

2021年12月13日

報道各位

日野市

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

職員・市民のストレス低減とウェルネスの向上を目指した マインドフルネス・プログラムの無償提供について

日野市およびラッセル・マインドフルネス・エンターテインメント・ジャパン株式会社は、長期化するコロナ禍において、誰もが不安やストレスを抱えやすい情勢であることを踏まえ、雇用形態に関わらずすべての希望する市職員等に対して、オンラインでセルフケア可能なマインドフルネス・プログラムを無償で提供いたします。

2020年10月から12月に行われた東京都スタートアップ実証実験促進事業においては、心療内科専門医による医学監修の元でスマートフォンアプリを活用したプログラムを実施し、メンタル面への改善効果があることがわかりました。¹

これまで得られた成果を基としながら、健康経営及びウェルネス施策の一環として、市職員・病院職員・教職員等約2,500名を対象に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学び・実践できるプログラムの無償提供を行います。また、今後は、社会全体がコロナ禍により不安やストレスを抱えやすい情勢であることを踏まえ、市民向けにプログラム提供も検討してまいります。

提供開始日（予定）

令和4年1月1日（土曜日）から ※市民向けは未定

提供場所

LINE 公式アカウント

提供方法

希望する職員（雇用形態に関わらずすべての職員）がLINE公式アカウントに登録

プログラム提供・アカウント運営

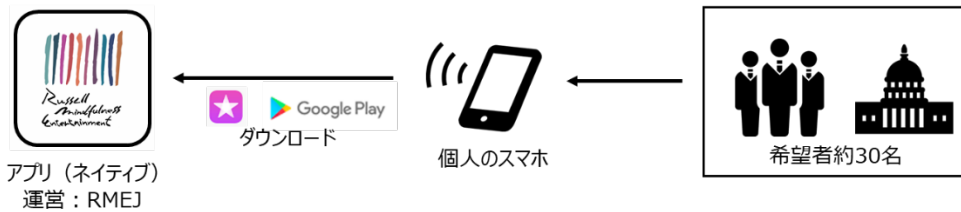
ラッセル・マインドフルネス・エンターテインメント・ジャパン株式会社

¹ 2020年度東京都スタートアップ実証実験促進事業報告会による。

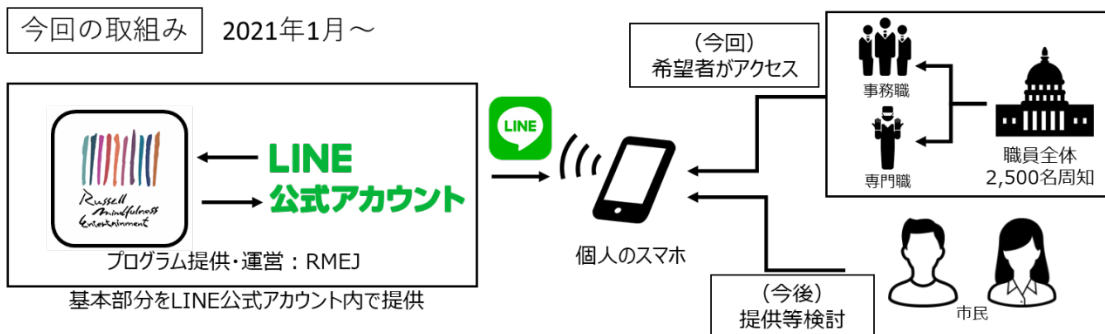
提供プログラム内容

- ・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

前回の実証 2020年10月～12月



今回の取組み 2021年1月～



■日野市からのコメント

日野市 総務部 職員課 課長 田中 洋平 様

日野市は、東京都のほぼ中心部に位置する、人口約 19 万人の自治体です。当市には事務職のみならず技術職や、医療・看護・保育職など多様な職員が日々活動しています。コロナ禍で先が見えづらい中でも、持続可能な地域を目指すためには、こうした地域を支える職員を支えることが重要です。

東京都スタートアップ実証実験促進事業においてメンタル面への改善効果があったマインドフルネス・プログラムを、オンラインを活用して希望する職員に提供し、ストレス低減とウェルネスの向上、ひいては生産性の向上を目指します。

■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/>