



# マインドスケールご利用ガイド (脈波測定なし)

## 1. 利用開始準備

※既に登録された方は必要ありません（ストレスチェックから登録された方など）

## 2. ストレス測定の流れ

## 3. プライベートセッション

## 4. サポート





## 1. アカウムの作成

※既に登録された方は必要ありません（ストレスチェックから登録された方など）



### ①サインアップ ページを開く

指定のURLまたはQRコードからサインアップページを開く

※QRコードからのアクセスについて

iPhone…標準のカメラアプリを用いてください

Android…googleレンズまたは標準でないカメラアプリを用いてください



### ②ログインID、 パスワードの登録

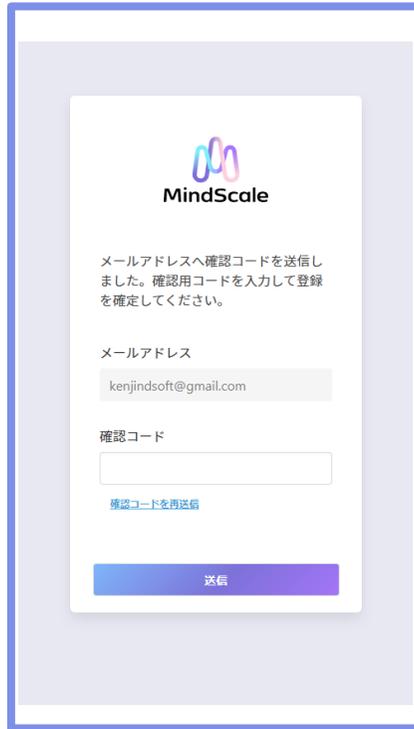
ログインに用いるIDとパスワードを登録

プライバシーポリシー、利用規約を確認し、チェックボックスをオンにしたら「登録」をタップ

※メールアドレスは実際に受信できるものをお使いください



## 1. アカウソトの作成



### ③ 確認コードの入力

ログインIDとして指定したメールアドレス宛にnoreply-mindscale@yumecloud.comから

「【MindScale】確認コード通知」が届いたら  
確認コードを入力し  
「送信」をタップ

\*メールが届かない場合は迷惑メールフォルダ等をご確認ください



### ④ 基本情報の登録

氏名等を入力し、「次へ」をタップして登録完了



## ※ 基本情報を変更する場合

アカウント情報 ×	
アカウント情報の変更	
メールアドレス	shigeb@yume-cloud.com
基本情報	>
未登録	>
パスワード	>
*****	>
2段階認証	>
無効	>
お問い合わせ	
株式会社Yume Cloud Japan	>
その他	
ストレステスト	>
ビデオチャットに接続する	>
ログアウト	

※基本情報を変更したい場合は、Homeへログイン後  
右上の人マークをタップするとアカウント情報ページが開きます。

ここでパスワードの変更やお問い合わせを行うことができます。

※特に指示がある場合のみ、下記ご利用可能となります。

- ・2段階認証
- ・ストレステスト

※ビデオチャットへの接続もこちらから行うことができます。

1. 利用開始準備
2. ストレス測定の流れ
3. プライベートセッション
4. サポート





# ストレス測定の流れ

## 1. 脳の元気度（覚醒度）～音声測定により脳の元気度（覚醒度）を計測します～



### ① Homeへ ログイン

メールアドレスとパスワードを入力しログインをタップします。

\*メールアドレスとパスワードはあらかじめ登録したものです。

測定のHome画面に移行します。



### ② 脳の元気度を 音声により測定

「脳の元気度」の測定を行いますので、『測定開始ボタン』をタップして下さい。



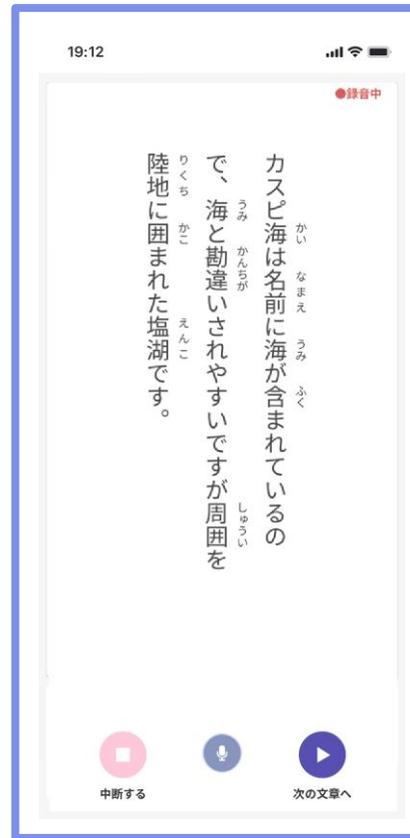
# ストレス測定の流れ

## 1. 脳の元気度（覚醒度）～音声測定により脳の元気度（覚醒度）を計測します～



### ③朗読準備

朗読の音声により「脳の元気度（覚醒度）」を測定します。周りの環境を見て、測定できる状況を確認したら『開始する』をタップして下さい。



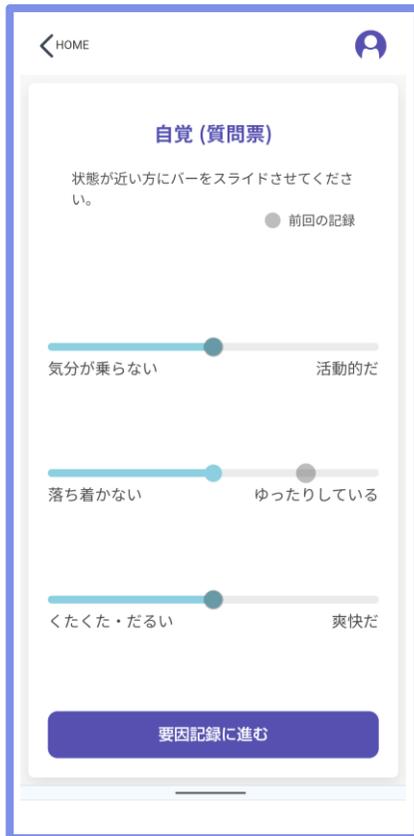
### ④朗読開始

短い文章が表示されますのでスマートフォンのマイクに向かって朗読してください。

※スマートフォンのマイク設定をあらかじめご確認下さい。



## 2. 自覚の記録 ～からだの元気度を計測します～



### ⑤ 自覚 (質問票) にチェックを入れる

今ご自身の自覚している3つの項目について、それぞれのバーの●を指でスライドさせて場所を決めたら指を離して下さい。



## ストレス測定の流れ

### 3. 要因を知る ～今のメンタルに与えている要因を把握することは対処の一步です～

#### 要因記録

今のメンタルの状態に影響があると思われることを以下の中から一つだけ選んでください。  
ただし1つに絞れない場合は3つまでとします。

良い影響があると思われるものは「良い」アイコン、悪い影響があると思われるものは「悪い」アイコンを選んでください。

特にない場合は「次へ」に進んでください

仕事の人間関係	良い <input checked="" type="radio"/>	悪い <input type="radio"/>
仕事の量	良い <input type="radio"/>	悪い <input checked="" type="radio"/>
やりがい	良い <input type="radio"/>	悪い <input checked="" type="radio"/>
周囲のサポート	良い <input type="radio"/>	悪い <input checked="" type="radio"/>
自分の裁量	良い <input type="radio"/>	悪い <input checked="" type="radio"/>
睡眠	良い <input type="radio"/>	悪い <input checked="" type="radio"/>
運動	良い <input type="radio"/>	悪い <input checked="" type="radio"/>
食事	良い <input type="radio"/>	悪い <input checked="" type="radio"/>
家族	良い <input type="radio"/>	悪い <input checked="" type="radio"/>
友人・パートナー	良い <input type="radio"/>	悪い <input checked="" type="radio"/>
趣味・気分転換	良い <input type="radio"/>	悪い <input checked="" type="radio"/>
健康	良い <input type="radio"/>	悪い <input checked="" type="radio"/>
将来設計	良い <input type="radio"/>	悪い <input checked="" type="radio"/>
その他	良い <input type="radio"/>	悪い <input checked="" type="radio"/>

その他を選択した方は内容を入力できます(全角10文字程度)

記録として残しておきたい事など自由にメモとしてご使用ください。

MSスコア確認へ

#### ⑥ 要因記録をチェック

今のメンタルに影響を与えている要因にチェックを入れて下さい。

例えば、昨夜は良く寝てストレスが軽減されたと思ったら  
睡眠の『良い』チェック

仕事の量が多くてストレスを感じているなら『悪い』をチェックします。

これ以外の要因や、毎日の記録として書き留めたい事がある場合には『その他』を選び自由に書き込みを入れる事が出来ます。

Ex: 睡眠時間 7H



## ストレス測定の流れ

### 4. 測定結果 ～今日の測定の総合値を確認します～



#### ⑦結果を見る

自律神経バランス（脈波）、脳の元気度（朗読）、自覚の記録による測定の総合値が表示されます。

確認したら横にスライドさせて次に進みます。



#### ⑧変化を見る

過去の平均値と比較して今の状態がどういう方向に向かっているのかを確認します。

下がっている場合、その原因は何かを考えてみましょう。

寝不足が原因だと思われるなら、睡眠時間を増やすなど対処する事が大切です。

さらに横にスライドします。



# ストレス測定の流れ

## 4. 測定結果 ～今日の測定の総合チャートを確認します～



### ⑨総合チャートの分析結果を詳しく見る

測定によって導きされた結果を詳しく見る事が出来ます。

5つの解析の結果のバランスをみて、極端に偏っている場合には対処が必要です。

下のバーに表示されているのは過去測定した全部の数値をヒートマップ化しています。色の濃い部分が平均値となります。●は今日の値で、今までの状態と視覚的に見比べることができます。

さらに横にスライド



### ⑩ストレス対処の方法を知る

色々なストレスの対処の仕方を紹介しています。



## ストレス測定の流れ

### 5. 振り返り ～ 今までの測定の記録を見る事が出来ます～



### 振り返りTop

今まで測定した全ての記録を見る事が出来ます。

月毎のカレンダーには、その日のマインドスケール値が表示されています。

色によって状態が一目でわかります。赤が多いと要注意です。

a)測定記録一覧を見る

b)月間レポートを見る

(次のページで説明しています)



# ストレス測定の流れ

## 5. 振り返り ～今までの測定の記録を見る事が出来ます～



### a)測定記録一覧を見る

一月毎に測定の記録を見る事が出来ます。



### b)月間レポートを見る

1ヶ月間の測定をもとにまとめられた分析やデータなどから振り返ってみましょう。

続けていくと、自分の傾向が見えてきますので、ちょっとしたことでも気づく事が大事です。

測定した数に応じてスタンプがつきます。



1. 利用開始準備
2. ストレス測定の流れ
3. プライベートセッション
4. サポート





## 予約の仕方



## セッションTop

クイックセッションか  
ロングセッションの  
どちらかを選択してください。

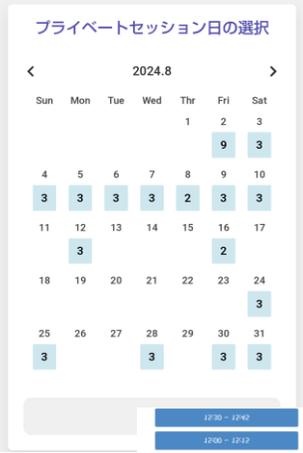


日付またはカウンセラーの  
どちらかを選択します。



## 予約の仕方

### A. 日付から選択の場合



プライベートセッション日の選択

① カレンダーから色付きの数字が入っている日付を選ぶ

※数字はセッション可能な時間帯数です

② 時間帯を選ぶ

③ カウンセラーを選ぶ

表示されるカウンセラーはその日時に対応可能なカウンセラーです

『確定』を押して予約確定

### B. カウンセラーから選択の場合



カウンセラーを選択

担当を希望するカウンセラーを選択してください。

1. 田中 花子

2. 山田 花美

戻る

① リストからカウンセラーを選ぶ

② カレンダーから色付きの数字が入っている日付を選ぶ

※数字はセッション可能な時間帯数です

③ 時間帯を選ぶ

『確定』を押して予約確定



## 予約の確認・キャンセル



予約の確認画面です。  
予約の確認やキャンセル  
をする場合は『確認す  
る』をタップしてくださ  
い。



予約をキャンセルする場合は  
『予約をキャンセル』をタッ  
プしてください。

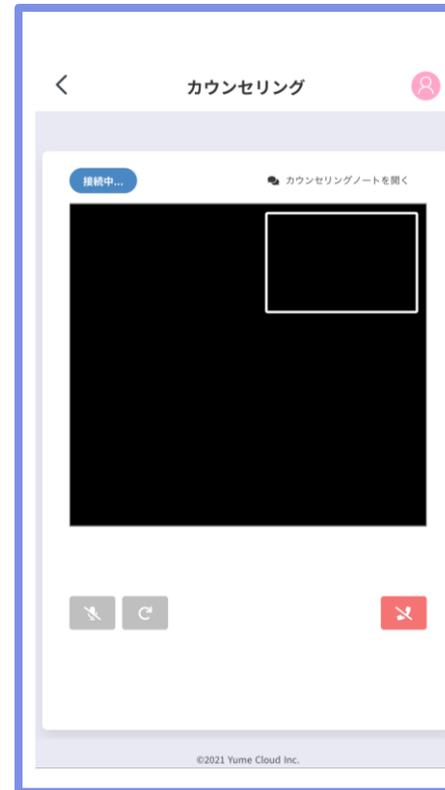


# プライベートセッション

## セッションの実施 ～当日～



セッションの時間になりましたらセッションTop画面に表示されている予約画面の『はじめる』をタップしてスタートしてください。



オンラインでカウンセラーと会話を始めてください。



## セッション終了後



セッション後、カウンセラーからのコメントが『振り返り』のセッション受講日に入ります。

1. 利用開始準備
2. ストレス測定の流れ
3. 測定結果の確認
4. プライベートセッション
5. サポート





## webサポートページ

Webサポートページからご確認いただけます。

[サポートページ \(yume-cloud.com\)](https://yume-cloud.com/support)



## ヘルプデスク

メールでのお問い合わせ

[helpdesk@yume-cloud.co.jp](mailto:helpdesk@yume-cloud.co.jp)

営業日24時間以内に返信いたします。