

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：2026年6月吉日

1. 心の扉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・匿名で利用できるオンライン型の心理セルフチェックサービスです。

2025年の公開以来、多くの方にご利用いただきながらコンテンツを拡充し、現在は300テーマを超えるセルフチェックを公開しています。

心の疲れやストレス、人間関係の悩み、性格傾向、不安や心の不調、喪失体験など幅広いテーマに対応しており、約5分で自分自身の状態を確認することができます。

セルフチェックを通じて、自分の心の状態に気づき、必要な行動や支援につなげるための“心の見える化”を目的としたサービスです。

2. 300テーマ突破について

セルフチェックラボは、2025年7月に101テーマを公開しました。

その後、多くの利用者から寄せられたご要望や社会情勢の変化を反映しながらテーマを拡充し、2026年6月現在、掲載テーマ数は306テーマとなりました。

約1年間で205テーマを追加し、国内でも有数規模の心理セルフチェックデータベースへと成長しています。

単にテーマ数を増やすだけでなく、現代社会で増加している悩みやストレスにも対応できるよう継続的な改善を行っています。

3. 現代社会を反映した注目テーマ

セルフチェックラボでは、従来の心理テーマだけでなく、現代特有の悩みや社会課題にも対応しています。

【注目テーマ例】

- ・ 通知疲れ
- ・ SNS で他人と比較して落ち込む人
- ・ AI 相談依存
- ・ マッチングアプリ疲れ
- ・ 不機嫌ハラスメント
- ・ クワイエット・クイitting（静かな退職）
- ・ 買い物依存
- ・ 占い依存
- ・ 寒暖差疲労
- ・ 声の大きいハラスメント
- ・ 溜息ハラスメント
- ・ ギフテッド（2E）の生きづらさ

これらは現代人の心理状態や生活環境の変化を反映したテーマであり、利用者からの反響も大きいコンテンツとなっています。

4. サービスの特徴

- ・ 300 テーマを超える心理セルフチェックを無料公開
- ・ 心の疲れ、日常の悩み、人間関係、心の不調、性格傾向、喪失体験の 6 ジャンルに分類
- ・ 匿名・登録不要で利用可能

- ・スマートフォン、タブレット、PCに対応
 - ・1 テーマ約5分で完了
 - ・テーマごとに動画解説を用意
 - ・20問のセルフチェック形式
 - ・診断結果は3段階で表示
 - ・専門家による解説とアドバイス付き
 - ・誰かに相談する前の“気づきのきっかけ”として活用可能
-

5. 利用の流れ

- ① 気になるテーマを選択
 - ② 動画や解説で内容を確認
 - ③ 20問の設問に回答
 - ④ 診断結果を確認
 - ⑤ 解説やアドバイスを読む
 - ⑥ 必要に応じて専門家への相談や学習コンテンツへ進む
-

6. 利用者から寄せられる声

セルフチェックラボの公開後、

「相談する前に自分の状態を整理できた」

「誰にも話せなかった悩みを客観的に見ることができた」

「自分に合うテーマが見つかった」

「もっとテーマを増やしてほしい」

など、多くの反響が寄せられています。

こうした利用者の声が、300テーマ突破の原動力となっています。

7. 今後の展望

セルフチェックラボは今後も時代や社会の変化に合わせて継続的なアップデートを行います。

将来的には、

- ・ 500テーマ突破
- ・ 1000テーマ規模への拡大
- ・ 新たな社会課題への対応
- ・ 動画コンテンツの充実
- ・ 解説コンテンツの強化

を予定しています。

心の悩みや生きづらさを抱える方が、いつでも自分自身と向き合える環境づくりを目指してまいります。

8. 心の扉メンタルカウンセリング横浜について

心の扉メンタルカウンセリング横浜（株式会社ハートドア）は、横浜市を拠点に全国対応でカウンセリングサービスを提供しています。

対応サービス

- ・電話カウンセリング
- ・対面カウンセリング
- ・オンラインカウンセリング（Zoom 等）
- ・メールカウンセリング
- ・心理テスト＋カウンセリング
- ・恋愛相談
- ・人間関係相談
- ・メンタルトレーニング
- ・心理学セミナー
- ・コミュニケーションセミナー
- ・自己理解学習コンテンツ

セルフチェックラボは、その入口として位置づけられています。

9. 注意事項

本サービスは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。

症状が継続する場合や深刻な不安がある場合は、医療機関または専門家への相談を推奨しています。

10. お問い合わせ

株式会社ハートドア

代表：遠藤まなみ

代表プロフィール：心理カウンセラー。心の扉メンタルカウンセリング横浜代表。恋愛、人間関係、自己理解、メンタルヘルス分野を中心にカウンセリング活動を行う。

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-mail：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/>

お問い合わせフォーム

<https://www.heart-door.jp/counseling/contact/>