



マインドスケールご利用ガイド

(脈波測定器あり)

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、福井医療大学などと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



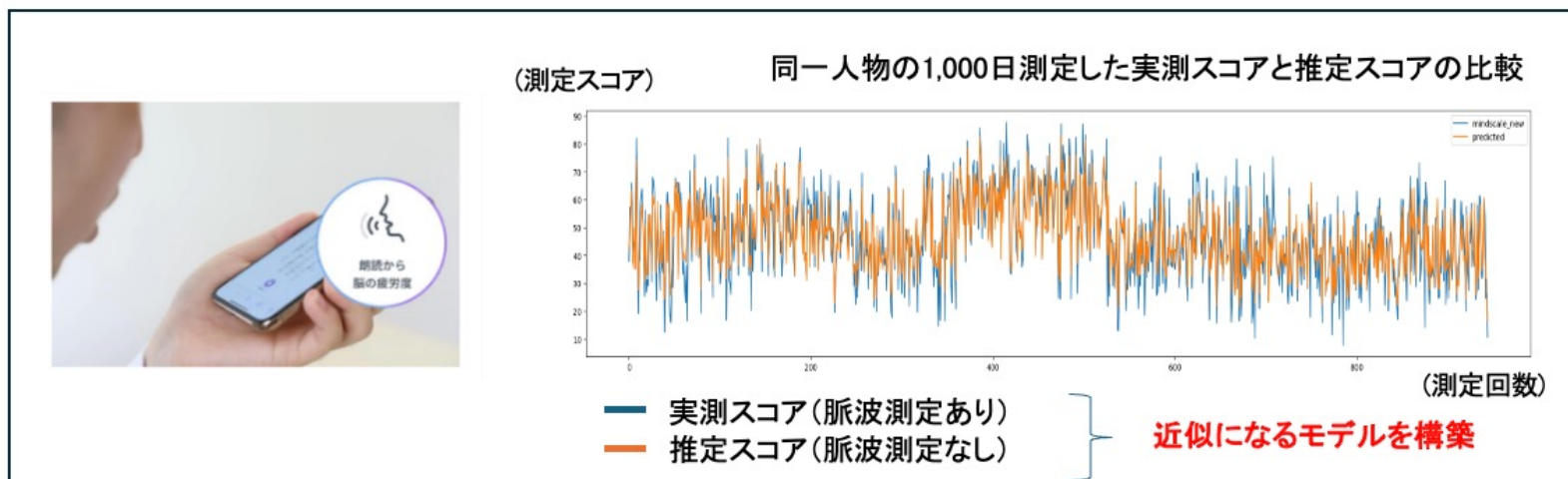
1. マインドスケール・メソッドについて

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!

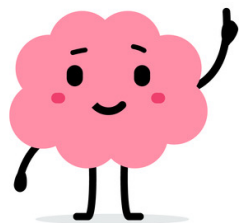
独自で開発された脈波測定機を使って測定された30万件のデータと、朗読からの脳覚醒データをAIで解析し、朗読だけで『自律神経』と『脳覚醒』を同時に測定することができます。
スマホやPCのマイクでの測定だけで他の機器を使わずに、わずか30秒で測定できます。





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

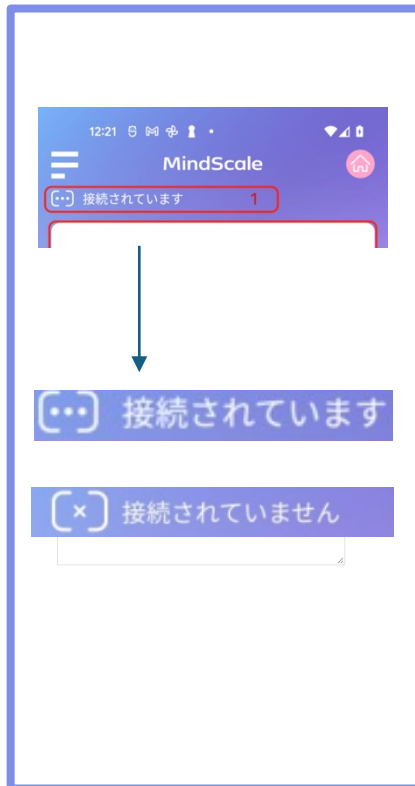
体調≠自覚

1. マインドスケール・メソッドについて
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

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。

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

脈波測定



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る事がありますので、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。



2. 測定の流れ～① 測定チェック

HOMEへログイン

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

パフォーマンス予測・自覚

質問項目をチェック

要因

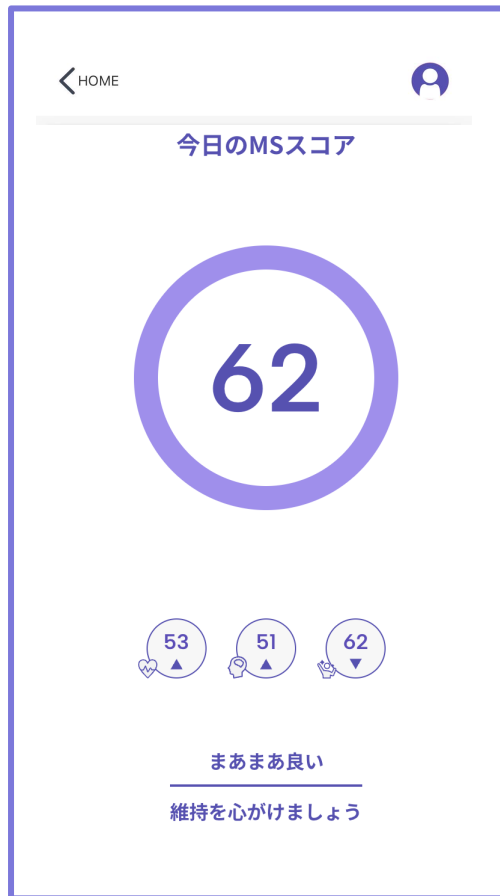
今の状態に影響する要因を記録



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



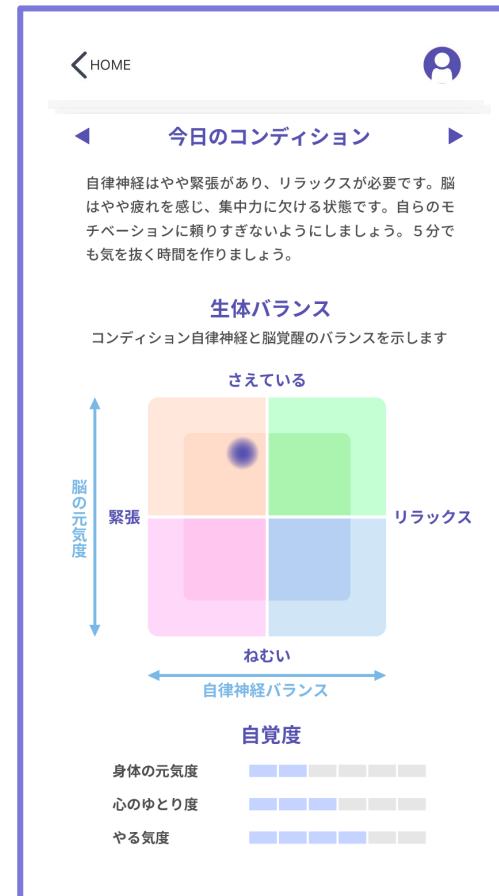
平均スコアと比較

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

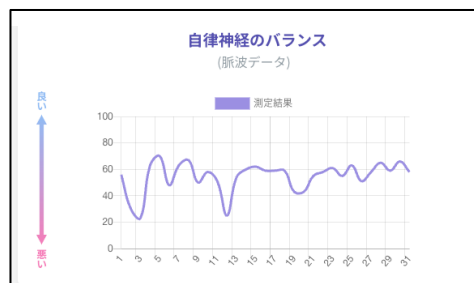


HOME画面の『ご利用開始』ボタンをタップして測定を開始します。



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



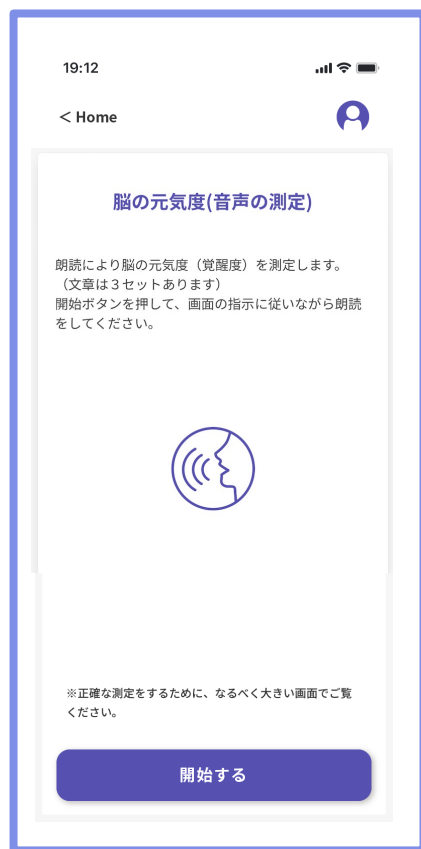
各測定の詳しい情報を見ることができます。
測定が終わるとデータが更新されます。

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。

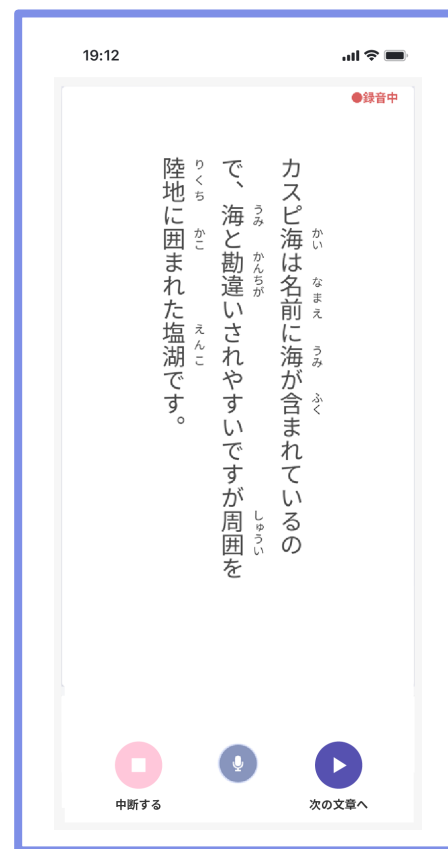


1. 脳の元気度（覚醒度）を音声により測定します



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。

The screenshot shows a questionnaire interface with three horizontal 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 left end is labeled "気分が乗らない" (Not in the mood) and the right end is labeled "活動的だ" (Active). The blue dot is positioned approximately 30% from the left.
- 緊張・リラックス度** (Tension/Relaxation): The left end is labeled "落ち着かない" (Can't settle down) and the right end is labeled "ゆったりしている" (Relaxed). The blue dot is positioned approximately 40% from the left.
- 体の元気度** (Body's energy): The left end is labeled "くたくた・だるい" (Tired/Sluggish) and the right end is labeled "爽快だ" (Refreshing). The blue dot is positioned approximately 35% from the left.

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

*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。

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。

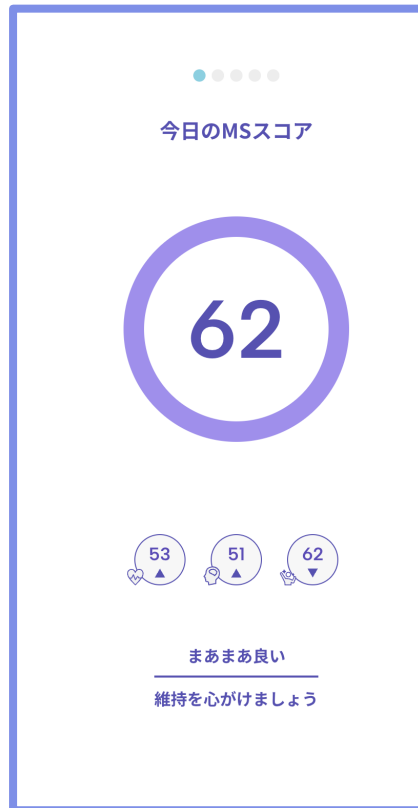
(例)

- 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



測定マニュアル ～MSスコアの結果を見る～

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×自覚から総合値を出しています。

表示は1～100で示され、数値が高い方がパフォーマンスを発揮しやすい良い状態になります。逆に低くなると疲れた状態となり対処が必要です。



②変化を見る

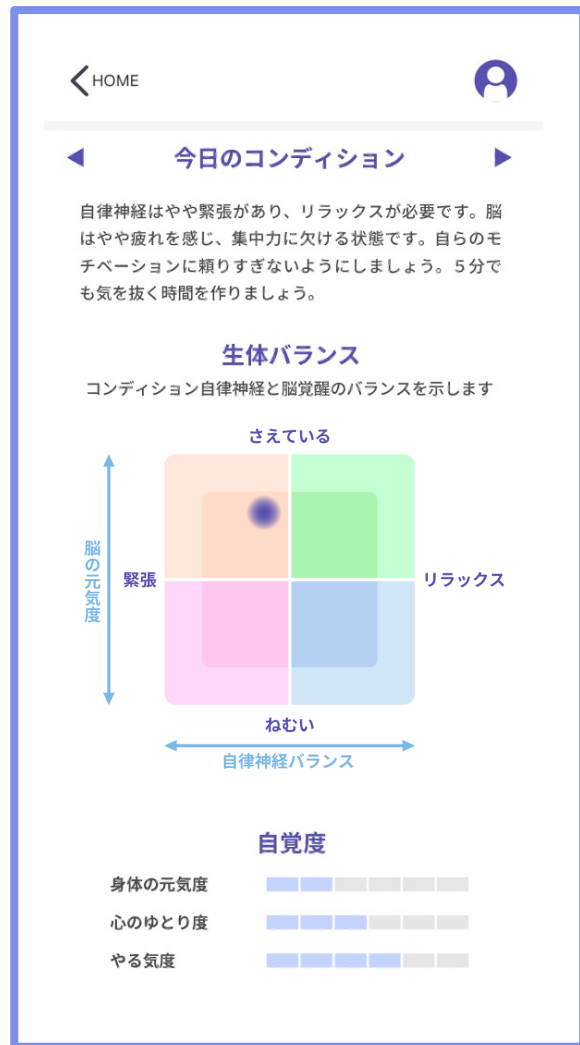
過去の平均値と比較して今の状態がどういう方向に向かっているのかを確認します。

下がっている場合、その原因は何かを考えてみましょう。

例えば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。
生体コンディションと照らし合わせて、全体のバランスを確認します。

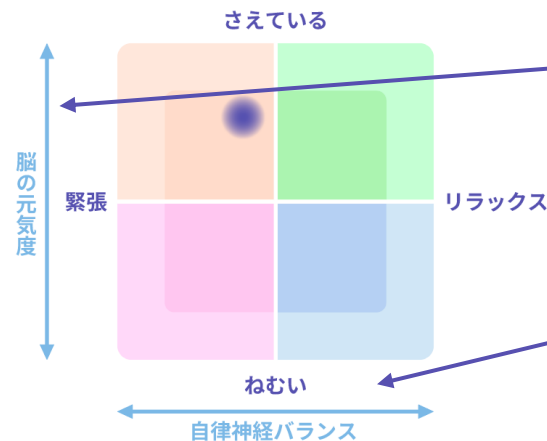


脳の元気度から自律神経のバランスも同時に計測

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）で生まれる4つのエリアで状態を見る

＊詳しくは次のページで説明



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もありますので、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。緊張は車で言うところの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。というのがベストな状態になります。



黒点枠から外に出た場合には、その傾向が強まり、強まり過ぎに要注意！
枠内エリアに戻しましょう。

気分が高揚し緊張感が強く脳の活動が活発な、心身ともにONの状態です。仕事や運動などで頑張れば良いパフォーマンスを出すことが期待できます。一方で、頑張りすぎて内枠の外側にいる状態が長く続くと、緊張して脳が覚醒した状態になってしまいます。蓄積疲労や睡眠障害などを起こしてパフォーマンスが落ちてしまう可能性があるため意識して休息を取り、枠内に戻すように心がけましょう

リラックスしていながら脳活性度が高く、集中して仕事を行ったり、学習に適した良い状態です。この状態の時にはエンゲージメントが高く、生産性が高い可能性があります。一方で、内枠の外側にいる場合は、作業に没頭しすぎて脳が疲労し疲労により逆にパフォーマンスが落ちてしまう場合があります。適度に脳を休めることも重要です。持続的にパフォーマンスを発揮するためには、枠内に戻すように心がけましょう

緊張度が高く、脳の活性度も低下した「気持ちはONでも体はOFFを求めている少し注意が必要な状態」です。特に黒枠の外側にいる状態が長く続くと、蓄積疲労や睡眠障害などから、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。意識して休息を取って、枠内に戻すように心がけましょう

リラックスしていて脳活性度も低い、心身ともにOFFの状態です。週末などのゆっくりした時によく出る傾向にありますが、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のでその場合は少し注意です。十分休んでも、なんとなくやる気が起きない場合は、無理をせずに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自覚のギャップ～



生体コンディションと自覚にギャップがあると、身体状態を自分では良く把握できていない可能性があります。身体は疲れているのに、気持ちは頑張れると思っていると、つい無理をしますます疲れてしまう恐れがあります。
ギャップがある時には、自分の身体状態を良く観察してみましょう。そして、コンディションに合った無理のない行動をとる事が大切です。

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

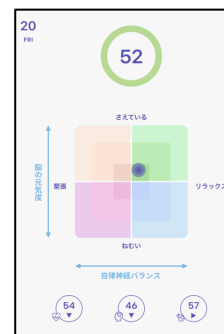
チェックを入れた要因に対するアドバイスを参考にストレス対処を行なってみましょう。
しかし、要因と言っても個人のケースによって様々ですからご相談があれば、プライベートセッションで直接カウンセラーからアドバイスを受けることをお勧めします。



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が、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。





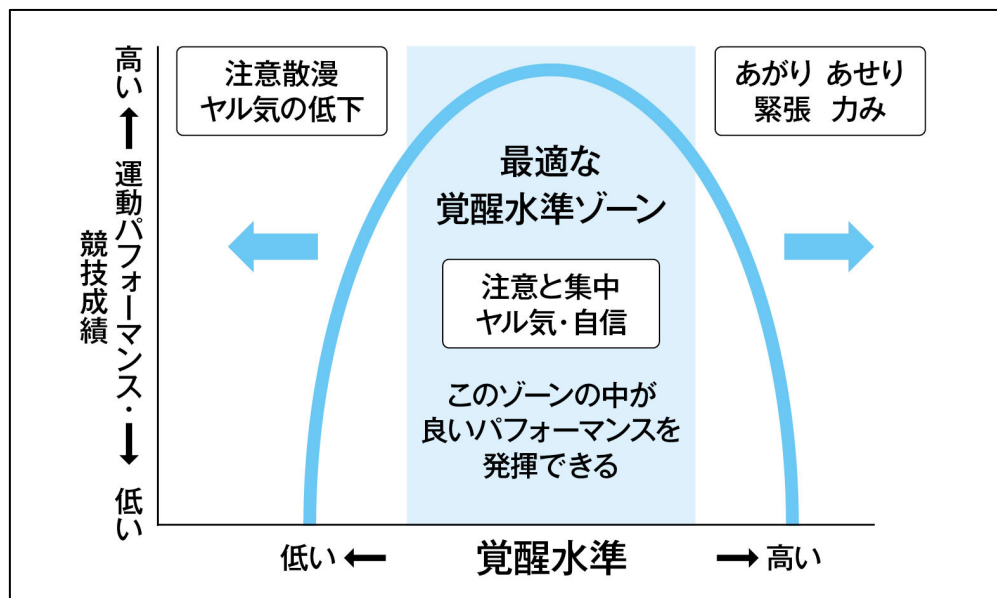
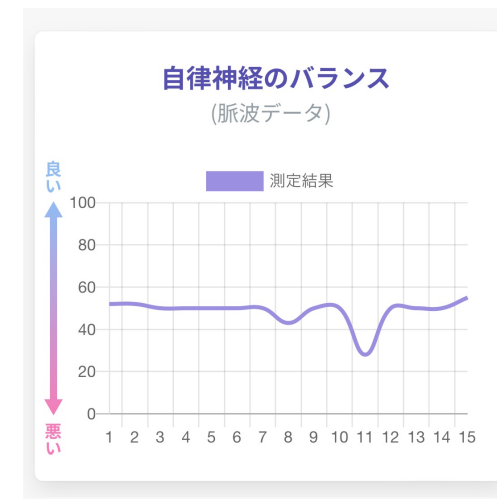
数値が低い場合は交感神経が優位で緊張傾向、高い場合は副交感神経が優位でリラックス状態を示しています。

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、朗読だけから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

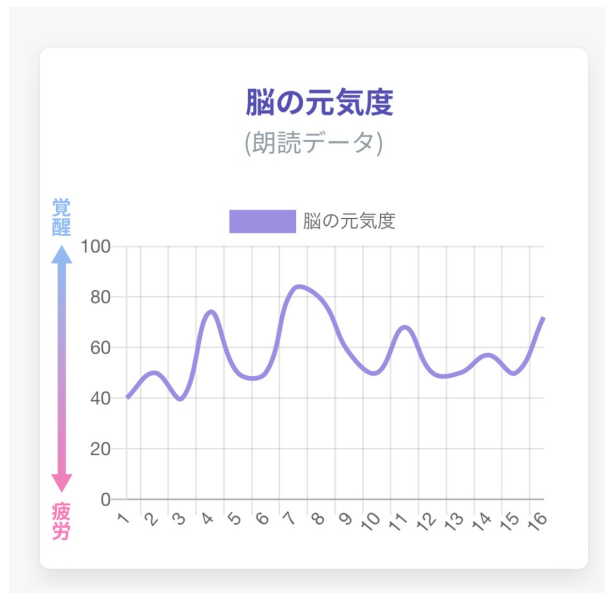
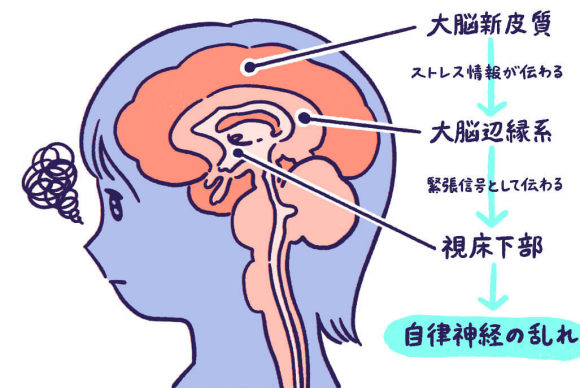
点数が低い状態が続いた場合は、睡眠を取ることが最も効果的です。

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。

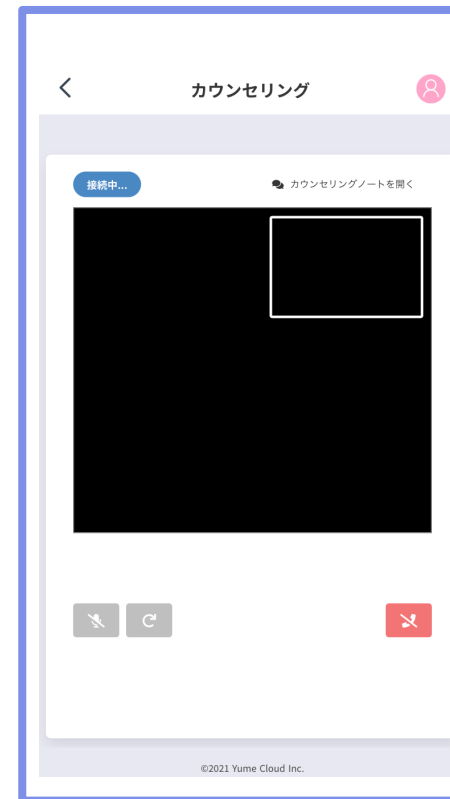




プライベートセッション ～セッション実施・当日～



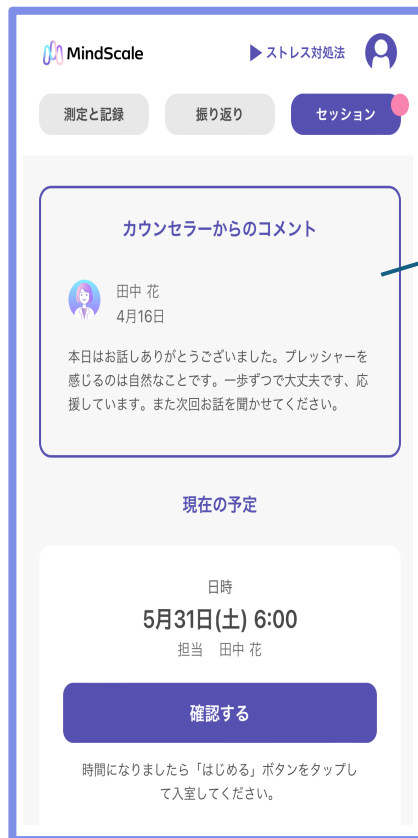
セッションの時間になりましたら、セッションTop画面に表示されている予約画面の『はじめる』をタップしてスタートしてください。



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。

