



マインドスケールご利用ガイド

(運輸・ドライバー用)

株式会社Yume Cloud Japan

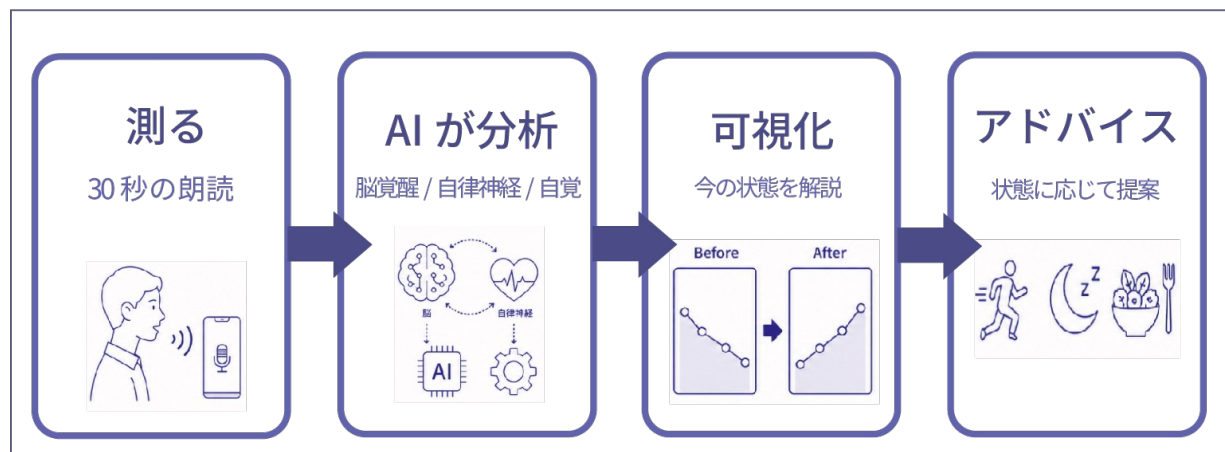


1. マインドスケールとは

私たちの心と体の状態は、疲労やストレス、睡眠不足、集中力の低下などによって日々変化しています。しかし、その変化は自分では気づきにくく、感覚だけで判断してしまうことも少なくありません。

マインドスケールは、約30秒の音読による声の分析と簡単な質問への回答から、現在のコンディションを可視化して、今の状態を解説し、アドバイスを行うサービスです。

音読時の声の特徴から『**脳の覚醒度（脳の元気度）**』を推定し、さらに『**自律神経**』の状態やご自身の『**自覚症状**』を組み合わせ、現在のコンディションを総合的に分析します。





測定のながれ ～測定～

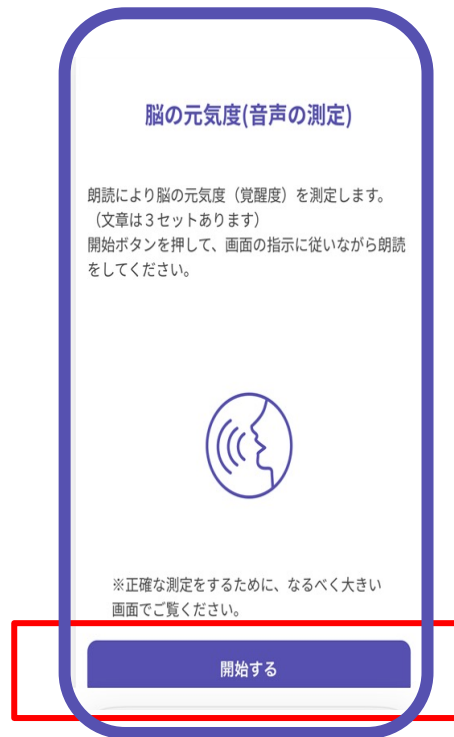
HOME・測定開始



『測定開始』をタップして測定を始めます。

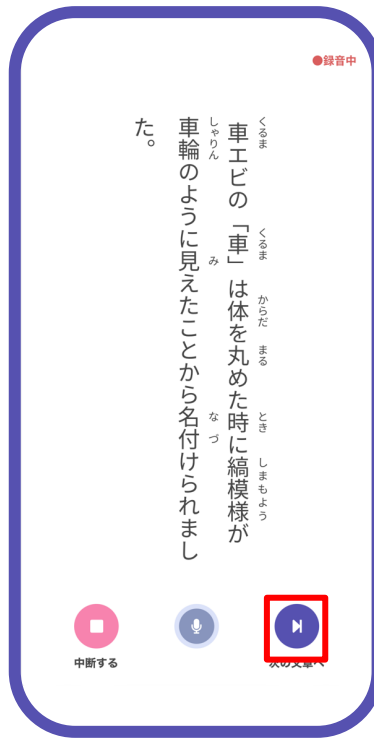
測定が終わりますと、このHOME画面にそれぞれの測定結果の数値が表示されます。

朗読開始



『開始する』をタップして朗読を開始します。これにより『脳覚醒度』と『自律神経』を測定します。

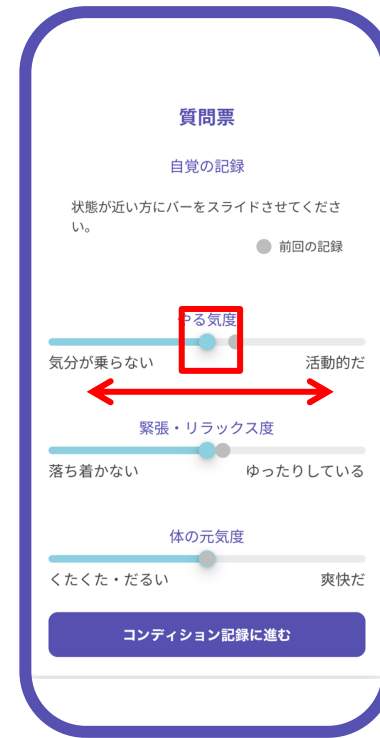
朗読画面



表示された文章をはっきりと声に出して読んでください。読み終わったら『次の文章へ』をタップ。

3本の朗読が終わりましたら『質問票に進む』をタップ

3つの質問



各棒線の真ん中の●を左右にスライドさせて大体の感覚で置いて下さい。

終わりましたら『コンディション記録に進む』をタップ

ストレス要因



今のストレスに影響があると思われる物にチェックを入れます(3つまで)。『その他』に文字入力して記録ができます。以上で全部の測定が終わりました。測定結果を見てください。



測定のながれ ～結果～

今日のスコア



今日の総合値になります。
確認したら横にスライドして
次の画面に進みます。

平均スコア



過去30日の測定スコアと今
日の状態を比較します。

今日のコンディション



今日の測定から推定される
状態を表示しています。

アクション



推奨アクションを実施してみ
ましょう行います。

実施したらタップ

測定数



測定に応じてコインが貯ま
ります。



測定のながれ ～対処～

ギャップをみる

◀ 生体バランスと自覚のギャップ ▶

コンディションと自覚が合っているので、今日は無理のない行動ができそうです。

生体バランス	自覚度

● 非常に良い状態 ● 良い状態 ● ストレス状態

カウンセラーからのアドバイス

長期的な健康に関わるストレスは、医師や専門家による治療だけでなく、定期的な心のケアも重要です。カウンセラーへ相談したり、自分に合ったストレス対処法を複数持っておくことをおすすめします。

対処法

◀ ストレスの対処の仕方 ▶

今の自分に合ったものを選んでやってみましょう

基本の対処法	脳のけんき度UP
ストレッチ：呼吸	食事からマネージメント
キャリアの相談室	さまざまな対処法

[サポートページ](#)

自分では調子が良いと思っても、体は疲れていた場合に事故などをしてしまう可能性があります。

生体バランスと自覚とのギャップを確認してから運転を行いましょう。

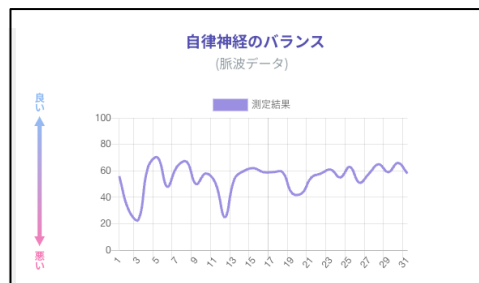
専属のカウンセラーや専門家によるストレス対処法コラムです。参考にして自分で対処するチカラを身に付けましょう。



～補足～

＊計測はなるべく毎日、同じ時間をお願いします（変化が見えやすくなります）

HOME画面について



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、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。

要因記録について



入力できるスペースを設けてあります。
ここは、ご自身のメモや記録を自由に書き込めます。
直接入力してください。



結果の見方

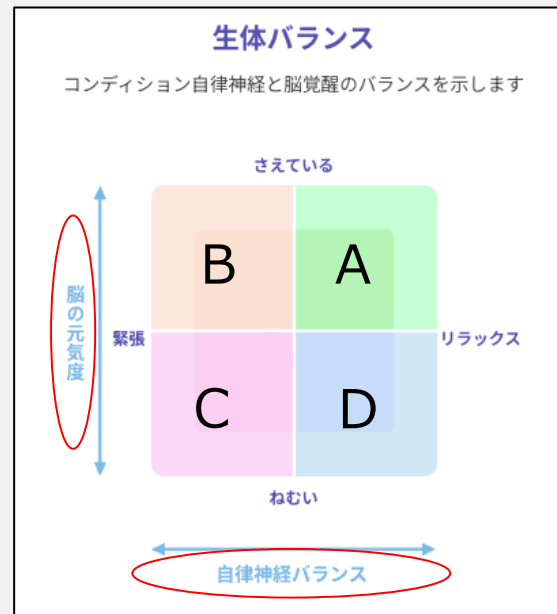
生体バランスは縦軸「脳の元気度」と横軸「自律神経バランス」の2つの指標から現在のコンディションを分析します。脳の元気度は、朗読した声から推定される大脳新皮質の活動状態を、自律神経バランスは心身の緊張やリラックスの状態を表します。さらに、これら2つの生体データと、ご自身が感じる自覚を組み合わせることで総合的に分析し、現在の状態を8つのタイプに分類し、アバターで表示しています。

B がんばりすぎ・張りつめ状態

頭は冴えて集中しやすい一方、体と心が常に緊張して疲労が蓄積しやすく、気づかぬうちにストレスが溜まりやすい。

C 疲労・ストレス蓄積状態

気持ちは張りつめているのに、頭が働きの状態。疲れが抜けず、集中力が続かない、イライラしやすいといった不調が起こりやすくなっている。



A 理想的なパフォーマンス状態

頭も体も安定し、落ち着いて物事に取り組める状態。集中力と余裕のバランスが良く、判断力や作業効率も高まる。心身ともに無理のない、理想的なコンディション。

D 回復途中・ぼんやり状態

体は休めているが、頭の働きが低下している状態。眠気やだるさを感じやすく、注意力が下がりやすいため、作業時には注意が必要。

生体+自覚から見える8つのタイプ

① ベスト



心身ともに安定しており、注意力・判断力ともに高い状態です。

② 集中



運転に集中できており、安定した運転ができる状態です。

③ 過集中



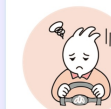
集中できていますが、疲労が蓄積しやすい状態です。

④ 緊張



緊張やストレスが高く、焦りやイライラが起きやすい状態です。

⑤ 疲労



疲れがたまっており、注意力や判断力が低下しやすい状態です。

⑥ 蓄積疲労



疲れがたまっており、注意力や判断力が低下しやすい状態です。

⑦ 回復

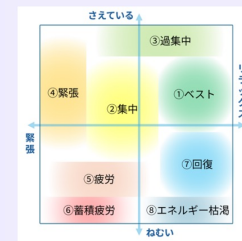


心身が休み、安全運転に向けて回復している状態です。

⑧ エネルギー枯渇



活動モードへの切り替えが起こりにくく、眠気やだるさが続きやすい状態です。





サポート

webサポートページ

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



HOME 画面の『サポート』
からご覧になれます。



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。



YumeCloud