

オンライン
開催！

北海道IT推進協会 女性向けセミナー
仕事のパフォーマンスを下げないために
～実は大切な女性の話～

女性にとって避けては通れないのが女性ホルモンによる体調の変化。

人によって症状は様々ですが、8～9割の女性が何かしらの症状を感じていると言われています。

働く女性に至っては、約9割もの方が体調不良を感じているにもかかわらず、そのうち6割以上の方が我慢したり、仕方がないと諦めるしかなかったり、誤魔化しながら通常通り働いているという事実も…。

このセミナーでは、女性のライフステージからみる女性ホルモンの変化から、ちょっと違った視点からの日々の体調不良への対処法と女性の一生としての心と体の付き合い方、働き方について講師の方にお話をさせていただきます。

あまり知られていないけれど、元気に働き続けていけるためにも実は大切な女性の話。

女性の体調不良による労働力低下が及ぼす経済的損失は年間6828億円というデータもあります。企業様としても、このセミナーへの女性の方の参加のご理解とご協力をよろしくお願い致します。

※以下のチェック項目で気になる項目がある方は是非ご参加ください。

以下の項目は、女性ホルモンによる体調不良で多くの女性が感じている仕事への影響による声からの抜粋です。

定期的、もしくは継続して仕事中、以下の項目で気になる項目はありますか？

- ☐ 仕事への意欲、モチベーションが上がらない
- ☐ 仕事に集中できない
- ☐ 仕事の業務効率が下がる、仕事のスピードがゆっくりになる
- ☐ 仕事でうっかりミスや思いがけないミスを起こしてしまう
(いつも上手くできていることができなくなる)
- ☐ 感情のコントロールができない
- ☐ 上司や同僚とのコミュニケーションが上手くいかない
(仕事上、トラブルになってしまったことがある)
- ☐ 真面目で頑張り屋の傾向がある
- ☐ 神経質で完璧主義な面がある
- ☐ 本当は休みたいのに、休めないことが多い



【セミナー内容・タイムスケジュール】

0 : 00 はじめに（&朝倉副会長挨拶（動画））

0 : 05 セミナー開始
・中嶋様プロフィール紹介&受講者自己紹介

0 : 15 女性の「ライフステージ」と「健康問題」について【講義】

①女性の4つのライフステージ：思 春 期（10歳～18歳）

性 成 熟 期（18歳～45歳）

プレ更年期（30代後半～）

更 年 期（45歳～55歳）

老 年 期（55歳～）

②女性の健康に深くかかわっている「女性ホルモン」

③女性ホルモンの変化による体調の変化

- ・症状が軽いものから日常生活に支障をきたすものまで…
- ・人それぞれだからこそ相談できなかったり、わかってもらえない辛さがある…

④女性ホルモンによる体調不良が仕事に及ぼす影響

- ・働く女性の8割以上が仕事への影響を感じている「月経痛」「PMS」
- ・3人に1人以上が仕事を辞めようと思ったことがある「更年期障害」
- ・女性特有の健康問題による労働力低下が及ぼす経済的損失は年間6828億円！？

⑤「理想」と「現実」のギャップ

- ・「普段通りに過ごしたい！」けど、過ごせない
- ・「無理をしたくない！」けど、無理をせざるをえない
- ・「仕事を休みたい！」けど、休めない（生理休暇について）

0 : 30 どうしたらよい?? 女性ホルモンによる体調不良への対処法【講義】

- ・PMSのしくみ（メカニズム）
- ・更年期障害のしくみ（メカニズム）
- ・症状に関わる3つの要因：生物学的要因、社会的要因、心理的要因
- ・3つの要因がわかれば、症状を緩和できる道がひらける！？
- ・あまり知られていない「心理的要因」からの解決法

1 : 00 ～休憩～

1 : 10 女性の一生としての心と体の付き合い方、働き方を考えてみよう！【講義&ワーク】

- ・女性ホルモンの周期から見るスケジュールや仕事量の組み方
- ・「理想」と「現実」の埋め方
- ・いずれやってくる更年期、仕事を続けながら楽しく過ごしていけるために今からできること

1 : 50 質疑応答&Secure Base ここ 告知

2 : 00 終了