



マインドスケールご利用ガイド

(脈波測定器なし)

1. **マインドスケール・メソッドについて**
2. **測定の流れ**
3. **測定と分析について**
4. **プライベートセッション**
5. **サポート**



1. マインドスケール・メソッドについて

マインドスケール・メソッドは、今日のコンディションに適した行動を行うことで、パフォーマンスが発揮できるようサポートするために開発されました。

この開発にあたっては、山形大学工学部、心理学部、医学部や、福井医療大学などの長年にわたる共同研究と検証、そして今まで蓄積した30万件のデータのAI分析によって簡単な測定で高精度なメンタル状態の分析を実現しています。その研究結果については、世界的に権威のある学会などでも発表されています。

更に、メンタル状態の分析だけでなく、カウンセリングなどの対処法を提供する事で、導入頂いた多くの企業様においてはメンタル改善効果が認められています。

継続利用いただく事で、ご利用者の毎日の心の健康の見守りとパフォーマンスアップに非常に効果的です。



1. マインドスケール・メソッドについて

今日のパフォーマンスをベストな状態に引き出すための3つのステップ

- ① 自分では気づかない体調を知る
- ② 体調と自覚のギャップを確認
- ③ 今日のコンディションに合った行動計画を立てる



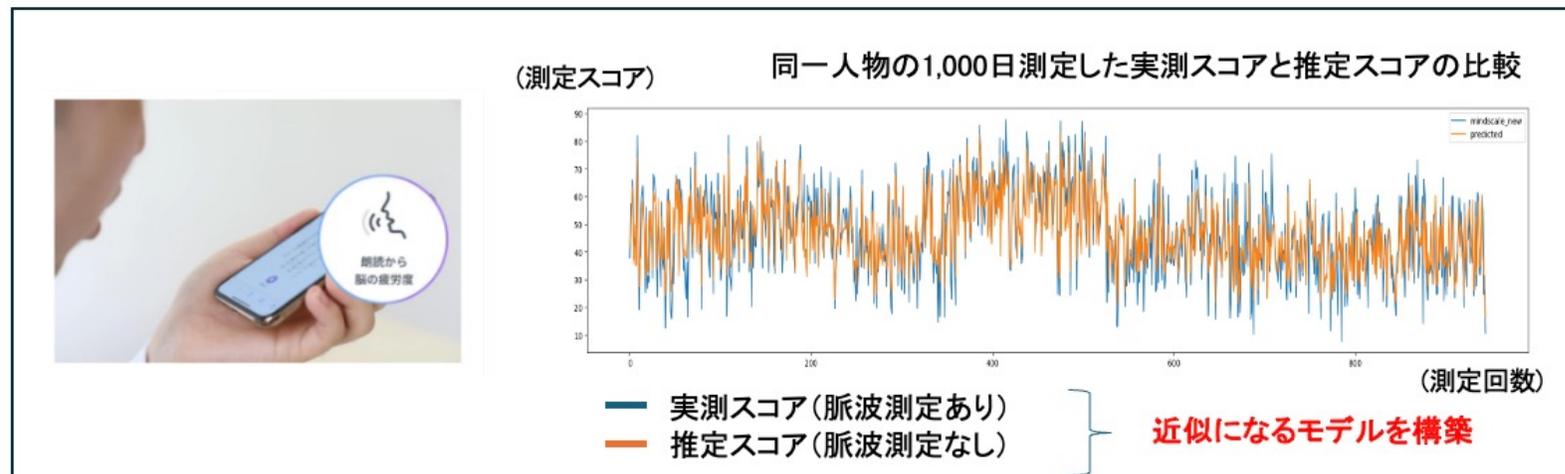
1. マインドスケール・メソッドについて

① 自分では気づかない体調を知る

自分が感じる、自覚（主観的な体調）では、本当の体調は把握できません。
マインドスケールは、簡単な朗読を行い脳覚醒と自律神経のバランス値を同時に測定し、今のコンディションを数値化します。

Point!

独自で開発された脈波測定機を使って測定された30万件のデータと、朗読からの脳覚醒データをAIで解析し、朗読だけで『自律神経』と『脳覚醒』を同時に測定することができます。スマホやPCのマイクでの測定だけで他の機器を使わずに、わずか30秒で測定できます。

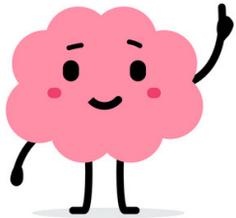




1. マインドスケール・メソッドについて

② 体調と自覚のギャップを確認

脳の仕組みについて



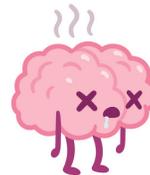
私たち人間は、予測した通りに行動できると、脳が最も疲れにくく、発揮できるパフォーマンスが高くなります。

ところが、自分の考える予測通りにはなかなか行きません。それは『体調』と『自覚』のギャップがあるからです。

自分がいくら気合いを入れて頑張っても、体調が疲れていたらパフォーマンスを発揮することはできません。この『体調』と『自覚』のギャップを知ることによって過度なオーバーワークを防ぎ、脳が疲れにくい、最も適した予測（行動計画）を立てることができます。

ギャップがない

体調＝自覚



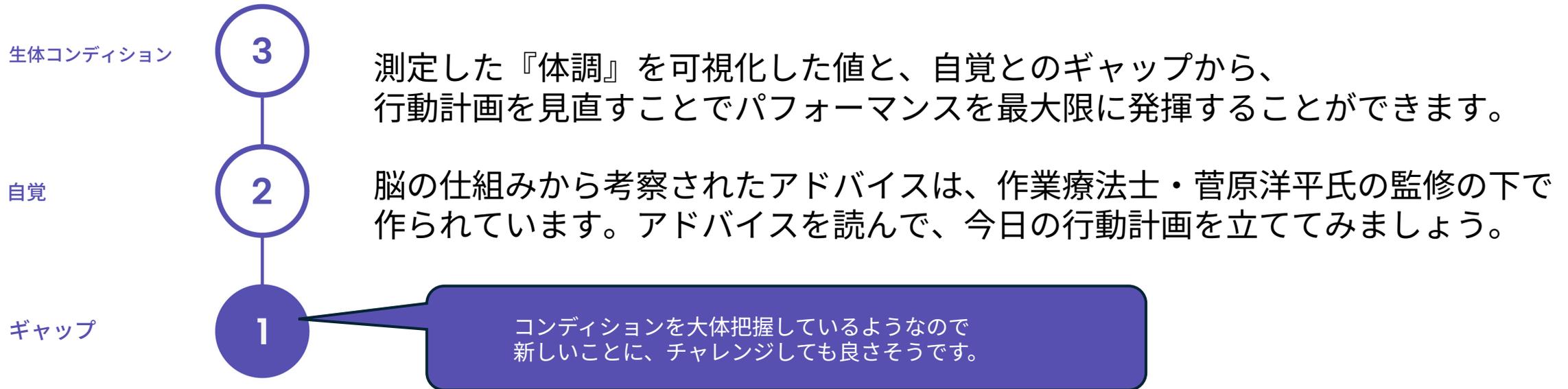
ギャップがある

体調≠自覚



1. マインドスケール・メソッドについて

③ 今日のコンディションに合った行動計画を立てる



マインドスケールメソッド監修者： 作業療法士 菅原洋平

ユークロニア株式会社代表。国際医療福祉大学卒。国立病院機構にて脳のリハビリテーションに従事したのち、現在は、ベスリクリニック（東京都千代田区）で薬に頼らない睡眠外来を担当する傍ら、生体リズムや脳の仕組みを活用した企業研修を全国で行う。健康経営や働き方改革を推進する活動は、テレビや雑誌などでも注目を集める。主な著書に、14万部を超えるベストセラー『あなたの人生を変える睡眠の法則』、12万部突破の『すぐやる！行動力を高める科学的な方法』など多数。

1. マインドスケール・メソッドについて
2. 測定の流れ
3. 測定マニュアル
4. プライベートセッション
5. サポート



2. 測定の流れ～① 測定チェック

測定開始

ログイン→ホーム画面



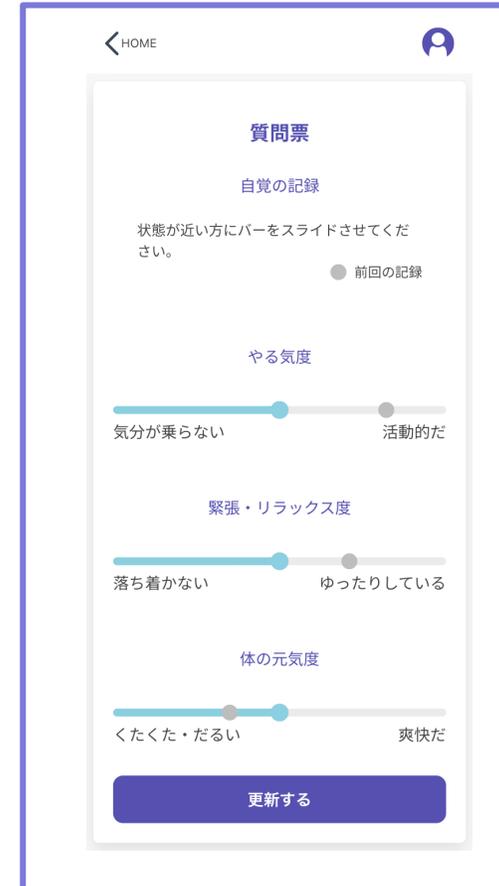
朗読

朗読で脳覚醒度・疲労度を分析



パフォーマンス予測・自覚

質問項目をチェック



要因

今の状態に影響のある要因を記録





2. 測定の流れ～② 測定結果

MSスコア

パフォーマンスを出しやすい状態値

今日のMSスコア

8

非常に良い状態

この状態をキープ!

2～10で表示され、数値が高いほどパフォーマンスが出せる状態を示しています。

平均スコアと比較

過去30日の平均スコアと比較

過去30日間の平均スコア

8

今日のスコアは過去30日間の平均スコアよりも0pt低いようです。

コンディション

生体コンディションを確認

今日のコンディション

適度な緊張と高い集中力が備わっており、パフォーマンス向上が見込める良いコンディションです

生体バランス

1～3で数値化され、3が理想的なエリアです。

さえている

緊張

リラックス

脳元気度

わなわな

全体バランス

自覚

身体の元気度

心のゆとり度

やる気度

生体

脳元気度

自律神経バランス

■ 良い ■ 普通 ■ 悪い

ギャップとアドバイス

ギャップを確認し、行動計画を立てる

ギャップとアドバイス

今日の行動計画を立てましょう

生体コンディション

1～3で数値化され3が理想的な状態です

ままあまの状態です

2

自覚

1～3で数値化され3が理想的な状態です

良い状態です

3

ギャップ

0～2で数値化されます

コンディションも自覚も良さそうなので、自分のペースで新しいことにチャレンジしても良さそうです。

1

菅原先生からのアドバイス

予想外の出来事に不安や恐れを感じやすくなって、つい消極的になってしまうかもしれません。単純作業や掃除など、雑談しながら共同作業を行うと、気持ちが落ち着いてきます。



2. 測定の流れ～③ 振り返りとストレス対処

振り返り

過去を振り返り、傾向を把握する



ストレス対処

各種対処法を実践



1. マインドスケール・メソッドについて
2. 測定の流れ
3. 測定マニュアル
4. プライベートセッション
5. サポート

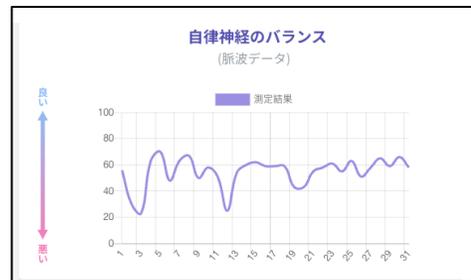


HOME画面の『ご利用開始』ボタンをタップして測定を開始します。



①測定開始

*計測は毎日なるべく同じ時間をお願いします



各測定の詳しい情報を見ることができます。
測定が終わるとデータが更新されます。

使い方を知る『測定マニュアル』や、
理解を深めるための『マインドスケール・メソッド』
トラブルに対するQ&Aはこちらからご覧になれます。

ボタンをタップすると測定が開始されます。

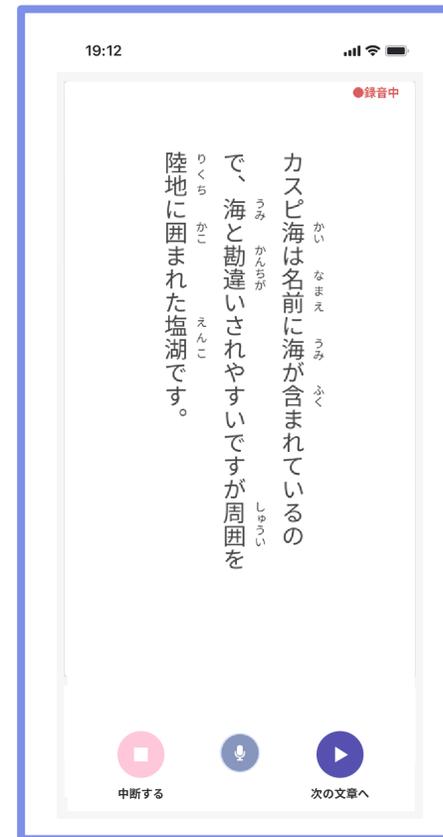


1. 脳の元気度（覚醒度）を音声により測定します



②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。



③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、今の状態について、感じている（自覚している）ことをチェックします。



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。



3. 要因を知る ～今のメンタルに与えている要因を把握します～

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』をチェック。

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
てます。

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 7 H

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3つまで選んでください。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。

特にない場合は次に進んでください

	良い	悪い
仕事の人間関係	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
仕事の負担	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
やりがい	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
周囲のサポート	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
自分の裁量	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
睡眠	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
運動	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
食事	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

その他

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

チェック項目の一番下に、入力できる
スペースを設けてあります。
ここは、ご自身の記録として自由に書き
込んで体調管理にお役立てください。

(例)

- 1、 ランニングの実行の有無
- 2、 睡眠について
- 3、 食事について



1. 測定結果 ～今日の測定の総合値（MSスコア）を確認します～



①MSスコアを見る

生体スコア×パフォーマンス予測×ギャップから、パフォーマンスが発揮しやすい状態を数値化しています。

表示は2～10で示され、数値が高い方が良い状態になります。



②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。

寝不足が原因だと感じる場合、睡眠時間を増やすなど対処する事が大切です。



2. 測定結果 ～今日のコンディションを確認します～



①生体バランスを見る

自律神経のバランスと、脳の元気度（覚醒度）から生体コンディションを見ることができます。

ここに示される内容を読み解くことで、コンディションの傾向がわかります。

*詳しくは次のページをお読みください。

②全体的なバランスを確認する

『自覚』…質問票でチェックした結果がここに表示されます。

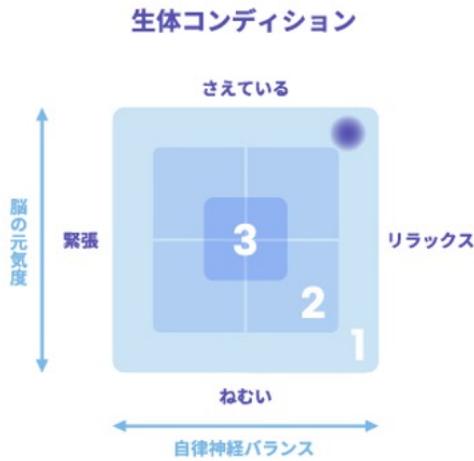
『生体』…脳元気度（覚醒度）と自律神経のバランスがそれぞれ表示されます。



脳の元気度から自律神経のバランスも同時に計測

単調な毎日に退屈したり、めまぐるしい変化に不安を抱くと自律神経に負担がかかり、パフォーマンスが低下してしまいます。自律神経の働きは、高すぎても低すぎても、良いパフォーマンスを発揮することができません。マインドスケールでは、朗読による声の分析から脳の覚醒度（疲労度）を測定し、同時に、推測した心拍変動から自律神経の状態を数値化しています。＊過去の30万件に及ぶ計測されたデータからAIによって脳の覚醒度と心拍変動の関係値を割り出し数値化しています。

縦軸（脳覚醒）と横軸（自律神経）の交わる3のエリアが最もパフォーマンスを発揮しやすい



縦軸【脳覚醒】

上にいくと脳が活発に活動（覚醒）している状態で、下にいくとボーッとした状態になっています。覚醒が続いた状態では脳は疲れてしまいますし、脳が働いていない状態が続いていると、行動が止まってしまう可能性がありますので、ベースとしたいのは真ん中のエリアです。

横軸【自律神経】

左は緊張した状態で、右に行くほどリラックスをした状態になります。緊張は車で言うとアクセルでリラックスはブレーキと言われています。適度に走って適度に休む。というのが最適な状態になります。

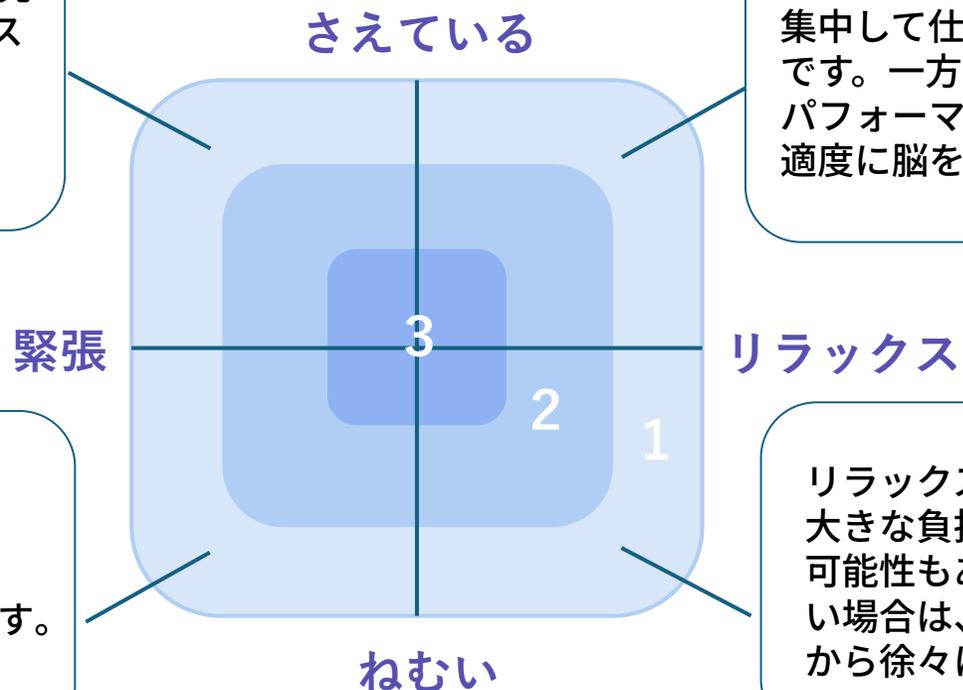


点が表示エリアの意味

- 1、注意が必要なゾーン
- 2、パフォーマンスが出やすいゾーン
- 3、パフォーマンスが非常にしやすいゾーン

気分が高揚し、緊張感が強く脳の活動が活発な状態。短期間であれば良いパフォーマンスを出せますが、意識して休息を取らないと蓄積疲労や睡眠障害などを起こす可能性があります。

リラックスしていながら脳活性度が高い状態。集中して仕事を行ったり、学習に適した状態です。一方で、作業に没頭しすぎて疲労によりパフォーマンスが落ちてしまうことがあるので、適度に脳を休めることも重要です。



緊張度が高く、疲労から脳の活性度も低下した状態。緊張状態が続いて脳が疲れてしまい、頑張ってもパフォーマンスが上がらずに焦って空回りしてしまうことがあります。無理をせずに十分な休息を取りましょう。

リラックスしていて、脳活性度も低い状態。大きな負担がかかって、身体が回復傾向にある可能性もあります。なんとなくやる気が起きない場合は、気持ちが切り替わるまで暫く休んでから徐々にスイッチを入れていきましょう。



2. 測定結果 ～生体コンディションとパフォーマンス予測のギャップ～

ギャップとアドバイス
今日の行動計画を立てましょう

生体コンディション
1～3で数値化され3が理想的な状態です
まあまあの状態です

自覚
1～3で数値化され3が理想的な状態です
良い状態です

ギャップ
0～2で数値化されます
コンディションも自覚も良さそうなので、自分のペースで新しいことにチャレンジしても良さそうです。

菅原先生からのアドバイス
予想外の出来事に不安や恐れを感じやすくなって、つい消極的になってしまうかもしれません。単純作業や掃除など、雑談しながら共同作業を行うと、気持ちが落ち着いてきます。

コンディションは1～3の数値で示され、数値が高いほど良い状態となります。(前のページを参照)

質問表で答えた自覚を1～3に数値化しています。

- 3、自信がある
- 2、まあまあ自信がある
- 1、自信がない

ギャップは0～2で示され、ギャップ値が少ないほど脳ストレスは減り、パフォーマンスが出やすくなります。

*ギャップについては次のページでもっと詳しく説明しています。

*『アドバイスを もっと理解するために』のページをお読みください



予測した通りに行動できると、脳が最も疲れにくく、発揮できるパフォーマンスが高くなる

良好



心配

3

生体の変化を観察し認識できている

自分の体の様子をよく観察できていて、ちょっと頑張ればできそうな課題にチャレンジできる状態です。また、それが達成できると、無理なくやる気が継続できます。

2

観察はできていて認識できていない

体のコンディションが良いときは、新しい課題ややり慣れない方法を試してみても良いと思いますが、反対に、今の状況に適応するのに精一杯のときは、新しいことはせず、いつも通り過ごすことで無理なくやる気が出てきます。

1

生体の変化を観察できていない

新しいことにチャレンジするのは控えて、いつも通り過ごしたり、必要最低限の作業にすることで、脳の負担が減り、徐々にやる気が出てきます。



アドバイスをもっと理解するために、 基本的な脳の性質について知っておきましょう！



脳のやる気

脳は「50%は思い通りの結果が出る。残り50%はやってみなければ分からない」という課題が設定されると、やる気が出ます。体のコンディションが良いときは、新しい課題ややり慣れない方法を試してみても良いと思います。反対に、今の状況に適応するのに精一杯のときは、新しいことをせず、いつも通り過ごすことで無理なくやる気が出てきます。

疲労感

脳は、常に予測をする臓器です。予測と行動のギャップが少ないと、負担が減ります。例えば、メールを見ようとしてニュースを見始めるなど、やろうと思ったことと違う行動をすると、代謝活動のアップダウンが大きくなり、負担がかかって疲れてしまいます。予測を明確にするために、作業をするときに「○分でやる」と言語化したり、作業をするデスクに別の作業の物を置かないようにしてみると、疲れにくくなります。

ワーキングメモリー

やるべきことを先延ばしにすると、それを覚えておくために神経活動を維持しなければなりません。タイミングよく必要な記憶を思い出すワーキングメモリーは、容量が4つしかありません。先延ばしにすると、すぐに容量を超えてしまい、「あれ？何しに来たんだっけ？」とど忘れしてしまいます。例えば、打ち合わせを終えたら、少しだけ資料を作ってから休憩するなど、次の作業に少し手をつけるようにすると、休憩後にすんなり作業の続きができ、ワーキングメモリー容量の負担を減らすことができます。

多忙感の原因

疲れてきたところで、メールやチャットなどの外乱が加わると、コルチゾールというホルモンが急上昇しイライラします。このときに「忙しい」と感じます。脳は15分集中するだけで疲労します。15分に1回、10秒間、目線を外すだけでも休憩できます。さらに、外乱を減らすために、メールやチャットを見ない時間を決めてみましょう。



過去の記録を確認することで、自分の傾向が見えてきます。

1ヶ月の測定が終わったら振り返ってみましょう



HOMEからボタンをタップ



日付の数字をタップ。または、『測定記録一覧を見る』をタップで、その日の記録が確認できます

全ての記録が月毎に確認できます



ストレスを上手に対処する方法を身につけておきましょう。

呼吸法や、ストレッチなどは仕事の合間に簡単にできます。
脳の元気度UPは、読むことでさらに理解が深まります。

知っておきたいストレスの対処法のあれこれを
『ハレルのページ』にまとめています。

普段私たちは何らかのストレスを受けています。うまく対処できてい
れば問題ないのですが、なかなか対処できない状態が続くと身体に
様々な影響を及ぼします。

マインドスケールでは脳になるべく負担をかけない事でストレスを減
らす事を目的としています。何らかの要因によって影響を及ぼして
いる場合には適切な対処が必要になります。

「マインドスケール・メソッド」は、プロヴェーガル理論を中心とし
て、世界中で効果が実証がされている各種原理を組み合わせ、作業
療法士、臨床心理士、キャリアコンサルティング技能士、栄養管理士
の専門家のアドバイスをもとに対処法をご提供します。

移動時間など、空いた時間に目を通してみてください。

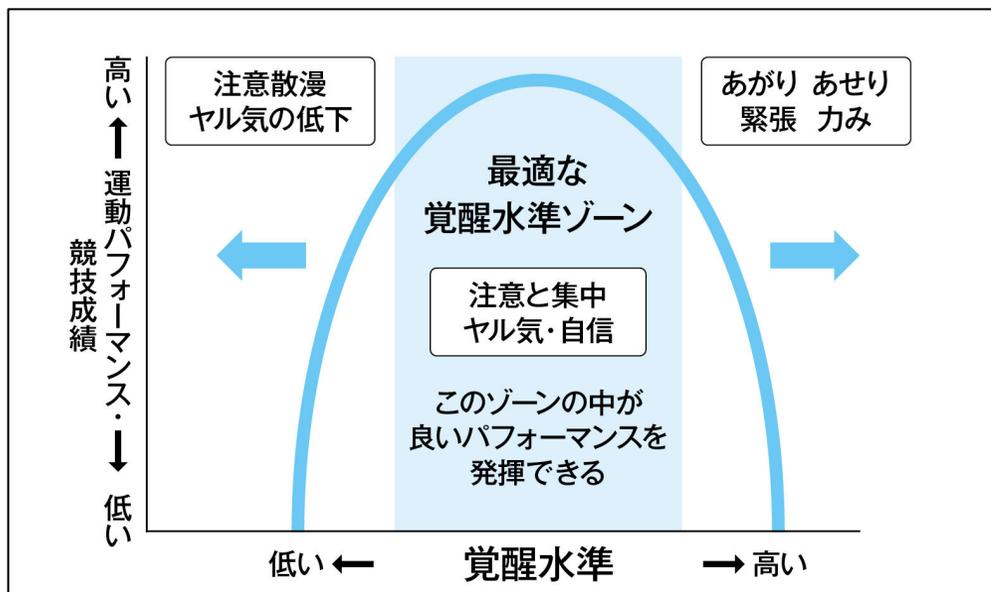
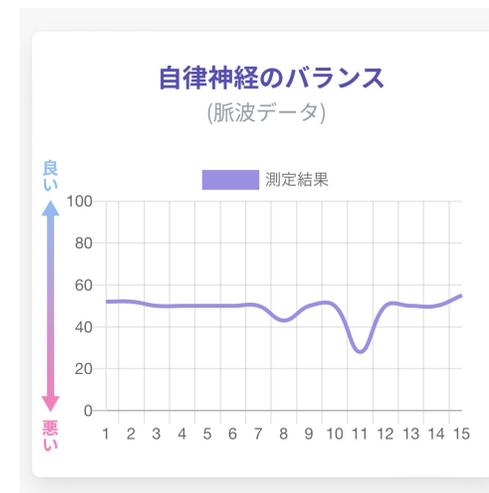




数値が低い場合は交感神経が優位で緊張傾向、高い場合は副交感神経が優位でリラックス状態を示しています。数値が低い状態や高い状態が続いた場合は、自律神経のバランスが乱れている可能性があるため注意が必要です。

脈波測定結果の数値の目安

【71以上】 リラックス傾向 【31～70】 自律神経のバランスが取れている状態 【30以下】 強い緊張状態



パフォーマンスが発揮しやすい、自律神経バランスとは？

副交感神経が活性化しすぎると、やる気や集中力が落ち、交感神経が活性化しすぎると、緊張や力みが生じます。

両者が適度に働く“逆U字曲線”の頂点ゾーンが、最適な覚醒水準であり、パフォーマンスがもっとも高くなると期待できます

(和氣秀文教授)

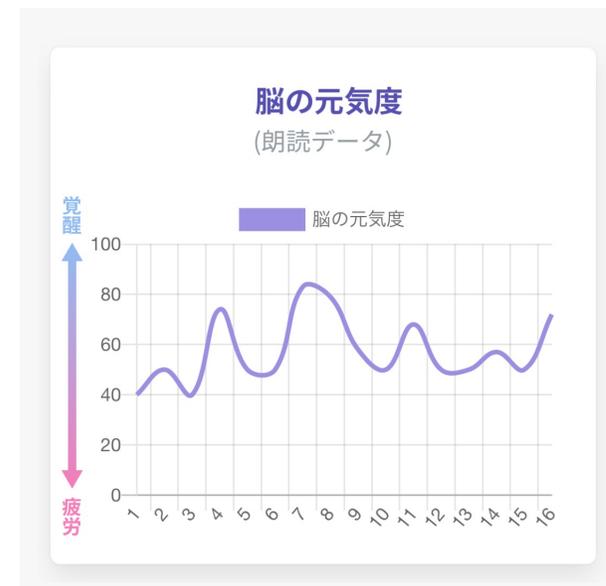


朗読による音声データから脳の活性度を分析しています。理性をつかさどる「大脳新皮質」の疲労度と「声の歪み」には相関があり、発話によって人間の疲労度を定量化できます。数値が低い場合は脳が疲労または眠気の状態であり、高い場合は脳が覚醒している状態を示しています。

朗読測定結果の数値の目安

- 【71以上】 脳が覚醒していてスッキリした状態
- 【31～70】 脳が普通に活動している状態
- 【30以下】 眠気、または脳が疲れている状態

点数が低い状態が続いた場合は、睡眠を取ることが最も効果的です。



1. マインドスケール・メソッドについて
2. 測定の流れ
3. 測定マニュアル
4. プライベートセッション
5. サポート



プライベートセッション ～予約の仕方～

セッションTop



①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。



②日付またはカウ
ンセラーのどちらかを
選択します。



プライベートセッション ～予約の確認とキャンセル～



確認する

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。



キャンセルする

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。

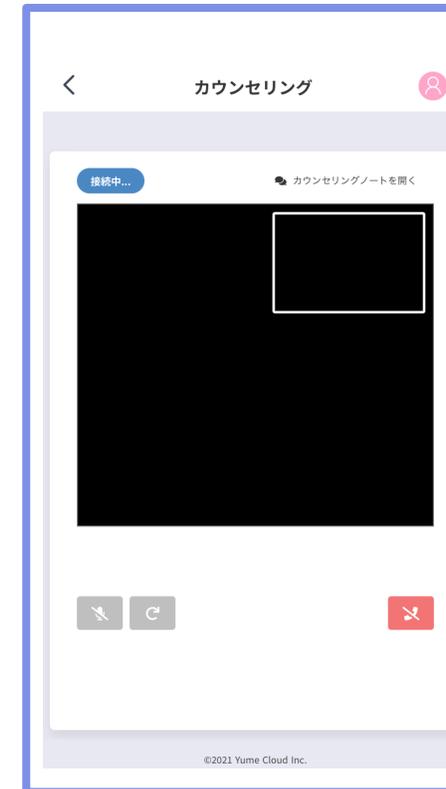




プライベートセッション ～セッション実施・当日～



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。



プライベートセッション ～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入ります。
『セッション』からご確認ください。

『振り返り』のセッション日の日付横  からご覧いただけます。



1. マインドスケール・メソッドについて
2. 測定の流れ
3. 測定マニュアル
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。

