

【報道関係者各位】

多くの人が週で一番憂うつに感じる「ブルーマンデー」
ポジティブなアクションで月曜日を、ハッピーでイエローな1日にぬりかえるプロジェクト
リプトン「YELLOW MONDAY ～イエローマンデー～」
2021年5月10日（月）スタート！賛同企業の募集も開始

ユニリーバ・ジャパン・カスタマーマーケティング株式会社（本社：東京都目黒区、代表取締役 社長：サンジェイ・サチュデヴァ、以下ユニリーバ・ジャパン）が展開する紅茶ブランド「リプトン」は、多くの人が週で一番憂うつに感じている月曜日、つまり「ブルーマンデー」に着目し、月曜日にポジティブなアクションをすることで、月曜日をブルーから、ハッピーでイエローな1日にぬりかえていくプロジェクト「YELLOW MONDAY ～イエローマンデー～」を、5月10日（月）よりスタート。本プロジェクトは、ブランドパーパスとして“大切な人とのつながり”を掲げてきたリプトンが、紅茶を通して笑顔になれる様々な取り組みの一環として実施いたします。



ブルーな1日をぬりかえよう。

月曜日の朝はちょっとだけブルー。
目が覚めた瞬間。会社や学校までの道のり。仕事や授業の開始前。
休日から平日へ、気持ちの切り替えがうまくいかない、
なんだか憂うつな週始まり。

もしも月曜が、ハッピーな1日にかわったら。
前向きな気持ちで、1週間がはじめられたなら。
人生はどんなに、しあわせになるだろう。

ゆっくり紅茶を飲みながら頭を切りかえたり、
大切な人のおしゃべりで気持ちをととのえたり。
ポジティブに過ごすための、準備時間をつくってみませんか？
人との距離も、暮らし方も、大きく変わりたいまだからこそ、
1週間のはじめ方を、明るく前向きに変えていこう。

ブルーな月曜日を、ハッピーでイエローな1日へ。
さあ、イエローマンデーをはじめよう。

【Topics】

- 5月10日より、ブルーな月曜日をハッピーでイエローな1日にする「YELLOW MONDAY」スタート
- ユニリーバ・ジャパンでは“ポジティブアクション”として毎週月曜日の午前中に雑談をする「YELLOW MONDAY TIME」を導入
- 「YELLOW MONDAY」に賛同し、ともに月曜日の“ポジティブアクション”を実施する企業を募集し、紅茶を無料提供
- 月曜日の朝をハッピーにするコラボレーション第一弾はフィットネスクラブ「メガロス」

週で一番憂うつな月曜日をハッピーでイエローな1日に。「YELLOW MONDAY～イエローマンデー～」

■ 1年で最もブルーな月曜日、5月10日より「YELLOW MONDAY～イエローマンデー～」スタート

リプトンでは“大切な人とのつながり”をブランドパーパスに掲げ、紅茶を通して笑顔になれる様々な取り組みを行ってきました。その中で、世の中に不安や暗い気持ちが広がる今だからこそ、紅茶の力で社会全体を少しでも明るくできないかと考え、多くの人が週で一番憂うつに感じている月曜日「ブルーマンデー」に着目。

月曜日にポジティブなアクションをすることで、月曜日をブルーからハッピーでイエローな1日に変えていく「YELLOW MONDAY～イエローマンデー～」をスタート。モチベーションアップやコミュニケーションに精通される井垣利英先生にもご協力いただき、**1年で最も憂うつな月曜日*5月10日**より様々な発信をしていきます。

*1 GW明けの月曜日でもあり、次の祝日まで約2カ月も開いてしまうことから、1年で最も憂うつを感じる月曜日と定義。



<メンタルトレーナー 井垣利英先生が教える「YELLOW MONDAY」>

月曜日の朝に憂うつさを感じる「ブルーマンデー」は、**休日モードから平日モードに気持ちの切り替えがうまくできないことが要因の一つ**。コロナ禍においては、テレワークの導入によって通勤通学の時間や始業前の雑談など気持ちを切り替える時間が無くなり、「ブルーマンデー」をより感じやすくなっていることも考えられています。

そこで始まったのが「YELLOW MONDAY」。ブルーとの対比色であるイエローは、**気持ちが明るくなる、コミュニケーション力が高まるなどの効果がある**と言われています。また日本古来、年中行事でも心身を元気にするために、陽の気を象徴する黄色のゆずやカボチャを飾ったり、食べたりして取り入れてきました。日常では黄色のものを身につけたり、お部屋に黄色のお花などを飾ることで、雰囲気も明るくなったり、気持ちがワクワクするのでおすすめです。また、ブルーマンデーの解消法としては朝起きたらリラックスできる紅茶を飲んだり、オンラインでも良いので午前中に同僚と雑談をすると良いです。雑談は「THANKS (T: 天気、H: 初耳、A: 遊び、N: ニュース、K: 健康、S: 食事)」のどれかをテーマにすると会話が弾みます。**紅茶を飲んだり、雑談をすることによってリラックスでき、憂うつさが解消されるだけでなく、脳が活性化されるので良いアイデアが生まれやすくなりますよ。**



<YELLOW MONDAY 特設サイト>

<https://www.lipton.jp/yellowmonday>

公式 SNS : Instagram @lipton_japan/Twitter @Lipton_Japan

今後リプトンの公式 SNS にて、井垣利英先生とともに考案した「YELLOW MONDAY」の“ポジティブアクション”を発信していきます。

■ 月曜日の朝は仕事ではなく雑談を楽しむ。

ユニリーバ・ジャパンの「YELLOW MONDAY TIME」とは？

ユニリーバ・ジャパンは、2016年の「WAA」導入以来リモートワークを推進し、さらに初の緊急事態宣言前の2020年3月から派遣社員・常勤業務委託社員を含む全社員が原則在宅勤務を続けています*2。その中でも**社員同士が気軽にコミュニケーションをとりあい、ブルーになりがちな月曜日からいきいきと働けるような“ポジティブアクション”**として、2021年4月5日(月)からは「YELLOW MONDAY TIME」を導入。毎週月曜日の午前中、紅茶を飲みながらオンライン上で雑談をすることを推奨しています。導入以降「同僚の意外な一面を発見した」「新しいコミュニティができた」等の声も聞かれ、社内の月曜日の雰囲気も少しずつ明るくなっています。

コロナ禍でテレワークや時差出勤、就労日や時間帯を分けた勤務などの新しい働き方が広まる中、ストレスやモチベーションの低下を感じている人も少なくありません。

ユニリーバ・ジャパンでは、今後も社内で取り組みを広げつつ、社外でも賛同企業を募り、人々がつながりあい、笑顔になれる新しい働き方を、リプトンを通じて提案していきます。

*2 WAAについて詳しくはこちら (www.unilever.co.jp/planet-and-society/waa/about-waa/) 在宅勤務は工場など一部社員を除く。



■毎週月曜日に嬉しいプレゼントがもらえる！HAPPY YELLOW MONDAY キャンペーン

リプトンでは、ブルーな月曜日をハッピーにできるような SNS キャンペーンも開催。リプトン公式 SNS のフォロー＆「月曜をハッピーにするためにやってみいたいこと」を記載した上でキャンペーン投稿を引用リツイートすると、月曜日にオリジナル QUO カードが当たるキャンペーンや、リプトンの商品を購入し専用サイトで応募すると月曜日をハッピーに過ごす手助けをしてくれる、スイーツや紅茶など豪華賞品が 4 週連続で毎週月曜日に当たるキャンペーンを実施します。

※詳しくはこちら：リプトン YELLOW MONDAY キャンペーン公式サイト

<https://unilever-members.com/lipton/lp/happy/yellowmonday>



より多くの人の月曜日の朝をハッピーに！これからの「YELLOW MONDAY～イエローマンデー～」

■リプトンは皆さまの「YELLOW MONDAY」をサポートします。

“一週間を前向きな気持ちでスタートさせ、世の中を少しでも明るくしたい”という思いに賛同してくださる企業さまを募集します。皆さまが考えた“ポジティブアクション”で、私たちとともにブルーな月曜日をハッピーでイエローな 1 日にめりかえたいという企業さまには、リプトンから「リプトン イエローラベル」をプレゼント。紅茶は気分をリラックスさせるだけでなく、会話を弾ませるのに効果的であると言われています。ぜひ皆さまの“ポジティブアクション”にも紅茶を取り入れてみてください。

【「YELLOW MONDAY」応募概要】

- キャンペーン内容 : 皆さまの「YELLOW MONDAY」をサポート！「リプトン イエローラベル」をプレゼント
応募方法 : 下記応募フォームに必要事項を記入または事務局のメールアドレスまでご連絡ください。
応募フォーム : <https://forms.gle/6oPKdZM7xHTtjeEG9>
応募条件 : リプトンの思いにご賛同いただける企業さま（法人限定。社員・スタッフの皆様にはリプトン製品をご利用いただけるようにご提供いただけることが条件となります）
応募期間 : 4月26日（月）～予定ご提供個数がなくなり次第終了予定
当選のご連絡方法 : 応募いただいた企業さま宛にリプトンからご連絡を差し上げます。
リプトン製品の送付に必要な情報をご提供いただいた企業さま宛に商品を送付いたします。
商品発送 : 2020年5月中旬以降順次お送りいたします。



応募フォーム

※「リプトン イエローラベル」についてはこちら：リプトン公式サイト https://www.lipton.jp/yellow_label/leaf/

※当社個人情報保護方針、並びに個人情報の取り扱いに関するお問い合わせは privacy@vectorinc.co.jp までお願いします。

※当キャンペーンについて、ユニリーバ・ジャパン・カスタマーマーケティング株式会社の判断により事前の告知無しに中止することがあります。

※その他ご質問事項がございましたら、下記までお問い合わせください。

<お問い合わせ先>

ユニリーバ・ジャパン・カスタマーマーケティング株式会社「Lipton」PR 事務局（㈱ブラチナム内）

TEL: 03-5572-7351

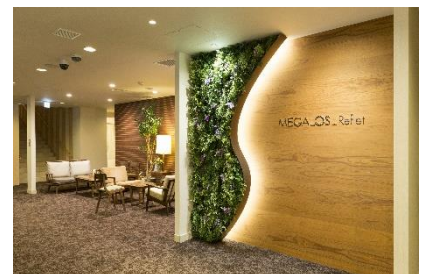
MAIL: lipton_pr@vectorinc.co.jp

■月曜日の朝をハッピーにするコラボレーション第一弾！フィットネスクラブ「メガロス」

より多くの人の「ブルーマンデー」を「YELLOW MONDAY」に変えるコラボレーション第一弾は、フィットネスクラブ「メガロス」。“ブルーな気持ちの切り替えにも効果がある運動を、より多くの人に取り入れてほしい。”そんな思いからコラボレーションが実現しました。

5月10日から6月7日の間、各月曜日に該店舗に来館された全ての人に、ちょっとしたことをプラスしたインスタントティー「リプトン フルーツチャージティー」をプレゼントします。さらに、ご自宅でも手軽に運動を取り入れていただけるよう、メガロストレーナー考案のオリジナルストレッチ動画も公開予定です。

※詳細については「YELLOW MONDAY」特設サイトをご覧ください。



<メンタルトレーナー：井垣利英先生>

名古屋生まれ、東京在住。中央大学法学部卒業。女性が多く働く全国の企業で、社員研修、講演会を年間 100 本以上行う。やる気とマナーを上げる日本で唯一の専門家。企業のイメージアップ戦略、ブランディングのアドバイスなども行う。テレビ出演、新聞、雑誌の取材多数。著書は、13 万部を突破した『しぐさのマナーとコツ』（学研）、『開運 # 年中行事はじめました』（致知出版社）など。

【本件に関するお問い合わせ先】

ユニリーバ・ジャパン・カスタマーマーケティング株式会社「Lipton」PR 事務局（㈱ブラチナム内） 中原・山田
TEL: 03-5572-7351 FAX: 03-5572-6075 MAIL: lipton_pr@vectorinc.co.jp

<参考>

■意識調査

【調査結果サマリー】

- ① 一週間で一番憂うつに感じる曜日は月曜。一方で一番ハッピーに感じる曜日は金曜日と土曜日に分かれる結果に。
- ② コロナ禍においてブルーマンデーを感じている人は全体の7割。
テレワーク実施者はコミュニケーション量の減少がブルーマンデーの要因の一つに？
- ③ テレワークによって、気持ちの切り替えができないことが仕事のモチベーション低下につながっていると答えた人が2人に1人。
- ④ 8割以上の人ブルーマンデーの解決策はなし。
工夫している人の解決策は、好きな飲み物を飲む・気分が上がる音楽を聴くことが上位に。

【調査概要】

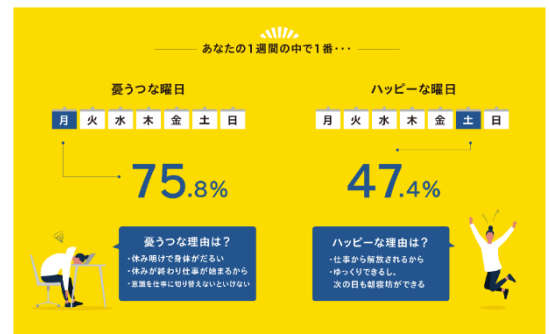
- ・調査タイトル : 「コロナ禍における精神面と曜日ごとの気持ちの変化に関する調査」
- ・調査期間 : 2021年3月13日(土)～3月14日(日)
- ・調査対象者 : 日本人の20代～50代 男女500名
- ・その他 : 有職者(土日休み)、テレワーク実施中・実施していない各半数ずつ
構成比は小数点以下を四捨五入しているため、合計しても100とならない場合があります。
- ・調査方法 : インターネット調査

■7割以上の人が一週間で一番憂うつに感じる曜日は月曜と回答！

一方で一番ハッピーに感じる曜日は金曜日と土曜日に分かれる結果に。

「一週間で一番憂うつに感じる曜日はいつですか」という質問に対して、
約76%の人が月曜日と回答し、他の選択肢と比べても圧倒的に多い結果となり、多くの人が月曜日の朝を憂うつに感じるブルーマンデーを感じていることがわかりました。

一方で「一週間で一番ハッピーに感じる曜日はいつですか」という質問については、金曜日と土曜日に分かれる結果になりました。

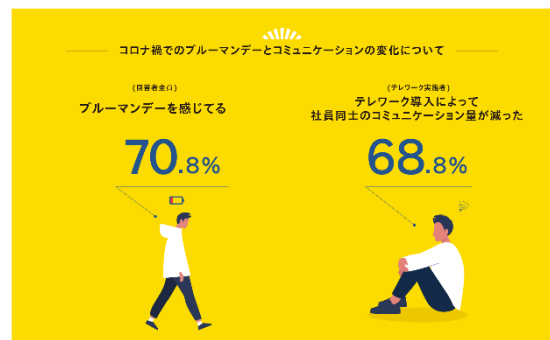


■コロナ禍においてブルーマンデーを感じている人は全体の7割。

テレワーク実施者はコミュニケーション量の減少がブルーマンデーの要因の一つに？

コロナ禍でブルーマンデーの感じ方について尋ねたところ全体の7割以上の人
がブルーマンデーを感じているという結果に。

また、テレワーク実施者の約7割がテレワークの導入によって、コミュニケーション量が減ったと回答し、それによって「気軽なコミュニケーションが取れず孤独を感じるようになった」、「報連相がしづらく仕事の効率が下がりストレスを感じるようになった」などの精神面への影響があることがわかりました。コロナ禍においては、テレワークの導入によるコミュニケーション量の減少もブルーマンデーの要因の一つになっていることも考えられます。



■ テレワークがブルーマンデーに影響？

テレワークによって、気持ちの切り替えができないことが仕事のモチベーション低下につながっていると答えた人が 2 人に 1 人。

さらにテレワーク実施者に対し、ブルーマンデーの要因の一つと言われている休日と仕事の気持ちの切り替えの変化について質問したところ、半数以上が難しくなったと感じているという結果に。

また、気持ちの切り替えが難しいと答えた人に気持ちの切り替えがうまくできないことで、精神面にどのような影響があるか尋ねたところ、**2 人に 1 人以上が仕事に対するモチベーションが上がらないと回答**。テレワークが仕事に対するモチベーション低下を招き、仕事始めである月曜日に対する憂うつさを助長していることが推測される結果となりました。



■ 8 割以上の人ブルーマンデーの解決策はなし。

工夫している人の解決策は、好きな飲み物を飲む・気分が上がる音楽を聴くことが上位に。

多くの人を経験しているブルーマンデーに対して、少しでも改善しようと自ら解決策を持って実践している人がどのくらいいるか調べたところ、**8 割以上の人解決策として工夫していることはない**と回答。多くの人ブルーマンデーは仕方がないものとして諦めてしまっていることが予想されます。

一方で、工夫していると回答した人へ、どのような工夫をしているか尋ねたところ、「**紅茶やコーヒーなどの好きな飲み物を飲む**」、「**甘いものを食べる**」、「**気分が上がる音楽を聴く**」、「**運動をしてリフレッシュする**」といった誰でも簡単にできることを実践している人が多いようです。

