

Upmind

マインドフルネスで
ストレス軽減、睡眠の質・生産性を向上する
ウェルネスプログラム



会社紹介

Upmind について

21年5月設立、東京大学発。

マインドフルネス関連のサービスを監修・開発。

主に100万ダウンロード超の国内最大のマインドフルネスアプリUpmindを開発（東京大学滝沢龍研究室と共同研究）し、他にも、東京建物・Grand Hyatt Tokyo等にサービスを提供。

マインドフルネスが科学的に効果の実証されている健康習慣として認知・普及するよう取り組んでいます。



1,000,000 DOWNLOAD



Upmindアプリの概要

Upmindは心に余白をもつことを手軽に習慣化できるアプリです。心拍変動解析の技術を利用し、30秒間スマートフォンのカメラに指をあてるだけで、自律神経のバランスの状態を計測できます。瞑想やヨガなどのマインドフルネスを実践するためのコンテンツも多数搭載。日常生活の中で手軽に自身の心と体のケアをおこなうことが可能です。2021年7月にリリース。



マインドフルネスの実践

マインドフルネスの第一人者である吉田昌生氏と梅澤友里香氏の監修のもと、瞑想やヨガなどのコンテンツを多数搭載しています。

2分間で実践できるコンテンツも多数用意しており、忙しい生活の中でも実践が可能です。

指をスマホカメラに置いて



自律神経の状態をカメラで計測

心拍変動解析の技術を利用。

30秒間スマートフォンのカメラに指をあてるだけで、自律神経のバランスの状態を計測できます（アプリが計測毎に学習し、計測結果をあなたの状態に最適化）。

心拍の打つ間隔の変動が大きいほど、副交感神経が働き健康的な状態であることが分かっており、Upmindがユーザーの心拍変動を解析、自律神経の状態を分かりやすくフィードバックすることで、ユーザーが自身の状態を客観的に把握することに役立ちます。

アプリ実績



アプリダウンロード

100 万超



App Storeランキング

ヘルスケア・フィットネス領域

1 位獲得



App Store評価

4.6



App Store
レビュー件数

30,000 件超

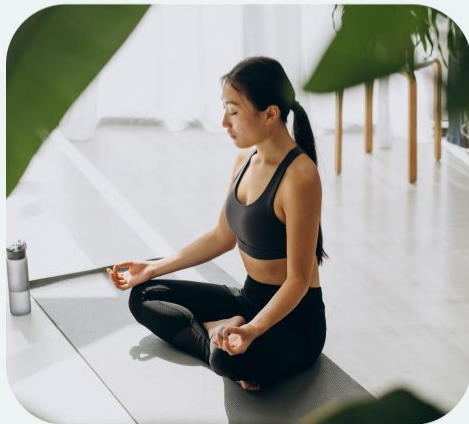


グッドデザイン賞受賞



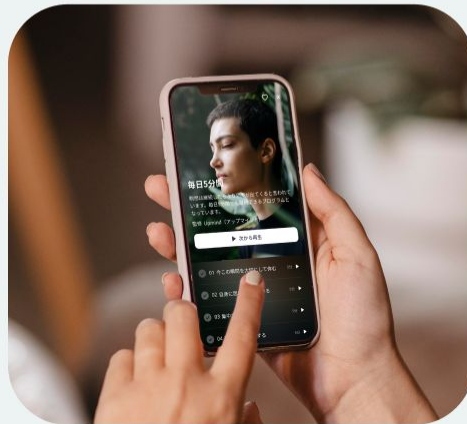
GOOD DESIGN
AWARD 2023

法人向け提供サービスについて



プログラム導入事前説明会の開催

マインドフルネスをどのように実践するのか、アプリの使い方を説明



アプリUpmindの無料利用

マインドフルネスアプリUpmindのプレミアムプランを従業員の方に提供



参加・継続率向上のためのコンサルティング

弊社担当者が伴走し、参加・継続率が向上し、効果が出て定着する健康施策となるようサポート（月次で利用状況を共有）

中小企業様向け特別プランとして月額5万円（税抜）で提供

対象者層

人口の 30 - 50%

良好

- ・生産性
- ・レジリエンス
- ・自己肯定感
- ・幸福

人口の 50 - 70%

中 - 高ストレス

- ・燃え尽き症候群
- ・不眠症
- ・動悸
- ・不安

人口の 5% -

臨床的

- ・鬱病
- ・統合失調症
- ・依存症
- ・パニック障害

セルフケアを習慣化し不調を予防することに大きな意味がある



東京大学（滝沢龍研究室）との 共同研究によるバックアップ

科学的にも実証されたより信頼のできるサービスを目指し、滝沢龍研究室（東京大学大学院・教育学研究科・准教授）と、メンタルヘルス不調（抑うつ・不安・不眠）の予防・回復の効果向上のため、2022年4月1日から共同研究に取り組んでいます。専門的な知見を開発に反映、科学的に信頼のできるアプリをUpmindは目指していきます。

滝沢 龍

東京大学大学院・教育学研究科・准教授
アクションコンテンツの医学監修
研究分野は臨床精神医学・臨床心理学・メンタルヘルス等
精神科専門医・精神保健指定医・公認心理師



東京大学との共同研究の成果サマリー

メンタル不調のない健常な労働者150名を対象に、1ヶ月、共同開発したアプリを用いてマインドフルネス瞑想を習慣化することで、生体（心拍）・メンタルヘルス関連指標について、どの程度の効果があるのか、実験群と統制群に分けて研究を実施。

1ヶ月の習慣化での変化



生産性

約 **17** %向上



怒りやすさ

約 **14** %減少

1回の瞑想実践前後での変化



心拍数

約 **1~2** 回/分低下

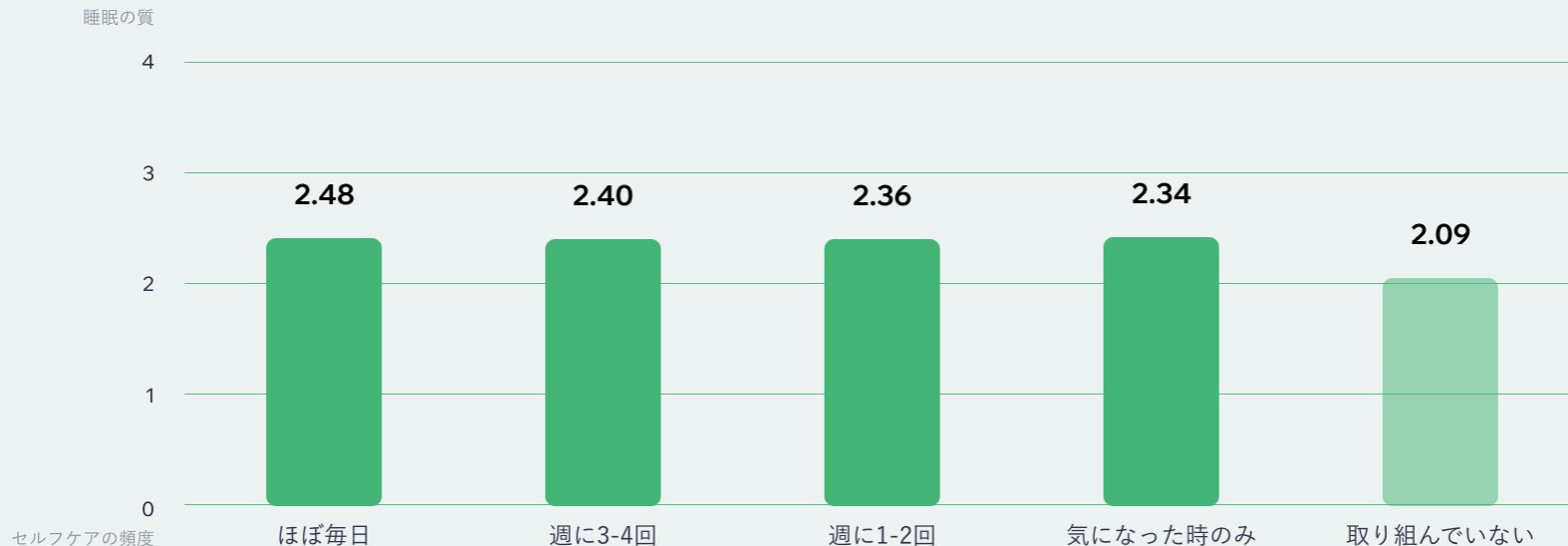


リラクゼーション

約 **13** %向上

セルフケアの習慣化度合いによる睡眠の質の違い

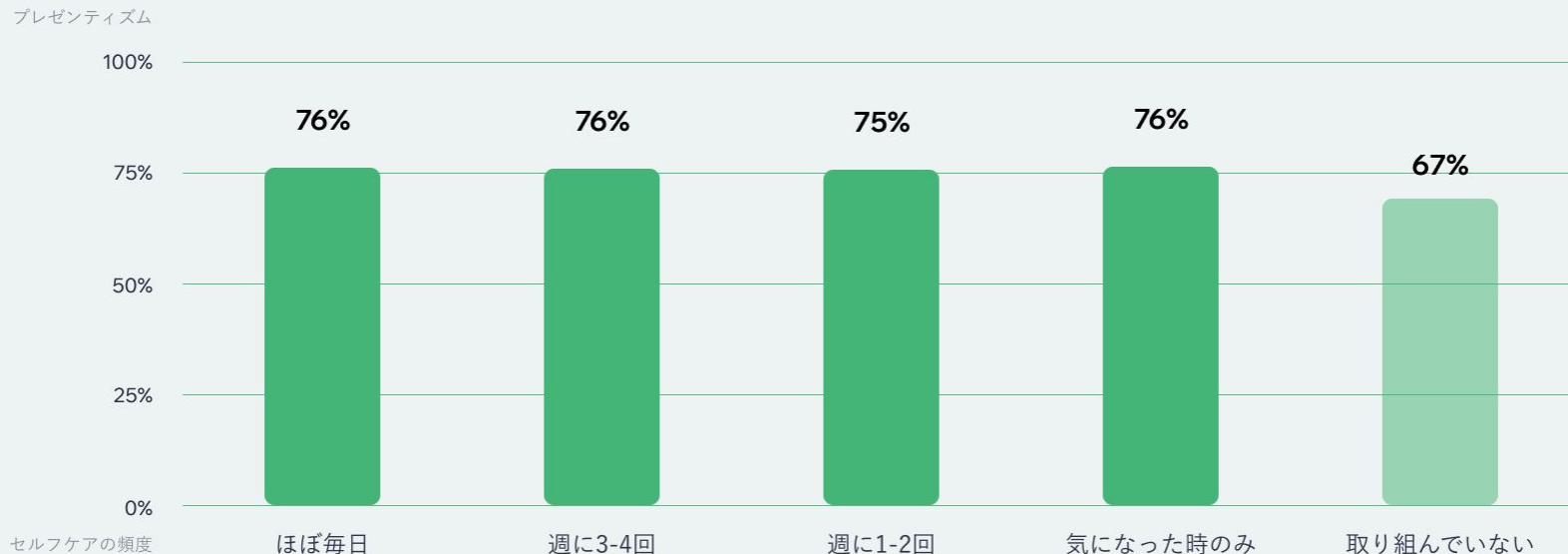
Q. 過去1ヶ月間において、ご自分の睡眠の質をどのように評価しますか？



セルフケアの習慣に取り組んでいるか否かで睡眠の質も大きく変わる。セルフケアに取り組む割合を増やすことが重要。

セルフケアの習慣化度合いによる生産性の違い

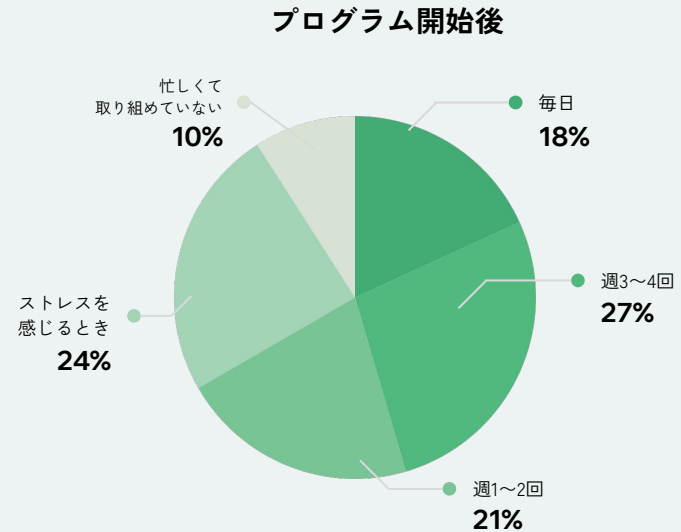
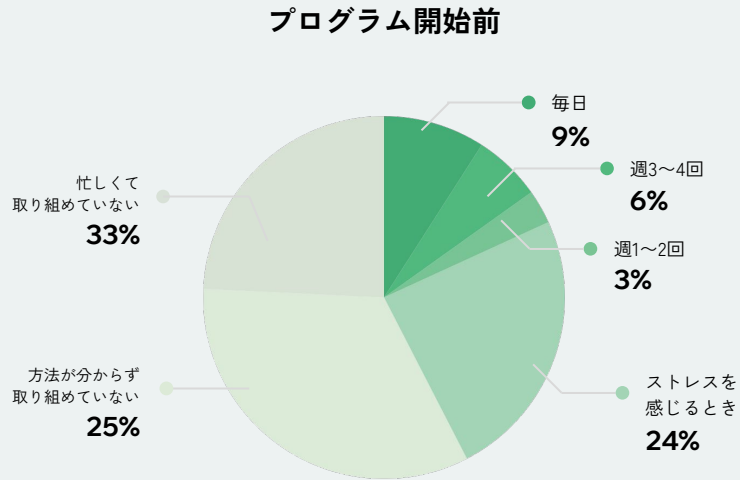
Q. 病気やけががないときに発揮できる仕事の出来を100%として、過去4週間の自身の仕事を評価してください



セルフケアの習慣に取り組んでいるか否かで生産性が大きく変わる。セルフケアに取り組む割合を増やすことが重要。

(導入事例) セルフケアの習慣化度合いの変化

Q. セルフケア(心身の休息・ケア)の習慣について最も当てはまるものを教えてください



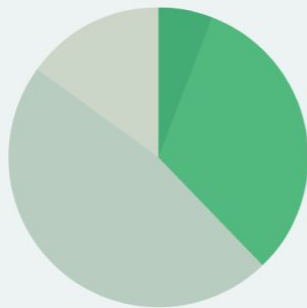
習慣化度合いが**42%**から**90%**に

(導入事例) 睡眠の質の変化

Q. 過去1ヶ月間において、ご自分の睡眠の質をどのように評価しますか？

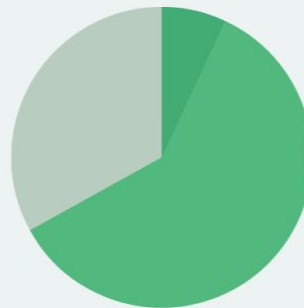
プログラム開始前

睡眠の質が良いと回答する割合 **38%**



プログラム開始後

睡眠の質が良いと回答する割合 **67%**



- 非常に良い
- 良い
- 悪い
- 非常に悪い

プログラム参加者と非参加者での比較結果サマリー



睡眠の質の改善

15% up



疲労感の減少

12% down



ストレスの減少

28% down



労働生産性の向上

6% up



レジリエンス

8% up



幸福度

19% up



アンガーマネジメント

20% Up



肯定意見の割合

99%

導入の流れ

(導入決定後、1ヶ月以内に利用開始が可能です)

STEP 1 課題の把握



何が課題かヒアリング。
内容に応じて、研修など含め
最適な支援内容をご提案

御社側の対応

打ち合わせに参加

STEP 2 告知・事前準備



参加者の募集を実施

※参加者には、効果測定のためのアンケート
にご回答頂く

御社側の対応

弊社の用意したアンケート・文面・
フライヤーを元に告知

STEP 3 プログラム開始



プログラム導入にあたって事前説明
会を実施、アプリの利用を開始

御社側の対応

(特になし)

STEP 4 フォローアップ



月次の利用状況、利用促進案の共有

※所定のタイミングで、効果測定のための
アンケートを実施

御社側の対応

利用促進のための施策を実施

A woman with dark hair is sitting in a meditative lotus position on a light-colored sofa. She is wearing a white ribbed tank top and white wide-leg pants. Her eyes are closed, and her hands are resting on her knees with palms facing up. The room is bathed in warm, golden light from a window on the right, creating long shadows. Several large indoor plants, including a palm and a snake plant, are visible in the background. The overall mood is peaceful and serene.

Upmind

Thank you, Love from Tokyo