

2025年2月28日
アンチエイジング株式会社様



デジエット研修

Mindful Digital Diet Program



ティーチャーズ株式会社

目次

- 01 マインドフルネスについて
- 02 ティーチーズについて
- 03 課題「スマホ依存・デジタル疲労」
- 04 新プログラム「デジエット」概要

マインドフルネスとは？

『今ここ』での体験に気づき、
それをありのままに受け入れる態度および方法

継続的に実践することで、自律神経を整え、身体及びメンタルの不調改善、不安や心配事からの解放、集中力の向上や眠りの質の改善などの効果が報告されています。医療行為として1979年にジョン・カバット・ジンが臨床的な技法として体系化したことから注目され始めました。

マインドフルネスの科学的効果

マインドフルネス継続実践による効果が実証されています

● ストレス軽減

ストレスに対する大きな効果、不安、抑うつ、苦痛、QOLに対する中程度の効果、バーンアウトに対する小さな効果が示唆

出典論文：Khoury B, Sharma M, Rush SE, et al. Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. Journal of Psychosomatic Research 2015; 78: 519-528.

● 生産性の向上

マインドフルネスを取り入れることで「生産性が62分/週、年間3,000ドル相当向上」「集中力が20%アップし、マルチタスク能力が向上」

参考記事：Levy, David M. et al. "The Effects of Mindfulness Meditation Training on Multitasking in a High-Stress Information Environment"

● うつ病や気分障害の予防

マインドフルネスによって、12ヶ月後の「うつ病」や「気分障害」の症状再発リスクが22%減少

出典論文：Katherine Clarke (2015). Can non-pharmacological interventions prevent relapse in adults who have recovered from depression? A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. Clinical Psychology Review, 39, 58-70.

● 従業員の離職率改善

従業員のストレスが約30%減少。ストレスが減少し心身が安定することで、精神疾患による休職や退職が避けられ、離職率改善へ

参考記事：Gelles, David. "At Aetna, a C.E.O.'s Management by Mantra." The New York Times (2015)

他にも、他者への思いやり向上、社内コミュニケーション活性化、リーダーシップ育成などさまざまな効果が実証されています

ティーチーズ 株式会社

「マインドフルネス×食・栄養がティーチーズの原点です。コロナ禍以降、大学教授や国際認定資格保有講師陣によるマインドフルネス教育を展開し、専門家育成を実施。同時にマインドフルネスの習慣化コミュニティを運営する。2025年にデジエット（Mindful Digital Diet）を始動し、デジタルと調和したライフスタイルを提案。企業向けの健康経営支援にも取り組む。

2019
年

創業
東京 自由が丘に「マインドフルネス・キッチン」
出店（コロナで退店）

2022
年

マインドフルネス専門家
育成プログラム及び習慣
化コミュニティ開設

2024
年

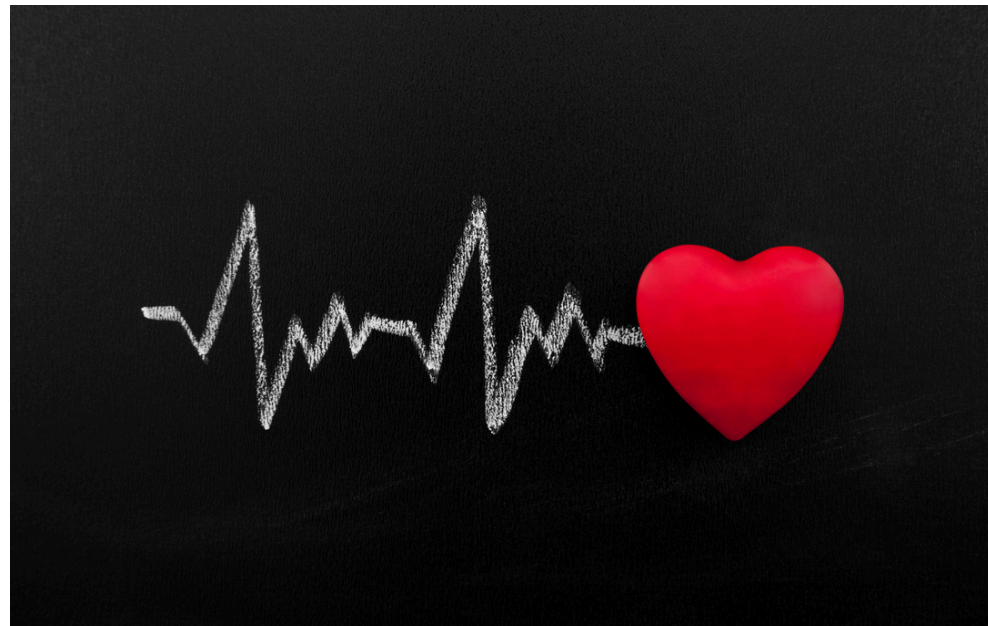
マインドフルネス
研修開始

2025
年

次のステップ
Mindful Digital Diet
Program
「DIGIET」

ティーチーズのミッション

LIFEの全てにマインドフルネスを。



いのち × マインドフルネス

いのちは、今この瞬間を生きること。自分の呼吸や鼓動を感じ、生命の営みを深く意識する時間をつくります。忙しさの中で見過ごしがちな「生きている」実感を取り戻すと、いのちに対する感謝が自然と生まれます。



くらし × マインドフルネス

くらしは、日々の小さな選択の積み重ね。マインドフルネスを取り入れることで、食事や会話、仕事など、日常に深い気づきをもたらします。意識的に選び取ることで、より豊かで満たされた、丁寧なくらしが生まれます



人生 × マインドフルネス

人生は、「いのち」と「くらし」の掛け合わせ。過去や未来に囚われず、今を味わうことで、人生をより意味あるものにします。身体と心の声を聴き、自分らしく生きる選択を重ねることで、より充実した人生を築きます。

ティーチャーズの事業展開

マインドフルネス「理解と思いやり」

MINDFULNESS
for business



① 企業向け

マインドフルネス研修

日本の企業文化、組織風土になじむオリジナルプログラム。リラクゼーションとパフォーマンス向上を組み合わせ、世界的プログラム認定講師によるマインドフルネス研修を提供。

② 一般向け

習慣化コミュニティ

マインドフルネスをテーマにしたオンラインコミュニティ。ヨガや瞑想会、読書会、哲学対話などの学びの場・つながりの場をコミュニティメンバー向けに提供。

③ 対人支援職向け

専門家育成プログラム

欧米の研究（心理療法や脳科学研究）を基盤にしつつ、「日本のマインドフルネス」を探求。マインドフルネスのルーツから現代社会への応用までを網羅した日本初の専門家養成プログラム。

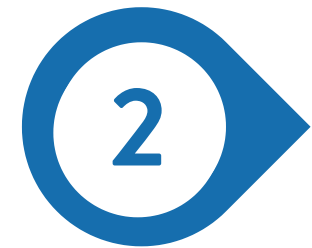
① 企業向けマインドフルネス研修

MINDFULNESS
for business



組織の多様なニーズに応じて柔軟にカスタマイズ

離職防止や健康経営、企業の生産性向上まで



日本人の特性を踏まえたプログラム

欧米主流の手法ではなく、日本人に馴染む日本文化と調和された日本独自の型



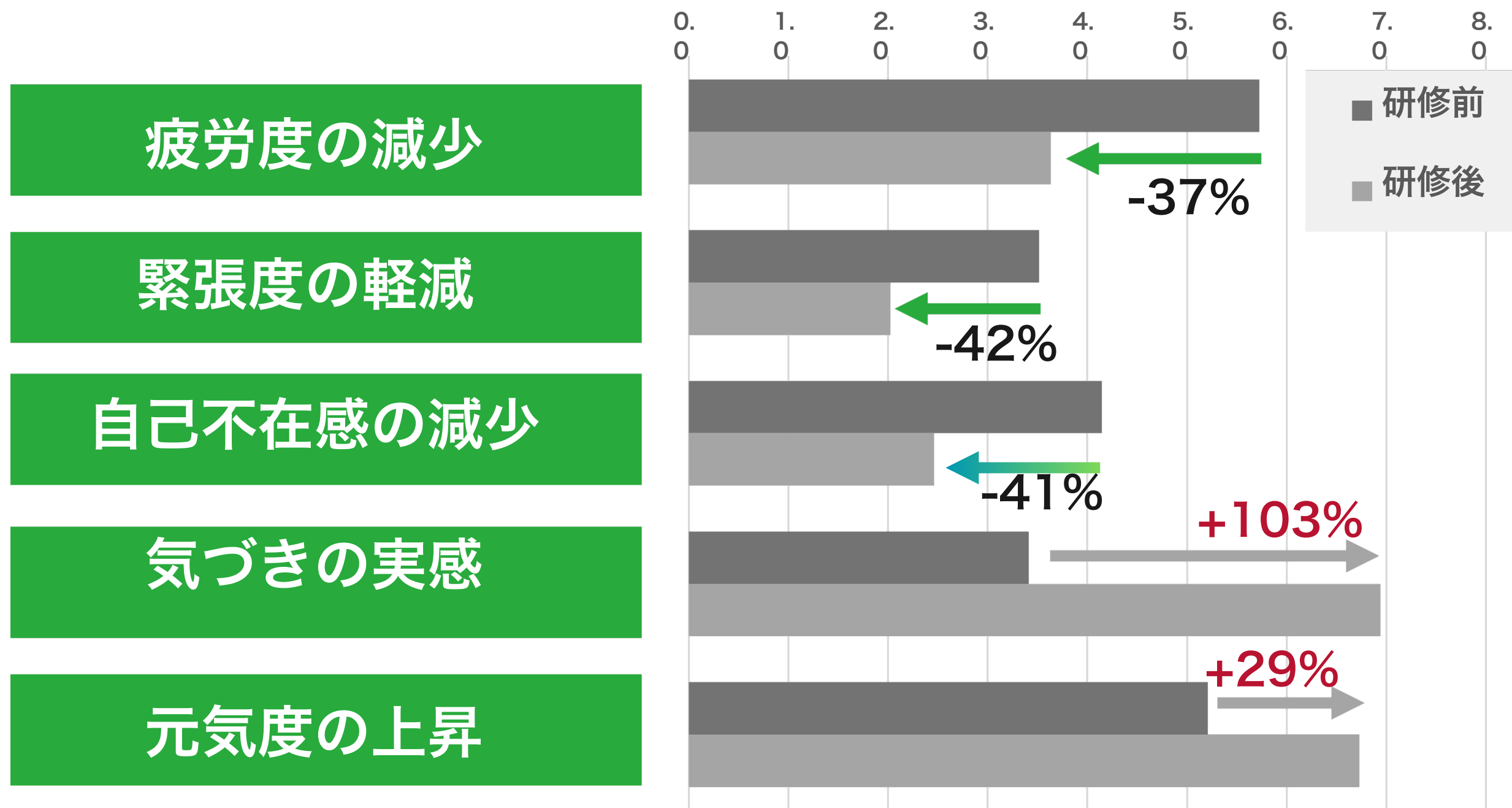
世界的プログラム認定マインドフルネス指導者

指導者を育成する立場の講師、各種世界的プログラムの認定講師が直接指導

企業向けマインドフルネス研修実績

効果実感率 **93%**

0~10段階 自己評価



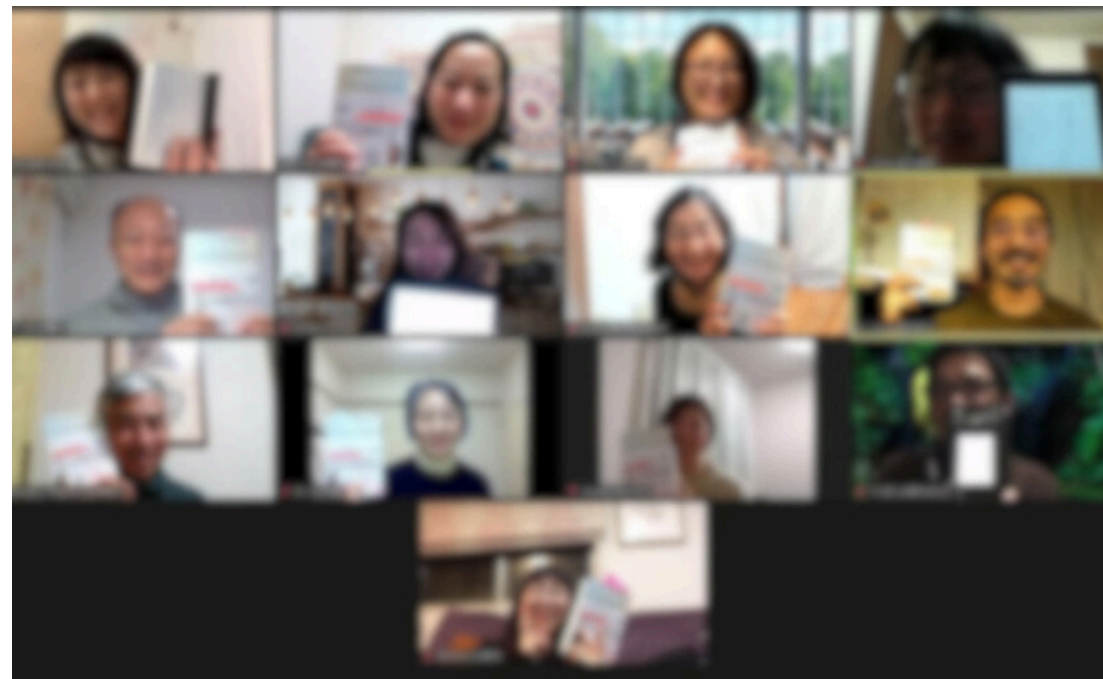
研修開催実績

※効果実感率：上記いずれかに良い効果があった参加者の割合

② 一般向けオンラインコミュニティ

習慣化が難しいマインドフルネスを、コミュニティの力で継続をサポート

マインド
フルネス
ボレッシュ



デジタル時代において、つながりの「量」ではなく「質」を高めることが重要です。オンラインでのコミュニケーションにマインドフルネスを取り入れることで、より深い共感と思いやりのある関係性を築くことができます。

③ 対人支援職向け専門家育成

マインドフルネスのルーツから臨床現場までを網羅する
日本で唯一の専門家育成オンラインプログラム

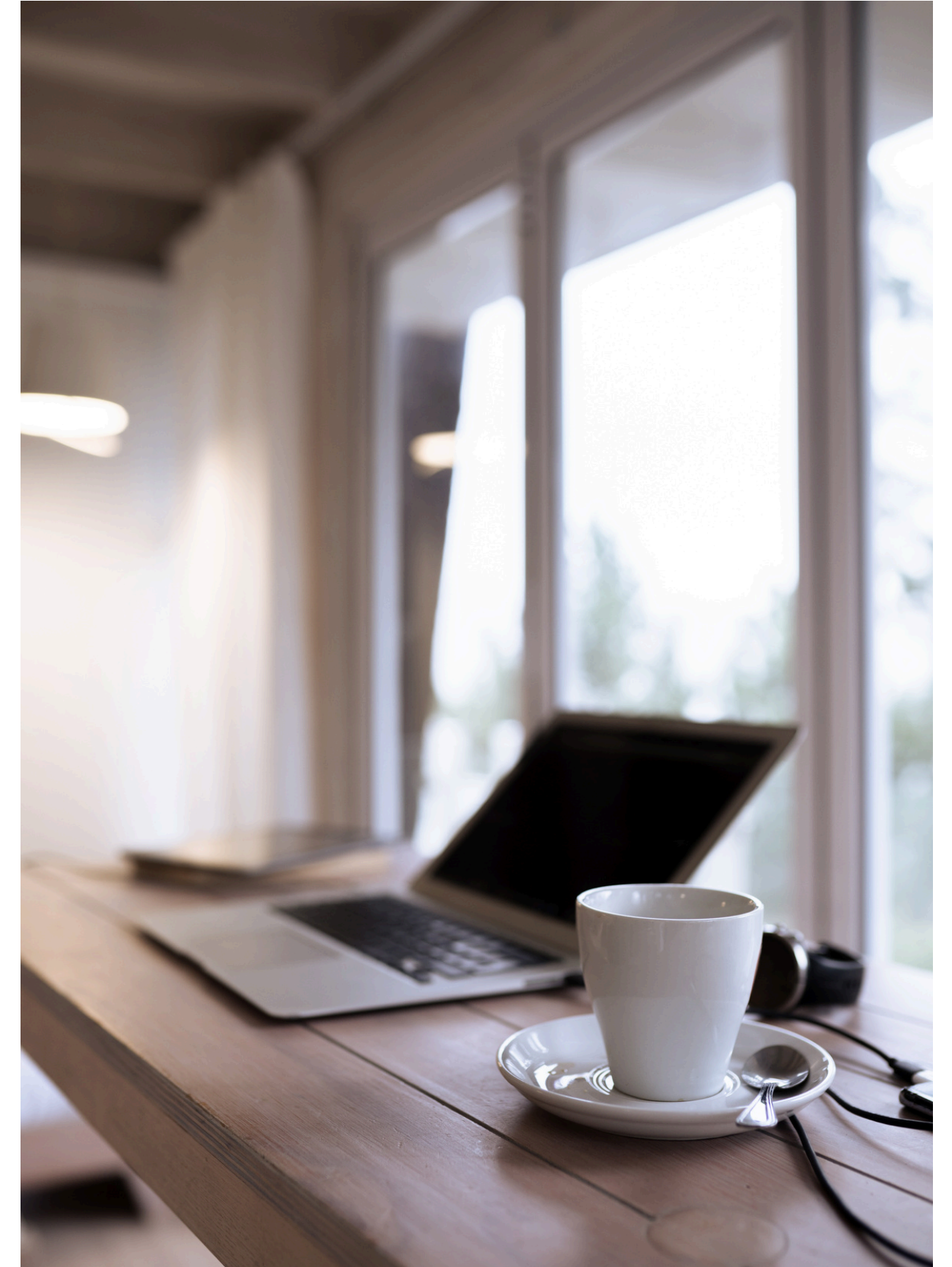


精神医学や心理学、脳神経科学、社会学など、大学教授を含む日本を代表するマインドフルネス研究者からの直接指導。医療関係者、教育関係者、ヨガや瞑想の指導者などが、更に習熟した領域に達するための充実したプログラムを提供。

「デジエット」とは

デジエットは、マインドフルネスを活用してデジタル習慣を見直し、こころとからだの健やかさを育むプログラムです。

デジタル技術は私たちの生活を便利にしましたが、過剰な使用は「からだ・こころ・きずな」に大きな影響を及ぼしています。スマホやPCに時間を奪われ、マルチタスクが当たり前になることで、私たちが本来大切にすべきものが見えにくくなっています。



なぜ今、「デジエット」なのか？

スマホ依存の深刻化

スマホ依存の自覚は62.5%。
10代に限ると約80%が自覚あり。
(MDD調査, 2024.)
コロナ禍でスマートフォンの利用
時間が増加し、ゲーム障害やネッ
ト依存傾向の割合がコロナ前と比
較して1.5倍以上増加。(KDDI総合
研究所, 2021)

現場での生産性低下

SNSの使用時間を1日30分削減
で、労働者のメンタルヘルスと仕
事の満足度が向上。(Rurh
University Bochum, 2023)
一日スマホ使用3時間以上使用の子ど
もは、学力テストの偏差値が平均
未満になる傾向 (東北大学, 2017)

孤立感・孤独感の増加

「スマートフォンの使用感が増える
と社会とのつながりが希薄だと感
じ、さらにスマートフォンの使用時
間が増える」という悪循環。幸福度
調査で直前の1時間のスマートフォ
ン使用時間が長いほど、幸福度が低
下。(Anderl, C., Hofer, M. K., &
Chen, F. S. 2024)

スマホ漬け社会が奪うもの

日本人の平日の平均スマホ使用時間は4時間以上！

中学生：約4時間42分 高校生：約6時間14分 20代：約5時間25分



健康

⇒ 心身の健やかさ

スマホ依存による視力低下・睡眠障害・姿勢の悪化。情報の過多により脳が疲労し、不安感やうつ状態、集中力や記憶力の低下を招く可能性があります。



きずな

⇒ 孤独感・孤立感の増加

ながら食べや夜更かしにより生活リズムが乱れ、時間管理が困難に。また、SNSでのコミュニケーションが主となり、リアルな人間関係が希薄化し、孤独感を感じることも。



時間

⇒ 生きがいの喪失

1日1時間スマホに費やすだけで、1年で約15日間が失われます。「今ここ」から離脱した「心あらず」の体験により時間の浪費が続くことが、生きがいの喪失につながります。

睡眠不足による経済損失は20兆円

「RAND研究所*が2016年にリリースした調査によれば、現在の睡眠時間が6時間未満の日本にいる労働者が適正な睡眠時間（7～9時間）をとるようになった場合、1,380億ドル（1ドル=150円として、約20兆円）の経済損失を防げるとしている。睡眠は全ての国民に関連する営みであり、日本の国家予算の約1/5という巨額の経済損失につながっていることは看過できない。・・・睡眠研究の大家として知られ、ノーベル賞候補者になっていることでも知られる、筑波大学の柳沢正史教授によれば、『日本が高度経済成長を遂げたのは、日本人がよく眠れていたからだと考えてよい』とのことである。」

* 米国のシンクタンク

(株式会社N T Tデータ経営研究所株式会社N T Tデータ経営研究所, 2024)

「スマホ1時間減」、「睡眠1時間増」 できないか？

情報時代の新しいストレス

情報過多

SNSやニュース、動画が絶え間なく流れ込み、脳は常に過剰な情報処理を強いられる。集中力や判断力が低下。仕事やプライベートで常にスマホやPCをチェックする習慣が定着し、心が休まらずに休息の質が低下。

SNS疲れ

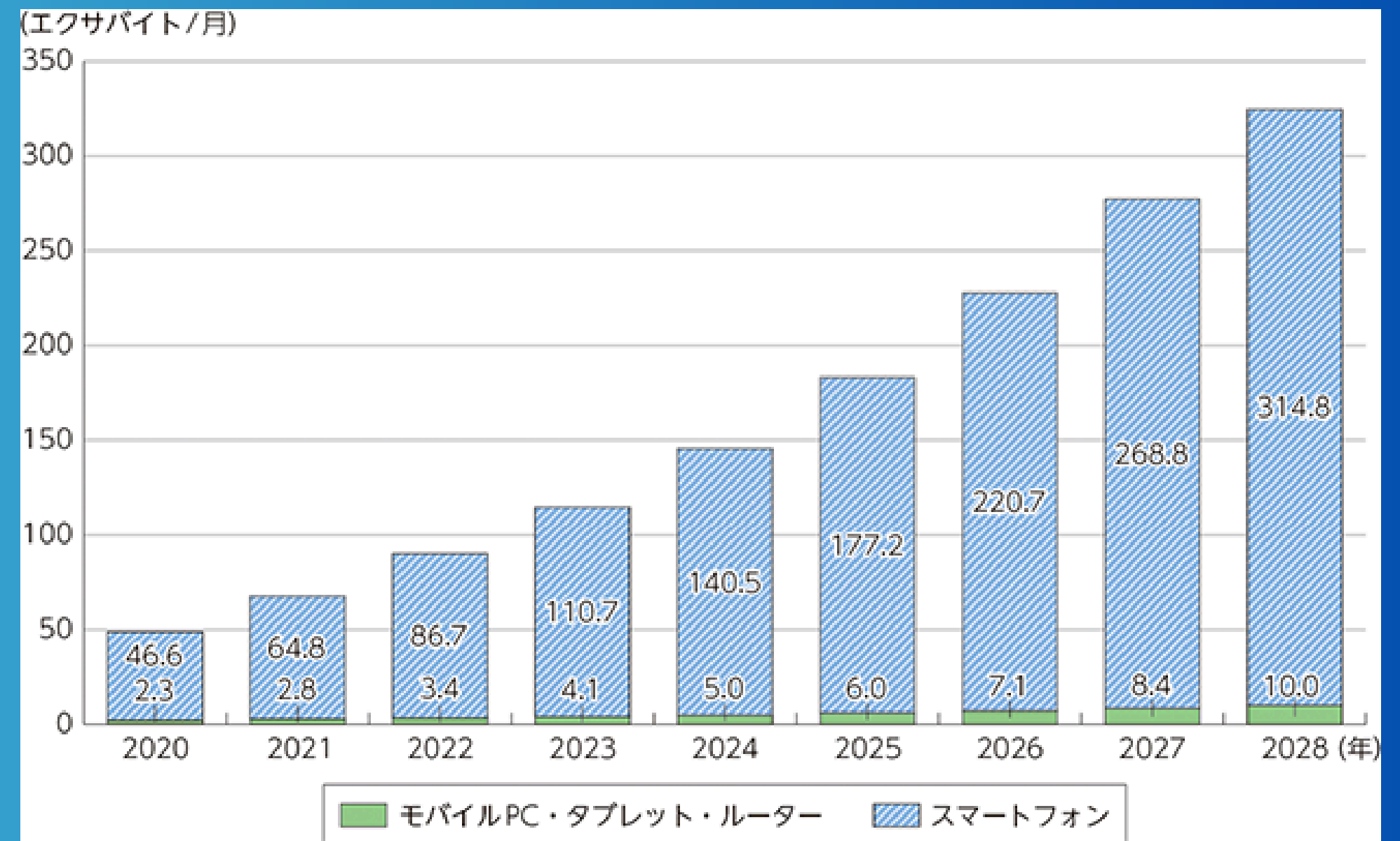
「いいね」やフォロワー数を気にしすぎて、無意識に他人と比較し、自己肯定感が揺らぐ。SNSで他人の充実した生活を見て、「自分はまだ足りない」、「自分だけが取り残されている」と不安や孤独感を感じることも。

常時接続

常時接続によりON/OFFの切り替えができずに休息の質が低下。長時間の画面使用で目の疲れ、睡眠障害、身体の痛みや違和感、脳疲労が蓄積し、パフォーマンスが低下。重症の場合には、「スマホ認知症」になる場合も。

情報量の爆発的増加

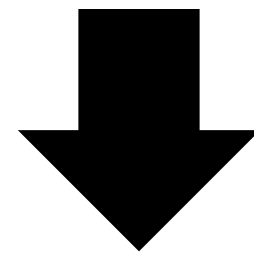
1日で消費するデータ量は20世紀の数倍以上。脳は常に過剰な情報処理を強いられている！



世界のモバイルデータトラフィックの予測 (令和5年版 情報通信白書)

この状況に対して、マインドフルネス実践も進化する必要はないか？

ライフスタイルの変化



「デジエット」で

現代型マインドフルネス実践

にアップデート！

デジタルの恩恵はそのままに、 睡眠・食事・運動バランスを整える！

からだ |
テクノロジーと共存しながら、健やかな生活を

情報に振り回されるのではなく、スマホとの適切な距離を保ち、
睡眠・食事・運動のバランスを整える。

デジタルを活かしつつ、体調管理を最適化する新しい習慣へ。



デジタルの恩恵はそのままに、 集中力と感情の安定を取り戻す！

こころ |

情報の質を整え、穏やかでクリアな思考を

膨大なデータに流されるのではなく、本当に大切な情報を選び、
集中力と感情の安定を取り戻す。

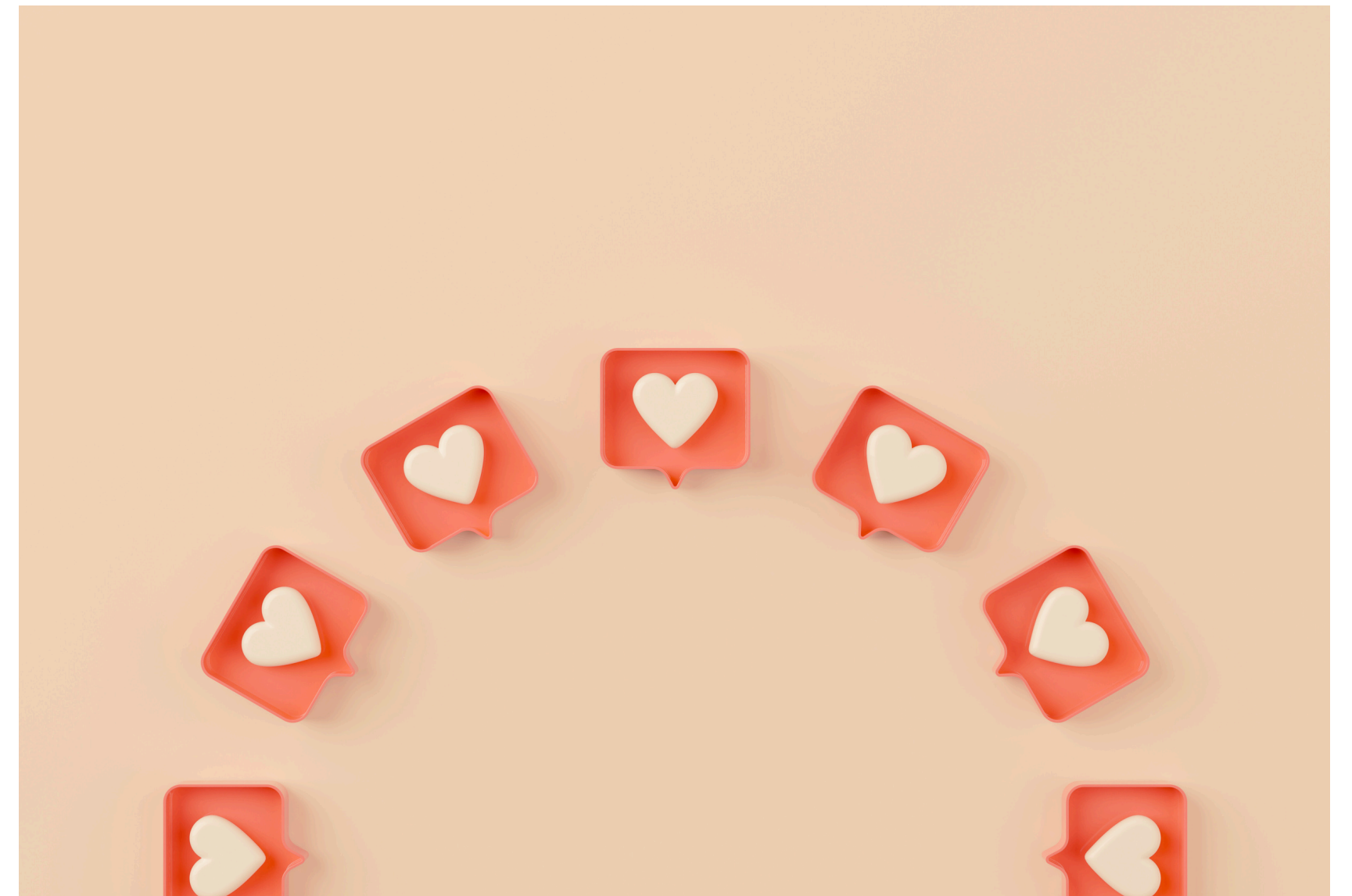
デジタル環境を整え、マインドフルな日常へアップデート。



デジタルの恩恵はそのままに、 深い共感と感謝を循環させる！

きずな | つながりの質を高め、共感と感謝を伝え合う関係へ

SNSやメッセージでのやり取りを超えて、
人と人が本当に向き合うあたたかなぬくもりを大切にする。
ネットワークの力を活かして、
共感や感謝が響き合うつながりを構築。





実現したい未来社会

「ウェルビーイング」「共生」「デジタルとリアルの調和」

デジエットの特長

科学的アプローチに基づいたマインドフルネス実践 × デジタルデトックスの習慣化

同時に取り組むことで、デジタルの使い方を見直し、より意識的でバランスの取れたライフスタイルを実現できます。

デジエットに1週間取り組むだけでも、平均15%スマホ時間を削減！（4時間の場合は37分減↓）

数値で可視化することで、これまで曖昧だった気づきを明確に認識でき、自己成長へのモチベーションが向上。

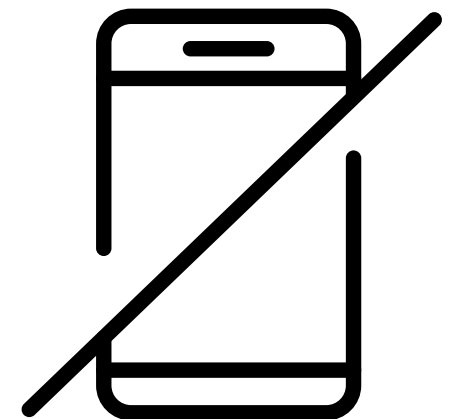
マインドフルネス

デジエットの好循環

デジタルデトックス



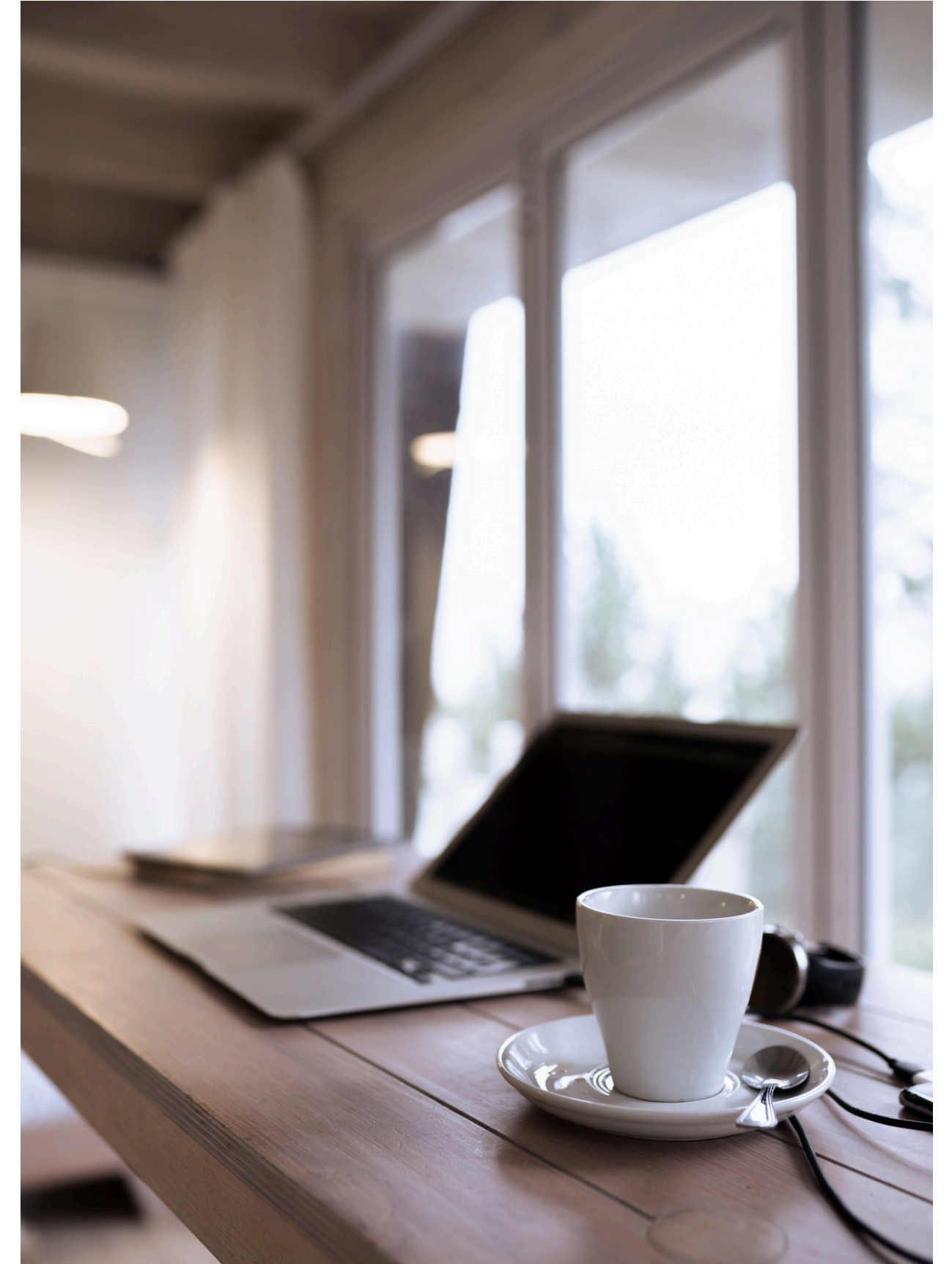
生まれた時間を活かし、マインドフルネスが自然と習慣化し、日常の質が飛躍的に向上する。



導入メリットについて

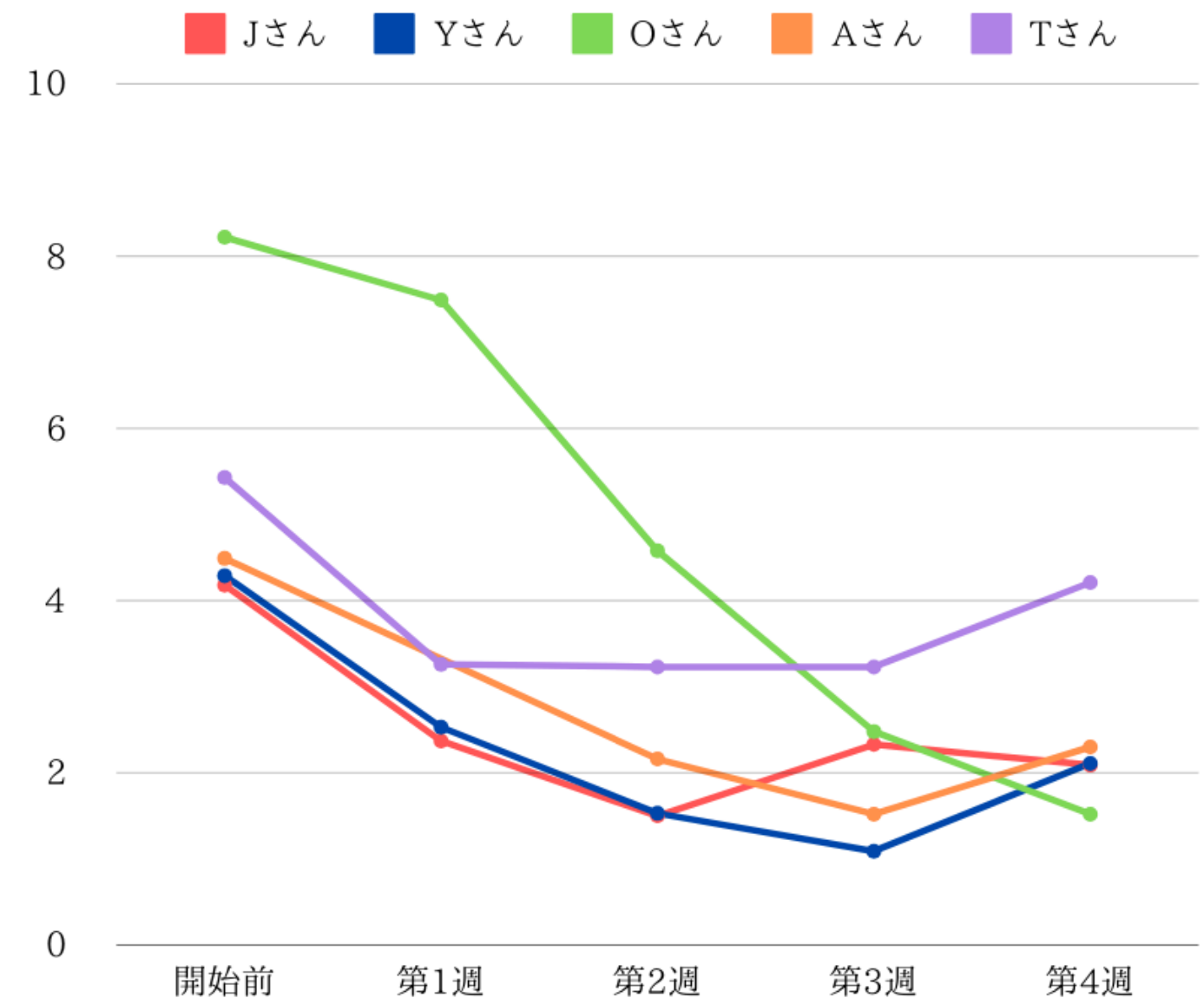
デジタルとリアルとのバランスを整え、健康的なデジタルライフを実現できます。

業務効率の向上：マルチタスクをなくし、集中力を高める
メンタルヘルスの改善：デジタル疲労軽減、ストレス緩和
ウェルビーイング向上：健やかな働き方促進、離職防止
リモートワーク環境の最適化：テレワークの生産性向上



デジエットの 効果

2024年8月、
パイロット版プログラム提供。
参加者は1週間で変化を実感、
4週間で50%以上の使用時間削減に成功。



体験者の声

2025年2月現在、
第2回パイロット版のモニターか
らの体験談

2週間体験 40代男性

携帯の使用量が圧倒的に減りました（3時間10分⇒1時間50分）。寝室にデジタル機器を持ち込まないようにしてから睡眠不足を感じることはほとんどなくなりました。気持ちよく目覚めるのは、本当に久しぶりです。

1週間体験 30代女性

スマホの時間が減ることではんとうに大切なことは何かを考えるようになったと思う。何もしてない時間も大切だと思う。使用時間を記録することで、使用時間が減るのを見るとモチベーションが上がる。デジエットの効果が出てると思う。

2週間体験 40代女性

「いつでも確認できる」「いつでも調べものができる」「いつでもつながれる」ということは、自由なようでありながら自分を不自由にしていると感じるようになりました。やはり人間は環境や状況、条件との相互作用の中に存在していると実感しています。

デジエットで得られる変化



デジタル時間の適正化

スクリーンタイムを可視化し、段階的に削減。意識的な使い方を習慣化する。結果として、心の余白が生まれ、創造力や対話の時間が増え、ウェルビーイングが向上する。



集中力・注意力の向上

マインドフルネス瞑想や呼吸法、ヨガの実践によって、衝動的なスマホ使用を抑制。マインドフルネスを実践することで、デジタルの過剰使用で失われた集中力・注意力を取り戻す。



リアルな体験の増加

スマホを手放す代わりに、リアルな体験をする時間ができる。自然や人とのつながりが深まり、創造力や感受性が豊かになる。デジタルに依存せず、自分らしい時間を取り戻すことで、より充実した毎日を送ることができる。

研修までの流れ

ヒアリング



ご提案



実施計画策定



プログラム実施



フィードバック

よくあるご質問

1

どんな人にお勧めですか？

仕事のON/OFFの区別をしたい人、無意識のスマホ利用で集中力が落ちている人、情報を見過ぎて脳疲労が起きている人、何を調べていたのか忘れてしまう人

2

どんな内容ですか？

デジエット・ジャーナルに書き込みをしながらデジタル習慣を振り返り可視化。デジタル・ウェルビーイングを探求します。

3

完全にスマホをやめる必要がありますか？

いいえ、デジエットではスマホをやめる必要はありません。
デジタルの恩恵を活かしながら、適切な距離を保つことを目的にしています。

デジエット研修 モニター価格表（税込）（単位：円）

人数	価格
～10名	¥161,700
～25名	¥269,500
～50名	¥431,200

- デジエット研修の冊子（デジエット・ジャーナル）を受講人数分提供いたします。
- 90分以下の研修も承りますが、料金に変更はありません。
- 基本プランは全2回で行うことを効果や習慣化のためにお勧めいたしますが、第1回のみでもお受けいたします。ただし価格は変わりません。
- 組織やチームなどの実施単位ごとに研修内容が異なる場合は、それぞれの人数でのご契約となります。
- 同一内容を複数回にわけて実施する場合は、1回追加ごとに10万円が加算されます。
- オンラインと対面の提供形式の価格に違いはありません。ただし、対面の場合は交通費や宿泊費が別途追加されます。

プログラム開発責任者

中場 牧子

ティーチャーズ株式会社 代表取締役

東京大学教養学部出身。ストレスによる不調からマインドフルネスとヨガの実践をスタートする。以降、心身の調和を伝えることをライフワークとし、2019年にティーチャーズ株式会社を創業。

マインドフルネスを習慣化するコミュニティやマインドフルネス専門家育成プログラム開発を手掛ける。

- ・ 米国クリパルセンター公認ヨガ教師
- ・ 日本デジタルデトックス協会公認アドバイザー
- ・ 健康経営アドバイザー
- ・ 保育士

