



報道各位

<https://www.maturelife.org>

「更年期ロス」をなくし、「更年期を幸年期に」するために

幸年期マチュアライフ協会が「更年期検定」を開始

「更年期」のウェルビーイングは、女性も男性も「更年期」に関心を持つことから

一般社団法人幸年期マチュアライフ協会（本社：東京都港区／代表理事：今井 麻恵）（以下、幸年期マチュアライフ協会）は、マチュア世代（更年期世代）および男女の「更年期不」に着目し、更年期の不調があっても少しでも前向きな気持ちで「更年期」を過ごせるよう、まずは「更年期」に関心をもてるよう、『更年期検定』を開始いたします。『更年期検定』は、個人受験また法人受験を設けています。

『更年期検定』は、「更年期」に対するマインドセットの絶好の機会となります。

『更年期検定』は、プレテスト、3～1級で構成。3級は男女更年期をよく知る「幸年期マチュアリスト」、2級は男女更年期の不調ケアについてよく知る「幸年期セルフケアマスター」、1級は他者のためにも、男女更年期の不調ケアのみならず、更年期を幸年期するために自身の考えを持つ「幸年期アドバイザー」の呼称を授与し、受験ゴールを目指していただきます。

女性・男性ともに誰にでも訪れる可能性のある「更年期」は、関心を持つこと、知ること、理解することが大事。それにより更年期当事者ご自身は『更年期を幸年期に』することができます。そして、当事者の周囲の環境もよくなります。また、更年期当事者ではない方も、「更年期」や「更年期の不」に対して理解をすることで、無意識の偏見や思い込みをせずに更年期当事者と向き合うことができます。さらに、「更年期」前の年齢の方は事前に関心を持つ、よく知ること、当事者になった際に、前向きに「更年期」と向き合えるようになります。

更年期への関心を深め、更年期ロスを生まない社会を目指し、知識・意識を啓発する『更年期検定』

更年期の不調により生活や仕事に何らかのマイナスの影響がでる「更年期ロス」。更年期の理解は、更年期ロスを生まない社会、そして幸年期へと導きます。

【更年期検定】

お申し込みは以下よりお願いします。

<https://college.coeteco.jp/s/maturelife> より

◆お試しプレテスト：無料/当協会会員登録必須、当協会ホームページ「幸年期へのステップ」コンテンツを参照の上、○×式選択10問に回答、合格ライン80点で合格証を発行

◆更年期検定3級：¥3,300（税込）/当協会会員登録必須、当協会3級用テキストを参照の上、3選択式20問に回答、合格ライン80点で合格証を発行し、「幸年期マチュアリスト」呼称を授与

※法人の検定団体受験は当協会、test@maturelife.org へ、メールご連絡ください。

◇今後、更年期検定3級合格者には、更年期検定2級「幸年期セルフケアマスター」呼称の受験ご案内をいたします。

上記に関するお問い合わせは

一般社団法人幸年期マチュアライフ協会 info@maturelife.org

〒107-0062 東京都港区南青山6-12-4-703

<当協会活動>

幸年期マチュアライフ協会は、2021年10月26日に男女マチュア世代の「更年期のウェルビーイング」のために設立しました。更年期を「人生の次へのステップ」と捉え、「更年期」における「不」の解消と、その先にある「幸年期」「健幸ウェルビーイング」の実現に向け、アクションに導く価値提案を行い、気持ち・暮らしを変える活動をサポートしております。そのために活動のエビデンスとして、「更年期」の意識や行動実態を定期的に定量・定性調査を行い、確認しております。その調査結果を踏まえ、セミナー内容やワークショップで活用する更年期を自分ゴト化し理解を深めるオリジナルカードゲーム「更年期が幸年期になるカードゲーム」を開発しました。更なる啓発活動の活性化に向け、「更年期が幸年期になるカードゲーム」ファシリテーターの育成も実施しております。※「更年期が幸年期になるカードゲーム」は、2024 WOMAN's VALUE AWARD Femtechにてエンパワーメント部門特別賞を受賞いたしました。



また、私どもは更年期の不調で家庭に、仕事にマイナスの影響が起こる「更年期ロス」がなく、男女マチュア世代の更年期が『幸年期』と捉えられる社会の実現を目指し、社会基盤の整備、実現を目指しています。その実現に向け、毎年定量・定性調査を実施し、更年期における多面的な課題を、地方自治体・企業・団体・様々な分野の専門家とともに取り組みをしております。特に、更年期の対策として何らかのアクションをしている層が『幸年期』傾向ということも調査結果よりわかっております。運動に、趣味に、推し活、リフレッシュ活動など、その方なりのアクションに結びつくよう、様々な「健幸ウェルビーイング」提案をし、「更年期ロスのない社会」の実現に向け活動しております。まずは、更年期を知る関心をもっていただくために「更年期検定」の実施を開始いたしました。

代表理事 今井麻恵

※「幸年期マチュアライフ協会」：<https://www.maturelife.org>

※Facebook ページ：<https://www.facebook.com/happymaturelife>

※Instagram：https://www.instagram.com/happy_maturelife_association/

<今後の取り組みについて>

「更年期ロス」を生まない社会になるよう、当事者のみならず、周囲の方の理解を深めるセミナー・ワークショップ、また企業向けの研修を健康経営視点、ダイバシティ・エクイティ & インクルージョン視点で行うことで、仕事を外される、昇進を諦める、会社を辞めるといった「更年期ロス」をなくすと同時に、「メノハラ（メノポーズハラスメント）」に関する意識啓発セミナーなどを行ってまいります。



また、家庭における複数のホルモンの節目にも注目し、ケチでの「更年期ロス」を生まないよう、親世代と子世代への啓発を「学校」という場を起点に開始いたします。

幸年期マチュアライフ協会は男女マチュア世代の幸年期に向けた“アクション”をサポートし、人生100年時代の「健幸ウェルビーイング」への礎となるよう活動をいたします。

【上記に関するお問い合わせ】

一般社団法人 幸年期マチュアライフ協会

info@maturelife.org

〒107 - 0062 東京都港区南青山 6 - 12 - 4 - 703