

女性の健康支援・講演・監修のご案内

一般社団法人

女性ホルモンバランスプランナー協会

女性ホルモンバランスプランナー協会は、
女性ホルモンや女性の健康課題について、専門教育と現場支援の両面から活動
しています。

女性の心身の変化を適切に理解し、誰もが安心して相談できる社会づくりを
目指し、講演・研修・啓発活動・監修等を行っています。



一般社団法人 女性ホルモンバランスプランナー協会

設立：2015年 | 代表理事：烏山ますみ | 主な事業：資格認定・養成講座・啓発活動・講演研修

一般社団法人女性ホルモンバランスプランナー協会は、2015年に設立された女性ホルモンにまつわる女性の健康支援に特化した教育団体です。月経トラブル、PMS、妊活、産後、更年期など、女性のライフステージに伴う心身の変化について正しい知識を広めるとともに、女性に寄り添う支援者の育成を行っています。

沿革

- 2013年 ICHIKA.サロン内にて「女性ホルモンバランスプランナー養成講座」および資格認定を開始
- 2014年 「女性ホルモンバランスプランナー」商標登録
- 2015年 書籍・DVD発売／商品開発／一般社団法人設立／セラピスト向けセミナー開催
- 2017年 「妊娠～産後のホルモンバランス」セミナー開催
- 2018年 東京家政大学にてゲストスピーカー講演開始（以降毎年継続）
- 2019年 「心理セラピストクラス」開講／認定講師制度スタート
- 2020年 オンライン授業開始／ボディセラピスト動画授業開始／書籍執筆
- 2023年 DVD「子宮セルフケア」発売
- 2024年 協会員向け経営サポート・心理フォローアップ会など協会員サポート体制を拡充

他、メディア掲載多数



Our Vision

女性の健康支援を通じて、人と社会をつなぐ循環を

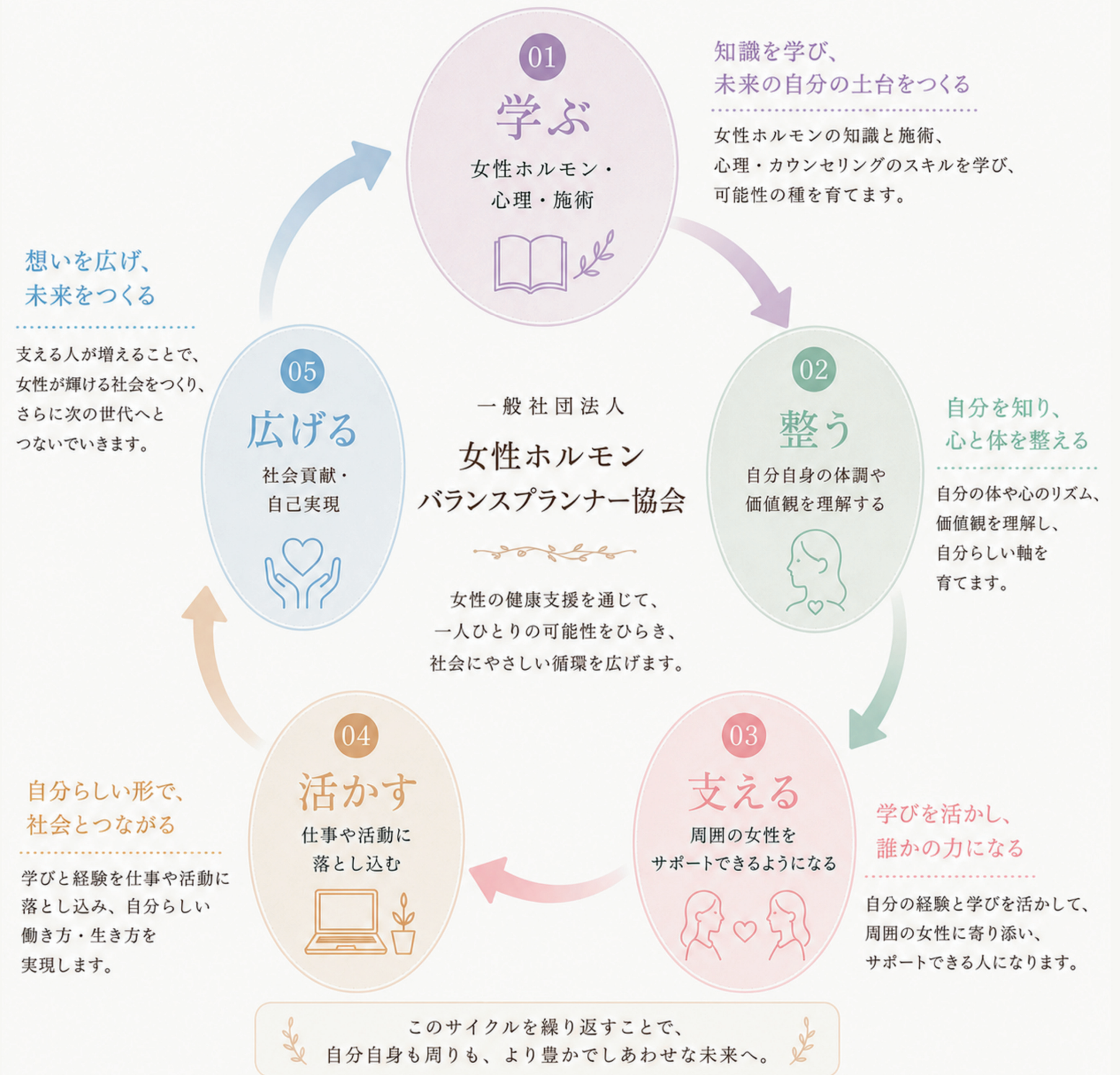
月経、PMS、妊活、産後、更年期など、女性のライフステージにはさまざまな心身の変化があります。

私たちは、女性ホルモンや女性の健康に関する知識を学ぶことをゴールとは考えていません。

学びを通じて自分自身の心身や価値観を理解し、その経験を誰かを支える力へと変えていくことを大切にしています。

自分を整え、周囲を支え、その学びを仕事や地域活動に活かしていく。

女性の健康支援を通じて、一人ひとりが自分らしく活躍できる社会づくりに貢献します。



私たちが大切にしていること

○女性の健康課題を「個人の我慢」にしない

月経、PMS、更年期などの不調は、周囲に理解されにくく、本人も相談をためらってしまうことがあります。私たちは、女性の健康課題を正しく理解し、安心して話せる環境づくりと適切な支援につなげることを大切にしています。

○医療と対立しない支援

女性の健康支援においては、医療による診断や治療が重要な役割を果たします。私たちは医療との適切な連携を大切にしながら、セルフケアや生活習慣、心理的サポート、周囲とのコミュニケーションなど、日常生活の中でできる支援を伝えています。

○知識だけでなく、実践につながる学びを

女性ホルモンの知識を学ぶだけでなく、自分自身の健康管理や家族との関わり、仕事や支援活動に活かせることを重視しています。

○経験を支援力に変える

当協会には、自身の女性ホルモンの不調やライフステージの変化を経験し、その経験を学びや支援活動に活かしている協会員が多く所属しています。私たちは、一人ひとりの経験が誰かを支える力になると考えています。

○女性が自分らしく生きられる社会へ

女性の健康課題に関する正しい理解を広げることは、女性本人だけでなく、家族、職場、地域社会にとっても大切なことです。私たちは教育活動や啓発活動を通じて、女性が安心して学び、働き、暮らせる社会づくりに貢献していきます。

協会員について

当協会には、女性の健康支援に関心を持つさまざまな専門職が所属しています。

- ・セラピスト
- ・エステティシャン
- ・アロマセラピスト
- ・カウンセラー
- ・ボディワーカー(ヨガ、ピラティス他)
- ・フィットネストレーナー
- ・サロンオーナー
- ・女性向けプロダクト開発担当者 など

また、自身の女性ホルモンの不調経験をきっかけに学びを深め、地域やサロン、講座活動を通じて女性支援を行う協会員も全国で活動しています。

協会では、継続的な学びや情報共有の機会を設け、女性の健康課題に寄り添う支援者の育成と活動支援を行っています。

非医療者が中心の団体ですので、医療との線引きは明確にしつつ、医療と一般女性の架け橋となる存在であるよう心掛けております。

研修・講演テーマ例

代表烏山や協会員が日々の支援活動の中で接している女性たちの声をもとに、不調の背景や相談しづらさ、働く女性が抱える課題などについて現場目線でお伝えします。

女性ホルモンと ライフステージ

- ・女性ホルモンの基礎知識
- ・月経・PMSとの付き合い方
- ・妊活期・産後の心身の変化
- ・更年期を正しく理解する
- ・ライフステージによる心身の変化

女性の健康と セルフケア

- ・女性ホルモンと睡眠
- ・ストレスと自律神経
- ・不調を整えるセルフケア習慣
- ・アロマ・ハーブを活用したセルフケア
- ・女性のためのストレッチやセルフマッサージ

働く女性の 健康支援

- ・女性の健康課題と仕事の両立
- ・PMS・更年期と職場環境
- ・女性が働き続けるためのセルフケア
- ・健康経営における女性支援
- ・女性活躍推進と健康課題

コミュニケーションと 心理的支援

- ・女性の不調を理解するコミュニケーション
- ・部下や同僚への声掛けのポイント
- ・パートナーと考える女性の健康
- ・夫婦・家族で支える更年期
- ・「頑張りすぎる女性」を支える関わり方

女性支援の現場から 見える実態

- ・女性はなぜ不調を相談できないのか
- ・不調を言語化できない背景
- ・支援現場から見える女性の悩み
- ・セラピスト・相談現場から見た健康課題
- ・女性の孤立とセルフケア

女性ホルモン等についての医学的知識の部分は研究データやエビデンスを引用可能な状態に明記して説明いたします。

費用目安：60分セミナー55,000円～。内容・人数・開催形式によりお見積りいたします。

お問い合わせ

女性ホルモンや女性の健康支援に関する講演・研修・取材・監修のご相談を承っております。

企業・教育機関・行政・地域団体・メディア関係者の皆さまなど、お気軽にお問い合わせください。

ご相談内容の例

- ・女性の健康課題に関する講演・セミナー
- ・女性活躍推進や健康経営に関する研修
- ・PMS・更年期・睡眠・ストレスに関する研修
- ・管理職向け理解促進研修
- ・取材・監修・専門家コメント
- ・イベント登壇・パネルディスカッション
- ・女性支援に関する企画・啓発活動

一般社団法人 女性ホルモンバランスプランナー協会

〒107-0061 東京都港区北青山2-12-8 BIZSMART青山

Webサイト

<https://女性ホルモンバランスプランナー.net>

メール

info@femalehbp.com

代表理事

烏山ますみ

女性の健康課題について正しい理解を広げ、一人ひとりが安心して学び、暮らせる社会づくりに貢献してまいります。