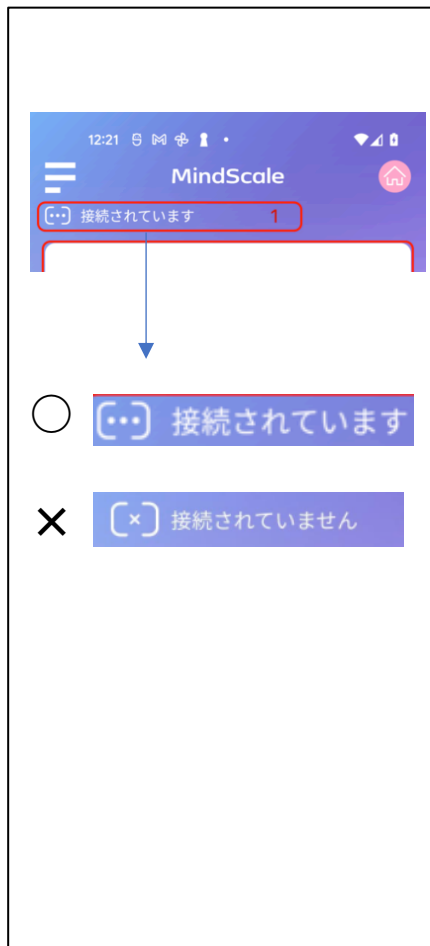


## MindScale ストレス測定

日々行っていく朝の測定と記録について説明します。  
項目は4つ、所要時間は5、6分です。

# 1. 脈波測定



## ①準備

脈波センサーとアプリを起動し、接続を確認します。画面上部の接続状態表示を確認してください。

10秒ほど待っても接続されない場合、以下を試してみてください。

- ・センサーの電源が入っているか確認
- ・アプリの「☰」→「決定」をタップ
- ・アプリを終了させて再度起動



## ②測定

脈のピークがリズムカルに取得されるように指を置き、測定します。測定は130秒ほどで終了します。

画面にはお知らせ、ワンポイントアドバイス、リラックス映像等が表示されますのでご覧になって測定終了をお待ち下さい。



### ③脈波データの送信と会員ページへのログイン

測定が終わるとダイアログが表示されます。「はい」をタップしてデータを送信してください。



### ④会員ページへのログイン

送信するとログイン画面が自動で開きます。登録したログイン用メールアドレス、パスワードを入力してログインしてください。

他の測定（「朗読」「質問票回答」）を行うときは「ストレスのスキャン」を開いてください。

## 2. 朗読



脳疲労度の測定を行います。

会員HOMEページの「音声測定」を開き、「開始する」をタップして3枚のカードの音読を始めてください。



朗読が始まると画面右下ボタンが「次の文章へ」に変わります。

読み終わったらタップし、次の文章を読んでもください。

3つのカードを読み終わると右下ボタンが「完了」に変わります。タップして朗読を終えてください。

### 3. 質問票回答

あなたの状態に最もあてはまるものを選択してください。

1. ゆったりした

あてはまらない ややあてはまらない

ややあてはまる あてはまる

6. だるい

あてはまらない ややあてはまらない

ややあてはまる あてはまる

次へ

6問の質問に回答し、自覚しているストレスの状況を測定します。

6問それぞれ4つの選択肢から一番自分の状態に近いと思うものを選び、「次へ」をタップして終了します。

## 4. ジャーナル

記録

今のメンタルの状態に影響があると思われることを以下の中から一つだけ選んでください。ただし1つに絞れない場合には3つまでとします。

今ストレスを感じているなら、その一番の要因は何か？ 逆にとても良い状態の時の要因は何か？ 両方から考えてみましょう。

- 職場の人間関係
- 仕事の負担
- やりがい
- 周囲のサポート
- 自分の裁量
  
- 家族
- 友人・パートナー
- 趣味・気分転換
- 健康
- 将来設計
- その他

その他を選択した方は内容を入力できます

次へ

今のメンタルに影響していると思われる要因を1つ選びます。今の状態が良いと思う場合にはその要因を、または悪いと思う場合にはその要因を選びます。  
(複数ある場合には3つまでに絞って下さい。)

『その他』を選ぶと空欄に直接要因を書き込むことができます。