

## 従業員向けにマインドフルネスアプリ「Upmind」を導入

株式会社森ビルホスピタリティコーポレーション(本社:東京都港区 代表取締役社長:森 浩生)は、Upmind 株式会社(所在地:東京都文京区 代表取締役社長 箕浦 慶)が展開するマインドフルネスアプリ「Upmind」(プレミアムプラン)を2025年4月1日から導入いたしました。

2024年11月にグランド ハイアット 東京に勤務する約30名の従業員を対象にUpmind(プレミアムプラン)の実証実験を行い、1カ月間の実証期間中には、自身の好きなタイミングでアプリを使用。使用前と1カ月後の2回に分けてアンケートを行い、その結果として、アプリの使用前と比較して疲労感とストレスが減少し、睡眠の質の向上と平均睡眠時間が増え、参加した多くの従業員の心身の健康状態の改善の良化が見られました。

この結果を踏まえ、当社従業員のメンタルヘルス向上をさらに促す目的で、2025年4月1日から利用を希望する全従業員に対し、アプリの無償提供を開始いたしました。当社は、2023年に社内に健康経営推進委員会を新設し、社長を健康経営責任者とした体制を構築。2025年3月には、二年連続で「健康経営優良法人」(大規模法人部門)に認定されています。さまざまな健康増進の取り組みに積極的に励んでおり、今後も更なる健康経営推進強化に努めてまいります。

参考:Upmind 株式会社について



東京大学発の企業。“人々の人生を豊かにする”をビジョンに、科学的な効果検証を踏まえながら、マインドフルネス関連のサービスを監修・開発。主に100万ダウンロード超の国内最大のマインドフルネスアプリUpmindを開発(東京大学滝沢龍研究室と共同研究)し、他にも、東京建物・グランド ハイアット 東京等にサービスを提供。マインドフルネスが科学的に効果の実証されている健康習慣として認知・普及するよう取り組んでいます。