- マインドフルネスは、心身の不調であるホットフラッシュ、不安、睡眠障害などの更年期症状の緩和に効果があることが知られている。セルフケアできる環境を整備することで、女性活躍の推進に鑑みた、働く女性のウェルビーイング向上を実現することを目的とする。
- 更年期に差し掛かる40歳以上の女性従業員に対して、実証先企業の協力を得て30~50名を対象にアンケートと8週間プログラム（24時間利用可能なオンラインプログラムを含む）を実施し、修了率80%以上、WHO-HPQスコアが改善した参加者の割合60%以上を目指す。

※海外研究報告一部

- MBSR参加者においてホットフラッシュの重症度が11週間で40%低下し、QOLも有意に改善。同分野の引用数多い論文。
Carmody, J., Crawford, S., & Churchill, L. (2006). A pilot study of mindfulness-based stress reduction for hot flashes. *Menopause*, 13(5), 760–769. DOI: 10.1097/01.gme.0000227402.98933.d0
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16932242/>
- 不安・抑うつへの効果 MBSRは対照群を上回り、うつ・不安などの心理的症状を有意に改善（8か月フォローアップまで効果持続）。
Wong, S. Y. S., & Ho, S. C. (2018). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) or psychoeducation for the reduction of menopausal symptoms: A randomized, controlled clinical trial. *Scientific Reports*, 8(1), 6609. DOI: 10.1038/s41598-018-24945-4 <https://www.nature.com/articles/s41598-018-24945-4>

©2025 Melon Inc. All Rights Reserved.

以下のコンソーシアム体制で、ポピンズ様、福岡県大木町様のフィールドにて検証実施



専門家監修のもと開発した8週間プログラムをもとに更年期版として開発いたしました。

| 時間 | 内容 | 方法 |
|-----|--|-------------------|
| 10分 | オープニング・目的の共有 - 研修の目的・進め方の説明 - アイスブレイク | 講義 + アイスブレイク |
| 20分 | 更年期と私の心身を科学する - 更年期障害とはなにか - 更年期メカニズムを知る。更年期は心身の「アクセル（交感神経）」が過剰に働きがちな時期 - 自分の内側を整える基本（セルフケア） | 講義 |
| 20分 | セルフケアとしてのマインドフルネス - 自律神経ケアの基本 - マインドフルネスが広がっている背景・歴史 - マインドフルネスの科学的なエビデンス - 実践の仕方やコツ | 講義+ディスカッション |
| 20分 | マインドフルネスの実践 - 自己肯定感とレジリエンスの関係 - インストラクターによる誘導と実践 | 講義 + グループ実践 |
| 20分 | まとめ・質疑応答 - 研修の振り返り・明日からできること - 参加者の質問への回答 - 初回アンケートまだの方へのリマインド - 次回告知とMELONオンライン利用のご案内 | グループトーク + 質疑応答 |

研修のゴール

このプログラムの目的 MELON

更年期症状に対応する「心と体のセルフマネジメントスキル」を学びます

- 自分を知る力：更年期の仕組みを正しく理解し、自分の心と体に起きてい
る変化を冷静に見つめることで、必要以上の不安から解放されます
- 自分をケアする力（セルフケア）：日々変化する心身の不調に対して、セ
ルフケア、特にマインドフルネスという「脳と心のトレーニング」を行
い、自分で自分をケアする力身につけます。続けることで確実に効果が
現れ、自分をマネジメントする力が高まります
- しなやかに乗り越える力：つらい状況にある自分を責めるのではなく、自
分を受け入れる習慣を育てます。これにより、更年期の波を上手に乗りこ
なし、穏やかに充実した日々を過ごせるようになります

©2025 Melon Inc. All Rights Reserved.

そもそも更年期って何？ MELON

すべての女性が経験する時期のこと。
閉経前の5年+閉経後の5年の期間が
「更年期」とされている

閉経前の5年 更年期の前半は「ゆらぎの時期」。ホルモン（エストロゲン）
の分泌によって自律神経などのバランスが乱れ、様々な不調
が出やすくなる

閉経後の5年 更年期の後半はホルモン（エストロゲン）の分泌がほぼなくな
ることによる不調が出やすくなる。身体の乾燥、手指がこわば
るなどの症状が出やすくなる

©2025 Melon Inc. All Rights Reserved. 医師 高橋真樹「更年期—そして新しい自分になる—」(講義録) 発行: 2024

自分の内側を整える（セルフケア）の基本 MELON

低
高

食事 エストロゲン減少で失われがちな栄養素や、その働きをサポートする成
分を積極的に摂る。乱れがちな自律神経や血循環のバランスを食事の摂
り方で穏やかにする

運動 週3回30分/回の運動（特にヨガが自律神経の調整と心安定に効果的）

睡眠 更年期症状だと思っていることが、
実は睡眠不足によるものであることも多い

自律神経 加齢で低下する副交感神経をサポートする生活習慣を持つ

©2025 Melon Inc. All Rights Reserved. 医師 高橋真樹「更年期—そして新しい自分になる—」(講義録) 発行: 2024

サービス開発ならびに研修講師として実施提供した講師陣



金田絵美

株式会社Melon研修講師
(企業向け研修講師、マインドフルネスインストラクターの講師を担当)

役員秘書として働く中で、過重なストレスから心身のバランスを崩す。マインドフルネスに出会い、体や心がどんどん整っていくのを実感し、ストレスの下で成果を出さなければいけないビジネスパーソンにこそ、この恩恵を受けて欲しいとの願いを持ち研修講師となる。



関口奈央

株式会社Melon研修講師
公認心理師・精神保健福祉士

心理士としてクリニックにて臨床、復職支援(医療リワーク)等で従事。心理教育やセルフケアプログラムを提供。MELONでは一般の方向けのオンラインレッスンを担当し、生活や仕事の中で活かせるマインドフルネスを提供。「自分を大切にする心の土台づくり」をサポートしていきたいため、セルフケアやストレスマネジメントを伝えている。

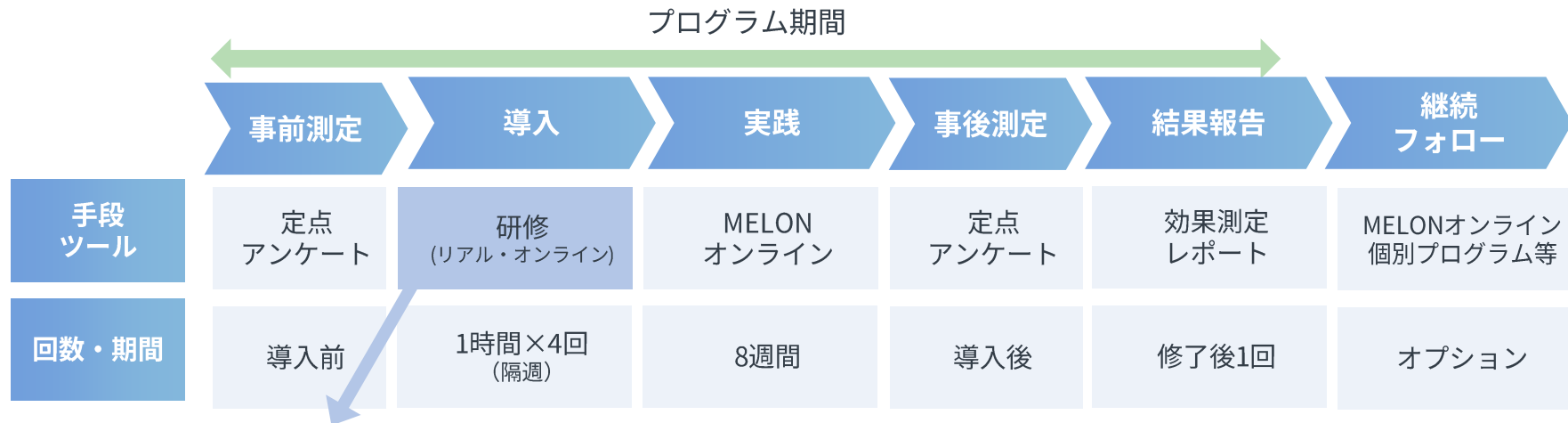


菊池大翼

株式会社Melon研修講師
青山学院大学 社会情報学部「ワークシヨップデザイナープログラム」修了

アール株式会社にて法人研修の営業コンサルに従事。商品開発部にて成人発達理論を活用した研修等を企画開発。組織人事コンサルタントとして、人事制度構築、成人発達理論を基にした人材・組織開発コンサルティングに従事。経営層から新入社員まで、内面の変容をパフォーマンス向上に結びつける本質的な育成支援を得意とする。

本サービスでは自分自身の症状の認知やセルフマネジメントを促し、MELONオンラインへ行動変容へ促す
本事業では更年期症状を自覚している対象者を2クールに分けてプログラムを実施



| | 第1回 | 第2回 | 第3回 | 第4回 |
|-------|--------------------------|-------|--------------------------------|-------|
| | 「今の私を知る」 更年期とマインドフルネス | | 「波を乗り越える」 セルフコンパッションの実践 | |
| | 「動いてととのえる」 ボディスキャン&ヨガ | | 「自分との新しい関係」 自分なりのセルフケア継続プラン | |
| 第1クール | 10/23 | 11/6 | 11/21 | 12/5 |
| 第2クール | 11/13 | 11/28 | 12/11 | 12/25 |

更年期障害のリテラシー提供とともに、マインドフルネスでセルフケアできることを説明

このプログラムで身につくこと MELON

更年期症状に対応する「心と体のセルフマネジメントスキル」を学びます

- **自分を知る力**：更年期の仕組みを正しく理解し、自分の心と体に起きている変化を冷静に見つめることで、必要以上の不安から解放されます
- **自分をケアする力（セルフケア）**：日々変化する心身の不調に対して、セルフケア、特にマインドフルネスという「脳と心のトレーニング」を行い、自分で自分をケアする力を身につけます。続けることで確実に効果が現れ、自分をマネジメントする力が高まります
- **しなやかに乗り越える力**：つらい状況にある自分を責めるのではなく、自分を受け入れる習慣を育てます。これにより更年期の波を上手に乗りこなし、穏やかに充実した日々を過ごせるようになります



©2025 Melon Inc. All Rights Reserved.

9

マインドフルネスをわかりやすくしてみると... MELON

マインドフルネスとは感覚に意識を向けることで脳と身体を休ませる方法



マインドフルネスは更年期症状そのものを治すというより、たとえ症状が出ても上手に対処し、心穏やかに過ごすための「心のスキル」として役立つアプローチです

©2025 Melon Inc. All Rights Reserved.

25

そもそも更年期って何？ MELON

すべての女性が経験する時期のこと。
閉経前の5年+閉経後の5年の期間が
「更年期」とされている

閉経前の5年

更年期の前半は「ゆらぎの時期」。ホルモン（エストロゲン）のゆらぎによって自律神経などのバランスが乱れ、様々な不調が出やすくなる

閉経後の5年

更年期の後半はホルモン（エストロゲン）の分泌がほぼなくなることによる不調が出やすくなる。身体の乾燥、手指がこわばるなどの症状が出やすくなる

©2025 Melon Inc. All Rights Reserved.

出典：高尾美穂「更年期～そしてやりたい自分に近づく方法～」(新星出版社、第1版、2024)

15

更年期症状・更年期障害への対応 MELON

| 外から取り入れる | | 自分の内側を整える（セルフケア） | |
|---------------|-------------------------------|------------------|----------------------------|
| ホルモン補充療法（HRT） | 女性ホルモン「エストロゲン」を補うことで治す | 心を整える | ストレスやイライラを整える習慣を持つ |
| サプリメント | 「エストロゲン」に似た働きをするサプリ(エクオール)で治す | 身体を整える | 食事・運動・睡眠を整える習慣を持つ |
| 漢方 | 不調に合わせた漢方薬で治す | 繋がりを整える | 他者や社会との関係性をつくり孤独感や不安感を和らげる |

本プログラムでは「自分の内側を整える」（セルフケア）に焦点を当てます

©2025 Melon Inc. All Rights Reserved.

出典：高尾美穂「更年期～そしてやりたい自分に近づく方法～」(新星出版社、第1版、2024) を参考にMelon作成

19

以下3つの実施項目について各KPI達成に向けて、実証フィールド先の団体とともに、実証事業を実施。結果・達成状況は、P.12以降で振り返りいたします。

| 実施項目 | 対象ユーザー | 実施項目 | KPI |
|-------------|--|--|---|
| 8週間プログラム | 40歳以上の女性従業員（一般職～管理職） ご案内時に、自覚症状自己判断で申込者を呼びかけている | 4回の研修実施 <ul style="list-style-type: none"> ● 「今の私を知る」更年期とマインドフルネス ● 「波を乗り越なす」セルフコンパッションの実践 ● 「動いてととのえる」ボディスキャン&ヨガ ● 「自分との新しい関係」自分なりのセルフケア継続プラン | 1. 更年期症状に対する自己理解・対処感が向上した割合 2. WHO-HPQSスコアが改善した参加者の割合 60% 3. プログラム修了率 約半数 4. アンケート回答率 90%以上 |
| | | MELONオンライン <ul style="list-style-type: none"> ● 心・カラダ・学びのクラスが20以上のクラス ● 朝6時～23時まで1日10クラス以上の生配信+双方向Q&Aセッション ● 月1度自身の状態を測定するパルスサーベイ。パルスサーベイ結果から優先的受講すべきクラスをオススメする機能を搭載。 | |
| 更年期啓発セミナー開催 | 男性管理職（女性でも興味ある方） | <ul style="list-style-type: none"> ● 更年期の基礎知識とセルフケア手法を伝えるセミナーを企画 ● 講師陣は社内研修講師の菊池に加えて、マインドフルネスインストラクターを育成する講師を務める金田、マインドフルネスインストラクターに加えて公認心理師・精神保健福祉士を務める関口を中心に企画、講師を実施 ● 成育医療研究センターからの監修やMelon社内講師陣でコンテンツ企画し、セミナー登壇 | <ul style="list-style-type: none"> ● 更年期に関する知識が「よく理解できた」と回答した参加者の割合（70%以上） ● 参加者のうち「自身の対処法を考えるきっかけになった」と回答した割合（80%以上） ● 設計・講師選定：専門講師（産婦人科医・マインドフルネス講師）2名以上を確保 ● 各社1回以上実施（オンライン） ● 参加者数：30～50名（想定）アンケート回収率80%以上 |

初期の実施事項である監修担当者の選定以外は、スケジュール通り遂行できました

| | 担当団体 | 8月 | | 9月 | | | | | 10月 | | | | | 11月 | | | | | 12月 | | | | | 1月 | | | | | 2月 | | | | |
|------------------------|-----------|------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-----|------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|-----|------|-------|-------|------|-----|-------|-------|-------|-----|------|-------|-------|--|
| | | 28-1 | 4-6 | 11-15 | 18-22 | 25-29 | 1-5 | 8-12 | 15-19 | 22-26 | 29-3 | 6-10 | 13-17 | 20-24 | 27-31 | 3-7 | 10-14 | 17-21 | 24-28 | 1-5 | 8-12 | 15-19 | 22-26 | 29-2 | 5-9 | 12-16 | 19-23 | 26-30 | 2-6 | 9-13 | 16-20 | 23-27 | |
| 実施項目1 設計準備 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 監修先生選定 | 株式会社Melon | [Progress bar from 8/28 to 9/29] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| プロトコル作成 | 株式会社Melon | [Progress bar from 8/28 to 9/19] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 法的確認、評価指標の確定 | 株式会社Melon | [Progress bar from 8/28 to 9/19] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 実施項目2 顧客の選定 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 対象企業の選定 | 株式会社Melon | [Progress bar from 8/28 to 9/11] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 対象参加者の選定および同意取得 | 株式会社Melon | [Progress bar from 9/11 to 10/10] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 実施項目3 実証準備 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 実証初期設定・準備 | 株式会社Melon | [Progress bar from 9/11 to 10/10] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 参加者への啓蒙活動含むオリエンテーション・実 | 株式会社Melon | [Progress bar from 9/11 to 10/10] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 更年期向けセミナー研修 | 株式会社Melon | [Progress bar from 10/10 to 12/26] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 対象者のマインドフルネスプログラムの提供 | 株式会社Melon | [Progress bar from 10/10 to 12/26] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 事後サーベイの実施 | 株式会社Melon | [Progress bar from 12/26 to 1/16] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 実施項目4 レポート | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| データ分析 | 株式会社Melon | [Progress bar from 1/16 to 2/13] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 結果レポート作成 | 株式会社Melon | [Progress bar from 1/16 to 2/13] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 最終報告会・報告書提出 | 株式会社Melon | [Progress bar from 2/13 to 2/20] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

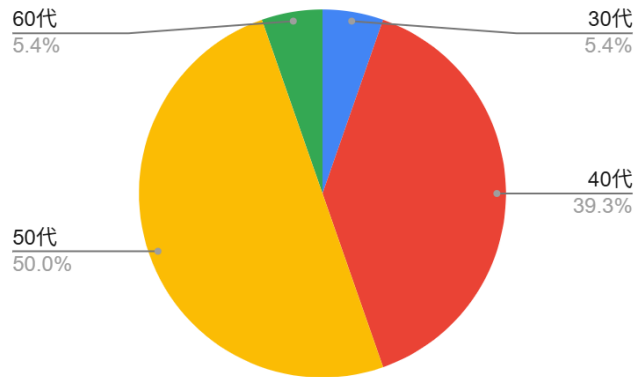
プログラム修了者約8割、事前事後両方回答いただいたアンケート回答率は53%。

プログラム修了率

計画：プログラム修了率 約半数
実績：71名中 56名 (78.9%)

計画：アンケート回答率 90%以上
実績：事前のみ含む 56名 78.9%
事前事後のみ 38名 53%

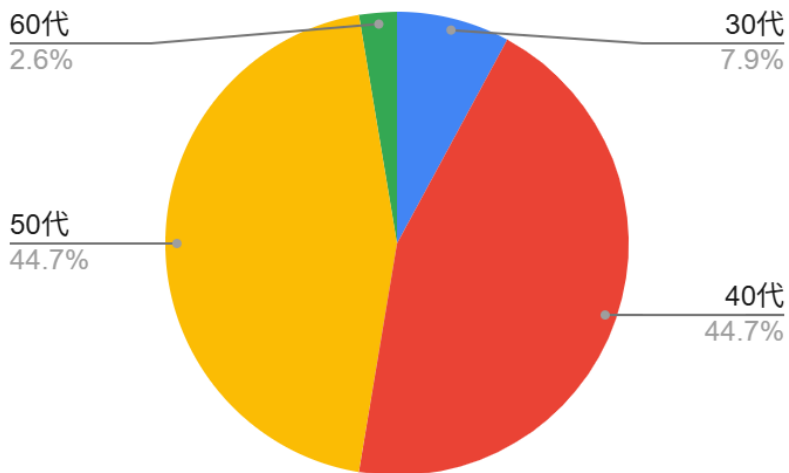
プログラム修了者情報



| 年代 | 人数 | 割合 |
|-----|----|-------|
| 30代 | 3 | 5.4% |
| 40代 | 22 | 39.3% |
| 50代 | 28 | 50.0% |
| 60代 | 3 | 5.4% |
| 合計 | 56 | 100% |

プログラム修了者約8割中、事前事後両方回答いただいたアンケート回答率は53%（56名中38名）。

事前事後両方の回答者



| 年代 | 人数 | 割合 | 利用数合計 (MELON ONLINE) | 一人あたり 利用回数 |
|-----|----|--------|----------------------------|---------------|
| 30代 | 3 | 7.9% | 7 | 2.33 |
| 40代 | 17 | 44.7% | 75 | 4.41 |
| 50代 | 17 | 44.7% | 217 | 12.76 |
| 60代 | 1 | 2.7% | 0 | 0.00 |
| 合計 | 38 | 100.0% | 299 | 7.87 |

MELONオンラインを実践回数が多ければ多いほどSMIの改善傾向にある。プレゼンティーズムは変化なし。

SMI変化

相対的プレゼンティーズム変化

「マインドフルネス週1回以上実践した人」(30名)と「マインドフルネスを実践していない人」(8名)の比較

| 実践有無 | 事前 | 事後 | 変化率 |
|------|------|------|--------|
| 実践あり | 43.0 | 39.8 | 7.4% |
| 実践なし | 46.1 | 51.5 | -11.7% |

| 実践有無 | 事前 | 事後 | 変化率 |
|------|------|------|--------|
| 実践あり | 0.97 | 1.0 | 3.0% |
| 実践なし | 1.07 | 0.87 | -18.7% |

条件追加：更年期症状があり(28名)のみ抽出

| 実践有無 | 事前 | 事後 | 変化率 |
|------|------|------|--------|
| 実践あり | 39.1 | 33.6 | 14.1% |
| 実践なし | 23.0 | 34.5 | -50.0% |

| 実践有無 | 事前 | 事後 | 変化率 |
|------|------|------|-------|
| 実践あり | 0.99 | 1.02 | 3.0% |
| 実践なし | 1.10 | 1.09 | -0.9% |

「研修期間内に10回以上MELONオンラインを利用した人」(6名)と「利用していない人」(32名)の比較

| 受講回数 | 事前 | 事後 | 変化率 |
|------------|------|------|-------|
| 10回未満(32名) | 42.5 | 42.3 | 0.5% |
| 10回以上(6名) | 49.8 | 41.8 | 16.1% |

| 受講回数 | 事前 | 事後 | 変化率 |
|------------|------|------|-------|
| 10回未満(32名) | 0.98 | 0.96 | -2.1% |
| 10回以上(6名) | 1.04 | 1.02 | -1.9% |

※SMIスコア(Simplified Menopausal Index、簡略更年期指数)は、更年期症状の程度を評価するためのスケールです。身体的および心理的な症状に関する10個の質問項目について、自身で症状の程度を「強・中・弱・無」のいずれかで回答。出展：厚生労働省：更年期症状・障害に関する意識調査(結果概要)(2024年8月19日閲覧) <https://www.mhlw.go.jp/content/000969136.pdf>
 ※特定の年齢におけるサンプル数が少なく、統計的有意差はございません。SMI・プレゼンティーズムについては次頁で説明しています。

MELONオンラインを週1回以上実践していた群はプレゼンティーズムもSMIスコアも前後アンケート比較で改善傾向がみられる。計画時プレゼンティーズムを60%改善を計画にしていたが、未達。

相対的プレゼンティーズムスコアが改善した参加者の割合

無効群の大幅悪化に対し、週1マインドフルネス実践群は改善。プレゼンティーズムにも効果的であると考えられる

| | 事前 | 事後 | 変化率 |
|----------------|------|------|---------------|
| マインドフルネス実践なし | 1.07 | 0.87 | -18.7%悪化 |
| 週1以上マインドフルネス実践 | 0.97 | 1.00 | 3.1%改善 |

SMIスコアが改善した参加者の割合

有効群ではSMIが低下したのに対し、無効群では数値が上昇。マインドフルネスの継続実践がSMI悪化を防ぐ役割を担ったと考えられる

| | 事前 | 事後 | 変化率 |
|----------------|------|------|----------------|
| マインドフルネス実践なし | 46.1 | 51.5 | -11.7%悪化 |
| 週1以上マインドフルネス実践 | 43.0 | 39.8 | +7.4%改善 |

- SMIスコア (Simplified Menopausal Index、簡略更年期指数) は、更年期症状の程度を評価するためのスケールです。身体的および心理的な症状に関する10個の質問項目について、自身で症状の程度を「強・中・弱・無」のいずれかで回答。出展：厚生労働省：更年期症状・障害に関する意識調査（結果概要）（2024年8月19日閲覧）
<https://www.mhlw.go.jp/content/000969136.pdf>
- プレゼンティーズムとは、WHO（世界保健機関）によって提唱された健康問題に起因したパフォーマンスの損失を表す指標の一つであり、欠勤には至っておらず勤怠管理上は表に出ないが、健康問題が理由で生産性が低下している状態を意味している。今回は相対的プレゼンティーズムとして、健康な状態と比較して、どれだけパフォーマンスが低下しているかを比較したものです。
https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/downloadfiles/kenkoikeiooffice_report.pdf
<https://www.hcp.med.harvard.edu/hpq/ftpd/absenteeism%20presenteeism%20scoring%20050107.pdf>

同セミナーは「女性に起こる更年期症状とそのメカニズムを理解し、適切な判断や対応が行えるようになる」を目的に実施した。業務時間内での実施は実現できなかったことや繁忙期の時期での開催を実施したこともあり、参加者数は伸び悩んだ。

達成状況

1. セミナー設計・講師選定：専門講師
計画：2名
実績：2名（非登壇の講師3名で登壇内容開発）
2. セミナー実施：
計画：各社1回以上実施（オンライン）
実績：1回（オンライン＋アーカイブ実施）
3. 参加者数：
計画：30～50名想定
実績：14名
4. アンケート回収率
計画：80%
実績：35.7%

考察

- 協力団体との調整の中で、お昼の時間での開催（12:00～13:00）となった点と、業務時間外扱いという点の2点が大きな要因と推察。
- 開催月としても12月が協力団体先にとって人事評価等で繁忙期だったことが後から判明。
- 今後の開催日時において、十分に考慮して実施していきたい

マインドフルネスを実践した方はSMIスコアの改善傾向がみられる一方で、事業主の理解を高め業務時間内での受講受け入れを依頼する必要がある。「更年期女性」を訴えすぎず、男女関係なく参加しやすい利用促進策が必要であることがわかったため今後のサービス提供に活かしていきたい。プレゼンティーズムの実証には、関連する他の要因を含めた幅広いデータでの検証も必要であることも改めて認識。

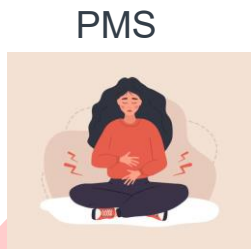
課題

- 利用促進
 - 利用者への効果性は一定検証できたが時間がとれないため、マインドフルネス利用回数が少ない。早くから活用イメージや具体事例の掲示すべきだった。
 - 参加者からの声：「20～30代の女性同僚からバカにされている感じ」
→ 「更年期」という名称そのものが、参加への心理的障壁となっていた（監修医師もこの状況を残念として指摘）
- 効果検証
 - 更年期やプレゼンティーズムには参加者の家族構成や職種、階級、生活習慣病などの背景情報も大切

今後の方向性

- 利用イメージのさらなる訴求
 - 更年期障害×マインドフルネスでの具体事例・先行研究等具体的に提示
 - 参加者募集の際に、更年期障害と訴えずに「Women's Healthのプログラム」や「男性も女性も参加歓迎」にもしていきたい
 - 事業主／従業員（デスクワーク中心の職種がサービス受容性高い）に向けて参加による投資対効果を訴求
- 効果検証
 - 今回を初期的な実証事業と捉えて、次回以降はプレゼンティーズムに寄与する可能性のあるデータで確認していきたい

- 今回の実証により、リテラシー向上と研修時の実践、一定程度複数回のMELONオンライン利用された方は、更年期障害の改善されたことが実証された。
- 更年期女性にかかわらず、女性の健康への対処を業務時間内で提供していくことを投資と捉えてサービス提供を訴えていきたい。
- すでに提供している産後うつ病やPMSに加えて、更年期障害のコンテンツが一定完成したことを受けて、将来的には、「マインドフルネス×女性」へのあらゆる女性の提供可能性を検討していきたい。



PMS

提供中
MELONオンラインで
ペインコントロール



産後うつ病

提供中
自治体経由で
新任お母さんへ拡張中

乳がん患者
のQOL改善



検討中
mammaria tsukiji（聖路加国際病院）で
乳がん患者のQOL改善の共同研究



不眠症

提供中
企業・健保・労働組合
を経由して拡張中



提供
開始
予定

更年期症状
のSMI改善

開始予定
本実証事業きっかけに提供開始
男性にも発展していきたい

「マインドフルネス×女性」へのあらゆる女性の提供
(検討中)



THANK YOU