

全身の疲れを強めにマッサージしたい時

マッサージ
チェア

首から足までの全身マッサージを行います。もみ玉によるきめ細やかなもみ・たたきとエアの指圧でリフレッシュ。



睡眠不足、頭をスッキリさせたい時

仮眠チェア

短時間でパワーナップを実現。入眠時は「ゆりかご」のような動き、起床時は背中を下から押し上げる自然な目覚めに導きます。



全身の疲れを柔らかくマッサージしたい時

ウォーター
ウェーブベッド

水圧振動刺激でインナーマッスルまでリズミカルに働きかけ、深いリラクゼーション効果をもたらします。



創造力・集中力を高めたい時

リクライニング
クッションチェア

内部に詰められたボールが体を包み込み、リラックス効果をもたらします。エアーツの刺激を受けながらゆっくり過ごせます。



足が疲れている時

フット
マッサージャー

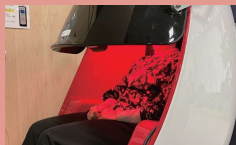
営業で歩く・立ち仕事・ヒールを履く方などに、足裏の疲れに効果があります。



デスクワークなどで頭が疲れている時

光健康浴

光を浴びて、自律神経を整えます。また、赤色LEDを顔に浴びる最先端の肌ケアも可能です。



自分自身を整えたい時

セルフケア

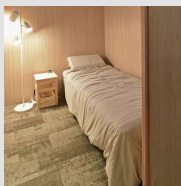
プロのトレーナーが痛みを軽減するためのケアや正しいセルフケアを教えます。



体調が悪い時

利用は1時間

予約制ですが、空いていれば
利用可能(1時間)です。



ご不明な点がございましたら気軽にご連絡ください。



シェア休養室

とまり木

090-4934-7334 (三輪)

〒100-0004 東京都千代田区大手町1丁目6-1 大手町ビル1階
営業時間 10:00~18:00 (土・日・祝休み)

人を、想う力。街を、想う力。



詳しくはこちら



休むだけじゃない。
ここは、パフォーマンスを引き出すための場所。

スキマ時間で、
自分リカバリー



シェア休養室

とまり木

働く人と環境は これから先も、 変化し続けていく。

時代とともに 労働環境は変わる。

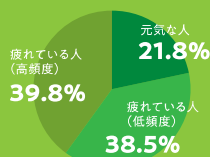
テクノロジーの進化や社会のニーズの変化によって働き方や仕事の内容が変わりつつあります。新しいビジネスが次々と生まれ、働く環境はますます変わっていくことが予想されます。

約 8 割の人が疲れを実感！

「疲労大国」と言われる日本。2024 年に行った調査では約 8 割の人が何らかの疲れを感じていることがあきらかになっています。また日本人の 4 人に 1 人は慢性的な睡眠不足といわれています。

出典：一般社団法人日本リカバリー協会「リカバリー（休養・抗疲労）白書 2024 レポート Vol.1」（2024 年 6 月）、日本生活習慣病予防協会日本人成人で十分睡眠がとれている人は 74.9%。4 人に 1 人は慢性的な不眠（令和 5 年（2023）「国民健康・栄養調査」）

■ 疲労状況（全体、2024 年）

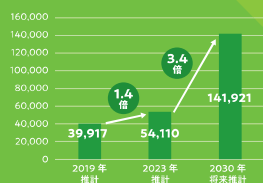


リカバリー市場は年々拡大中！

2030 年の休養市場は、約 14.1 兆円と推計。現在、休養と抗疲労はますます注目されており、「アクティブレスト（積極的な休養）」という考え方が浸透しはじめています。

出典：一般社団法人日本リカバリー協会「休養市場概観 2023」

■ リカバリー（休養・抗疲労）市場 単位：億円



身体はもちろん、 脳疲労の問題も。

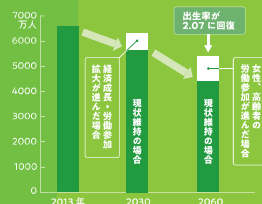
過労やマルチタスク、PC やスマートフォンによる情報過多といったストレスが重なることで脳の機能が一時的に低下し、ミスの増加や集中力などを欠いてしまう脳疲労。デジタル化が進む中、脳疲労は社会とは切り離せない問題となってきています。

働く世代は今後、大幅に減少。 労働者の多様化がはじまっている。

2025 年、約 3 人に 1 人が 65 歳以上に。さらに少子化が進むことで労働力人口は減少。一方で、新設起業数は増え続け過去最大となっています。29 歳以下の起業の増加、高齢労働者や女性労働者の増加も顕著な中、働きやすい環境整備は緊急の課題と言えます。

出典：内閣府「人口減少・少子高齢化の中での労働市場の変化、ひとり企業のうらわ解説」【2024 年最新】起業数の推移と今後の展望 | 成功する起業のポイントを完全解説】

■ 労働力人口は今後大幅に減少



休み方にも 早急な アップデートを。



眠るだけじゃフル充電はできない。
「活力」まで満たしてこそ真のリカバリー&チャージ。

【とまり木が推奨する 3 タイプ】



体調不良時に
横になり
休養できます。



疲れた身体を
リフレッシュすることで
生産性・パフォーマンスが
向上します。



セルフケアで
さらに健康に。
プロのトレーナーからの
指導を受けられます。



三菱地所の とまり木が もつ力とは？

みなさんは、仕事から一旦離れてリセットする時間を持てていますか？

これまでのコーヒーやおやつ、タバコといった休憩から、

仕事の効率を上げるため、アイデア創出のため、

体調が不安でも安心して働くため、

ポジティブな休養を実現するために生まれたのが、とまり木です。

とまり木は、毎日、短時間、予約なしで、業務時間中にいつでも気軽に

利用できるシェア型の会員制施設。

体調不良時に個室でゆっくり休める「休養」と、

仕事の効率が落ちてきた時に疲労回復や気分転換に休息できる

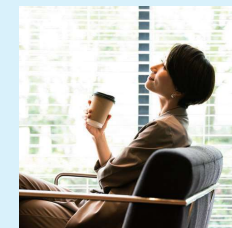
チャージ機能をあわせもつ場です。

これまでにない新しいサードプレイス型の福利厚生を実現します。

健康経営・労働安全・福利厚生などの 企業活動をサポート

昨年、高まっている働く人への健康意識ですが、とまり木をご利用いただくことで健康経営優良法人認定制度の「自社内の運動場・健康器具の保有」条件を満たすことができます[※]。また、常時50人以上または女性30人以上の従業員がいる企業に設置義務のある休養室についても、とまり木をご利用いただくことで満たすことができます[※]。とまり木であれば、場所の確保も維持管理も必要がございません。法令順守等の条件を満たすだけではなく、仕事のAI化・効率化が加速する中、サードプレイス型の有効な福利厚生としてもご利用いただけます。

※詳細はご確認ください。



プロのトレーナーが常駐

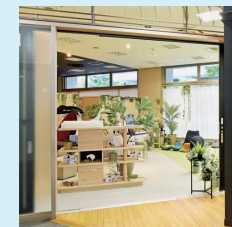
とまり木には、国家資格や医療資格を持ったトレーナーが常駐しています。医療現場やアスリートのスポーツで培った知見を活かし、働く人の健康課題の解消に向けてサポート致します。

デスクワーク中心の方のお悩みの多くに「肩こり」「腰痛」「眼精疲労」があります。とまり木なら、15分という短時間の指導で、体が驚くほど軽くなる befor・after を体感される方も多くです。「体が凝っている」「よく分からないけど不調である」「古傷に悩まされている」など、どこに相談してよいか分からない課題までサポートも可能です。自分では気づかない本来の課題を知り、自宅でも簡単にできるメソッドを習得できるパーソナル指導を気軽に受けられます。



シェア型という新しい休養室

これまでの休養室は、自社であつたうえ、働く人をサポートするのが一般的でした。しかし今の時代、企業の競争力を高め、成長や発展に貢献する人材を強化するために会社規模に関わらず、労働生産性が高まる場や自分を取り戻せる場が必要であると考えました。さまざまな人が集まるオフィスビルだからこそ、シェア型というスタイルで多様なサービスを低廉な価格で受けることができ、さらに人事総務や経営の負担を軽減、本来の業務に集中できる環境をつくれます。とまり木は、時代にあわせてサービスをアップデートしていきます。



interview

**仕事と家庭の両立を頑張る社員にとって、
とまり木での休息が活力維持に
不可欠になってます。**

ラボで長時間の研究業務のため、カラダも凝り固まりがち。短時間の休息でもリフレッシュできる
とまり木は、毎日通えるサードブレイス型の福利厚生として、社員から大変喜ばれています。

研究開発型スタートアップ企業
K代表



**健康を守る第一歩。
とまり木は心と体に向き合うための場所。**

大学病院で管理栄養士として働く中で
未病や予防の視点から、健康を維持する
ためのケアがとても大切だと感じてき
ました。現在は健康保険組合の保健事
業に携わっていますが、とまり木では自
律神経の測定を通じて自分の健康状態
を客観的に確認。その日の体調に合った
ケアができる貴重な場所だと実感して
います。

利用者 T氏



社員のエンゲージメントが向上しました。

社員の健康維持はもちろんですが、仕事に行き詰まった時ほど、頭を切り替
えることや体をほぐし、リセットすることの大切さを伝えています。
とまり木は、それが叶う場として、
社員の満足度が高いです。

コンサルティング企業 I代表



**全力で仕事と向き合えるよう
心身ともにリセット&リカバリーを。**

オフィスワーカーこそ、最大限のパフォー
マンスを発揮するために自分のココロと
カラダに向き合ってほしい。そのための
プログラムをご提供しています。よりポジ
ティブに目の前の仕事に向き合えるよう
サポートします。

トレーナー 屋根田 めぐみ



**「とまり木」のない生活は、
もう考えられません！**

常に結果が求められる中、とまり木はなくてはならない休
息サービスとなっています。その日の体調にあわせて機器
を利用したり、トレーナーさんの指導を受けたりしています。
とまり木は出社するモチベ
ーションにもなっています。

利用者 K氏



**身体の痛みと不安は
仕事の生産性に直結します。**

身体の痛みが出ている理由がわからないと、どんなケアを
すればいいのかもわからない。痛みは不安につながり、
仕事の生産性が低下します。不調のなぜを紐解き、正しい
ケア方法で生産性を上げるお手伝いをします。

トレーナー 林 忠右



すべての人が、 よりよい環境で働けるよう、 とまり木は丸の内の、 そして日本のインフラへ。

コロナ禍を経て、私たちの働く環境は大きく変わりました。フリーアドレス、フレックス、フレキシブルな
休暇など、とても働きやすくなっている一方で、「個」が
大切にされるあまり、「孤」が加速し、事業環境も複雑性・
不確実性が増えています。

だれもが日々ポジティブに、仕事も生活もできる環境を
つくりたい。35 万人が働くこの街の未来を、ここで
働くビジネスパーソンと一緒ににつくってきたい。
みなを健康にしたい。私たちはそう考えています。

現代に働く人々は、体が疲れることより、ストレスや
プレッシャー、緊張や慢性疲労など精神的疲労が多い
のではないのでしょうか。
自分の気持ちを整理したり、信頼できる誰かに話を
聞いてもらったり、リラックスする適度な休息が必要
だと考えます。

休養室という安心な場の提供だけでなく、サードブ
レイス型の福利厚生として、心身のバランスを取り戻す
ための場として。この時代だからこそ、「ココロとカラダを
整える」ことにフォーカスし、気軽に立ち寄れる場が
必要だと確信しています。

すべての人が活力ある姿で、幸せに働けますように。



三菱地所株式会社
とまり木 担当
三輪 弘美

