

職員のパフォーマンス向上に向けた
メンタルのセルフケア支援ツールのご提案

2025年8月

株式会社Melon

1. ご提案の背景と目的
2. 会社概要
3. ご提案概要・サービス紹介
4. Melonの特徴・導入効果
5. 本年度の導入スケジュール
6. 今後の発展イメージ
7. 結言

東京都下水道局様におかれましては、快適な生活環境と都市の水環境を支えるための重要な社会インフラとして、24時間365日休むことなく稼働する下水道施設の運転・維持管理を行っておられます。顧客に最良のサービスを安定的に提供するために、職員の皆さま一人ひとりが良好なコンディションを維持することが求められています。

そのために、職員の皆さまの健康の維持・向上を図っていくことを目的として、職員一人ひとりの状態に応じたメンタルの自己管理の支援をご検討されています。しかしながら、職員の方々ご自身がどのようなコンディションにあり、どのようなケアが必要かを的確に把握することは容易ではありません。

そのような背景の中で、ストレス値や疲労状態、エンゲージメントの現状や推移を可視化し、適したプログラムを提供するセルフケア支援ツールなどにより、職員個人と組織のパフォーマンスを向上させることができるシステム・サービスのご導入を検討されていらっしゃるかと理解しております。

本資料では、東京都下水道局様のニーズにマッチした弊社のパッケージプログラムをご提案させて頂きたく存じます。

幸せに働く社員を増やし、組織パフォーマンスを向上させる 人を活かすセルフマネジメント支援サービス

Our Journey

Start

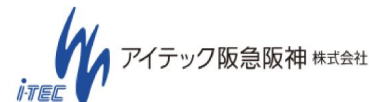
- 個人向けマインドフルネスサービス提供開始
- 法人向けサービスにシフトチェンジ
- マインドフルネスを応用した
法人向けセルフマネジメント支援サービスへ

Key Achievements

- ✓ 延べ提供セッション数 **19,205件** 受講数 **488,920名** ※
早稲田大学との共同研究にて**効果を実証**
- ✓ 導入社数 **150社超**
プログラム実施企業の**ストレス値が平均19%低減**
- ✓ ForbesJapan
次世代インパクトスタートアップ30社に選出

Trusted by Leading Companies





順不同。この他にも東証一部上場のお客様をはじめ、現在、多数のお客様がプログラム進行中



組織のパフォーマンス発揮をサポートする セルフマネジメント・プログラム



自走できる人財を育む組織へ。



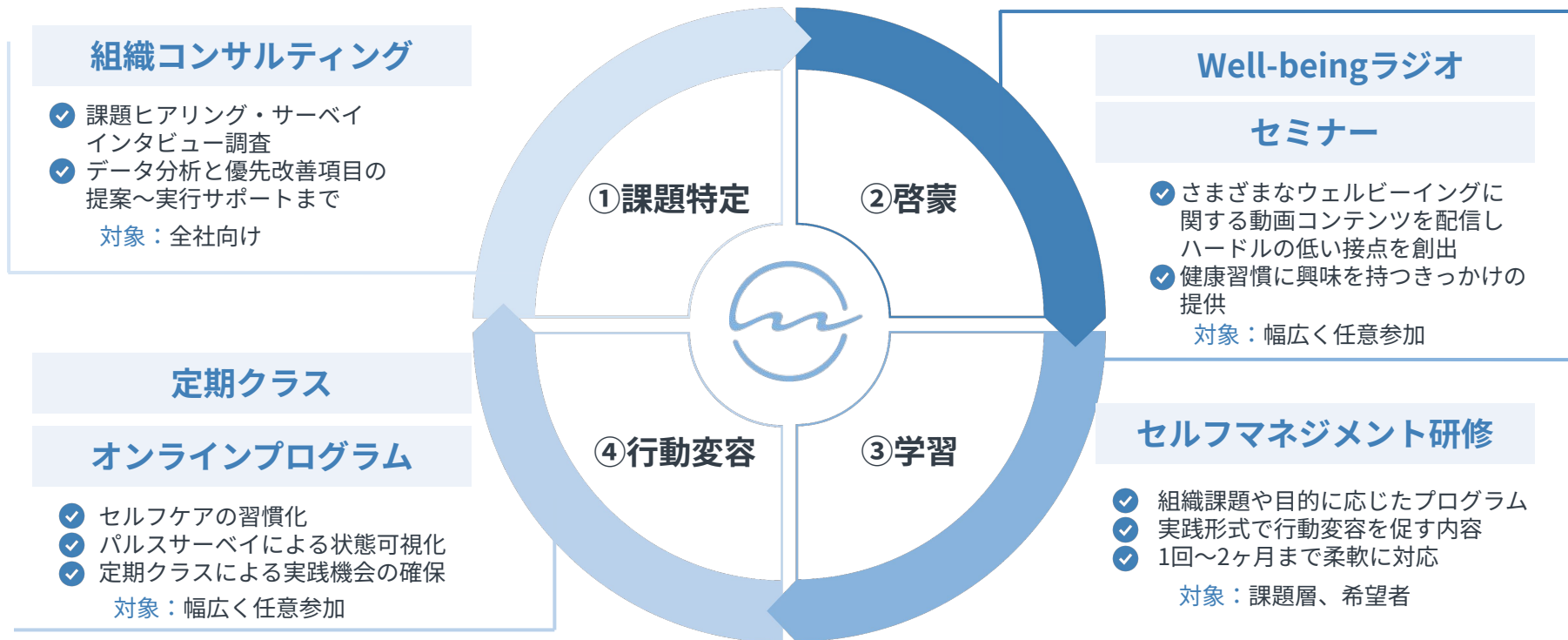
「幸せに働く」 を当たり前。

毎日会社に行くのが楽しみで、
仕事が終われば充実した気持ちで満たされる。

落ち込んでいる時に温かい声をかけてくれる同僚がいる。
誰に対しても胸を張って自分の仕事を誇れる。

私たちは、幸せに働く社員を増やすことが、
組織パフォーマンスを向上させると信じています。
MELONは人が主役の組織づくりを支援します。

職員の皆さまのメンタルヘルス改善に向けて、本質的な課題解決に必要な施策を一気通貫したパッケージでご提供し、効果が出るまで伴走・ご支援いたします。





状況把握

- ✓ 組織長や人事部からの課題ヒアリング
- ✓ 職員へのアンケート・サーベイ・インタビュー調査



データ分析

- ✓ データ分析と優先改善項目の提案



アクションプラン提案 実行サポート

- ✓ 分析から見てきたことを元にアクションプランのご提案
- ✓ 施策実行のご支援とPDCAによる継続的な改善

②啓蒙：Well-beingラジオ

職員の健康意識を高め、ウェルビーイングに関心を持って頂くために、**エンターテインメント性のある動画プログラム**を毎月継続的に配信します。職員の課題に合わせたカスタマイズプランもご提供可能です。

- ✓ 社内のキーパーソンを巻き込んだ貴社独自のコンテンツ
- ✓ 独自コンテンツだからこそ社内認知拡大や啓蒙が可能に
- ✓ プログラムは追加料金なしで全職員が参加可能
- ✓ アーカイブ動画は貴社イントラやクラウドで常時アクセス可能に

「Well-beingラジオ」プログラム例

- | | |
|-----|-----------------------------|
| 第1回 | マインドフルネス入門 - 忙しい日々には心を整える |
| 第2回 | アンガーマネジメント - 怒りをコントロールする技術 |
| 第3回 | 睡眠の質を高める - 深く眠るための習慣作り |
| 第4回 | 円滑なコミュニケーション - 人間関係を豊かにするコツ |
| 第5回 | 不安との付き合い方 - 心を落ち着かせる技術 |
| 第6回 | モチベーション向上 - 自分を動かす内なる力を引き出す |

「Well-beingラジオ」とは

健康経営やウェルビーイングにあまり関心がない職員の方にも楽しんでご参加頂ける動画型プログラムです。キーパーソンに月替わりでゲストとしてご登壇頂き、様々なテーマのウェルビーイング改善プログラムを一緒に体験して頂くことで、組織エンゲージメントの向上も同時に図ることができます。



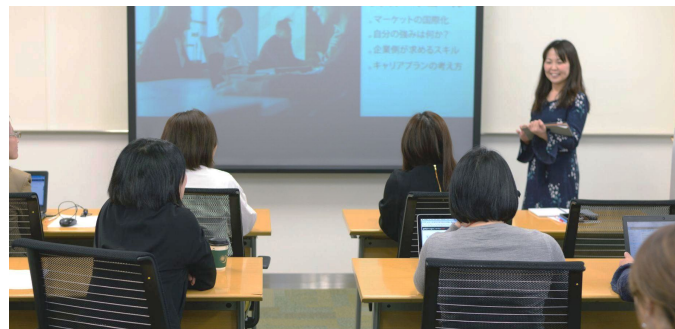


セルフマネジメント研修

- ✓ 課題や階層に応じた研修を用意
- ✓ 60分～1日 / 回

集合研修

必要性の理解



知識のインプットやセルフケアの重要性などの啓蒙しながら、実践も同時に行うことで必要性を腹落ちさせる。

Melonは、心と感情を整え、自分本来のパフォーマンスを最大化するセルフマネジメント・プログラムを提供しています。組織開発上の課題にあわせ、最適な研修をカスタマイズしてご提供します。

カテゴリー	テーマ						
セルフマネジメント	セルフ マネジメント &セルフケア	レジリエンス (折れない心)	エモーショナル マネジメント (感情スキ ルの向上)	セルフ コンパッショ ン (自己受 容)	自己認識とや りがい発見	睡眠改善と パフォーマンス 向上	オーセン ティックリー ダーシップ
コミュニケーション & チームビルディング	共感と傾聴	アサーティブ コミュニケー ション	心理的安全性 を高める チームづくり	EQ (心の知能 指数)	アンガー マネジメント	チームの 相互理解を 深める	
その他	はじめての マインドフルネ ス	イノベーション &想像力の向 上	貴社の課題に合わせて、意見交換を通じて設計				



一方的に話を聞くタイプの研修ではなく、
「ワーク」や「マインドフルネス実践」などアウトプットを大事にしています

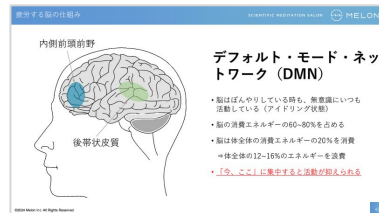
アイスブレイク



- ✓ 研修の目的・進め方の説明
- ✓ アイスブレイク

10分

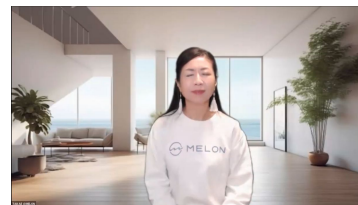
講義・ワーク



- ✓ 現代社会の状況
- ✓ 脳科学
- ✓ 科学的根拠
- ✓ マインドフルネスの効果

20分

マインドフルネス実践



- ✓ 呼吸を使ったマインドフルネス瞑想体験

20分

講義・ワーク



- ✓ シェアタイム (参加者同士)
- ✓ 質疑応答
- ✓ まとめ

10分

行動変容を促す習慣化プログラムでは、パルスサーベイのデータに基づき個人の状態に合わせてアルゴリズムで最適化されたプログラムをレコメンドすることで、職員個人と組織のパフォーマンスを向上させます。

測定尺度

- Q.1 元気でいきいきした気持ちだ
- Q.2 気分が落ち込んでいる
- Q.3 仕事に集中できている
- Q.4 不安を感じる
- Q.5 やる気にあふれている
- Q.6 イライラする
- Q.7 ぐっすり眠れている
- Q.8 疲れている
- Q.9 食欲がある
- Q.10 緊張している
- Q.11 気分がすっきりしている
- Q.12 体調がすぐれない





定期クラス

- ✓ 定期セッション開催でリアルな実践の場を会社として提供
- ✓ 経験豊富なインストラクターを抱えているMELONだからこそできるインストラクター派遣



オンラインプログラム

- ✓ セルフマネジメントスキル獲得のために日々自分でマインドフルネスを実践できるオンラインツール
- ✓ 習慣定着、日常のセルフケアに最適



パルスサーベイ

- ✓ 職員の状態を可視化
- ✓ 管理画面から従業員のストレス値やサービスの利用状況など確認可能

カテゴリー	課題・テーマ	タイトル
ココロ 	ストレス	ストレスと上手につきあう～日常で使える簡単ストレス対処法～
	不安	不安との付き合い方を学ぶ～思考と感情の整理術～
	モチベーション	モチベーション向上術～自分のやる気スイッチをONにする～
	アングーマネジメント	アングーマネジメント～イライラとの上手な付き合い方～
	心の回復力	折れない心の育て方～セルフコンパッションで自分自身を支援する～
	ぐるぐる思考	グルグル思考と上手につきあう～考え過ぎを手放すシンプルな方法～
カラダ 	集中力	集中力&パフォーマンス向上術～仕事の生産性を上げるコツを学ぶ～
	睡眠	睡眠の質を高める～脳と体の深いリラックス法～
	身体疲労回復	からだの疲労をリセット！～座ってできる簡単ボディケア～
	脳疲労回復	脳疲労をリセット！～マインドフルネスでモヤモヤ解消～
	食習慣	食習慣を整える～心と体を満たす日常のルーティーン～
マナビ 	コミュニケーション(対話)	つながりを深める対話術～安心感を与える関係性の作り方～
	コミュニケーション(伝え方)	言いにくいことを伝える力～対立を生まない優しい伝え方～
	デジタルデトックス	デジタル疲れを解消するセルフケア～脳と心の日常的なメンテナンス法～
	自分をご機嫌にする	毎日をご機嫌に過ごすために～ポジティブ心理学の実践法～

誰でも使いやすい直感的なUI



紹介動画を見る ▶

選べる多彩なプログラムラインナップ

課題に合わせてアプローチ別にクラスを選ぶ



ストレスや疲労を軽減
心身のメンテナンス

ベーシック

ハート

ボディスキャン

ストレッチ&リラックス



集中力・生産性を高める
パフォーマンスアップ

モーニング

フォーカス

ジャーナリング

ディープフォーカスヨガ

カテゴリー別にクラスを選ぶ

＼ 実践を中心に ＼

「心」と「体」を整える



心のクラス



体のクラス

＼ 座学を中心に ＼

ウェルビーイングを高める

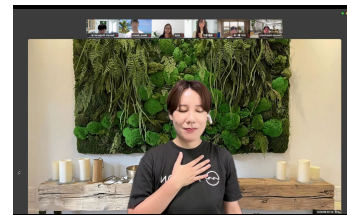


学びのクラス



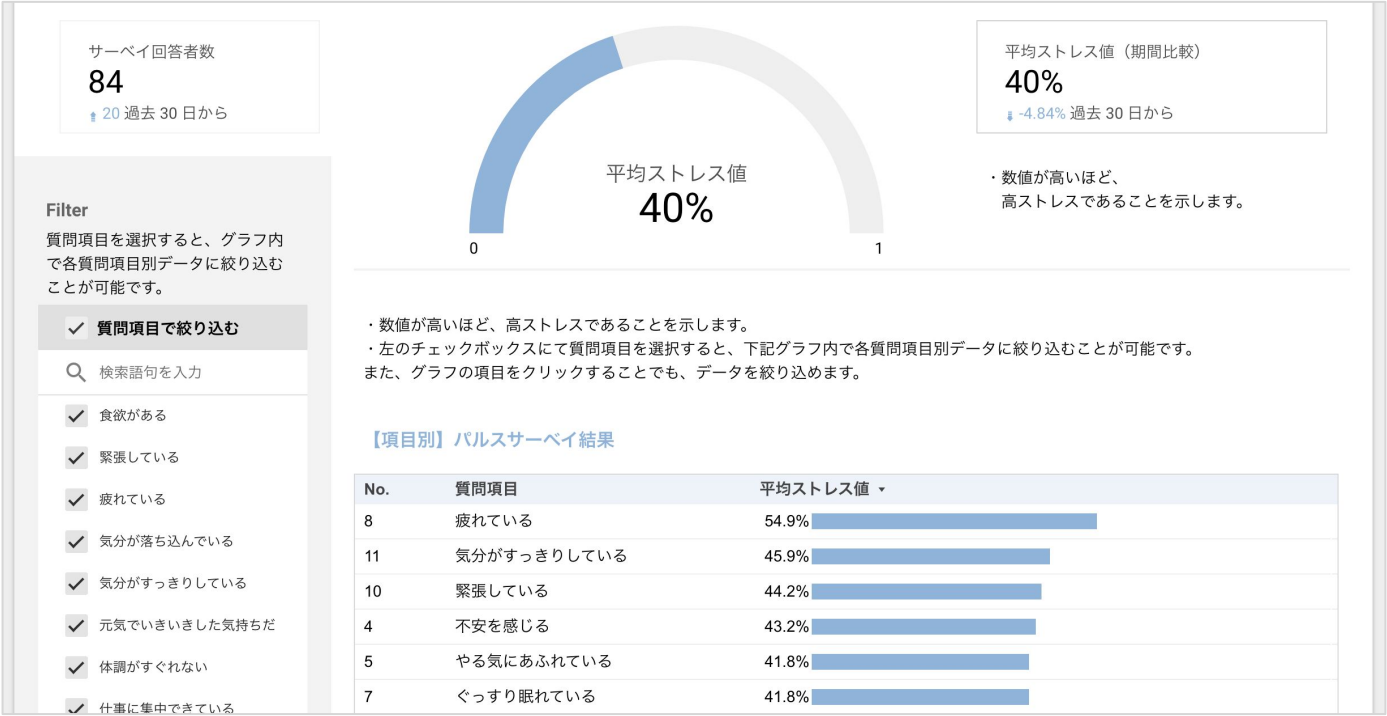
スペシャルクラス

経験豊富な専門家
から学べる！



パルスサーベイ機能で、**管理画面から従業員のストレス値やサービスの利用状況などが確認**できます。
課題を特定することで、研修プログラムをカスタマイズすることも可能です。

パルスサーベイレポート



「結果が出せる」人材開発プログラム

経験豊富なインストラクター



述べ提供セッション数
約20,000件

- ・有資格のインストラクターが
研修やセッションを担当

科学的エビデンス



早稲田大学



BROWN

米ブラウン大学

うつ・不安の低減と
ウェルビーイング向上の効果実証

- ・大学との共同研究実績
- ・導入企業のストレス値が
平均で19%低減

実践・習慣化支援



啓蒙～実践まで
一気通貫でのサービス体系

- ・研修＋実践支援ツールの提供で
行動変容をサポート

ウェルビーイング・うつ・不安において特に大きな効果が確認されています。

研究概要

MELONオンラインを利用したうつ・不安に対する実証研究

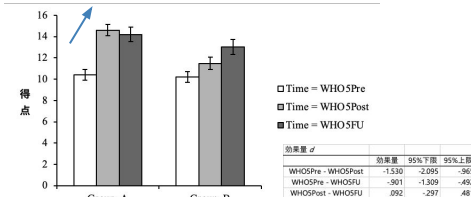
- ・うつ、または不安症状を抱える18～65歳の140名が対象
- ・MELONオンラインでマインドfulnessを8週間実践するAグループと8週間の待機群Bグループにランダムに振り分け、介入前後でうつ、不安、精神的健康などを測定するアンケートを実施
- ・研究責任者：早稲田大学 人間科学学術院助教 高橋徹
- ・2022年8月開始



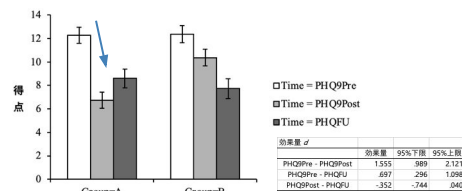
大きな効果を確認

検証の結果、ウェルビーイング（WHO）、PHQ-9（抑うつ）、GAD-7（不安）などの改善効果が有意に測定され、他の介入方法と比べても大きな効果量が確認された

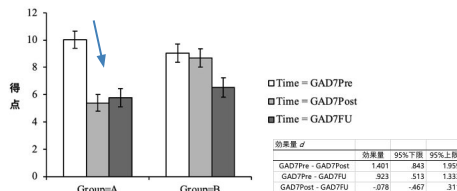
ウェルビーイング（WHO）



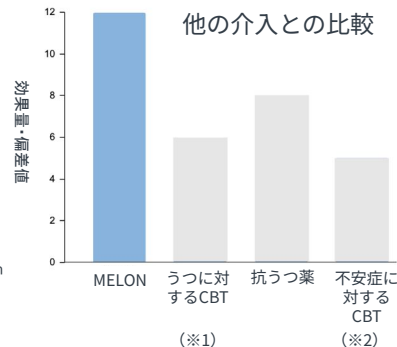
PHQ-9（抑うつ）



GAD-7（不安）



他の介入との比較



※1 : Hofmann, S. G., Curtiss, J., Carpenter, J. K., & Kind, S. (2017). Effect of treatments for depression on quality of life: a meta-analysis. Cognitive behaviour therapy, 46(4), 265-286.
 ※2 : Hofmann, S. G., Wu, J. Q., & Boettcher, H. (2014). Effect of cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders on quality of life: a meta-analysis. Journal of consulting and clinical psychology, 82(3), 375.

本年度は、プログラムのトライアル導入と本質的な課題の抽出するためのコンサルティングを中心に、来期以降の本格展開に向けた情報収集と仮説検証の実施をご提案いたします。

カテゴリー	管理項目	年	2025年					2026年		
		月	8	9	10	11	12	1	2	3
設計・準備	目的・目標設定									
	実施計画のすり合わせ									
	データ収集方法・評価指標（KPI）の確定									
コンサルティング	サーベイの実施									
	サーベイの分析									
	インタビューの実施									
	来期に向けた施策のすり合わせ									
プログラム導入	ターゲットユーザーの選定									
	対象者への告知・募集									
	対象者への説明会									
	効果測定									
プログラム実施	ウェルビーイングラジオ									
	研修									
	MELONオンライン									
レポート	途中結果の分析とプログラム修正									
	プログラムの実施結果と効果報告									
	来期施策の立案									

2025年度はトライアルプログラムを実施し、翌年度に修正したプログラムを下水道局全体に展開、同時に東京都各部局への導入促進を図ります。2027年度には今回の事例を成功モデルとしてPRすることで、他の自治体や民間企業へ導入を拡大していくことを目標とします。

2025年度

- サーベイ等による課題抽出
- 希望者を中心としたテスト導入
- トライアルプログラムによる初期的な効果検証
- 来期以降に向けた施策準備



2026年度

- 昨年度のデータを元にしたプログラムの設計
- 全職員に向けて包括的な施策実施
- PDCAによるプログラム改善
- プログラムの効果検証
- 東京都各部局への導入促進



2027年度

- 下水道局様での更なるプログラム改善と効果検証
- 東京都各部局に加えて、他の自治体や民間企業への横展開
- 成功モデルを外部に積極的にPR

最後まで今回のご提案資料をご覧いただき、ありがとうございました。一般的に課題解決の難しい、組織で働く方々のメンタルヘルスやウェルビーイングの改善に向けて、弊社はセルフケアに必要な施策を包括的なパッケージとしてご提供しています。そのユニークな強みにより、すでに大企業や個人利用者に対しても目に見える形で成果を上げてきたことを自負しております。東京都を支える下水道局様の課題解決のために、単なるツール提供に留まらず、全社一丸となって継続的な伴走支援をさせて頂くことをお約束いたしますので、ぜひご検討を賜れますと幸いです。

株式会社Melon
代表取締役 橋本 大佑

Appendix

▼会社概要

社名	株式会社Melon
本社	107-0062 東京都港区南青山6-2-2 南青山ホームズ301
代表者	橋本 大佑
設立	2019年4月
資本金	4,900万円
事業内容	法人・個人向け健康支援・ウェルビーイング事業、講師養成スクール事業など

▼主要メンバー

代表取締役	橋本 大佑	(シティグループ証券・オークツリーキャピタルマネジメントを経て当社設立)
取締役	田中 穰二郎	(三菱UFJ銀行、リクルート、エスエムエスを経て妊娠・育児系スタートアップのCOZRE (コズレ) 創業)
取締役	浅野 雅之	(JMDC、東大発睡眠系スタートアップのアクセルスターズを経て当社参画)
CMO	信楽 慧	(レバレッジズ、リクルートを経て当社参画)

▼アドバイザー

久賀谷 亮	医師 (日・米医師免許) 医学博士、「最高の休息法 (ダイヤモンド社) 等著書多数
高橋 徹	公認心理師・臨床心理士、博士 (人間科学)、早稲田大学人間総合研究センター招聘研究員
関屋 裕希	心理学博士、臨床心理士、公認心理師、東京大学大学院医学系研究科 デジタルメンタルヘルス講座 特任研究員

▼共同研究実績

早稲田大学	うつ・不安に対するマインドフルネスプログラム研究
ブラウン大学	NICU卒業生の母親を対象とした ウェブベースのマインドフルネス プログラムの適応

▼法人プログラム導入実績

三井物産株式会社、ソニーネットワークコミュニケーションズ株式会社、三井住友信託銀行株式会社、S M B C 日興証券株式会社、KDDI株式会社、大塚製薬株式会社、リシュモンジャパン株式会社、ケネディクス株式会社、株式会社三栄建築設計、ランサーズ株式会社、株式会社URコミュニティ、株式会社JMDC、NHN JAPAN株式会社、株式会社ザッパラス (順不同) ※公開を許諾頂けている企業のみ掲載、ほか導入実績多数。

ビジネス・組織作り・心理学・脳科学の知見と経験が豊富なメンバーがハンズオンで貴社をサポートいたします。

経営メンバー・アドバイザーメンバー

代表取締役CEO



橋本 大佑

取締役



浅野 雅之

取締役



田中 穰二郎

CMO



信楽 慧

CHRO



佐藤 邦彦

シニアアドバイザー



久賀谷 亮

アドバイザー



高橋 徹

アドバイザー



関屋 裕希

シティグループ証券投資銀行本部を経て、米系資産運用会社で日本株運用に携わる。15年間のキャリアの中で、心と感情を扱うスキルを身につける必要性を実感。2019年に株式会社Melonを設立し、日本初の心と感情を扱うスキルを学ぶプラットフォーム「MELONオンライン」をスタート。研修やイベント登壇、個人向けの講演など各方面でエモーショナル・マネジメントを広める活動を継続中。一般社団法人マインドフルネス瞑想協会理事。

2005年 早稲田大学政治経済学部卒

JTBや松下電器産業で国内外で法人営業従事後、数社でBtoC、BtoBのマーケティングマネージャーや新規事業責任者を歴任。2016年よりヘルスデータプラットフォームにて、グループ内ベンチャーでPHRの事業創業と拡張責任者として牽引。JMDCと統合後、データ活用やPHRの売上アップのポイントビジネスやウェアラブル端末販売を牽引に貢献。2022年より東大発スタートアップでコーポレートとマーケティングの両管掌役員として従事。Melonの事業開発や業務提携等を担当。

2004年 慶應義塾大学商学部卒

三和銀行(三菱UFJ)、リクルート、エスエムエスを経て2013年に妊娠・育児系スタートアップのCOZRE(コズレ)創業。主要VC、事業会社を中心に総額約7億円、5回の資金調達ラウンドをリード。現在は、アドバイザーに退き、大企業の新規事業創出支援やスタートアップのハンズオン支援を行う。

2001年 慶應義塾大学経済学部卒

2013年 慶應義塾大学大学院経営管理研究科修士(MBA)

2013年 ESSEC Business School International EX(仏)

大学院にて脳科学研究に従事した後、レバレッジズ株式会社に入社してマーケティング、事業企画業務に携わる。その後、株式会社リクルートに入社。WEBマーケティング、企画・業務設計、WEBマーケティング人材の育成業務に携わる。浄土真宗本願寺派の僧侶。Melonの立ち上げから、Melonのマーケティング・広報・PR全般を担当。

2015年 同志社大学医療情報学部卒

2017年 同志社大学大学院生命医科学研究科 修士

リクルートで営業、企画、マネジメントを経験した後、働き方変革推進のプロジェクトリーダーなどを歴任。一時退職し、世界放浪しながら、世界の働き方や生き方をレポート。リクルートキャリアへ戻り入社後、社長直下プロジェクトにて組織風土変革に従事しつつ起業、パラレルキャリアを経験。

2020年よりココナラのCHROとして上場・事業多角化・人的資本開示などの人事組織戦略をリード。HumanDriven株式会社 代表取締役社長 CEO

2008年 早稲田大学政治経済学部卒

医師(日・米医師免許)、医学博士。日本で臨床および精神療育の研究に取り組んだ後、イェール大学で先端脳科学研究に携わり、臨床医としてアメリカ屈指の精神医療の現場に従事する。カイザーグループ、ロングビーチ・メンタルクリニック常勤医、ハーバーUCLA非常勤医などを経てロサンゼルスにて「TransHope Medical, Inc.」を開業。同院長として、マインドフルネス認知療法やTMS磁気治療など、最先端の治療を取り入れた診療を展開。

公認心理師・臨床心理士、博士(人間科学)。東京大学教育学部卒業後、早稲田大学大学院でマインドフルネス研究の第一人者である熊野宏昭教授の指導のもと、マインドフルネスのメカニズム研究に従事。早稲田大学助教を経て、日本学術振興会海外特別研究員として、米国のLaureate Institute for Brain Researchでマインドフルネスの研究に携わっている。

専門は臨床心理学と認知神経科学。国際的な学術誌で、マインドフルネスの効果やメカニズムに関する研究成果を多数発表。

東京大学大学院医学系研究科デジタルメンタルヘルズ講座特任研究員、心理学博士、臨床心理士、公認心理師。早稲田大学第一文部心理学専修時代に、越川房子研究室に入り、マインドフルネスに出会う。その後、筑波大学大学院人間総合科学研究科ヒューマン・ケア科学専攻発達臨床心理学分野にて修士・博士課程を修了。2012年より現所属にて産業精神保健の研究・実践活動始める。心理学の知見をもとに、ワーク・エンゲイジメントやwell-beingを高めるアプローチを開発・研究している。



導入プラン

8週間プログラムのトライアル実施
研修&MELONオンライン&定期クラスを全社導入

効果検証データ（満足度、改善率など）

開始前に比べて

プレゼンテーションが

約 **20%** 改善 



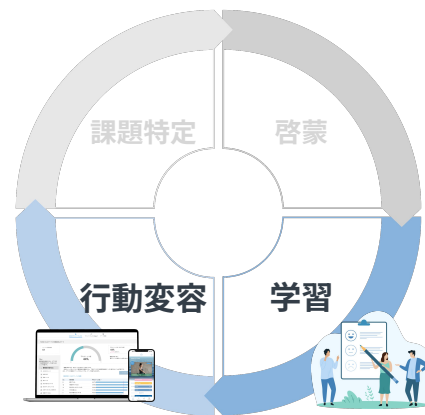
株式会社日本総合研究所

互いを支え合う組織の実現に向け、
マインドフルネスを全社導入へ

導入背景・ご担当者様の声

社内アンケートでは、**不安感や疲労感に悩む社員の声**が一定数あり、メンタルケアの施策を模索する中で、産業医や保健師の助言もあり、マインドフルネスに着目して導入を決定しました。

実際にプログラムを学び、試す中で、その論理性と効果に深く納得し、**意識を切り替えるだけで疲労感や不安感が大きく変わることを実感**しています。日常生活に自然と取り入れられる習慣として根付いてほしいと感じています。**今後はこのプログラムを全社員に広く周知**し、心身の健康を高め、互いに支え合える組織づくりに活用していきたいと考えています。





導入プラン

8週間プログラム
毎月の訪問型研修

効果検証データ（満足度、改善率など）

イライラの頻度 **20%** 直近の疲労感 **45%** 改善 



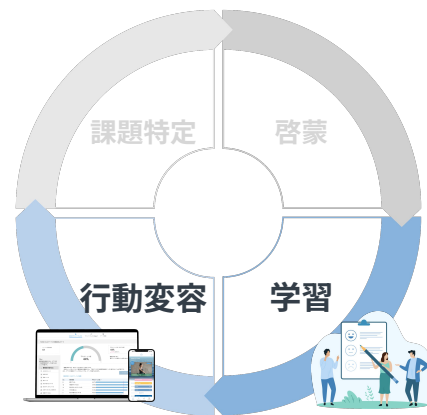
三井物産株式会社

メンタルヘルスケアと
業務効率向上の効果を実感

導入背景・ご担当者様の声

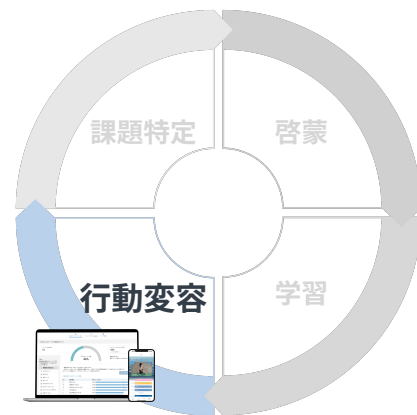
実践型プログラムであることや、講師・運営体制の充実に信頼を感じ、マインドフルネスの導入を決定しました。

感情が高ぶっても深呼吸で冷静さを取り戻し、**自分を客観視できるように**。
朝の実践で心に余白が生まれ、**思考の整理や仕事の効率向上**にもつながっています。
マネージャーや管理職に限らず、**全社員にマインドフルネス実践**してもらい、互いを理解し支え合える組織をつくりたいと考えています。





マインドフルネスで、
感情コントロールに的確にアプローチ



導入背景・ご担当者様の声

導入プラン

希望者に対してMELONオンライン（マインドフルネスサークル）
社内での実践継続の仕組み化

効果検証データ（満足度、改善率など）

外部調査により対象者の幸福度が **71%** 向上 

MELONのシステムはシンプルで使いやすく、初心者でも取り組みやすい点が魅力です。自由な時間に受講でき、**睡眠の質や仕事中的気づきが向上し、パフォーマンスにも好影響**がありました。

「今を生きる」感覚や幸せを感じる力が高まり、心と思考のバランスが取れるように。実践内容を共有したり、共に取り組む時間を設けることで気づきも深まり、職場全体に良い影響を与えています。心身の疲労やクライアントの死に向き合う介護現場では、**従業員がストレスと向き合い、自分の気持ちをリセットして落ち着きを保つための手段として、マインドフルネスの効果を実感**しています。

MELON導入後、株式会社土屋の幸福度が大幅向上
調査で対象者の71%の幸福度がアップ

全体での結果_10月-4月での変化

no	分類	項目	半年での変化	no	分類	項目	半年での変化
1	地位財	収入力	10.21	18	地位財	社会的地位	2.54
2	well-being	ポジティブ感情	7.63	19	地位財	財産力	2.02
3	職場の幸せ	信頼関係のある職場	6.12	20	性格傾向	おもしろがり力	1.54
4	職場の幸せ	安心安全な風土	5.63	21	ありがとう	利他力	1.52
5	性格傾向	エネルギー力	5.62	22	職場の幸せ	チャレンジの推奨	1.52
6	やってみよう	満喫力	5.11	23	なんとかなる	楽観力	1.02
7	ストレス	ストレスの低さ	5.10	24	やってみよう	自己肯定力	1.01
8	ありのまま	マイペース力	4.59	25	ありがとう	感謝力	0.50
9	性格傾向	まじめ力	4.57	26	健康	主観的健康観	0.00
10	well-being	人生満足尺度	4.08	27	やってみよう	強み力	-1.02
11	やってみよう	没入力	4.08	28	ありがとう	信頼関係構築力	-1.02
12	職場の幸せ	職場オスメ度	3.57	29	やってみよう	成長意欲	-1.54
13	地位財	実績	3.56	30	やってみよう	創造力	-2.04
14	ありがとう	許容力	3.07	31	なんとかなる	挑戦力	-2.56
15	性格傾向	フレンドリー力	3.06	32	ありがとう	コミュニケーション能力	-3.56
16	やってみよう	ビジョンを描く力	2.56	33	社会の幸せ	信頼関係のある地域	-3.56
17	性格傾向	情緒安定力	2.55	34	社会の幸せ	信頼関係のある家庭	-4.09

収入力

収入の増加によるものではなく、「足るを知る」ことによる現状への満足および「ストレスの減少」という効果が掛け合わされたことにより、収入への満足度が増した

ポジティブ感情

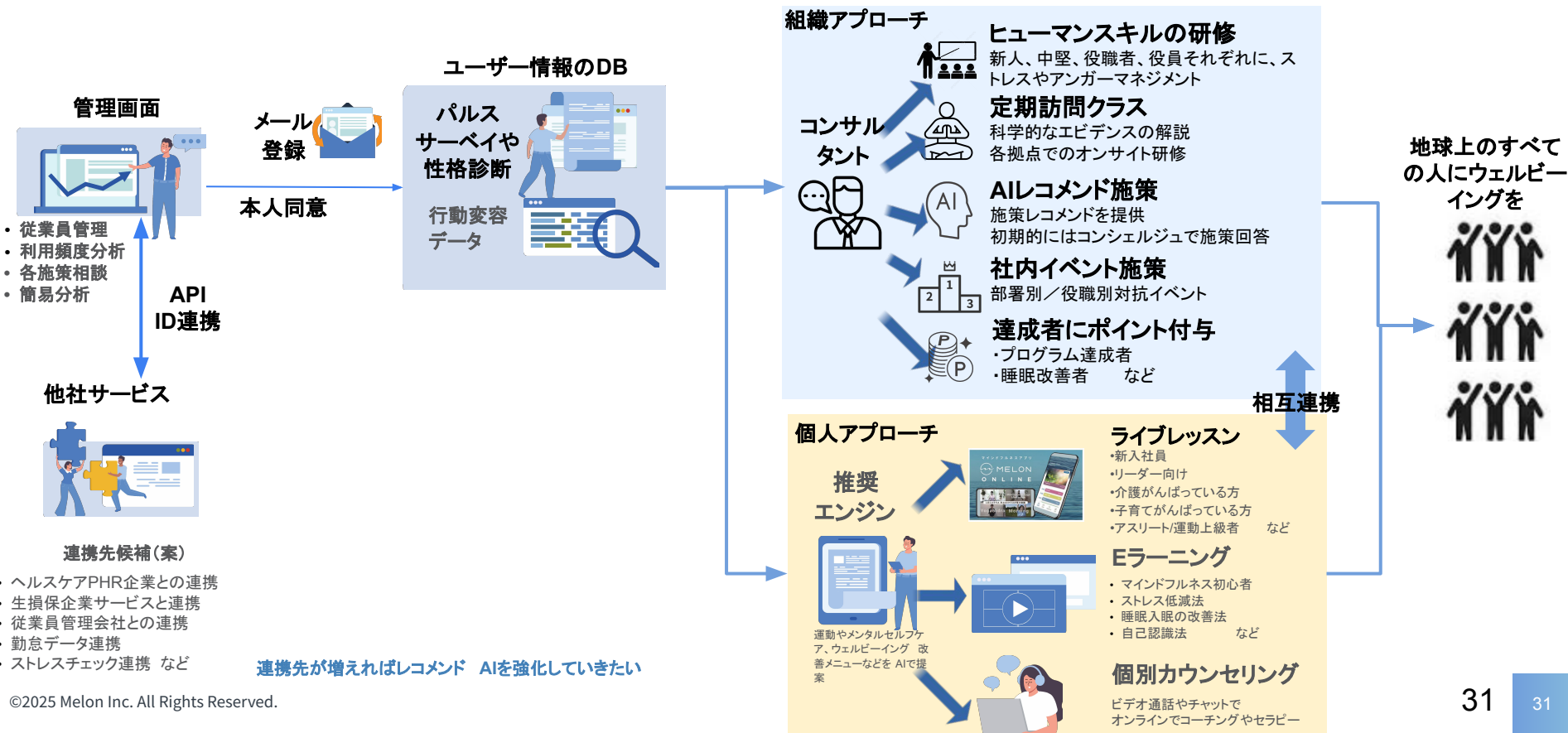
心が整うことで、日々の楽しみや仕事上での面白さをより感じられるようになってきた

信頼関係のある職場・安心安全な風土

職場の皆でマインドフルネスに取り組んだことへの成果も感じられる

出展：介護の株式会社土屋 [マインドフルネス実施による幸福度診断結果を発表](#)

本案件を事業開発のチャンスと捉え、弊社の強みであるテックタッチとヒューマンタッチの両輪を回す仕組みを改善していくことで、東京都発の「働き手のためのヘルスケアスタートアップ」として事業拡大を図っていきます。





THANK YOU