

瞑想体験

オフィスや家庭でメディテーション

周囲に影響されずに瞑想を行い、呼吸を整えてストレスを軽減させる効果があるアプリケーションに向けた取り組みのご紹介

》 特長

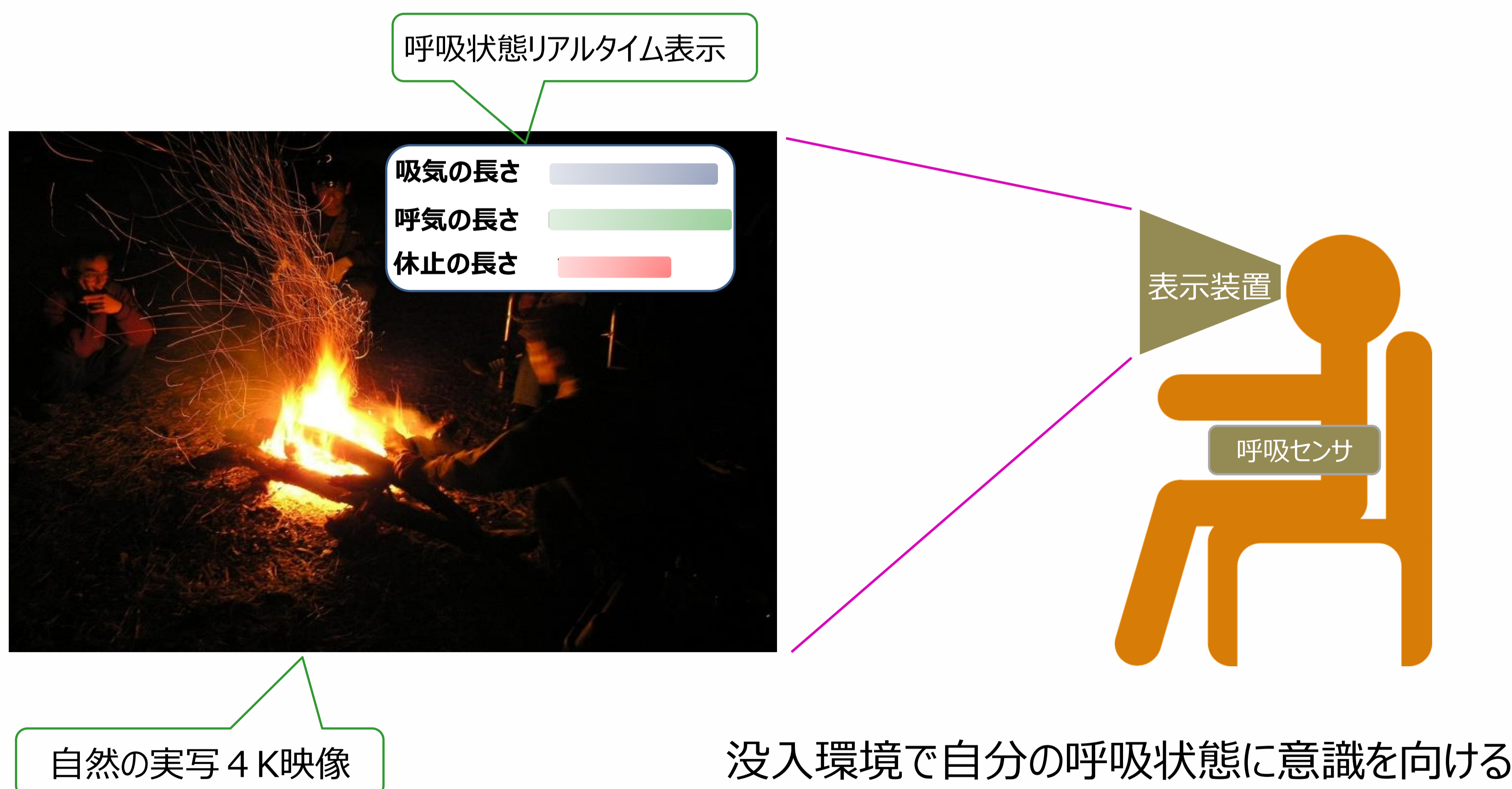
- 没入感のある高精細映像再生装置と呼吸センサを用いたICTシステムで、ヨガ教室などの特別な場所で行われている瞑想を、場所を選ばずに体験可能。
- 様々な瞑想指導のプログラムを、本ICTシステムを通して幅広いユーザへ提供可能

【瞑想とは】

- ・心のトレーニング方法のこと
- ・今現在の自分の体の状態（呼吸等）に意識を向けて、そらさないようにする訓練

【ストレスと瞑想の関係】

- ・ストレス反応は、大脳辺縁系の扁桃体によりトリガー。
- ・瞑想によって、扁桃体の活性化の程度を下げ、慢性化したストレス反応を軽減



》 今後の展開

表示装置として高解像度ヘッドマウントディスプレイの利用

5 Gでのアプリケーションとしてモバイル化