

イェール大学で先端脳科学を研究した医師が メディテーション・スタジオのアドバイザーに就任！

～医師・医学博士の久賀谷亮先生が最新の脳科学研究に基づいて「メディテーション」・スタジオ Melon のプログラム監修にあたります～

株式会社 Melon（本社：東京都港区、代表取締役：橋本大佑）は、『世界のエリートがやっている 最高の休息法』（ダイヤモンド社）の著者で医師・医学博士の久賀谷亮先生が「マインドフルネス瞑想スタジオ Melon」のシニア・アドバイザーに就任した事を発表いたします。今回の就任にあたり、久賀谷亮先生は米国ロサンゼルスから来日され、9月14日に開催される Melon 主催のイベント「MINDFULNESS NOW」でも登壇者として講演予定です。

【URL】 株式会社 Melon <http://www.the-melon.com>

「MINDFULNESS NOW」 <https://mindfulness-now.peatix.com/>



久賀谷亮先生の就任背景

株式会社 Melon はマインドフルネス瞑想を普及させるために設立されたスタートアップです。米国ではシリコ

ンバレーを中心にマインドフルネス瞑想に取り組む人が爆発的に増えています。しかし日本ではマインドフルネスや瞑想に対するイメージや認知と実践がまだまだ遅れており、脳のトレーニングとして実際に瞑想を継続している人は多くありません。Melon は、科学的に効果が認められているマインドフルネス瞑想が普及していくことが、日本が直面している様々な社会問題（うつなどの気分障害、不安障害、生産性改善、高齢化、自殺など）に解を提供することに繋がると信じています。久賀谷先生の医師・研究者としてのご経験や知見が Melon の提供するマインドフルネスのプログラムに生かされ、そのプログラムを受講したお客様がより幸せで充実した毎日を過ごして頂けるようになることが、今回、久賀谷先生にシニア・アドバイザーに就任して頂いた目的です。



久賀谷亮先生プロフィール

久賀谷亮 医師（日・米医師免許）/医学博士

イエール大学医学部精神神経科卒業。アメリカ神経精神医学会認定医。アメリカ精神医学会会員。

日本で臨床および精神薬理の研究に取り組んだあと、イエール大学で先端脳科学研究に携わり、臨床医としてアメリカ屈指の精神医療の現場に8年間にわたり従事する。そのほか、ロングビーチ・メンタルクリニック常勤医、ハーバーUCLA 非常勤医など。

2010年、ロサンゼルスにて「TransHope Medical」を開業。同院長として、マインドフルネス認知療法やTMS磁気治療など、最先端の治療を取り入れた診療を展開中。臨床医として日米で25年以上のキャリアを持つ。

脳科学や薬物療法の研究分野では、2年連続で「Lustman Award」（イエール大学精神医学関連の学術賞）、「NARSAD Young Investigator Grant」（神経生物学の優秀若手研究者向け賞）を受賞。主著・共著合わせて50以上の論文があるほか、学会発表も多数。趣味はトライアスロン、トレイルランニング

<https://www.beinamoment.org/>



久賀谷亮先生コメント

Melon 代表の橋本さんから協力の依頼を受けた時、このプロジェクトは時流にあったものだと思います。私たちは、頑張っても頑張っても幸せになりきれずにいます。自分の力を存分に発揮できなくしています。そんなニーズを満たす「場」を提供することに意味を感じました。日本の方々が目を閉じて瞑想をしている様は、本当に堂に入っていると思います。仏教を源にするマインドフルネスの遺伝子をどこかにお持ちかのように感じます。私はアメリカにいる日本人ですが、マインドフルネスが国境を越えた価値であることを強く感じています。そして日本にこの「場」が広がっていくことを願っています。

「〇〇は科学的に効果が証明されている」といううたい文句はよく耳にします。私がいただいたアドバイザーという役割は中立的な眼でマインドフルネスの科学的な価値を語ることだと考えています。複数のメタ解析のなかで、ジョンズ・ホプキンス大学（アメリカ医療のトップ）の Goyal らによるものはその信頼性が高いとされています。うつ、痛み、不安の改善にマインドフルネスは中等度の効果があるとの結果です。橋本さんのブログを見た時、こういった点を曲げることなく的確に伝えていることに気づきました。誠実さを彼という人間、そして「Melon」に感じます。それは、マインドフルネスが培う一番大事なものの一つではないでしょうか。

微力ながらこの意義深いプロジェクトに尽力できれば幸いです。そしてみなさんが、この「場」を通して目一杯ご自分の人生を味わえることを心から願っています。

The Melon とは

「The Melon」はマインドフルネス瞑想を中心としたメディテーション・プログラムを開発し、専用のスタジオで提供するために設立されたスタートアップです。マインドフルネスに興味があってもなかなか踏み込めない、メディテーションをやってみたけど継続が難しいというお客様の課題に対し、気持ちの良い雰囲気の中で安心してマインドフルネス瞑想を継続できる場を提供することで、日本にメディテーション・カルチャーを創っていきます。現在は表参道と日本橋でプログラム提供を行っています。



株式会社 Melon 創業者プロフィール

橋本大佑 株式会社 Melon 代表取締役

早稲田大学政治経済学部卒業後、シティグループ証券投資銀行本部で大手上場会社の資金調達と M&A のアドバイザー業務に従事。その後オルタナティブ投資最大手の一社でディストレスト投資における世界最大規模の米資産運用会社、オークツリー・キャピタル・マネジメントに入社し日本株ロング・ショートファンドの運用に携わる。年間数百社の投資対象会社の経営幹部と面談し、財務・企業分析、投資判断を行う。2019 年に 15 年間にわたる外資系金融でのキャリアに終止符を打ち、同社を退社。株式会社 Melon 設立



株式会社 Melon 創業者コメント

かつての私は外資系ヘッジファンドで、ビジネスマンとして働いていました。お客様から資金をお預かりし、株や債券などの各種資産に投資して運用するのが主な業務で、緊張感とやりがいに溢れた仕事でした。しかし同時に、日に日に心が削り取られていく感じもしていました。毎日、上下を繰り返す株価の動きに、次第に心が疲弊してしまっていたのです。もちろん、仕事をするうえでは、そうした疲弊は邪魔になります。無意識に心を麻痺

させてしまうことで、私は機械的に日々の業務に明け暮れていました。

そんななか、ある事件が起きました。友人のひとりが自ら命を絶ったのです。彼はグローバルなラグジュアリーブランドのトップセールスでした。まだ30代でしたが、世界的にも名の知れた、非常に優秀な人材でした。しかし、彼は人知れずうつ病と闘っていました。昔はよく飲みに行っていたのに、最近連絡がないなと思っていたところ、私に飛び込んできたのは「先週、どうやら自殺したらしい」という知らせでした。私は、苦しんでいた彼に何もできなかった自分を悔やみました。そして、「心」というものにますます興味を持つようになりました。

会社勤めを続けながら、私は心の研究をはじめました。そして出逢ったのが、マインドフルネス瞑想です。マインドフルネス瞑想とは、宗教的な要素を除き、科学的にも効果が確認されているテクニックとしての瞑想法です。過去を悔やみ、まだ起きていない未来を案じる心の不安定さが、人間の不幸を生み出すのだと考え、心を「今」と「ここ」に集中させます。マインドフルネス瞑想を実践するようになり、私の人生は変わりました。劇的に変化したわけではありませんが、不必要な執着を手放せるようになったこと、そして、目先の感情に捉われなくなったこと。これらの変化だけでもだいぶ生きづらさが解消され、毎日、安定した心で過ごせるようになりました。それと同時に、自分が何を求めているのか、人生で何をなし得たいのか、より明確になっていきました。

マインドフルネス瞑想を、もっとたくさんの人に実践してほしい。そして、少しでも多くのひとに、幸せに生きてほしい。マインドフルネス瞑想をはじめから数年経ち、霧が晴れたように、私の人生の目的が明確になりました。2019年3月に私は会社を辞め、その年の4月、マインドフルネス瞑想スタジオ「The Melon」を立ち上げました。自分にかかわるすべての状況をありのままに受け入れ、「今」「ここ」に集中する。マインドフルネス瞑想の教えは、このうえなくシンプルです。だからこそ強力で、誰もが等しくその効果を実感できるのです。

そして、悩みや不安を抱えている人はもちろん、かつての私と同じように、心のどこかに空虚さを感じている人や、心を麻痺させることでなんとか毎日を生き抜いている人にこそ、瞑想を通して、一歩、立ち止まるゆとりを持っていただきたいと考えています。瞑想という、自分と100%向き合う時間を積み重ねていくことで、いつしか、恐怖や否定といった感情の向こう側に立つ自分を見つけることができるでしょう。そして、迷いや雑念から解放された静かな場所を、自分の心に見つけることができるのです。

「MINDFULNESS NOW」とは

この数年の間に「マインドフルネス」という言葉は一般にも広く浸透してきました。一方でマインドフルネスに関わる分野は、経営、医療、教育、宗教、ライフスタイルなど幅広く、それぞれのフィールドで今どのような取り組みが行われているのか、一般にはあまり認知されていない部分も多いのではないのでしょうか。本イベントはマインドフルネスに関わる各分野の一線で活躍するスピーカーを招き、いま現場で何が起きているのか、その実態をご紹介します。海外でのマインドフルネスへの取り組みや、本やメディアでまだ取り上げられていない裏話を聞ける機会をお見逃しなく！

日時：2019年9月14日（土）13:00~16:40

主催：株式会社 Melon

場所：永田町 GRiD

アクセス：〒102-0093 東京都千代田区平河町 2-5-3 Nagatacho GRiD

東京メトロ 半蔵門線・南北線・有楽町線「永田町駅」4番、9番b出口より徒歩2分

料金：8,000円（学割3,000円）

【URL】 <https://mindfulness-now.peatix.com>



登壇予定： 久賀谷亮 医師（日・米医師免許）/医学博士
（敬称略） 川上全龍 京都・妙心寺春光院副住職

岸本早苗 MBSR・MSC 講師 京都大学大学院医学研究科 客員研究員
伊藤公健 元株式会社ヨギー代表取締役 CEO
中村悟 ヤフー株式会社 マインドフルネス・メッセンジャーズ
吉田昌生 一般社団法人マインドフルネス瞑想協会代表理事

株式会社 Melon について



会社名：株式会社 Melon

所在地：東京都港区南青山 4-15-27

代表者：橋本 大佑

設立：2019 年 4 月

URL：<http://www.the-melon.com>

事業内容：マインドフルネス瞑想のスタジオ運営

【お客様からのお問い合わせ先】

TEL：03-4400-1230 (平日 9:00～17:00)

e-mail：info@the-melon.com

【本リリースに関する報道お問い合わせ先】

株式会社 Melon

TEL：03-4400-1230

e-mail：info@the-melon.com