



各位

2025年9月12日（金）



セルフケア アカデミー

都内の高校で出張授業を実施

高校生が「正しいセルフケアの知識」を動画でわかりやすく表現

SNS 世代ならではのイマドキな〇×クイズやダンスを取り入れた動画を披露

「楽しかったです！」「調べた情報をみんなにも教えてあげたい」

第一三共ヘルスケア株式会社（本社：東京都中央区、以下「当社」）は、100年後も人と社会と地球が健やかであり続ける未来の実現を目指してサステナビリティ活動を推進しており、その中の「健康課題」への取り組みの主軸である「セルフケアアカデミー」の施策として、東京、福井、静岡、大阪、福岡の高校にて、Z世代に正しいセルフケアを伝える出張授業を実施しています。本年9月11日（木）に東京（中村中学校・高等学校、成女高等学校合同）にて、7コマにわたる学びを経て制作した、セルフケアの大切さと実践方法を啓発する動画を発表する最後の授業を実施しました。

本プログラムでは、受講した高校生が同世代にセルフケアの大切さを広める「セルフケアアンバサダー」となり、授業で学んだ正しいセルフケアの知識を自ら動画にまとめ、同世代にどのように伝えるかを検討。試行錯誤しながら制作に取り組みました。今回の出張授業では、SNSなどの普及により偽情報や誤情報が溢れる中で、間違った情報に惑わされず正しい情報を見極めて取得する力を養うとともに、一人ひとりが発信者としての力を育むことを目的としています。



今回の出張授業について、当社 サステナビリティ推進マネジャー 岩城は、授業の冒頭で「インターネットやSNS、AI検索など、日々あらゆる場面でたくさんの情報に触れ、発信し、共有することが身近な時代となりました。一方で、インターネットやSNSには誤った情報や根拠のない情報も数多く存在します。健康やセルフケアに関しても同様です。“自分自身で健康を守り対処”する、すなわち『セルフケアを実践するためにはどうしたらいいのか』ということを知り、それぞれの健康上の悩みや症状に合った薬やアイテム、正しい情報を選別し、自分の身体を、自分でケアできるようになってほしい。出張授業はそんな想いを込めて企画・展開してきました。第一三共ヘルスケアのアンバサダーとして、皆さんならではの視点で、どのように同世代に向けてセルフケアの大切さを伝えるのか、期待しています。」と話し、生徒たちへエールを送りました。

生徒たちは1チーム4～5名（合計18名）で構成された4つのチームに分かれ、「スキンケアのHow to」「オーラルケアのHow to」「市販薬選びのHow to」「市販薬のいろは」「食生活・栄養のいろは」の5つのテーマのうち、各チームがそれぞれ異なるテーマを選択して動画制作を行いました。

今回、生徒が制作した動画は、当社社員および教員により、「①メッセージの明確さ」、「②表現・構成の工夫」、「③内容の信頼性・正確さ」、「④斬新さと面白さ」の4項目について採点が行われました。

審査の結果、ロング動画部門では「食生活・栄養のいろは」チーム、ショート動画部門では「スキンケアのHow to」チームの制作した動画の評価が高く、それぞれ1位を獲得しました。さらに、全体を通じて最も評価が高かった「スキンケアのHow to」チームが、総合部門の1位に輝きました。



ロング動画部門 1 位：「食生活・栄養のいろは」チーム



ショート動画部門 1 位：「スキンケアのHow to」チーム



総合部門 1 位：「スキンケアのHow to」チーム

動画制作に挑んだ4チームは、それぞれ高校生ならではのユニークな発想を活かし、セルフケアの大切さを表現しました。発表中には思わず笑いが起きるようなユーモアのある作品や、審査員を「なるほど！」と納得させる表現を取り入れたチームもあり、会場は大いに盛り上がりました。

【出張授業を受講した生徒の感想】

「セルフケアに関してはあまり知りませんでしたが、今回の動画を作ることで新しい知識を得られたので、みんなにも教えてあげたいです」「市販薬選びのHow to チームの動画を見て、お店に行ったら薬剤師に直接薬の選び方を聞くという方法もあるんだなと、とても参考になりました」「美容についてはよく調べていたけれど、セルフケアに関しては思い込みも多く、今回調べてみて嘘じゃない本当の知識を学べてよかったです」「学校や学年が違うメンバーとチームで協力して動画を作っていくのが本当に楽しかったです」

【出張授業を採用した先生の感想】

「生徒たちはSNSなどを通じて、膨大な情報に日々触れていて、それら进行处理している様子には驚きと感心を覚えます。一方で、側で見てみると、入手する情報に偏りがあるようにも感じており、教師として生徒たちが正しい情報にアクセスできるスキルを身に付けられるようにしてあげたいと思っています。そんな中、今回のプログラムは、生徒たちにとって良い機会になったと思います」「薬に関するテーマもあり、やや難しい内容だと思いましたが、各チームでしっかりと情報を調べ、丁寧に動画を制作しており、その姿に安心するとともに頼もしさを感じました」



今回の授業の総括として、当社 サステナビリティ推進マネジャー 岩城は「動画を作る過程で、正しい情報を集め、それを人に伝えることの難しさを実感できたのではないのでしょうか。そして自分自身で健康を守り対処する『セルフケア』の大切さにも気付いていただけたと思います。皆さんの動画は、私たちにとっても非常に新鮮で、本当に素晴らしい作品でした。この活動のゴールは、動画を完成させることだけではありません。皆さんがセルフケアアンバサダーとして、同世代の仲間たちに向けて、セルフケアの情報を発信していくことも大切な役割です。ぜひ周りの人たちにも皆さんの動画を見てもらってください。その一歩が、大切な人の健康を守るきっかけになるかもしれません」と述べ、出張授業を締めくくりました。

当社は今後も、正しいセルフケアの知識を Z 世代へ伝えるため、出張授業をはじめとした、さまざまなセルフケア啓発の取り組みを展開してまいります。

【1～7 コマ目の授業風景】



＜ご参考＞

【第一三共ヘルスケアについて】

第一三共ヘルスケアは、第一三共グループ*の企業理念にある「多様な医療ニーズに応える医薬品を提供する」という考えのもと、生活者自ら選択し、購入できる OTC 医薬品の事業を展開しています。

現在、OTC 医薬品にとどまらず、機能性スキンケア・オーラルケア・食品へと事業領域を拡張し、コーポレートスローガン「Fit for You 健やかなライフスタイルをつくるパートナーへ」を掲げ、その実現に向けて取り組んでいます。

こうした事業を通じて、自分自身で健康を守り対処する「セルフケア」を推進し、誰もがより健康で美しくあり続けることのできる社会の実現に貢献します。

* 第一三共グループは、イノベーション医薬品（新薬）・ワクチン・OTC 医薬品の事業を展開しています。

【Wellness for GOOD について】

当社のサステナビリティ活動を今後より一層推進していくにあたり、2025 年 6 月に新たに策定したコンセプトです。「健やかであること」という意味の「Wellness」と、「良い目的のために」、そして「永続的に・ずっと」という意味を持つ「for GOOD」を組み合わせ、100 年後も人と社会と地球が健やかであり続けるために、人々の健康で豊かな生活に貢献する当社のサステナビリティ活動における考えを表しています。当社はこのコンセプトに基づき、「People」「Society」「Earth」の 3 つの領域において課題を特定し、解決へ向けた取り組みをスタートさせています。

【セルフケアアカデミーについて】

「Wellness for GOOD」の 3 つの領域のひとつ、「People／健やかな体と心へ」における課題解決の一環として実施しています。セルフケアアカデミーは現在、リアルの出張授業とオンラインの教育コンテンツの 2 軸で展開しており、出張授業では、高校生を対象に、学習を通じてセルフケアの重要性を理解し、市販薬の正しい使い方や健康管理の基本を学びます。さらに、偽情報や誤情報に惑わされず、正しい情報を見極めて取得できる力を養うことを目的としています。近年、SNS をはじめ情報量が急増する一方で、健康分野にも偽情報や誤情報が広がり、正確な情報を見極めることが難しくなっています。こうした背景を受け、受講生が正しいセルフケア知識を身につけ、SNS を活用して同世代へ発信する力を育むプログラムを提供しています。