

News Release

～女性が抱える不安や不満などにアプローチ、Calm(凪)のような Mind(心)に導く～

心と思考のセルフケアサロン「Calmin」(カルミン)をスタート

URL : <https://dmdepart.jp/calmin/>

大丸松坂屋百貨店は、新たなオンラインサービス「Calmin」(カルミン)を3月27日(木)から開始、日々忙しく過ごす現代女性がオンラインで手軽に心をケアできるサービスを提供いたします。「Calmin」は、心と思考にアプローチし、ストレスを解きほぐし、軽やかな気持ちに導きます。



Calmin

「Calmin」は、心と思考のセルフケアサロンとして、女性が抱えるさまざまな「不」にアプローチし、Calm(凪)のような Mind(心)に導くことを目的としています。さまざまなシチュエーションに置かれた、ひとり一人のその時々のお気持ちに寄り添うサービスとしてご利用できるよう、サービスの展開とプログラムの拡充を図ってまいります。

大丸松坂屋百貨店は、2020年9月に「デジタル事業開発部」を設立し、翌年には「DX推進部」として新規事業の開発に取り組んでまいりました。ファッションサブスクリプションサービス「AnotherADdress」やメタバース事業など、顧客のライフスタイルの変化に合わせたサービスを提供してきました。この度、「Calmin」を通じて、セルフケアによってライフスタイルが充実していく体験をオンラインで提供します。

<報道関係者様のお問い合わせ先>

大丸松坂屋百貨店 広報担当 長野

E-mail : kouhou@jfr.co.jp



・サービス導入の背景



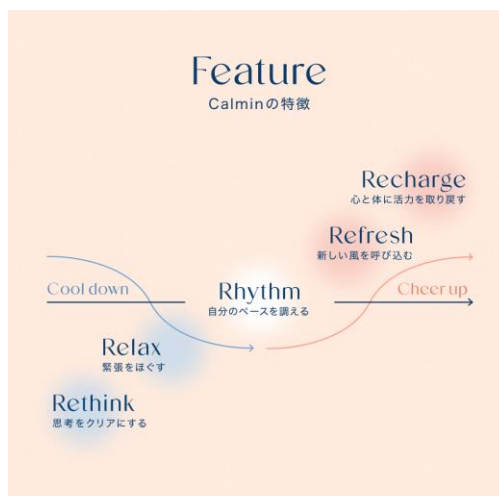
女性の活躍が進む一方で、女性の特有な健康課題や生活環境等の問題により、さまざまな「不」(不安や不満や、ときに不快や不信)を抱えることが多くなりました。昨今、家庭や職場において女性の身体を気遣う周囲のサポートの意識は高まってきたものの、女性自身が自らの心の状態にアプローチする手立ては少ないのが現状です。特に、働く女性はキャリアのプレッシャーや家庭とのバランス、自己実現への期待など複雑な要因を抱え、心のケアがより重要となっています。

女性に対する役割や責任が多方面に及ぶ状況にありながら、ときに孤独感や疎外感を感じる傾向もみられます。「Calmin」は、そんな方々の「心の音」に耳を傾けることから始まったサービスです。「Calmin」では、「ざわざわ」「どんより」「ぐちゃぐちゃ」といった様々な心の中に渦巻く感情を、擬態語や擬音語で“見える化”することで、自分の今の状態に気づき、やさしく向き合うきっかけをつくります。言葉にしづらい思いに寄り添いながら、心を調えるセルフケアの入り口をひらくため、健康産業に関わる専門家である西根英一氏監修のもと、セルフケアに重きを置いたサービスとして開始いたしました。

西根英一氏

(株式会社ヘルスケア・ビジネスナレッジ 代表取締役社長、事業構想大学院大学 特任教授、千葉商科大学サービス創造学部 特命教授、北海道科学大学薬学部 教授・非常勤)

・サービス提供イメージ



- Relax : 緊張をほぐす
- Rethink : 思考をクリアにする
- Rhythm : 自分のペースを調える
- Refresh : 新しい風を呼び込む
- Recharge : 心と体に活力を取り戻す

独自に開発した5つのRに基づくプログラムを設計。多彩な講師陣・監修企業をアサインし、1本約10分のプログラムを企画・開発し、お悩みに応じたコンテンツを体験していただけます。

※画像はイメージです

1. サウンドバス



サウンドバス (Relax)

「音浴」とも呼ばれるサウンドバスでは、クリスタルボウルなどの楽器の響きに身を委ね、深いリラクゼーションを体験できます。音の波動が心に安らぎをもたらす、静かな時間をお楽しみいただけます。

サウンドセラピスト HIKO・KONAMI

ニューヨークで音楽療法やサウンドヒーリングを修得。帰国後、企業やイベントでサウンドバスやマインドフルネスを提供し、アートプロジェクトにも携わる。大阪芸術大学などで講義も行っている。

2. ストレッチ



ストレッチ (Refresh)

呼吸を深めながら体をゆっくりと動かし、日常の疲れや緊張を和らげるストレッチプログラム。肩や腰、背中をほぐし、心地よいリフレッシュ感を味わえます。

ヨガインストラクター 安斉 奈緒美

アイドル活動をしながら全米ヨガアライアンス RYT200 を取得。整美体ヨガ認定講師の資格を持ち、年間 670 本以上のクラスを開催。身体の内側から整えるセルフケアを伝える。

3. 写経



写経 (Refresh)

マインドフルネスやアートの要素を取り入れた新しい写経を体験できます。筆をゆっくり運びながら文字に集中し、日常のモヤモヤをリセットする時間を提供します。

書家 辰巳 沙織

8 歳から書道を学び、師範資格を取得。書家としての活動に加え、星よみ（西洋占星術）やイベント企画、モデルなど、多方面で表現活動を行っている。

4. 思考トレーニング (Rethink)



思考トレーニング (Rethink)

シンプルなワークを通じて、考え方のクセに気づき、思考を整理するプログラム。視点を変えることで気持ちが軽くなり、前向きな一歩を踏み出せます。

エグゼクティブコーチ 金井 愛理

リクルートにて営業・企画職を経験。SHE 株式会社で執行役員・SHELikes 事業責任者を務め、独立後、経営組織コンサルティングやコーチングを行う。

Calmin のプログラムは、日常の中で簡単に取り入れられる内容となっており、プログラムごとに、多様な講師が参画しています。



How to Start (3ステップで簡単スタート)

Step 1 : まずは Calmin 公式 LINE を友だち追加。タイプ別診断の案内が届き、診断を受けるとあなたのタイプとおすすめのプログラムが届きます。

Step 2 : 無料会員登録をして、一部のおすすめプログラムをお試しください。

Step 3 : 本会員登録（有料）で、すべてのプログラムをご利用いただけます。

<料金プラン>

- 入会金: 無料
- 月額プラン: 990 円 (税込)

特典

- 無料トライアル 14 日間
- LINE のタイプ別診断完了後に送付されるアンケートにご回答いただくと、クーポンコードを発行します。本会員ご入会時にクーポンコードを入力すると、さらに 1 カ月無料でご利用いただけます。

※2025 年 5 月 31 日までにご入会いただいた方限定の特典です。期間は変更となる可能性がございますので、詳しくはホームページをご確認ください。

以上