

報道関係者各位

2017年5月24日  
有限会社 Imagination Creative

**職場におけるストレス原因のトップは「仕事の内容」or「上司との関係」  
しかし、45歳～49歳の層では「給与」に対するストレスが1位に！  
なお、マインドフルネスに取り組む人のストレス原因1位は「上司との関係」と判明**

有限会社 Imagination Creative(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:方喰正彰)はビジネスコミック『マンガでわかるグーグルのマインドフルネス革命』の刊行に合わせて「マインドフルネスに関する意識調査」を発表いたしました。「マインドフルネス」に関するマンガは、本作が初めての書籍となります。概要は以下の通りです。

トピックスー

日本におけるマインドフルネスの普及状況とマインドフルネスに対する興味関心

●職場におけるストレス原因の1位は「仕事の内容」

年齢別ストレス原因 TOP3

- 25歳～29歳 「仕事の内容」
- 30歳～34歳 「上司との関係」
- 35歳～39歳 「仕事の内容」
- 40歳～44歳 「仕事の内容」
- 45歳～49歳 「給与」
- 50歳～54歳 「上司との関係」
- 55歳～59歳 「仕事の内容」

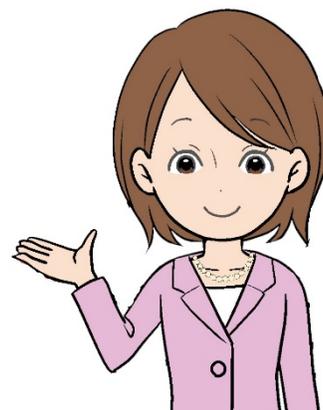
「マインドフルネスを全く聞いたことがない」人のストレス原因 TOP3

- 1位「仕事の内容」
- 2位「上司との関係」
- 3位「給与」

「マインドフルネスを継続的に実践している」人のストレス原因 TOP3

- 1位「上司との関係」
- 2位「仕事の内容」・「給与」(同率)

→「マインドフルネス」の経験の有無にかかわらず  
ストレス原因はほぼ似ており、人間関係でのストレスが多い



●マインドフルネスの認知度は25%、25～29歳における認知度が高い

マインドフルネスという言葉を知ったことがある 25.1%、聞いたことがない 74.9%

認知度 No.1・・・ 25歳～29歳 33.3%

認知度 No.2・・・ 55歳～59歳 29.2%

認知度 No.3・・・ 40歳～44歳 26.5%

→認知度の低い年齢層は50～54歳で12.5%



●マインドフルネスを体験したことがある割合は3.3%

体験したことがある 1.8%

継続に実践している 1.5%

内容を知っている 4.7%

聞いたことはある 17.1%

全く聞いたことがない 74.9%

→マインドフルネスをやってみたい+興味がある割合は26.9%、マインドフルネスはやりたくない割合は41.9%

●マインドフルネスに対するイメージは「自己啓発」

25歳～29歳 「スピリチュアル」

30歳～34歳 「自己啓発」

35歳～39歳 「自己啓発」

40歳～44歳 「自己啓発」

45歳～49歳 「瞑想」

50歳～54歳 「心理療法」

55歳～59歳 「瞑想」

→40歳を境に認識に変化があらわれる

●「マインドフルネス」に対する興味と関心(自由回答より)

面白そう

集中力を高めたい

集中力を高めるのに効果がありそう

自分を見つめなおすことができそう

全てにおいていい結果が出せそう

仕事の場面で使ってみたい

精神的な落ち着きが得られそう

自分の能力が高まりそう。

潜在能力が発揮できそう

やることで自分の心身にどう効果がでるか試したい

自分の本心を知るのに役立ちそう

→マインドフルネスに対して自分自身の安定や向上を効果する意見が多くみられる

●「マインドフルネスはやりたくない」と回答した人のマインドフルネスに対するイメージ(自由回答より)

めんどくさい

私には無理そう

そこまで意識できそうにない

注意力散漫だから

創造力・直感力がないから

忙しいので色々考えられない

時間がとれないので、そういう考えも出てこない

集中に時間がかかりそう

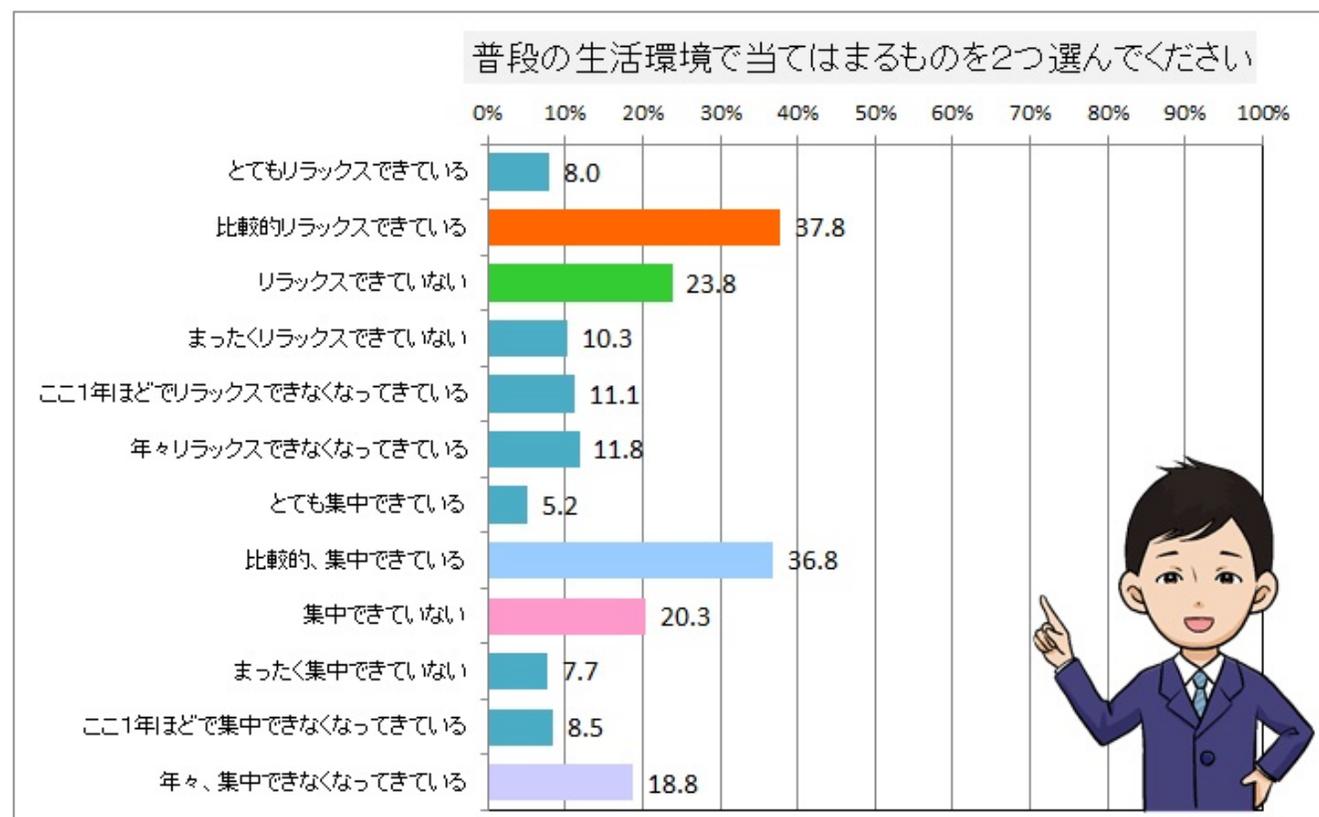
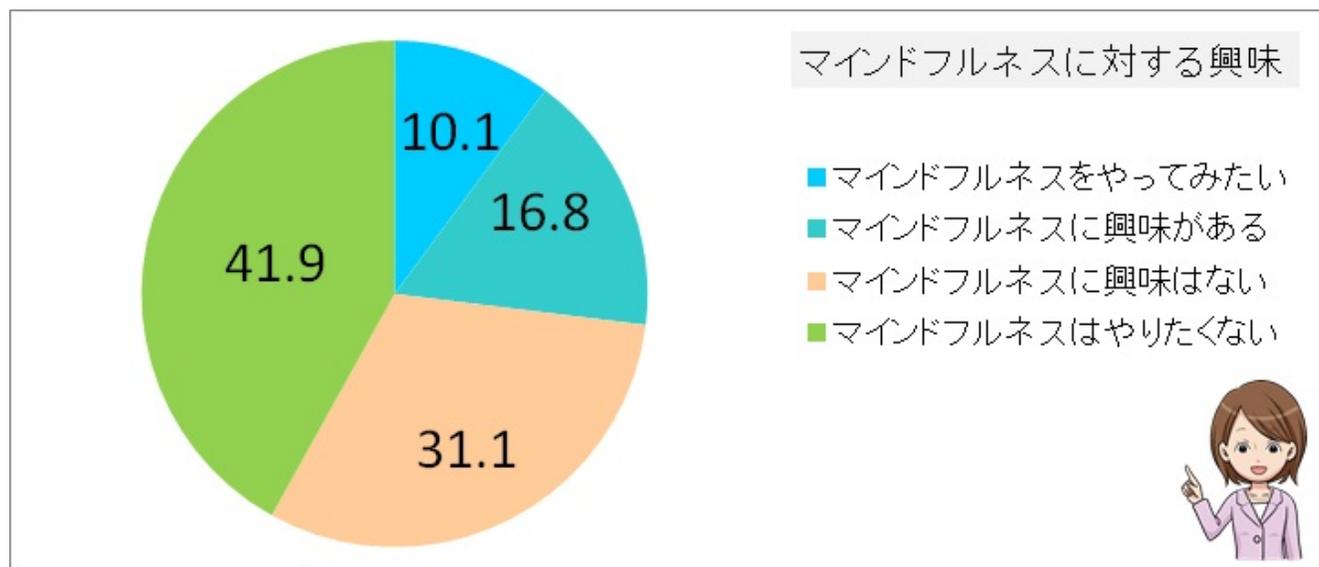
既に似たような状態にあるから

時間がとれないので、そういう考えも出てこない

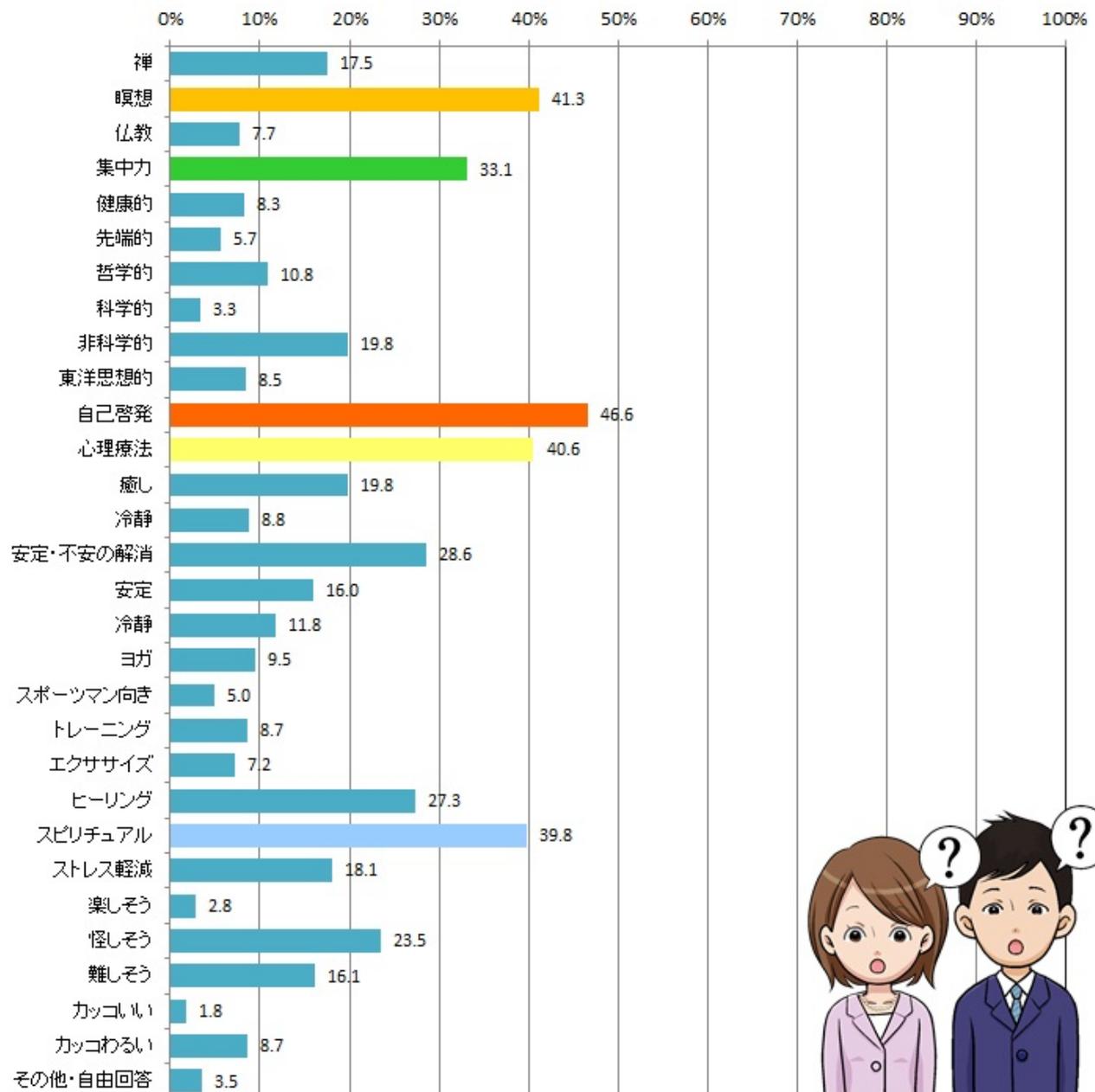
常にマインドセットはできているため

これによって何をもちたらずかをイメージできないから

→マインドフルネスに対する効果や期待が浸透しておらず今後の展開に期待される



「マインドフルネス」という言葉に対してどのようなイメージがありますか？（連想されますか？）



リリース内で使用している画像はご自由にご利用頂けます。画像等は下記のサイトからダウンロードが可能です。

<http://imagination-power.asia/mindfulness/nr170524.zip>

今回の調査はマインドフルネスに関する初のマンガ作品、  
ビジネスコミック『マンガでわかるグーグルのマインドフルネス革命』刊行に合わせて実施したのになります。

◆ビジネスコミック『マンガでわかるグーグルのマインドフルネス革命』◆

日本でグーグルのマインドフルネスの普及に努めている人たちを主人公に設定した物語の形式で、マインドフルネスについて解説しています。登場する人物や団体は架空のものですが、マインドフルネスの最新の動向を理解していただける内容になっています。本書を通してマインドフルネスの魅力を感じ取っていただくことができます。



章構成

【プロローグ】「グーグルのマインドフルネス」とは何か？

【第1章】怒りをコントロールする  
——アンガーマネジメント

【第2章】書くことによって自己発見をする  
——ジャーナリング

【第3章】共感を高めて関係性を改善する  
——「私と同じ(ジャストライクミー)」の瞑想

【第4章】思いやりの心で問題を解決する  
——思いやりの瞑想

【第5章】マインドフルネスのこれから —— 社会や組織を豊かに変える力

【書名】	『マンガでわかるグーグルのマインドフルネス革命』
【著者】	編集：サンガ編集部、原作：方喰正彰、作画：花糸、制作協力：荻野淳也
【刊行日】	2017年5月26日(金)
【定価】	1,400円(+税)
【仕様】	A5判、187ページ
【発行】	株式会社サンガ(東京都千代田区神田小川町3-28-7 昇龍館ビル501)
【問合せ】	お問合せ／株式会社サンガ TEL:03-6273-2181 公式 HP: <a href="http://www.samgha.co.jp/">http://www.samgha.co.jp/</a>

**原作:**方喰正彰・・・有限会社 Imagination Creative 代表。ビジネスコンサルタント、コンテンツプロデューサー。ブランディングを軸に、企業向けにはビジネスモデルづくりのコンサルティングや新規事業のプロデュース、個人向けにはパーソナルブランディングの構築など、「まとめる」「つたえる」をテーマにサービスを提供している。

**作画:**花糸プロフィール・・・漫画家。LINE マンガにて『流星イニシャルイズ』連載中。

**制作協力:**荻野淳哉・・・一般社団法人マインドフルリーダーシップインスティテュート (MiLI) 代表理事。株式会社ライフスタイルプロデュース代表取締役。Google で生まれた脳科学とマインドフルネスの能力開発メソッド「SEARCH INSIDE YOURSELF (SIY)」の認定講師。日本で SIY プログラムを初めて開催する。児童養護施設出身者のための奨学金付きスピーチコンテスト「カナエール」副実行委員長。

=====  
<「マインドフルネスに関するアンケート」概要>

○調査方法／インターネット調査

○調査期間／ 2017 年 5 月 16 日(木) ～ 2017 年 5 月 19 日(金)

○調査対象／全国の女性および男性(25 歳～60 歳) 回答数 600 名(女性・男性各 300 名)

=====  
※調査結果等を『マンガでわかるグーグルのマインドフルネス革命』Facebook ページ

(<https://www.facebook.com/mindfulness.manga/>)で公開しています

※『マンガでわかるグーグルのマインドフルネス革命』Facebook ページで公開しているデータは再掲載・引用・リンクフリーとなっており、ご連絡も不要です。(引用・出典元、クレジットのご記載をお願いいたします。)

●**有限会社 Imagination Creative 会社概要**

社名 有限会社 Imagination Creative <http://imagination-power.asia/>

本社 東京都千代田区神田佐久間町 3-38 第 5 東ビル 5F

代表者 方喰正彰

設立 2005年11月30日(2008年6月28日に有限会社 Creator's Partner より社名変更)

事業内容 各種コンテンツの企画プロデュース、オリジナルコミックの制作、キャラクターデザイン、イラスト制作、ブランディング等

Imagination Creative は、イマジネーション力(想像力・創造力)によって豊かな社会を創り上げていくことを使命として組織された企業で、イマジネーションをキーワードに、さまざまなクリエイティブ事業を展開しています。イマジネーションの可能性を追及することで、お客様や社会のニーズに応えいくことを使命としており、「未来を切り開いていく」をスローガンとして、クリエイティブな事業を今後、順次展開してまいります。

◆調査結果、引用・掲載、本件全般に関するお問い合わせは下記までお願いいたします◆

有限会社 Imagination Creative 東京都千代田区神田佐久間町 3-38 第 5 東ビル 5F

広報部: [press@imagination-power.asia](mailto:press@imagination-power.asia) TEL 03-6206-9244