

【新刊案内】産みどきを知ってキャリアライフプランを  
産業保健師からのアドバイス



株式会社ともあ 発行

「卵子の大切な話 女性活躍推進の本質」9月16日発売

2019年の法改正によって「女性活躍推進法」は、義務化の対象が301人以上の事業主から101人以上の事業主に広がりました。

現在、多くのメディアで多様な働き方が取り上げられていますが、女性と男性は生物学的に違いがあることが語られないまま、女性リーダーを育成し男性と同じように働くことを目指して良いのでしょうか。

本書では、女性活躍推進の本質について、産業保健師である著者が未来を担う皆さまにアドバイスをお伝えします。また、出産や不妊治療、多様な働き方など、男女問わず、さまざまな経歴や職種の方の体験をインタビューを通して掲載しています。

新しい働き方が求められる中、一人ひとり状況や価値観が違うということを念頭に入れて、共に考えていく「対話」のきっかけとなれたら幸いです。

女性活躍推進の本质



# 卵子の大切な話

産みどきを知って  
キャリアライフプランを

産業保健師からのアドバイス

著者：井沢かおり

チームヘルス&ハピネスオフィサー代表／  
産業保健師

監修：山室理

日赤愛知医療センター名古屋第二病院  
産婦人科部長

キャリアライフプラン（自分だけのかなえるプラン）

		0歳	10歳	20歳	30歳	40歳	50歳	60歳	70歳	80歳
①現在地	仕事									
	ライフプランニング									
	都市と農村の生活実態調査									
	家族									
②幸せ数値	ワークライフ									
	お金の									

③幸せ数値チャート

書いてみよう!

キャリア  
ライフプラン  
シート付き



## 【目次】

はじめに 女性活躍推進の本質について

### ●第1章

後で知ったでは取り返しがつかない  
卵子の話

- 1 卵子は減り続ける
- 2 体外受精さえしたら妊娠できる？

### ●第2章

不妊治療について

- 1 体外受精とは
- 2 不妊治療のために受診したら、  
まさか！の子宮体がん
- 3 産む・産まないに関わらず  
女性に知っておいて欲しいこと

### ●第3章

出産×育児×多様な働き方

- 1 ライフスタイルに合わせた働き方
- 2 海外に住む日本人の女性たち
- 3 産まずに育てるという生き方もある

### ●第4章

男性から見た妊娠・出産・育児

- 1 主体的に出産に関わった男性
- 2 産まない選択を引き受けた男性

### ●第5章

先天性疾患とダイバーシティ

- 1 卵子の神秘について
- 2 なぜ人は子どもを産むのか？
- 3 多様性を認める社会、ダイバーシティ  
小学生への「いのちの授業」を通して

### ●第6章

キャリアライフプランシートを  
書いてみよう

- 1 キャリアライフプラン

### ●第7章

長期化する仕事人生を幸せに生きるヒント

- 1 幸せに生きる8つのヒント

おわりに 未来を創る皆さんへ

## 「卵子の大切な話 女性活躍推進の本質」

■発行元：株式会社ともあ

■著者：井沢かおり

監修：山室 理

■発行日：2021 年 9 月 16 日発行

■販売価格：2,530 円（本体 2,300 円＋税 10%）

■判型・ページ数：A5 判・112P

■ISBN：978-4-910393-50-6

書籍URL：<https://tomoa.co.jp/SHOP/M-0027-RTJ.html>

## ■会社概要

商号       ： 株式会社ともあ  
代表者     ： 代表取締役 直江 久美  
所在地     ： 〒460-0007 愛知県名古屋市中区新栄 3 丁目 8-7 シャロウェルブリモ 603 号  
設立       ： 2020 年 7 月 1 日  
事業内容   ： コメディカルスタッフ対象の出版事業  
資本金     ： 650 万円  
URL        ： <https://tomoa.co.jp/>

## ■本件に関するお問い合わせ先

企業名：株式会社ともあ  
TEL：052-325-6618  
Email：[publisher@tomoa.co.jp](mailto:publisher@tomoa.co.jp)