

AQUARIUS 最先端研究所 ニュースリリース

AQU 先端テクノロジー総研 《ニュースリリース》 2020/12/17

- トランステック、マインドフルネス瞑想の未来に、期待高まる！
- 「瞑想する」と答えた人の7割が、睡眠改善アプリに関心！
- 「瞑想する」と答えた人の3人に2人は、脳力開発アプリに関心！
- 2,400人意識調査、AQU先端テクノロジー総研

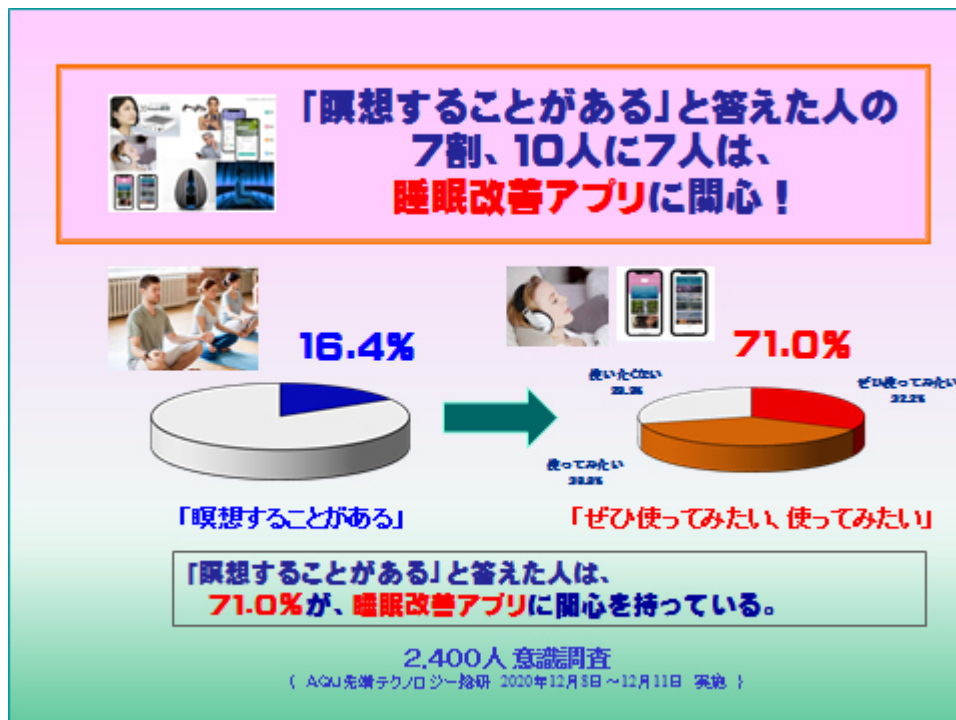
<https://www.aqu.com/transtech/>

<https://www.aqu.com/aqu-news/2020-12-17.pdf>

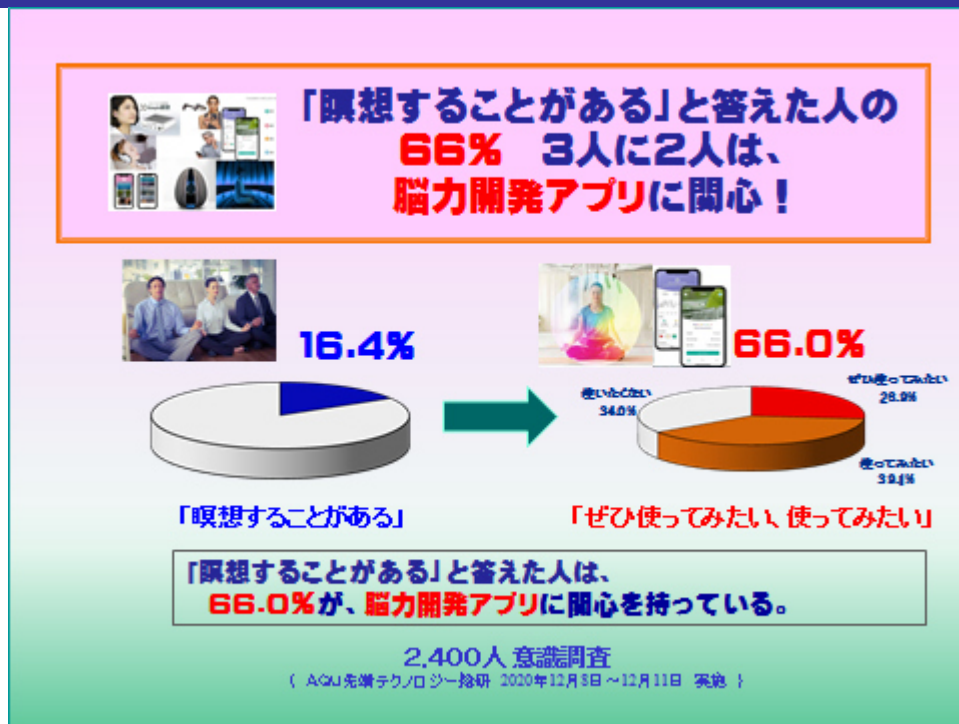
ニュースリリース

<https://www.aqu.com/>

【意識調査結果の注目点】



図表. 「瞑想することがある」と答えた人の睡眠改善アプリ関心度



図表. 「瞑想することがある」と答えた人の脳力開発アプリ関心度

- ▶ トランステック、マインドフルネス瞑想の未来に、期待高まる！
「瞑想する」と答えた人の7割が、睡眠改善アプリに関心！
「瞑想する」と答えた人の3人に2人は、脳力開発アプリに関心！
- ▶ 先端テクノロジーの市場調査会社、AQU 先端テクノロジー総研(代表、子安克昌)が2,400人を対象に意識調査を実施したところ、そんな結果が得られた。マインドフルネス瞑想に関連したアプリサービスとして、使ってみたいものとしては、「睡眠改善アプリ」が最も多く、続いて、「ストレス解消アプリ」、「免疫力向上アプリ」、「脳力開発アプリ」、「集中力養成アプリ」、「瞑想音楽アプリ」となった。
- ▶ 脳科学や心理学などを組み合わせ、人間の心身をサポートする技術、トランステック、TransTech (Transformative Technology) が、注目されるようになってきたが、日本では禅などの文化があり、トランステックとは関係の深いものがある。そこで、マインドフルネス瞑想やトランステックなどへの期待について、質問した。
- ▶ その結果、まず、瞑想は心を落ち着かせ、頭の整理が出来て仕事ははかどった、といった前向きな評価が多かった。
- ▶ 「マインドフルネスで頭の整理が出来て仕事ははかどった。」(38歳、女性)、
「ストレス社会は、瞑想することで救われると思う。(19歳、女性、学生)、また、社会や日本への期待としては、「コロナ禍を経て、ますます精神的なものへの移行が大事になってくると思う。これらの手助けになるアプリやサービスはますます必要になってくると思うので、ぜひ有益なものを作って欲しい。」(68歳、女性、専業主婦)、「最近、流行ってきている音楽療法や瞑想の科学等を進化さ

せていくには、この日本人の無の境地を得るためのノウハウは非常に有効な手段となりえると考えられるので、今後日本がこの分野で果たす役割は大きいと思います。」(65歳、女性、専業主婦)、「コロナにより、外出自粛や人との繋がりに規制がある今だからこそ、マインドフルネス瞑想を国が呼びかけ、自分と向き合う時間を作るべき。」(38歳、女性、自由業)といったように、建設的な意見が聞かれた。

- ▶ ところで、コロナウイルスという大きな課題がある中で、意識の変革を迫られているといった意見もあった。「コロナウイルスを受けて、我々は変革を迫られていると感じる。新しい視点からテクノロジーを考えることによって、より良い生き方ができるだろう。」(23歳、男性、学生)、「幸福度ランキングが日本は低いので、気分を向上させたりできるのは、すごくよいと思う。」(17歳、女性、学生)などの意見があった。
- ▶ いっぽう、コロナの蔓延や経済の落ち込みなどの中で、トランステックやマインドフルネス瞑想の価値を見出している人は少なくない。「コロナの蔓延や経済の落ち込み、芸能人の自殺など、暗いことが多かった。来年のオリンピックに向けて世の中が明るくなるように瞑想で心身を健康にした方がよいと思う。」(45歳、女性、パート・アルバイト)、「コロナの自粛生活で気苦労が絶えない昨今、禅瞑想ヨガ的な心身共に鍛えるのは必要な事である。」(56歳、女性、専業主婦)、「コロナ禍の中で、自殺を考えたり、この先の人生が不安で悩んでる人達が、過去や未来に囚われず、マインドフルネスを意識し、今という思考に集中する事で、自分は安全な場所にいるのだと、今起こってもないのに未来や過去ばかりに意識をし過ぎないで、本来の自分を実感して、どれほどの幸せや安心感の中に居るのだと気づき、瞑想をすることにより、不安からの解消をされる方が沢山いると思います。」(27歳、男性、自由業)などの貴重な意見も寄せられた。
- ▶ なお、さまざまな価値観があり、瞑想の世界もまさに自由な世界である。「日本人だからと言って瞑想に興味のある人ばかりではない。瞑想がきれいな人もいるので、そういう人の気持ちも理解してあげたい。」(64歳、女性、専業主婦)といった意見もあった。瞑想などは心を落ち着けるのにとってもいいが、初めてやってみる人に、押し付けにならないように注意してゆきたいところである。
- ▶ 同社では「トランステックは新しい言葉でまだ認知度は低いかもしれませんが、メンタル、感情、心理面において人間の心身の健康(ウェルビーイング、心身ともに満たされた状態)を実現するテクノロジーです。また、人間の進化を支援する技術という意味でもあります。新型コロナウイルスによる不安感が拡がる昨今ですが、ウェルビーイングの大切さに気づき、マインドフルネス瞑想や、トランステック製品サービスへの関心は今後急速に高まってゆくと見えています。なおビジネス面では、日本企業の生体センサー技術や、ユニークなゲーム開発力、アプリ開発力のある企業にとっては、大きなビジネスチャンスであると思えます。」としている。

■調査テーマ

トランステック、マインドフルネス瞑想に関する意識調査（瞑想アプリ編）

<https://www.aqu.com/aqu-news/2020-12-17.pdf>（ニュースリリース）

■関連調査報告書

『最先端・脳波ビジネス、BMI、BCIの開発動向と市場予測

－ 簡易脳波計ヘッドセット、ブレインテック、人間拡張技術が創る未来市場 －』

<https://www.aqu.com/brain-ai-mirai/>

『トランステック、マインドフルネス瞑想に関する市場調査』（仮題）

<https://www.aqu.com/transtech/>（準備中）

■調査趣旨

・Google、Facebook、Apple、Amazonをはじめ、シリコンバレーの企業の人たちの中には、日々、マインドフルネス瞑想を行う人が増えている。脳科学や心理学などを組み合わせ、人間の心身をサポートする技術、トランステック、TransTech（Transformative Technology）が、注目されるようになってきた。日本では禅などの文化があり、トランステックとは深い関係がある。そこで、マインドフルネス瞑想やトランステックなどについて現状認識、評価をとらえることで今後の市場予測の参考とする。

■意識調査実施日 2020年12月8日～12月11日

■調査の実施 AQU 先端テクノロジー総研

トランステック、マインドフルネス瞑想市場調査プロジェクト

■調査対象

・会社員・公務員、経営者、主婦、学生等を対象に、インターネットを利用して10代、20代、30代、40代、50代、60代以上(均等)、合計2,400人の協力を得てアンケート調査を実施した。(有効回答数、2,400人) Q6、Q7については、1回目のアンケート結果に基づき、「瞑想、ヨガ、禅をやっている」、「瞑想、ヨガ、禅に関心ある」とした関心度の高い500人を対象として、2回目アンケートを実施、より深い質問を実施した。

■トランステック、マインドフルネス瞑想に対する期待

脳科学や心理学などを組み合わせ、人間の心身をサポートする技術、トランステック、TransTech（Transformative Technology）が、注目されるようになってきた。日本では禅などの文化があり、トランステックとは関係の深いものがある。そこで、マインドフルネス瞑想やトランステックなどにおける日本の役割などについて、質問した。

その結果、まず、瞑想は心を落ち着かせ、頭の整理が出来て仕事ははかどった、といった前向きな評価が多かった。

「マインドフルネスで頭の整理が出来て仕事ははかどった。」(38歳、女性)、「ストレス社会は、瞑想することで救われると思う。」(19歳、女性、学生)、「禅を初めてやってみた。3分

間、無の気持ちで脳と身体を休ませてみた。これが意外と難しいし長く感じた。普段からどれだけ緊張状態で何かを考えて行動しているかが解った。何もしない、考えない、落ち着いて、ただただ無の状態を3分行うことも身体と心の休息に必要なだと認識した。」(40歳、男性、会社員)

また、社会や日本への期待としては、「コロナ禍を経て、ますます精神的なものへの移行が大事になってくると思う。これらの手助けになるアプリやサービスはますます必要になってくると思うので、ぜひ有益なものを作って欲しい。」(68歳、女性、専業主婦)、「最近、流行してきている音楽療法や瞑想の科学等を進化させていくには、この日本人の無の境地を得るためのノウハウは非常に有効な手段となりえると考えられるので、今後日本がこの分野で果たす役割は大きいと思います。」(65歳、女性、専業主婦)、「コロナにより、外出自粛や人との繋がりに規制がある今だからこそ、マインドフルネス瞑想を国が呼びかけ、自分と向き合う時間を作るべき。」(38歳、女性、自由業)といったように、建設的な意見が聞かれた。

ところで、コロナウイルスという大きな課題がある中で、意識の変革を迫られているといった意見もあった。「コロナウイルスを受けて、我々は変革を迫られていると感じる。新しい視点からテクノロジーを考えることによって、より良い生き方ができるだろう。」(23歳、男性、学生)、「日本の禅には心を優しくする作用もあると思います。人々が優しい心いたわりの心である社会を期待する。」(60歳、男性、会社員)、「幸福度ランキングが日本は低いので、気分を向上させたりできるのは、すごくよいと思う。」(17歳、女性、学生)などの意見があった。

いっぽう、コロナの蔓延や経済の落ち込みなどの中で、トランステックやマインドフルネス瞑想の価値を見出している人は少なくない。「コロナの蔓延や経済の落ち込み、芸能人の自殺など、暗いことが多かった。来年のオリンピックに向けて世の中が明るくなるように瞑想で心身を健康にした方がよいと思う。」(45歳、女性、パート・アルバイト)、「コロナの自粛生活で気苦労が絶えない昨今、禅瞑想ヨガ的な心身共に鍛えるのは必要な事である。」(56歳、女性、専業主婦)、「コロナ禍の中で、自殺を考えたり、この先の人生が不安で悩んでいる人達が、過去や未来に囚われず、マインドフルネスを意識し、今という思考に集中する事で、自分は安全な場所にいるのだと、今起こってもないのに未来や過去ばかりに意識をし過ぎないで、本来の自分を実感して、どれほどの幸せや安心感の中に居るのだと気づき、瞑想をすることにより、不安からの解消をされる方が沢山いると思います。」(27歳、男性、自由業)などの貴重な意見も寄せられた。

なお、さまざまな価値観があり、瞑想の世界もまさに自由な世界である。「日本人だからと言って瞑想に興味のある人ばかりではない。瞑想がきらいな人もいるので、そういう人の気持ちも理解してあげたい。」(64歳、女性、専業主婦)といった意見もあった。瞑想などは心を落ち着けるのにとってもいいが、初めてやってみる人に、押し付けにならないように注意してゆきたいところである。

全体的には、トランステックやマインドフルネス瞑想の今後の可能性に期待する声が多く寄せられた。以下、コメントの一部である。

・「マインドフルネスで頭の整理が出来て仕事のはかどった。」(38歳、女性)

- ・「ストレス社会は、瞑想することで救われると思う。(19歳、女性、学生)
- ・「禅を初めてやってみた。3分間、無の気持ちで脳と身体を休ませてみた。これが意外と難しい長く感じた。普段からどれだけ緊張状態で何かを考えて行動しているかが解った。何もしない、考えない、落ち着いて、ただただ無の状態を3分行うことも身体と心の休息に必要なだと認識した。」(40歳、男性、会社員)
- ・「コロナ禍を経て、ますます精神的なものへの移行が大事になってくると思う。これらの手助けになるアプリやサービスはますます必要になってくると思うので、ぜひ有益なものを作って欲しい。」(68歳、女性、専業主婦)
- ・「最近、流行ってきている音楽療法や瞑想の科学等を進化させていくには、この日本人の無の境地を得るためのノウハウは非常に有効な手段となりえると考えられるので、今後日本がこの分野で果たす役割は大きいと思います。」(65歳、女性、専業主婦)
- ・「コロナにより、外出自粛や人との繋がりに規制がある今だからこそ、マインドフルネス瞑想を国が呼びかけ、自分と向き合う時間を作るべき。」(38歳、女性、自由業)
- ・「コロナウイルスを受けて、我々は変革を迫られていると感じる。新しい視点からテクノロジーを考えることによって、より良い生き方ができるだろう。」(23歳、男性、学生)
- ・「日本の禅には心を優しくする作用もあると思います。人々が優しい心いたわりの心である社会を期待する。」(60歳、男性、会社員)
- ・「幸福度ランキングが日本は低いので、気分を向上させたりできるのは、すごくよいと思う。」(17歳、女性、学生)
- ・「コロナの蔓延や経済の落ち込み、芸能人の自殺など、暗いことが多かった。来年のオリンピックに向けて世の中が明るくなるように瞑想で心身を健康にした方がよいと思う。」(45歳、女性、パート・アルバイト)
- ・「コロナの自粛生活で気苦労が絶えない昨今、禅瞑想ヨガ的な心身共に鍛えるのは必要な事である。」(56歳、女性、専業主婦)
- ・「コロナ禍の中で、自殺を考えたり、この先の人生が不安で悩んでる人達が、過去や未来に囚われず、マインドフルネスを意識し、今という思考に集中する事で、自分は安全な場所にいるのだと、今起こってもないのに未来や過去ばかりに意識をし過ぎないで、本来の自分を実感して、どれほどの幸せや安心感の中に居るのだと気づき、瞑想をすることにより、不安からの解消をされる方が沢山いると思います。」(27歳、男性、自由業)
- ・「日本人だからと言って瞑想に興味のある人ばかりではない。瞑想がきれいな人もいるので、そういう人の気持ちも理解してあげたい。」(64歳、女性、専業主婦)

※お問い合わせ連絡先

株式会社 AQU 先端テクノロジー総研
<https://www.aqu.com/>

〒260-0027
千葉市中央区新田町 36-15
千葉テックビル 6F
TEL 043-204-1258
FAX 043-204-1316
子安、那須
info@aqu.com