ZEBRA
Open your imagination.

報道資料

2026 年 3 月 6 日

人は「書く」ことで心が整うのか
ゼブラ、DeNA と筆記データからメンタル変化の可視化に向けた検証を実施
～「書く」だけで始められる健康経営（ウェルビーイング経営）の新たな可能性～

ゼブラ株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：石川太郎、以下ゼブラ）は、株式会社ディー・エヌ・エー（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：岡村信悟、以下 DeNA）にて、「書く」ことでメンタルに与える影響が業務パフォーマンスに変化を及ぼすかを探る検証を精神科医の川野泰周先生監修のもと、実施しました。本検証では、被験者が、ゼブラが開発した本体にセンサーを搭載し、書いている時の速度、角度、筆圧、時間などのデータを取得できるペン「T-Pen」を活用し、写経を用いた「書くマインドフルネス」に 16 日間取り組みました。

その結果、分析対象者の 80%以上で自己の業務に関する評価に前向きな変化が見られる傾向が確認され、「書く」ことが心理的変化と関係している可能性が、データからも示唆されました。

なおゼブラは、2016 年より「手書き」が脳や感情に及ぼす影響に着目した手書きの新しい価値の追究を継続しております。本検証はアナログとデジタルを融合させることで「書く」可能性を広げ、健康経営（ウェルビーイング経営）への活用を見据えるなど、研究知見の社会実装を目指す取り組みの一環です。

■検証概要

・期　間：16 日間 / 1 日 5 分
・参加者：DeNA 社員 延べ 23 名（女性 18 名、男性 5 名）
・実施内容
1. 参加者はゼブラの「T-Pen」を使用
2. 朝の業務前や就寝前に手書きによる写経を実施
3. 自己の業務パフォーマンスに関するアンケートを体験前後に回答（設問数 18）設問は①集中②休息③感情④ウェルビーイング⑤業務遂行の※スキルに分類
4. 筆記データと自己の業務パフォーマンスに関するアンケートの変化、傾向、相関を分析し、個別レポートの提示

▲今回の検証で使用した「T-Pen」と写経

■結果概要

・体験前後を比較した結果、自己の業務パフォーマンスに関するアンケートスコア合計の平均値が＋11.0 となり、統計学的に有意な向上が確認されました（図 1）。

・個人別では分析対象者 23 名中 19 名（83%）で回答スコアの上昇が確認され、本取り組みの継続に対しても前向きな意向が示されました。

・「集中」「休息」「感情」のスキルにおいて、比較的大きなスコア向上が確認されました。（図 2）

・自己の業務パフォーマンススコアが向上した参加者では、ゆっくりとした書き方がより顕著であることが明らかになり、書き方の特徴と心理的変化との間に有意な関連が確認されました。（図 3）

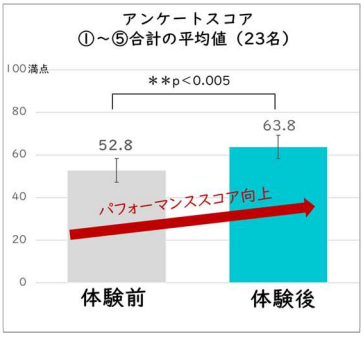

図 1 自己によるアンケートスコアの体験前後比較

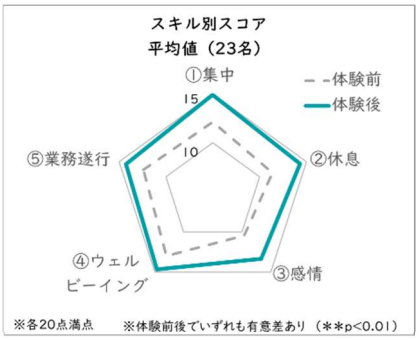

図 2 スキル（※）別スコアの体験前後比較（平均値）

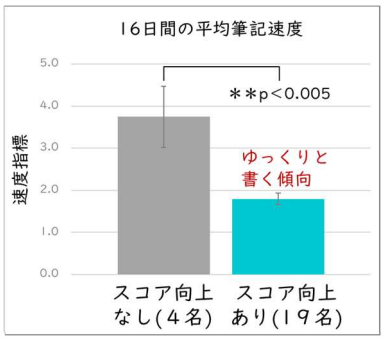

図 3 スコア向上有無と筆記速度指標の比較

＊＊＊　この検証に関する報道関係の方のお問い合わせ先　＊＊＊
ゼブラホールディングス株式会社　プロダクト＆マーケティング部 PR チーム：畑中・鈴木
TEL：050-1706-0335 e-mail：yhatanaka@zebra.co.jp　/　ysuzuki@zebra.co.jp
＊＊＊　この検証・デモ体験に関する消費者の方のお問い合わせ先　＊＊＊
ゼブラ株式会社　お客様相談室　TEL：0120-555335（平日 9 時～17 時）　https://www.zebra.co.jp/

■DeNA 様からのコメント

効率やスピードを重視する弊社の社風において、あえて手間をかけ「書く」という行為は、一見すると対極にあるものかもしれません。しかし、デジタル中心の業務環境だからこそ、社員が集中力を高め、メンタルコンディションを整えることが、極めて重要なテーマと考えています。

今回の検証では、アナログな写経を最新のセンサーテクノロジーで可視化するという点に強い魅力を感じました。実際に「5 分間の書くマインドフルネス」で 80%以上の参加者にパフォーマンス向上の兆しが見られたことは大きな収穫でした。この「心身を整えてから働く」習慣は、デジタル時代における新たなセルフケアとして、社員のウェルビーイングをさらに加速させると確信しています。

【体験者の声】
・毎日実施することで達成感、やりきれた実感がある（30 代女性）
・元々マインドフルネスに興味があり、体験してみて写経は有効な手段であると感じた（30 代女性）
・やってみたことで、自分が思いのほか集中力がないと気付いた（40 代男性）

【川野泰周先生（精神科医）より】
「書く」ことは思考と感情を整える日々のセルフケアです。書き方を見える化したことで、「書く」ことへの関心が高まり継続性が高まります。誰でも取り入れやすい心の安定習慣として、ぜひ気持ちの切り替えを行うきっかけにしていただけたらと思います。

■今後にむけて

本検証で得られた結果を踏まえ、ゼブラは今後、「T-Pen」を活用した健康経営の社会実装化を目指し、企業向けの活用提案を進めていきます。

検証で用いたプログラムはデモ体験も可能で、健康経営に取り組む企業様に向けて、日常業務の中で無理なく取り入れられる新たな施策として提案していきたいと考えています。

（企業向け）健康経営プログラム設計例と取組む企業様への導入ポイント

項目	詳細	ポイント
流れ	説明会・講義→実践（写経や感情ジャーナリング等）→事後アンケート→個別レポート→フィードバック会	説明会・講義は対面もしくはオンラインでの実施可能。講義と実践のセットにより手軽に取り組みやすく、体験後のフィードバックまでフォロー。
期間	16日間（約3週間）/1日5分	就業前後や会議前、難易度の高いタスクに取り組む前に行う「5分リセット」運用は、短時間で完結し、現場に無理な負担をかけずに導入できる。
計測項目	筆圧・速度・角度・時間＋業務パフォーマンス自己評価（集中/休息/感情/ウェルビーイング/業務遂行）	メンタルの安定（守り）と業務の丁寧さ（攻め）を同時に強化できる。
レポート	書き方と取り組み実績データ、パフォーマンス効果指標を可視化し、アドバイスを個別レポートでフィードバック	小さく始めて、数字で効果を見て続ける事が可能。1部署・20名規模から開始でき、個人レポート＆有意差で効果検証が可能。

■ゼブラ株式会社　新規研究開発室 担当者コメント

「“整えてから働く”を、誰もが 1 日 5 分で実践できること」を目指し、手軽でありながらデータで効果を確認できる健康施策として、「T-Pen」と個別レポートを組み合わせた取り組みを進めてきました。

今回の検証を通じて、日々書くことが現代のデジタル環境で働く人の業務生産性や心理面に良い影響を与える可能性が、データからも示されました。今後も検証・実証を通じて得られたデータを積み重ねながら、健康効果を分かりやすく可視化し、健康経営の担当者が安心して導入・展開できる仕組みづくりを進めていきます。

（ゼブラ株式会社 新規研究開発室 室長　岩間）

■「T-Pen」とは

ゼブラが開発した本体にセンサーを搭載し、書いている時の速度、角度、筆圧、時間などのデータを取得できるペン。Bluetooth で様々なデバイスに接続して筆記のプロセスを可視化し、デジタル空間とつなぐことができます。
もちろん通常の筆記具（ボールペン　又は　シャープペン）のように紙に書くこともできます。
全長：146mm
重量：19.6g

■ゼブラ株式会社

1897 年創業。国産初の鋼ペン先を開発して以来、128 年にわたりボールペン、シャープペン、マーカーなど各種筆記具の開発・製造・販売を手がけています。両頭の油性マーカー「ハイマッキー」をはじめ、ボールペンとシャープペンを組み合わせた「シャーボ」、さらさらとした書き味のジェルボールペン「サラサ」、おだやか色のラインマーカー「マイルドライナー」など、便利で楽しい筆記具を開発しています。
ゼブラでは「カクをエンタテインメントにする」というビジョンを掲げて、書く・えがく、記録するなど、さまざまな「カク」の可能性を形にして、人々の想像力を刺激し１人でも多くのみなさまに「カク」ことの楽しさを伝えていきたい、と考えています。

※各スキル説明：「集中」業務中の集中力・切替に関するスキル/「休息」業務中の適度な緊張や意欲維持に関するスキル/「感情」業務中のやる気や自信に関するスキル/「ウェルビーイング」業務中の視野の広さや同僚への配慮に関するスキル/「業務遂行」業務中の丁寧さや効率に関するスキル