



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、毎日の心と体の状態に合わせて、無理のない行動を選びながら、より健やかで前向きな日々を過ごせるようサポートするために開発されました。

このメソッドは、山形大学の工学部・心理学部・医学部、福井医療大学などとの長年にわたる共同研究と検証、そして30万件以上のデータをAIで分析した成果から生まれたものです。その結果、短時間のシンプルな測定で、心の状態を高い精度で把握することが可能になりました。

この研究成果は、世界的に権威ある学会でも発表されており、信頼性の高いものとして認められています。

さらに、分析結果をもとにカウンセリングなどのサポートを行うことで、導入された多くの企業で、社員のメンタル状態の改善が確認されています。

継続してご利用いただくことで、日々の心のコンディションを見守りながら、より安定した気持ちで過ごせるようになることが期待できます。



1. マインドスケール・メソッドについて

心の状態に合わせて、今日の過ごし方を柔軟に調整しましょう

- 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



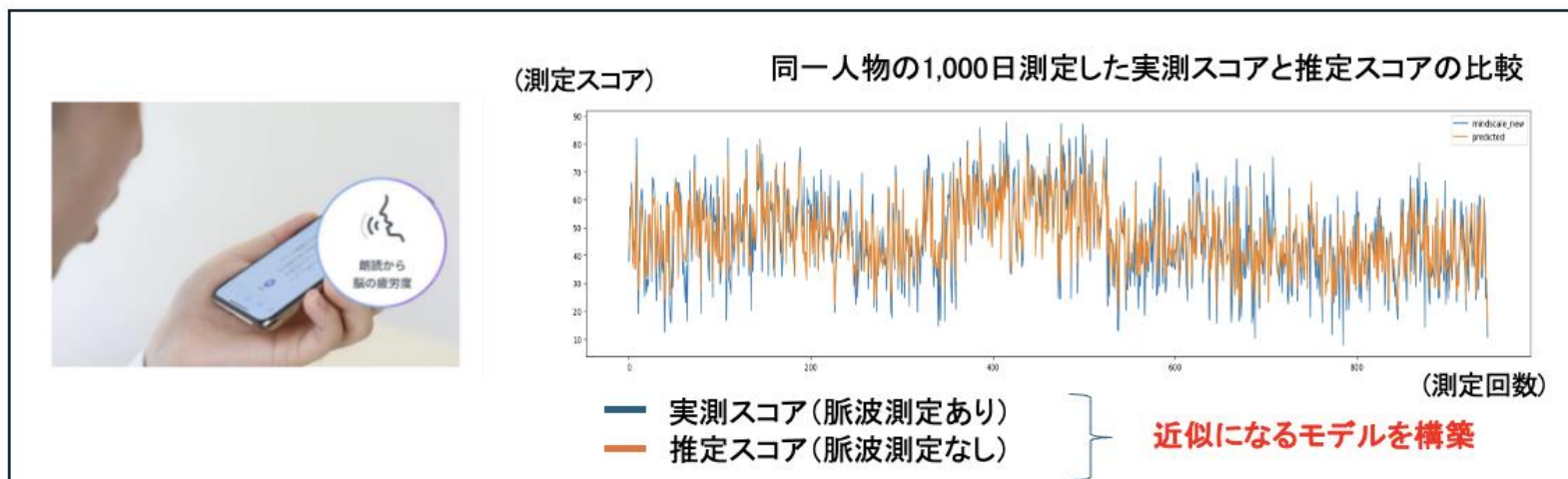
1. マインドスケール・メソッドについて

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!

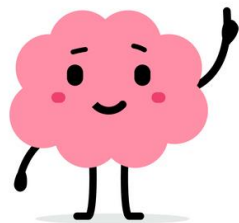
独自開発の脈波測定機を使って測定された約30万件のデータと、朗読からの脳覚醒データをAI解析し、朗読だけで『自律神経』と『脳覚醒』を同時に測定することができます。
スマホやPCのマイクだけで簡単・スピーディーに最速30秒で測定できます。





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、パフォーマンスを高く発揮できます。
しかし実際には、思った通りにいかないことが多いものです。

その原因のひとつが、「体調」と「自覚」のギャップです。

いくら気合を入れて頑張ろうとしても、体調が疲れていれば思うような力は出せません。この「体調」と「自覚」のギャップを知ることで、過度なオーバーワークを防ぎ、脳への負担を減らすことができます。結果として、無理なく続けられる最適な行動計画（予測）を立てることが可能になるのです。

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
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



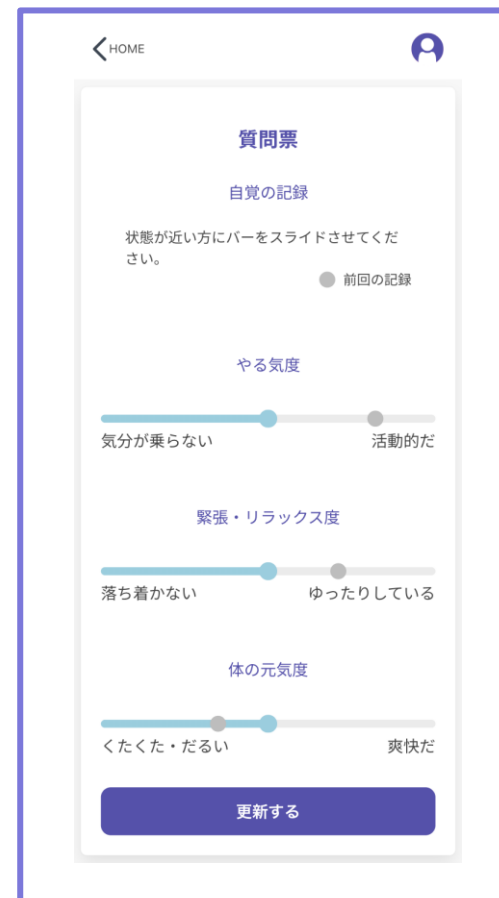
朗読

朗読で脳の元気度（覚醒度）を分析



自覚

質問項目をチェック



要因

今の状態に影響する要因を記録

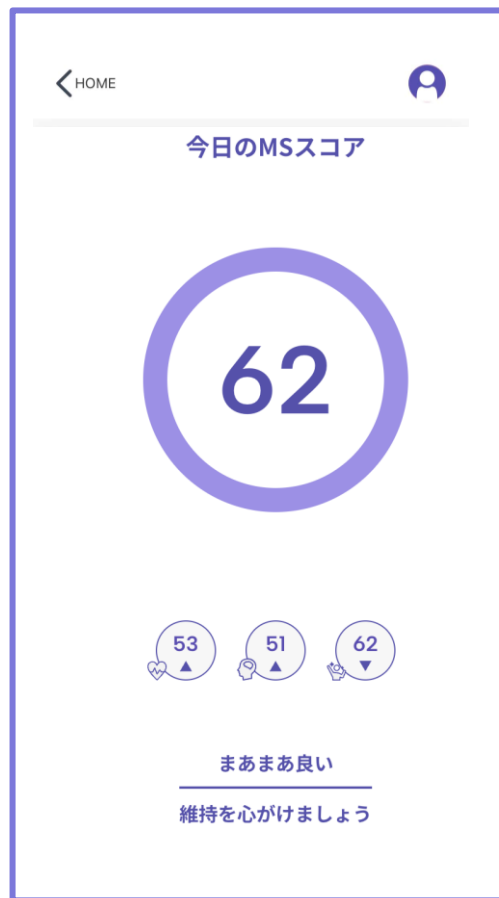




2. 測定の流れ～② 測定結果

MSスコア

測定結果の総合値を見る



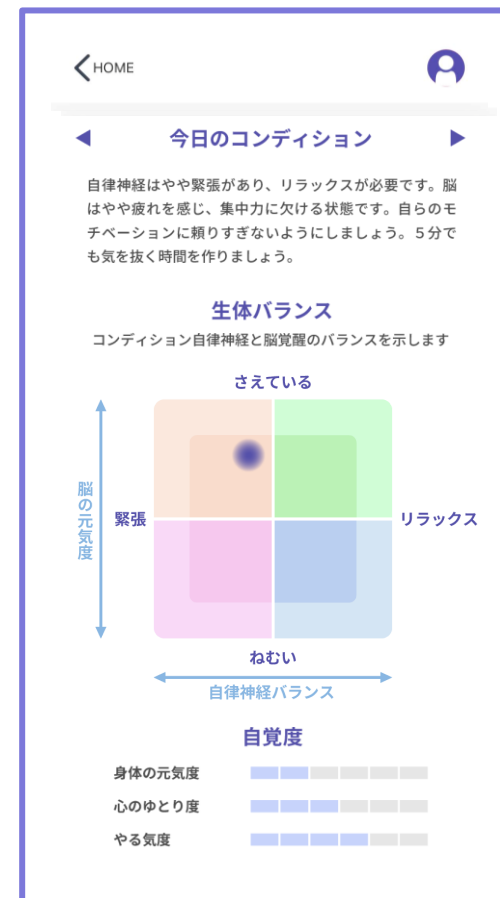
平均スコアと比較

過去30日の平均スコアと比較



コンディション

生体コンディション・自覚内容を確認



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





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

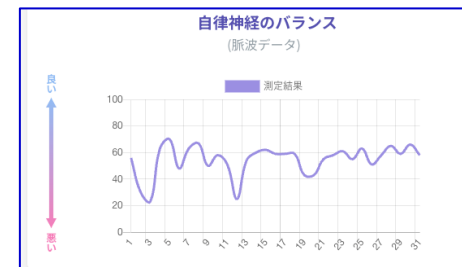


HOME画面の『ご利用開始』ボタンをタップして測定を開始します。



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。

測定結果の記録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。



ご利用に関するサポートページです。
『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。

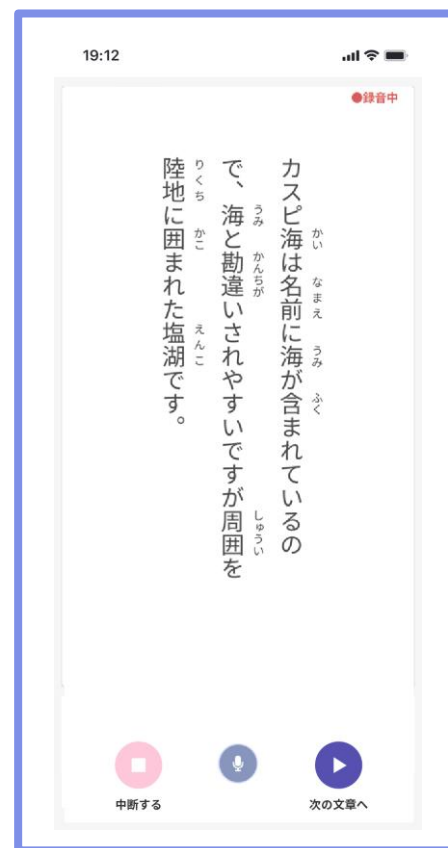


脳の元気度（覚醒度）を音声により測定します。



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

異なる短い文章が3回表示されますのでスマートフォンのマイクに向かって全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。



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。

The screenshot shows a self-awareness check interface with three sliders, each with a blue dot and a hand icon indicating the current selection. The sliders are labeled as follows:

- やる気度** (Motivation): The slider ranges from "気分が乗らない" (Not in the mood) on the left to "活動的だ" (Active) on the right. The blue dot is positioned slightly to the right of the center.
- 緊張・リラックス度** (Tension/Relaxation): The slider ranges from "落ち着かない" (Unsettled) on the left to "ゆったりしている" (Relaxed) on the right. The blue dot is positioned slightly to the right of the center.
- 体の元気度** (Body Energy): The slider ranges from "くたくた・だるい" (Tired) on the left to "爽快だ" (Refreshing) on the right. The blue dot is positioned slightly to the right of the center.

自覚（質問票）にチェックを入れる

3つの項目について、それぞれご自身の状態に近い方向へバーの●を指で左右にスライドさせて指を離して下さい。



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

今の気分や心の状態に影響していることをチェックしてください。

たとえば、

- ・「昨日はよく眠れて気分がスッキリしている」と感じたら、【睡眠：良い】にチェック。

- ・「仕事が忙しくてちょっと疲れているな…」と思ったら、【仕事：悪い】にチェック。

他にも気になることがあれば、【その他】を選んで自由に書き込みます。

日々の記録としてメモしておくのもおすすめです。

＊すべての項目のうち3つまで選択できます。それ以上は選択することができません。

一番下には自由記入スペースがあります。ここには、今日の気分や体調、気づいたことなどを自由に書き込めます。ちょっとしたひとことでも、毎日の記録として残しておくことで、心と体の変化に気づきやすくなります。体調管理やメンタルケアに、ぜひ活用してみてください。



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



マインドスケールでは、「生体スコア」と「自覚的な状態」の両方をもとに、総合的なコンディションスコアを算出しています。

このスコアは1～100の数値で表示され、以下のように読み取ることができます。

- 数値が高いほど：心身の状態が整っており、集中力やパフォーマンスを発揮しやすい「良好なコンディション」です。
- 数値が低い場合：疲労が蓄積していたり、心身のバランスが崩れている可能性があり、休息や対処が必要な状態です。

このスコアを日々のセルフチェックに活用することで、自分のコンディションを客観的に把握し、必要なケアや行動調整につなげることができます。

②変化を見る



現在の状態が、過去の平均値と比べてどのように変化しているかを確認することは、心身のコンディションを管理するうえで非常に重要です。
もし数値が下がっている場合は、その原因を探ることが必要です。

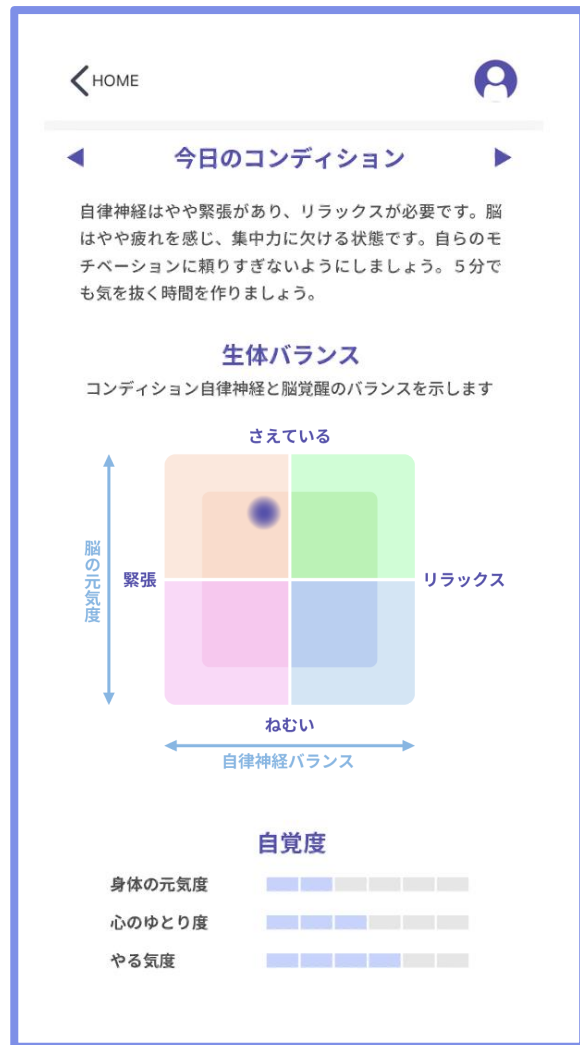
たとえば、「最近よく眠れていない」と感じる場合は、睡眠不足が原因かもしれません。その場合は、睡眠時間を意識的に確保する、寝る前のスマホ使用を控えるなど、具体的な対策を講じることが大切です。

自分の状態を客観的に見つめ、必要に応じて生活習慣を見直すことで、コンディションの回復につながります。

小さな変化に気づき、早めに対応することが、心身の安定とパフォーマンス維持の鍵になります。



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や、脳の元気度（覚醒度）をもとに、今の生体コンディションを確認できます。

ここに表示される内容から最近の体調や気分の傾向が見えてきます。

*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

質問票でチェックした結果が反映されたものです。

この自覚度と、生体コンディションのデータを照らし合わせることで、心と体のバランスをより深く理解できます。

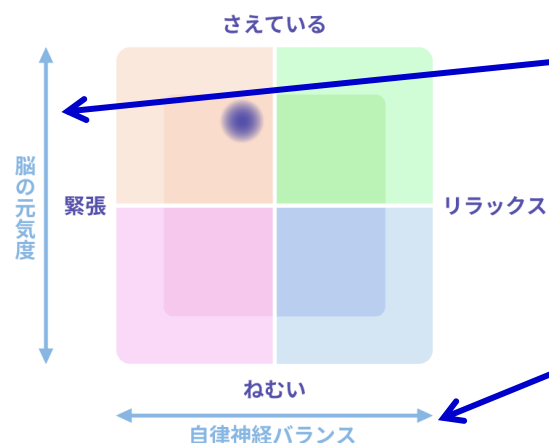


脳の元気度から自律神経バランスも同時に計測

マインドスケールでは、朗読音声の分析を通じて脳の覚醒度（＝脳の活動レベルや疲労度）を測定し、同時に、音声から推定される心拍変動をもとに自律神経の状態を数値化します。

この手法は、過去に収集された30万件以上の測定データをAIで解析し、脳の覚醒度と心拍変動の関係性をモデル化することで実現しています。

縦軸（脳覚醒）と横軸（自律神経）で生まれる4つのエリアで状態を見る



縦軸【脳覚醒】

上に行くほど、脳が活発に働いている「覚醒状態」を示します。

下に行くほど、集中力が低下し、ぼんやりした「低覚醒状態」を示します。

覚醒が過剰に続くと脳が疲労し、逆に覚醒が低すぎると行動意欲が低下する可能性があります。理想的なのは、過度でも不足でもない「中間の覚醒レベル」です。

横軸【自律神経】

左側は「緊張状態」を示し、交感神経が優位な状態です。

右側は「リラックス状態」を示し、副交感神経が優位な状態です。

緊張は車でいう「アクセル」、リラックスは「ブレーキ」に例えられます。

健康的な心身の状態には、緊張とリラックスのバランスが重要です。適度に活動し、適度に休むことが理想です。

*詳しくは次のページで説明



黒の点線枠を超えるとリスク増！枠内キープを目指しましょう

気分が高揚し、緊張感が高まり、脳が活発に働いている状態は、心身ともに「ON」の状態といえます。このような状態では、仕事や運動などの活動において高いパフォーマンスを発揮しやすく、集中力や意欲も高まります。

しかし、この「ON」の状態が長時間続くと、脳が常に緊張した覚醒状態となり、次第に疲労が蓄積されていきます。その結果、睡眠の質が低下したり、心身の不調を引き起こす可能性があります。パフォーマンスの向上を目指すあまり、かえって効率が落ちてしまうこともあるのです。

そのため、意識的に休息を取り、心身を「枠内の安定した状態」に戻すことが重要です。緊張とリラックスのバランスを保つことで、持続的なパフォーマンスと健康の両立が可能になります。

緊張度が高く、脳の活動が低下している状態は、一見するとやる気があるように見えても、実際には身体が休息を求めている「アンバランスな状態」です。これは、心が前向きでも、脳と身体が追いついていないため、注意が必要です。特に、グラフ上で黒点枠の外側に位置する状態が長く続くと、以下のようなリスクが高まります：

疲労の蓄積、睡眠の質の低下や不眠、頑張っても成果が出ず、焦りや空回りが生じる。

このような状態では、無理に頑張り続けるのではなく、意識的に休息をとることが重要です。

休むことで、自律神経と脳の覚醒度が安定し、グラフの枠内＝心身のバランスが取れた状態へと戻すことができます。

脳が活発に働きながらも心身がリラックスしている状態は、仕事や学習に集中して取り組むのに非常に適した、理想的なコンディションです。この状態では、エンゲージメント（意欲や没入度）が高まり、生産性の向上も期待できます。ただし、グラフ上で「内枠の外側」に位置する場合は注意が必要です。

作業に没頭しすぎると、脳が過度に疲労し、次第にパフォーマンスが低下してしまうことがあります。

集中できているからといって無理を続けるのではなく、意識的に脳を休める時間を確保することが重要です。

持続的に高いパフォーマンスを発揮するためには、緊張と覚醒のバランスを保ち、グラフの「枠内＝安定した状態」に戻すことを心がけましょう。

リラックスしていて脳の活動も穏やかな状態は、心身が「OFFモード」にあることを示しています。週末や休暇中など、ゆったりと過ごしているときによく見られる自然な状態です。ただし、この状態が強い負荷の後の回復期である場合は、少し注意が必要です。

十分に休息をとっても「なんとなくやる気が出ない」「動き出す気力が湧かない」と感じる場合があります。これは、心身がまだ完全に回復していないサインかもしれません。

そのようなときは、無理に活動を再開しようとせず、気持ちが自然に切り替わるまで、もう少し休息を続けることが大切です。徐々にスイッチを入れていくことで、心身のバランスを整えながら、再びパフォーマンスを発揮できる状態へと戻すことができます。



測定結果 ～生体コンディションと自覚のギャップ～



自分の気持ちと実際の身体の状態にギャップがあると、心身のコンディションを正しく把握できていない可能性があります。

たとえば、身体は疲れているのに「まだ頑張れる」と感じてしまうと、無理を重ねてしまい、結果的に疲労が深刻化する恐れがあります。

このようなギャップがあるときは、まず自分の身体の状態を丁寧に観察することが大切です。「眠気」「だるさ」「集中力の低下」など、身体からのサインを見逃さず、コンディションに応じた無理のない行動を心がけましょう。

測定から生体バランス、質問から自覚度を分析し、その結果をそれぞれ3段階に分けて、アイコンで表しています。

● 非常に良い状態 ● 良い状態 ● ストレス状態

チェックを入れたストレス要因に対しては、提示されたアドバイスを参考にしながら、まずは自分に合った方法で対処を試みてみましょう。ただし、ストレスの原因や感じ方は人それぞれ異なります。同じ状況でも、受け止め方や影響の度合いは個人差があります。

そのため、もし対処法に迷ったり、より深く自分の状態を理解したいと感じた場合は、プライベートセッションで専門のカウンセラーに直接相談することをおすすめします。

専門的な視点からのアドバイスを受けることで、より効果的なストレスケアにつながる可能性があります。

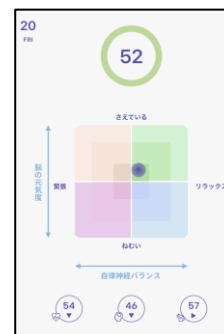


過去の記録を確認することで、自分の傾向が見えてきます。

1ヶ月の測定が終わったら振り返ってみましょう。



HOME画面から『振り返り』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、ちょっとしたケアは仕事の合間にも手軽に取り入れられます。

脳の活性度を高めるには、正しい知識を得ることも大切です。

ストレス対処の基本や実践方法は、**『ハレルのページ』**にまとめているので、ぜひご覧ください。

私たちは日常的に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ありませんが、対応できない状態が続くと、心身にさまざまな不調を引き起こすことがあります。

マインドスケールは、脳に負担をかけずにストレスを軽減することを目的としたメソッドです。

移動中や休憩時間など、ちょっとした空き時間に目を通して、日々のメンタルケアに役立ててください。



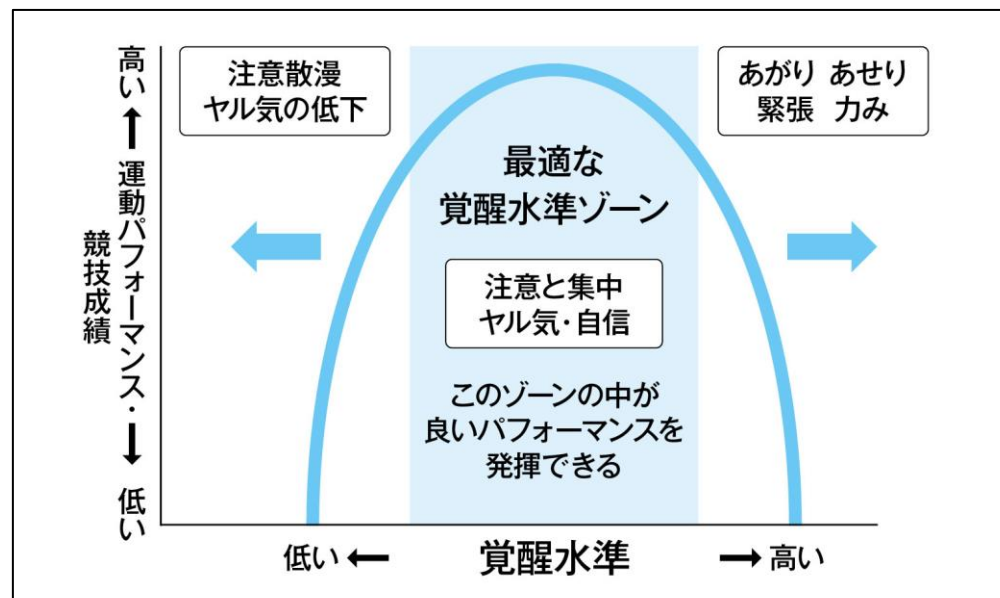
数値が低い場合は交感神経が優位で緊張傾向、高い場合は副交感神経が優位でリラックス状態を示しています。

数値が低い状態や高い状態が続いた場合には、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

マインドスケールは、専用の高精度自律神経測定器を使って測定した大量の自律神経測定結果の蓄積から、朗読だけでも自律神経バランスを推定できるモデルを構築しています。



【パフォーマンスが発揮しやすい、自律神経バランスとは？】

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。

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。

左図：『Tarzan』No.821・2021, 和氣秀文（順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科教授）より引用



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

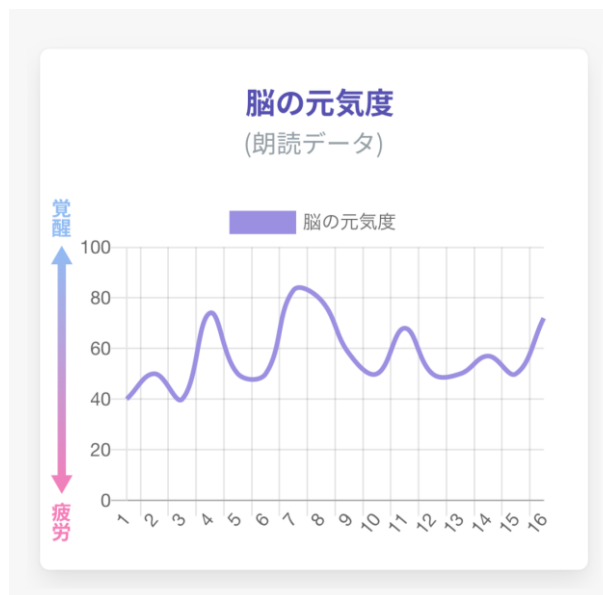
数値が低い状態が続いた場合は、睡眠を取ることが最も効果的です。

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。

朗読アルゴリズムについては、福井医療大学の塩見格一教授を中心に、多数の研究者によって長年に渡り研究されており、実証試験に関する論文などが多数出されています。

参考文献

- [1]K. Shiomi and etc.,“Fatigue and Drowsiness Predictor for Pilots and Air Traffic Controllers”, Proc.of 45rd ATCA Conf.2000, pp:102－P105.
- [2]塩見, “発話分析から考える脳機能モデル”, 感性工学研究論文集, Vol.4, No.1, pp3-12, 2004.
- [3]K. Shiomi, and etc., “Experimental Results of Measuring Human Fatigue by Utilizing Uttered Voice Processing”, SMC 2008 P0557, 2008 IEEE Conference on System, Man and Cybernetics, pp3338-3342.
- [4]K. Shiomi, “Workload Changes Fluctuation of Human Voice”, 54th Annual Meeting of the Human Factors & Ergonomics Society, 2010, pp1694-1698.
- [5]塩見, “音声信号に定義するカオス論的な特徴量の性質”, 日本人間工学会第 59 回大会, 宮城, 2018.
- [6]新谷, “カオス理論を用いたうつ病患者の音声解析”, 福井大学博士号論文 工博甲第 559 号
- [7]塩見, 新谷, “発話音声による鬱状態の定量的評価のためのカオス論的特徴量の性質”, 2024 年日本音声言語医学会第 69 回学術講演会



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 ～予約の仕方～

A. 日付から選択の場合

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

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



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

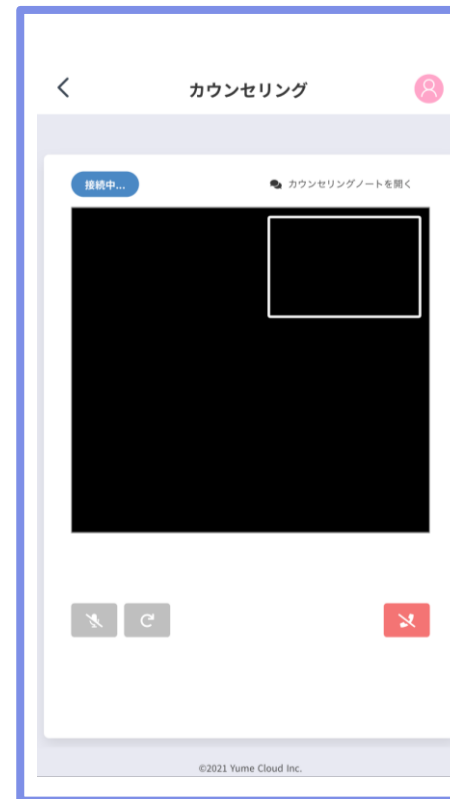
予約をキャンセルする場合は『予約をキャンセル』をタップしてください。



プライベートセッション ～セッション実施・当日～



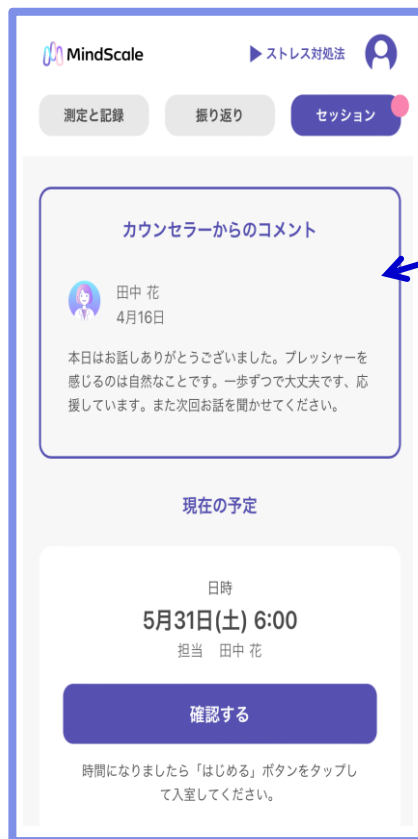
セッションの時間になりましたら、セッションTop画面に表示されている予約画面の『はじめる』をタップしてスタートしてください。



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ください。

<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。

