



中間報告資料

更年期女性に対するマインドフルネス

プログラムの効果検証

代表団体：株式会社Melon

©2025 Melon Inc. All Rights Reserved.



自走できる人財を育む組織へ。



MELONオンライン（全員が対象）

MELONオンライン：更年期症状にセルフケアで効果を出す

SCIENTIFIC MEDITATION SALON MELON

不調を可視化し、予防・改善へ

MELONオンラインは自身の不調を**セルフチェック**で可視化し、セルフケアプログラムで予防・改善する**ワンストップサービス**です。

状態が悪化する前に**マインドフルネス**で**セルフケア**することで、不調を防ぎます。

オンラインクラス



クラススケジュール




8週間プログラム（有症状の方）

SCIENTIFIC MEDITATION SALON MELON

短期集中トレーニング-2ヶ月で変わる8週間プログラム

プログラム期間

	事前測定	導入	実践	事後測定	結果報告	継続フォロー
手段 ツール	定点 アンケート	研修 (リアル・オンライン)	MELON オンライン	定点 アンケート	効果測定 レポート	MELONオンライン 個別プログラム等
回数・期間	導入前	1時間×4回 (隔週)	8週間	導入後	終了後1回	オプション

第1回 「今の私を知る」
更年期とマインドフルネス

第2回 「涙を乗り越えよう」
セルフコンパッションの実践

第3回 「動いてととのえる」
ボディスキャン＆ヨガ

第4回 「自分との新しい関係」
自分なりのセルフケア継続プラン

目的

本事業は、更年期に差し掛かる40歳以上の女性従業員に対して、オンラインで24時間利用可能なマインドフルネスプログラムを提供し、心身の不調をセルフケアできる環境を整備することで、女性活躍の推進に鑑み、働く女性のウェルビーイング向上を実現することを目的とする。更年期はキャリアの中核期と重なりながらも、症状が可視化されにくく、職場における理解や対応が遅れている現状がある。本事業では、症状の有無を把握するアンケートを通じて、個々の状態に応じたマインドフルネス介入を設計し、特に更年期症状がある方には、専門家監修のもと開発した全8回の特化型プログラムを提供する。

方法

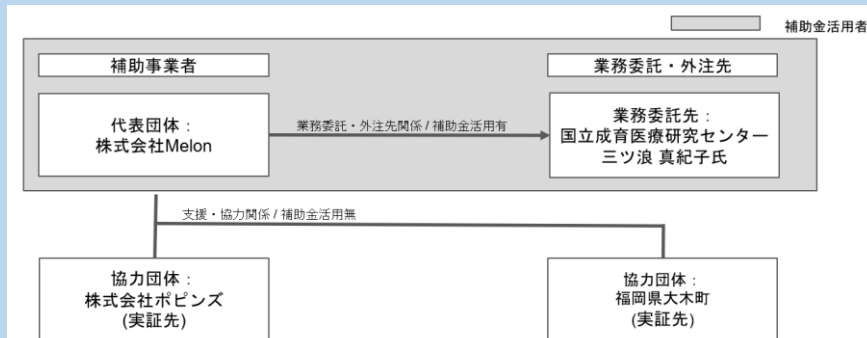
本事業では、更年期症状を抱える40歳以上の女性従業員に対し、オンラインで24時間利用可能なマインドフルネス介入を通じて、心身の不調のセルフケアと働きやすさの向上を支援する。

実施項目
・目標

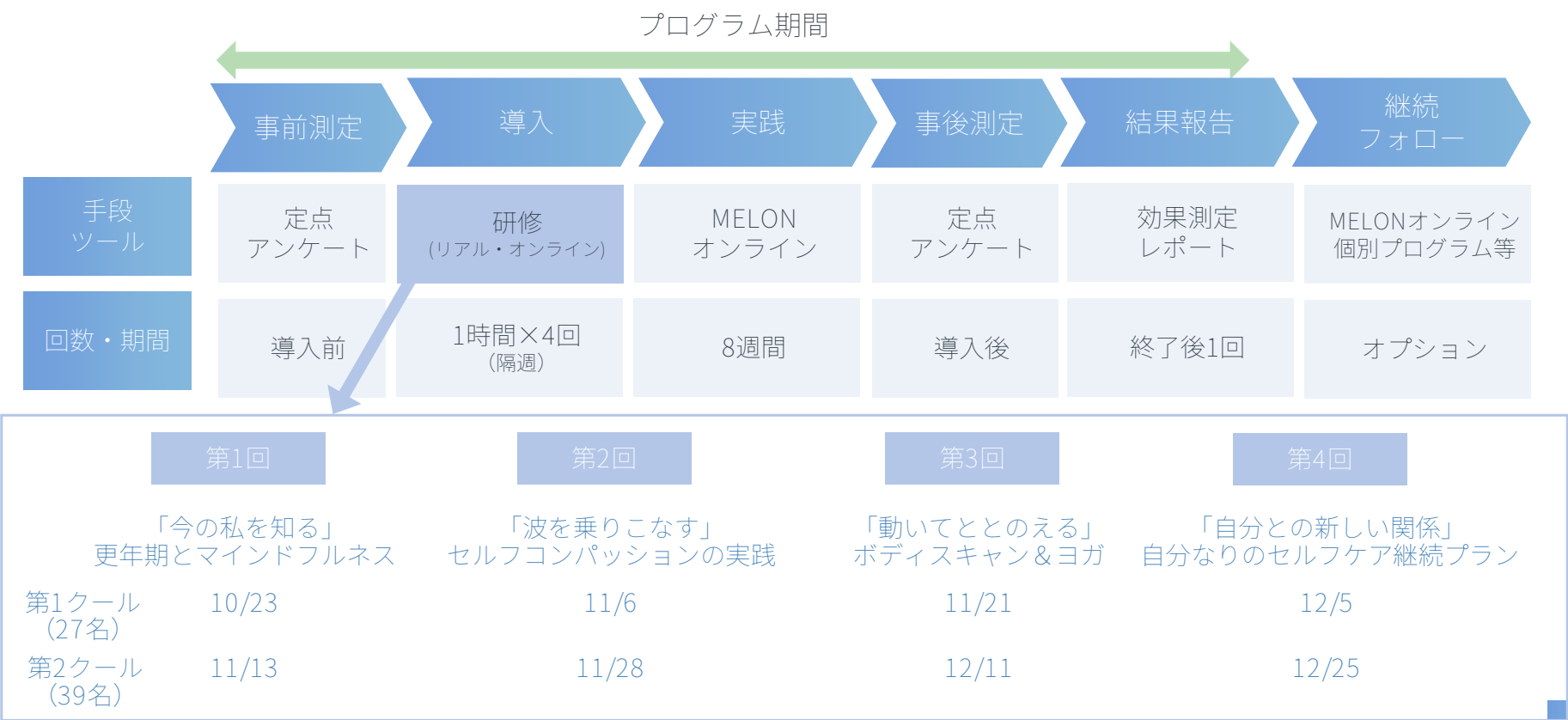
本事業は、更年期に差し掛かる40歳以上の女性従業員に対して、心身の不調をセルフケアできる環境を提供するため、時間や場所を問わず24時間いつでも利用可能なオンラインマインドフルネスを活用している点に独自性がある。加えて、本プログラムでは、初期アンケートにより更年期症状の有無を可視化し、無症状の方には一般的なマインドフルネスを、自覚症状のある方（通院や病名診断はされていない方）には専門家監修のもと開発された更年期に特化した全8回の構造的プログラムを提供するという、個別化されたアプローチを採用している。

令和6年度末時点では、3社の協力を得て30～50名を対象にアンケートと8週間プログラムを実施し、修了率80%以上、WHO-HPQスコアが改善した参加者の割合60%以上を目指す。

実施体制図



本事業では自覚的更年期症状のある対象者を2クールに分けてプログラムを実施進行中



A stylized illustration of a woman with dark hair, wearing a green sweater and blue pants, sitting on a large green leaf of a potted plant. She is holding a blue watering can and watering the plant. The plant has a thick green stem and several large green leaves. The pot is purple. Three blue water droplets are shown falling from the watering can.

出典：高尾美穂『更年期～そしてなりたい自分に近づく方法～』（新星出版社、第1版、2024）

出典：高尾美穂『更年期～そしてなりたい自分に近づく方法～』（新星出版社、第1版、2024）を参考にMelon作成

一方的に話を聞くような研修ではなく、
「ワーク」や「マインドフルネス実践」などアウトプットを大事にしています

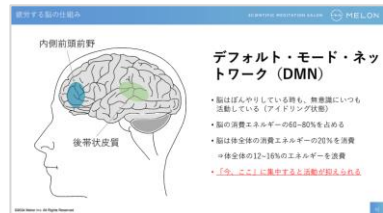
アイスブレイク



- ✓ 研修の目的・進め方の説明
- ✓ アイスブレイク

10分

講義・ワーク



- ✓ 現代社会の状況
- ✓ 脳科学
- ✓ 科学的根拠
- ✓ マインドフルネスの効果

20分

マインドフルネス実践



- ✓ 呼吸を使ったマインドフルネス瞑想体験

20分

講義・ワーク



- ✓ シェアタイム (参加者同士)
- ✓ 質疑応答
- ✓ まとめ

10分

MELON

各回の内容

MELON

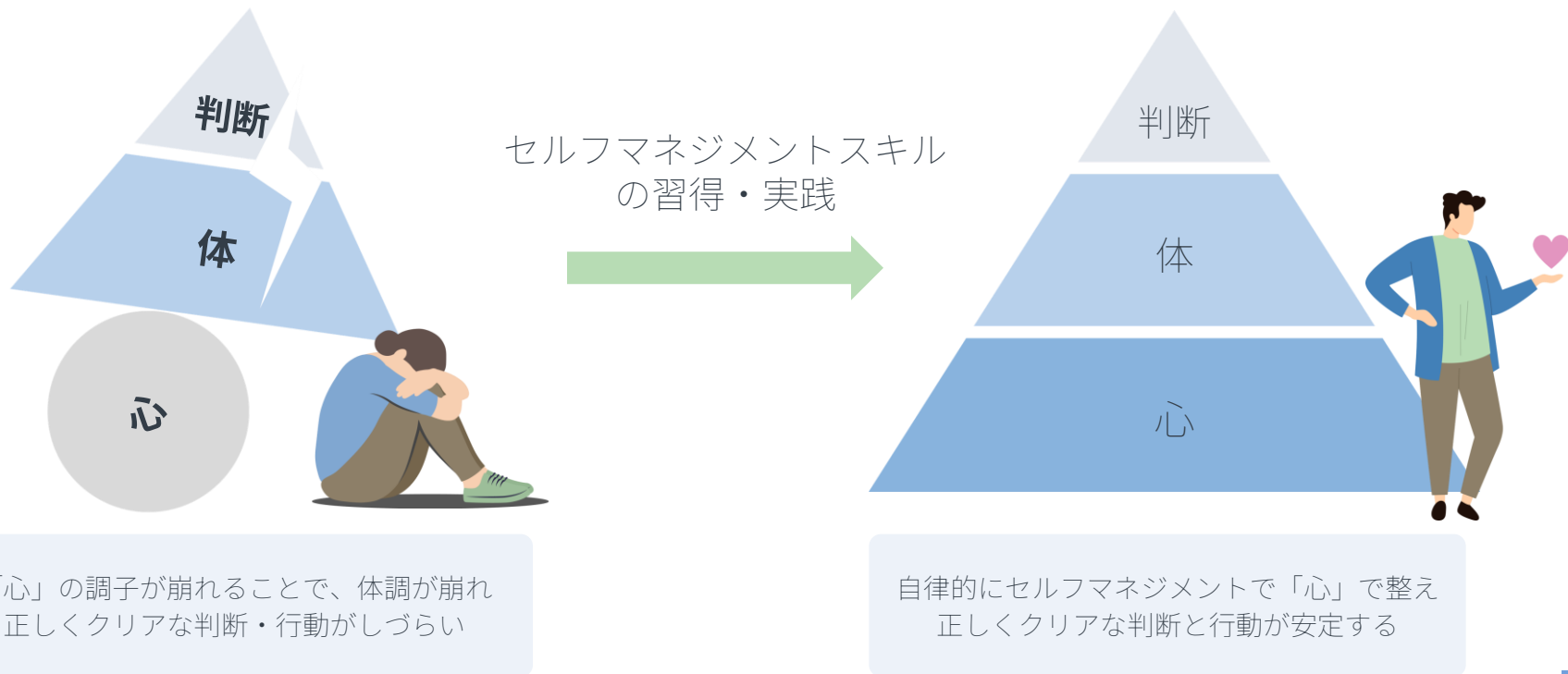


- **01** 更年期と私の心身を科学する
(講義：更年期とは？更年期への対応 実践：マインドフルネス実践)
- **02** ゆらぐ身体と賢く付き合う
(講義：身体症状と自律神経 実践：ボディスキャン瞑想)
- **03** しなやかな心とセルフ・コンパッション
(講義：感情のメカニズム、セルフ・コンパッションとは？
実践：セルフ・コンパッションの実践)
- **04** 今後に向けたセルフ・ケア実践
(講義：日常に活かす方法 実践：未来に向けたジャーナリング)

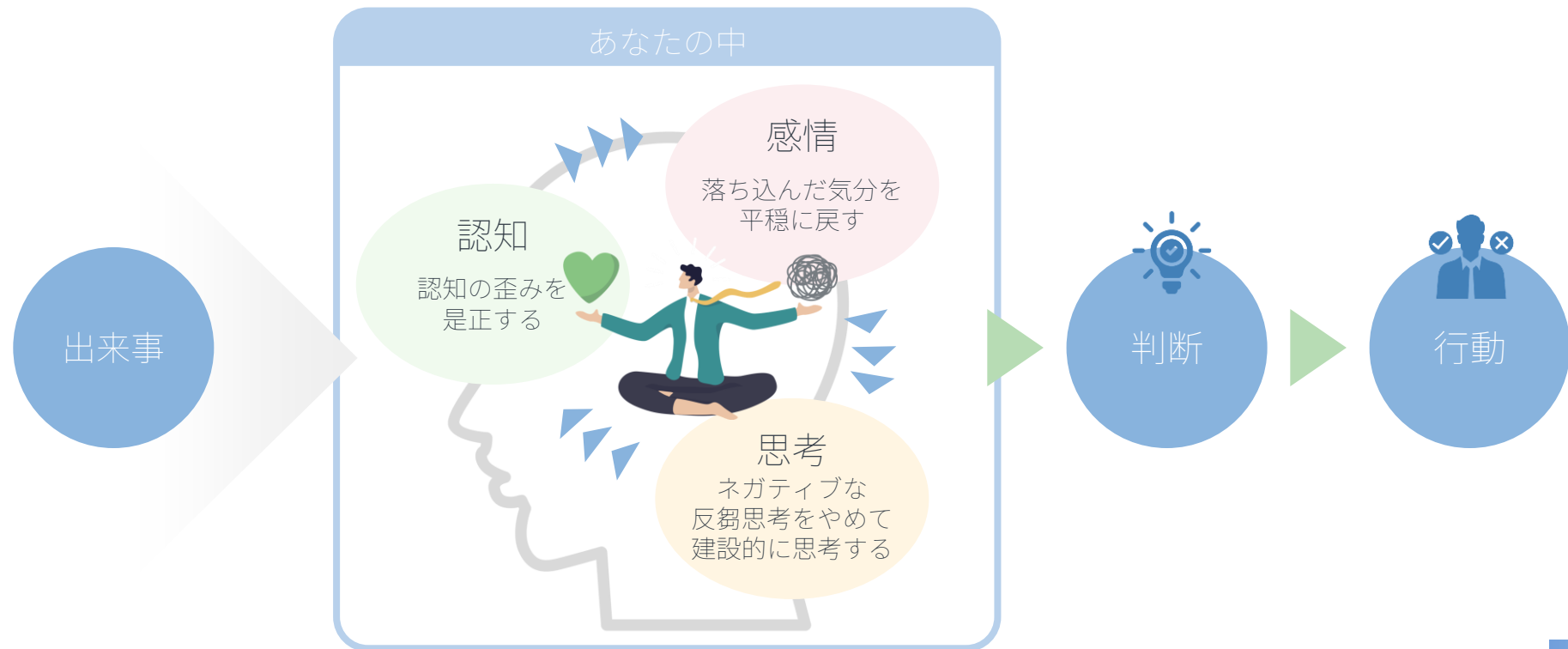
©2025 Melon Inc. All Rights Reserved.

13

Melonは、人々の健康的な生活の土台である「心」に焦点を当て、
自律的にセルフマネジメントで「心」を整え、正しくクリアな判断と行動が安定する



マインドフルネスを継続的に実践することで、レジリエンスの土台が育めます。
感情・思考・認知をマネジメントできるようになり、判断や行動にも変化が生まれます。



- 本実証事業への応募人数は71名を到達。2クール分けて進行しており、1クール目は12月18日、2クール目は1月7日に終了予定で進行中。
- 参加者の事前アンケートを成育医療研究センターにレビューいただき、企業選定、説明会、予定通りにスケジュール進行中。

実施事項	担当団体	ステータス	8月							9月							10月							11月							12月							1月							2月						
			事業進捗	遅延有無	28-1	4-8	11-15	18-22	25-29	1-5	8-12	15-19	22-26	29-3	6-10	13-17	20-24	27-31	3-7	10-14	17-21	24-28	1-5	8-12	15-19	22-26	29-2	6-9	12-16	19-23	26-30	2-6	9-13	16-20	23-27																
実施項目1 設計準備																																																			
監修先生選定	株式会社Melon	完了	やや遅延																																																
プロトコル作成	株式会社Melon	完了	やや遅延																																																
法的確認、評価指標の確定	株式会社Melon	完了	やや遅延																																																
実施項目2 顧客の選定																																																			
対象企業の選定	株式会社Melon	完了	予定通り																																																
対象参加者の選定および同意取得	株式会社Melon	完了	予定通り																																																
実施項目3 実証準備																																																			
実証初期設定・準備	株式会社Melon	完了	予定通り																																																
参加者への啓蒙活動含むオリエンテーション	株式会社Melon	完了	予定通り																																																
更年期向けセミナー／研修	株式会社Melon	実施中	予定通り																																																
対象者のマインドフルネスプログラムの提供	株式会社Melon	実施中	予定通り																																																
事後サーベイの実施	株式会社Melon	未実施	予定通り																																																
実施項目4 レポート																																																			
データ分析	株式会社Melon	未実施	—																																																
結果レポート作成	株式会社Melon	未実施	—																																																
最終報告会・報告書提出	株式会社Melon	未実施	—																																																

グレー：計画
青：実施

- 前項記載の本実証事業への応募人数は71名を到達し採択条件を達成。想定よりも設問数が多く、離脱者が発生。歩留まりの改善策にも投じた。（実証事業先から参加を具体的に声がけいただいた他、実証事業先のアルバイト、業務委託者にもお声がけいただくなど実施）
- 参加者の事前アンケートを成育医療研究センターの三ッ浪先生にレビューもいただき、事後アンケートの最適化にもアドバイスいただく。

課題

- 当初、申請時目標の30名は1次リクルーティングで到達してたものの、努力目標の50名は集まらなかった
- 採択前に想定していたよりもサーベイ設問量が多く、実証先からも減らせないかと相談いただく
- 介入前後のサーベイ設計に分析を想定した尺度評価選びに課題であった



対応策

- ポピンズの業務委託ならびに、当社お客様の福岡県大木町職員にもご協力賜り、目標の50名に到達することができた
- 実証先で既知情報はあとから補完することや、事務局と相談の上、可能な限り最適化できた
- 介入前後のサーベイ設計に際してサーベイ順番等最適化をアドバイスいただき、介入前に準備ができた

- 初回・事後アンケートの取得によりインサイトを取得し、自称更年期の働く女性のウェルビーイングにどのように影響がもたされるか評価・分析を進めていく予定。
- 実証先の男性職員の方を含めて、更年期とされる女性がどういう状態なのかを理解するためのセミナーを実施する予定。
- 明らかな介入前後の改善が見られたら、更年期テーマにしたプログラムラインナップとして準備予定。

実施事項	担当団体	ステータス	進捗有無	8月							9月							10月							11月							12月							1月							2月																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
				28-1	4-8	11-15	18-22	25-29	1-5	8-12	15-19	22-26	29-3	6-10	13-17	20-24	27-31	3-7	10-14	17-21	24-28	1-5	8-12	15-19	22-26	29-2	5-9	12-16	19-23	26-30	2-6	9-13	16-20	23-27																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
実施項目1 設計準備																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
監修先生選定	株式会社Melon	完了	やや遅延																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									

グレー：計画
青：実施

ビジネス・組織作り・心理学・脳科学の知見と経験が豊富なメンバーがハンズオンで企業をサポート

経営メンバー・アドバイザーメンバー

代表取締役



橋本大佑

取締役



田中 穰二郎

取締役



浅野雅之

カスタマーサクセス部長
倡侶

信楽 慧

社外CHRO



佐藤 邦彦

シニアアドバイザー



久賀谷 亮

アドバイザー



高橋 徹

アドバイザー



関屋 裕希

シティグループ証券投資銀行本部を経て、米系資産運用会社で日本株運用に携わる。15年間のキャリアの中で、心と感情を扱うスキルを身につける必要性を実感。2019年に株式会社Melonを設立し、日本初の心と感情を扱うスキルを学ぶプラットフォーム

「MELONオンライン」をスタート。研修やイベント登壇、個人向けの講演など各方面でエモーショナル・マネジメントを広める活動を継続中。一般社団法人マインドフルネス瞑想協会理事。

2005年 早稲田大学政治経済学部卒

三和銀行(三菱UFJ)、リクルート、エスエムエスを経て2013年に妊娠・育児系スタートアップのCOZRE(コズレ)創業。主要VC、事業会社を中心に総額約7億円、5回の資金調達ラウンドをリード。現在は、アドバイザーに退き、大企業の新規事業創出支援やスタートアップのハンズオン支援を行う。

2001年 慶應義塾大学経済学部卒
2013年 慶應義塾大学大学院経営管理研究科修士(MBA)
2013年 ESSEC Business School International EX (仏)

JTBや松下電器産業で国内外で法人営業従事後、数社でBtoC、BtoBのマーケティングマネージャー、新規事業責任者を歴任。2016年よりヘルステータプラットフォーム社にてPHRの事業設立と拡販責任者として牽引。JMDCと統合後、医薬品メーカー向けの新規事業、PHR上のポイント事業やウェアラブル端末販売や利活用を牽引。Fitbit社との日本独占販売提携などを含めたアライアンスも担当。2022年より東大発スタートアップでコポーレートとマーケティングの両面掌役員として従事。2024年8月よりMelonに参画。

2004年 慶應義塾大学商学部卒

大学院にて脳科学研究に従事した後、レバレッジズ株式会社に入社してマーケティング、事業企画業務に携わる。その後、株式会社リクルートに入社。WEBマーケティング、企画・業務設計、WEBマーケティング人材の育成業務に携わる。浄土真宗本願寺派の倡侶。Melonの立ち上げから、Melonのマーケティング・広報・PR全般を担当。

2015年 同志社大学医療情報学部卒
2017年 同志社大学大学院生命医科学研究科 修士

リクルートで営業、企画、マネジメントを経験した後、働き方変革推進のプロジェクトリーダーなどを歴任。一時退職し、世界放浪しながら、世界の働き方や生き方をレポート。リクルートキャリアへ出戻り入社後、社長直下プロジェクトにて組織風土変革に従事しつつ起業、パラレルキャリアを経験。2020年よりココナラのCHROとして上場・事業多角化・人的資本開示などの人事組織戦略をリード。HumanDriven株式会社 代表取締役社長 CEO

2008年 早稲田大学政治経済学部卒

医師(日・米医師免許)、医学博士。日本で臨床および精神療育の研究に取り組んだ後、イェール大学で先端脳科学研究に携わり、臨床医としてアメリカ屈指の精神医療の現場に従事する。カイザーグループ、ロングビーチ・メンタルクリニック常勤医、ハーバードUCLA 非常勤医などを経てロサンゼルスにて「TransHope Medical, Inc.」を開業。同院長として、マインドフルネス認知療法やTMS磁気治療など、最先端の治療を取り入れた診療を展開。

公認心理師・臨床心理士、博士(人間科学)。東京大学教育学部卒業後、早稲田大学大学院でマインドフルネス研究の第一人者である熊野宏昭教授の指導のもと、マインドフルネスのメカニズム研究に従事。早稲田大学助教を経て、日本学術振興会海外特別研究員として、米国のLaureate Institute for Brain Researchでマインドフルネスの研究に携わっている。専門は臨床心理学と認知神経科学。国際的な学術誌で、マインドフルネスの効果やメカニズムに関する研究成果を多数発表。

東京大学大学院医学系研究科デジタルメンタルヘルズ講座特任研究員、心理学博士、臨床心理士、公認心理師。早稲田大学第一文学部心理学専修時代に、越川房子研究室に入り、マインドフルネスに出会う。その後、筑波大学大学院人間総合科学研究科心理学・ケア科学専攻発達臨床心理学分野にて修士・博士課程を修了。2012年より現所属にて産業精神保健の研究・実践活動を始め。心理学の知見をもとに、ワーク・エンゲイジメントやwell-beingを高めるアプローチを開発・研究している。



THANK YOU