

# ようこそ！ Stress Manager

ストレスマネージャーは、脳科学知見にもとづき脳の状態を計りながら、ストレスに対処する「心のスキル」を身につけるアプリです。心を整える瞑想とストレスに強くなるバイオフィードバックトレーニングの2つの機能でストレスの軽減をサポートします。



## ★ 脳活動センサーで、自身の脳を計りコントロール、ストレスの軽減をサポート



## ★ 脳科学とマインドフルネスの第一人者が監修

### 川島隆太博士

(株)NeU取締役CTO 兼 東北大学加齢医学研究所所長

本アプリでは、脳科学の知見を活用し、科学的エビデンスにもとづく「ストレスへの対処」をアプリ化しました。脳活動センサーによる「デフォルトモード・ネットワーク (DMN)」の可視化と、脳活動・心拍によるバイオフィードバックトレーニングを実装し、ストレス低減をサポートします。

### 川野泰周先生

臨済宗建長寺派「林香寺」住職・精神科医

瞑想やマインドフルネスの知見から、ストレス状態の把握と瞑想の仕方など、ストレスへの対処法や心を整えるメッセージなど、「健やかに生きるための智慧」としてのマインドフルネス実践を監修しています。

## 【1】アプリのダウンロードとログイン



スマホやタブレットでQRコードを読み取りアプリをダウンロードしてください



Android 8.0以上



iOS 15.0以上

ログイン画面にて「ABC」専用サイトで登録したIDとパスワードを入力。

## 【2】脳センサーのペアリング (共通)

脳センサーのスイッチを入れてペアリングボタンを押します。初めて行う時は右の画面が出るので「OK」を押します。ピンクのボタンが水色になると準備完了。



## 【3】「呼吸瞑想」の使い方

呼吸瞑想は、呼吸に意識を向けることで周囲からの刺激や雑念を忘れ、脳をリラックス状態に整える効果が期待されます。脳活動センサーでデフォルトモード・ネットワークの活動状態をモニタリングしながら瞑想をサポートします。



実施時間 (3~60分) とBGM、音声支援のON/OFFを選択

センサーを額の中央に装着します

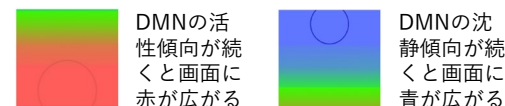
瞑想をします

デフォルトモード・ネットワーク (DMN) と心拍の経過を表示

### ◆ 瞑想中の音声支援と★マーク

\*一定時間 DMNの下降傾向がないと「心を落ち着けて」のアドバイスが出ます。  
\*DMNと心拍の上昇傾向が続くと、「マインドワンダリング」と判断して、「集中が途切れたようです」のアドバイスが出て、結果のグラフに★が付きまます。

### ◆ 瞑想中の画面の色



### ◆ 瞑想中のBGM

脳活動の上昇下降を音の高低で表し、心拍を音の間隔で表しています。小鳥1、小鳥2、水滴、泡、木魚などから選択可。

## 【4】「バイオフィードバック」の使い方

心拍や脳の活動状態を見える化してコントロールする「バイオフィードバック・トレーニング」は、ストレスを軽減し耐性を向上させる効果が最新の研究でわかっています。初め難しさを感じても、続けることで効果が期待できます。



トレーニング内容、実施時間（3～20分）とBGMを選択

センサーをONして左肩の上に装着します

脳活動（練習）の例。Tipsを参考に上げ下げしてみよう

結果とコメントを表示

### ◆ アイコンを自分の意思で上げ下げ



アイコンの位置は、ご自身の脳活動や心拍の高さを反映します。脳活動や心拍が上がるとアイコンも上がり、下がるとアイコンも下がります。アプリの指示に従い、自分の意思でコントロールしてください。

### ◆ 結果の見方（脳活動の場合）



上げ下げの指示（薄い青）に対し、指示通りできた期間に濃い青を表示。数字は、指示通りできた割合を示します。

例は、上げる指示に対して47点で、下げる指示に対して52点。総合した平均点が50点です。

### ★ 脳センサー装着位置と装着確認



#### 呼吸瞑想

額中央で、高さはセンサーが眉に少しかかるくらいに



#### バイオフィードバック

左肩の上で、高さはセンサーが眉に少しかかるくらいに

センサーの電池残量が残り約20分です  
このまま実施  
充電してから実施

電池残量の確認  
センサーの電池残量（分）を表示します。  
残量：20分,15分,10分,5分,0分

計測データが不安定ですセンサーが額に密着するように装着し直してください。  
このまま実施  
装着し直してから実施

装着の確認  
センサーが正しく装着されていないときに表示します。センサーが額に密着しているか確認してください。

## 【5】「記録」の使い方



カレンダーで継続的な実施をサポート

「呼吸瞑想」の記録

「バイオフィードバック」の記録

「セルフチェック」の記録

## 【6】「セルフチェック」の使い方

毎週日曜にポップアップ

セルフチェックの入力

チェックの記録



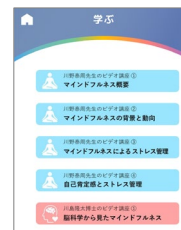
Weekly Checkをタップしてスタートします

5つの質問が出ますので、●を指で動かします

自分の傾向や変化を把握するきっかけに

## 【7】「学ぶ」の使い方

※ マインドフルネス、脳科学、ストレス管理についての解説を学んでから、実践することをおすすめします。



川野先生と川島先生のビデオ講座です



川野先生がマインドフルネス等について解説



川島先生が脳科学の観点から解説

## 【8】問合せ先 株式会社NeU「Active Brain CLUB」担当窓口

TEL : 03-6260-9688 (平日 10:00~18:00)  
E-MAIL : service@active-brain-club.com  
〒101-0048 東京都千代田区神田司町2-2 新倉ビル5階