

エントリー番号：0119

まいんど

じむ

- MIND JIM -

～また行きたくなる心の筋トレ空間～

身体を鍛えるジムは数多くあるのに、なぜ心を鍛えるジムは存在しないのか――その疑問から生まれたのが「MIND JIM」。満天の星空や森、小川や滝の映像と自然音・香りに包まれ、腕時計型やタブレット型AIが伴走。利用者はリセット・散歩・集中の3ゾーンを巡り、瞑想や成功日記、10分学習を行うことで、自己肯定感やストレス耐性、創造性を育む。さらに障がいのある方も安心して利用できる専用ゾーンを備え、未来都市の“心の筋トレ空間”として、新たなスタンダードとなる。

利用方法

- 1. 入店**
エントランスの自動受付に会員カードをかざしてチェックイン。携帯電話や貴重品は専用ロッカーに預け、デジタルデトックスを意識してスタート。
- 2. 体験**
ブース（瞑想・10分学習・成功日記）・リフレッシュ・散歩を選び、AIサポートを受けながら「心の筋トレ」に取り組む。
- 3. 待合**
ブースが満室の場合は「Waiting Room」で待機。1階はバリアフリー対応、2階はらせん階段を上った場所に椅子を配置。
- 4. ドリンクバー**
体験後はAIセレクトの薬膳・ハーブドリンクで心身をリカバリー。「優しい気持ちになる」など、入力した希望に応じてオリジナルの1杯が提供される。
- 5. 退店**
エントランスの自動受付にカードをかざしてチェックアウト。次回につながるフィードバックがアプリやマイページに反映される。

時間帯別ペルソナ像

時間帯	ペルソナ例	利用例	心理効果
朝 (出勤前・午前中)	会社員・受験生 シニア 在宅ワーカー 車いす利用者	集中ゾーン (瞑想・10分学習 ・自己対話)	覚醒を促進 集中力向上 創造性向上
昼 (昼休み・午後)	主婦・シニア フリーランス 会社員	集中ゾーン 散歩ゾーン (10分学習・成功日記・ウォーキング)	集中力向上 ストレス軽減 気分転換 思考整理
夕方～夜 (退勤後・就寝前)	会社員・学生 共働き世帯 シニア	リセットゾーン 集中ゾーン (10分学習・成功日記・瞑想・リセット・1/fゆらぎ)	深いリラックス 心身の安定 思考整理 ストレス軽減

●ドリンクバー（AIオリジナル薬膳ドリンク）

「前向きになりたい」「優しい気持ちになる」などの希望を入力すると、AIが過去の利用履歴や嗜好を参照し、5万通りの薬膳・ハーブから最適な一杯を調合。心身を回復し、体験をより深く定着させます。

利用料金

利用料金は入会金・月会費・都度利用料に加え、特別ドリンクは別料金。※福利厚生プログラムとして導入可能で、社員のメンタルケアにも寄与します。

差別化・アピールポイント

装備不要、気軽に立ち寄れるジム

特別なウェアやシューズは不要で、ロッカースペースも最小限。思い立った時にふらっと利用できる手軽さが特徴です。

都市で希少な“瞑想専用環境”

瞑想は脳の機能改善に有効ですが、自宅やオフィスで集中できる場は少ないのが現状。MIND JIMは都市で安心して瞑想できる特別な環境を提供します。

時間帯による演出効果

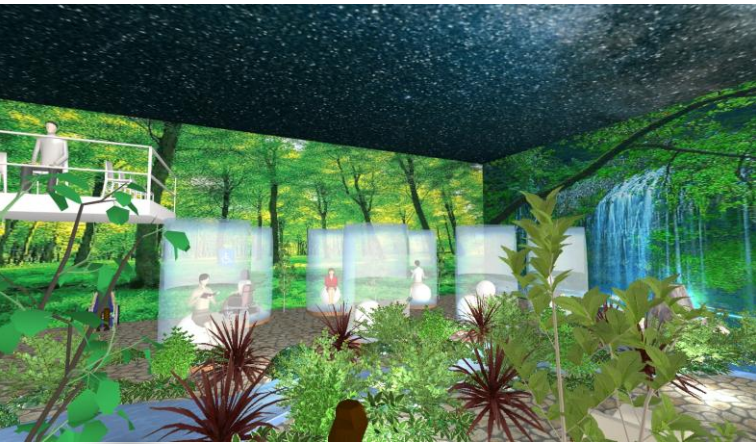
夜は心を整え、朝は創造性を高める――時間帯に応じて心理効果を引き出す没入演出も特徴です。

👉 心の強い自分をつくり、理想の人生を実現する――それがMIND JIM最大の価値です。

AIが改善度を記録・数値で“見える化”。
継続するほど成長を実感できます

誰もが安心して通える

バリアフリー設計で誰もが安心して心を鍛えられる、新しいかたちのジムです。



●集中ゾーン

（瞑想・成功日記・10分学習）

瞑想で心拍数の低下や体温の上昇が起こり、深いリラックスと集中力を生みます。AIは心拍や体温を測定し、「心拍が安定しました」「リラックス状態に入りました」と報告。さらに成功日記で小さな達成を記録し自己肯定感を育み、10分学習で脳を刺激。内省と知的活性が同時に進み、心の耐性と成長を実感できます。



時間帯による没入演出

MINDJIMのメイン演出は満天の星空や神秘的な夜の森ですが、朝の利用には清々しい朝焼けを投影。夜はリラックスや内省、朝は集中や創造性の向上と、時間帯に応じて異なる心理効果を提供します。

※モデルケース：約300㎡規模を想定
(規模に応じて調整可能)

●リセットゾーン（小川・滝・ミスト）

小川や滝の1/fゆらぎやマイナスイオンが副交感神経を刺激し、心拍や呼吸を安定させます。AIはセンサーで呼吸の深さや心拍変動を解析し、「深呼吸のリズムが整いました」「心拍が安定しています」と可視化。自然環境と数値的な安心感の両面からリラックス効果を高め、気持ちをリセットします。

●散歩ゾーン（ウォーキング+森の映像）

歩行は創造性を高め、姿勢の改善が自己評価にもつながります。AIは歩数・歩幅・姿勢角度を測定し、「肩が開いて姿勢が改善しました」「歩幅が広がりエネルギーがアップです」とリアルタイムでフィードバック。森の映像と音が不安を鎮め、歩きながらの思考整理をサポート。前向きな発想を引き出します。

