



各位

2026 年 9 月 25 日（金）



セルフケア アカデミー

**仮想空間「メタバース」上で、未来の自分のために“今”できるセルフケアを学習
都内の高校で「探究授業」を 2 日間実施**

「学校生活におけるセルフケアの課題」をテーマに発表も

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」）では、全国の中学校・高校を対象に、セルフケアの重要性を理解し、健康管理に必要な知識やスキルを身につけてもらうことを目的として、インターネット上の仮想空間「メタバース」で学習に繋げる社会体験学習プラットフォーム「PMY（ピーエムワイ）アカデミー」を活用した、セルフケア啓発コンテンツを提供しています。

本年9月17日（木）、24日（木）に東京女子学園高等学校（現 芝国際高等学校、東京都港区）で、メタバース空間でのセルフケアに関する学習とその学びについて生徒が発表する2コマにわたる探究授業を実施しました。



【初日】

初日となる9月17日（木）は、同校の2年生が参加し、タブレットを使って、実際に「PMYアカデミー」内の当社の教室で学びました。生徒はアバターを介して全15枚のパネルを見ながら、人生100年時代におけるセルフケアの重要性や当社のサステナビリティ活動に加えて、「薬の知識」・「美容」・「運動」・「食事」・「生活」の5カテゴリーに則したセルフケアの知識について学び、「セルフケアの意味、セルフケアが今なぜ大切なのか」、「学校生活での課題」、「セルフケア情報との付き合い方」などを、各自がワークシートに記入し、自身の学びを整理しました。同ワークシートでは、最後に「セルフケア宣言」として、「1ヶ月以内に実践したいこと」を宣言してもらいました。

また生徒は、当社が提供する、正しい健康情報をクイズ形式で楽しく学べるWebコンテンツ「全国統一 セルフケア検定」を事前に受検し、その結果についても解説を受けました。今回、全国の高校生の平均と比べ「洗顔」に関する問題の正答率が高かった一方で、「薬の保管方法」や「薬と飲み物」に関する問題は正答率が低い結果となりました。

当社 サステナビリティ推進担当中村より、薬に期待される効果を十分に得るためには、薬の個装箱や説明書に記載された用法・用量を守り、正しく使用・保管する大切さをお伝えしました。



【2日目】

一週間後の9月24日（木）には、生徒たちが3チームに分かれ、初日に学んだ5つのカテゴリー（「薬の知識」・「美容」・「運動」・「食事」・「生活」）の中から1つを選び、「学校生活におけるセルフケアの課題」をテーマに、課題やその背景、改善のためのアイデアについて発表を行いました。

「薬の知識」について発表したチームは、薬と飲み物の組み合わせや痛み止めを飲むタイミング、朝食や栄養バランスの大切さなどをクイズ形式で紹介しました。「グレープフルーツジュースは一部の薬の効き方に影響することや、カルシウムの吸収にはビタミンDが役立つことなど、普段の生活ですぐにできる知識を学びました」と、今回の学びについて、新たな発見があったと振り返りました。

2日間の探究授業を通じて、セルフケアの重要性を学んだことで生徒たちは、「毎日の生活の中で“今”から意識して行動することが、将来の自分のためになるという事を学び、これから生活の中で取り入れていきたい」と意気込みを語っていました。



【生徒の感想】

東京女子学園高等学校（現 芝国際高等学校）2年生



【テーマ：美容】

美容は普段の生活に身近なことなので、このテーマを選びました。私自身、口臭に悩んでいたため、調べる中で対策の一つとして自分でも実践できる方法を知り、試してみたいと思いました。

【テーマ：運動】

運動を始めるきっかけをつくりたいと思い、このテーマを選びました。調べる前は、運動といえばランニングや筋トレなど、始めるハードルが高いものを想像していました。しかし、ウォーキングや階段を使うことも運動になると知り、身近なことから始めて習慣にしていきたいと思いました。

【テーマ：薬の知識】

運動と薬のどちらをテーマにするか迷いましたが、生きていくうえで必要な薬について調べることにしました。もともと頭痛に悩むことがありましたが、今回の授業がなければ、薬の保管方法を自分で調べたり、説明書を読んだりすることはなかったと思います。薬の扱い方を見直すきっかけになりました。

【先生の感想】

東京女子学園高等学校（現 芝国際高等学校） 唐澤 博 先生（英語科教員/探究学習指導担当）



生徒が教室の外にある課題に触れる機会をつくりたいと考え、授業に取り入れました。探究学習では、知識を得るだけでなく、生徒自身が調べ、話し合い、体験できる仕組みをつくるのが大切だと思っています。

セルフケアは、薬や健康について自分の生活と結びつけて考えられる、良いテーマです。今回の経験を通じて、学ぶ楽しさを感じてくれたらうれしいです。将来、何かを考えるとときに「あのとき学んだことが役立った」と気づききっかけになればと思います。

【担当者の感想】

第一三共ヘルスケア サステナビリティ推進担当 中村・岩城



生徒の皆さんが、薬の飲み方だけでなく、長時間座って過ごすことなど、学校生活に根ざした多くの課題を挙げてくれたことが印象的でした。私たちが想定していなかった視点もあり、高校生に直接意見を聞く大切さを改めて感じました。（中村）

メタバース空間を進みながら、気になったことをその場で調べるなど、生徒の皆さんが自分で考え、課題に向き合っていることを実感しました。自分のペースで見直して復習したり、リアルタイムで分からないことを調べ合ったりと、メタバースならではの学び方が見られ、生徒が主体的に探究する機会になったと感じています。（岩城）

「PMY アカデミー」の取り組みについて

当社では、100年後も人・社会・地球が健やかであり続ける未来の実現を目指し、サステナビリティ活動を推進しています。その中で、自分自身で健康を守り対処する「セルフケア力」を養い、世の中のヘルスリテラシー向上を目指す取り組み「セルフケアアカデミー」を展開しています。

同取り組みの活動の1つとして、JTBグループが開発した、メタバース空間を活用した社会体験学習プラットフォーム「PMYアカデミー」内でのセルフケア啓発コンテンツを展開し、「セルフケア」の重要性を広め、健康管理に必要な知識やスキルを身につけていただけるよう、学びの機会を提供しています。



【特徴】

- ・仮想空間「メタバース」で学べるため、地理的制約がない（インターネットがつながる環境なら、どこでも学べる）
- ・自分時間で学べる（授業＋夏休みなどの休暇時間での学習、登校が困難な生徒も利用できる）
- ・繰り返し何度でも無料で学べる

【実績】

2025年

- ・PMYアカデミー導入校数：全国68校
- ・当社教室利用者数：3,104名（37校）

<ご参考>

「PMY アカデミー 探究授業」概要

開催日時：①2026年9月17日（木）
②2026年9月24日（木）

参加校：東京女子学園高等学校（現 芝国際高等学校） 2年生

開催内容：①「PMYアカデミー」第一三共ヘルスケア教室内での学習/「全国統一 セルフケア検定」受験結果発表
②「学校生活におけるセルフケアの課題」をテーマに生徒による発表

「PMY アカデミー」について

株式会社JTBが提供する、企業が取り組む事業活動を、全国の中学生・高校生の学びに繋げる、「メタバース」空間上の社会体験学習プラットフォームです。

<https://pmyacademy.jp/>

「全国统一 セルフケア検定」について

全 15 問の設問に答えることで、自身の“セルフケア力”を手軽に確認できる Web コンテンツです。設問は、薬の正しい使い方や保管方法を問う「薬の知識」に関する問題をはじめ、「食事」「運動」「生活習慣」「美容」の 5 つのカテゴリーで構成されています。

パソコン・スマートフォンから約 3 分で誰でも手軽に無料で受検できるため、特に偽情報・誤情報に晒されるリスクが高い若年層やデジタルネイティブ世代の方々が、日常の中で正しい知識を身につけるきっかけとなることを目指しています。各問題には「選択肢のどれが正解か」だけでなく、日々の行動を見直すきっかけになる学びが詰まっています。生活の中の小さな“気づき”が、セルフケア力を高める第一歩につながります。

結果画面では、セルフケアタイプのキャラクター（全 17 種類）も登場し、自分のセルフケアスタイルを楽しく知ることができます。



「全国统一 セルフケア検定」

<https://selfcarekentei.daiichisankyo-hc.co.jp>



【第一三共ヘルスケアについて】

第一三共ヘルスケアは、OTC 医薬品領域におけるリーディングカンパニーとしての強みを基盤に、機能性スกินケア・オーラルケア・食品分野へと事業領域を拡大し、生活者の健やかな人生に寄り添うトータルヘルスケア企業として成長を続けています。

私たちの理念を体現するコーポレートスローガン「Fit for You ひとりひとりの健やかな人生のライフパートナー」を掲げ、誰もが安心してセルフケア・セルフメディケーションに取り組める社会の実現に貢献してまいります。

【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、解決へ向け取り組んでいます。

【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。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。“セルフケア力”（自分自身で健康を守り対処する力）を養い、ヘルスリテラシーを向上させることを目的とした「セルフケア アカデミー」では現在、セルフケア初心者である a～Z 世代の高校生に正しいセルフケアを伝える「出張授業」、オンライン教育コンテンツ、セルフケア検定の 3 つの施策を展開しています。「セルフケア」を正しく学べる学びのプラットフォームとして、自分自身で健康を守り対処する“セルフケア力”を養う取り組みを展開し、世の中のヘルスリテラシー向上を目指しています。

<https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/wellness-for-good/our-activity/self-care-academy.html>