

報道関係者各位

2020/03/28  
株式会社ザッパラス

---

**マインドフルネスをオンラインで！  
有料プログラムを無料公開**  
～リモートワーク・外出自粛中の心と身体の健康をサポートします～

---

株式会社ザッパラス（本社：東京都港区、代表取締役：玉置真理）と株式会社Melon（本社：東京都港区、代表取締役：橋本大佑、以下MELON）は、マインドフルネス瞑想のオンラインプログラムを、2020年3月31日（火）～2020年4月10日（金）の期間限定で無料公開いたします。



#### ■オンラインプログラム無料公開の背景

占いコンテンツをメインに提供している株式会社ザッパラスでは、リモートワーク中における健康増進施策の一環として、2020年3月よりオンラインによるマインドフルネス瞑想のプログラムを社内で導入・実施してきました。

実際に体験したスタッフからは「仕事を始める前の気持ちの切り替えがつきやすくなった」「1日をスッキリした気持ちで過ごせるようになった」「疲れが取れた気がする」などの感想が寄せられています。

この度、昨今の急速なりモートワークへの移行・外出自粛の流れを受け、このオンラインプログラムをなるべくたくさんの方に体験いただきたいと考え、株式会社Melonの協力のもと、一般公開いたします。

### ■マインドフルネス瞑想とは

マインドフルネス瞑想とはメディテーションを通じた脳と心の休息法です。普段は意識していない感情や思考を意識することで、刺激と反応の間に「隙間」ができて、様々な効果を実感できるようになります。

マインドフルネス瞑想には、以下のような効果があるとされています。

- ・ ストレスに対する回復力の向上（レジリエンス、折れない心、しなやかな心）
- ・ 仕事のパフォーマンスの向上（集中力、注意力、記憶力、判断力、創造力）
- ・ 感情調整力の向上（不安、落ち込み、怒り、恐怖、自己嫌悪）
- ・ 自己認識への変化（思考ループの抑制、落ち着き、欲望コントロール）
- ・ 他人を思いやる共感力の向上
- ・ チームワーク力の向上
- ・ 心の知能指数であるEQの向上
- ・ 免疫機能の改善（自律神経、皮膚疾患、痛み、肩こり）
- ・ 睡眠の質の向上（不眠、寝つき）
- ・ その他（禁煙、ダイエットなど）

関連URL (<https://www.the-melon.com/science/>)

### ■MELONが提供するオンラインのマインドフルネス・プログラムとは

MELONのマインドフルネス・プログラムは、米国の大学や研究機関で効果が認められたエビデンスをベースに、初心者にも取り組みやすく、継続しやすい、科学的なアプローチに基づいたプログラムです。セッションの前に簡単なストレッチを行い、その後、マインドフルネス瞑想を行います。



#### ■期間限定オンラインプログラムの詳細

・開催期間：2020年3月31日（火）～4月10日（金）9時45分～10時15分※土日祝を除く

・内容：MELONマインドフルネス・プログラムのオンラインセッション

・参加方法：以下フォームより、お申し込みください。追ってオンラインセッションのURLをお送りします

<https://forms.gle/74ToMCyTbo5LP7pH9>

・料金：無料

・準備物：パソコン、もしくはスマートフォン（web会議ツール「Zoom（<https://zoom.us/jp-jp/meetings.html>）」に接続できる環境をご用意ください）

・その他：オンラインセッションは参加人数に制限があり、先着でのご案内になります

#### ■株式会社ザッパラス（<https://www.zappallas.com>）



モバイルコンテンツ黎明期に占いコンテンツ市場を確立し、その後東証一部上場企業にまで成長。現在、国内のみならず米国でも最大規模の占いメディア「tarot.com」などを運営し、占いコンテンツ市場シェア世界No.1。また、エル・オンライン、エル・ガール、25ans(ヴァンサンカン)オンライン、SPUR.JP、Marisol ONLINEほか、

女性雑誌、Webメディアを中心に占いコンテンツを提供中。

2017年からリアルイベント「占いフェス（<https://uranaifes.com/>）」の企画運営、動画事業、VR/AR事業「タロットVR（<https://www.tyffonium.com/attraction/tarotvr.html>）」も展開。

#### ■株式会社Melon（<https://www.the-melon.com>）



「MELON」は、米国の大学や研究機関で効果が認められたエビデンスをベースに、初心者にも取り組みやすく、継続しやすい、科学的なアプローチに基づいたマインドフルネス・プログラムを開発し、法人・個人のお客様に提供することを目的に設立されたスタートアップです。日本中に“メディテーションする場”をつくり、マインドフルネス・カルチャーを広め、すべての日本人のウェルビーイングを向上させることをミッションとして活動しています。

#### ■本件に関するお問い合わせ先

株式会社ザッパラス

担当：石原 e-mail :pr@zappallas.com