



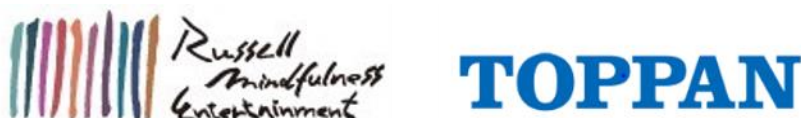
Press Release

2020年2月6日

ラッセル・マインドフルネス・エンターテインメント・ジャパン株式会社

### 凸版印刷と、ラッセル・マインドフルネス・エンターテインメントが代理店契約を締結

ラッセル・マインドフルネス・エンターテインメント・ジャパン株式会社（本社：東京都渋谷区、代表取締役 CEO：大西茂久、以下ラッセル）は、凸版印刷株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：麿 秀晴、以下 凸版印刷）と代理店契約を締結いたしましたのでお知らせいたします。



本契約に先立ち、東急不動産ホールディングス株式会社（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：大隈 郁仁、以下 東急不動産 HD）本社（渋谷ソラスト内）にて、2019年11月上旬から約2週間、社員の働き方改革の可視化を目的とした実証実験を、脳神経外科医で菅原脳神経外科クリニック院長の菅原道仁医師の監修の下実施し、被験者のリラックス効果や疲労度の減少などが確認され、有効性が実証されました。

#### ■東急不動産 HD における実証実験の概要と結果

期間	約2週間（2019年11月5日～11月18日）
場所	東急不動産 HD 本社（渋谷ソラスト内）
被験者数	約30名（東急不動産 HD 社員）
目的	本ソリューション活用による従業員の心の健康状態（自律神経）可視化と効果検証
詳細	被験者を瞑想ポッド活用（A）、ポッド外で瞑想（B）、瞑想なし（C）の3群で実施。 ① 自律神経を計測機器により指先から測定。 ② （A）、（B）、（C）それぞれの環境下で15分過ごす。 ③ ②の後、自律神経を計測機器により指先から測定。 ※被験者は原則週4日以上、定刻に、上記①～③の内容を行った。 ※加えて、実証期間の中間と最終日に被験者アンケートを実施した。
結果	（A）、（B）、（C）における測定値とアンケート結果の比較。 ・（A）においてのみ瞑想後に副交感神経が優位となりリラックス値が向上。

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ (A) においてのみ瞑想後にトータルパワー (※) 値が向上し、疲労度が減少。</li> <li>・ (A) において「不安・焦り・疲れの減少」のアンケート回答の比率が他群と比較して最も高い。</li> </ul> |
|--|

※ トータルパワー：交感神経、副交感神経の値を合わせた、自律神経の総活動量

### ■ メディテーションポッド (商標登録査定済) を活用したパフォーマンス向上ソリューションの特長

凸版印刷が持つセンシングソリューションにより、心拍測定などによる効果測定が可能。これにより、メディテーションポッド (商標登録査定済) 体験後の効果を定量的に把握し、可視化を実現。自身の状態に気づきを与え、改善するサイクルを創出することで、従業員の生産性向上に寄与します。

・移動・設置が可能なため、オフィスなどで本格的な瞑想空間を実現

独立型で移動・設置が可能な構造のため、働き方改革を推進するオフィスなどに新たな施工をすることなく導入ができ本格的な瞑想空間を提供します。

・目的に応じたガイドコンテンツと連動した演出による瞑想体験

集中、リラックス、バランスなど目的に合わせてコンテンツを選択すると、最適なガイダンスや連動した照明・音響などを用いた瞑想空間を提供します。



### ■ 菅原道仁医師 略歴

- ・脳神経外科医
- ・菅原脳神経外科クリニック院長
- ・医療法人社団赤坂パークビル脳神経外科理事長
- ・脳神経外科専門医 体育協会公認スポーツドクター 抗加齢医学専門医

脳のしくみについてのわかりやすい解説は好評で、「名医のTHE太鼓判!」(TBS)をはじめ、テレビ出演多数。著書に『そのお金のムダづかい、やめられます』(文響社)、『成功する人は心配性』(かんき出版)、『成功の食事法』(ポプラ社)など。

### ■ 菅原医師コメント



現代社会は、以前よりも便利になり快適で安全な生活になってきていますが、ストレス社会とも言われています。激しくなる他者との競争、いわれのない誹謗中傷、徹底的な成果主義などストレスを受けて体調を壊してしまう人が増えてきています。そんなストレスフルな社会に対応する手段として心身の健康を保つことができる瞑想（メディテーション）が注目されています。瞑想はリラックス効果をもたらす、不安感が解消されたり、幸福感を実感しやすくなったりします。

そこで、ポッド内の瞑想がどのように効果があるか実験をしたところ、ポッド内での瞑想は、通常の場所での瞑想と比べて疲労度がより低下し、副交感神経優位となってリラックスしているという実験結果が得られました。心身の健康を保つことができる瞑想の効果をポッドはさらに増幅させてくれる可能性が示唆されました。また、ポッドを利用した体験者は、不安・焦り・疲れが減ったように感じ、普段よりも物事や起こったことに対して客観的に捉えることができたように感じたという意見が多く、ポッド利用の満足度は高いものでした。ポッド内での瞑想は、私達の心身の健康をさらに高め、令和の時代にマッチしたメンタルケアとなり得る可能性があるものと考えます。

#### ■ 大西茂久（代表取締役 CEO）のコメント

凸版印刷は、世界最高規模・水準を有す印刷技術に留まらず、新たなテクノロジーを組み合わせ、ソフト、ハードの両面から、さらなる変革と挑戦を続けられてきました。今回の取り組みにより、凸版印刷の従来の取り組みである映像や匂いなどを活用した最適な環境の提供、心拍や脳波などのセンシングによる効果測定を連携し、人の生産性の向上に寄与するパフォーマンス向上ソリューションを提供可能と考えています。今後、健康経営の推進に加え、働き方改革などの職場環境改善策を支援することにより、ヘルスケア事業を通じて社会の人々の健康づくりに貢献していきます。

#### ■ Russell Mindfulness Entertainment とは

エイベックス・グループ・ホールディングス株式会社(現・エイベックス株式会社)元代表取締役副社長 CSO の千葉龍平、マサチューセッツ工科大学スローン経営大学院修了およびマサチューセッツ大学医学部マインドフルネス・センター「マインドフルネス・ツールズ」修了の吉田真太、そして元住友商事株式会社の大西茂久の 3 名は、米国でのマインドフルネスの市場規模と成長性を垣間見、またマインドフルネスによって人々のウェルネスの向上に役立つと信じ、マインドフルネスを日本にも広めたいと考えました。2018 年 3 月にアメリカ合衆国カリフォルニア州で Russell Mindfulness Entertainment Inc. を設立、同じ年の 10 月にラッセル・マインドフルネス・エンターテインメント・ジャパン株式会社を設立しました。ラッセルのバックグラウンドにあるエンターテインメントを掛け合わせ、マインドフルネスを身近で楽しめるものにしていきます。マインドフルネスを通して人々がオリジナルで愛おしい人生を送るよう、私たちはパートナーとして寄り添っていきたくと考えます。

---

<報道関係者のお問い合わせ先>

■ Russell Mindfulness Entertainment Japan <<https://www.russellme.com>>  
info@russellme.com