

## テレワーカーのための森永ラムネ オン（集中）とオフ（リラックス）の切り替えに 『ラムネスイッチ』

ストレッチや瞑想・護摩行など、その場でスイッチ体験

森永製菓株式会社(東京都港区芝、代表取締役社長・太田 栄二郎)は、ビジネスマンや受験生に人気の「森永ラムネ」ブランドにおいて、テレワークの“オンとオフの切り替え”をサポートする新企画『ラムネスイッチ』を公開しました。



URL : <https://www.morinaga.co.jp/ramune/switch>

### ■集中したい時も、リラックスしたい時も、切り替えのスイッチに森永ラムネ

おやつ定番として40年以上愛され続けてきた「森永ラムネ」。シュワっと口の中で溶ける爽快感が特徴の商品ですが、その粒の90%はぶどう糖で構成されています（※含水結晶ぶどう糖として）。以前は、子どものお菓子としてのイメージが強かった森永ラムネですが、ぶどう糖が目立つようになったことで、近年では、ビジネスマンや受験生の方々にご愛用いただいております、小さな子どもから頑張る大人まで様々なシーンで活躍しています。

テレワーカー向けの新企画『ラムネスイッチ』は、テレワークにおける気持ちのスイッチをサポートする取り組みです。“集中”のイメージが強い森永ラムネですが、ぶどう糖は“リラックス”のお供でもあります。“オンとオフの切り替えが難しい”というテレワークの悩みに対して、切り替えのアイテムとしての森永ラムネをご提案していきます。WEBサイトでは、人気ユーチューバーのオガトレさん、高野山 恵光院住職の近藤説秀さんとコラボレーションしたスイッチ動画を公開。気持ちを切り替えるためのストレッチや瞑想・護摩行を体験いただけます。また、K-1の武尊選手やアーティストの増田セバスチャン、サウナ師匠こと秋山大輔さんに聞く気持ちの切り替え、そしてラムネの活用も順次公開していきます。

本件に関する問い合わせ先

ラムネスイッチ PR 事務局（合同会社クオド 担当：中川）

メールアドレス：pr@cfquod.jp

## ■ “オンとオフの切り替えができない” 調査で明らかになったテレワーカーの悩み

新型コロナウイルスにより働き方は大きく変化し、テレワークは一気に定着しました。いまでは多くの企業でテレワークを導入していますが、一方でなかなか解決できない課題も存在します。当社が実施した最新の調査では、テレワークの課題として“オンとオフの切り替えが難しい”という回答が最も多く、自宅の仕事環境を整えたりしてテレワークに慣れても、依然多くのテレワーカーが気持ちの“オンとオフの切り替え”に悩みを抱えていることが明らかになりました。

### ・ 調査概要

### ・ 調査タイトル

テレワークに関する意識調査

### ・ 調査対象

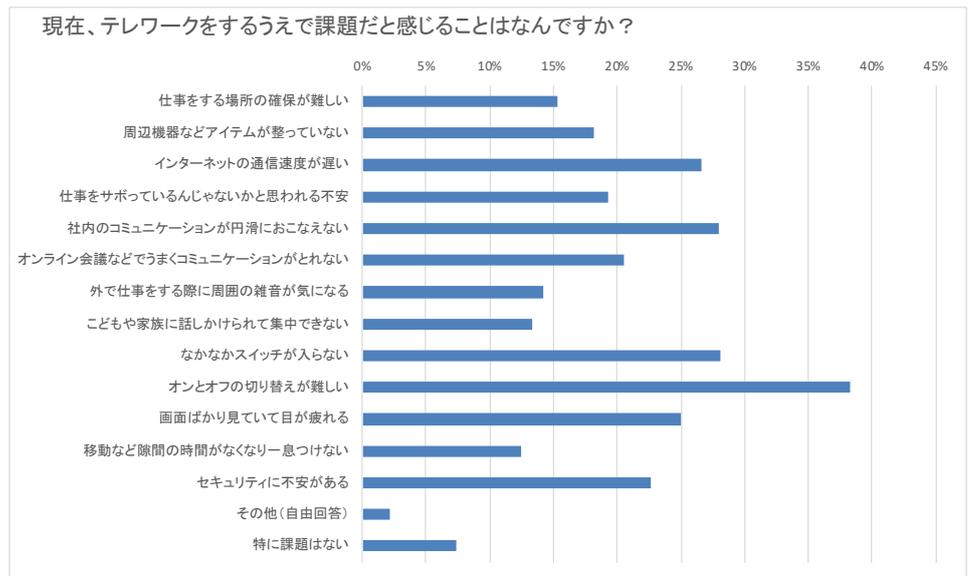
20代～50代のテレワーカー  
N=601名

### ・ 調査期間

2021年6月16日～6月22日

### ・ 調査会社

マイナビ



## ■ 専門家が語るスイッチの重要性とぶどう糖

新型コロナウイルスによる社会変化により、働き方だけではなく仕事に対する考え方や生き方を考える人が増えています。私が専門とする“well-being”の観点でいうと重要なのは『満足』と『幸福』です。いくら良い結果がでて、良い状態で仕事をしてないと豊かな気持ちにはなれません。

テレワークは、ポジティブな面も多いのですが、多くの方は移動時間分が打合せや作業に変わっているため「間」が作りにくくなっているんです。なので、いかに自分で脳のスイッチを切り替えていけるかが、パフォーマンスにおいても、いい状態で仕事をするという点においても重要になっています。

では、どうすればスイッチができるのか。散歩したり、少しの間部屋を暗くしたり、音楽を変えたり、実はちょっとしたアクションで気持ちは切り替えられます。意識を切り替えるための「間」をつくるのが大切なんです。

また、オンの時は、集中のためのエネルギーが必要で、オフの時はリラックスのためのエネルギーが必要です。つまり集中する時も、リラックスする時にも脳のエネルギー源が必要なんです。テレワークをする際には意識的にオンとオフの切り替えをやってほしいと思います。



### 石川 善樹 氏

予防医学研究者、博士（医学）

1981年、広島県生まれ。東京大学医学部健康科学科卒業、ハーバード大学公衆衛生大学院修了後、自治医科大学で博士（医学）取得。（株）Campus for H共同創業者。「人がよりよく生きるとは何か（Well-being）」をテーマとして、企業や大学と学際的研究を行う。

専門分野は、予防医学、行動科学、計算創造学など。

本件に関する問い合わせ先

ラムネスイッチ PR 事務局（合同会社クオド 担当：中川）

メールアドレス：pr@cfquod.jp

## ■ ストレッチ、瞑想、護摩行 その場でスイッチ動画

ラムネスイッチのWEBサイトでは、“集中とリラクスの切り替え”をテーマに、オフィスでも、自宅でも、その場でできるスイッチ動画を公開しています。



ラムネスイッチ ストレッチ



ラムネスイッチ 瞑想

### ・気持ちを切り替えるためのストレッチ動画

ストレッチ篇では、チャンネル登録者数 85 万人を超える人気YouTuber オガトレさんとコラボレーション。“集中とリラクスの切り替え”をテーマにテレワーカー向けストレッチを体験いただきます。宮城県の壮大な自然をバックにした開放感ある映像とともに、デスクワークで硬くなりやすい骨盤や肩甲骨を伸ばしていきます。

URL : <https://youtu.be/vSNkKGCACbo>

### ・気持ちを切り替えるための瞑想・護摩行動画

“瞑想・護摩行篇”は、高野山恵光院住職の近藤説秀さんとコラボレーション。“心を無にする”ことをテーマに瞑想や護摩行など高野山の体験を動画で再現。高野山の自然の音に耳を傾けて瞑想したり、燃え上がる炎をみながら精神を統一させるなど、気持ちを整えるためのコンテンツとなっています。

URL : <https://youtu.be/T63YlqUNS0A>

## ■ K-1 チャンピオンやクリエイター、サウナ師匠など、オピニオンリーダーのスイッチ

K-1 チャンピオンの武尊選手や日本が誇るアーティストの増田セバスチャンさん、サウナブームの立役者である“サウナ師匠”こと秋山大輔さんと、様々な業界で活躍するオピニオンリーダーの方々に「集中とリラクスのスイッチ」をテーマにインタビュー。集中に入るとき、リラックスするとき、その切り替えとして皆さんがどんなことをやっているのか、パフォーマンスを高めるためのスイッチを紹介していきます。7月27日より公開していきます。

■ 「森永ラムネ」商品概要

商品名	ラムネ	大粒ラムネ
名称	清涼菓子	
発売地域	全国/全ルート	
発売日	既発売	
内容量	29g	41g
参考小売価格	70 円(税別)/76 円(税込)	100 円 (税別) /108 円(税込)
JAN コード	49810721	4902888232374
商品画像		

本件に関する問い合わせ先  
ラムネスイッチ PR 事務局 (合同会社クオド 担当：中川)  
メールアドレス：pr@cfquod.jp