報道関係各位

2026 年 11 月 17 日
あすか製薬株式会社

ソニーネットワークコミュニケーションズの従業員を対象に 体験型生理セミナー「月経ラボ®」を実施

―生理・PMS など働く女性の健康課題を学び、体験と対話を通じて職場でのヘルスリテラシー向上を目指す―

あすか製薬株式会社（本社：東京都港区、代表取締役社長：山口惣大）と株式会社asai（本社：東京都港区、代表取締役：浅井しなの）は、2026年9月28日、ソニーネットワークコミュニケーションズ株式会社の従業員を対象に、体験型生理セミナー「月経ラボ®」を実施しました。
本研修では、産婦人科医監修の研修動画「フェムナレッジ®」による講義や、人工経血を用いて過多月経時のナプキンの状態を再現した「過多月経モデル」の体験、参加者同士のグループディスカッションを通じて、生理・PMSなど働く女性特有の健康課題について学び、適切な対処法や職場での過ごし方について考える機会を提供しました。
研修後には、参加者から「自身の症状について改めて考えるきっかけになった」「他の人の経験や考えを聞くことで、新たな気づきがあった」など、さまざまな声が寄せられました。



＜報道関係者様からのお問い合わせ先＞
あすか製薬株式会社　経営推進部　TEL：03-5484-8366　MAIL：kouhou@aska-pharma.co.jp

実施背景

ソニーネットワークコミュニケーションズ株式会社では、健康経営に関する施策の一つとして立ち上げた「女性健康推進 PJ」の一環で女性社員向けのアンケートを実施し、生理・PMS 等に伴う体調不良や業務パフォーマンスへの影響、適切な対処法への不安、周囲からのサポートなど、女性従業員が日頃感じているさまざまな悩みが寄せられていました。

こうした社内の声を背景に、女性従業員が女性特有の健康課題について正しく学び、自身の健康状態に応じた対処法や、無理なく働くためにできることを考える機会として、本研修を実施しました。



体験型生理セミナー「月経ラボ」について



「講義・体験・対話」を通じて、女性の健康課題への理解を深める

「月経ラボ®」は、あすか製薬株式会社と、株式会社 asai が共同で実施する体験型生理研修です。

生理や随伴症状に関する正しい知識を学ぶ「講義」、人工経血を用いて生理に伴う不快感や過多月経を疑似体験する「体験」、参加者同士で気づきや課題について考える「対話」を組み合わせることで、生理について知

＜報道関係者様からのお問い合わせ先＞
あすか製薬株式会社　経営推進部　TEL：03-5484-8366　MAIL：kouhou@aska-pharma.co.jp

識としてだけでなく、自身の経験として身をもって理解いただき、同僚や部下とのコミュニケーションについて考える機会を提供しています。

【講義】

生理から更年期まで、女性の健康について学ぶ

講義では、あすか製薬株式会社が提供する産婦人科医監修の研修動画サービス「フェムナレッジ®」を活用し、生理の基礎知識や PMS、生理に伴う心身の不調や対処法について学んでいただきました。

さらに、女性のライフステージに伴うホルモン変化や更年期についても取り上げ、月経に限らず、年代によって変化する女性特有の健康課題について理解を深めていただきました。

また、体調不良を我慢するのではなく、自身の症状を把握したうえで適切なセルフケアや医療機関への相談につなげることの重要性についても啓発を行いました。





【体験】

「過多月経モデル」で、経血量を客観的に考えるきっかけに

体験では、人工経血を用いて過多月経の場合のナプキンの状態を再現した「過多月経モデル」を使用しました。

期間中月経の経血量は、他人と比較する機会がなく、自身の状態が「普通」なのか判断できないという現状があります。 過多月経モデルを実際に見ることで、経血量が多い状態を視覚的に理解し、自身の月経症状について振り返るきっかけを提供しました。

また、月経に伴う症状が日常生活に影響を及ぼしている場合には、婦人科への相談など適切な対処につなげることの重要性についてもお伝えしました。

過多月経に伴う症状や、原因と考えられる疾患について看護師資格をもつスタッフから説明し、参加者が些細な悩みや心配事を共有する機会となりました。

＜報道関係者様からのお問い合わせ先＞

あすか製薬株式会社　経営推進部　TEL：03-5484-8366　MAIL：kouhou@aska-pharma.co.jp



【対話】

「無理なく働ける職場」に向けて、参加者同士で考える

体験後には、4 名 1 組のグループに分かれ、参加者同士でディスカッションを実施しました。

まず、PMS 期・月経期に仕事のパフォーマンスに影響を及ぼしている症状や不快感について書き出し、参加者同士で共有。その後、体調が万全な状態を 100 点とした場合の、PMS 期・月経期の自身の状態を数値化し、グループごとの平均値も算出しました。

最後に、「生理による体調のゆらぎがあっても、無理なく働ける職場をつくるには？」をテーマに、「自分自身ができること」「同僚や上司に求めること」「会社に求めること」の 3 つの視点から意見を出し合いました。

参加者の声

・サンプルの経血量を確認しながら、自分の生理について振り返ることができました。ディスカッションでは、自分と同じような症状に悩んでいる人がいることにも気づきました。

・「やっぱり自分は過多月経だったんだ」と認識できたので、婦人科を受診しようと思います。また、ディスカッションで「生理初日から 2 日目まではつらく、思うように仕事ができない。3 日目以降は、初日と 2 日目にできなかった仕事に追われ、そこでもつらい」という話を聞きました。生理によって業務に支障が出ることが、さらに精神的な負担につながるのは自分だけではないと知り、少し安心しました。生理中に控えたほうがよい食材についても勉強になりました。生理が近づくとチョコレートが食べたくなって、見境なく食べてしまっていたので、気をつけたいと思います。

・生理中のパフォーマンスには、想像していた以上に個人差があることを知りました。皆多少は影響があると認識していましたが、その差の大きさに驚きました。

・メンタルの回復のためにも、息抜きの時間をしっかり作ろうと思いました。また、メンタルの変動を把握し、その原因を知るためにも、時間ができたタイミングで病院を受診することを検討したいと思います。

＜報道関係者様からのお問い合わせ先＞

あすか製薬株式会社　経営推進部　TEL：03-5484-8366　MAIL：kouhou@aska-pharma.co.jp

ソニーネットワークコミュニケーションズ株式会社　ご担当者様コメント

今回、社内アンケートを通じて、生理や PMS などによる体調面の悩みだけでなく、適切な対処法が分からないことや、周囲に相談しづらいと感じている社員がいることを知り、女性の健康について学ぶ機会の必要性を感じていました。 『月経ラボ®』では、医学的な知識を学ぶだけでなく、過多月経モデルを実際に見たり、参加者同士で日頃感じていることを話したりすることで、これまで一人で抱えていた悩みや疑問について考える機会になったと感じています。 参加者からもさまざまな気づきや意見が出ており、女性特有の健康課題についてオープンに話し合うことの大切さを改めて感じました。今回の研修をきっかけに、一人ひとりが自身の健康と向き合い、必要なときに適切な対処や周囲への相談ができる環境づくりにつなげていきたいと考えています。

「月経ラボ®」スタッフコメント

今回の研修では、女性特有の健康課題について正しい知識を身につけるだけでなく、『自分の場合はどうだろう？』『困ったときにどんな選択肢があるだろう？』と、一人ひとりが自分自身のこととして考えていただくことを大切にしました。

生理とそれに関連した PMS の悩みは、症状の程度や感じ方が人によって異なるからこそ、客観的に自分の状態を知り、必要に応じてセルフケアや医療機関への相談など、適切な選択肢を知っておくことが大切です。

また、今回のように参加者同士で率直に話すことで、『自分だけではなかったんだ』と気づいたり、これまで知らなかった悩みや感じ方を知ったりすることも、女性の健康課題への理解を深める一歩になると感じています。

今回の研修が、自身の健康について考えるだけでなく、職場でお互いに無理なく働くために何ができるのかを考えるきっかけになれば嬉しく思います。

体験型生理セミナー「月経ラボ®」の導入をご希望される方へ

「月経ラボ®」では、講義による知識の習得だけでなく、人工経血などを用いた体験や参加者同士の対話を組み合わせることで、女性の健康課題をより身近なものとして捉え、自身の健康や周囲との関わりについて考える機会を提供しています。

「生理について正しく理解したい」「女性の健康課題について社内で学ぶ機会をつくりたい」「健康経営や DE&I 推進の一環として実践的な研修を導入したい」など、企業・自治体・教育機関の課題に合わせて、内容をカスタマイズし提供しています。

まずはお気軽にお問い合わせください。

【パンフレット】https://www.aska-pharma.co.jp/femknowledge/pdf/gekkei_labo.pdf

＜報道関係者様からのお問い合わせ先＞

あすか製薬株式会社　経営推進部　TEL：03-5484-8366　MAIL：kouhou@aska-pharma.co.jp

月経ラボ®に関するお問い合わせ

月経ラボ®に関する詳細資料のご希望や導入のご相談など、どうぞお気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせフォーム】https://mint-aska.smktg.jp/public/application/add/1254

ＴＥＬ：03-5484-8377

E-mail：aska-femknowledge@aska-pharma.co.jp

担当者：あすか製薬株式会社　フェムテック事業推進室　三谷

あすか製薬株式会社について

「先端の創薬を通じて、人々の健康と明日の医療に貢献する」を経営理念に掲げ、産婦人科、内科（消化器、甲状腺）、泌尿器科を重点領域とするスペシャリティファーマです。新薬を中心とした事業に取り組んでいます。長期ビジョン「ASKA VISION 2035」のもと、産婦人科領域のリーディングカンパニーとして女性の健康課題の解決に貢献するとともに、新たな治療選択肢を届けるため、創薬力の強化と事業の拡充を推進しています。



【会社概要】

社 名 ：あすか製薬株式会社

所在地：東京都港区芝浦二丁目5 番 1 号

代表者：代表取締役社長　山口 惣大

創 立 ：1920 年 6月

Ｈ Ｐ ： https://www.aska-pharma.co.jp/

【フェムナレッジ®について】

女性の体の仕組みやさまざまなトラブルについて分かりやすく解説した「基礎知識編」と、職場を舞台としたストーリー仕立ての動画で働きやすい職場環境の醸成を促進する「職場ケーススタディ編」から成る、女性活躍推進に関する研修動画サービスです。

「知らないと、わかりあえないことがある。」をコンセプトに、女性の健康に関する正確な情報や女性特有の健康課題が仕事へ及ぼす影響とその解決策を提供し、従業員の皆様の健康と健康経営をサポートします。

Ｈ Ｐ ：https://www.aska-pharma.co.jp/femknowledge/

株式会社 asai について

女性が生理に悩まされることなく、のびのびと暮らせる社会の実現を目指すスタートアップ。代表の浅井自身が、子宮腺筋症と内膜症によるひどい生理痛に苦しんだ経験を持ち、自分と同じように悩む人を救いたいとの想いで設立しました。

基幹事業として、月経不調の原因を検出する経血検査システム「reanne kit」を大学研究機関と共同開発中。これと並行して、生理の認識をアップデートすることと疾患啓発を目的とした体験型生理研修を提供してい

＜報道関係者様からのお問い合わせ先＞

あすか製薬株式会社　経営推進部　TEL：03-5484-8366　MAIL：kouhou@aska-pharma.co.jp

ます。

2025 年には Forbes JAPAN「NEXT 100」に選出。またこれまで、東京都の女性起業家支援事業「APT Women」に採択されたほか、経済産業省主催「Japan Healthcare Contest」にて優秀賞を受賞、総務省・NICT 主催「令和 5 年度起業家万博」で PTCJ 賞・TIS 賞・三菱 UFJ 銀行賞の 3 賞を受賞しています。

【会社概要】

社 名 ：株式会社 asai

所在地：東京都港区虎ノ門 1 丁目 17-1
虎ノ門ヒルズビジネスタワー15 階 CIC Tokyo

代表者：代表取締役　浅井 しなの

設 立 ：2021 年 11 月 11 日

H P ：https://asai-inc.com/

＜報道関係者様からのお問い合わせ先＞
あすか製薬株式会社　経営推進部　TEL：03-5484-8366　MAIL：kouhou@aska-pharma.co.jp