



#みえてるようでみえない多様性

～肥満症を正しく知り、健康な社会をつくる～

研修のアジェンダ（約110分）

LAP	計時間	内容
5分	5分	はじめに（本日の目的、ゴールの紹介など）
25分	30分	グループワーク① 自己紹介→「みえない偏見カード」でアイスブレイク （ルール説明5分、自己紹介5分、ワーク15分）
35分	65分	グループワーク② 「みえない要因すごろく」をやってみよう （ルール説明5分、ワーク30分）
30分	95分	疾患解説「肥満症について知る・学ぶ」
10分	105分	参加者による感想発表
5分	110分	進行役による講評
計	110分	

楽しく！

正しく！

1

はじめに

なぜ今、「肥満症」なのか？

「肥満症」は健康経営に取り組む企業・組織にとって放置できない

「**みえない**健康課題」の一つ



#みえてるようでみえない多様性

「肥満と肥満症のただしいミカタ研修」プログラムの目的

「肥満と肥満症のただしいミカタ研修」は、社員が生き生きと活躍する健康的な職場を創造するために、さまざまな病気を引き起こす「肥満」や「肥満症」について、当事者も周囲の人と一緒に、正しく、楽しく理解し、理解の輪を広げていくことを目指すプログラムです。

肥満症は単なる
自己管理不足？

肥満や肥満症について皆で正しく知り、
当事者に理解のある、偏見や誤解のない
誰もが働きやすい健康な職場環境をつくる！

肥満や肥満症に
対する
スティグマ
(偏見) って？

2

グループワーク① みえない偏見カードで ゲームをやってみよう！



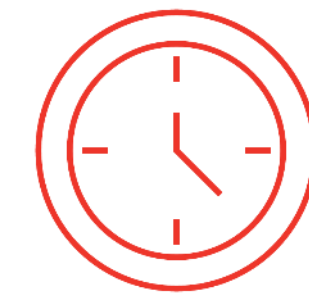
グループワーク①②のルール

1. 正解、不正解はありません。
2. 他の参加者の意見を受け入れ、それをさらにディスカッションで膨らませていくことで、理解を深め合います。
3. 自然とそれぞれが持つ考えや価値観を話す場面になることがありますが、話したくないことは無理に話す必要はありません。
4. 楽しんで参加しましょう！（すごろくは真剣勝負！）

まずは、自己紹介タイム!

1) グループ内で各々、自己紹介をしてください。

- ・ お名前、ご所属、最近気になること・楽しみ



1 分/人

2) 各グループ1名、代表者を決めてください。

- ・ 最後に本日の感想を発表いただきます。

4

肥満症について 知る・学ぶ



