

報道関係者各位

就労移行支援事業所 ニューロワークス大塚センター リアルタイムで心拍リズムを計測し、 ポジティブな感情の生成を促す「Heart Math」を プログラムに導入

株式会社イノベージ（本社：東京都渋谷区 代表取締役社長：高山雅行）が運営する就労移行支援事業所ニューロワークス大塚センターは、現代人の多くが抱える不安、ストレスの低減を目指す「Heart Math」を導入いたします。脳・ホルモン・免疫などの働きに大きな影響を及ぼす心拍リズムをリアルタイムで計測し、心拍の安定とポジティブな感情の生成を促進、心身のバランスが整った最適な状態に導くテクノロジーです。尚、Heartmathは、株式会社イノベージが運営する脳トレーニングジム「ブレインフィットネス®」のニューロウェルネスプラン（医師・脳科学者監修）で利用されているものになります。

■リアルタイムで心拍リズムを計測



1.耳たぶにHeart Mathをつける（HRVデータ※を計測する）

※心拍一拍の間隔の変化のことで、交感神経と副交感神経のバランスを定量化し、ストレスを客観的に測る際に用いられる

- 2.左胸にある心臓に意識を向け、一定のリズムで呼吸をする
- 3.落ち着いて穏やかな気持ちになることを意識する

■心拍リズムを計測しながら一定のリズムで呼吸を行い、ポジティブ感情の生成を促す



一定のリズムでの
ゆっくりとした呼吸



心拍リズムを計測



落ち着き、明かな意思決定、
ポジティブな感情状態レベルを確認

不安、緊張、イライラなどのストレスにより自律神経系に悪影響が及ぶと、心拍リズムが乱れます。この乱れが脳の認知機能の働きを阻害し、本来のパフォーマンスを発揮できない状態を引き起こします。

Heart Mathは、ストレスをコントロールする神経回路を構築し、不安や緊張を感じた瞬間、その回路にアクセスします。そして、短時間で感情のコントロールし、ストレスに対する耐性を高めることを目指します。

この結果、自律神経のバランスが整い、認知機能（集中力、記憶力、理解力、判断力など）の向上、気持ちの安定化につながることを期待できます。

【本件に関するお問合せ・取材のお問い合わせ先】

株式会社イノベージ 広報・マーケティングチーム 担当：根本・山崎

(TEL：03-6277-1671 FAX：03-6277-1672 mail：info@innovage.co.jp / web：https://neuroworks.jp/)

■Heart mathとは



Heart Math Inc (本社：米国) は、心に基づいた生活を可能にすることによって社会に貢献することを目的とした企業です。1991年に設立され、心と心の直感的なつながり、他者とのつながりを深めるための科学的なツールと技術システムを開発しました。Heart Mathシステムは、ストレスや心の回復力を高め、よりよい感情や行動を自己調整することを可能にします。これは人々がより高いレベルでのバランス、創造性、洞察力を得て、健康になることを可能にします。また、Heart Mathは300以上の査読または独立した研究において、技術活用の有益性を公表しています。

11,500人以上の人を対象に実施された研究において、Heart Mathの使用により、精神のおよび感情的な幸福が改善されることが示唆されています。具体的には、集中力の24%改善、睡眠の30%改善、平穏さの38%改善、不安の46%低下、疲労の48%低下、抑うつ状態の56%低下などが報告されています。

<https://www.heartmath.com/>
<https://www.heartmath.org/>

その他、多くのエビデンスが存在します。

<https://scholar.google.com/citations?user=frIB6zgAAAAJ&hl=en>

就労移行支援事業所ニューロワークスでは、当社の「ブレインフィットネス (R)」で培ったノウハウを活かしながら、様々なテクノロジーを導入し、障害のある方の社会参加をサポートしていきます。

<事業所概要>

ニューロワークス大塚センター

- ◇所在地：東京都豊島区北大塚2-27-3 富士建LKビル3階
- ◇電話番号：03-5980-9023 (受付時間 平日9:00～18:00)

ニューロワークス横浜センター

- ◇所在地：神奈川県横浜市中区住吉町5-64-1 VELUTINA 馬車道 (旧石渡ビル) 201
- ◇電話番号：045-225-8561 (受付時間 平日9:00～18:00)

◇ Web (共通) : <https://neuroworks.jp>

<会社概要>

株式会社イノベージ

- ◇設立：2013年3月4日
- ◇所在地：東京都渋谷区恵比寿4-22-10 ユニゾebisu422 8階
- ◇代表者：代表取締役社長 高山 雅行
- ◇事業内容：

就労移行支援事業所ニューロワークス、自立訓練事業所ニューロフィット、特定相談支援事業所イノベージ
相談支援センターの運営
脳トレーニングジム「ブレインフィットネス (R)」の運営

【本件に関するお問合せ・取材のお問い合わせ先】

株式会社イノベージ 広報・マーケティングチーム 担当：根本・山崎

(TEL：03-6277-1671 FAX：03-6277-1672 mail：info@innovage.co.jp / web：https://neuroworks.jp/)