

完全無料のメディテーションサービスを提供開始 ライフスタイルに合わせたメンタルウェルネスをスマホで簡単に 睡眠不調やストレスによる心身の不調緩和をサポート



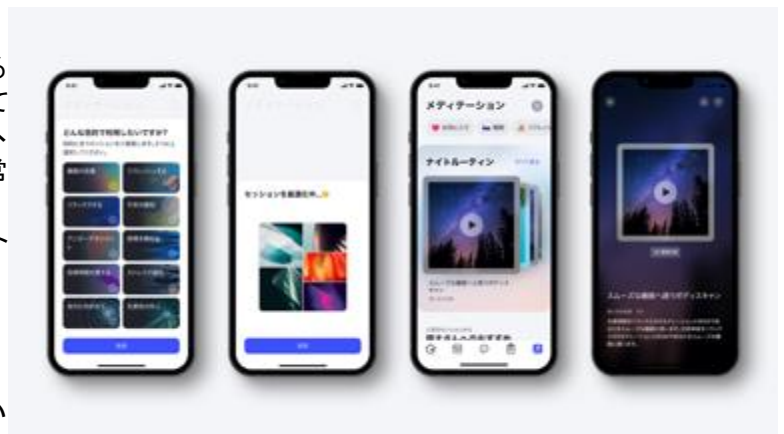
メンタルウェルネスのオンラインサービスを運営する株式会社 Unlace（アンレース）（本社：東京都渋谷区、代表取締役：前田康太）は、2022年10月26日からオンラインの無料サービス「メディテーション」の提供を開始しました。どなたでも気軽にご利用いただきたいという思いから、サービス開始タイミングにちなんで「トリック・オア・トリート」と題し、メンタルウェルネス（心の健康）をサポートするセルフケアコンテンツ 580 種類を公開しています。

■無料メディテーションサービスの背景と目的

厚生労働省の調査では不安障害*1 や慢性的な不眠*2 と言われる人は増加しており、コロナ禍における生活の変化で心身の不調は更に深刻な問題となっていることが推測されます。しかし、日本ではメンタルヘルスケア・メンタルウェルネスケアの敷居が高く、日常生活に支障をきたす状態の人の中でも3割しか受診・相談をしていません*3。日常的に起こりうる睡眠トラブルやストレスによる心身の不調に対しても、自身で効果的な対策・ケアをすることは広く浸透していない状況と言えます。

Unlace は「辛い時や悩みを抱えている時に、新しいことを始めようとは思えない」という”メンタルヘルス・メンタルウェルネスの非日常性”が課題と考え、24時間チャット形式で相談可能な資格保持カウンセラーと相談者のマッチング型サービスを軸に、より気軽に使えるセルフケアサービスの拡充を目指してきました。

そして今回、時間や場所を問わず取り入れやすく、多くの研究から心身状態の改善効果が実証されているメディテーションに着目しサービスの開発に至りました。全てのメディテーションコンテンツを無料で提供することで誰もが気軽に利用しやすく、メンタルウェルネス（心の健康）をサポートするセルフケア自体が身近にすることを目標としています。



●「メディテーション」サービス概要



Unlace のメディテーションは精神科医監修のナレーションや BGM 音楽を自由に組み合わせ、合計 580 種類の中から個々のライフスタイルにあわせてご利用いただけます。

サービス提供開始時はナレーション 20 本、音楽 29 本を公開し、今後も無料でご利用いただけるコンテンツを毎月約 20 本追加していく予定です。日本では睡眠改善や心身のセルフケアとしてサウナやヨガなどが親しまれていますが、メディテーションは心身のケアに対する効果はもちろん、場所や時間を問わずより簡単に始められる方法の一つであると私たちは考えています。

<メディテーションに期待される効果>

- ①睡眠の質の改善、入眠促進*4
- ②ストレスの軽減、ストレス耐性の向上*5
- ③不安の緩和、抑うつ気分の緩和*6
- ④リラックス促進、集中力・生産性の向上*7

<アプリダウンロード URL>

・App Store

<https://apps.apple.com/jp/app/unlace/id1545287878>

・Google Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.unlace>

<メディテーションについて>

音や呼吸などに意識を向け”今”に心を集中させる行為により、疲れた脳を休めることで心身状態の改善が見込まれます。国外では企業でメディテーションの研修が取り入れられ、様々なサービスが数多く登場しています。

*1 厚生労働省の平成 29 年(2017)「患者調査」 *2 厚生労働省の平成 29 年(2017)「国民健康・栄養調査」

*3 川上憲人ら『精神疾患の有病率等に関する大規模疫学調査研究(世界精神保健日本調査セカンド)』(2016)

*4 Jennifer et al. (2021) *5 Dexing et al. (2021) *6 Atezaz et al. (2019) *7 Schlechta et al. (2021)

■今後の取り組み

Unlace は 2020 年 12 月から相談者と資格保持カウンセラーをマッチングするチャット形式のオンラインカウンセリングサービス「Unlace」をスタートさせ、月に約 1.6 万人が利用する心理診断など無料サービスも含めた当社サービスの登録者数は 2022 年 1 月と比較すると 10 月時点で 300%増を達成しています。メディテーションサービスの提供を皮切りに、メンタルケアサービスに留まらないメンタルウェルネス(心の健康)を広くサポートする会社として、更なるサービス拡大を目指した積極的なマーケティング投資を行って参ります。

PRESS RELEASE

■株式会社 Unlace(アンレース)について

「選択できる感情に自由を」悩みや不安があっても、誰かに頼ることはしたくない、症状が重くなっても治療することに抵抗がある。そんな人がたくさんいます。社会的スティグマを無くし、すべての人の毎日の生活にメンタルウェルネス・メンタルヘルスケアが浸透している社会の実現を目指しています。

<会社概要>

社名:株式会社 Unlace

所在地:東京都渋谷区神南 1-10-6

代表者:前田康太

設立:2020年1月10日

URL :<https://about.unlace.net/>

事業内容:Unlace の開発・運営