

NEWS RELEASE

報道関係者各位

2025 年 6 月 24 日
株式会社ラスイート

うめきた温泉 蓮 Wellbeing Park

マインドフルネス瞑想体験の空間・プログラム「メディテーションケープ」のサービスにおいて
フリーアナウンサー 内田恭子氏の声による新プログラムを提供開始



「うめきた温泉 蓮 Wellbeing Park」（総支配人：藤立 達哉、所在地：大阪市）は、Upmind 株式会社（代表取締役社長：箕浦 慶、所在地：東京都文京区）監修のもと、「メディテーションケープ」（正式名称：Meditation Cave powered y Upmind）でマインドフルネス瞑想のサービスを提供しています。6 月 23 日よりフリーアナウンサーで、kikimindfulness を主宰する内田恭子氏が導入の音声を担当するプログラムの提供を開始しました。

提供を開始したプログラムは全 10 種類。「集中」「リラックス」「睡眠の質向上」などのテーマに基づき、音声による丁寧なガイドでマインドフルネス瞑想体験が可能です。「メディテーションケープ」は洞窟をイメージした空間演出で、導入音声に加え、香りや照明といった五感に働きかける演出によって、さらに深い集中を誘い、初めての方でも取り組みやすいプログラムとなっています。

プログラムの中でも大きな要素である導入音声を内田恭子氏が担当。同氏はメンタルケアや現代社会でのストレスとの向き合い方に関心を持ち、マインドフルネスに関する国際資格を取得。自身が主宰する kikimindfulness では MBSR（マインドフルネスストレス低減法）、MBCTL（マインドフルネス認知療法）の講師も務め、マインドフルネスプログラムを提供しています。声のプロとしての豊富な経験とマインドフルネスの実践者としての知見を活かしたプログラムが完成しました。

新プログラムは毎日 7:00～24:00 まで提供しており、当日申込みはもちろん、蓮公式アプリから事前予約も可能。こころの健康に意識を向け、精神を整える体験をお届けします。

<提供プログラム>

今この瞬間を大切に休む／一日を丁寧に過ごす／心を整える／脳を休める／五感で平穏を感じる／自身を労わる／思いやりを意識する／今この瞬間に集中する／自分に集中する／良質な睡眠を意識する

<内田恭子氏プロフィール>



ドイツ・ディッセルドルフ生まれ。アメリカ・シカゴ、横浜で育つ。慶應義塾大学商学部を卒業後、フジテレビアナウンサーとして、数々のスポーツ番組等に出演。先進国のメンタルケア、現代社会でのマルチタスクやストレスとの向き合い方に関心を持ち、現在は国際資格を持つ MBSR（マインドフルネスストレス低減法）、MBCTL（マインドフルネス認知療法）の講師として kikimindfulness を主宰し、医学的エビデンスに基づいたマインドフルネスプログラムを企業やアスリート、教育などの現場で提供しています。

<Upmind 株式会社について>



東京大学発。マインドフルネス関連のサービスを監修・開発。主に 100 万ダウンロード超の国内最大のマインドフルネスアプリ Upmind を開発（東京大学滝沢龍研究室と共同研究）し、東京建物・Grand Hyatt Tokyo 等にサービスを提供。マインドフルネスが科学的に効果の実証されている健康習慣として認知・普及するよう取り組んでいます。

サービス HP : <https://upmind.co.jp/>

<うめきた温泉 蓮 Wellbeing Park について>



ウェルネス・ウェルビーイングをコンセプトとする健康増進施設。温浴・運動・食事・メディテーション・美容を 5 つのテーマとし、2015 年開業の「神戸みなと温泉 蓮」の経営・運営のノウハウを生かしつつ、最先端技術を導入し、5 つのテーマに基づいた多彩なサービスを組み合わせ、個々のお客様に最適な体験を提供いたします。グラングリーン大阪 ショップ&レストラン南館 3 階・4 階に 2025 年 3 月 21 日開業。

公式 HP : <https://umekita-onsen.jp/>

《本件に関するお問い合わせ》 株式会社ラスイート 企画広報部 向井 尚子 (MUKAI Shoko)
TEL : 06-6377-7777 FAX : 06-6377-7677 E-mail : info.umekita@ren-spa.jp