



マインドスケールご利用ガイド

(一般用)

株式会社Yume Cloud Japan

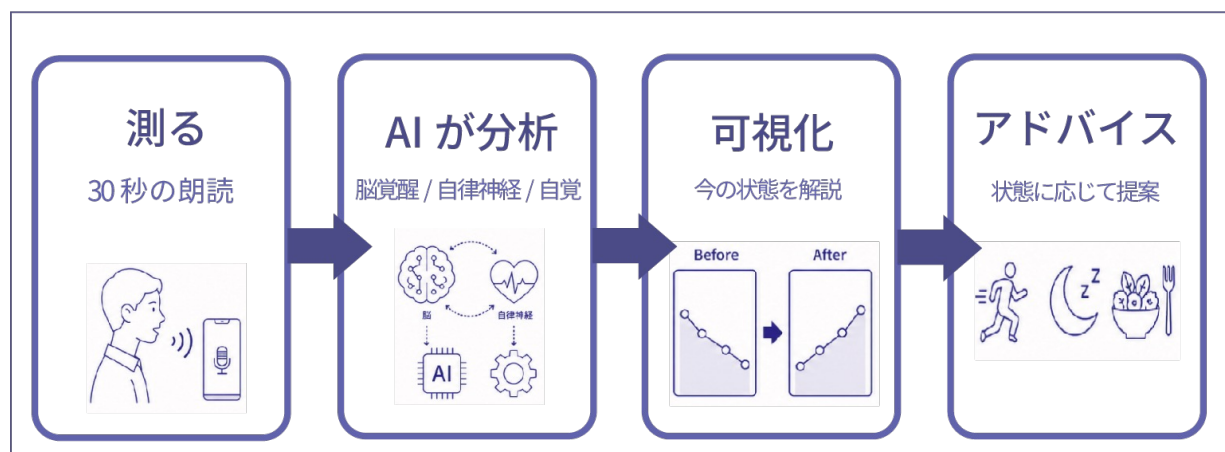


1. マインドスケールとは

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～

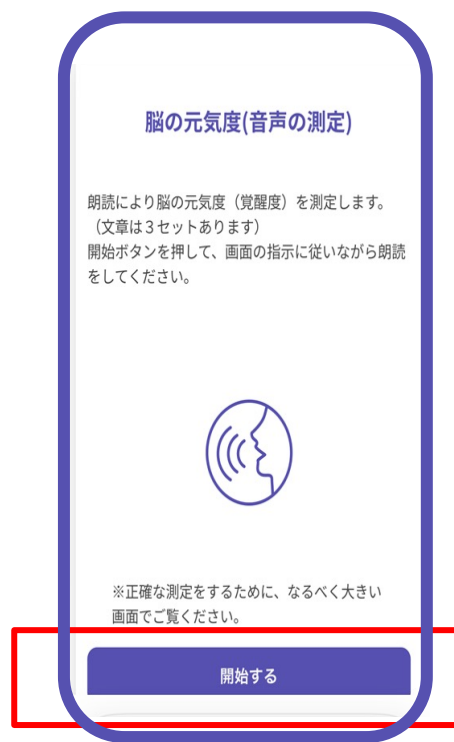
HOME・測定開始



『測定開始』をタップして測定を始めます。

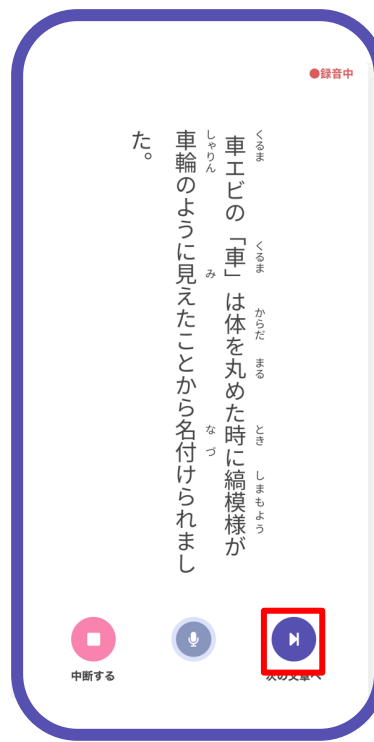
測定が終わりますと、このHOME画面にそれぞれの測定結果の数値が表示されます。

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。

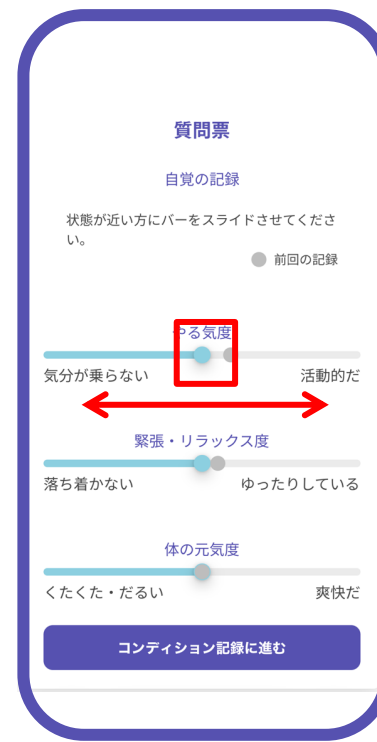
朗読画面



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

ここからは横にスライドして
次の画面へ



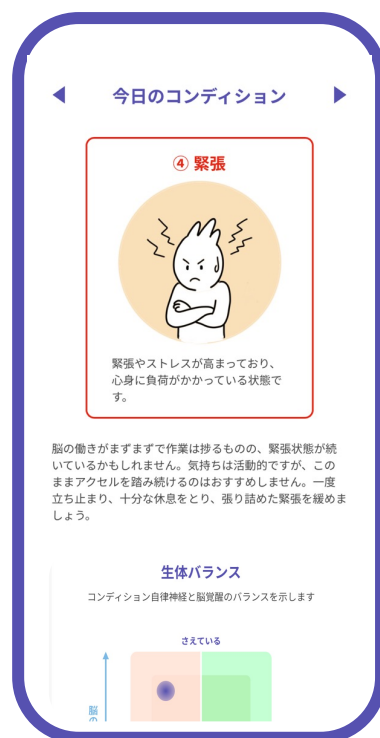
今日の総合値になります。
確認したら横にスライドして
次の画面に進みます。

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。

測定数



測定に応じてコインが
貯まります。

ギャップをみる



自分では調子が良いと思ってい
ても、体は疲れていた場合に
無理をしてさらに疲れてしま
うことがあります。

生体バランスと自覚とのギャップ
を確認して行動しましょう。



測定のながれ ～対処～

ココロのサブリ



今日のコンディションにあったおすすめの実践法を
レコメンドしています。
ぜひ実施してみてください。

対処法



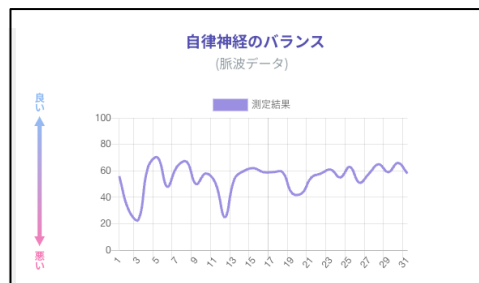
専属のカウンセラーや専門家によるストレス対処法コラム
です。参考にして自分で対処
する方法を身に付けましょう。



～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

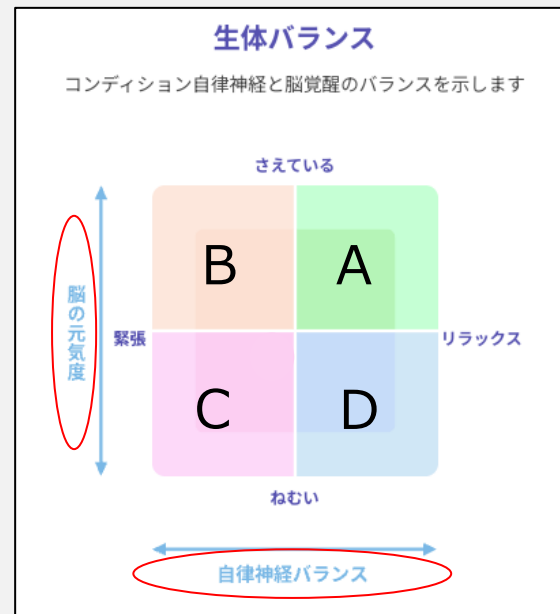
生体バランスは縦軸「**脳の元気度**」と横軸「**自律神経バランス**」の2つの指標から現在のコンディションを分析します。**脳の元気度**は、朗読した声から推定される大脳新皮質の活動状態を、**自律神経バランス**は心身の緊張やリラックスの状態を表します。さらに、これら2つの生体データと、ご自身が感じる**自覚**を組み合わせ、総合的に分析し、現在の状態を8つのタイプに分類し、アバターで表示しています。

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、気づかい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、頭が働きにくい状態。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



頭も体もバランスが良く、最高のコンディションです。

② 集中



集中力が高く、パフォーマンスを発揮しやすい状態です。

③ 過集中



非常に集中していますが、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まっており、心身に負担がかかっている状態です。

⑤ 疲労



疲れがたまっており、パフォーマンスが低下しやすい状態です。

⑥ 蓄積疲労



疲労が慢性的に蓄積しており、回復ににくい状態です。

⑦ 回復

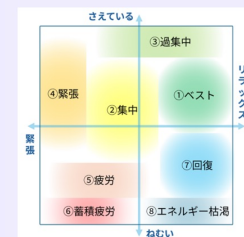


リラックスしており、心身が休まり回復している状態です。

⑧ エネルギー枯渇



活動エネルギーが不足し、だるさや眠気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