メンタルヘルスセルフケアをサポートするアプリ『Mindify(マインディファイ)』のβ版を先行リリースしました

デジタル×メンタルヘルスで、コロナ禍におけるメンタルヘルスセルフケアをサポートするアプリ『Mindify(マインディファイ)』を運営する、株式会社Mindify(本社:東京都調布市、代表取締役社長:石村渉)は、2022年3月9日
に同アプリのβ版をAppStoreおよびGooglePlayStoreにて先行リリースいたしました。Mindifyは、メンタルヘルスセルフケアの浸透により社会全体が豊かで楽しくなる世界づくりを目指しています。

【β版リリース】自律神経を整えるマインドフルネスと、ストレス状況の診断・記録がとれるメンタルヘルスセルフケアアプリ登場！メンタル体温計として活用してみませんか？

●こんなコンテンツが楽しめます
・1日5分で集中力爆上がり！のマインドフルネスセッション
・その日のストレスその日のうちに！すっと心が軽くなるストレスリリースセッション
・気づいたら夢の中へ！3分で眠れる入眠サポートセッション
・逆境や困難を克服！心を鍛えるレジリエンスプログラム
・あなたのストレス状況を色で診断！メンタルカラー診断
・あなたのこころのしなやかさを診断！レジリエンス診断

●こんな方におすすめ
・日々ストレスを感じている方
・夜なかなか眠れない方
・睡眠の質が気になる方
・メンタル不調で休職せざるを得なかった方で復職を目指している方
・ITエンジニア（納期におわれる）
・管理職の方（いたばさみにあう）
・人間関係の重たい仕事の方
・レジリエンスに興味のある方

人間のこころも体と同じように、具合が悪くなったらあたたかくして寝るなど、それ以上不調にならないように予防すべきです。しかしそれがどのような状態であれば具合が悪いのか、そのときにどのような予防をすればいいのか、日々いそがしい高度ストレス社会においてはなかなか見えてこない。

Mindifyは、ひとりひとりのこころの状況をモニタリングし、最適なセルフケア方法を提案します。

■ダウンロードはこちらから

iphone:<<https://apps.apple.com/jp/app/id1609928173>>

Android:<<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.mindify.mindify>>

■株式会社Mindify
所在地：〒182-0022 東京都調布市国領町4-33-2-114
代表者：石村 渉
設 立：2022年2月22日
Mindify 公式サイト https://www.mindify.jp/
事業内容：
・メンタルヘルスセルフケアアプリ「Mindify]の開発、運営
・メンタルヘルス全般に関する技術の研究、情報の分析
・ウェルビーイング経営支援業務

■お問い合わせ先
https://www.mindify.jp/
コンタクトフォームよりお問い合わせください。

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com