

【報道関係者各位】

ブルーな月曜日をハッピーでイエローな 1 日にぬりかえる
 「YELLOW MONDAY」プロジェクト第 2 弾
 賛同企業「メガロス」のフィットネストレーナー考案
 たった 3 分でハッピーな月曜日を過ごせる簡単ストレッチ動画公開！

月曜午前中の雑談タイム「YELLOW MONDAY TIME」によって

参加ユニリーバ社員の 82%* が社内コミュニケーションの活性化を実感 *ユニリーバ調べ

ユニリーバ・ジャパン・カスタマーマーケティング株式会社（本社：東京都目黒区、代表取締役 社長：サンジェイ・サチュデヴァ、以下ユニリーバ）が展開する紅茶ブランド「リプトン」は、月曜日をブルーから、ハッピーでイエローな 1 日にぬりかえるプロジェクト「YELLOW MONDAY」をスタート。より多くの人々のブルーな気持ちをハッピーにするため、賛同企業とのコラボレーション企画として、フィットネスクラブ「メガロス」のトレーナー考案の月曜日の朝をハッピーに過ごすためのストレッチ動画を 6 月 28 日（月）より YELLOW MONDAY 特設サイトにて公開いたします。さらに、ユニリーバ社内のブルーな月曜日をハッピーにする「ポジティブアクション」として導入していた月曜午前中の雑談タイム「YELLOW MONDAY TIME」の成果も公表いたします。



賛同企業とともに、ブルーな気持ちをハッピーにする「YELLOW MONDAY～イエローマンデー～」

■ 気持ちの切り替えにも効果がある運動でより多くの人々のブルーマンデーをハッピーに！

フィットネスクラブ「メガロス」のトレーナー考案「3分ストレッチ動画」を公開

リプトンは日ごろから“大切な人とつながる豊かな時間を人々に過ごしてほしい”と考え、紅茶を通して世界中の人が大切につながりに気づき、笑顔になれるような様々な取り組みを行ってまいりました。そこで、世の中に不安や暗い気持ちが広がる今だからこそ、紅茶の力で社会全体を少しでも明るくできないかと考え、多くの人々が週で一番憂うつに感じている月曜日「ブルーマンデー」に着目。

月曜日にポジティブなアクションをすることで、月曜日をブルーからハッピーでイエローな 1 日にぬりかえる「YELLOW MONDAY」をスタートいたしました。



より多くの人々の月曜日をハッピーにするため、想いに賛同して下さる企業さまと様々な取り組みを行っています。

その中で、同じ想いを持ったフィットネスクラブ「メガロス」とコラボレーション企画が実現し、月曜日に一部のメガロス店舗に来館した人にリプトンの紅茶をプレゼントするなど、月曜日から運動をして頑張る人をサポートしてきました。

今回は、コラボレーション企画第 2 弾として、もっと気軽に運動を取り入れて、月曜日をハッピーに過ごしていただくために、メガロスのトレーナーが考案した忙しい月曜日の朝でも自宅で簡単にできる 3 分ストレッチ動画を YELLOW MONDAY 特設サイトにて公開いたします。

今後もリプトンは、「YELLOW MONDAY」の想いに賛同して下さる企業さまを募り、様々な方法でコラボレーションをすることで、社会全体の「ブルーマンデー」をハッピーでイエローな一日に変えていきます。

■リモートワーク疲れの解消にも！疲れがたまりやすい首・肩・腰にフォーカスした簡単ストレッチ

リモートワークでいつも以上に疲れがたまりやすい、**首・肩・腰の3部位にフォーカスしたストレッチ**を動画で紹介。
ストレッチ時のポイントやコツも解説しており、どなたでも気軽に取り組んでいただけます。皆さんも仕事を始める前にストレッチでブルーな気持ちをリフレッシュして、ハッピーな月曜日を過ごしませんか？



気軽にコミュニケーションで月曜日をいきいきと！月曜朝午前の雑談タイム「YELLOW MONDAY TIME」

■82%*が社内コミュニケーションの活性化を実感！

ブルーマンデーの解消や仕事のモチベーション向上にもつながる結果に
 リプトンを展開するユニリーバでは、社員同士が気軽にコミュニケーションをとりあい、ブルーマンデーを解消するための“ポジティブアクション”として、**毎週月曜日の午前中、紅茶を飲みながらオンライン上で雑談することを推奨した「YELLOW MONDAY TIME」を導入**しています。

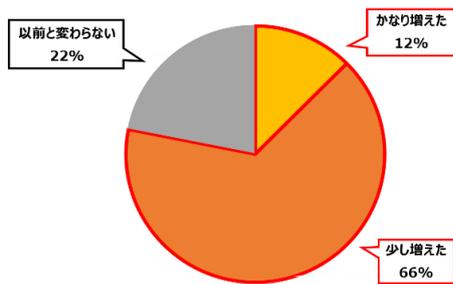


導入後に行った社内調査*では、「YELLOW MONDAY TIME」によって**社内のコミュニケーション量が増えたと感じる人が82%に上り**、テレワーク下で減っていたチーム間のコミュニケーションが活発になったことがわかりました。また、導入前と比較し、**3人に1人がブルーマンデーを感じにくくなったと回答**。雑談によるコミュニケーションが、月曜日の憂うつな気持ちの解消に効果を期待できる結果となりました。さらに、仕事に対するモチベーションについても調査を行ったところ、**半数以上が導入後に仕事に対するモチベーションが向上したと回答**。実際に「始業前に肩の力が抜けてやる気が出た」「休日から平日への頭の切り替えの時間となっており、スムーズに1週間を始めることができるようになった」といった前向きなコメントが寄せられています。

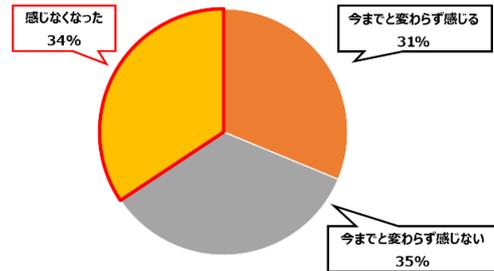
今後は「YELLOW MONDAY TIME」をユニリーバ社内で広げていくことはもちろん、ユニリーバ以外の企業さまにも訴求し、大切な人とのつながりや、笑顔になれる新しい働き方を「YELLOW MONDAY」の取り組みを通してサポートしていきます。

*ユニリーバ調べ（調査期間：2021年6月1日～6月8日／n：30）

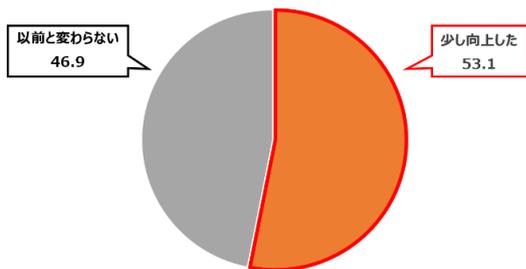
YELLOW MONDAY TIMEの実施して、社員同士のコミュニケーション量は増えましたか。



YELLOW MONDAY TIMEの導入によって、ブルーマンデーの感じ方に変化はありましたか。



YELLOW MONDAY TIMEの導入によって、仕事へのモチベーションに変化はありましたか。



実際の声

オンラインでの会議が続くと、休憩をとり雑談をすることもなかったが、仕事以外の話を聞けたり話したりすることで**気分転換**になり、チームメンバーが興味を持っていることなどを**知れる良い機会**になっている。

家でひとりで仕事をするよりも、**誰かと話すこと**によるスイッチの切りかわりを感じました。1週間のスタートの活力になるな、とおもいます。

こういった雑談という、本来は気軽にしやすいものができなくなったリモート環境下だからこそ、あえて習慣化することの大切さを感じた。たった15分の雑談だけでも、**1週間の始まり方にポジティブな影響**が大きいことを実感した。

コロナ禍で不足しがちな雑談が同僚とでき、楽しい時間をすごることができたので、**継続してこういう時間を持ちたい**と思います！

月曜日の朝は起きるのがやっとなが、この時間があることで**少し楽しい気持ち**で挑めるようになりました。

<メンタルトレーナー 井垣利英先生が教える「YELLOW MONDAY」>

月曜日の朝に憂うつさを感じる「ブルーマンデー」は、休日モードから平日モードに気持ちの切り替えがうまくできないことが要因の一つ。コロナ禍においては、テレワークの導入によって通勤通学の時間や始業前の雑談など気持ちを切り替える時間が無くなり、「ブルーマンデー」をより感じやすくなっていることも考えられています。

そこで始まったのが「YELLOW MONDAY」。ブルーとの対比色であるイエローは、気持ちが明るくなる、コミュニケーション力が高まるなどの効果があると言われています。また日本古来、年中行事でも心身を元気にするために、陽の気を象徴する黄色のゆずやカボチャを飾ったり、食べたりして取り入れてきました。日常では黄色のものを身に着けたり、お部屋に黄色のお花などを飾ることで、雰囲気明るくなったり、気持ちがワクワクするのでおすすめです。また、ブルーマンデーの解消法としては朝起きたらリラックスできる紅茶を飲んだり、オンラインでも良いので午前中に同僚と雑談をすると良いです。雑談は「THANKS (T: 天気、H: 初耳、A: 遊び、N: ニュース、K: 健康、S: 食事)」のどれかをテーマにすると会話が弾みます。紅茶を飲んだり、雑談をすることによってリラックスでき、憂うつさが解消されるだけでなく、脳が活性化されるので良いアイデアが生まれやすくなりますよ。



<メンタルトレーナー：井垣利英先生>

名古屋生まれ、東京在住。中央大学法学部卒業。女性が多く働く全国の企業で、社員研修、講演会を年間 100 本以上行う。やる気とマナーを上げる日本で唯一の専門家。企業のイメージアップ戦略、ブランディングのアドバイスなども行う。テレビ出演、新聞、雑誌の取材多数。著書は、13 万部を突破した『しぐさのマナーとコツ』（学研）、『開運# 年中行事はじめました』（致知出版社）など。

<YELLOW MONDAY 特設サイト>

<https://www.lipton.jp/yellowmonday>

特設サイトでは、プロジェクト発足に先立ち実施した、「コロナ禍における精神面と曜日ごとの気持ちの変化に関する調査」や、メンタルトレーナーの井垣利英先生とユニリーバの取締役・人事総務部長 島田由香によるブルーマンデーの解消方法についてのトークセミナーの様子を公開しています。

<公式 SNS>

Instagram @lipton_japan/Twitter @Lipton_Japan

井垣利英先生とともに考案した「YELLOW MONDAY」の“ポジティブアクション”を発信中です。

<フィットネスクラブ「メガロス」>

メガロス (MEGALOS) は、野村不動産ライフ&スポーツ株式会社が企画開発と運営を手掛けるフィットネスクラブ。「顧客満足を感じと喜びに変える」という企業理念のもと、様々な地域にて直営 46 施設の運営を行うとともに、健康の新たな価値を提供し続ける企業として、スポーツクラブ事業の枠を超えた生活全般にわたる新たなサービスの提供を行い、日々の生活と人生の充実に寄与する企業となることを目指しております。

(<https://www.megalos.co.jp/>)

