



マインドスケールご利用ガイド

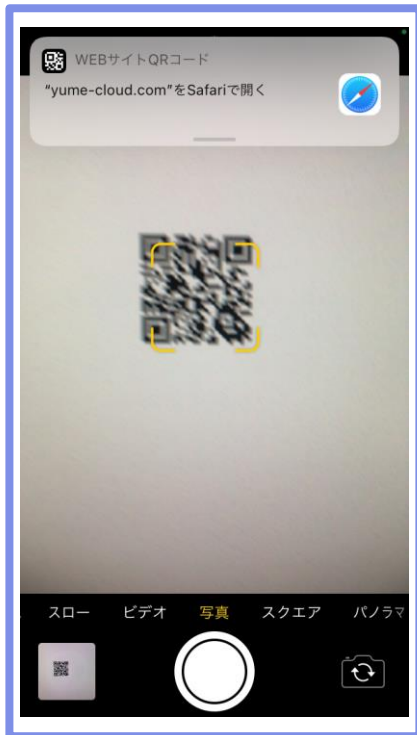
1. 利用開始準備
2. ストレス測定の流れ
3. プライベートセッション
4. サポート





1. アカウントの作成

※既に登録された方は②の「アカウントをお持ちの方はこちらから」をクリックしてください



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（メールアドレス）の登録

ログインに用いるメールアドレスを登録

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「作成」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. アカウントの作成



③ 確認メールの送信

ログインIDとして指定したメールアドレス宛に no-reply@mind-scale.com から件名「**【MindScale】登録手続きのご案内**」が届いたら、一旦この画面は閉じてください。



メール本文のURLのリンクをクリックしてください。

※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 パスワードの登録

ログインに用いるパスワードを登録

※パスワードは英字の小文字と大文字、数字をすべて含む8文字以上（記号も使用可）



1. アカウムの作成

基本情報の登録

アカウントが作成されました。以下の情報を登録してください。

姓 名

姓 (カタカナ) 名 (カタカナ)

性別
 男性 女性 その他

職種

生まれた年
 年

特に伝えたいことなど(任意)


例) 最近なかなか寝付けないことを悩んでいます。自宅勤務に変わったため問題があった時に上司や同僚に以前のように相談できずに抱えてしまいがちです。

⑤ 基本情報の登録

基本情報を入力し「次へ」
をタップして登録完了

基本情報の登録完了

アカウントの登録が完了しました。



⑥ 登録完了



※ 基本情報を変更する場合



※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。



2. 脈波測定アプリのインストール (iPhone)

iPhone

<https://apps.apple.com/jp/app/mindscale/id1552773829>



①インストール

先にスマートフォンの設定でBluetoothをオンにし、左のURL、QRコードからアプリをインストール

※QRコードからのアクセスについて

iPhoneの標準のカメラアプリを用いてください。

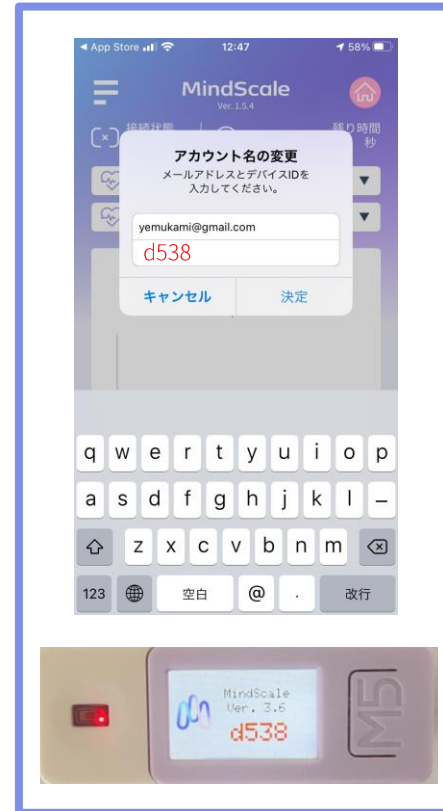
②起動と初期設定

ホーム画面のMind Scaleを起動し、画面左上の「☰」をタップ

上段にサインアップで登録したログインIDを、下段に脈波センサーIDを登録

※センサーIDは脈波センサーの起動画面で確認できます。脈波センサーのスイッチ（M5ボタンの左側面突起）を押して起動してください。

入力が終わりましたら『決定』を押し、アプリを閉じて再起動してください。





2. 脈波測定アプリのインストール (Android)



①インストール

先にスマートフォンの設定でBluetoothをオンにし、左のURL、QRコードからアプリをインストール。

※QRコードからのアクセスについて

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起動と初期設定

ホーム画面のMind Scaleを起動し、画面左上の「☰」をタップ。

サインアップで登録したログインIDを、次に脈波センサーIDを登録してください。

*センサーIDは脈波センサーの起動画面で確認できます。脈波センサーのスイッチ（M5ボタンの左側面突起）を押して起動してください。

入力が終わりましたら、アプリを閉じて再起動してください。

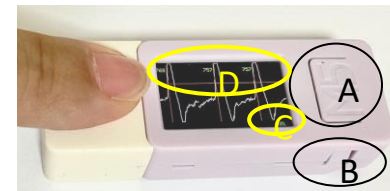


脈波計測センサーのご説明



① USBケーブル

② 測定器



A ---- M5ボタン

電源が入っている状態でクリックするとリセットされます。
電源が入っている状態で2秒間長押しすると電源が切れます。
測定しない状態で1分間放置すると自動的に電源が切れます。

B --- 電源スイッチ

電源が入っていない状態で押すと電源が入ります。
電源が入っている状態で6秒間長押しすると電源が切れます。

C --- バッテリー残量

バッテリーの残量表示です。30%以下の場合早めに充電してください。

D --- 測定値

この測定値が表示されない場合は指の置き方に問題があります。
センサーの上に正確にそっと触れるように置いてください。

センサーの仕様

満充電からの連続使用可能時間 --- 約1時間10分

(1日1回測定で約2週間使用可)

満充電までにかかる時間 --- 約50分

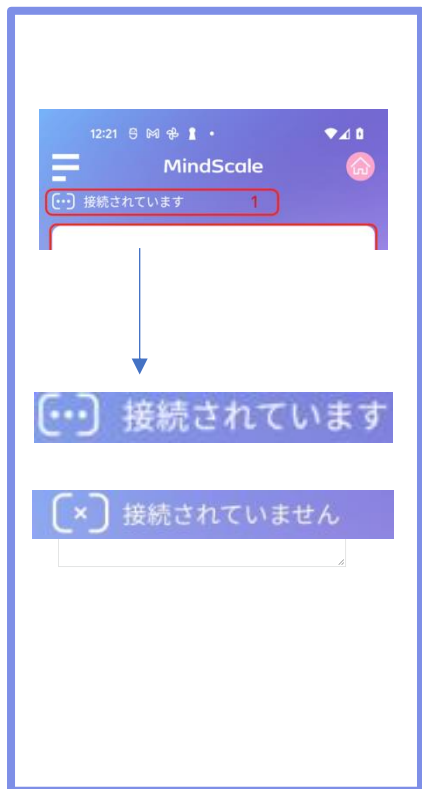
1. 利用開始準備
2. ストレス測定の流れ
3. プライベートセッション
4. サポート





ストレス測定の流れ

1. 自律神経バランス ～脈波測定により自律神経のバランスを計測します～



①準備

脈波センサーとアプリを起動し、画面左上の接続表示を確認してください。

『接続されています』になっていればOKです。

10秒ほど待っても接続されない場合、以下をお試し下さい。

- ・センサーの電源が入っているか確認
- ・Bluetoothがオンになっているか確認
- ・アプリの「☰」→「決定」をタップ
- ・アプリを終了させて再度起動



②測定

指をそっと測定器にのせ波形が動き出したらOKです。そのまま動かさずに終わるまでキープして下さい。

画面上のモニターにはメンテナンス等のお知らせが入りますので、画面を見ながら測定して下さい。

終わりますと、『脈波データの送信』の確認が入りますので、『はい』または『OK』をタップします。



ストレス測定の流れ

2. 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 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。



④ 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。

※「自律神経バランス」の測定は終了していますので結果が表示されています。



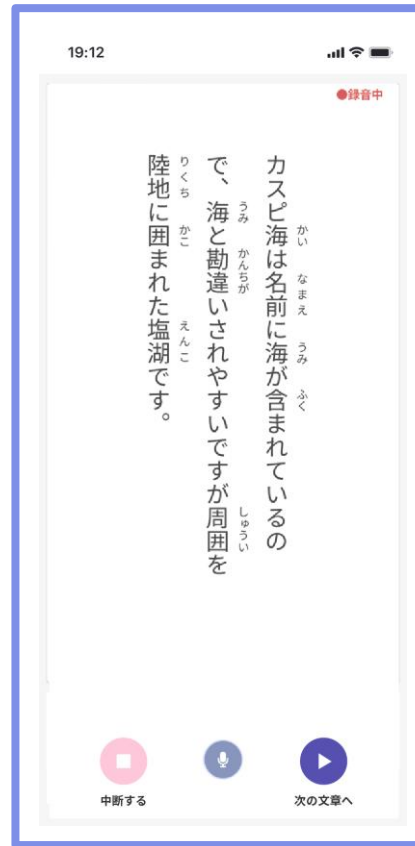
ストレス測定の流れ

2. 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～



⑤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。



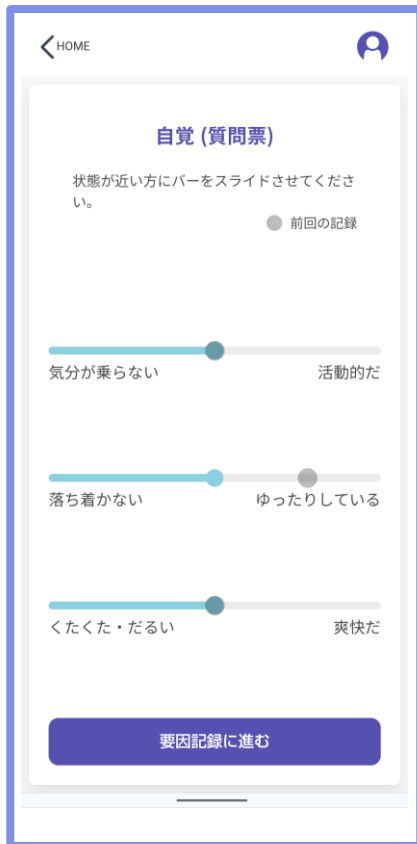
⑥朗読開始

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。



3. 自覚の記録 ～からだの元気度を計測します～



⑦ 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

4. 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つに絞れない場合には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」アイコンを、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	悪い
仕事の量	良い	悪い
やりがい	良い	悪い
周囲のサポート	良い	悪い
自分の裁量	良い	悪い
睡眠	良い	悪い
運動	良い	悪い
食事	良い	悪い
家族	良い	悪い
友人・パートナー	良い	悪い
趣味・気分転換	良い	悪い
健康	良い	悪い
将来設計	良い	悪い
その他	良い	悪い

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

⑧ 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

5. 測定結果 ～今日の測定の総合値を確認します～



⑨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。



⑩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

5. 測定結果 ～今日の測定の総合チャートを確認します～



⑪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ことが出来ます。

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



⑫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

6. 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

6. 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付きます。



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

2024.8

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

プライベートセッション日の選択

2024.8

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。

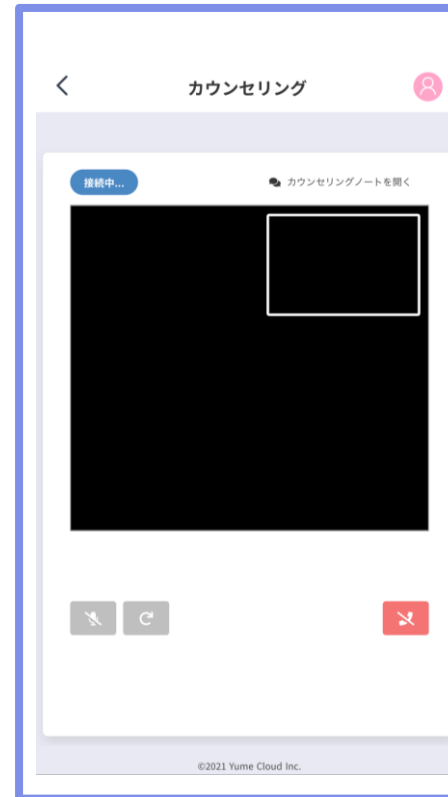


プライベートセッション

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。

<https://support.yume-cloud.com/>



ヘルプデスク

メールでのお問い合わせ

helpdesk@yume-cloud.co.jp

営業日24時間以内に返信いたします。