

MindScale Methodのご案内

マインドスケールメソッドの目的

ストレスの状態を測定するだけでなく、
ストレスを上手にコントロールできるスキルを身につけ
自身のパフォーマンスや心の健康を維持することを目指します。

MindScale のストレスケア・サポートとは

「ストレスの3要素」に沿ったメソッド

ストレスとは、外からの刺激によって心と体に『ひずみ』が生じることです。ストレスには元となる『**要因**』と、それによって及ぼされる『**ストレス反応**』そして、それを処理する『**対処**』の3つの要素があります。

例えば『上司との関係がうまくいかない』『仕事が忙しい』などのストレス（要因）があっても、人間には気分転換をしたり休息を取るなど『**対処**』してバランスを取るスキルを持っています。しかし、対処できないほどのストレスがあると、憂鬱や不安感、頭痛、肩こり、睡眠障害など心身にさまざまな『**ストレス反応**』が現れ、さらにこの状態が続くとメンタル疾患や体の病気を引き起こすこととなります。

マインドスケールはこの3つの要素に視点を置き、ストレスを可視化して自分でも気づかない要因からの反応を知り、さらに自分で対処できるスキルを向上させていきます。



*生理学的ストレス全般のメカニズムと心理学的ストレスの学説に従って一般的なストレス学から専門家の監修によって作られています。

 **ストレスのスキャン**
3つの測定を行います。1日1回程度、ストレスのスキャンを行ってください。

脈波測定

音声測定

質問票

 **ジャーナル**
メンタルに影響を与えていると思われる要因を記録します。毎日が望ましいですが、週に一度は記録を残してみましょう

要因を記録する

 **レポート**
分析結果のレポートを参照し、ストレスの状態を確認することができます。

確認する

 **レビュー**
過去のマインドスケール値や記録したことを振り返ることができます。

確認する

 **カウンセリング**
次回のカウンセリングは取れています。

確認する

接続する

 **カウンセリング・ノート**

『ストレス反応』をチェック

生体データと自覚の両方から、
ストレス反応をチェック

『要因』をチェック

メンタルに与える良い影響、悪い影響を
チェックすることで、要因を知る

『ストレス反応』を知る

今のストレスの状態を知る

振り返り

MS値に要因を照らし合わせ、自分なりの
対策を考えるヒントを得る

『対処』をサポート

自分でストレスを対処できる
スキルを学ぶためのアドバイス