

2022年9月1日
パナソニック株式会社

～モヤモヤ時代に流行のきざし、「マインドフルネス瞑想」～ 実践者の98%が「気持ちがラクになる」ことを実感

ゆらぎのあかり・瞑想曲・音声ガイドを搭載！

「マインドフルネス瞑想」を手軽にスタートできる注目アイテム パルック LEDシーリングライト「ライフコンディショニングシリーズ」

パナソニック株式会社は、“暮らしを整えるあかり”を新提案する高品質ステレオスピーカー搭載・Wi-Fi®対応^(※1)の**パルック LEDシーリングライト「ライフコンディショニングシリーズ」**を、2022年9月1日（木）より新発売します。同製品は、光と音で暮らしを整える「ライフコンディショニング」を、あかりの新たな価値として新提案する照明器具で、新機能として**ゆらぎのあかりや瞑想曲を取り入れた「マインドフルネスモード」**を搭載しています。このモードを使うことにより、いま流行のきざしを見せている**「マインドフルネス瞑想」**をはじめでも**手軽におこなうことができ、光と音で瞑想しやすくマインドフルネスになりやすいことが実証されました**。今回当社では、製品の発売にあわせて、この「マインドフルネス瞑想」をテーマにしたアンケート調査を実施しました。

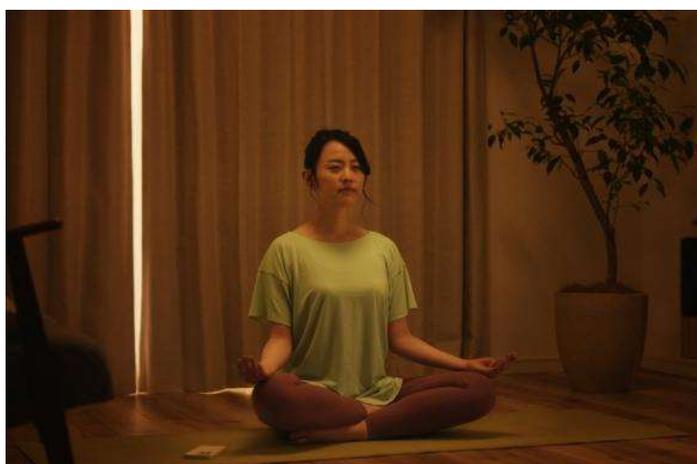
※この製品によりマインドフルネス瞑想による効果を保証するものではありません。

【調査概要】

- | | |
|--|----------------------|
| ・調査内容：「マインドフルネス瞑想」に関する調査 | ・調査主体：パナソニック株式会社 |
| ・対象エリア：全国 | ・調査手法：インターネット調査 |
| ・調査対象：日常的に「マインドフルネス瞑想」を実践している30～40代の働くママ | ・サンプルサイズ：100名（有効回答数） |
| ・調査期間：2022年7月25日～27日 | ・実査委託先：楽天インサイト株式会社 |

* 調査結果の数値は小数点以下を適宜四捨五入して表示しているため、積み上げ計算すると誤差がでる場合があります。

* 調査結果をご紹介いただく際は、「パナソニック調べ」と注釈をご記載ください。



<調査結果まとめ>

- ◆「マインドフルネス瞑想」を日常的におこなうようになったのは「3か月以内」と答えた人が最多。
- ◆日常的に「マインドフルネス瞑想」を実践する人の98%が「気持ちがラクになる実感がある」と回答。
- ◆「1日のすき間時間に実践している」人が92%、1回あたりの時間は「5分以上～10分未満」が最多。
- ◆「マインドフルネス瞑想」をおこなう際には「専用アプリ」「動画」「音楽」などを使用している人が多い。
- ◆一方で、「マインドフルネス瞑想」について「やりづらさを感じたことがある」人も84%。
具体的には、「雑念が消えない」「うまくリラックスできない」「マインドフルネスの状態になるのに時間がかかる」など。
- ◆さらに、「準備などを含めて時間がかかると感じる」人は75%、「自分のやり方が正しいか不安に感じている」人も83%。

■いま流行のきざしを見せている「マインドフルネス瞑想」とは？

私たちは、日頃、過去や未来のことばかり考えて、自分で不安やストレスを増幅させてしまっていることが少なくありません。こうした「心ここにあらず」の状態から抜けだし、心を「今」に向けた状態をマインドフルネスといいます。

そして、瞑想によって、このマインドフルネスの状態をつくりだすのが「マインドフルネス瞑想」です。「マインドフルネス瞑想」は、雑念を手放して呼吸に注意を向ける「集中力の瞑想」、自分の中で起こっている思考、感情、記憶や周囲の物音、明るさ、暖かさなどに注意をパノラマ的に広げる「気づきの瞑想」で構成されます。

今回は、この「マインドフルネス瞑想」を日常的に実践している30～40代の働くママ100名を対象にアンケートを実施。モヤモヤした気持ちになることが多い現代の、新しいセルフケア習慣として注目の「マインドフルネス瞑想」の実態を探りました。

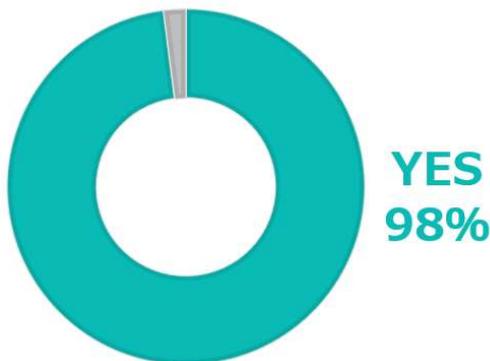
■「気持ちがラクになる」、「QOLがあがる」・・・実践者が感じる「マインドフルネス瞑想」のメリット

はじめに、「マインドフルネス瞑想」を日常的におこなうようになったタイミングを聞くと、「3か月以内」（35%）と答えた人が最多となり、以下、「1年くらい前」（18%）、「4～6か月くらい前」（11%）、「7～11か月くらい前」（11%）と続きました。最近になって「マインドフルネス瞑想」をスタートした女性が多く、流行のきざしを見せはじめていると言えます。

続いて、「マインドフルネス瞑想」をおこなうことで「気持ちがラクになる実感があるか」を聞くと、98%が「ある」と回答。<図表1> 実践者のほぼ全員が「マインドフルネス瞑想」をおこなうことによる気持ちの変化を自覚していることがわかります。また、「マインドフルネス瞑想」を取り入れることで「QOL（生活の質）があがったと感じる」という人も同じく98%にのぼりました。

Q 「マインドフルネス瞑想」をおこなうことで、
気持ちがラクになる実感はありますか？

NO
2%



YES
98%

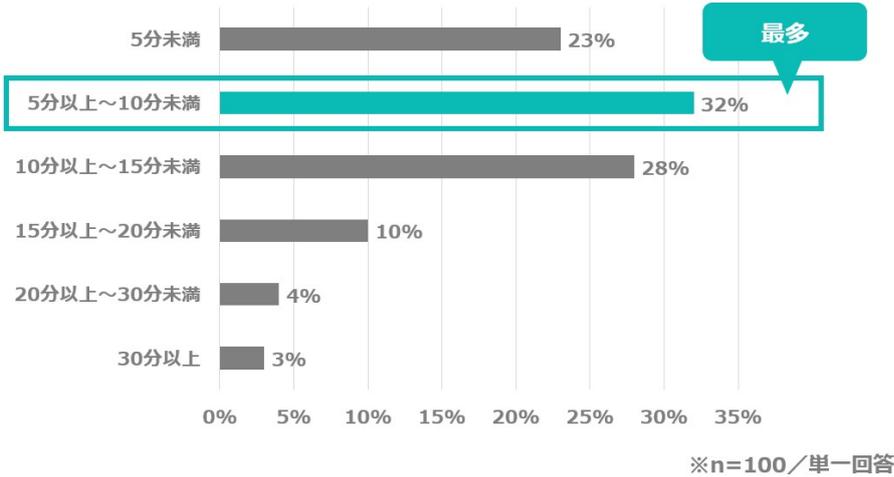
※n=100/単一回答

<図表1>

■ 1日のすき間時間に「マインドフルネス瞑想」、1回あたりの時間は「5～10分」が最多

さらに、「マインドフルネス瞑想」については、「1日のすき間時間に実践している」人が92%にのぼっています。そこで、普段「マインドフルネス瞑想」に1回あたり何分くらい時間をかけているかを聞いたところ、「5分以上～10分未満」（32%）が最多となりました。〈図表2〉 また、「1日のうち、どれくらいであれば無理なくすき間時間をとることができるか」という質問でも「5分以上～10分未満」が37%で最も多い結果となっており、1日5～10分であれば、忙しい毎日でも無理なく「マインドフルネス瞑想」の時間を取り入れることができると考えられます。

Q 普段「マインドフルネス瞑想」に1回あたり何分くらい時間をかけていますか？



<図表2>

また、「マインドフルネス瞑想」をおこなう際に使用しているツールやグッズがあるかを聞いた質問では、84%が「ある」と回答しました。「ある」と答えた方（n=84）が具体的に使用しているものとしては、「専用アプリ」（43%）、「動画（レクチャー動画など）」（40%）、「音楽（ヒーリングミュージックなど）」（38%）などが上位に。瞑想の具体的なやり方を確認できたり、没入感を高めたりできるアイテムを活用している人が多いようです。

■ 雑念が消えない、うまくリラックスできない…やりづらさを感じたことがある人も84%に

一方で、「マインドフルネス瞑想」については、「やりづらさを感じたことがある」人も84%にのぼっています。〈図表3〉 そこで、「やりづらさを感じたことがある」人（n=84）に、どのような点がやりづらいかを聞くと、「雑念が消えない」（44%）、「うまくリラックスできない」（40%）、「マインドフルネスの状態になるのに時間がかかる」（39%）などの回答が上位となりました。瞑想にスムーズに没入できないことで、やりづらさを感じる人が多い様子が見えてきます。

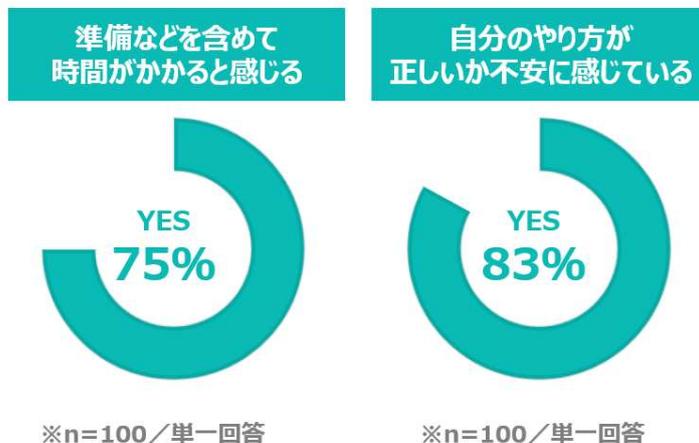
Q 「マインドフルネス瞑想」について、やりづらさを感じたことはありますか？



<図表3>

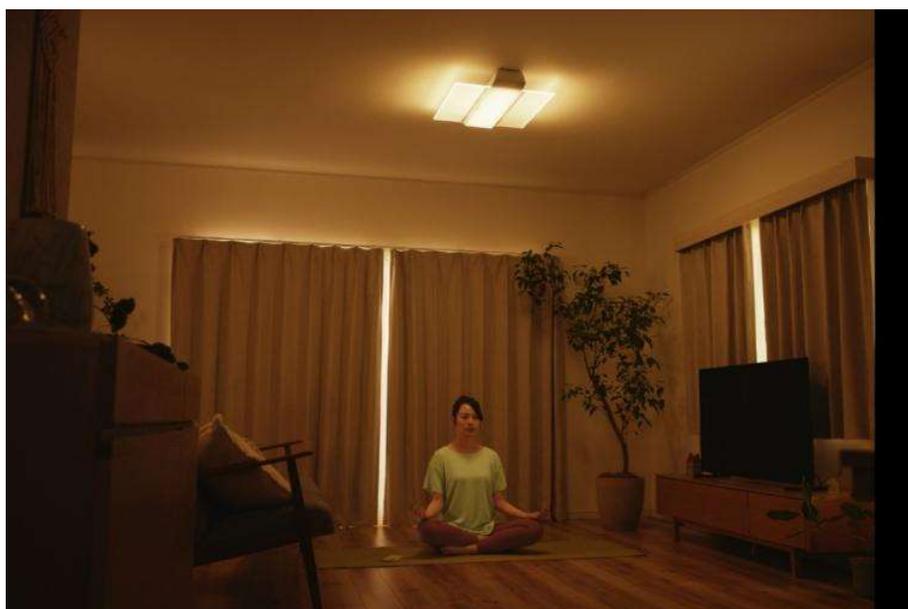
さらに、「マインドフルネス瞑想」をおこなうにあたっては、「準備などを含めて時間がかかると感じる」人が75%、「自分のやり方が正しいか不安に感じている」人が83%にのぼっています。〈図表4〉より手軽に、正しいやり方で「マインドフルネス瞑想」ができる方法が求められていると言えそうです。

Q 「マインドフルネス瞑想」について、当てはまるものをお選びください。



〈図表4〉

■「マインドフルネス瞑想」を手軽にはじめられる「ライフコンディショニングシリーズ」



これから「マインドフルネス瞑想」をはじめたい方や、さらに質を高めたい方におすすめなのが、2022年9月1日（木）に新発売するパナソニックの新製品、バルック LEDシーリングライト「ライフコンディショニングシリーズ」です。同製品は、シーンにあった快適なあかりを提供するほか、光と音でセルフケアの新習慣を提案しています。

そのひとつが、新機能である「マインドフルネスモード」（※特許出願中）です。光のゆらぎ、照明器具に搭載のスピーカーから流れる音楽（瞑想曲）、そして音声ガイドを通じて、「マインドフルネス瞑想」ができる環境を整えます。忙しい日々の中、リラックスしたい時や、就寝前などにおすすめです。

「マインドフルネスモード」は、専門家監修のもと、「深呼吸」、「集中力の瞑想」、「気づきの瞑想」、「普段の生活への復帰」の4つのフェーズで構成。約7分の「ノーマルコース」、約5分の「ショートコース」の2種類があり、その日の気分や予定にあわせて時間を選択することが可能です。いずれも10分未満のコースであるため、1日のちょっとしたすき間時間に「マインドフルネス瞑想」をおこなうことができます。

また、ゆらぎのあかりや瞑想曲が連動しているため、**あれこれ準備をする必要がない**のもポイント。動画や音楽を探したり選んだりすることなく、**アプリのモードをタップするだけでスムーズに「マインドフルネス瞑想」をスタート**することができます。さらに、**音声ガイド**を搭載しているため、やり方が不安な初心者の方でも手軽にはじめることが可能です。

そして、今回の調査では、「マインドフルネス瞑想」のやりづらさとして、「雑念が消えない」、「うまくリラックスできない」、「マインドフルネスの状態になるのに時間がかかる」などの回答が多くあがっていました。パルック LEDシーリングライト「ライフコンディショニングシリーズ」の「マインドフルネスモード」では、**光と音楽を通じて、視覚と聴覚の両方にアプローチして瞑想環境をサポート**。リラックスしやすい環境をつくります。また、ティンシャ（ヒーリングベル）の音で瞑想にあった雰囲気演出します。「マインドフルネスモード」をスケジュールに設定することでルーティンとして行うこともできます。

さらに、同製品には、「マインドフルネスモード」のほか、**ろうそくのゆらぎのようなあかりを楽しめる「ゆらぎモード」**も新搭載。おやすみの直前までリビングで過ごす人は、就寝前にリビングのあかりを「ゆらぎモード」に切り替えることにより、リラックスしやすい空間で、睡眠前の環境を整えることができます。ゆらぎのあかりにあわせて、照明器具に搭載のスピーカーから**リラクゼーション曲を流す**ことも可能です。

朝は「おめざめモード」に切り替えることで、夜の雰囲気とは一転、**昼光色とさわやかな曲で起床後の活動をサポート**。光と音で目覚めを促し、1日のはじまりをお知らせします。

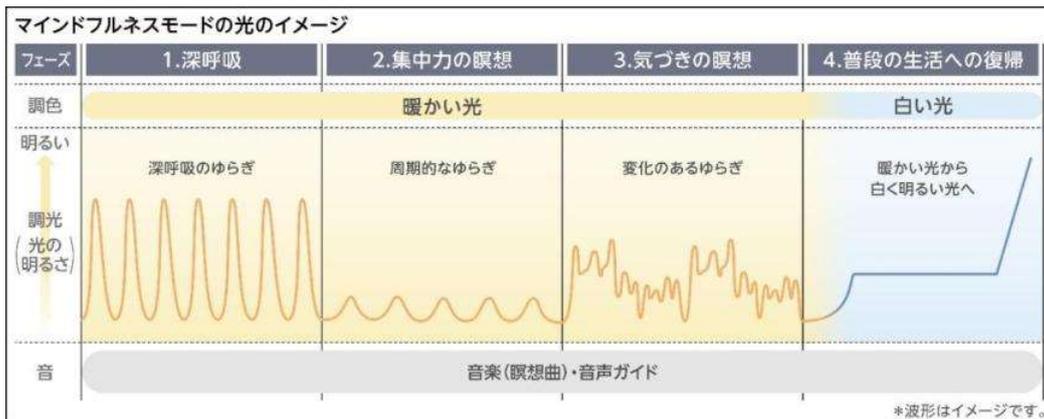
※スケジュールは設定が必要です。
 ※この製品によりマインドフルネス瞑想による効果を保証するものではありません。



「マインドフルネスモード」の構成

- (1) 「深呼吸」：ゆっくりと呼吸を行い息を整えます。
- (2) 「集中力の瞑想」：呼吸を自分の自然なペースに変え、胸、おなかなど一番呼吸が感じられるところに注意を向けます。呼吸から注意がそれても、気づいたところで呼吸に意識を戻すようにします。
- (3) 「気づきの瞑想」：呼吸に注意を向けながらも、注意をパノラマ的に広げます。生じた雑念、照明の光・周囲の音・風などの環境変化も観察します。
- (4) 「普段の生活への復帰」：3回の鐘の音や光が明るくなるのに合わせ、今座っているまわりの様子や、身のまわりのものに、ゆっくり目を向けていきます。終了をお知らせするまで、ゆっくり過ごしましょう。

※昼間は部屋のカーテンを閉めるなど部屋を暗くして実施してください。



「マインドフルネスモード」監修者コメント

早稲田大学 人間科学学術院
熊野 宏昭 教授

東京大学博士（医学）
2009年より早稲田大学人間科学学術院教授、応用脳科学研究所所長

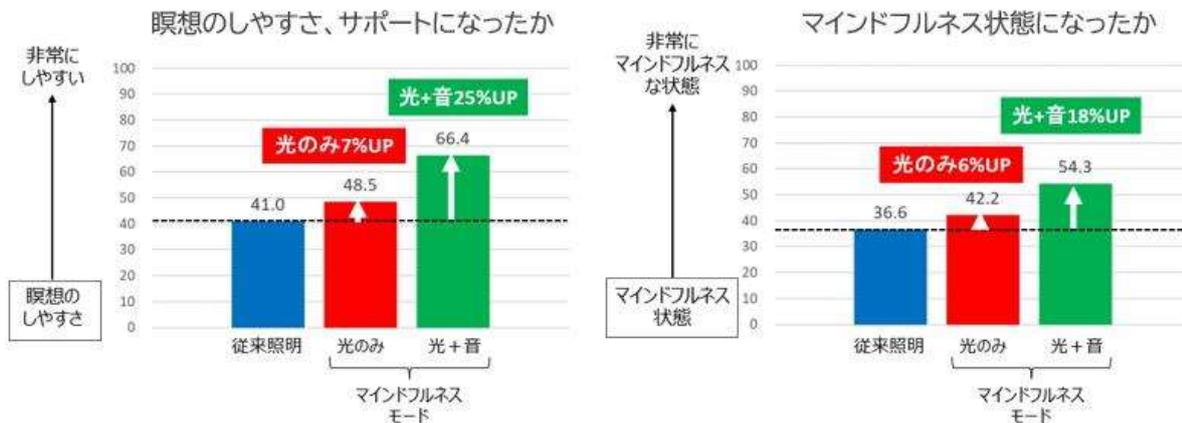


マインドフルネス状態になれば、気持ちがスッと楽になります。「マインドフルネス瞑想」は継続して実践していくことが大切なため、自宅でいつでも手軽に「マインドフルネス瞑想」を実践できることはとてもよいことです。

「マインドフルネスモード」は瞑想のタイミングやアドバイスを光と音でお知らせするので、はじめての方でも取り組みやすい内容になっています。

「マインドフルネスモード」検証データ

光や音で、瞑想しやすく、マインドフルネスになりやすい。と実証されました。



【実験方法】
被験者：26名（30～40代女性）
実験方法：マインドフルネス瞑想をしながら従来照明、光のみのマインドフルネスモード、光+音のマインドフルネスモードを観察し、心理計測を実施

検証実験 監修者コメント

広島国際大学 健康科学部
田中 秀樹 教授（学部長）

広島大学博士（学術）
2009年より広島国際大学 人間環境学部（現：健康科学部）教授
2018年より心理学部長 2020年より健康科学部長 大学院心理科学研究科長

「マインドフルネスモード」は、照明の光や音で「マインドフルネス瞑想」をサポートする空間を提供する新しいアプローチです。ゆったりとした光のゆらぎやBGM、音声ガイドで「マインドフルネス瞑想」がしやすいです。また、不安やストレスのある“心ここにあらず”の状態から、心を“今”に向けた「マインドフルネス」な状態にもなりやすいです。



「マインドフルネスモード」紹介動画

https://www.youtube.com/watch?v=rNRwBWB_S0g

<製品特長>

パルック LEDシーリングライト「ライフコンディショニングシリーズ」は、高品質ステレオスピーカーの搭載に加え、Wi-Fi®に対応^(※1)し、新開発のスマートフォンアプリ^(※3)「あかりモ+ (プラス)」を採用。部屋を明るくするというあかり本来の機能だけでなく、光と音で暮らしを整える「ライフコンディショニング」を、あかりの新たな価値として新提案します。

【暮らしサポート】生活リズムに合わせた光と音で、暮らしをサポート

朝起きてから夜眠りにつくまで、生活リズムに合わせて、太陽のように自動で光の色や明るさを変えるあかりが、1日をサポートします。さらに、日々のイベントや暮らしに役立つ情報を、スピーカーからの音や「音声プッシュ通知^(※2)」でお知らせ。毎日を快適に過ごすことができます。



【セルフケア】忙しい毎日に、光と音でセルフケアの新習慣

仕事に、家事に、子育てに…忙しい毎日を穏やかに過ごすためには、気持ちを落ち着かせる時間が大切です。光と音楽（瞑想曲）・音声ガイドによる「マインドフルネス瞑想」や「ゆらぎのあかり」で、セルフケアの新習慣を。いつでも手軽に、自分と向き合える時間や癒しの空間がつけられます。



【シーン演出】光と音を組み合わせて、暮らしのシーンを演出

家族と過ごす団らんの時間も、ひとりで過ごす自由な時間も。ふだんの家事や在宅ワークに気分が乗らない時だって。天井から降り注ぐ光と音を組み合わせて、暮らしのシーンをさまざまに演出。テレビとつないで、スマホで好きな音楽をかけて、気分を盛り上げることができます。



<URL>

高品質ステレオスピーカー搭載・Wi-Fi®対応^(※1)

パルック LEDシーリングライト「ライフコンディショニングシリーズ」スペシャルサイト

<https://panasonic.jp/light/products/ceiling/smart.html>

パルック LEDシーリングライト「ライフコンディショニングシリーズ」製品サイト

■ パネルタイプ

<https://panasonic.jp/light/products/ceiling/smart/2022-sound.html>

■ スタンダードタイプ

<https://panasonic.jp/light/products/ceiling/smart/2022-sound-standard.html>

◎リリース内のシーン画像等はイメージです。 ◎製品の定格およびデザインは改善等のため、予告なく変更する場合があります。

※1：機器の接続にはインターネット接続環境と「2.4GHz」の周波数帯域に対応した無線ルーターが必要です。セキュリティ対策のため、必ず暗号化方式WPA™、WPA2™（AES）、WPA3™のいずれかの設定ができる無線ルーターをご使用ください。

※2：インターネットの接続と設定が必要です。本シリーズや対応家電本体のバージョンアップが必要となる場合があります。詳細については（<https://panasonic.jp/voicepush/>）を参照ください。

※3：スマートフォンアプリ「あかりモ+（プラス）」（無料）のダウンロードが必要です。iOSバージョン13.0以上、Android™バージョン8.0以上のスマートフォン・タブレットに対応しています。ただし、すべてのスマートフォン・タブレットで専用アプリの動作を保証するものではありません。「あかりモ+（プラス）」の利用には、CLUB PanasonicのログインIDが必要です。

※スマートフォンの通信環境や使用状況によっては、ご利用できない場合があります。

※常時インターネット接続が可能な環境が必要です。

※無線LANルーターのLAN設定で固定IPをご使用の場合は、設定をDHCP（IPアドレス自動割り当て）に変更してください。

※暗号化方式は、WPA2™（AES）、WPA3™をおすすめします。

（商標について）

- “Wi-Fi®” は “Wi-Fi Alliance®” の登録商標です。
- “WPA™”、“WPA2™”、および “WPA3™” は、“Wi-Fi Alliance®” の商標です。
- iOSは、Apple Inc.のOSの名称です。IOSは、Ciscoの米国およびその他の国における商標または登録商標であり、ライセンスに基づき使用されています。
- Android™は、Google LLCの登録商標です。
- その他、本文で記載されている各種名称、会社名、商品名などは各社の商標または登録商標です。なお、本文中ではTM、®マークは一部明記していません。