



法人向けオンライン・出張ヨガ

 **ビズヨガ**

ビジネスパーソン向け ヨガ・マインドフルネス入門書

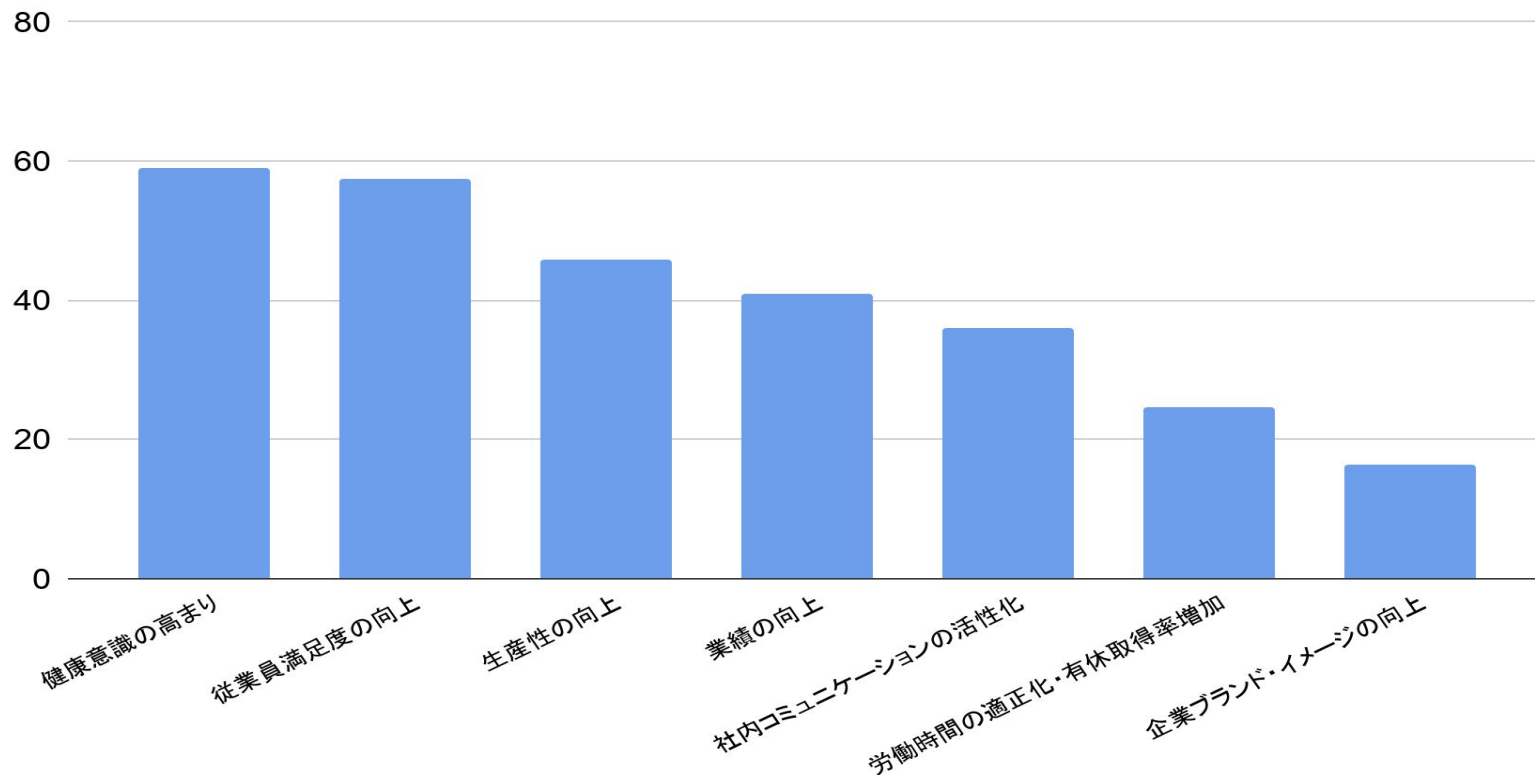



Rezony

そもそも健康投資
ってどんな効果があるの？

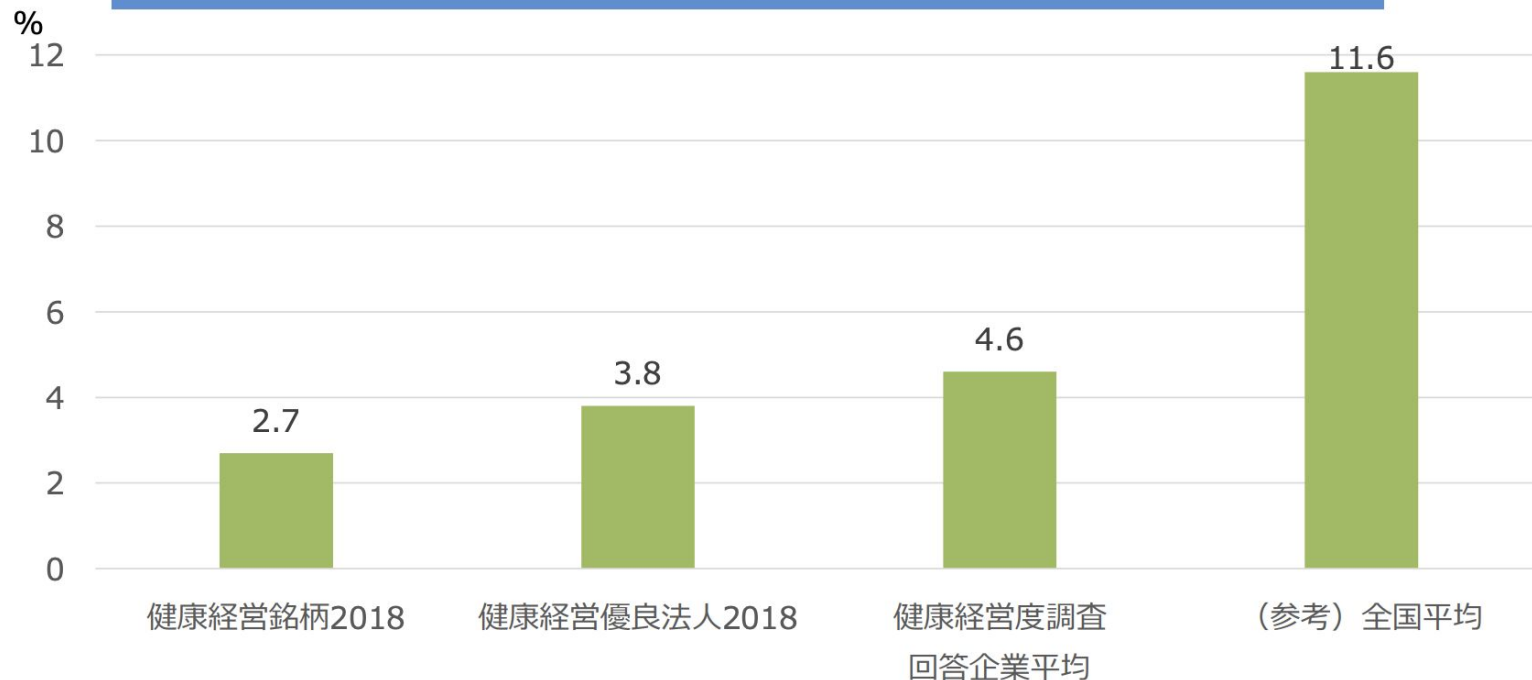


－社員の健康支援により感じている効果－



出典：東京商工会議所(2019)『健康経営に関する実態調査 調査結果』より一部抜粋

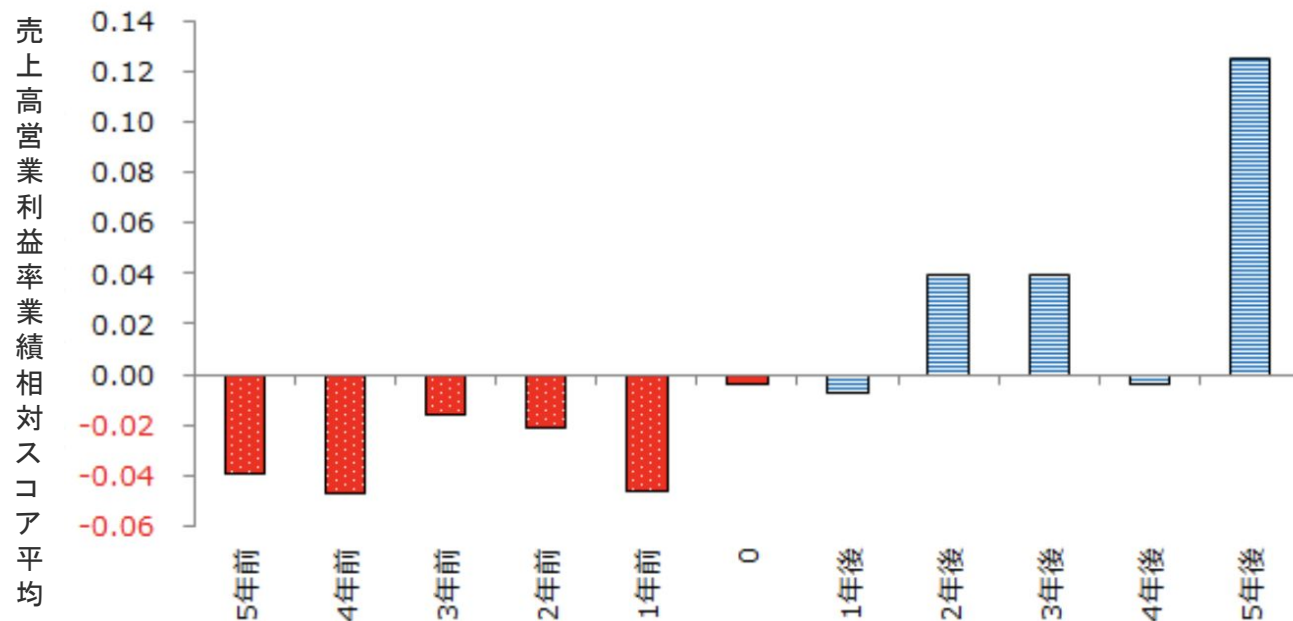
健康経営銘柄、健康経営優良法人における離職率



出典：東京商工会議所(2019)『健康経営に関する実態調査 調査結果』より引用

健康経営開始前後の5年以内の売上高営業利益率の業種相対スコア

N=475



※健康経営を始めた時点を0とした前後の最長5年以内の売上高営業利益率の業種平均スコアの平均値、5年前より後に健康経営を始めた場合はサンプルは無いとする

出典：経産省(2021)『健康経営の推進及び「健康経営銘柄2021」「健康経営優良法人2021」について』より抜粋

ヨガ・マインドフルネス ってどんなもの？



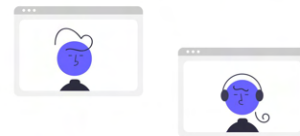
様々な健康問題を解消



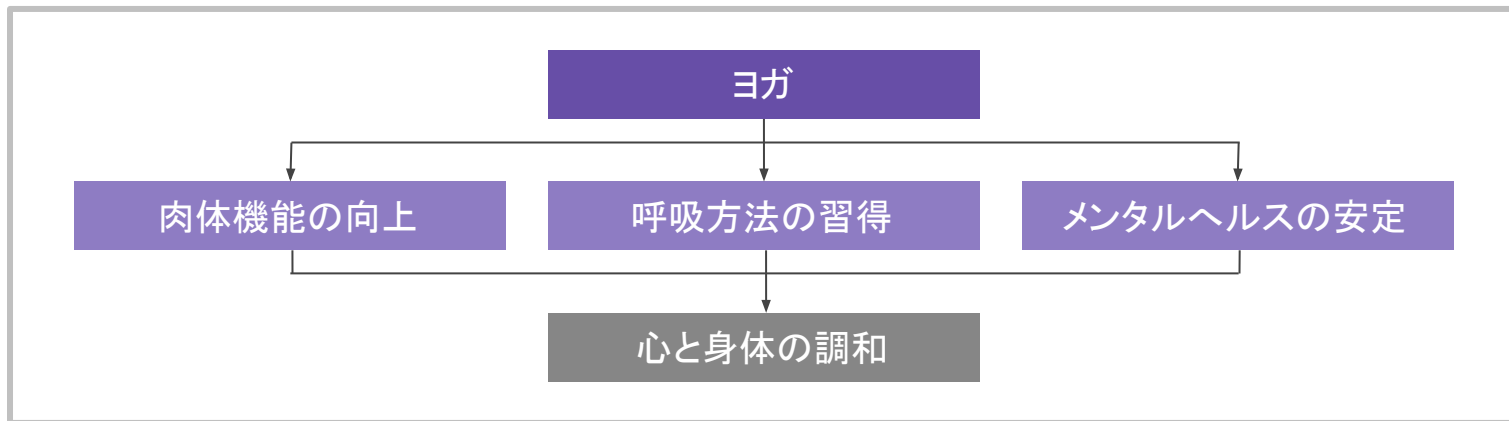
仕事のパフォーマンス向上



チームビルディング



誰でもどこでも
気軽に楽しめる



- ・身体のゆがみ・くせを直す
(シェイプアップ、姿勢改善、内臓活性化)

- ・慢性的な症状の緩和
(コリ、腰・頭痛、冷え性、便秘、月経障害の改善)

- ・肺活量と呼吸量の機能向上

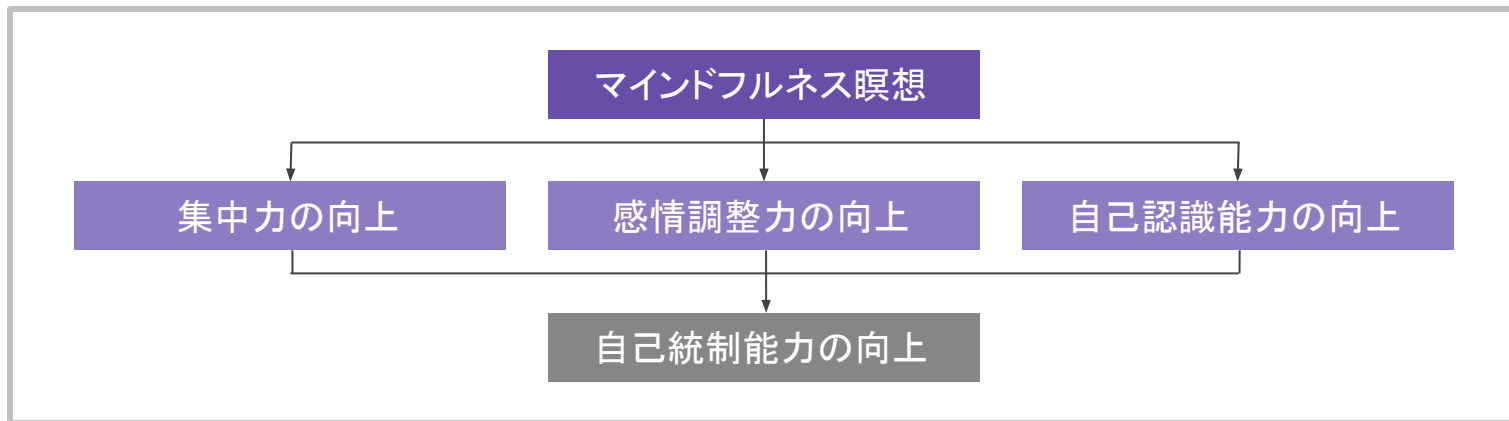
- ・コレステロールと血糖値の低下

- ・内観性が高まる
(集中力、感情のコントロール力の向上)

- ・自律神経を調える
(ホルモンバランスの調整や強化)

- ・ストレスに対する抵抗力増加

- ・自然治癒力の向上



- ・ストレスに対する回復力の向上
(レジリエンス・折れない心・しなやかな心)

- ・仕事のパフォーマンスの向上
(集中力・注意力・記憶力・判断力・創造力)

- ・感情調整力の向上
(不安・落ち込み・怒り・恐怖・自己嫌悪)

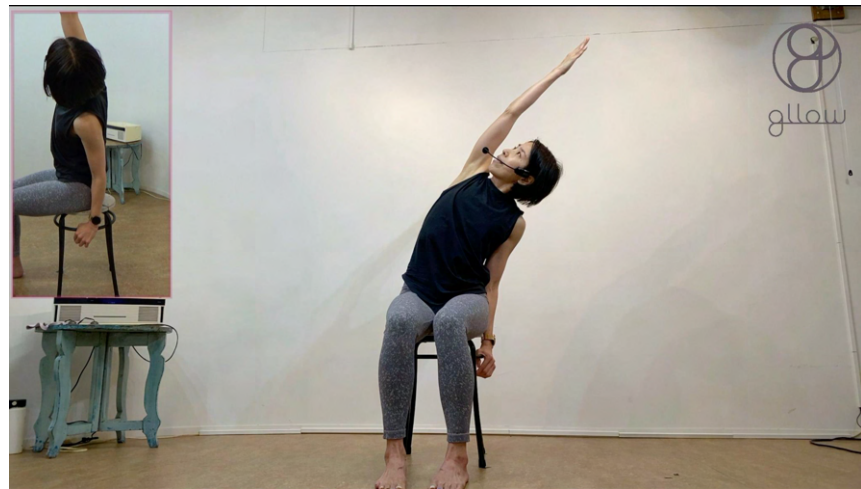
- ・心の知能指数であるEQの向上

- ・自己認識への変化
(思考ループの抑制・落ち着き・欲望コントロール)

- ・免疫機能の改善
(自律神経・皮膚疾患・痛み・肩こり)

- ・睡眠の質の向上
(不眠・寝つき)

- ・チームワーク力の向上



1人1坪ほどのスペースでOK

座ったままでもOK

周りの目を気にせずできる

Intel

1,500名の社員が9週間のマインドフルネスプログラムに取り組んだところ、多くの社員にストレス軽減等の効果をもたらしている。

Yahoo! Japan

メンタルトレーニングプログラムを導入し、1000名ほどの社員が参加。プログラムに参加した人のうち、40%がメンタルスコア数値が改善された。

Sansan

Google社のマインドフルネス研修の成功を参考に、瞑想プログラムを導入。導入後、ストレスレベルの減少や良質な意思決定の増加など、生産性向上を実現。

Philips Japan

コロナ禍に入ってからメンタルケアとコミュニケーション機会の創出を目的にオンラインヨガを導入。
就業時間内の中で、インストラクターがライブ配信を行い、レッスンを実施。

出典:『マインドフルネスが最高の人材と組織をつくる(2020)』より一部抜粋

ビズヨガ導入企業の 取り組み





A10 Lab



SMN



SEASIDE
CREATIONS



DELAMO consulting

■会社情報

大手鉄鋼メーカー労働組合

業種 : 製造業

資本金 : 非公開

区分 : 非上場

従業員数: 6,000名以上

■会社状況

コロナ禍に入り、部署ごとに働き方を変更

■抱えている課題

健康問題の増加
他部署とのコミュニケーション不足

■実施内容

オンラインマインドフルネスヨガ

■参加者の声

オフィスのデスクに座ったままできるヨガだったので、準備や後片付けなどもなく、気軽に参加できて良かったです。

■会社情報

SMN株式会社(ソニーグループ)

業種 : インターネット広告

資本金 : 9億9,100万円

区分 : 東証一部上場

従業員数: 236名

■会社状況

コロナ禍で従業員は基本的にテレワーク推奨

■抱えている課題

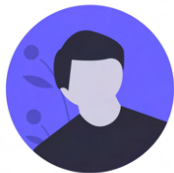
参加者の数がなかなか増えず、取り組みの継続率が悪い

■実施内容

マインドフルネスのセミナー
少人数制のオンラインマインドフルネス

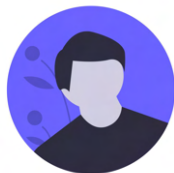
■担当者の声

マインドフルネスの効果をしっかりと理解してから、少人数による丁寧な指導を受けることができたので、参加者の満足度は80%以上でした。



40代男性

オンラインレッスンは周りの目を気にせずにレッスンを受けられるので、集中して取り組むことができました。

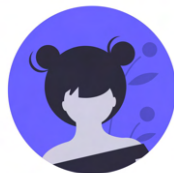


30代男性

新しい動きに入る前に、どのような効果があるのか丁寧な説明があったので、一つ一つのポーズの意味を理解しながら、レッスンを受けることができました。



40代女性



30代女性

身体が硬くて、うまくポーズが取れていない時に、インストラクターの方からアドバイスをもらい嬉しかったです。

ビズヨガに関するご質問は何時でも承っております。
担当の越智宛に下記ご連絡先までお気軽にお問い合わせ下さい。

03-6822-3970

平日10:00-19:00

info@rezony.com

