

2021年12月8日

関係各位

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
コニカミノルタ健康保険組合

**従業員とご家族のメンタル・ウェルネス向上およびストレス低減のための
マインドフルネス・プログラム「RussellME」の無償提供開始について**

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（以下、ラッセル）は、コニカミノルタ健康保険組合において、長期化するコロナ禍に起因するストレス増加に対処し、また、当組合が掲げる「ヘルスからウェルネスへ」の取り組みを加速するため、希望する従業員およびそのご家族に対してオンラインのマインドフルネス・プログラム「RussellME」を無償で提供することを決定しました。

「RussellME」は心の科学的なトレーニング方法であるマインドフルネスを提供するデジタル・プログラムです。昨年実施された東京都実証実験支援事業において、「RussellME」の継続的な使用による①抑うつ・不安の改善、②感情調整能力の向上、③集中力の向上、④生きがい実感の向上、⑤幸福感の向上などの効果が実証されました。

この結果を踏まえ、コニカミノルタ健康保険組合では、2022年1月1日よりLINEにアクセスするだけでマインドフルネスを学び・実践できる「RussellME」を従業員とご家族に無償で提供開始することといたしました。

提供開始日

- ・2022年1月1日（土）から

提供内容

- ・一般社団法人日本マインドフルネス普及機構によるマインドフルネス瞑想ガイド
- ・倉木麻衣氏によるマインドフルネス瞑想ガイド音声
- ・小室哲哉氏および大沢伸一氏によるマインドフルネス瞑想音楽
- ・ストレスや不安を低減するためのプログラム
- ・疲れた心と体をリラックスするためのプログラム
- ・良質な睡眠のためのプログラム
- ・自分に優しくするためのプログラム
- ・お子様や親子で実践できるプログラム

- ・女性の心と体のためのプログラム
- ・仕事の生産性を上げるためのプログラム
- ・体を動かすプログラム

■コニカミノルタ健康保険組合からのコメント

コニカミノルタ健康保険組合

事務長 淵上 武彦 様

当健保では、コラボヘルス体制の基、「Health から Wellness へ」を掲げて、単に「病気ではない」とか「体が弱くないということ」ではなく、「真の健康・幸せ・喜び」を世界で活躍する大切な従業員とその大切な家族のために提供することに務めています。これからは、①明晰な思考、②情動的な安定、③愛する能力、④変化への順応、⑤洞察的な直観、⑥精神性の維持への領域拡大が重要だと考えています。そのため、これらの向上に効果が見込まれるマインドフルネスを活用することを決めました。

■コニカミノルタ健康保険組合について

名称 : コニカミノルタ健康保険組合
所在地 : 〒192-0032 東京都八王子市石川町 2970
理事長 : 大西 邦彦
設立 : 1938 年 1 月 1 日

■ラッセル・マインドフルネス・エンターテインメント・ジャパン株式会社について

オンラインライブレッスン「JIBUNME」やメンタリング瞑想アプリ「RussellME」などのデジタルサービスから、リトリートチェアやメディテーションポッドなどのプロダクト、企業官公庁向けセミナーまでを提供。エンターテインメントを掛け合わせることで、マインドフルネスをより身近で楽しめるものにしていきます。

名称 : 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
所在地 : 〒107-0061 東京都港区北青山 2-7-13 プラセオ青山 3 階
代表者 : 共同創業者 代表取締役 CEO 千葉 龍平
設立 : 2018 年 10 月 17 日
URL : <https://www.russellme.com/>