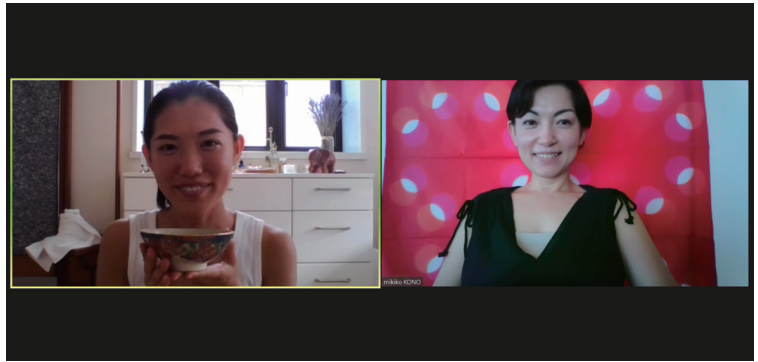


元バリキャリ女子がストレスと向き合う中でたどり着いた心を整える究極の方法

## 「美心禅茶プログラム」をオンラインでスタート

お抹茶時間を通して深く自分と対話する新しいプログラム

ビシンラボ  
美心LAB株式会社（本社 東京都港区、代表取締役社長 河野美紀子）は、新しい生活様式で募る不安やストレスをお抹茶時間を通じて手放す「美心禅茶プログラム」をオンラインレッスンとして新たにご提供することとし、11月1日（日）より受付開始します。「美心禅茶プログラム」は、心を整える「お抹茶時間」を通じて自分と向き合い対話することをお手伝いします。



### ■ 美心禅茶プログラム

美心禅茶プログラムは、心を整える「お抹茶時間」を通じてストレスを手放すオリジナルプログラムです。ビジネスと茶道の関係について20年以上取り組んできた河野美紀子が自らの経験とマインドフルネスや禅からの学びを絡めて開発しました。大徳寺派香林院の金嶽和尚様にアドバイスを得ています。

2020年は、新型コロナウイルスの影響で、おうち時間が長くなるなど急激なライフスタイルの変化を強いられてきました。知らず知らずのうちにストレスが蓄積されている方も少なくありません。そんなストレスを手放す手段として、自宅で手軽にできる心を整える手段として、暮らしの中で自分と向き合うマインドフルな時間を持つことは有効です。

「美心禅茶プログラム」は、心を整える「お抹茶時間」を通じて自分と向き合い対話することをお手伝いします。



これまでレッスンを受けてくださった方の感想をご紹介します。

いろいろなものを手放す習慣ができました。

仕事においても、「いま、ここ」に集中することを意識できるようになりました。

いろいろなことを不必要に思い悩むことが少なくなりました。

## ■ 日本に暮らす私たちが古くから好んできたお抹茶を暮らしの中で楽しむ

お抹茶を点てることは日本で育まれた美しい文化であり「心を整えることができ」「健康的で」「美容にも良い」ことに加え「美味しい」という4つの魅力があります。お抹茶は紅茶やコーヒーよりも短時間で手軽に楽しんでごみも少なくサステイナブルな嗜好飲料です。お抹茶に含まれるテアニンのリラックス効果にも注目が集まっています。

「お抹茶時間」とは、茶道とは異なりその入り口よりももっと手前に、暮らしの中で美味しいお抹茶を楽しむことを指します。霞が関勤務や外資系企業など多忙な毎日とストレスの多い環境下でキャリアを積んできた河野美紀子がたどり着いた心を整える究極の方法です。

美心LABでは、暮らしの中で楽しむ「お抹茶時間」で心を穏やかにそして美しくすることをご提案。一人ひとりの心穏やかな時間を増やすことで平和な社会を作ることには貢献したいと考えています。



### 美心LABがご提供するオンラインレッスンの概要



オンライン	概要	プログラムに含まれるもの
11月1日(月)より 受付開始 <b>美心禅茶プログラム</b>	心を整えることに特化したプログラム 「お抹茶時間」を通じて自分と向き合い 対話するレッスンです(約40分) チケット制	畳ランチョンマット お抹茶いっぶく10本 ※初めてセットご購入後の受講を おすすめします
<b>お抹茶時間初めてセット</b>	お抹茶を点てることが初めての方やお茶室以外 でお抹茶を点てることに不安がある方など (約40分 お一人様1回まで)	お茶釜(国産 高山茶釜) お抹茶いっぶく2本
<b>お抹茶時間初級クラス</b>	美しくお抹茶を点てたいと思う方向けの5回 レッスン(約40分) 茶道のお点前の中からテーブルでできる美しい 所作と心の在り方を身に付けていただけます	畳ランチョンマット お抹茶いっぶく10本 ※初めてセットご購入後の受講を おすすめします



アフターフォローとして、毎週土曜日に開催する「みんなで抹茶時間」や毎月テーマを設けて開催する「オンライン抹茶の会」があります。お抹茶時間を継続的に楽しんで頂くための施策を今後も充実させていきます。



	初回レッスン	毎週土曜日 みんなで抹茶時間	毎月1回 オンライン抹茶の会
お抹茶時間初めてセット購入者	○	○	×
お抹茶時間初級クラス受講者	—	○	○
美心禅茶プログラム	—	○	○
お抹茶いっぶく購入者	×	○	×
お抹茶いっぶく定期便	×	○	○
旅する茶室購入者	○	○	○

### 河野美紀子プロフィール



お抹茶時間プロデューサー。国内外の金融機関勤務を経て、国家公務員として中央省庁で国際業務に従事しながら、茶道のお稽古を継続。ビジネスや私たちの暮らしにも役立つ茶道の要素を現代のライフスタイルに寄り添った形でご提案したいとの思いから起業。暮らしの中で楽しむ「お抹茶時間」を通じて心を穏やかに、そして美しくする提案を行っている。日本の伝統工芸や老舗の匠たちひとりひとりと交渉の末に「旅する茶室」を完成させる。ビジネスと茶道の関係について 20 年以上取り組んできた経験に禅からの学びを絡めて、ストレスを手放し心を整えるオリジナルプログラムも開発。美心禅茶は大徳寺派香林院の金嶽和尚様にアドバイスを得ている。

### 会社概要

1. 商号 …………… 美心LAB 株式会社 Bishin LAB Ltd.
2. 代表者 …………… 河野 美紀子 (コウノ ミキコ)
3. 本社所在地 …… 東京都港区南青山 5 丁目 4 番 51 号 -101
4. 創業 …………… 2019 (令和) 1 年 11 月 11 日
5. 資本金 …………… 800 万円
6. Web サイトならびにオンラインショップ URL: <https://bishinlab.com>



■ 本件に関するお客様のお問合せ ■ 本件に関する報道のお問合せ

### 美心 LAB 株式会社

担当: 河野 (コウノ)

TEL: 090-1765-1234

E-mail: [info@bishinlab.com](mailto:info@bishinlab.com)