

**幸福を記録する、モバイルサイト「AskMind ココロ日記」を提供開始****- 最新の心理学をベースとした心の健康管理サイト -**

メンタルヘルスサービスを提供する株式会社ピースマインド（東京都中央区、代表取締役社長：荻原国啓、以下ピースマインド）とインターネットを利用した医療関連サービスを提供するエムスリー株式会社（東京都港区、代表取締役社長：谷村格、以下エムスリー）は、最新の心理学をベースとした心の健康管理サイト「AskMind ココロ日記」(<http://askmd.jp/>)を共同開発し、NTTdocomo、KDDI、Softbankの公式サイトとしてオープンします。

国民が「幸福とは何か」を考える時代

昨今、日本では「幸福」に関心が集まっています。内閣府は、今年4月の国民生活選好度調査で、国民ひとりひとりが幸福感・満足感をどの程度実感しているのか、数字で示す「幸福度」を発表しました。同調査によると、「日本人の幸福度は10点満点で6.5点」となっており、同様の調査を行っている欧州28カ国の平均は6.9点、最高はデンマーク（8.4点）で、北欧の国々や、英国（7.4点）、フランス（7.1点）などが高く、日本は東欧諸国やロシア（6.0点）を上回ったものの、主要各国を軒並み下回る結果がでています。

これまで、日本をはじめ先進国各国は国内総生産（GDP）などの経済指標で生活の充実度をみてきましたが、日本政府は昨年末にまとめた新成長戦略の基本方針に「国民の幸福度や満足度をあらわす新たな指標」を取り込むと表記し、経済指標だけでは計れない「幸福度」を示す指標づくりと政策への反映を重要なテーマとして進めています。今後は国民一人ひとりの「幸福度」を高めるサポートが必要となると考えられます。

ピースマインドは、メンタルヘルスサービスが日本社会を支えるインフラとなれば、「経済的な豊かさ」と「こころの豊かさ」のバランスが実現し、一人ひとりの幸福度が高まっていくと考えています。そして社会へのミッションとして、誰もがそれぞれの幸福を実感し、多様な価値観が調和する社会作りにも貢献していくことを目指しています。

「AskMind ココロ日記」とは

個々人がパーソナルなツールである携帯を通じて、悩みや不安を解消し、リフレッシュするとともに、幸せな生活の実現をサポートする目的で開発された、最新の心理学をベースとした心の健康管理サイトです。




最新の心理学研究領域である、ポジティブ心理学を筆頭に、周辺領域のQOL（Quality of Life）、主観的幸福感（Subjective Well-Being）、生きがいなどの理論と、年間20,000ケースを超えるカウンセリング実績に基づいたエビデンスベースのプログラム開発を行いました。

サービス概要

- サービス開始日 : 6月7日（NTTdocomo）
6月10日（KDDI）
6月16日（SoftBank）
- コンテンツ概要 : “幸せな生活”に必要な4つの“力”を測定するココロ診断
: 気分、食事、睡眠に関する日記記録ができるココロ日記
: “つぶやき”を通じて他者から共感を得るコミュニケーションのためのココロ広場
: 心を豊かにするのに役立つココロコラム など
- 利用料 : 月会費 315円
- URL : <http://askmd.jp/>



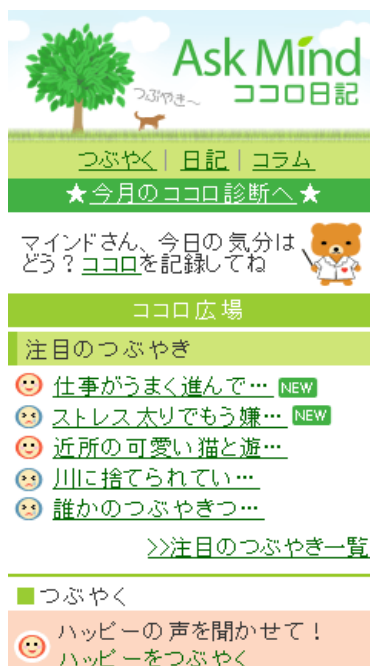
アクセス方法 : 各キャリアにて、以下の通り

	iメニュー>メニューリスト>健康/医学/病気>健康>AskMind ココロ日記
	EZトップメニュー>生活情報>住宅・健康・暮らし>健康・医学>AskMind ココロ日記
	メニューリスト>くらし・健康>健康・医療>AskMind ココロ日記

【QRコード】



【AskMind ココロ日記トップページ】



The screenshot shows the AskMind Kokoro Diary homepage. At the top, there's a green header with the AskMind logo and 'ココロ日記'. Below that, there are navigation links for 'つぶやく | 日記 | コラム' and a button for '★今月のココロ診断へ★'. The main content area features a message from 'マインドさん' (Mind-san) asking how the user's mood is today and to record it. Below this is a 'ココロ広場' (Kokoro Hiroba) section with '注目のつぶやき' (Featured Tweets). There are five tweets listed, each with a smiley face icon and a 'NEW' tag. The tweets are: '仕事 がうまく進んで...', 'ストレス 太りでもう嫌...', '近所の可愛い猫と遊...', '川に捨てられてい...', and '誰かのつぶやきつ...'. At the bottom, there's a button for '>>注目のつぶやき一覧' and a 'つぶやく' (Tweet) section with a 'Happy' character and the text 'Happyの声を聞かせて! Happyをつぶやく'.

幸せな生活をサポートする、3つの機能

1. “幸せな生活”に必要な4つの“力”を測定するココロ診断

充実した“幸せな生活”を送るには、うれしいという感情に対して敏感であったり、規則正しく生活したり、さまざまな“力”が必要になります。ココロ診断を開発するために、生活満足度・幸福感を測定する設問肢をもとに予備調査を実施し、そこで得られた結果から因子分析を行い、設問を4つの因子（充実感、自律、生活習慣、不安）に分類しました。会員は、これらの設問に回答することで、以下の“力”を測定することができます。

- 「気づく力」 : 充実した人生を送ることに積極的になり、幸せを感じる力
- 「見通す力」 : 将来を見通す力。自分で決めていく力。人生設計力
- 「暮らす力」 : 節度を持ち、リズムを崩さず、日々をきちんと暮らす力
- 「ブレない力」 : 自信をもち、前向きになり、心を安定させる力

また、会員は上記の診断を完了すると、自分の診断結果に合ったアドバイスを得ることができます。上記の診断を定期的実施することで、自身の幸せな生活を送るために必要な4つの力のバランスや変化を確認することができます。



2. 日々の心の健康状態を記録するココロ日記

ココロ日記では、健康にとって重要な、気分、食事、睡眠の3つの要素について、その良し悪し、満足度を日記のように記録することができます。記録をするたびに、その状況に合ったカウンセラーからのアドバイスを得ることができ、また、記録を続けることで、日々の心の健康状態を視覚的に、カレンダーやチャートで把握することができます()。

また会員は、翌月を迎えると、前月1ヶ月分の記録状況にもとづいて、ふりかえりのコメント、今後に向けてのアドバイスを得ることができます。

() 行動スケジュール法と類似するもので、認知行動療法における有効な技法のひとつとして実証されている

3. 「つぶやき」を利用して他者とのつながりを得るココロ広場

ココロ広場では、うれしかったこと、悲しかったことをつぶやくことで、他の会員からの共感を得ることができます。また、他の会員のつぶやきを閲覧し、自身からも共感を表現することが可能です。

うれしかったことを記録することは、その理由を考えることでネガティブな感情や不安感を低減させる効果があり、悲しかったことを記録することは、うっ積していた感情が吐露されて気持ちが楽になる効用をもたらします。

機能拡充と今後のサイト展開

現在用意されているコンテンツに加え、コミュニケーションを双方向に展開できるよう、「ココロ広場」の拡充を実施する予定です。さらに、日々の記録から得られるアドバイスの多様化、診断結果の充実化など、幸福を求めるといっても多くのユーザーの声に応えられるよう、エムスリーと共同で新たな試みに取り組んでまいります。

【会社概要】

株式会社ピースマインド <http://www.peacemind.co.jp/>

本社所在地 : 東京都中央区八重洲 2-2-1 住友生命八重洲ビル 4F

代表取締役社長 : 荻原 国啓 (おぎわら くにひろ)

資本金 : 90,250,000 円

事業内容 : メンタルヘルスに関するコンサルティングや EAP (従業員支援プログラム) サービスを中心に、取引企業・団体数 400 以上、サービス提供対象人数 130 万人、カウンセリング件数年間 2 万件以上の実績を有する業界のパイオニア企業。

エムスリー株式会社 <http://corporate.m3.com/>

本社所在地 : 東京都港区芝大門 2-5-5 住友不動産芝大門ビル

代表取締役社長 : 谷村 格 (たにむら いたる)

資本金 : 1,190,810,000 円

事業内容 : 「インターネットを活用し、健康で楽しく長生きする人を一人でも増やし、 unnecessary 医療コストを一円でも減らすこと」を事業目的に掲げ、18 万 8 千人の医師会員が登録する医療従事者専門サイト「m3.com」の運営など、様々なサービスを提供。

【本件に関するお問合せ先】

株式会社ピースマインド コーポレートコミュニケーション室 広報担当 : 小野

TEL : 03-3242-5777 FAX : 03-3242-5775 E-mail : press@peacemind.com