

心の扉セルフチェックラボ ご案内資料

(株式会社ハートドア / 心の扉メンタルカウンセリング横浜)

作成日 : 2025 年 07 月 10 日

1. セルフチェックラボとは

「心の扉セルフチェックラボ」は、心理カウンセラー監修のもと、誰でも無料・匿名で利用できる自己診断型の心理セルフチェックサービスです。101のテーマにわたり、HSPや自己肯定感、うつ傾向、恋愛依存など、多様な心の状態に対して、1テーマ約5分で簡単に診断が可能です。

2. 特徴

- ・全 101 テーマの心理セルフチェックを無料公開
- ・感情、対人、発達、喪失体験など 6 ジャンルに分類
- ・スマートフォンでも簡単に操作可能
- ・1 テーマは動画+20 問構成、約 5 分で完了
- ・診断結果は 3 段階+解説動画とアドバイス付き
- ・匿名・登録不要・完全無料
- ・心理カウンセラーによる信頼性ある内容

3. 利用の流れ

- ① トップページから気になるテーマを選択
- ② 約 1 分の動画で概要を視聴
- ③ 20 問のチェックリストに 3 択で回答
- ④ 3 段階の診断結果+結果ごとの動画・文章でフィードバック
- ⑤ さらに必要であればカウンセリングや学びのサービスに進む

4. 注意事項

本チェックリストはあくまで一般的な心理傾向を把握するための参考情報であり、医学的診断を目的としたものではありません。気になる症状が続く場合や、深刻な状態に不安がある場合は、医療機関または専門カウンセラーへの相談を推奨しています。

5. 心の扉メンタルカウンセリング横浜のサービス

当サイトでは、電話・対面・メールでのカウンセリングの他、心理テスト+カウンセリング、恋愛・人間関係・発達障害・共依存などへの対応、心理学・コミュニケーションに関するセミナー、自己理解を深めるための学習プログラムなど、幅広い支援を提供しています。

6. お問い合わせ

株式会社ハートドア

所在地：神奈川県横浜市戸塚区汲沢 1006-12

電話番号：045-862-0813

Eメール：info@heartdoor.jp

公式サイト：<https://www.heart-door.jp/>

セルフチェックラボ：<https://www.heart-door.jp/counseling/self-check-laboratory/>

お問合せフォーム：<https://www.heart-door.jp/counseling/contact/>

7. サービス構成イメージ

カテゴリ	内容・対応サービス
カウンセリング	電話・対面・メール・心理テスト+カウンセリング
相談分野	恋愛、人間関係、発達障害、共依存、依存症、不安障害など
学び・講座	心理学セミナー、コミュニケーションセミナー
自己診断	セルフチェックラボ (101 テーマ、動画・結果付き)