

\ 体験型生理セミナー /

# 月経ラボ

～月イチの“モヤモヤ”を知る～



## 月経(生理)の異常や 不快感を疑似体験

経血のリアルな質感を再現した安全＆無色透明の人工経血を用い、男性を中心に月経中の不快感やモレの不安を体験いただきます。女性に対しては、医師監修を受け、赤い人工経血で過多月経を再現したナプキンから気づきを得ることで、婦人科系疾患の啓発につなげます。



## 産婦人科医監修の フェムナレッジ

男女ともに働きやすい職場環境の醸成を目指し、あすか製薬株が開発・提供している研修動画サービスフェムナレッジ®を上映。月経の基本知識を学び、職場における月経への理解を深めます。

こんな社内の課題を解決します

### 知識の 課題

「そもそも月経ってよく分からぬけど今さら聞けない…。」  
医師監修のフェムナレッジ®を通じて、性別問わず、もう一度月経について学び直してみませんか？

### 理解の 課題

「月経の悩みを理解する／してもらうのって難しい…。」  
人工経血体験で相互理解を深めましょう！

### 対話の 課題

「どうコミュニケーション取ればいいのか分からない…。」  
お客様の課題に沿ったテーマを設定＆スタッフのサポートで、円滑な対話を実現します。

詳細資料のご請求・実施に関するご相談は

QRコードをスキャンしてください

\*お問い合わせフォームへ遷移します



あすか製薬株式会社

担当：三谷ちひろ

✉ : mitani-c@aska-pharma.co.jp

📞 : 03-5484-8377

## セミナー内容

### ① 講義



フェムナレッジ®を活用し、女性の体の仕組みやトラブルについて解説。基礎知識編とケーススタディ編で構成され、働きやすい職場環境を作るために明日から実践できる行動も学ぶことができます。

### ② 体験



月経中の不快感を人工経血を用いて体験していただきます。また、過多月経の場合のナプキンの状態を再現し、月経の状態を客観的に把握いただくことで、疾患啓発・婦人科受診につなげます。

### ③ ディスカッション



お客様の課題を基にディスカッションテーマを設定します。普段は話しつらい月経の課題について、多様な角度から話すことでの、働きやすい職場環境を作り、女性活躍推進の実現をサポートします。

### ④ 研修レポート

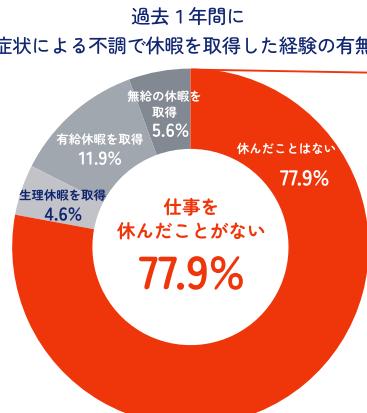


体験・ディスカッションの中で聞かれた声や当日の様子がわかる写真、研修の最後に実施するアンケート結果をまとめ、研修成果レポートを作成します。社内広報やセミナーの総括としてご活用ください。

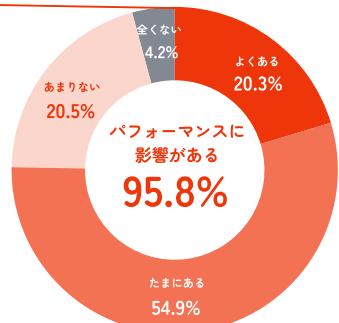
## なぜ月経ラボが必要なのか？

下記のデータが示すように、月経は仕事や日々の生活に大きな影響を与えています。しかし、社会全体における月経への理解やサポート体制は未だ十分とは言えず、月経のある女性自身も辛い症状を我慢している現状があります。経済産業省が2024年に発表した調査「女性特有の健康課題による経済損失の試算と健康経営の必要性について」によると、月経による欠勤やパフォーマンス低下に伴う生産性損失額は約5,700億円に上り、企業の女性活躍推進、ひいては社会全体の経済成長にも月経は深く関わっていると言えます。月経ラボを通じて性別問わず月経への理解を深めることで、働きやすい職場環境づくりを実現するとともに、疾患啓発を通じて、根本にある「辛い月経症状を我慢」にもアプローチしていきます。

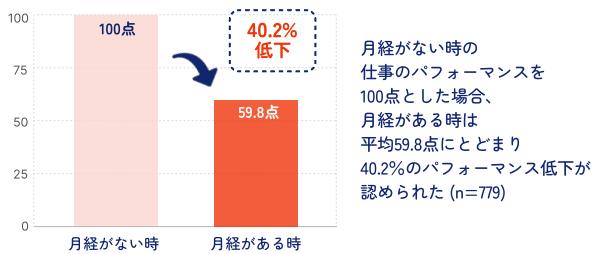
### 働く女性の多くがパフォーマンスへの影響を感じながらも休まず仕事をしている



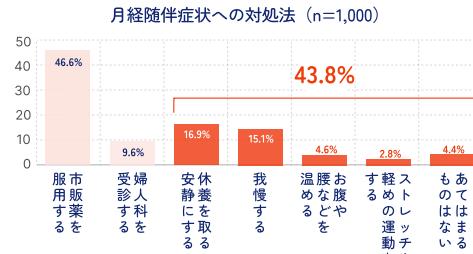
### 月経による不調が仕事のパフォーマンスに与える影響の程度 (n=779)



### 女性は月経により仕事のパフォーマンスが4割低下する



### 症状があっても服薬や婦人科受診をしない人は43.8%



あすか製薬株式会社 (2025) 「働く女性を対象とした月経随伴症状のセルフケアに関する実態調査」を基に作成

## 実施までの流れ

### お問い合わせ



### ヒアリング



### 研修実施



### 振り返り・レポート

