PLACEBOT

— Small Action, Big Change —

【製品およびプログラムについて】

・「プラセボット」（商標登録出願中）は、現在開発段階にあり、形状・色などの仕様は今後変更となる場合があります。
・製品本体は、樹脂製を予定しています。
・「セルフマインドレッスン（1 week）」は、認定心理士の監修のもと、プログラムを作成しています。

大阪 MS/NMO コムラード

い~ち・あざー ネットワーク
Ichi-Aza Network



PRACEBOT

プラセボット

小さなカプセルに、
大きな気づきを。

COLOR VARIATIONS

気分やシーンに合わせて選べる、4つのカラー。



アイボリー
やさしさと安心感を。

セージグリーン
心を落ち着ける。

スカイブルー
気持ちをリセット。

ピンクベージュ
前向きな気持ちを。

PRACEBOT

LOGO の意味

やわらかな曲線は、心のゆらぎと
つながりの輪を表現しています。
シンプルで覚えやすく、
どんなシーンにもなじむデザインです。



COLOR CONCEPT

自然を感じるやさしい色合いで、
心を穏やかにし、前向きな気持ちを
引き出すことを目指しました。



DETAIL

やさしく手に馴染む
マットな質感。
ロゴは、やわらかな曲線で
「つながり」を呼び起こす
イメージにモチーフです。





PACKAGE

シンプルで上質な
パッケージ。小さなボディ、
とあなたザディに、日常に
日常に溶け込みます。



プラセボット
PLACEBOT

不安なとき、自分に戻る1分間。

握るたびに、
心を整える習慣を。

プラセボットを、「いつでも、どこでも」安心して使えるために。

プラセボッを落とさず、
紛失しにくくするために、
専用の携帯ストラップ＆ホルダーを
ご用意しました。
デザイン性と機能性を両立し、
日常の中で自然に持ち歩ける
スタイルを実現しています。

専用ストラップ＆ホルダー

カプセルをしっかり固定できるホルダーと、
手首やバッグに取り付けられるストラップのセットです。



使い方のシーン



1. 握る
不安や緊張を感じたとき、
カプセルを取り出し、
手のひらでそっと握ります。



2. 持ち歩く
ストラップを手首にかけたり、
バッグに取り付けたりして、
いつでも使える状態に。



3. すぐに使える
カバンやベルトループに
取り付けておけば、
病気のリスクも軽減。



4. 1分のルーティン
深呼吸しながら、自分の
気持ちに向き合う時間を
つくります。

カラーバリエーション

ライフスタイルに合わせて選べる、4つのカラー。



アイボリー
（やさしさ・安心感）



セージグリーン
（落ち着き・調和）



スカイブルー
（リセット・爽やかさ）



ピンクベージュ
（あたたかさやわら）

こだわりのディテール



上質なマット素材
（やさしい手触り）



しなやかで丈夫なストラップ
（肌にやさしい素材）



ロゴチャーム
（さりげないアクセント）



ホルダーの開閉もスムーズ
（使いやすさを追求）

こんなシーンで、プラセボットを。

仕事の前
人間関係のストレス
プレゼン・説明の前
気分の落ち込み
新しいことを始めるとき

小さなカプセルが、
あなたの「心の習慣」を育てます。




40mm
20mm
20mm
PLACEBOT
PLACEBOT

小さなカプセルと、
はじめる7日間。

わたしを整える7日間

～セルフマインド・レッスン～

プラセボットと始める
心を整えるプログラム



プラセボ効果で、
もっと前向きな毎日を

わたしを整える7日間

～セルフマインド・レッスン～
「プラセボット」構想・実践プログラム

「プラセボ効果」を知っていますか？

私たちの心と身体は、思っている以上に
つながっています。

例えは、「これをすると気持ちが落ち着く」
「きっと大丈夫」と感じることで、
実際に気持ちや身体の反応に変化が生まれることが
あります。

こうした期待や安心感などが、心身の反応に影響を
与える働きの一つに「プラセボ効果」があります。

このレッスンでは、そのプラセボ効果にも
着目しています。

カプセルに触れることをきっかけに、
自分の想いを確認し、呼吸を整え、自分自身に
優しい言葉をかけてみる。

そうした小さな行動を繰り返すことで、自分自身の心を
整える方法を身につけていくことを目指します。

**カプセルに特別な力があるのではありません。
自分自身の心と行動に目を向けることが
大切なのです。**

自分を整える力は、自分の中にある。

この7日間は、
自分の気持ちに目を向け、
呼吸を整え、
自分に優しい言葉をかけることで、
心を整える習慣を見つける旅です。

カプセルは、
その旅を支える小さなパートナー。

さあ、今日からはじめましょう。
あなたらしいペースで。



はじめに

私たちは、日常生活の中で、さまざまな気持ちの変化を経験します。不安になったり、焦ったり、落ち込んだり、ときには自分に自信が持てなくなることもあります。

そんなとき、自分自身で気持ちを整える方法を知っていたら、少し心強くなるのではないでしょうか。

このプログラムは、特別な知識や技術を身につけるためのものではありません。自分の気持ちに目を向け、呼吸を整え、自分に優しい言葉をかけ、小さな成功を認める。
そうした簡単な行動を７日間繰り返すことで、自分自身を支える小さな習慣をつくることを目指します。

今回使用するカプセルは、あなたの想いを思い出すための小さなパートナーです。カプセルそのものに特別な力があるわけではありません。
あなた自身が決めた言葉や行動と結びつけることで、自分の心を整える行動を始めるための合図として活用します。

さあ、７日間、
自分自身と少しだけ向き合ってみましょう。

レッスンの基本ルール

1. １日３～５分程度を目安にします。
2. カプセルは手に持っても、目の前に置いても構いません。
3. 静かな場所で、無理のない姿勢で行いましょう。
4. 毎日できなくても気にする必要はありません。
5. 無理に前向きになろうとしなくても大丈夫です。
   自分の感じ方や考え方を大切にしましょう。

DAY 1　自分の想いを確認する

テーマ：私は、どうなりたいのだろう？
最初の日は、自分の気持ちを確認することから始めます。
私たちは、普段、自分が何を感じ、何を求めているのかを、意外と意識していません。
まずは、今の自分の気持ちを少しだけ見つめてみましょう。

今日のレッスン
① カプセルを手に取るか、目の前に置きます。
② ゆっくり深呼吸を３回します。
③ 今、自分が求めている気持ちを考えてみます。
④ その気持ちを、自分の言葉にしてみましょう。
例えば、もう少し落ち着いて過ごしたい。
焦らずに物事を考えたい。
自分に自信を持ちたい。
毎日を楽しく過ごしたい。

今日の自分への問いかけ
「今の私は、どんな気持ちになれたらうれしいだろう？」

●今日のひとこと
「まずは、自分の気持ちを知ることから始めよう。」

DAY 2　呼吸で自分を整える

テーマ：呼吸は、自分でできる小さなセルフケア。
呼吸は、私たちが普段ほとんど意識せずに行っている身体の働きです。
少しだけ呼吸に意識を向けることで、今の自分の状態に気づくきっかけになります。

今日のレッスン
① カプセルを手に取ります。
② 鼻から無理なく息を吸います。
③ 口または鼻から、ゆっくり息を吐きます。
④ これを３～５回繰り返します。
⑤ 呼吸を終えたら、身体の感覚に少し意識を向けます。
※苦しくならないよう、自然な呼吸で行ってください。

今日の自分への問いかけ
「私は、自分の呼吸を通じて、今の気持ちに目を向けることができる。」

●今日のひとこと
「焦らなくてもいい。まずは一呼吸。」

DAY 3　今、この瞬間に意識を向ける

テーマ：心配事から少しだけ距離を置いてみよう。
私たちは、過去の出来事を思い出したり、まだ起きていない未来を心配したりします。
そんなとき、少しだけ今の自分の周囲に意識を向けてみましょう。

今日のレッスン
① カプセルをそばに置きます。
② 周囲にあるものを３つ見つけます。
③ 聞こえてくる音を２つ探します。
④ 自分の身体が触れている感覚を１つ確認します。
⑤ 最後にゆっくり呼吸します。
特別なことをする必要はありません。
ただ、今この瞬間に意識を戻してみるだけです。

今日の自分への問いかけ
「今、この瞬間の私は、ここにいる。」

●今日のひとこと
「今を大切にすることから始めよう。

DAY 4　自分への言葉を変えてみる

テーマ：自分自身に、優しい言葉をかけてみよう。
私たちは、知らず知らずのうちに、自分に厳しい言葉をかけていることがあります。
「どうしてできないのだろう」「また失敗してしまった」
そんな言葉を、少しだけ変えてみませんか。

今日のレッスン
① カプセルを手に取ります。
② 最近の自分の出来事を一つ思い出します。
③ そのときの自分に、優しい言葉をかけてみます。
例えば、今日はこれでいい。
少しずつでいい。
私なりに頑張っている。
完璧でなくてもいい。
④ 自分が気に入った言葉を、心の中で３回繰り返します。

今日の自分への問いかけ
「もし大切な友人が同じ状況だったら、私は何と声をかけるだろう？」

●今日のひとこと
「自分にも、優しくしてあげよう。」

DAY 5　自分の小さな成功を見つける

テーマ：自分にもできることがある。
大きな成功だけが、自分を認める理由ではありません。
日常生活の中には、小さな成功がたくさんあります。

今日のレッスン
① カプセルをそばに置きます。
② 最近、自分ができたことを一つ思い出します。
例えば、朝、きちんと起きることができた。
人に挨拶することができた。
誰かの話を聞くことができた。
少しだけ散歩することができた。
今日も一日を過ごすことができた。
③ その出来事を思い出し、自分で自分を認めてあげましょう。

今日の自分への問いかけ：「私には、自分でできることがある。」

●今日のひとこと
「小さな一歩も、立派な一歩。」

DAY 6　自分なりの安心スイッチをつくる

テーマ：心が揺れたとき、自分でできることを持っておこう。
いよいよ、これまでのレッスンを一つにまとめます。
自分が落ち着きを取り戻すために、どんな行動をすればよいのか。
自分なりの方法をつくってみましょう。

今日のレッスン
① カプセルを手に取ります。
② ゆっくり呼吸します。
③ 自分で決めた言葉を心の中で唱えます。
④ 身体の力を少し抜きます。
⑤ 今、自分にできる小さな行動を一つ考えます。
例えば、「私は、自分のペースで大丈夫。」
「私は、自分を整える方法を知っている。」
「一度立ち止まって、ゆっくり考えよう。」
※これらの行動を、自分なりの一連の習慣にしてみましょう。

今日の自分への問いかけ
「私は、自分の気持ちを整える方法を知っている。」

●今日のひとこと
「自分を整える力を、自分の中に育てよう。」

DAY 7　自分との約束を完成させる

テーマ：これからも、自分を大切にしていこう。
今日が７日間の最終日です。
この１週間を振り返り、自分にとって大切なことを見つけてみましょう。

今日のレッスン
① カプセルを手に取ります。
② ７日間で印象に残ったことを思い出します。
③ 自分の気持ちや考え方に変化があったか確認します。
④ これからも続けたい行動を一つ決めます。
そして、最後に自分自身への言葉を決めてください。

私の約束
「私は、自分の心を整えるための一歩を、自分で踏み出すことができる。」
この言葉は、あなた自身のものです。カプセルを手にしたとき、この７日間の経験と、自分で決めた言葉を思い出してみてください。

●今日のひとこと
「自分を大切にする習慣は、今日からも続いていく。」

７日間を終えて

お疲れさまでした。
７日間、あなたは自分自身と向き合う時間をつくりました。
何かが大きく変わった人もいれば、特に変化を感じなかった人もいるでしょう。
どちらも自然なことです。
大切なのは、自分の気持ちに目を向け、自分でできることを一つずつ経験したことです。
これからも、カプセルを手にしたときには、自分で決めた言葉や行動を思い出してみてください。
そして、いつかカプセルがなくても、自分自身で気持ちを整えられるようになれば、
それは素晴らしいことです。

７日間のレッスンとプラセボ効果

この７日間で、あなたは自分の想いを確認し、呼吸を整え、自分に優しい言葉をかける経験をしました。
こうした経験を通じて、「自分には自分を整える方法がある」という期待や
安心感が育つことがあります。
それは、プラセボ効果にも関係する、人間の心と身体の働きに目を向けることでもあります。
これからも、カプセルをきっかけに、自分自身の力を思い出してみてください。
プラセボ効果を知ることから、自分の心を整えることへ。そして、自分を信じることへ。

大阪 MS/NMO コムラード

い~ち・あざー ネットワーク
Ichi-Aza Network