
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」

Audible の“スマホ瞑想”で心も体も綺麗になろう!!

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 で手軽にもっと瞑想の時間を生活に取り込んで内なる美しさを実現～

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・マインドフルネスのタイトルを 2017 年 9 月 13 日より順次配信を開始します。

「瞑想」・「マインドフルネス」は、ヨガの延長として取り組まれたり、ハリウッドセレブや有名人も多く取り組んでいることから、近年、女性からの注目が高まっています。心を落ち着かせるという効果の他に、安眠、自己目標の確立など、女性にも嬉しい効果が感じられると言われていました。

この度、瞑想を既に日課として取り入れている方から、初めて取り組まれる方まで、すぐに活用できる瞑想・マインドフルネスのコンテンツを配信開始します。既に日課として取り入れている方向けには、「10 分間で美肌になる瞑想」、「心地よい眠りのためのベッドで呼吸法」や「他人からのネガティブなエネルギーを浄化する」など、既に実践されている方でもさらに興味をもっただけきやすい、中級から上級向けコンテンツを揃えています。初めての方には、「瞑想のイロハ～ 迷った時に聞く瞑想のヒント～」や、たった 1 分から始められる「瞑想 1 分コース「感謝の想起」」等、短めの試しやすいコンテンツを揃えました。詳細は Audible トップページからご覧ください。

URL: www.amazon.co.jp/PR_F



スマホのアプリでお手軽に実践できる「スマホ瞑想」を実現することで、Audible ではより多くの女性の皆様に、ジムやヨガスタジオに加え、生活のスペースでも、ちょっとした時間により多く瞑想の実践を取り入れていただけます。Audible では、多くの女性が心も体も綺麗になり、内なる美しさを深めていただけることを目指します。今後も、日々の多様なシーンで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。

■スタジオ・ヨギー/オリジナルコンテンツ監修

スタジオ・ヨギーは、全国 22 か所で展開するヨガスタジオです。「ヨガ・ピラティスをライフスタイルに」をメッセージに、健やかでより豊かなライフスタイルを提案しています。スタジオでの瞑想クラス提供に加え、エキサイト株式会社と瞑想アプリ「寝たまんまヨガ」を共同開発。「寝たまんまヨガ」は 150 万ダウンロードを超える大ヒットを記録しています。



studio yoggy

オーディブルなら、瞑想をもっと生活の中に取り入れられる (スタジオ・ヨギー監修)

- ・ 普段の生活の中で瞑想を取り入れられそうな時間を探し、決めておきます。
- ・ 時間が決まったら、自分にあったタイトルを選びます。
[オーディブルアプリのコンテンツ→カテゴリ→いつでも瞑想タイムから]
- ・ 直感で聴くものを選ぶことも、おすすめです。
- ・ 同じペースで(できれば毎日)瞑想コンテンツを無理なく実践していきます。
繰り返し実践することで、変化に気が付きやすくなります。
- ・ 4 週間後には習慣化して、だんだん変化を感じてきます。
- ・ 慣れてきたら 5 分⇒10 分⇒15 分と、瞑想時間の長いコンテンツを試してみましょう。



■オーディブルの“スマホ瞑想”に興味はあるけど時間がない、そんな貴方におすすめです

- ・ 日々のストレスがとれない、最近良く眠れず次の日に疲れが残る
- ・ 興味はあるが、スタジオ等に通ったりする時間がない
- ・ 今よりもっと瞑想をうまく生活の中に取り入れたい、時間を増やしたい

【美容・睡眠におすすめ 瞑想・マインドフルネス タイトル】



【ビギナーにおすすめ 瞑想・マインドフルネス タイトル】



【その他の主な9月の新着瞑想・マインドフルネス タイトル】

瞑想を既に日課として取り入れている上級者向けから、初めて取り組まれるビギナー向けまで、幅広いコンテンツをラインアップ。女性が抱える様々なお悩みに合ったコンテンツも多数取り揃えてあります。今後も Audible では、オリジナルコンテンツを含む様々なコンテンツを配信予定です。

■ 初心者の方におすすめ

■ 既に実践している方におすすめ

タイトル	著者	タイトル	著者
瞑想 1分コース「感謝の想起」	渡邊愛子	瞑想のサイクル	Cox David
瞑想 5分コース「ヒーリング瞑想」	渡邊愛子	聞くだけでぐっすり眠れて疲れがとれる ネイチャーリラクゼーション	スタジオ・ヨギー 今津 貴美 (キミ)
瞑想のイロハ~迷ったときに聞く瞑想の ヒント~	スタジオ・ヨギー 今津 貴美 (キミ)	朝のマインドフルネス・ストレッチ	スタジオ・ヨギー アヤコ

■ 恋愛でお悩みの方におすすめ

■ 落ち込みがちの方におすすめ

タイトル	著者	タイトル	著者
10分間で美肌になる瞑想	志摩絹江	気持ちがリセットするチェアヨガ	スタジオ・ヨギー ヤスシ
恋愛が長続きしないあなたのためのセラピー	志摩絹江	心地よい眠りのためのベッドで呼吸法	スタジオ・ヨギー ナオ
恋愛の勇気をくれるラブリーチャイルド	志摩絹江	心を軽やかにする朝の瞑想	スタジオ・ヨギー 結城 恵子 (ケイコ)

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"> • Audible ウェブサイトにて会員登録後、無料体験に申し込み • 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)
便利な機能	<ol style="list-style-type: none"> 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) ② 後で聴きなおすことができるブックマーク機能 ③ 就寝前に便利なスリープタイマー 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
URL	www.audible.co.jp
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