

従業員のウェルビーイングを目指す花王「オフィスめぐリズム」とJT「呼吸する休憩所」がコラボ

## 心とからだが休まる休憩体験で 人はやさしくなれるか？ 共同実験開始

質の高い休憩体験が職場における  
コミュニケーションにもたらす影響を探る

花王株式会社「オフィスめぐリズム」とJT（日本たばこ産業株式会社）のD-LAB「呼吸する休憩所」は、従業員の対人ストレス軽減を目的に、心身にアプローチする良質な休憩「心とからだが休まる休憩体験」が個人の“やさしさ”にもたらす影響に着目した共同実験を2024年10月17日より開始いたします。



### 実施背景

テレワークをはじめとする働き方が多様化する社会において、職場におけるストレスの軽減について考え、そのための環境を整備することは、健康経営における最重要事項のひとつとして認識されています。

日本労働組合総連合会の調査によると、仕事や職業生活に関してストレスを感じている労働者のストレス要因の1位は「職場の人間関係」であることが示されています\*。その理由として、多様な働き方に関わらず、どんな環境でも、仕事をするうえで他人と関わらざるを得ないことが考えられます。

\* 日本労働組合総連合会「コロナ禍における職業生活のストレスに関する調査2022」

### 連携の経緯

花王とJTは、各社が掲げるパーパスのもと、それぞれ「オフィスめぐリズム」と「呼吸する休憩所」を通じて、からだだけでなく“心”の豊かさにも着目した良質な休憩の提供に取り組んでまいりました。この休憩に取り組む姿勢に両社が共鳴し、今回の連携が実現いたしました。今回は、「心とからだが休まる休憩体験」が、心のゆとりや健やかさを生み出し、対人関係やコミュニケーションを良好化することに寄与できるのではないかとという仮説のもと、共同実験を実施いたします。各社の取り組みを融合させることで“自身の心身にアプローチする新しい休憩体験”を探究するとともに、その効果としてコミュニケーションの円滑化や人間関係の良好化を検証いたします。

### 「心とからだが休まる休憩体験」について

本実験は、2024年10月17日から2024年10月31日にかけて、両社のオフィス内にて実施いたします。めぐリズム「蒸気でホットアイマスク」、呼吸するクッション「fufuly（フフリー）」などを自身の心やからだに意識を向けるきっかけとして活用しながら、各社の従業員に“ひとりで自分の心やからだを休める休憩体験”を意識的に取り入れてもらうことで、良質な休憩体験が対人コミュニケーションの量や質にもたらす影響を測ります。本実験の結果は年内に公開を予定しております。

## 「心とからだが休まる休憩体験」実施場所イメージ



### 実験の概要

本実験では、両社のオフィスにて「心とからだが休まる休憩体験」を体験した従業員へのアンケート調査に加え、休憩体験の有無とコミュニケーションの質の関係を分析するクローズドな実験の2種類の方法で、休憩体験がもたらす効果を検証いたします。

本実験における「やさしさ」は、休憩体験の前後における、心身のゆとり・健やかさの自己認識をはじめ、対人的感情の変化などを総合的に分析・評価いたします。

また、本実験における実験設計および分析・評価には、花王感覚科学研究所の研究者が協働メンバーとして参画いたします。

### 職場における「休憩」にまつわる各社の取り組み

#### 花王株式会社「オフィスめぐリズム」

「オフィスめぐリズム」は、企業のオフィスなどに「オフィスめぐリズム」キット（「蒸気でホットアイマスク」と専用BOX）の設置を提案しています。コロナ禍以降ライフスタイルが多様化し、新しい働き方が生まれているオフィスにおいて、働く人々が「蒸気でホットアイマスク」をきっかけに、ちょっとしたスキマ時間を利用して休息をとり、リフレッシュすることで、仕事の効率を高め、ごきげんなワークライフを送ってほしいという想いから生まれました。現在5社で本導入されております。

オフィスめぐリズムブランドサイト：

<https://www.kao.co.jp/gokigen-tsukuro/katsudo/office/>



#### JT D-LAB「呼吸する休憩所」

「呼吸する休憩所」は、「呼吸」に着目した新しい休憩の仕方を提案することで、リフレッシュや業務のモチベーションアップなど、より多くの従業員がそれぞれの「心の豊かさ」を体感できる場所を目指しています。JTのコーポレートR&D組織であるD-LAB（ディーラボ）が開発する、呼吸するクッション「fufuly（フフリー）」や、JTの連結子会社BREATHER株式会社が販売する、深い呼吸の習慣化サポートデバイス「ston s（ストン エス）」が体験できます。



\*D-LABとは、2020年に組織化されたJTのコーポレートR&D組織。「D-LAB=Delightful Moment - Laboratory」の意。JTG Purpose「心の豊かさを、もっと。」の具現化に向け、長期視点で、JTグループのまだ見ぬ「心の豊かさ」を研究・探索・創造する。活動は「心の豊かさ」という提供価値を起点としており、トライアル・アンド・エラーを繰り返しながら常に約100件以上のプロジェクトを進めている。

[〈本件に関するお問い合わせ先〉](#)

JT本社 IR広報部

〒105-6927 東京都港区虎ノ門4-1-1 神谷町トラストタワー 03-6636-2025