



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。



主なテーマ	更年期	
事業名	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	
代表団体名	株式会社Melon	中小企業
活用するフェムテック製品・サービス		

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、不調を防ぎます。

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



2台のスマートフォン表示



8週間プログラム（有症状の方）

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

SCIENTIFIC MEDITATION SALON MELON

プログラム期間

手段ツール	回数・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	回数・期間	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
手段ツール	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 「波を乗りこなす」セルフコンバッช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た、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

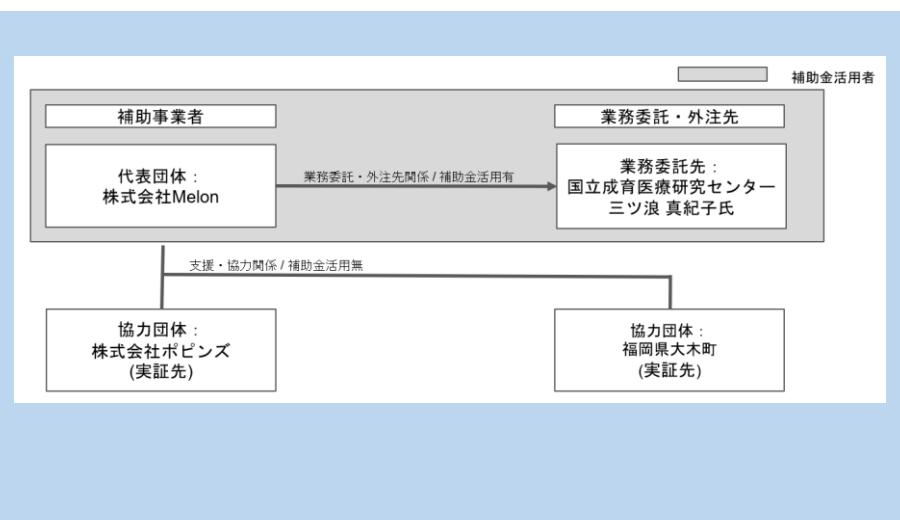
本事業では、更年期症状を抱える40歳以上の女性従業員に対し、オンラインで24時間利用可能なマインドフルネス介入を通じて、心身の不調のセルフケアと働きやすさの向上を支援する。

実施項目
・目標

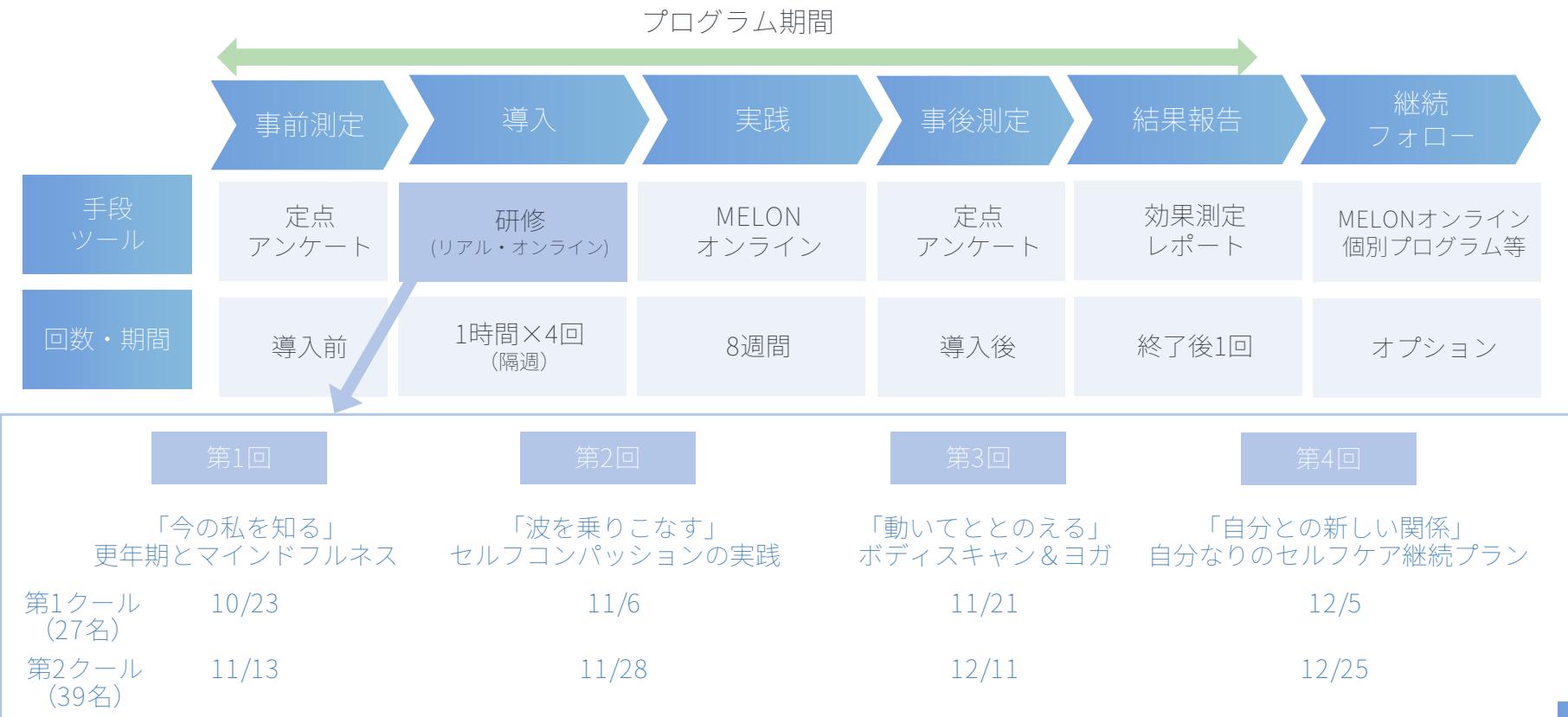
本事業は、更年期に差し掛かる40歳以上の女性従業員に対して、心身の不調をセルフケアできる環境を提供するため、時間や場所を問わず24時間いつでも利用可能なオンラインマインドフルネスを活用している点に独自性がある。加えて、本プログラムでは、初期アンケートにより更年期症状の有無を可視化し、無症状の方には一般的なマインドフルネスを、自覚症状のある方（通院や病名診断はされていない方）には専門家監修のもと開発された更年期に特化した全8回の構造的プログラムを提供するという、個別化されたアプローチを採用している。

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



このプログラムで身につくこと

MELON

更年期症状に対応する「心と体のセルフマネジメントスキル」を学びます

- **自分を知る力**：更年期の仕組みを正しく理解し、自分の心と体に起きている変化を冷静に見つめることで、必要以上の不安から解放されます
- **自分をケアする力（セルフケア）**：日々変化する心身の不調に対して、セルフケア、特にマインドフルネスという「脳と心のトレーニング」を行い、自分で自分をケアする力を身につけます。続けることで確実に効果が現れ、自分をマネジメントする力が高まります
- **しなやかに乗り越える力**：つらい状況にある自分を責めるのではなく、自分を受け入れる習慣を育てます。これにより更年期の波を上手に乗りこなし、穏やかで充実した日々を過ごせるようになります

©2025 Melon Inc. All Rights Reserved.

9



マインドフルネスをわかりやすくしてみると…

MELON

マインドフルネスとは感覚に意識を向けることで脳と身体を休ませる方法

マインドフルネスは更年期症状そのものを治すというより、たとえ症状が出ても上手に対処し、心穏やかに過ごすための「心のスキル」として役立つアプローチです

©2025 Melon Inc. All Rights Reserved.

25



そもそも更年期って何？

MELON

すべての女性が経験する時期のこと。
閉経前の5年+閉経後の5年の期間が
「更年期」とされている

閉経前の5年

更年期の前半は「ゆらぎの時期」。ホルモン（エストロゲン）のゆらぎによって自律神経などのバランスが乱れ、様々な不調が出やすくなる

閉経後の5年

更年期の後半はホルモン（エストロゲン）の分泌がほぼなくなることによる不調が出やすくなる。身体の感想、手指がこわばるなどの症状が出やすくなる

©2025 Melon Inc. All Rights Reserved.

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）

16

更年期症状・更年期障害への対応

MELON

外から取り入れる	自分の内側を整える（セルフケア）
ホルモン補充療法 (HRT)	女性ホルモン「エストロゲン」を補うことで治す
サプリメント	「エストロゲン」に似た働きをするサプリ(エクオール)で治す
漢方	不調に合わせた漢方薬で治す

心を整える	ストレスやイライラを整える習慣を持つ
身体を整える	食事・運動・睡眠を整える習慣を持つ
繋がりを整える	他者や社会との関係性をつくり孤独感や不安感を和らげる

本プログラムでは「自分の内側を整える」（セルフケア）に焦点を当てます

©2025 Melon Inc. All Rights Reserved.

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

19

5

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

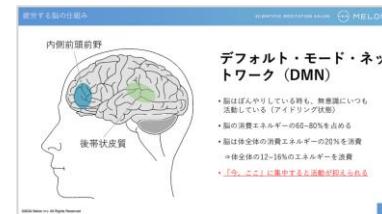
アイスブレイク



- ✓ 研修の目的・進め方の説明
- ✓ アイスブレイク

10分

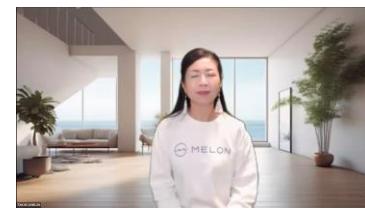
講義・ワーク



- ✓ 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: ボディスキヤン瞑想)



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)

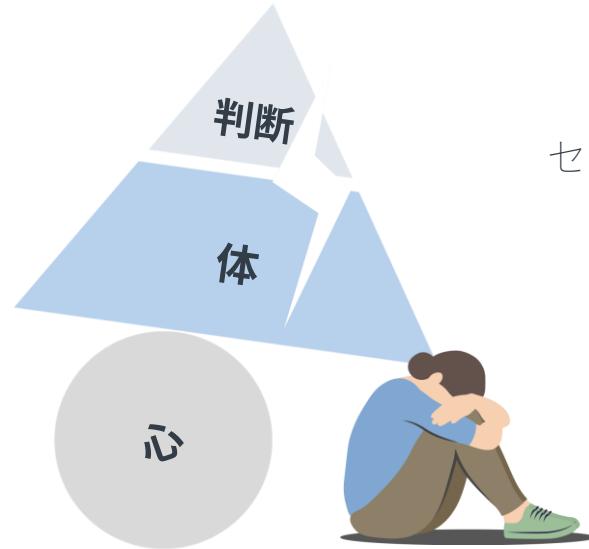


04

今後に向けたセルフ・ケア実践

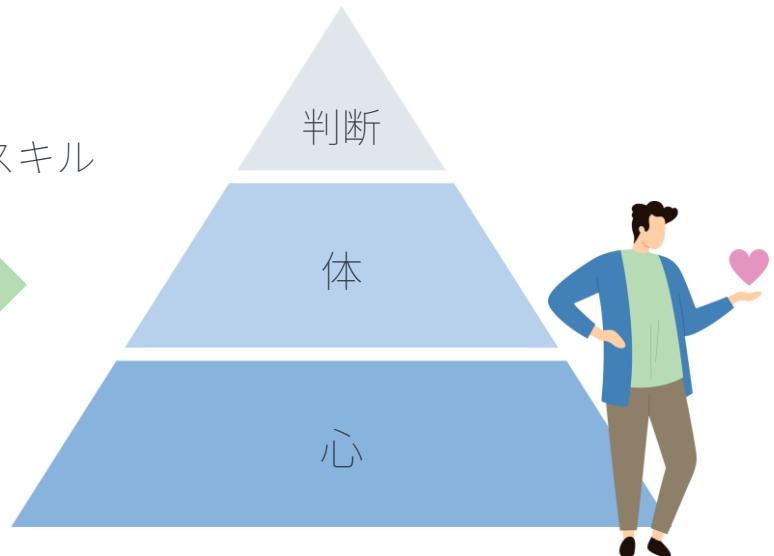
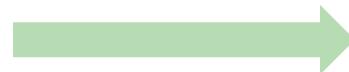
(講義: 日常に活かす方法 実践: 未来に向けたジャーナリング)

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



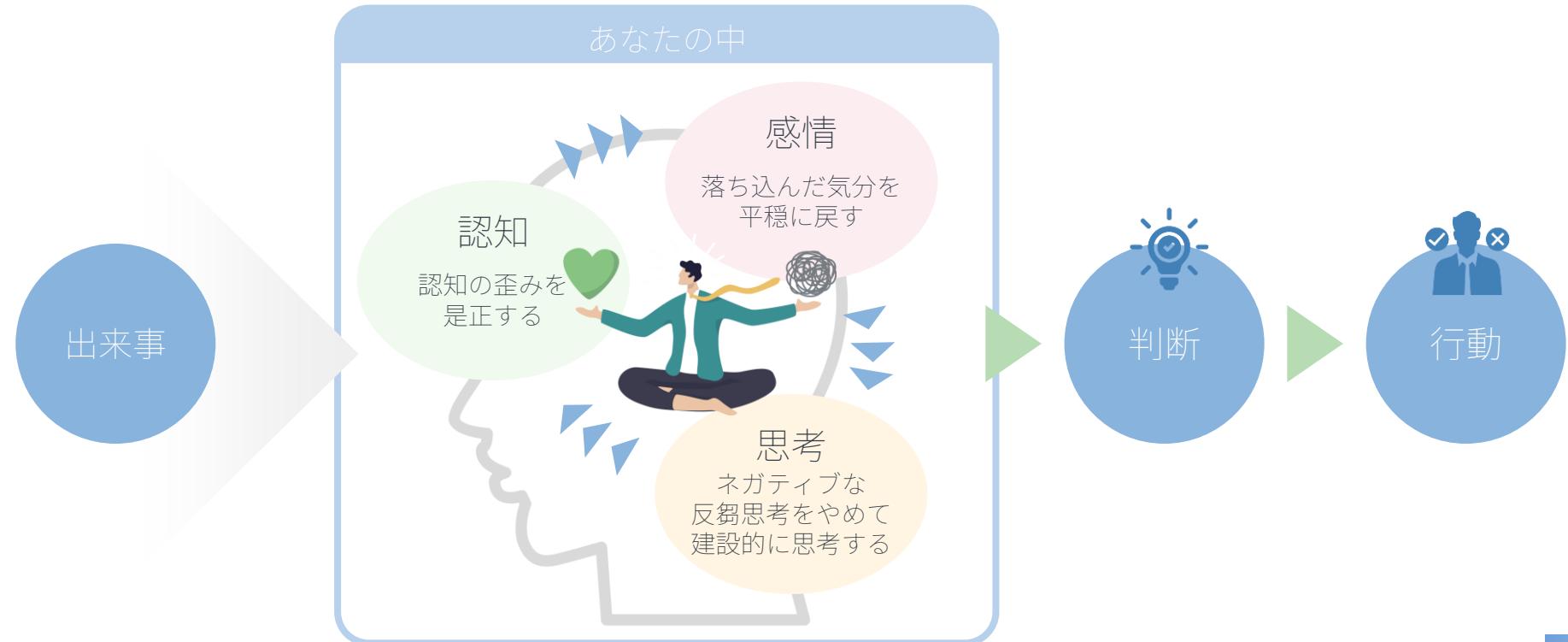
「心」の調子が崩れることで、体調が崩れ
正しくクリアな判断・行動がしづらい

セルフマネジメントスキル
の習得・実践

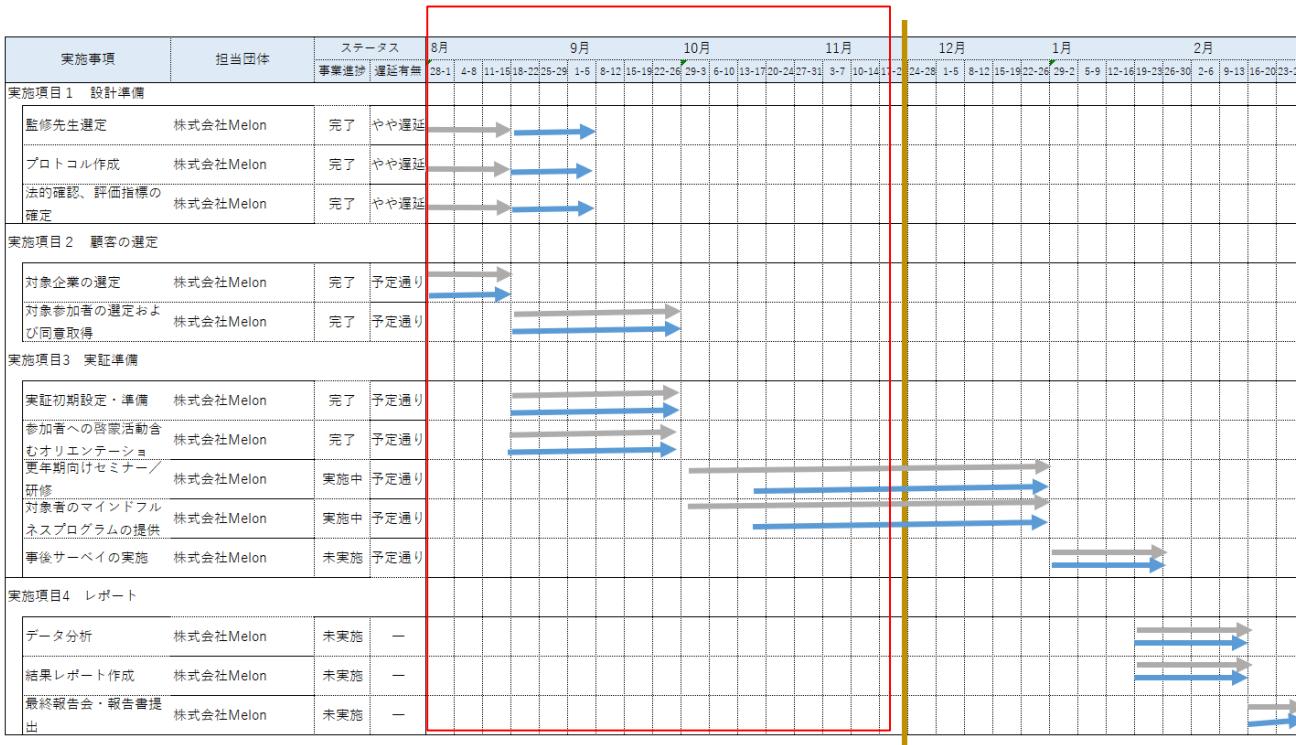


自律的にセルフマネジメントで「心」で整え
正しくクリアな判断と行動が安定する

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まれます。
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クール分けで進行しており、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。



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掛けいただいた他、実証事業先のアルバイト、業務委託者にもお声掛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

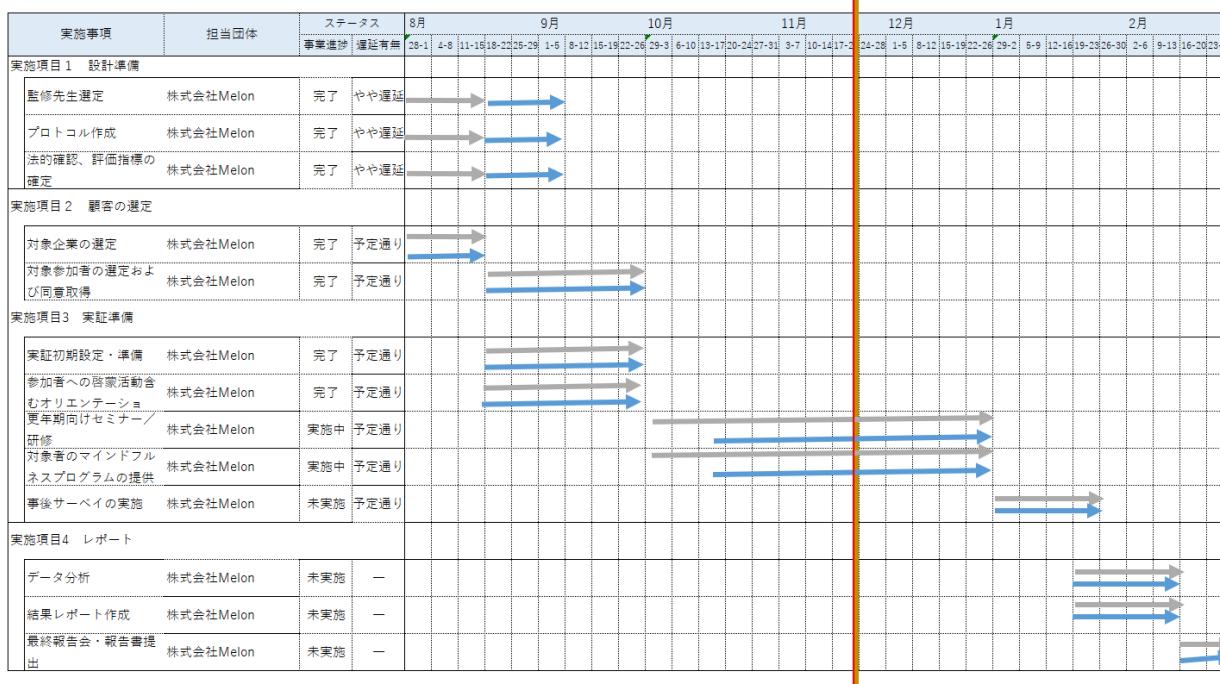
- 当初、申請時目標の30名は1次リクルーティングで到達してたものの、努力目標の50名は集まらなかった
- 採択前に想定していたよりもサーベイ設問量が多く、実証先からも減らせないと相談いただく
- 介入前後のサーベイ設計に分析を想定した尺度評価選びに課題であった



対応策

- ポピinz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らされるか評価・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。



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・アドバイザリーメンバー



橋本大佑



田中 穩二郎



浅野雅之



信楽 慧



佐藤 邦彦



久賀谷 亮



高橋 徹



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ン・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、事業会社を中心に入社し、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年よりヘルスデ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始めたアイアンスも担当。2015年 同志社大学医療情報学部卒

2022年より東大発スタートアップでコーポレートとマーケティングの両管掌役として従事。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、レバジー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僧侶 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。

リクルートで営業、企画、マネジメントを経験した後、働き方改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・人の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神経学の研究に取り組んだ後、イエ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。カイザーグリーンズ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ス講座特任研究員、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ヒューマン・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・実践活動を始める。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