

\*\*\*\*\*  
本発表に関し、オーディブル社と株式会社ロハスインターナショナルがプレスリリースをそれぞれ配信いたします。重複して配信される場合がありますことをご了承いただけますようお願いいたします。  
\*\*\*\*\*



News Release

2017年9月13日

オーディブル

「いつでもどこでも」本を「耳で楽しめる」オーディオエンターテインメントサービス「Audible」

**ビジネスマンの毎日に「お手軽」「簡単」に“瞑想”を取り入れよう!!**

**耳で聴いて実践する瞑想・マインドフルネス タイトルを配信開始**

**～Audible で隙間時間を有効活用してパフォーマンスを向上～**

Amazon.com, Inc.の関連会社である Audible, Inc. (以下、Audible。読み：オーディブル) は、瞑想・マインドフルネスタイトルを 2017 年 9 月 13 日より順次配信を開始します。

近年多くの世界的企業の CEO が瞑想を日課としている事から、常日頃から忙しく働くビジネスマンの間でも注目されつつある瞑想やマインドフルネスですが、興味があっても実際にやってみたことがある方や日課として実践できている方は少ないのが現状です。

今回新着の配信タイトルは、瞑想が初めての方や、忙しくて時間がなかなか取れないという方にもおすすめの幅広いコンテンツで構成されています。

「世界のエリートはなぜ瞑想をするのか」や、「瞑想のイロハ～迷ったときに聞く瞑想のヒント～」等、初めての人にも分かりやすい瞑想を解説したタイトルや、「瞑想1分コース「感謝の想起」」から、「瞑想20分コース「マントラ瞑想」」等、ビジネスマンのオン・オフのちょっとした時間に瞑想をすぐに実践できるタイトルが揃っています。詳細は瞑想・マインドフルネスストップページをご覧ください。 URL:[www.amazon.co.jp/PR\\_M](http://www.amazon.co.jp/PR_M)



朝の通勤時間や就寝前はもとより、会社で仕事を始める前やランチを食べた後のちょっとしたタイミング、緊張するプレゼン前や大事な商談前など、Audible であれば、スマホのアプリですぐその場でお手軽簡単に瞑想をすることが可能です。それにより、ビジネスマンの方に、今まで瞑想をするには短すぎると思われた瞬間や活用しきれなかった隙間時間を有効活用していただくことができます。Audible では、それにより多くのビジネスマンの方が、瞑想を通じて集中力やパフォーマンスの向上の実現をサポートすることを目指します。今後も、ビジネスマンの方がオフィスシーンにおいても取り入れる事ができる瞑想・マインドフルネスのタイトルを配信予定です。

■「世界のエリートはなぜ瞑想をするのか」

著者・日本初の米国チヨプラセンター認定瞑想ティーチャー 渡邊愛子さん

インターネットセキュリティ会社で職中のアメリカ出張で、サンディエゴにあるチヨプラセンターを訪れたことで瞑想に出会う。世界的統合医療の権威であり、ハリウッドセレブや政財界の大物のメンターでもあるディーパック・チヨプラ博士の日本の窓口で、多くのビジネスマンに瞑想指導の実績を有する日本の瞑想の第一人者。

【渡邊愛子先生からのコメント】

多くの世界のエリートが瞑想を取り入れています。瞑想により様々な心身共にかかるストレスをマネジメントできるようになり、ビジネスのパフォーマンスを上げることが出来ます。私がお伝えしている瞑想の起源は古代インド哲学で、より人生を充実させる叡智の実践方法です。

ビジネスマンが一日の中でストレスを感じる瞬間が多数あります。そんな時に瞑想をうまく取り入れると、プレゼン前の緊張をやわらげたり、職場の人間関係の悩みから解放されたり、ミーティングに追われる中でも集中力を発揮できます。人間はストレスから解放されている時こそ、創造性や積極性を発揮しやすいと言われています。実際に私の瞑想レッスンに通われる多くのビジネスマンの方がストレスマネジメント他、様々な効果を体感されています。



■スキマ時間で日々の集中力・パフォーマンスアップをはかりたい、そんな貴方におすすめです

- ・朝の始業時や昼食後も、ベストなパフォーマンスで仕事に臨みたい
- ・大事なプレゼンや商談前に集中力を高めたい
- ・日々の睡眠で疲れをしっかり取りたい、心身共にリラックスして日々のストレスを軽減したい

**【ビギナーにおすすめ 瞑想・マインドフルネス タイトル】**



**【通勤時やスキマ時間におすすめ 瞑想・マインドフルネス タイトル】**



**【おすすめシーン・目的別 9月の新着瞑想・マインドフルネス タイトル】**

瞑想が初めての方におすすめのタイトルから、通勤時や休憩時間、集中力やパフォーマンスをアップしたい時など、シーン別や目的別に様々なタイトルを取り揃えています。Audible では、オリジナルコンテンツを含め、ビジネスマンの方がシーンや目的に合わせ選べるコンテンツを今後も配信予定です。

**■ビギナーにおすすめ**

タイトル	著者
世界のエリートはなぜ瞑想をするのか	渡邊愛子
瞑想1分コース「感謝の想起」	渡邊愛子
瞑想5分コース「ヒーリング瞑想」	渡邊愛子

**■通勤時や休憩時間におすすめ**

タイトル	著者
通勤ストレス解消瞑想	スタジオ・ヨギー 今津 貴美 (キミ)
たった5分でネガティブな感情を手放してスッキリするスッキリお浄め	ダイナビジョン
たった5分で自信とともに1日をスタートする自分軸を持つ	ダイナビジョン

**■パフォーマンスアップしたい時におすすめ**

タイトル	著者
たった5分でストレスを手放してリラックスするストレス解消	ダイナビジョン
たった5分で人前でも緊張せずにプレゼンできるプレゼン力を高める！	ダイナビジョン
判断力アップ瞑想	スタジオ・ヨギー マレ

**Audible (オーディブル) について**

Audible は、世界で何百万人もの人々が利用している、オーディオブックをアプリで自由に聴く、Amazon の定額制サービスです。オーディオブックは、「耳で読む本」と言われており、書籍を音声化したものです。海外では、すでに広く一般的なコンテンツの楽しみ方です。同サービスは、Audible 社が提供しています。同社は、オーディオブック以外にも、オリジナル脚本のドラマやコミックなどのコンテンツをオーディオ化して提供しており、世界最大級のオーディオブックおよび音声によるデジタル・コンテンツの制作・配信事業社です。同社は1995年に米国で創業され、現在、米・英・独・仏・豪・伊・日の7か国で展開しています。日本では、2015年7月よりサービスを開始。月額1,500円(税込)で、著名な作家の作品をはじめ、ビジネス書から落語、語学など20以上のジャンルの豊富なタイトルから、Audible でしか聴くことのできないスペシャルコンテンツまで、プロのナレーター・俳優たちの朗読をいくつでも自由に聴くことができます。また、最初の1か月間(Amazon プライム会員は3か月)は無料でご体験いただけます。

## ■日本でのサービス概要

サービス名称	Audible (オーディブル)
価格	月額 1,500 円 (税込) の定額制 ※登録後 1 か月間 (Amazon プライム会員は 3 か月間) は無料体験可能
使用方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Audible ウェブサイトにて会員登録後、無料体験に申し込み</li> <li>• iTunes からコンテンツをダウンロード (コンテンツごとに購入)</li> </ul>
便利な機能	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 朗読スピードを調整可能 (iOS 0.75~3 倍速 / Android 0.5~3 倍速 / Windows 10 0.25~4 倍速)</li> <li>② 後で聴きなおすことができるブックマーク機能</li> <li>③ 就寝前に便利なスリープタイマー</li> <li>④ 通勤電車や飛行機でも通信環境の影響を受けずにダウンロード方式でも利用可能</li> </ol>
URL	<a href="http://www.audible.co.jp">www.audible.co.jp</a>
お客様お問い合わせ先	Audible カスタマーサービス (24 時間対応) TEL : 0120-899-217 MAIL : customerservice@audible.co.jp