



社名の由来である  
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン  
「シャルロット」

株式会社ロッテ  
2021年6月14日（月）

～先の見えない不安な時代、心にも“チョコっと休息”を～  
五感で感じるマインドフルネス入門  
「チョコっと！カカオマインドフルネス」を新開発  
コク深い高カカオチョコレートで、スキマ時間に気持ちをリフレッシュ！

株式会社ロッテ（本社：東京都新宿区）は、コク深い高カカオチョコレートを使った新しい心のリフレッシュ習慣「チョコっと！カカオマインドフルネス」を開発し、6月14日（月）より特設サイトにて公開しました。



特設サイト：<https://www.lotte.co.jp/corporate/cacaomindfulness/>

外出自粛やリモートワークなど、生活習慣に大きな変化がありました。そんな中、先の見えない情勢に、気づかぬうちに心がもやもやしたり、ザワつく場面が増えています。

ロッテはこのような現状に対し、チョコレートの力で“頑張る人”の心の休息を応援したいと考え、この度、コク深い味わいが特徴の高カカオチョコレートを使用した、心のリフレッシュ新習慣「チョコっと！カカオマインドフルネス」を開発しました。

「チョコっと！カカオマインドフルネス」とは、スキマ時間にコク深い高カカオチョコレートを楽しみながら、心を休息していただく方法です。気分を切り替えたいときや、在宅ワークの空き時間、せわしない家事や子育てのスキマ時間など、ふとした瞬間に手軽に行うことができます。

開発にあたり「マインドフルネス・プログラム」を提供する株式会社Melon代表取締役の橋本大佑さんを監修に迎えました。コク深さや香り・風味や形状の変化など五感に集中しやすくなると共に、食べていくにつれて幸せな気持ちになっていくコク深い高カカオチョコレートを使った新しい心の休息法となっています。

特設サイトでは、「チョコっと！カカオマインドフルネス」を紹介するとともに、「チョコっと！カカオマインドフルネス」におすすめの生活シーンや、レクチャー篇・毎日実践篇の2本の動画を公開しています。

## ■マインドフルネスとは？

マインドフルネスとは、「今この瞬間」に意識を集中させる心の休息法のことです。生活スタイルが大きく変わって、気持ちをリセットしづらい今だからこそ、注目されています。

## ■「チョコっと！カカオマインドフルネス」とは？

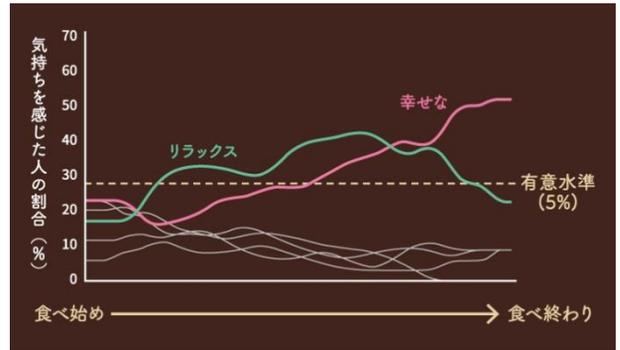
コク深い高カカオチョコレートを使って「五感に意識を集中させる」ことで雑念をなくす心のリフレッシュ方法です。おいしく手軽に習慣化して取り入れやすいプログラムになっています。

ちょっとしたスキマ時間に手軽に行え、心がリフレッシュされる新しいチョコレートの楽しみ方です。

## ■なぜ「コク深い高カカオチョコレート」？

高カカオチョコレートはコク深さや香り・風味や形状の変化があるため、五感に集中し、意識を向けやすいマインドフルネスに相性が良い食べ物です。

またコク深い味わいが特徴の高カカオチョコレートを食べた時に感じる気持ちの変化として、食べ始めにはリラックスの気持ちを、食べ終わりに向かって幸せな気持ちになっていく人が増えることが分かりました。(2021年ロッテ中央研究所 官能評価調べ、3回噛んだ後、口の中でゆっくり溶かす食べ方での評価、n=35)



## ■「チョコっと！カカオマインドフルネス」の方法

用意するもの・・・コク深い高カカオチョコレート、お皿、お手ふき

### 1.「みる」・・・コク深い高カカオチョコレートをお皿の上に置いて観察

チョコレートの凹凸の形や色をじっくり観察しましょう。

### 2.「ふれる」・・・実際に触れて手触りを感じる

触った感触・温度・硬さを感じましょう。視点を変えて横からの厚みも意識しましょう。

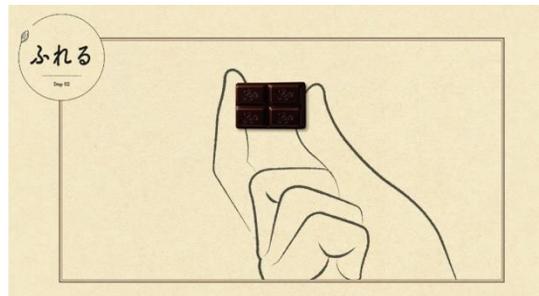
### 3.「かぐ」・・・香りを嗅いでみる

どんな香りがするか嗅いでみましょう。何か記憶や映像は浮かびますか。

### 4.「あじわう」・・・チョコレートを口の中に入れ舌の上に置き目を閉じる

喉の奥から鼻に抜けるコク深いカカオの香りをゆっくり感じましょう。

すべて溶けたらゆっくりと飲み込みます。食道を通して体の中へ流れていくのを感じたら終了です。



## <監修>

### 株式会社Melon 代表取締役 橋本大佑 コメント

「マインドフルネスを行う際に、使用する食べ物はレーズンでも、果物でも五感で感じやすいものであれば基本的に何でも構いませんが、コク深い高カカオチョコレートを使用することは、コク深さや香り・風味の変化、溶けて形状が変化することなど、より五感に集中し意識を向けやすいため、マインドフルネスと非常に相性が良いと思います。」



## プロフィール:

早稲田大学卒業後、外資系投資銀行やヘッジファンドに勤務。15年間の外資金融でのキャリアの中で、マインドフルネス瞑想を継続し効果を実感。2019年に株式会社Melonを設立し、日本初のオンライン・マインドフルネスのプラットフォーム「MELON ONLINE」をスタート。法人向けのマインドフルネス研修やイベント登壇、個人向けの講演など各方面でマインドフルネスを広める活動を継続中。

## ■特設サイトについて

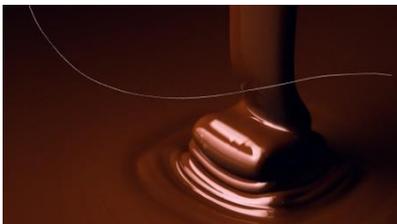
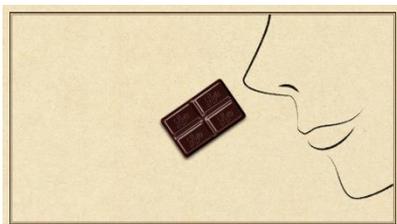
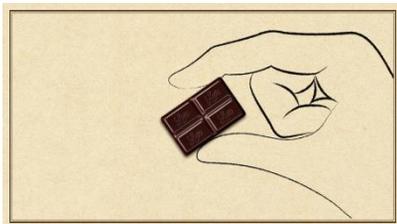
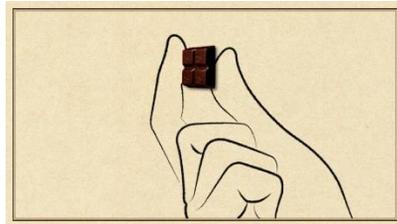
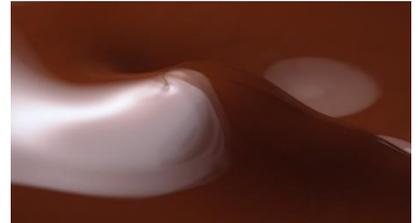
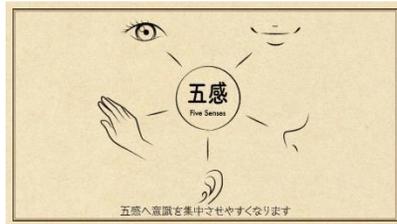
### ・「チョコっと！カカオマインドフルネス」を取り入れたい3つのシーンを紹介

特設サイトでは、日々のもやもやを感じる3つのシーンとともに、「チョコっと！カカオマインドフルネス」のメソッドを紹介しています。「午後の一息」「在宅ワークの空き時間」「子育て中の自分時間」など、自分の生活スタイルに合わせて、特設サイトからカレンダーに追加して習慣として取り入れてみてください。



・レクチャー篇・毎日実践篇の2本の動画を公開

特設サイト内で、2本の動画を公開しています。レクチャー篇では、初めて「チョコっと！カカオマインドフルネス」に挑戦する方のためにじっくりメソッドを紹介しています。毎日実践篇では、「チョコっと！カカオマインドフルネス」を繰り返し行い、習慣化しやすいように実践部分だけを切り出して公開しています。ぜひご活用ください。



「チョコっと！カカオマインドフルネス レクチャー」篇 : <https://youtu.be/00hADmUBTrU>  
「チョコっと！カカオマインドフルネス 毎日実践」篇 : <https://youtu.be/K0YCwEF5F9o>

## ■体験者の声

MELON会員の方に実際に「チョコっと！カカオマインドフルネス」を体験してもらい、アンケートにご回答頂きました。

### ※一部抜粋

- ・幸せな気持ちになりました
- ・じんわり溶けていく感覚が新鮮
- ・職場で3時に皆でカカオマインドフルネスをしてもいいかも
- ・短い時間でできて、お腹も心も満たされました
- ・夕食後のデザートタイムに、じっくり取り組んでみたいです
- ・主人と喧嘩をしたけど機嫌が直りました(笑)
- ・五感をじっくり働かせると、心がホームポジションに戻った
- ・香りを感じ、すごく幸せな気持ちに
- ・美味しさをいつも以上に味わえました
- ・チョコ特有のツヤ感に期待感◎
- ・一日を幸せな気分で締めくくれそう