

頑張る自分に

心ほどけるひとときを。

2週間  
無料

Mothers × MELON Online

MELONオンラインで「最高のすっきりに、出会おう。」

What is Mindfulness?

二度とないこの日々を 心ゆくまで味わう

マインドフルネスとは、脳科学や心理学の研究により効果が証明されている、科学的な脳と心を整える方法です。自分自身や周囲の環境に意識を向けるトレーニングで、ストレス低減や睡眠改善、自律神経を整えるなどの効果を感じていただけます。慌ただしくも、あっという間に過ぎ去るお子様との日々を、心ゆくまで味わいませんか？

睡眠の質改善

自己肯定感の育成

感情のコントロール

メンタルヘルスの維持改善

集中力の向上

コミュニケーション力向上

Join MELON Online

MELONオンラインで  
最高のすっきりに出会おう



専用アプリダウンロード方法

iphone

- 1 QRコードからApp storeを開く
- 2 「入手」をタップしてダウンロードします



Android

- 1 「Google Chrome」でMELONオンラインのマイページへログイン
- 2 画面右上のブラウザメニュー「…（縦の点線）」をタップ
- 3 「ホーム画面に追加」をタップ
- 4 アプリをインストールというポップアップから「インストール」をタップ

QRコードの専用フォームから  
お申し込みいただけます。

※ID・PWが記載された「登録完了のお知らせ」というメールが届きますので、大切に保管してください。



## How to use MELON Online

### MELONオンラインで

頑張る自分に心ほどけるひとときを。

#### マインドフルネスクラス受け放題の、 オンラインセルフケアツール。

MELONオンラインは、心と体をやさしく整えるためのプログラム。  
科学的に実証された方法で、ストレスケアや睡眠の質をサポートします。

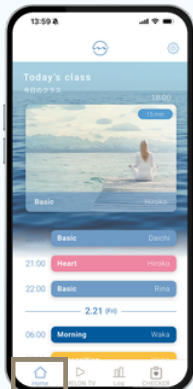


01

#### 毎日6時-23時開催！ リアルタイムクラス

インストラクターや他の参加者と同じ時間を共有してリアルタイムクラスならではの雰囲気味わおう。顔出しは任意なので安心。

- ・マイページホーム画面
- ・アプリメニュー①



①

02

#### お好きな時間に視聴！ アーカイブ受講

「MELON TV」では毎日開催のクラスをアーカイブ動画で配信。クラスの種類や長さも選べるので、ライフスタイルに合わせて受講できます。

- ・マイページメニュー②



②

さらにMELONを使いこなそう！



#### ✔ ストレスチェッカー

ストレスを計測する質問にご回答いただくと、現在のストレス値とおすすめクラスをお知らせ。  
ご自身の状態を定期的にチェック。



#### 👤 LINEスタンプカード

ポイントを貯めてプレゼントをもらおう！リアルタイムクラス＆アーカイブ受講どちらでも1日1ポイント貯めることができます。

## WHAT'S MINDFULNESS?

### -マインドフルネスとは？-

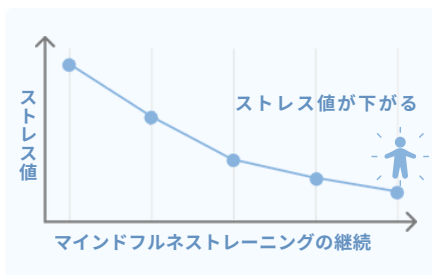
マインドフルネスとは、脳科学や心理学の研究により効果が証明されている、科学的な脳と心のトレーニング法です。

集中力の向上

自己肯定感の育成

メンタルヘルスの維持改善

睡眠の質改善



マインドフルネスの効能  
詳しくはこちらから



<https://www.the-melon.com/science/>



主催会社 株式会社MELONについて

マインドフルネスで人と組織のエモーショナル・マネジメントを推進しているスタートアップ。延べ40万人が参加しているマインドフルネスプラットフォーム「MELONオンライン」の運営や、三井物産、SMBC日興証券、KDDI、経済産業省、三井住友信託銀行など多数の企業への研修やセミナーも開催。

