

2024年5月7日

各位

東京建物株式会社

東京駅前八重洲一丁目東 B 地区第一種市街地再開発事業 高層ラウンジの整備決定、湯治体験や瞑想をオフィスで ウェルビーイング向上に寄与する施設導入、新たな働き方提案

東京建物株式会社（本社：東京都中央区、代表取締役 社長執行役員 野村 均、以下「東京建物」）は、東京建物が再開発組合の一員として参画している「東京駅前八重洲一丁目東 B 地区第一種市街地再開発事業」（以下「八重洲プロジェクト」）において、ウェルビーイング向上に寄与する高層ラウンジ「（仮称）YAESU SKY LOUNGE」（以下「ラウンジ」）を整備することが決まりましたので、お知らせします。温泉ミストによる湯治体験や瞑想ができる個室空間を設けるほか、東京湾を一望できる眺望豊かなビューラウンジ、健康的なメニューを提供するカフェテリアなど、多様な施設で利用者の心身の健康をサポートし、一人一人が生き生きと過ごせる空間を提供します。



（仮称）YAESU SKY LOUNGE ビューラウンジ イメージ

● 「（仮称）YAESU SKY LOUNGE」概要

天空のリトリートガーデン（RE:TREAT GARDEN）をコンセプトに、八重洲で受け継がれてきた多様性やおもてなしを感じられるラウンジを目指しています。緑に囲まれた心地よい空間で心身ともにリフレッシュでき、一人一人が日々ありのままの自分で生き生きと過ごせる空間を整備します。オフィス入居企業の従業員等による利用を想定しています。

View Lounge（ビューラウンジ）

開放感と上質さを感じられるエントランスエリア。日中は有人の受付が常駐し、ラウンジ利用者を出迎えます。地上約 190mから東京湾を一望できる眺望と多彩な緑に囲われた心身をリセットできるエリアです。

Central Lounge(セントラルラウンジ)

温かみのある快適なリラックス空間です。健康的な飲食メニューを提供するカフェテリアを併設しており、ランチ利用や業務の合間のリフレッシュ、仕事後のバー利用など、さまざまな過ごし方が可能なエリアです。



Central Lounge(セントラルラウンジ) イメージ

RE:TREAT Room(リトリートルーム)

周囲を気にせず1人でリフレッシュできる個室空間です。毎日を生き生きと過ごすために、瞑想や仮眠、湯治体験ができる空間を整備し、新たなウェルビーイングサービスを提供します。



RE:TREAT Room(リトリートルーム) イメージ

● リトリートルームでのウェルビーイングサービスの実装・開発への取り組み

日本各地の湯治を都心のオフィスで体験できる「喫泉室」の整備（協業先：株式会社 LeFuro）

全国の源泉を凝縮抽出・モバイル化する「クラフト温泉」の特許技術を持つ株式会社 LeFuro と共同し、気軽に温泉ミストによる湯治体験ができる「喫泉室」を整備します。

温泉に多く含まれているミネラルは血行促進や代謝向上の効果があると言われています。隙間時間に休息や仮眠、瞑想等をしながら温泉ミストを浴びることができる「喫泉室」の導入を通じて、ウェルビーイング向上に資するサービスを提供し、気持ちの切り替えや健康のサポートができる環境整備を目指します。

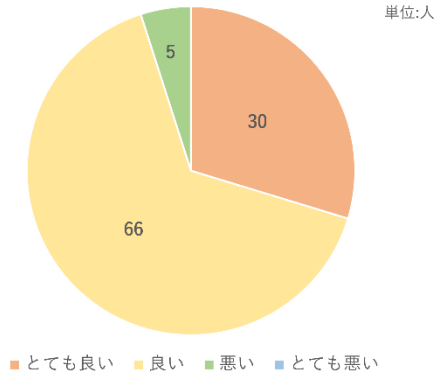
「喫泉室」の整備に向け、東京建物と株式会社 LeFuro は 2023 年 3 月～4 月、温泉ミストを噴霧する仮設空間を用いて心理状態等への効果を測る実証実験を行いました。参加者約 100 名からアンケートを取得した結果、約 95%が温泉ミストを用いた施策について魅力があり、約 90%が気分転換に寄与すると回答しました。



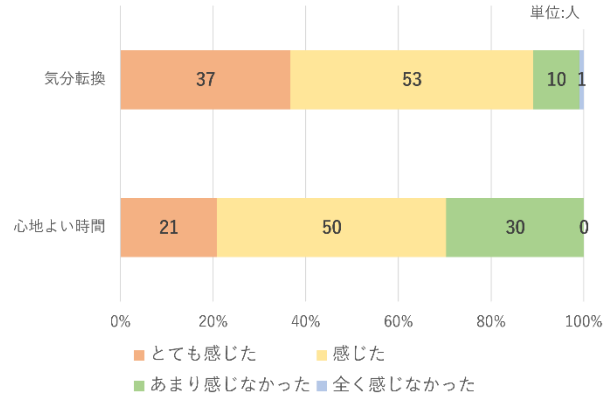
実施概要

- 実施時期：2023年3月～4月
- 対象者：東京建物社員
- 被験者数：120人
- 回答者数：101人

Q この取り組みをどの程度魅力的に感じましたか



Q 各項目にどの程度寄与すると感じましたか



温泉ミスト実証実験 アンケート結果要約

瞑想やヨガ等のプログラムでマインドフルネスの習慣化をサポート（協業先：Upmind 株式会社）

国内最大のマインドフルネスアプリを手掛ける Upmind 株式会社と共同で、マインドフルネスの習慣化を促す瞑想音声ガイドや、効果的なパワーナップをサポートする音声ガイド、ヨガ等の法人向けウェルネスプログラム等を開発します。ウェルビーイング向上に資するサービスの提供により、利用者の心身の健康およびパフォーマンス向上を支援します。Upmind 株式会社は、リトリートルームの監修・運用にも携わります。

Upmind 株式会社と東京大学滝沢龍研究室と共同で実施した研究^{*}では、瞑想の習慣化による生産性、感情コントロール力の向上等が確認されており、ビジネスパーソンが長期的な活躍を続けるにあたり重要なスキルとして近年注目されています。瞑想音声ガイドでは、「脳を休める」「自身を思いやる」「仲間や社会を思いやる」「五感を研ぎ澄ます」「睡眠の質を高める」等をテーマにコンテンツを開発しています。開発したコンテンツはリトリートルームに埋め込んだスピーカーから再生することができ、手軽にマインドフルネスを実践できる機会の創出を図ります。

また、オフィス入居企業へヨガ等のウェルネスプログラム（定期的なクラス・ワークショップ）の提供も予定しています。プログラムを通じて、オフィスワーカーの心身の健康やパフォーマンス向上、心身の不調からの回復までを支援し、入居企業の健康経営のサポートを目指します。

※ Upmind 株式会社と東京大学滝沢龍研究室の共同研究事例（マインドフルネス瞑想のアプリでの実践の効用を検証）で、

毎日5-10分間のマインドフルネス瞑想の実践により1ヶ月後に有意に生産性が17%向上、怒りやすさが14%減少すること等を確認。

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000021.000083261.html>

● 東京建物のウェルビーイングに関する取り組み

東京建物は、ウェルビーイングに関する施策の検討をより深め、まちづくりに実装していくことを目的に、2023年3月にプロジェクトチーム「Well-being Lab.」（ウェルビーイングラボ）を発足しました。ウェルビーイングラボでは、首都圏のビジネスパーソン1万人への調査結果を踏まえ、どのような行動や状況がウェルビーイングの向上に資するのかを分析した20個の「ウェルビーイング向上因子」を特定しています。

「ウェルビーイング向上因子」を基に効果的な施策の検討を重ね、ラウンジでの各種サービスの導入決定に至りました。

□ …ラウンジでの取り組みに関する因子

HEALTH 健康に過ごす	LEARN 新たな学び	NATURE 自然を感じる	SMILE 笑う	TRUST 役割を果たす
IDENTITY ありのままの自分	EXERCISE 適度な運動	SENSES 五感で体験する	CHAT 気軽な会話	COOPERATION 助け合い・感謝
OWN WAY 自分のペースで過ごす	IMPRESSION 心を動かす	MEAL 食へのこだわり	LINK ゆるやかな繋がり	COMPASSION 思いやりをもった行動
CONFORT 心地よい時間	ENTHUSIASM 夢中になる	REFRESH 気分転換	TOGETHER 仲間と集まる	CONTRIBUTE 地域や社会に貢献する

ウェルビーイング向上因子

《ご参考》

- ・ 2023年3月17日ニュースリリース（「Well-being Lab.」発足）
<https://pdf.irpocket.com/C8804/WYlc/ZXmH/OuG7.pdf>
- ・ 東京駅前八重洲一丁目東 B 地区第一種市街地再開発事業公式サイト
<https://office.tatemono.com/yaesupj/>

以上