

2025年3月28日

報道関係各位

三菱地所株式会社

～新事業提案制度から生まれたオフィスビル内の健康経営推進サービス～

シェア休養室「とまり木」本格始動

体調不良時に休む「休養室」と労働生産性向上する「チャージ機能」を提供

三菱地所株式会社は2025年4月1日より、休養室の企業間シェアリング事業「とまり木」を本格始動いたします。

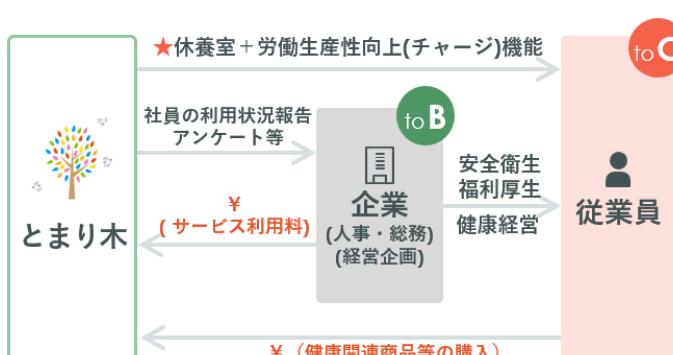
本サービスは、契約企業の従業員が業務時間内において、体調不良時に休むための「休養室」と、労働生産性向上するための「チャージ機能」をオフィスビル内で提供いたします。チャージ機能としては、短時間（原則15分）で機器を使った仮眠やマッサージのほか、常駐するパーソナルトレーナーの指導によるストレッチ等、利用者（従業員）が体の状態にあわせ選択したメニューによって疲労回復や活力アップを図ります。

本サービスは三菱地所グループの新事業提案制度により生まれ、2023年10月より試験運用を行ってまいりましたが、利用者が延べ8,000人を超える、企業および利用者ともに一定のニーズを確認できたことから、正式にサービス提供開始することとなりました。休養室を企業間でシェアする取り組みは国内初（当社調べ）となります。

【シェア休養室「とまり木」の特徴】

- (1) 体調不良時に利用できる休養室を提供
- (2) 休養だけでなく、短時間の休息や運動により労働生産性向上に寄与するチャージ機能を提供
- (3) 企業の健康経営推進ならびに従業員の健康支援をサポート

リカバリー市場（休養・抗疲労）が拡大（2030年に14.2兆円）^{※1}し、健康や適切な休み方が見直される中、働く上で必要な休養やリフレッシュを後押しし、従業員が健康で労働生産性が高い状態で働く環境づくりや企業の健康経営をサポートしてまいります。



▲「とまり木」のビジネスモデル



▲「とまり木」施設内（大手町ビル）

「とまり木」は現在、大手町ビル（東京都千代田区大手町）にてサービス提供しておりますが、今後は丸の内や有楽町などの他エリアへの展開、ビル就業者ラウンジでの運営等も検討してまいります。

三菱地所は、今後も健康に働くことができるまちづくりを通じて、エリア特性に応じた新たな価値の創造を目指してまいります。

■「とまり木」サービス概要 ※サービス内容は今後変更する可能性があります

事業内容：休養室の企業間シェアリング事業（法人契約）

従業員の休養と生産性向上に資する機能の両方が叶うサービスを提供

場所：千代田区大手町 1-6-1 大手町ビル 1 階

対象：丸の内エリア（大手町・丸の内・有楽町）等にオフィスを構える企業
(部署単位の利用も可)

営業時間：平日 10:00～18:00（土日祝休み）

サービス内容：
休む：休養のための休養室の提供（1 時間まで）
<チャージ機能>

癒す：マッサージチェア・仮眠チェア等の機器によるサービス提供（原則 15 分間/回）

整う：パーソナルトレーナーによる運動指導や自身のストレッチ等（原則 15 分間/回）

利用料金：従業員 50 人未満 50,000 円／社・月（税別）～ ※従業員数に応じた固定利用料金

休養機能	チャージ機能
<p>休む</p> <p>体調不良時に横になり 休養できます</p> 	<p>癒す</p> <p>疲れた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</p> 
<p>整う</p> <p>セルフケアでさらに健康に トレーナーの指導も受けられます</p> 	 <p>▲「とまり木」施設内（大手町ビル）</p>

■試験運用中にご利用いただいたお客様の声

企業 (人事・総務部)	<ul style="list-style-type: none">限られた人数で福利厚生に取り組むのは大変である。費用対効果がよい従業員の出社率を高める効果がある採用時の差別化サービスとして重要な決め手になった健康経営推進に直結する取り組みとなっておりありがたい
利用者 (従業員)	<ul style="list-style-type: none">心も体もリセットし業務に臨めるアイデア発案や業務効率化につながる職場のコミュニケーションが活発になり、職場が明るくなった「とまり木」があることで出社する楽しみがある。不調な時も安心感がある簡単な運動を継続するだけで疲れづらい体になった自分へのご褒美・活力が湧く

■休養室について

休養室は従業員数 50 名、または女性 30 名以上の企業に法的設置義務がありますが、人事部に利用申請する社内ルールがあるなど利用時のハードルが高い、会議室やロッカールームと兼用の場合に使いづらい、設置義務対象外の企業で従業員が休める場所がない、といった課題があります。「とまり木」をご契約いただくことで休養室の法的設置義務を満たすことができるだけでなく、企業規模等に依らず、従業員が必要なときに休養やリフレッシュをする場所をオフィスビル内に備えることができます。

「とまり木」にご契約いただいた企業には、各企業内で緊急時に使える寝具等も提供し、安心して休める環境の拡充に貢献いたします。

※1 リカバリー市場（休養・抗疲労）の拡大：

休養・抗疲労市場は年々拡大しており 2023 年は 5.4 兆円と推計。2030 年には今の 3.4 倍の市場へ拡大が見込まれる。

(出典：一般社団法人日本リカバリー協会)

以 上