



Herb Ryoku-cha Lab

Well-being

Support

ハーブ緑茶ラボ「ウェルビーイング・サポート」のご提案

いま、ウェルビーイングに注目が集まっています。

それは、コロナというパンデミックが大きな要因となりました。

その結果、メンタルヘルスに大きな陰を落とし、

その解決法として瞑想が世界に拡がり始めています。

ハーブ緑茶ラボは、「ハーブ緑茶マインドデトックス瞑想」により

一人でも多くの方が「自分らしく、自分を生きる!」ことができるよう

3つのウェルビーイング・サポートを提案させていただきます。

ハーブ緑茶ラボ

〒426-0001 静岡県藤枝市仮宿1512-2 株式会社山田園内

TEL:054-625-7728 FAX:054-625-7761

Well-being

世界保健機関WHO憲章

誰もが3つの健康に満たされる社会の実現！
[ウェルビーイング]

健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、
肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること

厚生労働省

個人の権利や自己実現が保障され、身体的、精神的、社会的に良好な状態にあることを意味する概念

肉体的健康、精神的健康、社会的健康の実現！

ウェルビーイングとは、Well (よい) とBeing (状態) が組み合わさった言葉で、心身ともに満たされた状態を表す概念で、1946年にWHOの憲章として制定されたもの。日本の政府の方針の一つとしても「国民がWell-beingを実感できる社会の実現」と設定され、近年、「モノ」から「心の豊かさ」へと価値観が変化してきたことで注目されています。

ハーブ緑茶ラボでは、まず自分がウェルビーイングで3つの健康を実現させることで、周りの人達が健康になり、地域や社会がしあわせになり、世界平和に繋がっていく、といった健康の連鎖が起こると考えています。ハーブ緑茶マインドデトックスを通して、全ての人のより「自分らしい」ウェルビーイングを実現するためのお手伝いをしていきます。

世界に広がるウェルビーイングへの取り組み。

急速な社会の変化や多様な価値観の広がりから、個人や組織は物質的な幸福だけでなく、精神的な幸福を求めるようになっていきます。同様に、国の政策も経済成長だけでなく、市民の生活満足度や幸福感、社会的な公正に焦点を当てることが不可欠とされています。単なる経済的な繁栄だけでなく、社会的な公平性やメンタルヘルスの向上に注力することで、国家の発展をより包括的で持続可能なものに変えるという意識が世界で広がっているのです。

ニュージーランド政府がウェルビーイング予算を導入

2019年5月、ニュージーランドは世界初となる「幸福予算 (Wellbeing Budget)」を国家予算に組み込むことを発表。これは限られた資金を、国民の幸福を高めるために使うというもの。中でも、精神疾患、子どもの貧困、家庭内暴力 (DV) の三つの問題に多額の予算を当てる予定。

ウェルビーイング市場が急発展するアメリカ

昔から、偏見や差別が問題となってきた歴史背景や、病気になると企業も個人も高額な負担となるアメリカにおいて、ウェルビーイング市場は急激に発展している。(2022年時点で約600兆円) ウェルビーイング分野への投資も年々増加している。

ウェルビーイングを国の基本とするフィンランド

5年連続で世界幸福度ランキング1位となっているフィンランド。フィンランドは「ウェルビーイング国家」と自称し、個人的な体感であるだけでなく、国家が公共政策として尊重し進めている。(教育が無償であること、女性の働きやすさ、政治の透明性の高さなど。)

ノルウェー政府がウェルビーイングの国家戦略を策定

ノルウェー政府は2021年7月末、ウェルビーイングに関する新たな国家戦略を策定することを発表。GDPに変わるような、人々の暮らしの本質的な良さを測ることができる指標を創り出し、国家をより良い方向へ導く目的。

ウェルビーイング・エコノミー・アライアンス組織

ウェルビーイングエコノミーへの移行を促進するための期限付きのプロジェクトとして誕生した組織、アライアンス、運動、個人のコラボレーション。行政では、スコットランド、ニュージーランド、アイスランド、ウェールズ、フィンランドなどが加盟している。

日本で広がるウェルビーイングへの取り組み。

2021年より始まっている国のウェルビーイング

日本においては「ウェルビーイング元年」と呼ばれるのが2021年から2022年。自由民主党党内に「日本ウェルビーイング計画推進特命委員会」が設置されたのを皮切りに、国会内でもウェルビーイング重視の政策形成・予算編成に関する議論がなされ、2021年3月の「科学技術基本計画」、同年4月の「子供・若者育成支援推進大綱」などにおいてもウェルビーイングに関する方針や視点が明記され、またそれらを指標としたものをKPI（重要業績評価）として設定するなど、具体的な実現にむけた政策形成・展開が図られた。

●GDPからGDWへの動き

当時の自民党政調会長の下村議員により、GDP（国内総生産）では捉えきれない社会に生きる人々のウェルビーイングを測定するための指標としてGDW（国内総充実）の考え方が提案された。

GDP	GDW
Gross Domestic Product 国内総生産	Gross Domestic Well-being 国内総充実
量的拡大	質的向上
客観指標に重点	主観指標に重点
物質的な豊かさ	実感できる豊かさ

●大阪・関西万博テーマ

2025年の大阪・関西万博の8つのテーマのうちの一つが、「健康とウェルビーイング」一人ひとりのウェルビーイングが共鳴する社会をどう実現するか？という問いのもとにプログラムが行われる。

自治体に取り組むウェルビーイング

●各自治体による先進的な事例づくりが活発化

- ・日野市は市職員に対しOnline上のマインドフルネス・プログラムを無償提供
- ・富山県は2022年4月にウェルビーイング推進課を設置
- ・福岡市は客観的だけでなく主観的指標を重視し子供のWell-being向上にも注力

大学に取り組むウェルビーイング

●武蔵野大学が世界初「ウェルビーイング学部」設立予定（2024年4月）

最先端の知見を取り入れた学際的なアプローチを通じて、個人の幸福と社会全体の調和をデザインし、築いていく新たな人材の育成を目指す。

●神戸大学ウェルビーイング先端研究センター

神戸大学のリソース、経験とノウハウ、可能性を生かして、誰もが心豊かで幸せを実感できる社会の実現に貢献するべく、2022年10月ウェルビーイング推進本部を設立。同年11月に、同本部の「研究・社会実装」をもつぱら担うことを目的として、ウェルビーイング先端研究センターが設立された。

企業経営でウェルビーイングが注目される主な背景

●ダイバーシティ（多様性）の浸透

国籍や性別、宗教など、多様な背景を持つ従業員が集まる組織の場合、無理に一つの働き方に当てはめると、従業員エンゲージメントが低下してしまう可能性があるため。

●労働人口減少による人手不足

人材流出を防ぎ、新しい人材を確保するため。

●新型コロナウイルスの影響

新しい働き方、新しい生活様式を余儀なくされたことで、コミュニケーションの難しさや孤独感を感じる人が多くなったため。

●ポストSDGsとして注目

SDGsの目標の中には「すべての人に健康と福祉を」があり、より良い世界を目指す指標の一つとして、ウェルビーイングが用いられているため。

●人的資本経営の推進

日本では人的資本経営の推進が行われており、2023年3月からは大手企業4000社を対象とした人的資本の開示義務化も決定。

日本企業のウェルビーイングへの取り組み。



ウェルネス部、エンプロイーエンゲージメント部、サステナビリティ部などの部署を設け、従業員のウェルビーイングに取り組んでいる。



『幸せの量産』を使命とし、トヨタで働くすべての人のウェルビーイングを追求することを趣旨とし経営トップ自らが「健康第一の会社を目指す」と宣言している。



「一人ひとりにウェルビーイングな日常を」をコンセプトとして掲げ、定期健康診断などのデータを「見える化」する、各現場に「健康リーダー」を配置するなど積極的にウェルビーイング経営に取り組んでいる。



「カルチャー&ウェルビーイング・イノベーション」として、役職員一人ひとりのエンゲージメントとウェルビーイングの向上につながる施策を展開



社員の健康度の評価や個別のプランを作るために、自社独自のプログラムを開発 全社員に対して「メンタルヘルス研修」を実施したり運動推進セミナーも定期的開催



健康診断のデータを蓄積し確認できるポータルサイト「My Health」を設置 AIが栄養指導を行ってくれる健康管理アプリ「カロママプラス」の開発・運営



従業員だけでなく、その家族を含めた健康経営を宣言。健康白書の作成、労働安全衛生の徹底など体制を整えるところから、力を入れている。



創業当初から健康第一主義を掲げ、禁煙対策や睡眠改善対策などを時代や実態に合わせて実施するなど、継続して健康経営を推進している。



「積水ハウスを世界一幸せな会社にする」を掲げ、2020年からグループ全従業員を対象に「幸せ度調査」を実施するなど、ウェルビーイング経営に取り組んでいる。



社会全体を「しあわせ」あふれる場所にしていくことを目指すとし、Well-being経営、ウェルネス活動、管理職研修などを行っている。



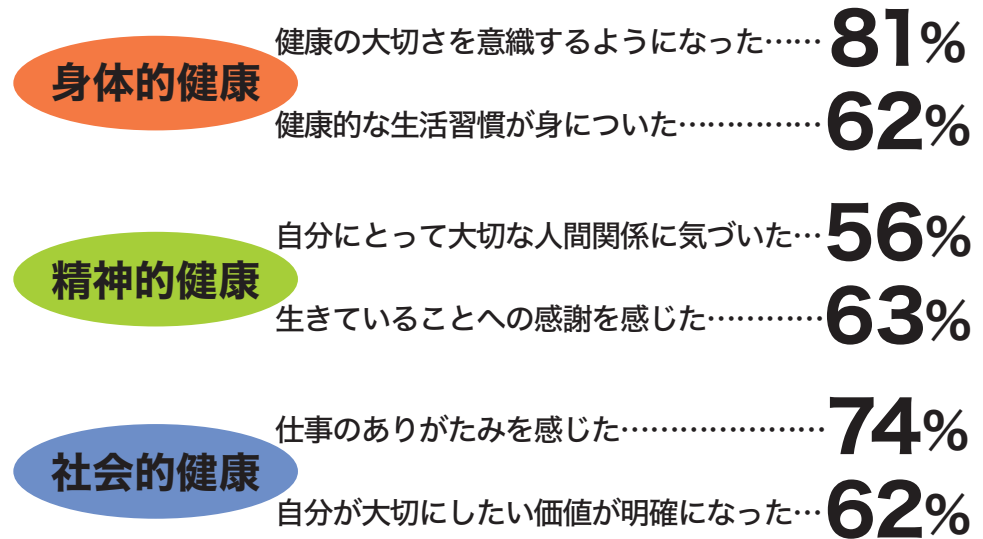
より社会に貢献することのできる企業を目指して、心身のコンディション、働き方・働きやすさ、働きがい・成長、会社風土 (Culture)、の4つの側面から健康経営 (Well-being経営) に取り組んでいる。

パンデミックにより高まったウェルビーイング意識。

コロナは世界に何をもたらしたか！

パンデミックにより、未知のウイルスによる対処や、さまざまな制限がされたことなどにより、人々の健康と安全に対する意識が高まりました。さらに、行動様式の変化によって多くの人がストレスや不安を抱えるようになり、ウェルビーイングに対する関心がより一層高まっているのです。グローバル化、人々の価値観や生き方の多様化、社会課題を取り巻く利害関係の複雑化などもウェルビーイングが世界的に注目される理由です。パンデミックにより世界的にうつ病患者や自殺者が増えるなど、ウェルビーイングに悪影響を与える要因が増加し、政策立案者がウェルビーイングに対する取り組みを強化する必要性がより一層高まっています。

コロナをきっかけに… データ元：東京大学 医学系研究科 精神保健学 / 精神看護学分野



ウェルビーイング市場をどう捉えるか？

クレディ・スイス（大手の金融機関）が2021年に発表したレポートによると、アメリカのウェルネス市場規模は、2020年時点で4.4兆ドル、日本円にすると約600兆円。ウェルネス産業は、ウェルビーイングの身体的健康と精神的健康をターゲットしているもの。ウェルビーイング市場とは社会的健康の分野を含めるものと考えれば750兆円と捉えることができる。同様の枠組みで見ると、2020年の日本でのウェルネス市場規模は10.3兆円（予測）。まだまだ伸び代が大きいと捉えることができる。

アメリカの場合

750兆円

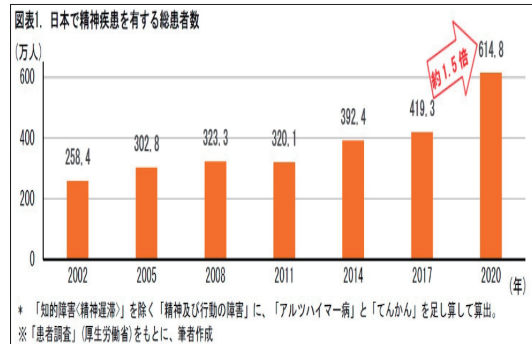
ウェルビーイング市場

日本の場合

10.3兆円

ウェルネス市場

メンタルヘルスへの関心度の高まり。



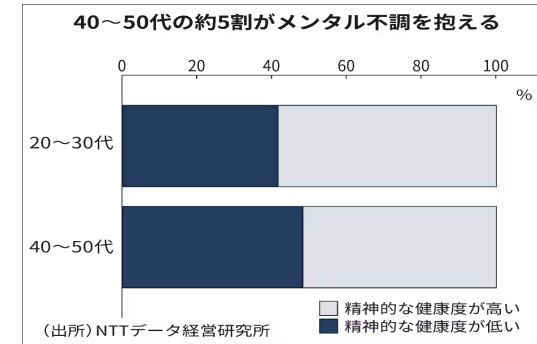
コロナがメンタルヘルスに与えた影響

精神疾患の総患者数が2020年に614.8万人に増加。特に、3年前(2017年)に比べて約1.5倍に急増している。その原因として、コロナ禍に対する外出自粛等の感染拡大防止策等がメンタルヘルスに影響を与えたことが考えられる。



コロナによる自殺者の増加

女性は3年連続で自殺者が増加しており、小中高生の自殺は514人と過去最多を更新。非正規雇用などで経済的不安を抱えたり、他人との接触が減り精神的影響を受けている可能性が考えられる。



コロナにより働く人45%が「メンタル不調」

NTTデータ経営研究所(東京・千代田)の調査によると、働く人の約半数がメンタルヘルスの不調を抱えていることがわかった。そのうち新型コロナウイルス禍以降にストレスや悩みが増加した人は6割に上った。

世界のメンタルヘルス市場の現状

世界のメンタルヘルス市場は2021年には3,974億米ドル。
 2022年から2030年までの予測期間中、
 年平均成長率(CAGR) 3.7%で成長し、
 2030年には世界のメンタルヘルス市場の売上高は
 5,399億7,000万米ドルに達すると予測されている。

2021年
59兆円

年平均成長率
 CAGR 3.7%

2030年
80兆円

マインドフルネスや瞑想によるメンタルヘルスの現状。



アメリカ

2023年初めに発表された市教育局のヨガ&マインドフルネス教師準備プログラムのもと、ニューヨーク市内全域にある幼稚園から高校までの全ての公立校で、毎日2~5分間の瞑想を設けている。



オランダ

幼稚園・小学校等の幼児教育・低学年教育にもマインドフルネスを採用していて、すでに1600~2000人以上の子供がマインドフルネスの授業を受けている。特に幼稚園等の小さな子どもたちが多いクラスでは、喧嘩などの静いの軽減・イライラ感の軽減等が見られている。



ベルギー

オランダにおけるマインドフルネスの成功を受け、隣国ベルギーでもマインドフルネスの採用がスタートしている。首都であるブリュッセル市、及びその周辺地区を中心に、30校近い学校がマインドフルネスプログラムを採用。今後は各地方にも採用を行う動きが見られ、オランダを凌ぐ「マインドフルネス教育先進国」となるとも言われている。



日本

マインドフルネス・プログラムの開発・提供を行うMelonは、2021年に希望のあった7つの小学校で実証実験を行い、全体の約71%の子どもにはストレス反応の改善効果が確認された。

瞑想に取り組む団体

Google
Apple
Microsoft
Facebook
Intel
Nike
ゴールドマン・サックス
Yahoo
メルカリ
ハーバード大学
コロンビア大学
関西医科大学など

マインドフルネス瞑想の世界市場

世界のメディテーション市場は、2021年に約40.2億米ドルと評価され、予測期間2022~2028年には18.2%以上の健全な成長率で成長すると予測される。by Report Ocean

2021年

6000億円

2028年

7000億円

マインドフルネス瞑想アプリの世界市場

2022年の5億3320万ドルから2028年には26億3340万ドルに拡大すると予測、マインドフルネス瞑想アプリの市場シェアは2022年から2028年にかけて30.5%で成長すると推定。by The Insight Partners

792億円

3930億円

「3つの自分の調和」で安らぎ力を高める瞑想。

私たちが感じるストレスの大半は、実は人間関係から生まれています。人間関係と言うと、相手とのつながりに焦点が当たりがちですが、まず大事なのは自分との関係性を整えることです。自分には頭の自分、心の自分、そして体の自分という、3つの自分が存在しています。この3者のバランスが乱れると、自分が不調和な状態に陥り、自分を大切にできなくなり、自信を喪失しやすくなります。そして結果的に、他人に対する態度も否定的になってしまうのです。なぜ3つの自分が調和しづらくなるのか。その仕組みを理解することが、自分を変える上での第一歩なのです。

Well-being

社会的健康 ● **頭の自分** 頭で考える 頭ストレス 頭健康

精神的健康 ● **心の自分** 心で考える 心のストレス 心の健康

身体的健康 ● **体の自分** 体で考える 体のストレス 体の健康



ハーブ緑茶ラボの、メンタルヘルスの考え方。

- 自分らしく生きられていない
- 何か生きづらさを感じている
- 本来の能力を発揮できていない
- 自分の役割が見つからない
- 使命感が持てない
- 自己肯定感が上がらない etc

原因は、マインド・アンバランス

マインド・アンバランス

Mind Unbalance

日常のネガティブな情報や過去のつらい出来事により、頭にストレスが蓄積されます。このストレスを解消しようとして、暴飲暴食や夜更かしなどに走ることで体に負担がかかります。その結果、頭と体からのストレスが心を締め付け、不調和が生まれてしまうのです。

頭のストレス



心のストレス



体のストレス



頭の健康



心の健康



体の健康

マインド・バランス

Mind Balance

マインドバランスとは、頭、心、体のそれぞれの自分の調和がとれている状態のこと。自分との人間関係を整えることで心が安定し、頭と体をコントロールすることができます。そうすることで、自分らしさが発揮されるようになってくるのです。

何かを足すのではなく、自分を苦しめる不要な想いを手放す。

一日10分の飲むセルフ・メンテナンス「ハーブ緑茶マインドデトックス瞑想」

自分らしく生きられない原因は、自分にとって不要な物事に集中していること。日々、外側から入ってくるネガティブな情報や刺激に無意識のうちに集中させられてしまい、現代人のほとんどの人が時間や価値、五感を奪われ、自分で考えたり感じたりすべきことや、自分にとって本当に必要なものに集中できていない状態なのです。自分に必要な物事に集中し、本来の自分を取り戻すための、5つの集中力を高めるのがハーブ緑茶マインドデトックス瞑想です。

スマホで聴く
瞑想誘導動画



約5000年前のインド哲学を代表する聖典
バガヴァッド・ギーターの
ブッディヨーガ、バクティヨーガ、カルマヨーガを
参考とさせていただき
現代人が抱える課題に照し合わせた
情報を提供し、思い込みや思い違いを
払拭する内容を構築した瞑想誘導動画です。

テーマに合わせた
ハーブ緑茶



頭の瞑想 (シンキング瞑想)

心の瞑想 (ペアリング瞑想)

体の瞑想 (テイスティング瞑想)

真のパートナーの声を聴く [神集中力]

本当の自分の声を聴く [フリー集中力]

自分の頭の声聴く [マクロ集中力]

自分の心の声聴く [ミクロ集中力]

自分の体の声を聴く [リアル集中力]

課題は「5つの集中力」



世界中の食卓に、ハーブ緑茶を！

どの食卓にも当たり前のようにハーブ緑茶が並ぶようになることが、その人やその家庭に安らぎが訪れることと信じています。何気ないようで実は自分の心と向き合える「お茶する」という「偉大な時間」を世界の共通習慣として広げていきたいと考えています。

ハーブ緑茶ラボは、
「ウェルビーイング・ライフ」をサポートします。
CHALIFE

ハーブ緑茶ラボは、
「ウェルビーイング・ビジネス」をサポートします。
+HR
My Brand NEO!
TEA NOVEL
HR GIFT

ハーブ緑茶ラボは、
「ウェルビーイング経営」をサポートします。
TeaSuppo
+ Well-being CBS
Company Branding Strategy

