

**心の安定と幸福をサポートするアプリ  
「Meiso：一番シンプルなマインドフルネス瞑想」を  
iOS版・Android版でリリース  
(日・英・中・韓の4ヶ国語対応)**

初心者向けスマホアプリ開発プログラミング講座「みんなのプログラミング by Telulu LLC」を展開する合同会社てるる（本社：大阪府高槻市、代表社員：北川博之）は、9月30日（日）に、スマートフォン向けアプリ「Meiso：一番シンプルなマインドフルネス瞑想」を、iOS版・Android版でリリースいたしました（日・英・中・韓の4ヶ国語対応）。

「Meiso」は、ヨガ伝統の呼吸法「プラーナヤーマー（調気法）<sup>(注)</sup>」を用いて、ストレスの多い現代社会における心の健康と幸福をサポートする瞑想呼吸法実践アプリです。

誰でも実践できるようにアレンジし、ヨガ本来の目的である「心の健康」を、誰でも手軽に無料で増進してもらえるように開発されました。

(注)「プラーナヤーマー（調気法）」とは、サンスクリット語で「氣息、呼吸」を意味する「プラーナ」と、「制御、制止、延長」を意味する「アーヤーマ」からなる合成語で、単なる「呼吸法」というよりは、身体内外の生命エネルギーの調節を意味し、「息を吸う・吐く・止める」の3つの動作によって、呼吸をコントロールすることを意味するヨガ伝統の呼吸法です。

「Meiso」の6つの特徴

1. 他の瞑想アプリではあまり見られない「息を止める（止息）」プロセス<sup>(注)</sup>が取り入れられています。
2. 完全無料なので、課金される心配が一切ありません。
3. 癒しの鐘と自然音だけの静かな背景音で瞑想に集中できます。
4. シンプルなインターフェースなので、お子様からシニアの方まで誰でも直感的に使えます。
5. 4段階の呼吸サイクル・12の自然音・7段階の瞑想時間から、自分にあった瞑想スタイルが選択できます。
6. 4ヶ国語対応（日・英・中・韓）。今後拡大予定。

(注) 息を止めるプロセスは、「止息（クンバカ）」と呼ばれ、息を吸う事によって外部から取り入れたエネルギーを体内に循環（上昇）させるためのプロセスで、プラーナヤーマー呼吸法において非常に重要とされています。

同社代表の北川博之は、「どんなにお金や社会的地位を手に入れたとしても、心の安定に勝るものはない。せっかくスマホという文明の利器を使うなら、ネットニュースや SNS で心をすり減らすよりも、心を落ち着けるために使ってもらいたい。ストレスが多い現代社会だが、一人でも多くの方に、このアプリで心の健康と本当の幸福感を得る喜びを味わってもらいたい。」と開発の熱意を語っています。

当社は、今後とも、プログラミングを通じて、未来に希望の持てる明るい社会の実現に貢献するべく、サービス向上に努めてまいります。

<参考画像>



<アプリダウンロード URL>

【iOS】 <https://itunes.apple.com/jp/app/meiso-mindful-meditation/id1436536388>

【Android】 <https://play.google.com/store/apps/details?id=net.minpro.meiso>

<会社概要>

- 商号 : 合同会社てるる
- 代表者 : 代表社員 北川 博之
- 本社所在地 : 大阪府高槻市
- 事業内容 : インターネットメディア・コンテンツの企画・開発・制作事業等
- 資本金 : 501万円
- 設立 : 2016年1月
- URL : <http://minpro.net/>

<本件に関するお問い合わせ先>

合同会社てるる 担当・北川 博之

下記、みんなのプログラミング HP 内のお問い合わせフォームよりお問い合わせください。

<http://minpro.net/query>

以 上