



マインドスケールご利用ガイド

(アスリート用)

株式会社Yume Cloud Japan

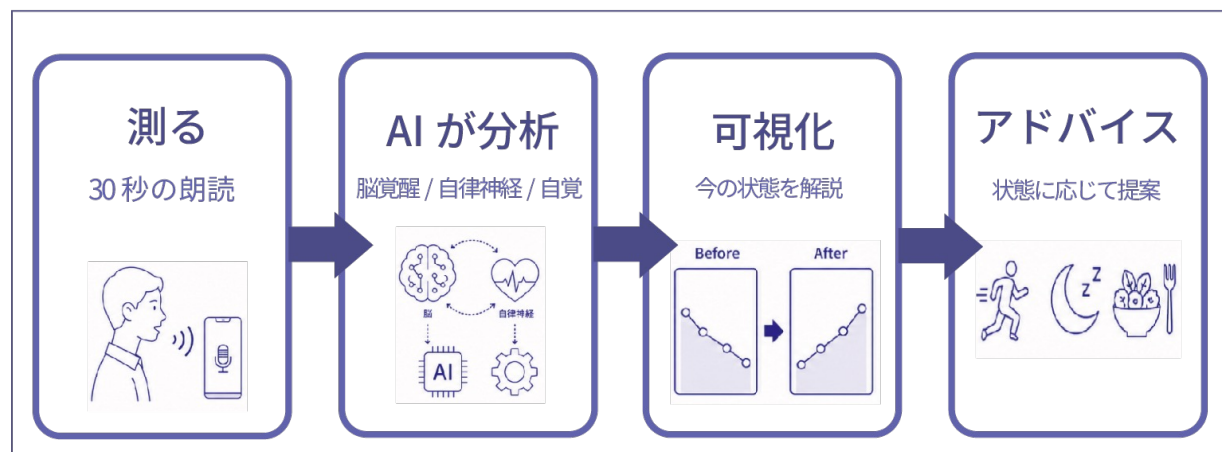


1. マインドスケールとは

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。





測定準備

1

Fitbit端末用アプリ
(Google Health)を
ダウンロード

iPhone



Android



2

マインドスケールの登録

アカウント登録用の
QRコードが記載された
ご案内を管理者の方から
受領し、アカウント登録
を実施してください。

3

マインドスケール
へのログイン

[https://mentalcare.
yume-cloud.com/
athlete/home](https://mentalcare.yume-cloud.com/athlete/home)



4

マインドスケールと
Google Healthの
紐付けを行う

次のページを参照
してください。

準備完了！

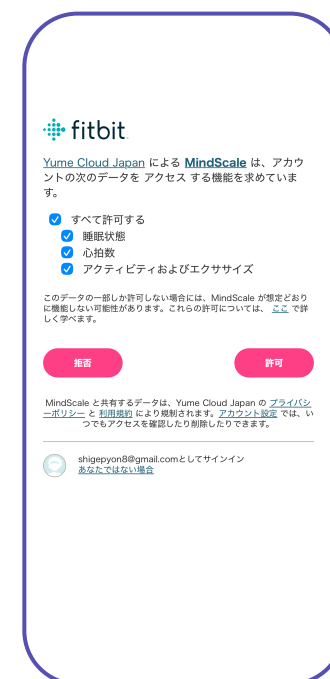
[重要]

※ マインドスケールとGoogle Healthの紐付け(連携)には、事前にGoogle Healthのアカウント登録が必要です。
ご登録がお済みでない方は、先にアカウント登録をお済ませのうえ上記手順2以降へお進みください。
(旧Fitbitアプリにご登録済の方はGoogle Healthアプリでもアカウントが引き継がれます)



測定準備 ～Fitbit(Google Health)との連携のしかた～

- ①アイコンをタップ ②Fitbitとの接続をタップ ③接続する ④Fitbitにサインインする ⑤Mindscalを許可する ⑥確認



マインドスケールにログインして右上の『アカウント情報』のアイコンをタップ。

『Fitbitとの接続』をタップ。
接続されていない状態は『未接続』と表示されます。

『Fitbitと接続する』をタップ。

Fitbitのサインイン画面が表示されます。ご自分のFitbitまたはGoogle Healthのアカウントでログインして下さい。
『googleで続ける』をタップし、指示に従って下さい。

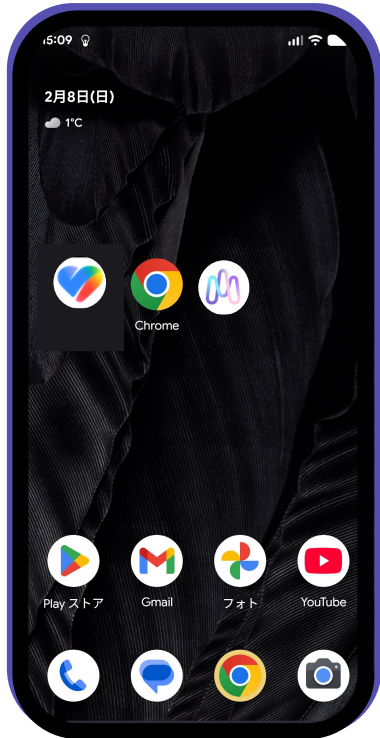
サインインができましたらMindScaleが許可を求める画面が表示されます。
『すべて許可する』にチェックを入れ『許可』をタップ。
これで接続が完了です。

『接続済み』と表示されていればOKです。
Fitbitを接続解除する場合には、>をタップして表示される画面に従って行って下さい。



測定について～Fitbit連携から測定開始へ～

1. Google Healthを開く



Google Health(旧Fitbit)のアプリをタップしてFitbit画面を立ち上げてください。

2. 画面をチェック



Google Healthの画面をチェックし、その後、下から上にスワイプして閉じて下さい。

これによりマインドスケールに前日のGoogle Healthの情報が転送されます。

3. マインドスケールを開く



上記URLよりマインドスケールへログインしてください。

4. HOME



『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、それぞれの測定結果の数値が表示されます。

5. 測定開始

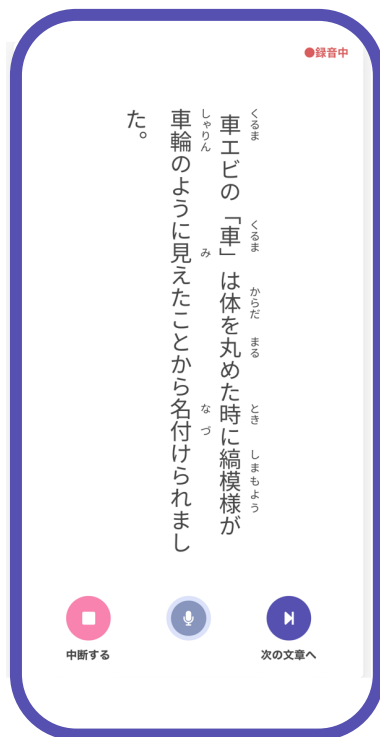


『開始する』をタップして朗読を開始します。



測定について～測定～

6. 朗読画面

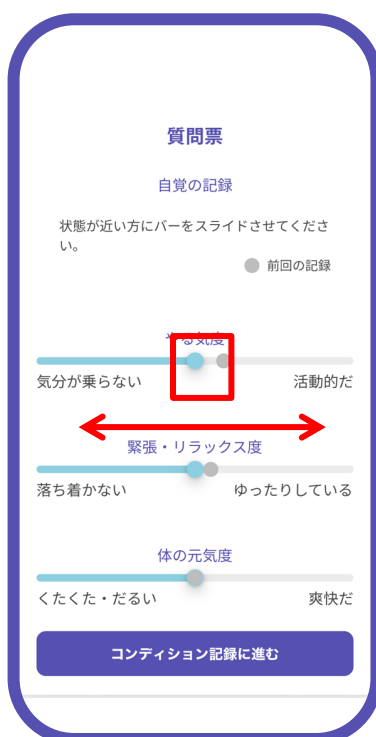


表示された文章をはっきりと声に出して読んでください。

文章は3本あります。

終わりましたら
『質問票に進む』をタップ

7. 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

8. コンディション記録



当てはまる1～3の□をタップして、状態を記録して下さい。
怪我について「あり」を選択した場合は該当する項目を入力して下さい。

終わりましたら
『次へ』をタップ

9. 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。測定結果を見ましょう。



測定について～測定結果～

10. 今日のスコア



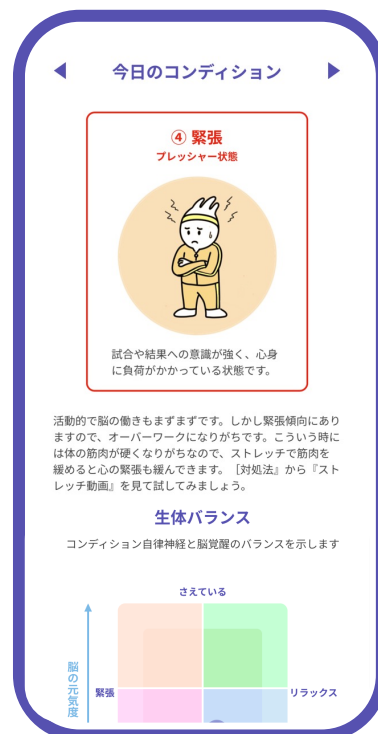
今日の総合値になります。
確認したら横にスライドして
次の画面に進みます。

11. 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。

12. 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。
Google Healthと連携している
場合にはこちらにも表示が
されます。
(Google Healthからのデータ
転送時間によって数値に誤差
が出る場合がありますのでご
了承ください)

13. 測定数



測定に応じてコインが付加
されます。

14. ギャップ



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
に怪我などをしてしまう
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練習
を行いましょう。



測定について～対処～

15. ココロのサブリ



今日の状態（4つのタイプ）に合った、簡単な対処法の提案です。参考にして下さい。

16. 対処法



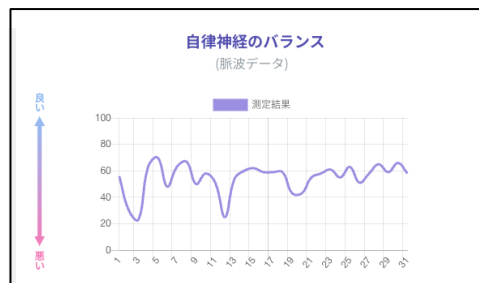
Mindscaleのカウンセラーや専門家によるストレス対処法のコラムです。



～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はここ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

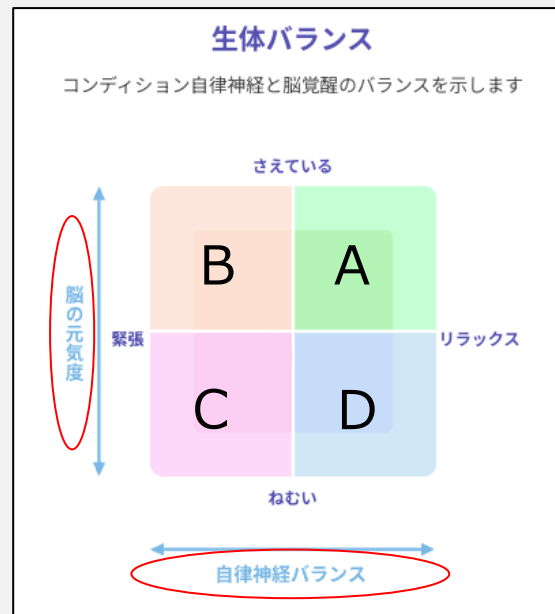
生体バランスは縦軸「**脳の元気度**」と横軸「**自律神経バランス**」の2つの指標から現在のコンディションを分析します。**脳の元気度**は、朗読した声から推定される大脳新皮質の活動状態を、**自律神経バランス**は心身の緊張やリラックスの状態を表します。さらに、これら2つの生体データと、ご自身が感じる**自覚**を組み合わせると総合的に分析し、現在の状態を8つのタイプに分類し、アバターで表示しています。

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い、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。



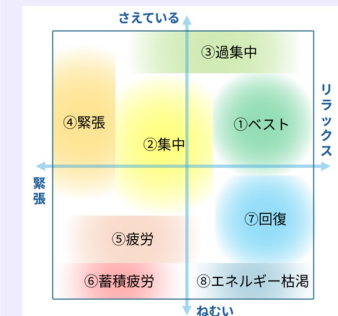
A 理想的なパフォーマンス状態

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





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