

生産性向上による働き方改革促進、心の病から発生するGDP損失対策への寄与を目指す

マインドフルネスソリューション 「cocokuri (ココクリ)」のサービス提供開始。

—僧侶が研修講師を務め、IoTデバイスでマインドフルネスの効果を可視化—

株式会社インナーコーリング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：吉田顕一郎）は、マインドフルネスソリューション「cocokuri (ココクリ)」（<https://www.cocokuri.com/>）の提供を2017年1月18日からスタートいたします。



「cocokuri」はアメリカのビジネスシーンで高い効果をあげているマインドフルネスを、日本の企業文化や国民性に最適化するため八正道を取り入れた独自研修プログラムとして開発されました。マインドフルネスを日々実践する僧侶をコーチ陣に迎え、株式会社ジェイアイエヌ（東京本社：東京千代田区、代表取締役社長：田中仁）の最新IoTデバイス「JINS MEME (ジンス・ミーム)」を活用したマインドフルネス効果の可視化を図ってアフターフォローを実施。集中力ややり抜く力を高めるサポートを行ない、生産性向上による働き方改革促進、心の病から発生するGDP損失対策への寄与を目指します。以下、詳細をご報告します。

マインドフルネスソリューション「cocokuri」概要

日本のビジネスパーソンに最適化された、目的志向のマインドフルネスプログラムを提供します。

「cocokuri」5つの特徴

- 1 日本のビジネスパーソン向けにアレンジ
- 2 伸ばしたい能力別のプログラム設計
- 3 マインドフルネスの習慣化を図るアフターフォロー
- 4 マインドフルネスを実践している僧侶をプログラムコーチに採用
- 5 IoTデバイス「JINS MEME」による効果測定

「cocokuri」で伸びる4つの力



マインドフルネスソリューション「cocokuri」 5つの特徴

1 日本のビジネスパーソン向けにアレンジ

—アメリカ発の「マインドフルネス」を、国民性・企業文化・習慣の異なる日本に定着させるため、日本文化に根ざす仏教の八正道を応用して開発しました。

2 伸ばしたい能力別のプログラム設計

—マインドフルネスには、集中力の向上、幸福感の向上、ストレス耐性の強化など、多岐にわたる効果が認められています。
多くの効能から、ビジネスパーソンに必要な要素を抽出し、目的別プログラムを開発しました。

3 マインドフルネスの習慣化を図るアフターフォロー

—学ぶだけに終わらない「こころのスキルアップ」を実現するため、専任コーチによるアフターフォローを行ないます。個人向け講座は、受講開始から8週間にわたってJINS MEMEを通じた集中度計測とSNSを通じたアドバイスを実施。法人向け講座は、受講後半年にわたって月に1回のワークショップを開催。マインドフルネスの習慣化をサポートします。

4 マインドフルネスを実践している僧侶をプログラムコーチに採用

—八正道に精通し、修行を通じてマインドフルネスを習慣化している僧侶がコーチとして指導。実践者だからこそ伝えられる様々な“コツ”が、初心者の気づきを後押しします。



マスターコーチ 井上広法氏（浄土宗光琳寺 副住職）

佛教学で浄土学を専攻したのち、東京学芸大学で臨床心理学を専攻。仏教と心理学の立場から現代人がより幸せに生きるヒントを伝える僧侶として活動。2014年から、マインドフルネスをベースとしたワークショップ「お坊さんのハピネストレーニング」を全国各地の寺院・学校・企業で開始。お坊さんバラエティ番組「ぶっちゃけ寺」（テレビ朝日系）出演や企画アドバイスを通じて、よりよく生きる智慧としての仏教をやさしく面白くお茶の間に届けている。

5 IoTデバイス「JINS MEME」による効果測定

—JINSの最新IoTデバイス「JINS MEME」で集中度を測定。マインドフルネスの効果を可視化します。



マインドフルネスソリューション「cocokuri」 開始背景

ビジネスパーソンや企業にとって、心のメンテナンスは重要性が高まっています。背景には「働き方改革」、「心の病」によるGDP損失の拡大があります。

◆生産性向上による、働き方改革

政府が推し進めている「働き方改革」に生産性向上の議論は不可欠。労働の量ではなく“質”を上げていくことで、限られた時間・人員での業績向上が期待されています。

◆心の病によるGDP損失を防ぐ

2015年12月にストレスチェックの義務化が制定され、ビジネスパーソンや企業を取り巻く心のケアは重要性が増しています。心の病によるGDP損失は大きく、現在の推定逸失利益は約3兆円（※2008年度調査、厚生労働省「精神疾患の社会的コストの推計」より）と言われています。

インナーコーリングのマインドフルネスソリューション「cocokuri」では、上記課題に取り組むべく、心のスキルアッププログラムを提供してまいります。

マインドフルネスソリューション「cocokuri」 詳細



※「cocokuri」実施風景

◆法人向けプログラム

1日（5時間、50名まで）：60万円～
習慣化サポート：20万円/月（6ヶ月契約）

◆個人向けプログラム

1日（5時間）：49,800円/人～

※トライアル版の朝活、E-learning、宿泊型もあり

**プログラム内容やサービス申込み
については、下記へお問い合わせください**
株式会社インナーコーリング
担当水野 info@inner-calling.com

代表コメント

「cocokuri（ココクリ）」は、現代のビジネスパーソンに求められるGRIT（やり抜く）力や集中力、ストレス耐性を、マインドフルネスによって身につけるソリューションビジネスです。



吉田 顕一郎

慶應義塾大学卒。新日本製鐵（現新日鉄住金）、東京デジタルホン（現Softbank）、電通、ITベンチャーCOO、Samurai VRを経て、2016年エン・ジャパン入社。同年10月にインナーコーリングを設立し、現職。

私がマインドフルネスと出会ったのは、2013年。アメリカではシリコンバレーのエリートエンジニアたちに習慣化され、目覚ましいイノベーションが起きていることを知りました。その後、日本でも厚労省が補完代替医療として、マインドフルネスを紹介。大いなる可能性を感じて、私生活でも実践しました。「今、目の前にあることに自分を集中させる」というマインドフルネスの効果から不安や焦りが解消され、直面する多くのビジネスハードルを乗り越えることができました。

アメリカではビジネス界の成功者たちを筆頭に、1800万人が実践しているマインドフルネス。日本ではうつ病の治療に用いられる程度で、ビジネスへの活用はほとんどありません。私自身の成功体験も踏まえて、日本のビジネス界にも普及させたいという思いから、「**マインドの革新で、自己革新を**」という事業理念のもと、「**一人でも多くのビジネスパーソンがマインドフルネスを身に付け、幸せなライフタイムを過ごす**」ミッションが実現できる「cocokuri」の開発に取り組んできました。

「cocokuri」を通じて、生産性向上による働き方改革促進、心の病から発生するGDP損失対策への寄与を目指します。

INNER
CALLING

<http://www.inner-calling.com/>

株式会社インナーコーリング

代表取締役社長：吉田 顕一郎
所在地：東京都新宿区西新宿6-5-1 新宿アイランドタワー
設立：2016年10月 資本金：1000万円
事業内容：マインドフルネスソリューション

本ニュースリリースに関する問合せ先

株式会社インナーコーリング

広報担当：森本 <http://www.inner-calling.com/>

〒163-1335 新宿区西新宿6-5-1 新宿アイランドタワー
TEL：03-3342-4506 FAX：03-3342-4507 MAIL：press@inner-calling.com