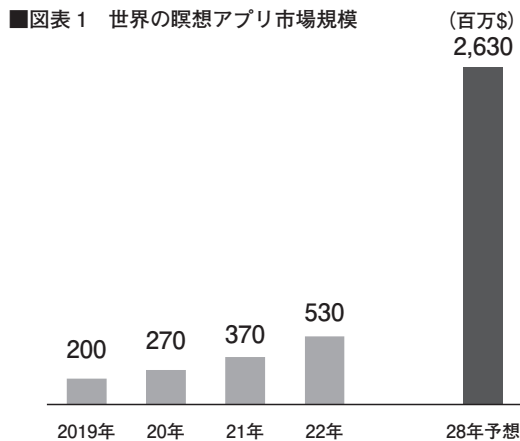


睡眠・瞑想・リラクゼーションをサポートする「Calm」(カーム)

ウェルビーイングは身体的・精神的・社会的に良好な状態にあることを意味する概念だが、瞑想などを通じてウェルビーイングの実現やメンタルヘルスの改善を図ろうとするマインドフルネスが欧米を中心に注目され、市場が急成長してきている。例えば気軽に瞑想が楽しめる「瞑想アプリ」の世界市場規模は2019年は約2億ドルだったが、22年には約5.3億ドルに伸長しており、28年には26.3億ドルに達するものと予想されている。



出典：The Insight Partners 社調査レポート

マインドフルネスが世界中に普及するきっかけとなったのは、1979年にマサチューセッツ大学名誉教授のジョン・カバットジン博士が仏教の瞑想法をベースとして、「マインドフルネス瞑想」というプログラムを開発し、マインドフルネスを初めて医療行為として体系化したことにある。

その後、グーグル、アップル、ナイキなどの大企業が社員研修の一環としてマインドフルネス瞑想を導入したことで知名度が高まっていった。

アメリカではこのマインドフルネスを事業領域とするスタートアップが多数立ち上がっているが、本稿ではその中でも注目されている企業の一つで、日本にも進出しているCalm(カーム)を紹介する。

1. 設立から数年でユニコーンへ成長

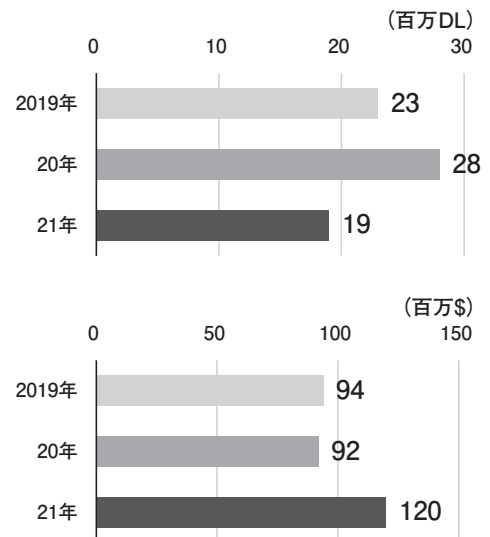
Calmはストレス軽減、睡眠の改善、より幸福で健康な生活を送るために役立つよう考案されたアプリを提供する企業である。

2012年にイギリス人起業家アレックス・テュー氏とマイケル・アクトン・スミス氏が共同でサンフランシスコに設立。14年には瞑想インストラクターでもある作家タマラ・レビット氏が、マインドフルネス部門のトップとなり、瞑想セッションのほとんどをプロデュースしている。

現在では数百時間に及ぶオリジナルのオーディオコンテンツを7カ国語で提供し、世界190カ国以上でユーザーをサポートしている。

20年末までにアプリの累計ダウンロード数は1億回を突破し、有料ユーザー数は400万人以上、1日平均10万人の新規ユーザー(無料ユーザー含む)を獲得するなどコロナ禍という追い風もあり、事業は拡大の一途である。

■図表2 Calmアプリのダウンロード数・消費支出



出典：data.ai 社 HP

17年にはアップルがその年最も勢いのあったアプリを表彰する「iPhone アップ・オブ・ザ・イヤー」に選ばれたほか、ファスト・カンパニーの「2020年最もイノベティブな会社」の1社にも選出されている。

また、ローンチ時は資金調達に苦勞したCalmだったが、黒字化を果たし、実績を伸ばすに連れ、次々に資金調達を実施。19年に瞑想分野のスタートアップとして初めてユニコーン企業（時価総額10億ドル以上の未上場企業）の仲間入りを果たしており、売上は22年度時点で3.5億USドルとみられている。

2. 充実したコンテンツの数々

Calmの基本的な使い方はこうだ。まず起動するとすぐに数回の深呼吸を促すメッセージが表示される。その後「不安を減らしたい」「睡眠の質を高めたい」「ストレスを軽減したい」といったアプリを利用する目的が記されたポップアップメニューが表示されるので、必要だと思うメニューを選択すれば、それに応じたアドバイスや効果が期待できる映像が表示される仕組み。シンプルなインターフェイスにより比較的簡単に操作できる。

Calmには心を落ち着かせる瞑想、役に立つ呼吸法、眠りに誘う「スリープストーリー」といった数々のセクションが用意されており、各々のセクションごとに何百というコンテンツが収録され、さらに新しいものが常に追加され続けるという充実したコンテンツが売りとなっている。

まず最も知られているのが瞑想に関するコンテンツである。睡眠、仕事、心の平穩、不安、感情、自己成長などのカテゴリに分かれており、例えば毎日新しく追加される「Daily Calm」は、様々な健康促進のトピックに焦点を当てた10分間のガイ

ド付き瞑想で、日々のインスピレーションになるようなものを提供している。各セッションの時間は3分から30分までで、比較的手軽に利用できる点がメリットである。

■ Calm マイページ・瞑想画面



出典：Calm アプリ

また、スリープストーリーは、良質な睡眠を手に入れるための、いわゆる大人向けの読み聞かせであり、おとぎ話からノンフィクションまで、様々なストーリーが用意されている。英語版では日本でも人気の俳優、ハリー・スタイルズ、ケイト・ウィンスレット、マシュー・マコノヒーといったハリウッドの著名人がナレーションを担当したコンテンツが視聴可能。

さらに「Calm Music」は、工作中、散歩中、寝る前などに、集中力、リラクゼーション、睡眠を促進する厳選された数百曲のサウンドトラックが収録されており、「ムード」「サウンドスケープ」「キッズ」といったカテゴリのほか、アーティストや音楽のジャンル別にも分類されている。

■ Calm スリープストーリー・音楽画面



出典：Calm アプリ

映像や音楽だけでなく、メンタルフィットネスをサポートするツールも豊富だ。参加したセッションやマインドフルネスに使った合計時間を確認できる「進行状況トラッカー」、その時々感情を表現するボタンを選び、感情のリズムを日常的に把握して自分のマインドやメンタル面をケアできる「ムードチェック」、癒しのサウンドBGMと美しい自然の風景を集約し流し続ける「BGMと風景」、呼吸の方法や長さをその日の気分によって自由に調整することができる「呼吸エクササイズ」といった機能も利用可能だ。

Calm のビジネスモデルは「フリーミアム」であり、毎日の瞑想、呼吸法、ムードトラッカー、スリープストーリー、音楽、ガイド付き瞑想などは無料、そしてそれ以外の全コンテンツを利用できる有料の「Premium Calm」が用意されている。料金は年間料金が69.99ドル（但し日本語版は6,500円）、その他、月間や終身料金の設定もある。

3. アメリカで人気の理由と日本での可能性

最後にアメリカで瞑想アプリの人気の理由が高まっている理由と日本での可能性について考えてみたい。

マインドフルネス瞑想は、瞑想独特のスピリチュアリティに関する用語を避け、瞑想を筋力トレーニングに例えるなどしたことが功を奏し、シリコンバレーの多忙な起業家たちから火がつき、一気に広まった。

さらにテレビ・新聞・雑誌といったメディアで頻繁に特集され、多くの各界の著名人が実践し、その効果を発信するなどしているため、一般の人々にも浸透する素地はできていた。

またアメリカ特有の理由として、日本のような国民皆保険制度がない点がある。企業が負担する保険料は、世界でも高額といわれており、年々上昇している。また、個人負担分も日本のように一律ではないため、アメリカで心身の健康を害して病気になると、企業、個人共に高額負担となる社会システムが背景にあったといえる。

では今後日本でもマインドフルネス瞑想が定着していくためには何が必要だろうか。日本では瞑想というと、以前はどうしてもスピリチュアル、宗教的という偏見を持つ人も多かった。

しかしながら働き方改革やコロナ禍によるテレワークの拡大、市場環境の変化や価値観の多様化など、日本でもビジネスパーソンの働く環境は激変し、その課題対応を行うマネジャーの負荷は増している。そのため、ビジネスにおける健康経営や社員のメンタルヘルスにおいて科学的にも効果が証明されているマインドフルネスは、まず企業が研修などで率先して導入することで今後定着していく可能性は十分あるだろう。