

産前・産後のメンタルバランスを整える定期トレーニングプログラム



■目的

産後うつを予防し、
「こころ健やかに、安心して出産・育児ができる町」
としてのブランディングを行う。

■サービス概要

マインドフルネスの定期トレーニングプログラムを、
オンラインにて、産前産後のママがいる子育て世帯に
向けて提供する。

■期待できる効果

産前産後の「こころの乱れ」や「考え方の偏り」等に
気づき、意識的に距離を置き観察することで本来の落
ち着きを取り戻すことができ、ストレス耐性の向上に
も繋がる。

こころ穏やかな状態をキープしやすくなり、夜泣き等
の様々な困難と上手に付き合える。

二次的効果として、夫婦間の絆がより深まり、子育て
中の閉塞感・孤立感が軽減される。

■特徴・強み

マタニティブルーの軽減、産後うつの予防など、
「未病」への積極的な取組みとなる。

ガイド役となる専門家は、地域に全く縁のない第三者
であり、気兼ねなく話せる。



※—— 「マインドゆるネス」の効果のヒミツ ——※

継続しやすさにこだわったサービス設計

マインドフルネスの課題「継続のしにくさ」を、以下の3つの特長で
継続性を高めることで、効果と実感を兼ね備えたサービスとして提供

- ☕ 日常動作での実践
- ⌚ 数秒で実践可能
- 🏠 いつでも・どこでも

	実施内容	実施時間	実施場所
マインドゆるネス	日常動作での実践	数秒で実践可能	いつでも・どこでも (すき間時間にどこでも)
マインドフルネス	瞑想 (坐禅・ヨガなど)	まとまった 時間が必要	特定の場所 (お寺・ヨガスタジオなど)

※ マインドゆるネスの例 ※ ※ 利用者満足度 ※ ※ 実感した効果 ※

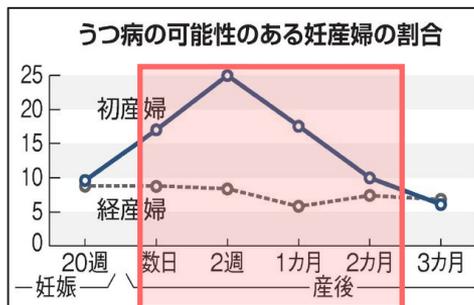
- 満足
- やや満足
- やや不満

91% (n=33)

- 感情制御・心の安定
- ストレス耐性の向上
- 集中力パフォーマンスの向上
- メンタルケア・不調の予防

名前を書き、マスクの着用など
日常で気軽に取り組める内容

※ENEOSホールディングス(株)での実証実験のアンケートより



朝日新聞(2018/9/5)

株式会社エクセリーベ

<http://www.exceliebe.com>
info@exceliebe.com

SNSリンク

<https://lit.link/mindyruness>

〒160-0022 東京都新宿区新宿5-18-20-803
070-6639-6534 [営業時間 平日9:00-20:00]