



MindScale

マインドスケール

「なんだか調子が出ない…」 そんなあなたへ

「元気なつもりなのに、仕事がかどらない…」

「やることは山積みなのに、体がついてこない…」

「会社にいるのに、集中できない…」

実は、自分の体調は“主観”だけではわからないことも。

気合いだけでは乗り切れない日もあります。

そんな時こそ、あなたの“本当の体調”を見える化してみませんか？

自分を知ることが、パフォーマンス向上の第一歩です。

約30秒の簡単な測定で、あなたの心のコンディションをチェック



専門カウンセラーと、気軽につながる安心感

マインドスケールでは、測定結果に応じて専門カウンセラーによるオンラインカウンセリングをご案内しています。

スマホやPCから、いつでも・どこでもアクセス可能
あなたの状態に合わせた的確なアドバイスで、心の負担を軽減
「誰かに話したい」「一人では整理できない」そんな時こそ、
プロのサポートを受けてみませんか？

あなたのメンタルケアを、もっと身近に。
マインドスケールが、**“話せる安心”**をお届けます。

チェック＋測定＋メンタルサポートがワンストップ！

お手持ちのスマートフォンやパソコンでブラウザから約30秒で測定ができます!!

簡単な文章を朗読（脳疲労度を分析）

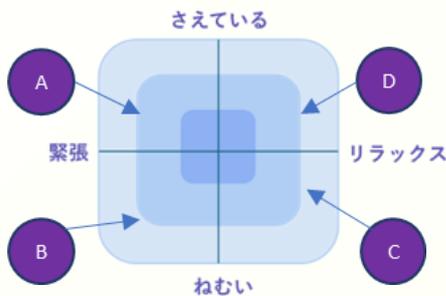
↓
質問項目をチェック

↓
メンタル状態に影響のある要因を記録

↓
測定完了（自律神経や脳疲労度が数値によって可視化）



◆ご自身の生体コンディションがリアルタイムで可視化



Aゾーン： 気分が高揚し、緊張感が強く脳の活動が活発な状態

短時間で良いパフォーマンスを出せるが、休息を取らないと疲労や睡眠障害の可能性。

Bゾーン： 緊張度が高く、疲労から脳の活性度が低下した状態

頑張ってもパフォーマンスが上がらず、焦って空回り。十分な休息が必要。

Cゾーン： リラックスしていて、脳活性度が低い状態

身体が回復傾向にあり、やる気が起きない場合は休息を取ってから徐々にスイッチを入れる。

Dゾーン： リラックスしていながら脳活性度が高い状態

集中して仕事や学習に適した状態。作業に没頭しすぎないように適度に休息を取ることが重要。

◆さまざまな対処法をご提案 ～ストレスを感じたら、すぐに対処できる安心感を～

マインドスケールでは、測定後にすぐアクセスできる「対処法ページ」をご用意しています。

【ストレス改善に役立つ専門コラム】



【気軽に取り組めるショート動画】



【心と体を整える瞑想&ヨガ動画】



日々の測定と対処法を組み合わせることで、
自分自身でメンタルをマネジメントできる力が身につきます。

「なんとなく不調…」を放置せず、

健やかなメンタルを自分の手で維持する新しい習慣を始めませんか？