

有楽町にシェア型リカバリールーム「とまり木 新東京ビル店」開業

“まちまるごと”でエリア就業者の心身をリセット・チャージ&エリア企業の健康経営をサポート

三菱地所株式会社は、大手町・丸の内・有楽町エリア（以下、丸の内エリア）全体をプラットフォームと捉え、テナント個社単独では実現しにくい取り組みをエリア全体で提供する丸の内“まちまるごとワークプレイス”構想を推進しておりますが、企業間でのシェア型リカバリールーム「とまり木」につきまして、企業・利用者からのニーズの高まりや大手町での 1 号店の成果・反響を踏まえ、2026 年 10 月 1 日に有楽町にて 2 号店「とまり木 新東京ビル店」を開業いたします。

「とまり木」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「大手町ビル」内にて試験運用を開始、休養室を企業間でシェアする国内初（当社調べ）のビジネスモデルとして、2025 年 4 月より事業化した三菱地所の直営施設です。

近年、リカバリー（休養・抗疲労）市場が拡大し、健康管理や適切な休養の重要性が見直される中、企業におけるプレゼンティーイズム（出社しているものの生産性が低下している状態）による経済損失は 37 兆円に達しています^{*1}。

実際、丸の内エリアの就業者を対象に当社が実施したアンケート^{*2}によると、「体調がすぐれない、または強い疲労を感じていても勤務を続けている」に「頻繁にある・時々ある」と回答した方が 67.6%、「会社に短時間の休憩・休息ができる制度や支援はない」が 83.4%に上る一方で、「そうした制度や支援を必要だと思う」と回答した人は 65.1%でした。企業の人事担当者へのアンケート^{*3}からは、「短時間の休憩・休息が人事施策・健康経営上重要なテーマである」と回答した企業が約 80%でした。

休養室については、一定条件での法的設置義務^{*4}がありますが、「休養室の有無が周知されていない」「利用するハードルが高い」「会議室やロッカールームと兼用となっており使いづらい」「設置義務対象外の企業で従業員が休める場所がない」といった声をヒアリングしており、本事業はそうした課題に応え、エリア就業者の必要な休養やリフレッシュを後押しし、健康で労働生産性が高い状態で働ける環境づくりや企業の健康経営をサポートすることを企図しています。

当社の役割

- ・国内初の休養室シェアリング事業
- ・まちの機能として企業の健康経営推進、従業員の健康支援をサポート
- ・エリア就業者の声をまちづくりに反映
- ・「WELL REST, WELL WORK(よく休み、よく働く)」の考えのもと、まちぐるみで新たな“休み方”を提案
- ・まちとしての付加価値向上に寄与

大手町／大手町ビル店

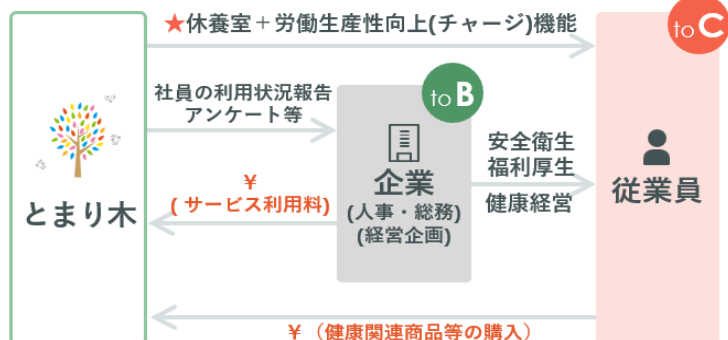


有楽町／新東京ビル店



企業（人事・総務部・経営企画）

- ・健康経営に直結する福利厚生機能を有することができる
- ・従業員からの満足度が高い
- ・利用実績が見えるため施策効果を把握しやすい
- ・出社率や企業エンゲージメント向上にも寄与
- ・（休養室設置義務あり）「とまり木」の休養室で法令遵守できる
- ・（休養室設置義務なし）従業員が休める場所の提供



利用者（従業員）

- ・毎日、短時間、予約なしで業務時間中に気軽に利用できる
- ・会社を休むほどではないが不調な日に利用できる安心感がある
- ・マッサージチェアや仮眠など、その日の状態に合わせて選べる
- ・プロのパーソナルトレーナーが常駐し、自宅でも続けられるメソッドを学べる
- ・疲労回復や気分をリセット等、クイックな「休息・チャージ」ができる

▲シェア型リカバリールーム「とまり木」のビジネスモデルや当社の役割、同サービス導入による企業・利用者のメリット

三菱地所は、今後もエリア内での出店拡大を見据え、丸の内エリア全体の価値を高めながら「ここで働きたい」「ここにオフィスを構えたい」と思われ続けるまちづくりに取り組んでまいります。

■シェア型リカバリールーム「とまり木」について

近年、企業における健康経営への関心が高まる中、従業員の疲労回復や睡眠の質向上を通じて、労働生産性の向上やプレゼンティーズムの改善に取り組む動きが広がっています。

三菱地所が展開するシェア型リカバリールーム「とまり木」は、「WELL REST, WELL WORK（よく休み、よく働こう）」をコンセプトに、就業者の心身のリセットとパフォーマンス向上を支援する施設です。体調不良時に利用できる休養室に加え、肩こり・腰痛・眼精疲労などデスクワークによる健康課題や、外回り・立ち仕事による疲労の軽減・リフレッシュを目的としたチャージ機能を備えています。

契約企業の従業員は業務時間内に利用でき、短時間（原則 15 分）で機器を使ったパワーナップ（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によるストレッチ指導等、個々の状態に応じたメニューを通じて疲労回復や活力アップを図ることができます。

本サービスは、三菱地所グループの新事業提案制度から生まれ、2023 年 10 月より試験運用を開始。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を受け、2025 年 4 月より、休養室を企業間でシェアする国内初の取り組みとして 1 号店「とまり木 大手町ビル店」にて正式にサービス提供を開始しました。その後の調査により、丸の内エリアでの休養室の設置状況（50 人未満の設置義務のない企業を含む）としては約 75%が設置しておらず、かつ、執務スペース不足の課題を抱えている企業が一定数いることが判明しました。そこで、従業員数にかかわらず、シェア型休養室の提供や就業中の小休憩がまちの機能として重要であると考え、今般 2 号店「とまり木 新東京ビル店」を有楽町にオープンするものです。

本事業開始から約 1 年半で利用者数は 9,000 人超、契約企業は約 20 社へと成長した「とまり木」は、企業側のスペースや手間といったコストを圧縮しながら従業員の出勤モチベーションやエンゲージメント向上にも寄与する施設です。企業単独では整備が難しい休養環境を“まちなまるごと”で共有することで、エリアワーカーの Well-being 向上や健康経営を支援するとともに、今後も利用者や企業のニーズを汲み取りながらまちの付加価値向上に貢献してまいります。

【「とまり木」サービス概要】

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

店 舗：(1) 東京都千代田区大手町 1-6-1 大手町ビル 1 階「とまり木 大手町ビル店」

(2) 東京都千代田区丸の内 3-3-1 新東京ビル 2 階「とまり木 新東京ビル店」

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：＜チャージ機能＞

整える：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）

ケアする：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）

＜リカバリー機能＞

休む：体調がすぐれない時の休養室の提供（1 時間まで）

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

CHARGE

整える・ケアする

気分をリセットしたい時
バリエーション豊かな休憩・休息機器を使用し、
短時間で気分をリフレッシュさせます

溜まった疲労を回復したい時
プロのトレーナーが体の状態を見極め、
改善ポイントをアドバイスします



マッサージチェア 仮眠チェア 健康浴チェア



国内初 国内初

ライト・磁場セラピー 律動マシーン カムダウンチェア

国家資格・医療資格等を保有する
トレーナー指導

RECOVERY

休む

体調がすぐれない時
周りを気にせず、豊かな個室空間で
しっかり休息し体力を回復させます



法定休養室を満たす
常時50人以上または女性30人以上
雇用する事業所に設置義務あり

■注釈

※1) リカバリー市場（休養・抗疲労）の拡大とプレゼンティーズムによる企業の経済損失

：休養・抗疲労市場は年々拡大しており 2023 年は 5.4 兆円、2024 年は 6.0 兆円、2025 年は 7.6 兆円（前年比 1.27 倍）の規模に成長している。2030 年には約 14.3 兆円、2035 年には 21.1 兆円と予測。また、健康関連コストに準じた分析の結果、プレゼンティーズムによる損失額を 37 兆 579 億円と定義し、そのうち疲労関連による経済損失額は 15 兆 2,154 億円（全体の 41.1%）と算出（出典：一般社団法人日本リカバリー協会）。

※2) 就業者を対象にしたアンケート

：丸の内エリアの就業者サービス「MARUNOUCHI WORKERS」上でエリア就業者 1,274 名を対象に 2026 年 7 月 10 日～26 日でアンケートを実施。

※3) 企業の人事担当者を対象にしたアンケート

：メール配信およびアンケート形式のオンラインツールを用い、丸の内エリアの企業 38 社を対象に 2026 年 8 月 18 日～28 日でアンケートを実施。

※4) 休養室の法的設置義務

：労働安全衛生規則（第 618 条）および事務所衛生基準規則（第 21 条）では、「事業者は、常時五十人以上又は常時女性三十人以上の労働者を使用するときは、労働者がが床することのできる休養室又は休養所を、男性用と女性用に区別して設けなければならない」と義務付けています。

<丸の内“まちまるごとワークプレイス”構想>

丸の内エリアの特性の一つは、135 年以上にわたるまちづくりを通じてお客様や

様々なステークホルダーと共に築き上げてきた「利便性と集積」です。

その特性を踏まえ、テナント企業が自社オフィスだけでは実現できないことや、

個社単独の取り組みでは実現しにくいことを「まちまるごと」でサポート、

エリア全体がプラットフォームとして機能することで、働き方の質や効率を高めます。



▲まちまるごとワークプレイスのイメージ

始動リリース： https://www.mec.co.jp/news/detail/2025/05/22_mec2500522_machi