

# PRESS RELEASE

報道関係者各位

2022年4月4日  
野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

リリースカテゴリ

ウェルネス

## 世界的に活躍する京都「両足院」の副住職、伊藤東凌氏とコラボ 新オンラインプログラム「マインドフル瞑想&庭園散歩」スタート 心が疲れやすい新生活シーズン、京都の禅寺から生中継でマインドフルネスを体験

スポーツクラブ「メガロス」を展開する野村不動産ライフ&スポーツ株式会社（本社：東京都中野区／代表取締役社長：小林 利彦）は、世界的に活躍する京都「両足院」副住職の伊藤東凌氏と提携した新オンラインプログラム「マインドフル瞑想&庭園散歩」を、4月16日（土）より開始いたします。



### ◆心の疲労が溜まりやすい新生活シーズン到来、メンタルヘルスケアとして近年注目される“マインドフルネス”とは

4月は入学・入社・転勤など新生活が始まる季節ですが、生活環境が大きく変化することでストレスが蓄積され、心の疲労が溜まりやすい時期です。

ストレス対処法の一つとして、坐禅や呼吸法を取り入れ「今この瞬間」に集中する“マインドフルネス”が近年注目されています。マインドフルネスにより自律神経が整うことで副交感神経が優位になり、ストレス軽減や集中力向上につながると言われ、現在世界各国の企業が導入を進めています。アメリカでは2022年に日本円で2,000億円の市場規模になるという試算もあり（※1）、日本でも長引くコロナ禍でメンタルヘルスケアが注目され、導入を進める企業が増えています。

### ◆世界的に活躍する僧侶による“マインドフルネス瞑想”を京都「両足院」からライブ配信、全国どこからでも体験可能

メガロスでは多忙な現代社会で生活するビジネス層に向け、坐禅や呼吸法を取り入れた『Gaze マインドフルネス瞑想』や、水中瞑想により集中力を高める『マインドフルネス AQUA』などのマインドフルネス瞑想プログラムを2017年からメガロス全店で展開してきました。

このたび、メガロス会員の方以外にも気軽にマインドフルネスを体験してもらうため、世界的に活躍する京都「両足院」副住職の伊藤東凌氏と提携し、新たなオンラインプログラム「マインドフル瞑想&庭園散歩」を展開いたします。

本プログラムは、二十四節気にあわせて月に1回、京都のお寺からライブ配信しながら伊藤氏が瞑想を指導し講話を行います。さらに、京都の四季を感じる庭を散歩する様子も生中継。世界的に活躍する副住職による本格的なマインドフルネス瞑想と京都の細やかな四季の移ろいを、実際に京都を訪れたかのように全国どこからでも体験することができます。

※1 Marketdata Enterprises「The U.S. Meditation Market」（2017）

あしたを、つなぐ

# PRESS RELEASE

## ◆マインドフル瞑想&庭園散歩 概要

二十四節気にあわせて月に 1 回、京都「両足院」からライブ配信をしながら、副住職の伊藤東凌氏が導く「瞑想」とちょっとした「講話」、「両足院」の四季を感じる庭園散歩の様子をお届けします。



瞑想の様子 イメージ



両足院の庭園

## 【開催スケジュール】

- |          |         |                                  |
|----------|---------|----------------------------------|
| 4月16日(土) | 10時~11時 | : 穀雨 京都はすっかり春、草木が青々としげるお庭が楽しみ    |
| 5月28日(土) | 10時~11時 | : 小満 お庭ではさつきが咲く時節、初夏を迎える手前の自然    |
| 6月18日(土) | 10時~11時 | : 夏至 両足院では半夏生真っ盛りの季節 一般開放前の庭園を堪能 |
| 7月16日(土) | 10時~11時 | : 大暑 七夕や祇園祭など風物詩となる行事で溢れる京都から    |
| 8月20日(土) | 10時~11時 | : 処暑 夏の終わりが近い、虫の声も大きくなる庭園から      |
| 9月17日(土) | 10時~11時 | : 秋分 もう彼岸花が咲く季節、秋の訪れも少し感じる庭園から   |

## 【参加方法】

下記 URL よりお申込みください

URL : <https://www.megalos.co.jp/event/ryosokuin/>

費用 : 1,078 円税込/回(第 1 回目は特別価格 550 円税込/回)

## ◆4/1 グランドオープン「ノーガ ホテル 清水 京都」のメディテーションルームを監修

4月1日にオープンした「NOHGA HOTEL KIYOMIZU KYOTO (ノーガ ホテル 清水 京都)」では、心を整えるメディテーション体験館内にメディテーションルームを設置。メガロスと「両足院」副住職の伊藤東凌氏、音楽家・美術家・人工知能開発者など多彩な顔を持つクリエイターの立石従寛氏が監修しており、オリジナルアロマや BGM と共に、身体だけでなく心の健康にも寄り添った特別な体験をご用意いたします。



## ◆今後の展開

一般の方向けのオンラインプログラムに加え、当社社員のウェルビーイング実現のため、社員研修やワークショップで活用していく予定です。また、子供向け商品、法人向けプログラムやアプリコンテンツの提供を目指しています。

メガロスでは今後も「顧客満足を感動と喜びに変える」という企業理念のもと、スポーツクラブの枠を超え、マインドフルネス瞑想プログラムなどを通して多くの人々の心の健康とウェルビーイングに寄与してまいります。

あしたを、つなぐ

# PRESS RELEASE

## ◆「両足院」副住職 伊藤東凌（いとう・とうりょう） プロフィール

建仁寺派専門道場にて修行後、15年にわたり両足院にて坐禅指導を担当。アートを中心に領域の壁を超え、現代と伝統を繋ぐ試みを続けている。Facebookを運営する米企業メタプラットフォームズ本社での禅セミナーの開催や、フランス、ドイツ、デンマークでの禅指導など、国際的な活動も実施。2020年7月には禅を暮らしに取り入れるアプリ「InTrip」をリリース。

瞑想ルーム、サウナ、モビリティの空間とプログラムの監修、海外企業のウェルビーイングメンターや国内企業のエグゼクティブコーチも複数担当する。

著書に「月曜瞑想～頭と心がどんどん軽くなる 週始めの新習慣～」がある。



## ◆野村不動産ライフ&スポーツについて

スポーツクラブ「メガロス」の事業を通じて地域に住まう方々に健康であることの「喜び」「大切さ」をお伝えし、「健康」と「生きがい」創造に貢献することにより、お客様や社会と共に栄え、成長することを目指しています。「顧客満足を感動と喜びに変える」を企業理念に掲げ、全社員が一丸となってきめ細やかなサービスを最適なタイミングで提供し、お客様に満足を越えた「感動」や「喜び」をお届けしてまいります。近年では、運動能力の基礎が形成される3～8歳の子どもを対象とした、様々な動きを楽しみながら子どもの潜在能力を目覚めさせ、将来の可能性を無限に広げる「ミライク」体育スクールの運営しております。

<https://www.megalos.co.jp/>

あしたを、つなぐ 野村不動産グループ  
野村不動産ライフ&スポーツ