

Upmind WELLNESS PROGRAM

Upmind株式会社

<https://upmind.co.jp/corporation-program>

150万DLのアプリでセルフケアの習慣化支援。自律神経を整え、従業員が健康で充実した毎日を送るためのウェルネスプログラム

提供可能エリア (可能エリアが青塗)			
北海道	東北	関東	甲信越
北陸	東海	近畿	中国
四国	九州	沖縄	海外
提供可能法人規模 (◎:実績あり、○:提供可)			
50人未満	1,000人未満	10,000人未満	10,000人以上
○	◎	◎	○
サービスの目的・期待される効果			
【凡例】◎:実証評価 ●:理論的裏付け ○:ユーザー評価			
基盤整備	法制度対応		—
	制度・施策体系の整理		—
	人事・産業保健業務の効率化・負担減		—
	組織状況の把握		—
取組の普及・浸透	サーベイ受検率向上		—
	相談窓口の利用率・認知率向上		—
	プログラムへの参加率・利用率向上		—
	不調の早期発見・対応		—
	ヘルスリテラシー・意識向上		●
	仕事のストレス要因低減		●
	心理的安全性・上司のサポート力向上		●
心の健康・業務パフォーマンス	周囲のサポート力向上		—
	生活習慣の改善		●
	健康状態・心理指標改善		◎
	アブセンティーズ改善		—
	プレゼンティーズ改善		◎
	ワーク・エンゲージメント向上		—
従業員エンゲージメント向上		—	
労務指標改善 (離職率、残業時間等)		—	

サービスの概要・特徴

概要

・150万人利用のマインドフルネスアプリ(2023年度グッドデザイン賞受賞)のプレミアムプランを従業員に提供し、セルフケア・マインドフルネスの習慣化を促進。導入時には、説明会・マインドフルネス研修の実施、またプログラム運用期間中でも、参加・継続率向上のためのコンサルティングを提供。効果が最大となるよう丁寧にサポート。
 ・過去の導入事例の効果測定にて、参加従業員の、睡眠の質の改善、疲労感・ストレスの軽減、労働生産性等が向上することを確認済み。

特徴

①150万人利用のアプリ実績
 150万人以上のDL・高評価・グッドデザイン賞受賞の実績があり、多数のユーザーが継続して利用。
 ②科学的な効果検証を元に開発
 科学的に実証されたサービスを目指し、東京大学大学院の研究室と共同研究を実施。生産性の向上やアンガーマネジメント、また有意なリラクセス効果があることを確認。
 ③効果を見る化、結果は社外開示にも利用
 プログラムの導入前後に効果測定を実施。プレゼンティーズ(生産性)、施策内容など、健康・人的資本経営に関わる社外への開示指標の改善・強化に活用可能。

導入企業の評価

Upmind社の丁寧なサポートで、定期的な効果測定でも施策の有用な効果を確認でき、安心して導入することが出来ました。今後も社内での利用の拡大・浸透を図っていければと考えています。

https://upmind.co.jp/corporation/interview_tochiginikon

“ストレス軽減と睡眠の質の向上を少しずつ実感できている。その効果の影響が思考に余裕が生まれ、健康やパフォーマンス向上に繋がっている気がする。”

“プログラムに参加するまでは正直効果があるのか疑問であったが、マインドフルネスは心身に効果があることを実感することができた。”

“全社的にマインドフルネスの取り組みを行う事で、様々な面で良い効果があると感じました。特に、自分自身と向き合い改善する視点です。個々人が良い方向に改善する事が、結果として会社が良い方向に向かうと感じております。”

Upmind WELLNESS PROGRAM

Upmind株式会社

<https://upmind.co.jp/corporation-program>

理論的裏付け

採用している理論の概要

マインドフルネスは、脳科学の観点から様々な効果があることがエビデンスとして実証されていますが(脳の休息、感情コントロール・集中力の向上など)、弊社でも東京大学との下記の研究を実施して効果を確認しています。

実証研究

アプリでのマインドフルネス瞑想の習慣化による効果

枠組みの提唱者(氏名・専門・所属、掲載文献)

滝沢龍・精神神経科学専門・東京大学所属

枠組みの解説(研究者でなくても理解できる実証研究の内容や理論の構造・妥当性の解説)

・メンタル不調のない健康な労働者301名を対象にアプリを利用し、1ヶ月、マインドフルネス瞑想を習慣化することで、生体(心拍)・メンタルヘルス関連指標について、どの程度の効果があるのか、実験群と統制群に分けて研究を実施。

・生産性の向上、怒りやすさの減少、リラクゼーション効果等が確認できた。

<https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000021.000083261.html>

東京大学との共同研究の成果サマリー

メンタル不調のない健康な労働者150名を対象に、1ヶ月、共同開発したアプリを用いてマインドフルネス瞑想を習慣化することで、生体(心拍)・メンタルヘルス関連指標について、どの程度の効果があるのか、実験群と統制群に分けて研究を実施。

1ヶ月の習慣化での変化



生産性

約 **17%** 向上

怒りやすさ

約 **14%** 減少

1回の瞑想実践前後での変化



心拍数

約 **1~2** 回/分低下

リラクゼーション

約 **13%** 向上

Upmind

実証評価

学術介入の有無

学術研究機関等による科学的な効果検証

学術研究期間等が介在しない独自の効果検証

エビデンスの水準

ランダム化比較試験

非ランダム化比較試験

単純前後比較などの準
実験的研究

コホート研究

横断研究または症例
対照研究

実証評価の結果概要

導入企業様にて検証した結果はこちらとなります。

評価種別 群間比較

評価設計

業種: 精密機器

人数: プログラム参加者41名、プログラム非参加者 93名

期間: 2023年10月～2024年3月の6ヶ月

実施内容: アンケート調査

結果と解釈

- ・幅広い項目において、プログラム参加者の方が非参加者よりも良いコンディションであることを確認
- ・また、プログラムに参加した99%が今後も本プログラムを企業が提供することに対して肯定の意見の結果に

<https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000025.000083261.html>

※各指標の計測方法について

睡眠の質については、4段階で主観評価頂き、疲労感・ストレス不安・幸福度・レジリエンス・アンガーマネジメントについては、10段階で主観評価頂き、スコア化して差分を確認(質問例 - 幸福度の場合: ”過去1ヶ月において、1日の中で心の平穏や幸せを感じる瞬間はどのくらいありましたか?“)。プレゼンティーズムについては、SPQ(東大1項目版で計測)

プログラム参加者と非参加者での比較結果

