



ビジネスパーソン必見！瞑想は次の“ビジネススキル” オフィス向け「ビジネス瞑想プログラム」 2015年4月より本格的にスタート！



全国で18店舗ヨガスタジオを展開する「スタジオ・ヨギー」を運営する株式会社ロハスインターナショナル（所在地：東京都目黒区、代表取締役社長 清水 圭）は、オフィス向け「ビジネス瞑想プログラム」（出張サービス）を2015年4月より本格的に開始します。

近年、世界的に瞑想に対する注目度が高まっており、各国の研究機関が瞑想の科学的効果を研究しています。研究結果^(*)からは、瞑想を行うことで集中力の向上、睡眠の質の向上、ストレスの軽減、リラックスなどの効果が発表されています。

また、瞑想による脳の変化の研究も進んでいます。米ハーバード大学の Sara W. Lazar氏によると、瞑想者の脳のうち前頭葉皮質・島皮質（注意感覚情報、体内感覚の処理の役割を担う部分）の体積が、対照群とは異なっていることが分かったと発表しています。また、JCHO東京新宿メディカルセンターの石井正則医師も、「瞑想によって、脳に明らかな変化が表れる。瞑想歴20年のヨガインストラクターからは、一般の方とは明らかに異なる脳波が計測された」と語り、瞑想の効果が期待を示しています。

すでにアメリカでは、特にIT系有名企業が瞑想・ヨガの効用に注目し、企業研修プログラムとして導入しており、今後日本でもますます瞑想が広まりを見せることが予想されます。

「スタジオ・ヨギー」では、瞑想プログラムを通じ、みなさまの健康やメンタルバランスに加えて、ビジネス・コンディションを高めるサポートの機会も提供してまいります。

(*) 出所：日経サイエンス（2015年1月号）

■「ビジネス瞑想プログラム」概要

プログラム内容： 瞑想・ヨガを通じて、呼吸に意識を向け、集中力の向上、ストレスの軽減を目指す
* 内容は応相談

プログラム時間： 60分～

開催場所： ご依頼企業様のオフィス、全国のスタジオ・ヨギー

【本件に関するお問合せ先】

株式会社ロハスインターナショナル
〒153-0051 東京都目黒区上目黒1-26-1
中目黒アトラスタワー2F
TEL : 03-5768-2792 / FAX : 03-5768-2793
web: www.studio-yoggy.com/

ロハスインターナショナルでは、2005年のオフィスプログラム（出張サービス）の開始以来、これまで100以上の企業・団体でクラスを行っています。

【これまでの出張サービス導入企業（一部・敬称略）】

(株)アミューズ、エン・ジャパン(株)、(株)角川学芸出版、学校法人 神奈川大学、航空自衛隊、(株)資生堂、新日本製鉄本社労働組合、(株)TBSテレビ、日本GE(株) など

【スタジオ・ヨギーについて】

2004年の創業以来、「ヨガ・ピラティスをライフスタイルに」をミッションに、ヨガスタジオ、インストラクター養成スクール、ヨガアパレル事業を、3万人の会員に対して全国18店舗で展開しています。