



PRESS RELEASE

報道関係者各位

2024年12月4日
株式会社 ZEN PLACE

ウェルビーイング創造のリーディングカンパニー ZEN PLACE 心を可視化するアプリコンテンツ「こころログ」を提供

最先端研究結果・科学をもとに、グローバルな環境で最新技術と DX で挑戦を重ね、サービス業界にイノベーションを起こしている最先端の Web3.0 DX 企業であり、ウェルビーイング創造のリーディングカンパニーである株式会社 ZEN PLACE（本社：東京都渋谷区 代表取締役：尾崎成彦）は、「心（こころ）の状態」を可視化するツールとして、zen place 公式アプリで「こころログ」の提供をしています。



<https://journal.zenplace.co.jp/kokorolog/>

心を見る、知る。「こころログ」概要



ウェルビーイングを実践するために必要不可欠な”心身一体“。自分自身の心の状態が、毎日の環境や身体を動かすことでどのような変化が起こるのか気が付くことがウェルビーイングの第一歩です。

「こころログ」は、1日1回とレッスン前後に1回ずつ、円形に配置した円環図の中から自分の今の感情（覚醒、不快、快、不快）を1タップで簡単に記憶することができます。

日々の感情の記憶をすることで、自分の心の変化に気が付くことができ、心の整理ができる機能です。

ラッセルの「感情円環モデル」

ジェームズ・A・ラッセル（James A. Russell）は現代の心理学者であり、心理学の分野で特に感情の研究で知られている心理学者です。ラッセルは、感情に関する研究で国際的に知られており、特に1980年代に提唱された感情円環モデル（Circumplex Model of Affect）が有名です。彼はこのモデルを通じて、感情の構造を二次元的に理解する方法を広めました。ラッセルの感情円環モデルは、感情をシンプルかつ直感的に捉えるための有用なツールであり、感情に関する理論的理解を深めるために広く利用されています。

心のデータ集積したレッスン開発

こころログを記録するタイミングは「通常時」「レッスン前」「レッスン後」の3種類あります。zen placeでは会員様の心の変化のデータを集積し、レッスン開発やシステム開発に役立てています。

※過去データ「【こころログ】データに見るレッスンの効果 | 2024 年上半期」：

https://journal.zenplace.co.jp/mirai_kokorolog_202408/

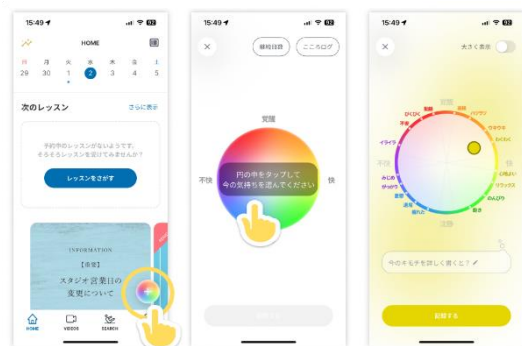


「こころログ」の使い方

■「こころログ」を記録する

- ・「zen place」アプリを起動
- ・HOME タブの右下にある「+」アイコンをタップ
- ・円の中から一番自分の気持ちに近い場所をタップ
- ・気持ちを言葉にできるようなら一緒にテキストも記録
- ・「記録する」ボタンをタップして完了

日常の記録は1日1回です。1回記録をすると「+」アイコンは翌日まで出てきませんが、レッスンを予約している場合はレッスン前後にも「+」アイコンが出て記録を残せます。



■こころを振り返る

アプリ内では「こころの傾向」をチャートにして、自分のこころを俯瞰してみる事が出来ます。

- ・「zen place」アプリを起動
- ・HOME タブの左上にある「チャート」のアイコンをタップ
- ・ストーリーボードをチェック



zen place ピラティス・ヨガとは

zen place は国内 140 店舗以上、世界基準のピラティス・ヨガを学ぶ指導者が 1,000 人以上いる日本最大級のピラティス・ヨガ専門スタジオです。

2004 年の創業以来、ピラティス・ヨガの分野において世界をリードする企業として、世界のピラティス業界トップの指導者やピラティス・マシン最大手である Balanced Body®、世界で最初に RYT200 をつくった全米最大の老舗ヨガスクール YogaWorks® など、世界トップのピラティス・ヨガ指導者や団体と提携し、学び、世界レベルのレッスンを提供しています。

zen place を通じて、世界中の一流の講師たちから直接学ぶ機会を得ることで、新たな気づきと学びを深め、脳の概念化、脳システムに基づき、知覚、実践で科学的に立証された zen place のピラティス・ヨガで Well-being の創造をサポートしています。



株式会社 ZEN PLACE

「日本のウェルビーイングを世界最高にする」ZEN PLACE は、グローバルな環境で最新技術と DX で挑戦を重ね、ウェルビーイングとサービス業界にイノベーションを起こしている Well-being Development Company です。

最先端研究結果・科学をもとに、DX・Web3.0 との融合を行い、日本国内だけでなく中国をはじめとする海外のピラティス・ヨガスタジオの運営や学びを深める養成コースやワークショップ、ウェルビーイングを促進する自社開発アプリや AI 解析サービス、豊かな一生をサポートするヘルスケア・アプリの開発やクリニック・訪問看護、さらに免疫や内蔵機能の調節など様々な生体機能に効果があるといわれている CBD を取り扱う EC サイト運営や自社開発など、ZEN PLACEらしいユニークでシームレスな事業展開で Holistic Wellness と Well-being を実現し、社会に変化をもたらすユニークでオンリーワンの会社です。

ZEN PLACE と、もっとウェルビーイングな未来へー

商号 : 株式会社 ZEN PLACE
代表者 : 尾崎 成彦
所在地 : 東京都渋谷区広尾 3 丁目 1 2 - 3 6 ワイマツ広尾 4 階
業種 : ヘルスケア



ZEN PLACE 関連サイト

スタジオ Website <https://www.zenplace.co.jp/>
コラムサイト <https://www.zenplace.co.jp/column/index.php>
公式 Instagram https://www.instagram.com/zenplace_official/
公式 Twitter https://twitter.com/zenplace_jp
公式 YouTube <https://www.youtube.com/channel/UC-N5VcKtH5XQLoOQonXDkpw>
コーポレート Website <https://corporate.zenplace.co.jp/>
コーポレート Instagram https://www.instagram.com/zenplace_corporate/
アカデミー Website <https://www.bodymindspiritresearchlab.com/>
オンラインストア <https://zenplaceonline-store.myshopify.com/>
オーガニック CBD オンラインストア <https://gojiai.zenplace.co.jp/>
zen place 採用情報 <https://www.wholebodyeducator.com/>

報道関係者のお問い合わせ

株式会社 ZEN PLACE マーケティング室 (担当 : 福田)

メールアドレス : zen_marketing@zen-jp.info

n.fukuda@zenplace.co.jp

一般のお客様からのお問い合わせ

予約・問い合わせ窓口

(平日 9:00-20:00、土日祝 9:00-16:00)

電話番号 : 050-3355-5225