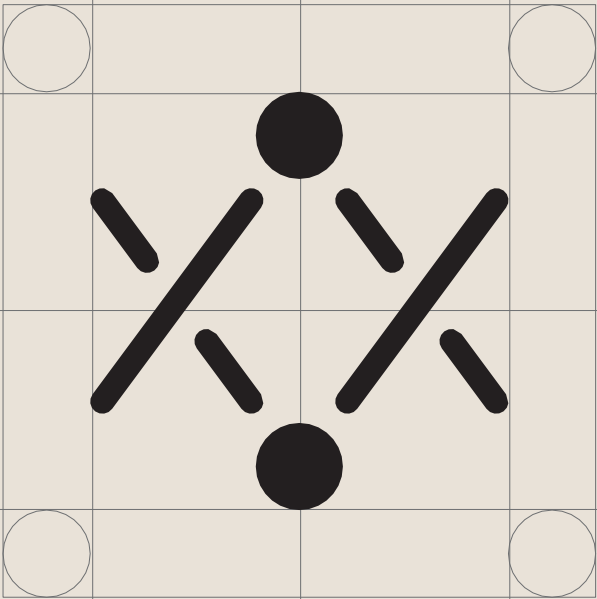
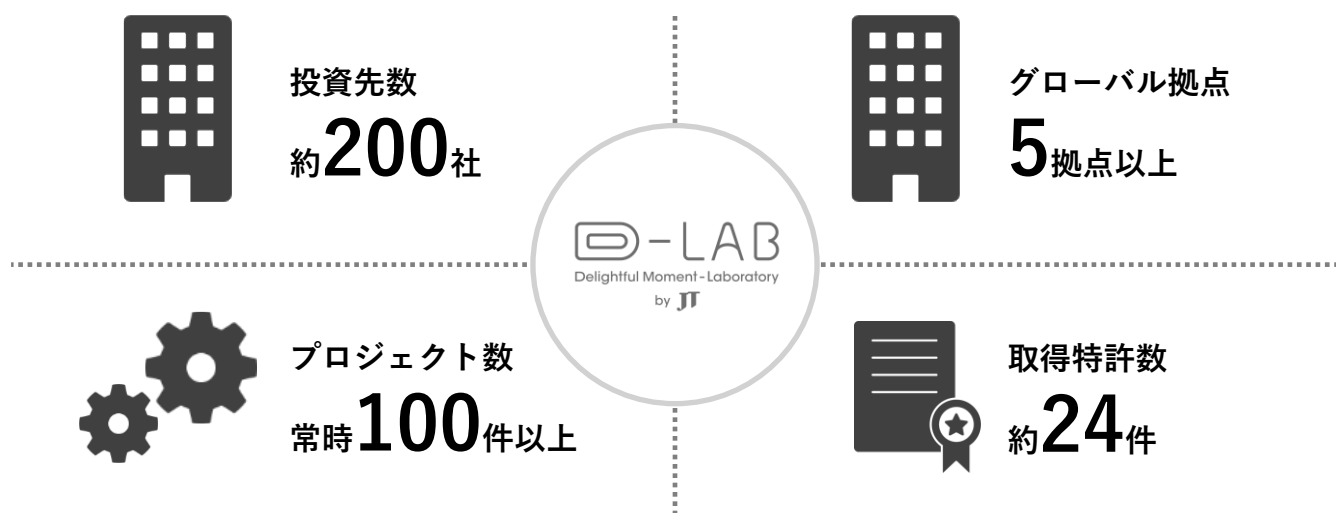


MENTAGRAPH  
FACTBOOK



## 【D-LABが目指す未来】

D-LABは、JTグループのまだ見ぬ「心の豊かさ」の研究・探索・創造を担うコーポレートR&D組織です。ミッションは、長期的な視点でイノベーションを起こし、人々に「心の豊かさ」を届けること。そのために、「心の豊かさ」を問い続け、仮説を立て、具体的な事業を創り出すプロセスを繰り返しています。2023年に掲げたJTグループのパーパス「心の豊かさを、もっと。」の実現に向け、未来の価値創造に挑み続けます。

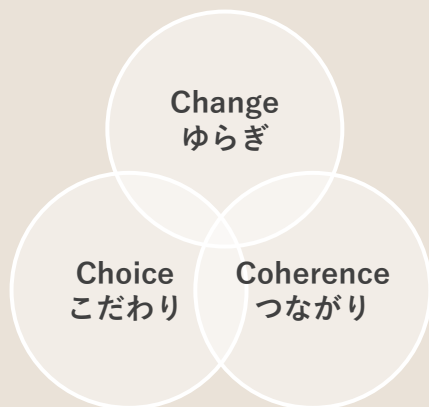


### JT Group Purpose

“心の豊かさを、もっと。”

### コーポレートR&D組織 D-LAB

長期視点のイノベーションを起こし、「心の豊かさ」の実現を目指す



D-LABは、「ゆらぎ」「こだわり」「つながり」の3要素を「心の豊かさ」を実現するための重要な仮説として設定し、研究活動、プロダクトやサービスの開発を推進しています。

ただし価値観や社会は常に変化しており、「心の豊かさ」への理解はアップデートが不可欠です。今後、最新の科学技術やアート、デザインなど多様なアプローチを取り入れ、価値理解に基づいて、「心の豊かさ」を実現していきます。

## 【さらなるウェルビーイングの実現を目指して】



MENTAGRAPH（メンタグラフ）は、2024年3月にJTのコーポレートR&D組織「D-LAB」から誕生したウェルテックカンパニーです。私たちは、生体データをもとに“心のゆらぎ”を分析し、そのデータをもとに、気づきや変化を日々の行動につなげる体験をデザインしています。指輪型デバイスやアプリ、音や温度を活かしたアイマスク型デバイスなど、さまざまなかたちで「自分らしく過ごすためのきっかけ」を広げていきます。

大切なのは、心がゆらいだ際にデータの数値に一喜一憂するのではなく、自分の気持ちに素直でいられること。MENTAGRAPHは、テクノロジーとデザインの力で「心に向き合う文化」を育み、一人ひとりのウェルビーイングを支えるサービスを提供しています。

### Mentoring2（メンタリング2）、Mental Battery（メンタルバッテリー）サービス

「Mental Battery」サービスは、**心の疲労度をリアルタイムで可視化し、適切な休憩とケアを促すプラットフォーム**。

生体データを活用して、心のゆらぎやコンディションをそっと映し出し、自分のペースを整える時間をつくります。

リング型デバイス「Mentoring2」は、日中に身につけることで、オリジナル指標であるMental Battery(心の疲労度)を可視化するデバイス。アプリと連携しながら、日常の中でそのゆらぎを静かに見守ります。



### Relaxonic Cover（リラソニックカバー）

**短時間で深い休息を提供する、忙しい現代人のためのアイマスク**。  
超高周波「ハイパソニック」を含んだリラクゼーションサウンドと温熱機能の掛け合わせによって、5～20分の装着で最大限のリフレッシュを実現。

鳥のさえずりや川のせせらぎなど自然の環境音、民族楽器演奏、オリジナル楽曲から、気分に合わせてサウンドを選択できます。



D-LAB ディレクター  
MENTAGRAPH株式会社 代表取締役  
安達 淳

#### 代表者コメント

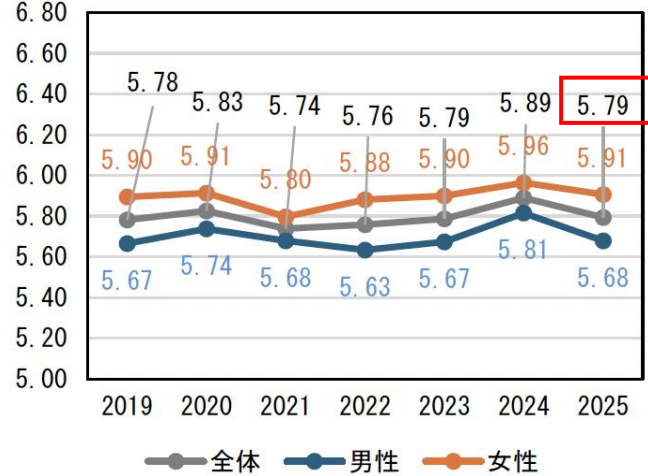
#### 目に見えない心の状態と向き合うために

JTのコーポレートR&D組織「D-LAB」にて、人の心のゆらぎに向き合う探索を続けてきました。その探索の中から生まれ、製品化したのがこのMental Batteryサービスと新型スマートリングMentoring2、そしてRelaxonic Coverです。

目に見えない心の状態をテクノロジーの力を借りて可視化することで、人の弱いところや強いところをユーザー自身に認識してもらい、その人の心が豊かになるきっかけをつくることを実現したいと思っています。

【生活満足度が低い日本】

総合的な生活満足度の推移



内閣府の調査では、日本人の生活満足度（0～10点）は**平均5.79点**（2025年）と報告されています。

これは、物質的な充足が進んだ社会においても、心の豊かさが自然に高まるわけではないことを示しています。

出典：内閣府「満足度・生活の質に関する調査報告書」2025年、p.4

日本人の生活満足度が伸び悩む背景について（内閣府調査より）

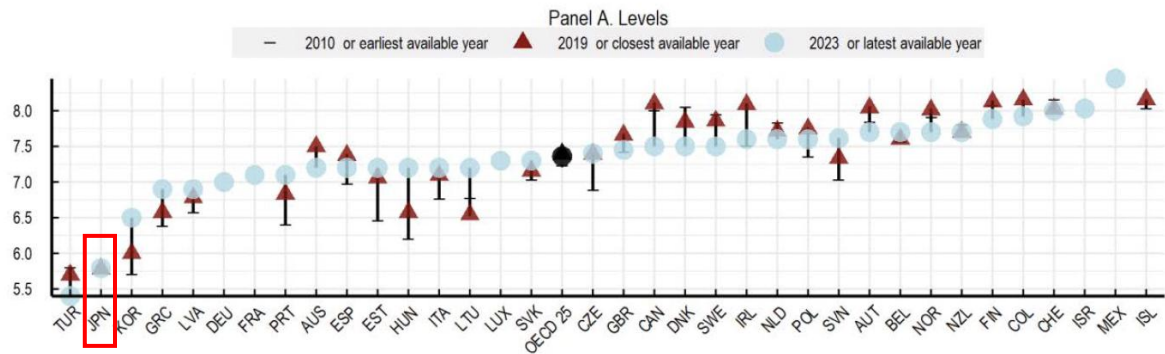
内閣府が実施した「満足度・生活の質に関する調査」によると、日本人の生活満足度に最も強く影響している要因は、「生活の楽しさ・面白さ」であることが示されています。重回帰分析の結果から、収入や健康といった客観的条件以上に、**日々の中でどれだけ楽しさを感じられているかが、生活満足度を左右している**ことが明らかになっています。

一方で、日本人は「人々に認められている」「人々や社会の役に立っている」といった感覚について、平均的に低いスコアにとどまっています。これらの指標は、生活満足度や「支えられている感覚」と比べても水準が低く、**日常生活の中で承認や貢献の実感を得にくい状況**がうかがえます。

この結果は、日本人の生活満足度が単に経済的条件によって決まるのではなく、「楽しさ」や「自分の存在が意味を持っていると感じられるか」といった、**主観的で内面的な実感に大きく左右されている**ことを示唆しています。

内閣府「満足度・生活の質に関する調査 2025」 <https://www5.cao.go.jp/keizai2/wellbeing/manzoku/index.html>  
・各指標と生活満足度の関係（重回帰分析）：pp.22-23  
・認められている感覚／役に立っている感覚の平均値：pp.17-18

OECD加盟国の生活満足度（0～10点）を国別に比較し、2018年以降の変化を示した図



出典：OECD How's Life? 2024、p.56

一方、OECDが各国共通の方法で集計した生活満足度（Life satisfaction）では、2023年時点のOECD平均は7.4点となっており、日本は相対的に低い水準に位置し続けています。

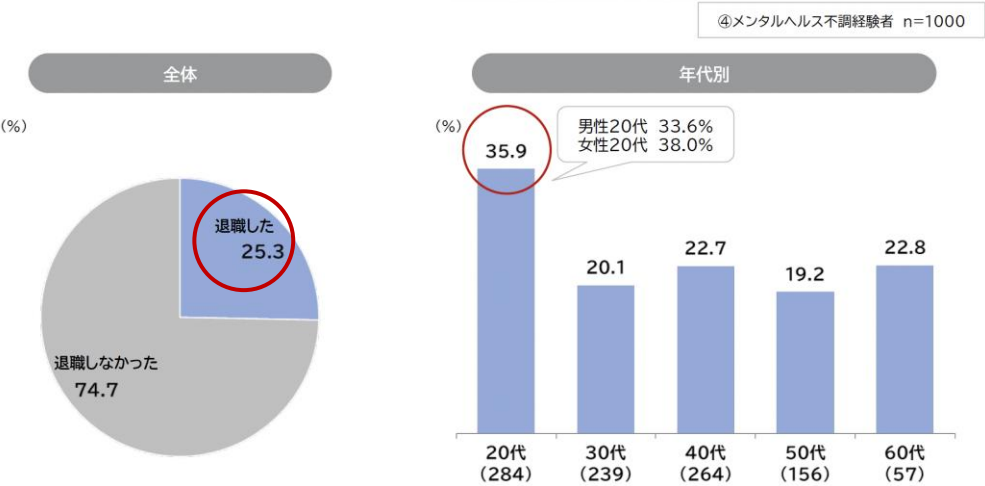
国内外のデータの双方から、日本における主観的な満足度は低く、伸び悩んでいる傾向がうかがえます。また、日本の生活満足度が他国と比べて低い水準にある背景について、考える手がかりを示しています。

**日本の生活満足度をめぐる背景には、これまで十分に捉えられてこなかった、日々の実感や心の状態が関わっている可能性があります。**

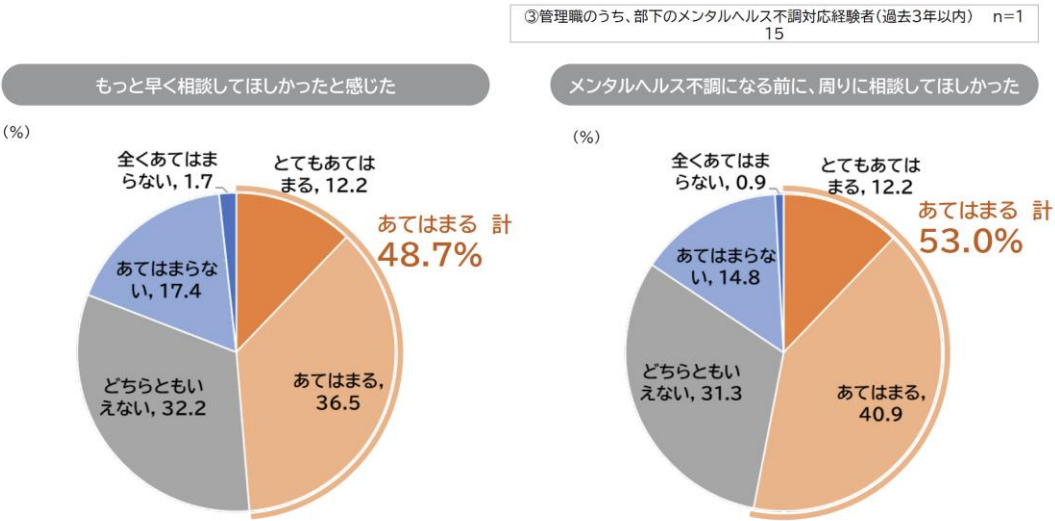
【職場における課題】

日本の生活満足度が伸び悩む背景には、日常生活の中でも大きな割合を占める「働く時間」の質が深く関係している可能性があります。特に職場においては、個人の心身の不調が、本人だけでなく組織全体の持続性にも影響を及ぼし始めています。

パーソル総合研究所の調査によると、過去3年以内にメンタルヘルス不調を経験した正規雇用者のうち、約25%が退職しており、20代ではその割合が約36%に達しています。離職や休職は、本人のキャリア断絶リスクであると同時に、企業にとっても人材流出・生産性低下という経営課題につながります。



一方で、管理職側の調査からは、部下のメンタルヘルス不調に「もっと早く相談してほしかった」と感じているケースが約半数にのぼることが示されています。その背景には、本人が不調を自覚していても「周囲に伝えづらい」「外からは気づきにくい」といった構造的な“見えづらさ”が存在しています。こうした状況は、個人の問題として片づけられるものではなく、職場において「心の状態を早い段階で共有しにくい構造」そのものが課題になっていることを示しています。



出典：パーソル総合研究所（2024年12月）『若手従業員のメンタルヘルス不調についての定量調査』  
・メンタルヘルス不調経験者の退職率：pp.22-23  
・管理職の負担感・早期相談に関する認識：pp.35-37

働く人一人ひとりのコンディションを、本人の負担を増やすことなく捉え、小さな変化の段階で気づきと対話につなげていくこと。それは、離職や不調への“対処”ではなく、組織の健全性を支える基盤づくりとして、今あらためて求められています。

【プロダクト：Mentoring2（メンタリング2）、Mental Battery（メンタルバッテリー）サービス】

計測

Mentoring2 ★NEW

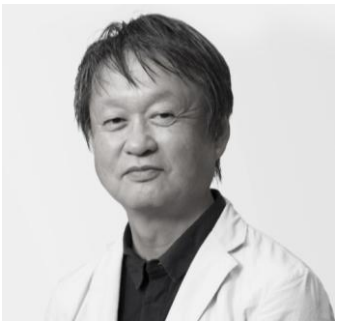
指輪のように身につけることで、オリジナル指標であるMental Battery(心の疲労度)を可視化するデバイス。アプリと連携し、日常の中でそのゆらぎを静かに見守ります。



デザイン

世界的に著名なデザイナー深澤直人氏が代表を務めるNAOTO FUKASAWA DESIGNが担当。シグネットリング（印章リング）の形状を採用。

ビジネスシーンに自然に馴染む一方で、日常のさまざまなライフスタイルにも溶け込む普遍性を持ち、企業向け、個人向け、それぞれのサービス展開にも対応できるプロダクトデザインとなっています。7サイズを展開。



技術の特徴

4つのセンサーによる高精度な生体データを計測。独自のアルゴリズムで計測データからMental Battery値を可視化し、従来のストレスチェックでは把握できなかった継続的な疲労を可視化します。

EDA  
皮膚電気活動

PPG  
脈波

TEMP  
抹消体温

加速度/角速度  
行動推計

3分間隔でリングからアプリへの生体データの送信をするため、ユーザーはリアルタイムでのストレス状態を把握することが可能です。

見える化/アラート

Mental Battery App

自身の疲労・ストレス状態を常に把握することができ、適切な休憩タイミングを通知



Dashboard【企業様向け】

可視化された個人・組織の疲労・ストレス状態をリアルタイムで簡単に確認でき、1on1や配置最適化等、スピーディーな対応が可能



## 【App : Mental Battery (メンタルバッテリー) の仕組み】

メンタルバッテリー値は人の心の疲労度を示すオリジナル指標  
 “バブル”と“オーラ”の2軸で可視化され  
 数値だけでは気づけない、自分の心の疲労に気づける仕組みとなっている

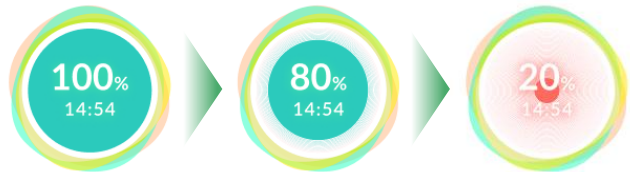
### メンタルバッテリー値

数値の減少に伴い、バブルやオーラが視覚的に変化し、自身の心の疲労度に気づきやすいUI設計



#### バブル

現在のメンタルスコアが一目でわかる



メンタルスコアに応じて、バブルのサイズとカラーも変化

バイタルデータとユーザ入力データを掛け合わせ、同時アルゴリズムにより算出

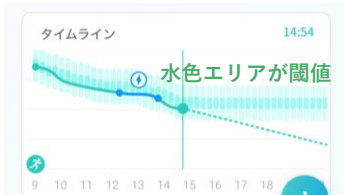
バイタルデータ：a,脈波、b,皮膚電位、c,体温、d,動作

ユーザ入力データ：e,初期アンケート、f,勤務時間、g,休憩回数×休憩時間



#### オーラ

普段の自分と比べて“疲れ過ぎていないか”が一目でわかる



普段の自分と比較して、メンタルスコアが適切な変化をしているかが一目で把握できる

普段の自分では丸いオーラ、いつもより疲れやすい状態では尖ったオーラに

自身の疲労度のトレンドに気づくことができる

閾値からズレるにつれて、オーラは次の段階にシフトしていく



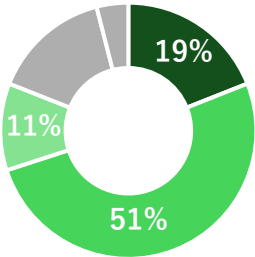
MENTAGRAPHではポジティブなゆらぎを生み出すためのプロダクトとして、リラックスへ導くアイマスク型デバイス（Relaxonic Coverなど）も展開し、心に向き合う文化を広げていくことを目指しています。

ユーザーの声

ユーザーの体感とメンタルバッテリー値の“ズレ”は極めて小さく継続利用で精度も向上していく

約80%のユーザーが  
データに納得を示している

メンタルバッテリーと  
ご自身の感覚は一致していましたか？



- 感覚と非常に合っていた
- 感覚と合っていた
- なんとも思わなかった
- 感覚とずれていた
- 感覚と大きくずれていた

(2023～2025年 POC導入企業に  
対するアンケート調査より)

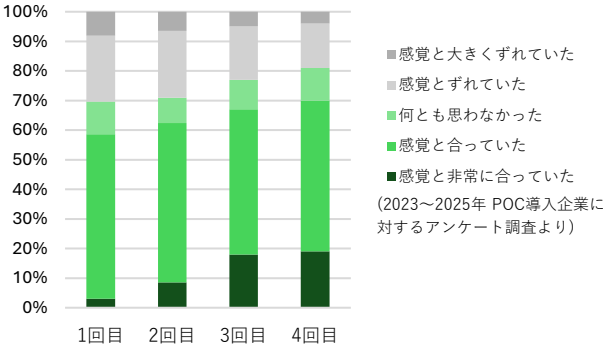
約70%のユーザーはメンタルバッテリーの値と自身の  
感覚値が一致していると回答している

データに違和感はなかったので、疲れる前に何か打ち  
手を考えられそうだと感じた。(30代・コンサルタント)

疲れが溜まっているのは自分でも理解していますが、  
それを可視化できて第三者にも知ってもらえるのはあ  
りがたい (30代・コンサルタント)

継続利用で  
データへの納得度が高まる傾向にある

メンタルバッテリーとご自身の感覚は  
一致していましたか？



- 感覚と大きくずれていた
  - 感覚とずれていた
  - なんとも思わなかった
  - 感覚と合っていた
  - 感覚と非常に合っていた
- (2023～2025年 POC導入企業に  
対するアンケート調査より)

継続利用をすることで、データの精度が高まりユー  
ザーの感覚とのずれが減少する傾向にある

3回目のアンケート調査以降は、約70%のユー  
ザーが「感覚と一致している」という実感を抱いている

法人活用

Mentoring2を活用し、装着者のストレス・疲労度を高解像度で分析することで  
これまで実証しきれなかった施策や自社サービスの効果を検証することが可能

01

勤務場所・オフィス機能

オフィス環境や機能、勤務場所によ  
って、メンタルバッテリー値は  
どのように変化するか

デザインオフィスや音響環境の効果

勤務場所の差異がもたらす効果

02

コミュニケーション施策

従業員間のコミュニケーションの  
質・量によって、メンタルバッテ  
リー値はどのように変化するか

コミュニケーション施策の効果

社内SNS、ツールの効果

03

研修・セミナー

研修や学習施策がストレス低減・  
モチベーション維持にどのような  
影響を及ぼすか

メンタルヘルスケア研修の効果

ワークショップ施策の効果

04

健康経営・人事総務施策

健康経営・総務人事施策を実施す  
ることによって、メンタルバッテ  
リー値はどのように変化するか

健康経営施策・福利厚生の効果

総務・人事施策の効果

05

瞑想・仮眠・休憩

短時間の休憩によって、ストレス  
軽減、心身回復効果、疲労・集中  
度合いにどのような変化があるか

瞑想・仮眠の効果

休憩施策の効果

06

運動習慣

運動習慣形成の促進によって、従  
業員の日々のパフォーマンスや集  
中度合い、疲労度合いにどのよう  
な変化があるか

従業員向け運動施策の効果

運動習慣の効果



## 【プロダクト：Relaxonic Cover（リラソニックカバー）】

### リラックス へ導く

### Relaxonic Cover

Relaxonic Coverは、忙しい現代人のために、短時間で深い休息を提供する

“皮膚から感じる”アイマスク型デバイスです。

超高周波音（ハイパーソニック）と、目元をじんわり温める温熱機能を組み合わせることで、限られた時間の中でも、心身をリセットする体験を届けます。

### 皮膚で感じる超高周波「ハイパーソニック」

Relaxonic Coverは、80～88kHzの高周波成分を含む音源と、それを再生するスピーカーを独自に開発。

人の耳には聞こえない超高周波成分が、音の広がりや質感を豊かにし、自然で心地よい没入感を生み出します。

鳥のさえずりや川のせせらぎといった自然音、民族楽器演奏、オリジナル楽曲など、**3ジャンル・全15種類のサウンド**から、その時の気分に合わせて選択できます。Bluetooth接続で簡単に操作できます。

#### Natural Sound

- 1.鳥のさえずり
- 2.川のせせらぎ
- 3.波
- 4.雨
- 5.湧き水
- 6.虫の音

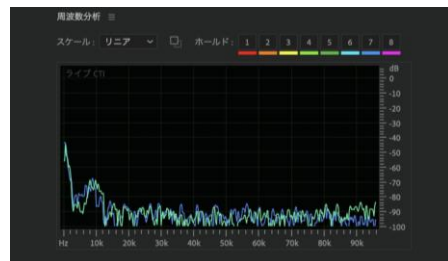
#### Sound Art

- 1.心海
- 2.時波
- 3.月雲

ハイパーソニックサウンドを、自身の声を素材に空間をデザインするYujin氏が制作したオリジナル楽曲

#### Harmonize Sound

- 1.スリットドラム1
- 2.スリットドラム2
- 3.ガムラン1
- 4.ガムラン2
- 5.チベタンボウル
- 6.ウィンドチャイム



### 40～42℃の温熱で、目元からゆるめる

目元を40～42℃でじんわりと温める温熱機能を搭載。クッション性のある素材が顔にやさしくフィットし、短時間でも深いリラックス状態へと導きます。充電式なので、持ち運びもラクラク。



### 利用シーン 「休む」を、特別なことにしない



就寝前のクールダウンに



仕事の合間の短時間休憩に



移動中や出張先でのリフレッシュに

Relaxonic Coverは、「しっかり休む時間が取れない」現代の働き方の中で、短い時間でも深く休むことができるよう、無理なく取り入れられる休息体験を想定しています。

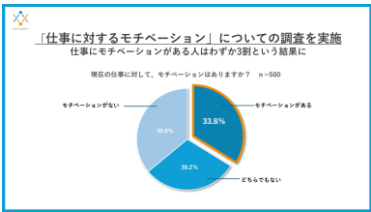
お問い合わせ先  
pr@mentagraph.com



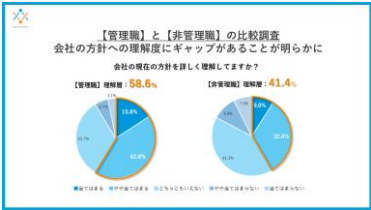
メディアキットはこちら（ロゴ、画像等）  
<https://www.mentagraph.com/media-kit>



MENTAGRAPH調査レポートはこちら  
<https://www.mentagraph.com/report>

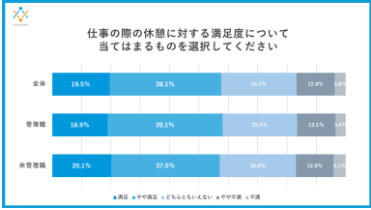


第1回調査レポート  
世代別「仕事に対するモチベーション」についての調査  
Z世代は、「給与」と「やりたいこと」で価値観が二極化



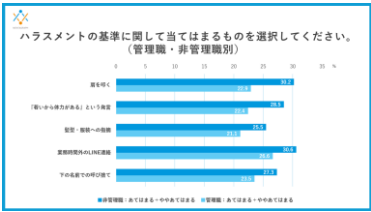
第2回調査レポート  
「上司・部下への期待」、「マネジメント観」についての調査

- ・ 上司に憧れを抱くビジネスマンはわずか13%という結果に
- ・ 「上司・部下への期待」、「マネジメント観」についての調査を実施
- ・ 「もっと教えてほしい」非管理職と、「見守りたい」管理職の意識ギャップが明らかに



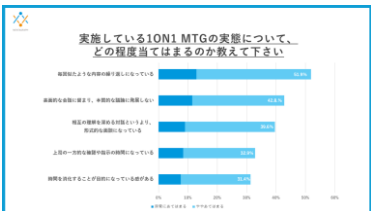
第3回調査レポート  
昼休憩中の仮眠はOK？管理職×非管理職の基準の違いを調査

- ・ 「休憩の取りやすさ」、「残業時間の捉え方」についての調査を実施
- ・ 残業時間を「多い」と感じるラインに管理職との意識ギャップが明らかに



第4回調査レポート  
「どこからがハラスメントか」管理職と非管理職の認識調査

- ・ 非管理職は厳しめ、管理職は相対的に緩やかな認識傾向が明らかに
- ・ “肩ポン” “下の名前の呼び捨て”に厳しさ 一大声よりも接触・呼称に注意



第5回調査レポート  
ビジネスシーンでの「1on1 MTG」、普及の裏で進む“マンネリ化”傾向

- ・ 約7割の社員が「1on1ではモチベーションは上がらない」と回答
- ・ 満足する部下は約35%にとどまり、上司の“手応えあり”は約半数