

みえない  
多様性  
PROJECT

企業・自治体・専門家などが共同で取り組む  
「みえない多様性PROJECT」初の  
大学コラボ企画

想像してはじめて気づく他者の不調やつらさ

## Z世代が“目には見えにくい”健康課題を考える

「『みえない多様性』ワークショップ at 慶應義塾大学」を開催しました!

Z世代が片頭痛や生理痛など他者の  
“みえないつらさ”を想像する「カードゲーム」にチャレンジ!

日本イーライリリー株式会社(本社:兵庫県神戸市、代表取締役社長:シモーネ・トムセン、以下「日本イーライリリー」)は、製薬企業として多様な疾患を抱える人々が暮らしやすい社会実現への取り組みの一環として、2020年から企業・自治体・専門家と共同で「みえない多様性PROJECT」を推進しています。その新たな展開として、慶應義塾大学とコラボレーションし、本プロジェクト初となる大学生とのワークショップイベントを2022年10月28日(金)に慶應義塾大学・三田キャンパス(東京)で実施、大学生・大学院生23名が参加しました。

慶應義塾大学では、従来から、お互いの人格を尊重し多様な価値観を認め協力して生きるための環境を構築し、多様性の受容に関する課題に迅速に対処するための様々な取り組みを行っており、このたび、「みえない多様性PROJECT」の趣旨に共感いただき、共同でワークショップを開催する運びとなりました。



\* ワークショップ後に各自の気づきを書いて記念撮影(吹き出しの言葉は参加学生が実際に書いたもの)

### 「みえない多様性PROJECT」とは? ～痛みや不調がみえない病気に寄り添う社会へ～

片頭痛や生理痛、腰痛などの痛みや不調は、周囲の人にみえないことから理解してもらうことが難しく、人知れずつらさを我慢している人たちがいます。日本イーライリリーは、このような“症状の可視化が難しく、つらさや支障の認知が低い健康課題”を『みえない多様性』と定義。不安やつらさを抱える当事者と、その周囲にいる人が互いに理解し合い、誰もが安心して働ける職場づくりを目指し、カードゲームを使ったワークショップを社内外で展開してきました。<https://www.lilly.co.jp/news/stories/henzutoo/nextstep>

### ■プロジェクト初となる大学生とのワークショップ実施の背景・目的

- 片頭痛や生理痛などの周囲からみえづらい健康課題は10代の頃から発症することも多いことから、職場のみならず学校や地域とも一緒になって、『みえない多様性』の存在を想像・理解し、どう受け入れていくか、対応していくかを考え、自分や周囲の人々にそういった課題があった際に支え合っているコミュニティ・社会づくりを目指しています。
- 就職など、これから社会とのつながりや多様な価値観に触れる機会がますます広がっていく大学生が、カードゲームを通じて、誰もが当事者になりうる「病気や体の不調」の観点で、他者の背景を想像することで、多様な違い・考え・価値観に気づくとともに、相手の立場で考えることや、「ダイバーシティ(多様性)とは何か?」を考える機会を提供したいと考えました。

みえない  
多様性  
PROJECT

# 「『みえない多様性』ワークショップ at 慶應義塾大学」レポート



## 周囲からみえづらく理解されにくい痛みや不調=『みえない多様性』

6限の授業時間に開催されたワークショップは23名の学生が6つのグループにわかれてスタート。

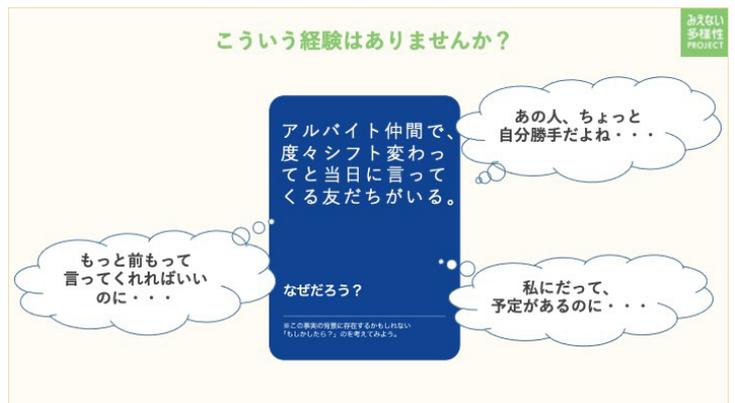
まず、日本イーライリリーの小森美華(片頭痛の創薬にかかわる研究開発を行う研究開発・メディカルアフェアーズ統括本部バイオ医薬品領域本部のエグゼクティブディレクター・脳神経内科医)より『みえない多様性』について解説しました。

「こういう経験はありませんか? 例えば『アルバイト仲間で度々シフト代わってと直前に言ってくる人がいる。』それはなぜでしょう?」と参加者に問いかけました。

「一見すると、『もっと前もって言ってくればいいのに・・・』『あの人、ちょっと自分勝手だよ』『私にも予定があるのに・・・』などと思いがちですが、少し違う角度から想像すると、実は『片頭痛持ちで、最近の変わりやすい天気の子で突然発作が起きたのかも』、または『あの方は生理痛がひどくて、周期も乱れて突

然やってくるので、事前にシフトを調整できなくて困っているのかも』と捉えることもできます。」

続けて、「ケガはみたくてわかりやすいですが、片頭痛や生理痛、腰痛に代表される痛みは目にみえず、痛みの程度も個人差があるため、気兼ねなく休んだりできず、いたわりの対象ともなりにくいのです。しかし、目の前で起こっている“他者のちょっと気になる状況”の裏には、周囲からみえづらく理解されにくい痛みや不調=『みえない多様性』が隠れているのかもしれないと想像したり、その背景を知り理解することができれば、その痛みや不調を抱える当事者が生きやすい環境、ひいては誰もが生きやすい環境が醸成されていきます。本日のワークショップのゴールは『みえない多様性』を想像できるようになることです。」とワークショップの目的を説明しました。



## 中学生の頃から片頭痛に悩んできた学生さんの経験談

ここで中学生の頃から片頭痛に悩んできた参加者の根本和佳さん(大学院修士課程2年生)が、「中高共に部活でハンドボールに打ち込んでいた。部長という立場だったため、部員の手前、痛みがある時でも、『頭痛なんかで休んではいけない』『周りからサボっていると思われるのではないか』と思い込み、つらくてもほとんど練習は休まなかった」と自身の経験について話してくれました。



**「自己中心的な行動」と誤解されそうな日常の“あるある”なシーン。  
その背景にある“みえないつらさ”をZ世代が想像するカードゲームを実践!**

後半のグループワークでは、「みえない多様性 PROJECT」で開発した「ストーリーカード」を用い、他者の見えないつらさを想像するカードゲームを実践しました。

今回のディスカッションのテーマとなるシーンカードはこの1枚。学生の日常あるあるを意識して、この日のワークショップのために新たに制作したものです。 →

サークルorゼミでいつも話を盛り上げてくれる人が今日は不機嫌そうな顔をして話し合いに全然参加してくれない。

なぜだろう？

※この事実の背景に存在するかもしれない「もしかしたら？」を考えてみよう。

自分の選んだリーゾンカードを手に、あるグループでは、「私は『コンタクトレンズ』のリーゾンカードを選びました。コンタクトレンズを使っているとドライアイになりやすいから、もしかしたらその目が乾いてとてもつらかったのかもしれない」、「『雨』のカードを選んだのは、雨や台風の時に体調を崩しやすいという話を聞いたことがある。その日は雨だったのかも・・・」など、体験や想像を交えながら、ディスカッションは進んでいきました。周囲の人から見ると、一見自己中心的な振る舞いに見えたりする他者の行動でも、実はその裏には「もしかしたら周囲からは見えない病気や不調など何か隠れた理由=『みえない多様性』があるのかもしれない」と当事者の立場になって想像し、どのように理解し、受け入れ、対応していくのかについて、活発な意見交換が行われました。



**「ストーリーカードゲーム～他者の背景を想像する」の進め方**

- i. ストーリーカードには、一周周囲から自己中心的に思われたり、誤解されてしまいそうな場面が書かれた青い「シーンカード」(全10種類)と、「当事者はなぜその行動をとったのか」という理由や背景を想像するための材料となる、ランダムな単語が書かれた赤い「リーゾンカード」(全36種類)があります。
- ii. 今回のディスカッションのテーマとする、青い「シーンカード」の中の1枚が発表されたら、各自リーゾンカードを使ってシーンカードの背景(理由)を想像しながらストーリーを考えます。
- iii. 各自が選んだリーゾンカード、考えたストーリーをグループ内で共有します。
- iv. 共有が終わったら、様々な考えに対して気づいたことや意見交換を行います。
- v. 各グループが参加者全体にグループでディスカッションした内容や得られた気づきを発表します。



ディスカッション終了後、各グループの代表者が話し合われた内容を発表しました。

身体的な苦しさ、その苦しさを他の人に言えないという社会的な苦しさの2種類があるということに気づいた。社会的な苦しさを取り除くためには、言いたいことを伝えるオープンな環境が求められているのだろう。ただ、プライバシーに関わることをどこまで伝えていいのか、聞く側もどこまで聞いていいのか、そのバランスをとることも重要。

話を聞く中で、過去にあった自分の周囲の人の行動を思い出し、「もしかしたらあの時、そういう理由があったのかもしれない」と気づけた。



「どのような病気があるのか」「隠れているものがある」ということを知るだけでも当事者にとっては支えになり、多様性を理解していくという観点でも大事なことだと感じた。

「実は私・・・」と体の不調や悩み事なども共有する中で印象的だったのは、今まで周りの人に言ってなかったことが、話してみると意外と周囲の人と共感できることがたくさんあるということ。

当事者の立場の場合、周囲の人に誤解を与えないように先に自分から伝えておくということも大事だと思いました。一方、周囲の人の立場の場合、普段から当事者が悩み事などを言いやすい雰囲気づくり、関係性づくりが大事。この人にならなくても大丈夫だと思える存在に自分になるということも心掛けたい。

## “理解”とは“知る”ところから。自分の不調を周囲の人に「言ってもいいんだ」と思える関係性づくりの大切さ

最後に、日本イーライリリーの小森からまとめの言葉を述べました。「皆さんの発表を聞きながら、理解とはまさに知るところから始まるのだな、と思いました。片頭痛もそうですが、若い頃から始まる病気もあります。この『みえない多様性』という考え方をこれから社会に出ていく皆さんに知ってもらうことは、つらい時や困った時に、周囲の人と互いに寄り添える社会をつくっていくために極めて大

切であると、あらためて気づきました。『自分の不調を周囲の人に話せる、話してもいいんだという関係性をつくっておく大切さに気づいた』、という意見も出ていて、これは一歩を踏み出す原動力になると確信しました。私たち日本イーライリリーは、これからも職場だけでなく、大学などの学校や地域とも協働して、この活動を続けていきます」

### 感想

参加学生

#### 「オープンに話せる環境を自分でも」 根本和佳さん

私が片頭痛に悩んできたのは症状のつらさだけではなく、「そのつらさを周囲に認めてもらえないんじゃないか、サガっていると思われていないだろうか」という自分の思いによって、二重のつらさがあったのだと初めて気づきました。片頭痛以外にもみえない多様性はあり、症状の感じ方も人それぞれなので、そこから理解し合えると良いですね。また、実はあの人にはこういう背景があるのではないかということ想像し、言いやすい環境・関係性をつくっていくことも重要だと思いました。オープンに話せる環境を自分自身も周りに広められるようにしたいです。



#### 「健康面での多様性という考え方が広がったらいいな」 横瀬ねねかさん

最近、LGBTQなど多様性への理解が進んでいますが、健康面での多様性についてはあまり話されていなかったのかなと思います。実は私も片頭痛持ちで病院に通っているのですが、それをオープンにしたいくない、という気持ちがありました。今日のワークショップに参加してみて、健康面での多様性という考え方がどう広がっていくのか、広がったらいいな、という気持ちが芽生えてきました。これからの自分の変化が楽しみです。



### 所感

#### 「周囲の人とのコミュニケーションについても考え、多くの気づきを得られた有益な時間」

慶應義塾大学メディア・コミュニケーション研究所 所長  
澤井 敦 教授

思っていたよりも和やかな雰囲気、学生たちはいろいろな想像を膨らませていました。グループ発表では、不機嫌な人にその理由を聞きたくけれどプライバシーがあるから聞けない、相手の方も聞いてほしいのかどうなのかなど、コミュニケーションのとてもデリケートな部分まで考え、多くの気づきを得られたのは、学生たちにとって非常に有益な時間であったと思います。



### 【本ニュースレターに関するお問い合わせ先】

●日本イーライリリー株式会社 コーポレート・アフェアーズ本部 小宮山 MAIL:komiyama\_mizuki@lilly.com / TEL:080-6167-6128

## 「みえない多様性 PROJECT」について

～有志企業・団体、自治体、医療従事者、健康経営専門家と連携

職場で我慢しがちな、周囲から見えづらい健康課題の問題に取り組む～

みえない  
多様性  
PROJECT



### ■健康経営の隠れた課題 職場における「みえない多様性」

数ある健康課題のなかでも、片頭痛などの頭痛や腰痛、生理痛などの痛みや不調は、時に仕事に支障をきたすことがあります。しかし、その痛みや不調は他人にみえないことから周囲の人に理解してもらうことが難しく、結果的に一人でそのつらさを抱え、我慢しながら働いている人たちがいます。日本イーライリリーは、このような“症状の可視化が難しく、つらさや支障の認知が低い健康課題”を、「みえない多様性」と定義しました。

### ■プロジェクト発足のきっかけは、社内の「ヘンズツウ部」の活動から

日本イーライリリーは、片頭痛をはじめ、さまざまな健康課題に付随した症状に伴う、みえない不安や支障、つらさを抱えながら当事者と周囲の人が共に働きやすい職場づくりを目指し、2020年、社内活動だった「ヘンズツウ部」を発展させ、**様々な企業・団体、自治体、専門家に呼び掛け、「みえない多様性プロジェクト」を共同で立ち上げました。**



「ヘンズツウ部」WEB サイト：<https://www.lilly.co.jp/news/stories/henzutoo>

#### ●プロジェクト参画企業・自治体

株式会社アジックス、日本イーライリリー株式会社、株式会社パナソニック、明治安田生命保険相互会社神戸支社、神戸市

#### ●協力企業

ネスレ日本株式会社 バンドー化学株式会社

### ■周囲からみえにくい健康課題を相互理解するワークショップツールを開発、社内外でのワークショップ開催

本プロジェクトでは参画企業・自治体と議論を重ね、健康経営®の専門家と医師にも監修頂き、当事者と周囲の相互理解を促し、あらゆる立場の人が参加可能なワークショップツール「わかりづらい健康課題『みえない多様性』に優しい職場をつくる -Inclusive Workplace Design Toolkit-」を開発。各種ツールキットは、弊社公式ウェブサイトより無償でダウンロードできます。

「みえない多様性 PROJECT」WEB サイト：<https://www.lilly.co.jp/news/stories/henzutoo/nextstep>

周りにある「みえないつらさ」に気づき、理解することは、職場から不安やがまんをなくすことであると考えています。互いにわかり合うことで、一人一人が自分らしく働ける職場づくりを目指し、カードゲームを使ったワークショップ開催などの活動を行っています。2020年の発足以降、社内外でのワークショップはこれまで17回開催し、延べ3900人以上が参加しました。

また、「みえない多様性」の問題は職場にかぎらず、学校や家庭でも同様に存在すると考え、この活動を学校や地域のみならずとも一緒に広め、あらゆる健康課題を抱える人、その周囲の人、全ての人が多様な背景を相互理解することで支え合い、寄り添う社会づくりを進めています。

### ワークショップツール

### わかりづらい健康課題『みえない多様性』に優しい職場をつくる

### -Inclusive Workplace Design Toolkit-



職場で誤解されがちな言動の裏にある  
他者の痛みや不調を想像する「ストーリーカード」

### 外部アワード 表彰実績



### Work story award 2021

主催：一般社団法人 at will work

### 大学生が選ぶ Work Story 賞

“働き方を選択できる社会づくり”の実現を目指す一般社団法人 at Will Work 主催「Work Story Award 2021」にて「大学生が選ぶ Work Story 賞」を受賞、次世代の価値観にもフィットする取り組みとして評価。



#### <その他の受賞歴>

- HR アワード 2021 企業人事部門 入賞（後援：厚生労働省）
- GOOD ACTION アワード 入賞（主催：リクナビ NEXT）
- PR アワードグランプリ 2021 シルバー（後援：経済産業省）
- Lisbon PR award ショートリスト 入賞（国際アワード）

※受賞ページ：<https://award.atwill.work/stories2021/392/>