



はやめのメンタルヘルスケア
始めてみませんか？



脳 疲 労 チ ェ ッ ク

Quantifying Unseen Inner Core Kilos

こころの体重計

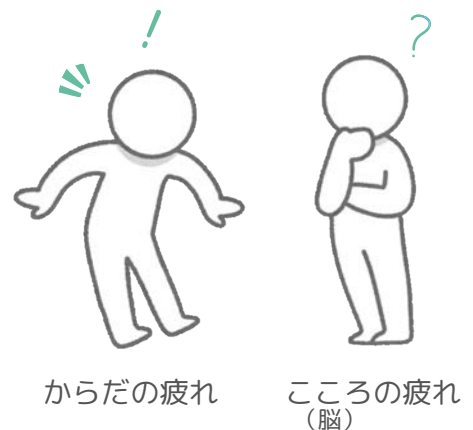


誕生ストーリー

私たちの健康はこころとからだからできています。
からだの疲れは自分で感じるができるのに
こころの疲れはなぜ気づくのが難しいのだろう。

「からだ」には体重計があるのに
「こころ」にはなぜ体重計がないのだろう。
「こころ」も「からだ」と同じように毎日の小さな変化が目に見えて早めに気が付くことができれば、
こころが不調になる前に手が打てるよね？

こうした疑問から
「脳疲労*チェック こころの体重計」は生まれました。



測定の意義

こころの体重計は、質問と自己測定で個人のこころ（脳）の疲れを測定します。

脳の疲れ度合いは日々変化しており、疲れが溜まると心身にも影響を及ぼしますが、溜まる前に早めに整えることで、過度なストレスによる心身の悪化を防ぐことに役立ちます。

測定したデータは、組織や部署別に集計することで、業務や環境改善などの先回りした対策に活用できます。

こころの体重計は「質問」と「自己測定」から個人の日々の小さな変化を測定し、組織改善に活用できる新しい測定ツールです。



測定の流れ

ネットワークに繋がるパソコンまたはスマートフォンから専用URLにアクセスして、質問と自己測定により、すぐに今日のあなたのコンディションを知ることができます。

「脳疲労チェック こころの体重計」

Q1. 性別を選んでください

男 女 その他

【質問】

属性や勤務状況など	11問
脳疲労に関するもの	12問
生活習慣に関するもの	12問

+



【自己測定】

STEP1 感覚だけで心拍数を数える
STEP2 手首などに触れて心拍数を数える



【結果】

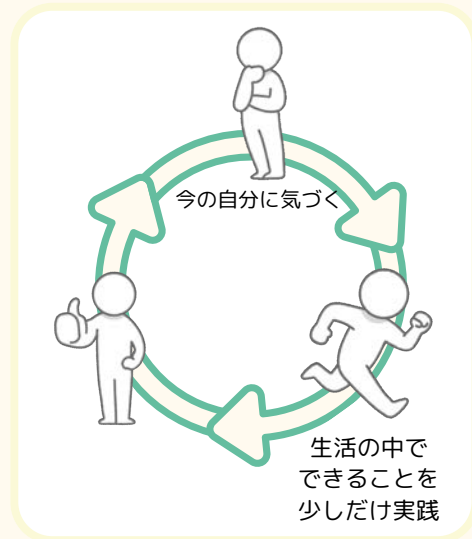
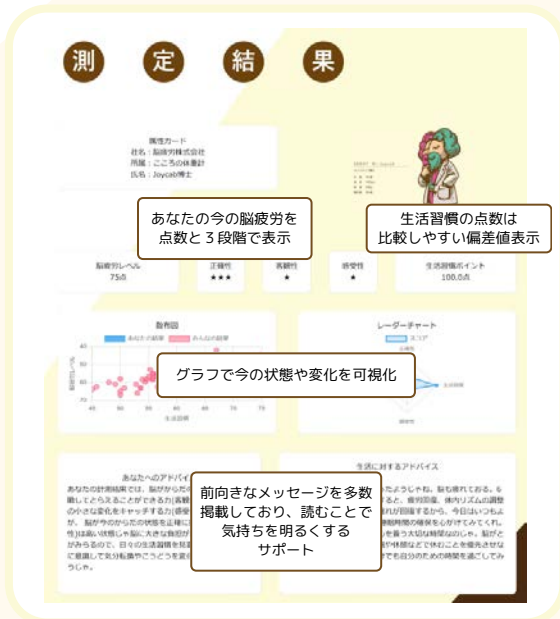
個人の結果はその場ですぐに表示

本サービスでは、こころ（脳）のからだモニタリング力を“脳疲労”としています。

従業員様向け

今のあなたの脳の疲れを点数で表します。
レポートには、標準との比較や前回との比較表と一緒にすぐに実践できる生活習慣のアドバイスが書かれています。

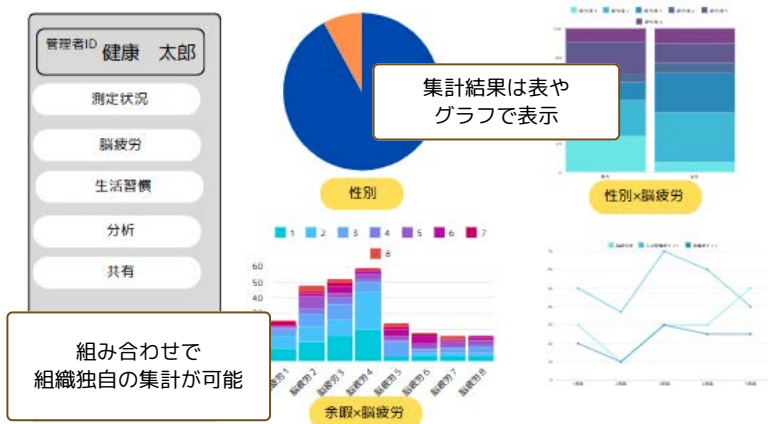
セルフケアで
事前に対策！



管理者様向けレポート

従業員の測定状況および経年変化から、部署別の傾向、残業時間との比較などを見ることができます。また、結果データはCSV形式で出力可能なため、自社独自のデータ分析はもちろん、1on1面談や社員・管理者向け研修、職場環境の改善といった用途にも幅広くご活用いただけます。

脳疲労からの
新しいアプローチ！



1on1に！



管理者研修に！



業務環境改善に！



データはCSV出力で独自の集計も可能

*結果画面等はイメージとなります。

サービスの特長

手軽に測定 だから継続しやすい

専用デバイス不要で、手軽にいつでもセルフで測定可能なので、管理者と従業員双方の労力や負担が少なく導入可能

こころの不調を 未然に防ぐサポート

定期的に測定することで小さな変化を早めにキャッチ！
結果に応じた生活習慣のヒントを通じてストレスによる不調の未然防止をサポートします。

マンネリ化した メンタルヘルス対策に

組織の健康的な職場環境整備、ストレスや心身の不調を抱える方の早期発見と対応などにおいて、新しい側面からのアプローチが可能

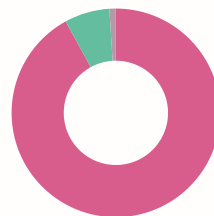
実績

多くの方から日ごろの生活が脳の疲れにつながっているという「気づき」を得たといった感想をいただいています

本サービス体験後、脳疲労やからだの健康への関心は高まりましたか？

92%の方が
「はい」と回答

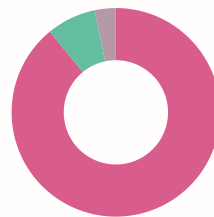
■ はい
■ どちらでもない
■ いいえ



脳疲労チェックを定期的にチェックしたいと思いますか？

89%の方が
「はい」と回答

■ はい
■ どちらでもない
■ いいえ



体験者の声

- ・ 脳疲労はいいですね！脳年齢は測りたくないけど、疲労だと測ってもいいと思う
- ・ **意外**と脳がつかれているんですね
- ・ 結果に対して、認識があつてと思った。**がっついて仕事してるから**、それが脳の疲れに起因していると感じた
- ・ 質問が**おもしろい**
- ・ 結果をみて、**動画の長時間視聴が原因かな**とか考えていた

(2024年当社調べ、健康成人10代～80代男女350名を対象)

お問い合わせ・デモのお申込み

Meiji Seika ファルマ株式会社 未来価値創成室 青木研作
E-mail:kensaku.aoki@meiji.com

お客様自身が「らしくいられる」をお手伝いをするのが
本サービスのミッションです。

監修



山脇 成人 氏

広島大学 特任教授・名誉教授
(前精神科教授) 医学博士
広島大学 脳・こころ・感性科学
研究センター長

広島大学 脳・こころ・感性科学研究センターでは、日本固有の「感性」の概念を脳科学的に定義し、新たな感性脳科学の観点からネガティブ感性（うつ病）とポジティブ感性（ワクワク感）の脳科学研究を行っています。特に、ネガティブ感性では、MRIがなくてもうつ病リスクを評価可能にするために、脳波や心拍などを用いて、ストレスによる脳活動や体調変化の可視化技術開発に取り組んでいます。

この脳疲労チェック こころの体重計は、ネガティブ感性の研究成果を応用して、より簡便かつ早期のストレスの影響を評価するものとして開発されました。このサービスが、近年のストレス社会において急増している長期休職、失業などの大きな社会課題解決の一助になることを願っています。

1979年広島大学医学部卒業。1990年から同医学部精神科主任教授、2018年から同大学脳・こころ・感性科学研究センター特任教授・名誉教授。国際老年精神薬理学会(ICGP)理事長(2006-2008)、アジア神経精神薬理学会(AsCNP)創設理事長(2008-2010)、国際神経精神薬理学会(CINP)理事長(2014-2016)、日本学術会議脳とこころ分科会委員長(2014-2021)。専門は臨床精神医学、うつ病の神経生物学と精神薬理学。最近の研究はfMRIやAI技術を用いた感情や感性のニューロイメージング。AMED脳科学研究戦略推進プログラムうつ病拠点長(2011-2020)、JST革新的イノベーション創出プログラム(COI)感性イノベーション拠点研究リーダー(2013-2020)。

開発者の想い

開発者であるMeiji Seika ファルマは、うつ・不安領域で30年以上にわたって、医薬品の開発と提供に携わってきたんじゃが、くすりだけではケアできない悩みがあるという。

深刻になる前に気づくことが出来れば、ご本人の負担も、周囲や社会の負担も軽くなる。彼らは、くすり以外の方法によるメンタルヘルスケアを困っている方々へお届けすべく、挑戦しておるんじゃ。

ABOUT Dr. Joycab

ジョイキャブ博士

年 齢	78歳
身 長	123cm
体 重	32kg
脳年齢	45歳



本サービスは疾患の診断・治療を目的としたものではありません

健康にアイデアを
meiji