

**マインドフルネスはトレンドからカルチャーへ。
3人のキーパーソン&注目8施設・プログラムにみる可能性
『月刊レジャー産業資料』12月号(NO.639)発売**

総合ユニコム株式会社（本社：東京都中央区）は、集客ビジネスの経営戦略誌『月刊レジャー産業資料』の最新号となる2019年12月号（NO.639）を、12月1日に発売いたしました。本号では、特集「マチ×ヒト×シゴト 『マインドフルネス』の効用」と題し、日本国内でも広がりはじめたマインドフルネスの活用策と成長可能性をレポートしています。詳細はこちらから。一部試し読みもごさいます↓
<https://www.sogo-unicom.co.jp/leisure/mag/201912.html>

【特集概要】

**特集
マチ×ヒト×シゴト 「マインドフルネス」の効用**

ラグビーワールドカップ2019日本大会 準優勝のイングランド代表チームをはじめ、トップアスリートはトレーニングにメディテーション（瞑想）を導入しています。また、ビジネス分野においても、瞑想習慣を公言していたアップルのスティーブ・ジョブズ氏はもとより、革新的な価値を生み出すグローバルリーダー企業の多くも研修プログラムなどに採用しています。キーワードは「マインドフルネス」。ストレスフリーになり、生産性が上がり、共感力や他者への優しさが育まれるためチームの連携力が高まるなどといった効果も科学的に実証されています。法人・個人を問わず、さまざまな領域での広がりが期待されています。

【本特集3つのポイント】

《1》 日本のマインドフルネスシーンを牽引するキーパーソンへインタビューを敢行

荻野淳也氏 [(一社) マインドフルリーダーシップインスティテュート 代表理事]

- そもそもマインドフルネスとは何か？ 日本において広がる可能性とは
- IQではなく、EQが必要な時代だからこそ心のケアが重要に

中村悟氏 [ヤフー(株) マインドフルネス・メッセンジャーズ グッドコンディション推進室 リーダー]

- 社員6,500人中1,200人が体験！ヤフーはこうしてマインドフルネスを継続実践する
- マインドフルネスプログラムの参加者には、昇進や業績改善などの効果も

河津祐貴氏 [True Nature Meditation ファウンダー／プログラム・ディレクター]

■世界的権威の弟子はこう見る、日本のマインドフルネスシーンの現在地

■安全なマインドフルネスの普及に求められる、十分な指導者育成

《2》 国内8つの専門施設・プログラムを事業的視点から独自取材

AoyamaTreehouse

■2020年1月開業予定。“マインドフィットネス”を中核に据えたワークスペース

Medicha

■今年6月、東京・南青山にオープン。メディテーションが生む、ライフスタイルの“余白”

muon

■ヨガスタジオのヨギーが手がける瞑想専門スタジオ。瞑想アプリもリリース

保健農園ホテルフフ山梨

■宿泊×食事×森林セラピー。長期滞在で「ココロとカラダをととのえる」

など。掲載施設一覧はホームページからご覧いただけます

《3》 「働き方改革」「LEED/WELL/SITES 認証」などとの関係性も解説

『月刊レジャー産業資料』12月号(No.639)

2019年12月1日発売

A4判／縦型／110頁／6,300円＋税

[特集]

マチ×ヒト×シゴト 「マインドフルネス」の効用

[特集]

フィットネスクラブ 施設価値の再構築へ

[最新施設グラビア]

渋谷スクランブルスクエア第1期(東棟)



『月刊レジャー産業資料』最新号詳細とバックナンバーはこちらから↓

<https://www.sogo-unicom.co.jp/leisure>

【本件に関するお問い合わせ先】

総合ユニコム株式会社 『月刊レジャー産業資料』編集部 Tel.03-3563-0039