

ハートマス・インナーバランスアプリ

日本語マニュアル

1 目次	1
2 はじめに	2
3 インナーバランスの特長	4
4 アプリを使ってみよう	5
4-1 アプリを起動	5
4-2 画面説明（共通事項）	8
4-3 呼吸法について	12
4-4 セッションメニュー	13
4-5 レビューメニュー	15
4-6 ジャーナルメニュー	17
4-7 ハートマスについて	18
5 よくあるご質問	20

2 はじめに

インナーバランス・アプリは、トレーニング、コーチング、セルフモニタリングを通して健康的なライフスタイルの実現をサポートする、アプリケーションです。このアプリを使ったトレーニングは、日常生活の中での、ストレス対応力、感情をコントロールする力を高め、明るい未来を手に入れるお手伝いをいたします。

2-1. 必要機器

ご利用には、ハートマスセンサーiOS[®]用プラグ(iPhone 専用)または、CoherencePlus センサー (アンドロイド/iPhone 対応) 及び iPhone[®]、iPad[®] (他 iPod[®] Touch 等) またはスマートフォン、タブレット等のデバイスが必要になります。

2-2. ご使用可能な環境 (要件)

インナーバランス CoherencePlus センサー (Bluetooth/USB-C 両対応) (iOS/android 両対応)

Bluetooth : 4.0 以上

Android : v6 以上

Apple iOS : v15 以上

インナーバランス Lightning センサー (iOS 専用)

iPhone、iPad 等の apple 社製携帯端末機器向けに開発された専用商品となっております。

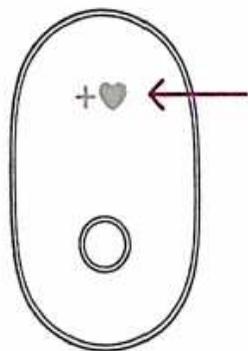
※Lightning アダプタ対応 : iPhone5 以降、各種 iPhone Plus、iPad Air、iPad, iPad Mini、iPod Touch 5 以降

インナーバランス USB-C センサー (android 専用)

Android : v6 以上

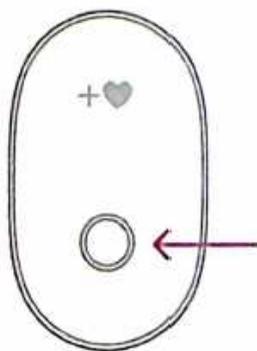
2-3. 注意事項

- 万が一、ご使用中に気分が悪くなった場合は、直ちに使用を中止してください。
- ハートマスセンサーの分解・改造は、故障や異常動作の原因となりますのでおやめください。
センサーの保管は、高温・多湿の場所を避け、ご使用にならない時は接続部を付属のキャップで保護して保管してください。



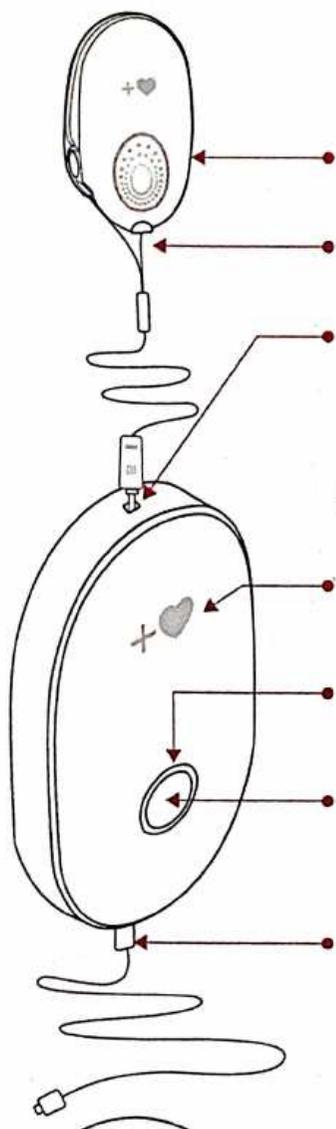
ハートライト
消灯…電源 OFF
点滅…Bluetooth と接続中
点灯…接続状態

※白いライトが点かない場合は充電切れの可能性が高いので、USB-C ケーブルで充電してください。 通常、2 時間の充電で、8 時間使用できます。



パワーリングライト
消灯…電源 OFF
青点灯…セッション中
赤点灯…バッテリー低下 or 充電中
緑点灯…フル充電状態

<CoherencePlus センサー本体について>



イヤー（耳）クリップ

イヤークーブル

イヤークーブルポート（差込口）

ハートライト

パワーリングライト

電源ボタン

USB-C ケーブル差込口（充電&有線接続用）

3 インナーバランスの特長：インナーバランスの特長はセルフモニタリングの5ステップです。



STEP1：心の状態を知る

セッションを始める前に、ご自身の今の気持ちを確認します。悲しい、怒っている、満ち足りている、そこがスタートラインです。



STEP2：セッションにチャレンジ

今のご自身の気持ちを把握したら、セッションにチャレンジしましょう。ブレスペーサーにあわせてゆっくりと呼吸を繰り返します。ストレスから意識を切り離すため、心臓部に集中した呼吸（※）を意識します。美しい景色、楽しかった時間など前向きな感情を思い浮かべながらセッションを行うことで心のバランスを取り戻します。

※呼吸については、「コヒーレンス法」をご参照ください。（→P12）



STEP3：トレーニングの記録

インナーバランスでは、すべてのセッション結果を記録しております。結果のシェア機能もご用意しておりますので、ご家族や親しい仲間とシェアして楽しみながら続けましょう。



STEP4：トレーニングのレビュー

インナーバランスでは、多彩なフィードバック機能をご用意しております。セッション中のリアルタイムフィードバック、レビューメニューでの過去データからのフィードバックなど、随時成果をご確認いただけます。トレーニング結果のレビューは、改善への近道です。



STEP5：ジャーナル機能

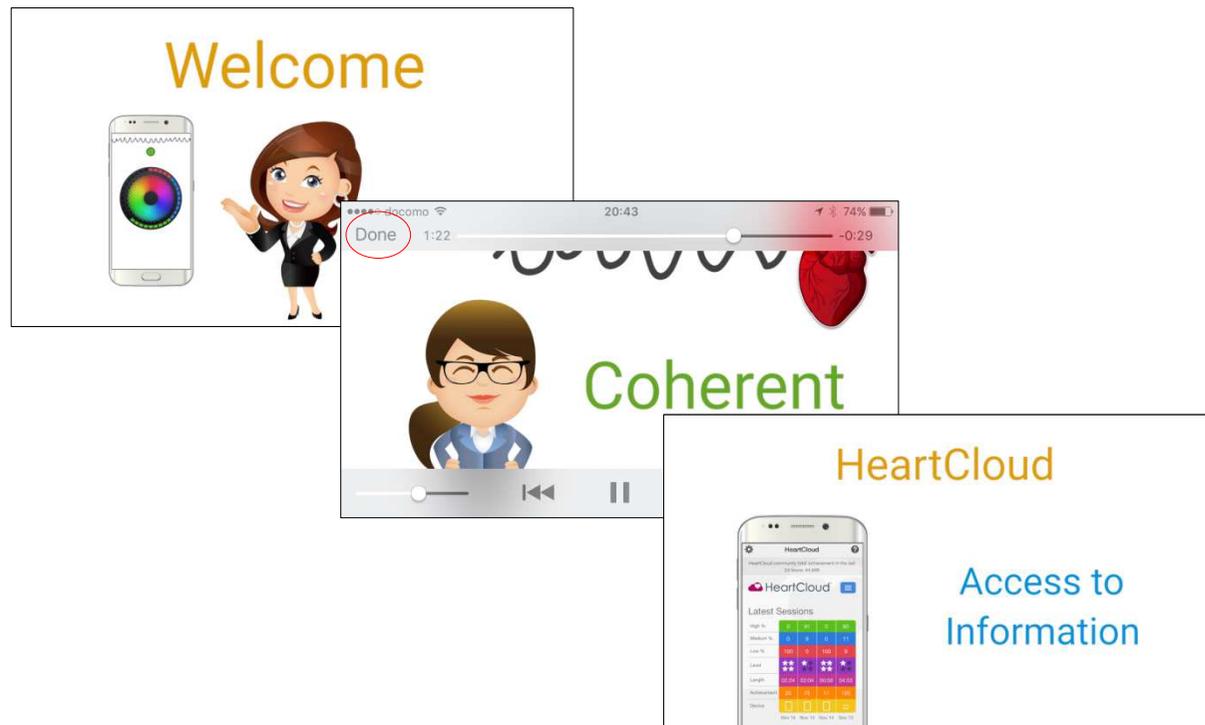
ジャーナルメニューでは、トレーニングを通して感じた気持ち、今日起こった出来事など、ご自身の心の中で起こっていることをメモすることができます。書き出すことは、ストレスの原因となっているものについて、自ら向き合うことにもつながります。

4 アプリを使ってみよう

4-1 アプリを起動

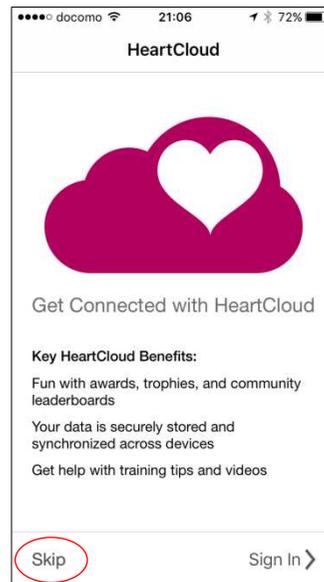
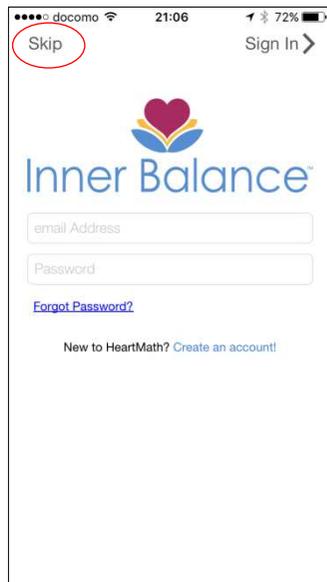


アプリをダウンロードすると、画面に「Inner Balance」(インナーバランス) アプリのアイコンが表示されます。指先でタップ(軽くタッチ)すると起動します。初めてアプリを起動するとインナーバランスについての概略をご説明する動画(英語)が流れ始めます。



Welcome (ようこそ)

インナーバランス、さらにはコヒーレンスについての概略を説明する1分50秒ほどの動画(英語のみ)が流れます。説明動画を最後まで見終わると、次のステップに自動的に進みます。なお、動画の途中で次に進みたい場合には、i アプリの場合は再生画面の左上「Done」を、Android アプリの場合は右下の「Skip」をタップしてください。



HeartCloud Sign In (サインイン) ※

ハートクラウドというオンラインサービスに、ユーザー登録するための画面になります。メールアドレスとパスワードを入力すれば登録完了できますが、画面左上「Skip」をタップすれば、次に進むことができます。※あとから「セッティング」より登録することもできます。(→P9)

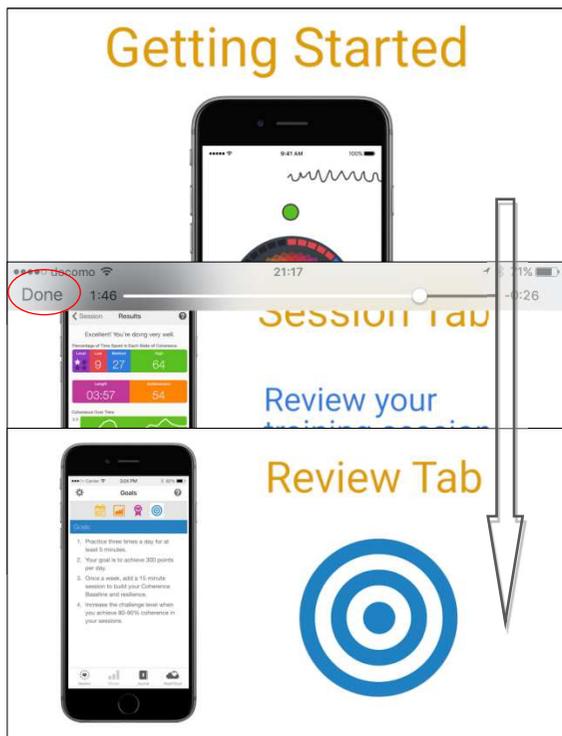
HeartCloud (ハートクラウド)

ハートクラウドというオンラインサービスに、ユーザー登録することによるメリットが書かれています。ユーザー登録をする場合は「Sign In」を、すぐにトレーニングに進むには「Skip」をタップしてください。

※emWave Pro(Plus)をお持ちの場合

すでにハートクラウド（オンラインサービス）に、登録してあるユーザー情報でログインすることにより、インナーバランスでのトレーニング結果を、emWave Pro(Plus)と同期することができます。つまり、それぞれの別の端末にある結果（データ）をクラウド上で一括管理することができます。

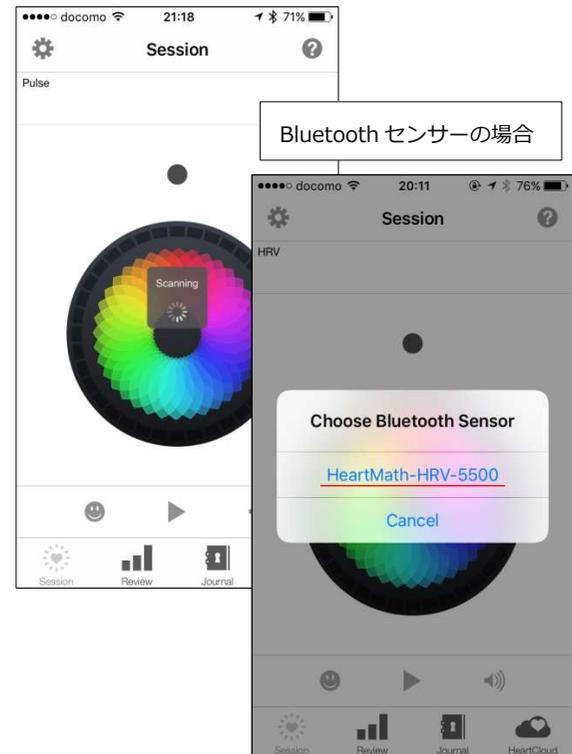
※エムウェーブ PC 日本語版では同期できません。



次にインナーバランスアプリについての使い方や画面の見方、操作方法などのガイダンス動画(英語)が流れます。(2分10秒ほど)
 説明動画を最後まで見終わると、次のステップに自動的に進みます。なお、動画の途中で次に進みたい場合には、iアプリの場合は再生画面の左上「Done」を、Androidアプリの場合は右下の「Skip」タップしてください。



Session Top (セッショントップ)
 インナーバランスアプリのガイダンス動画が終わるとセッショントップ画面に移ります。
 次にインナーバランスセンサーをお手持ちのデバイスにセットし、耳たぶセンサーを装着します。Bluetoothセンサーの場合は本体上部の電源ボタンを押してください。(電源ボタン下のLEDライトが点滅します。)



セッションのトップ画面を軽くタッチすると ▶ (スタートボタン)が表示されます。スタートボタンをタップすればセッション開始です。Bluetooth センサーの場合にはセンサーをスキャンしますので、お手持ちのセンサー裏面の識別コードを確認し、選択してください。
 なお、セッション画面は、左にスワイブすることにより変更することもできます。(→P14)

4-2 画面説明 (共通事項)

アイコン説明

-  : **Settings (セッティングアイコン)**
 タップすると設定画面が開きます。音量、チャレンジレベルなどアプリ全般の設定をします。(→P9)
-  : **音量 ON/OFF**
 ◀ マークで消音、▶ マークで音がでます。ボリューム調整はセッティングアイコンから設定します。(→P10)
-  : **Mood (ムードアイコン)**
 タップすると感情選択画面が開きます。(→P11)
-  : **Help (ヘルプ)**
 タップするとヘルプメニューが開きます。

画面下メニューバー (→P13~)

-  **セッションメニュー**
Session
-  **レビューメニュー**
Review
-  **ジャーナルメニュー**
Journal
-  **ハートクラウドメニュー**
HeartCloud

経過時間/コヒーレンスの割合
 2つの指標を表示します。1つは経過時間、もう1つは、各コヒーレンスレベルの、セッション経過時間内の相対的な割合になっています。

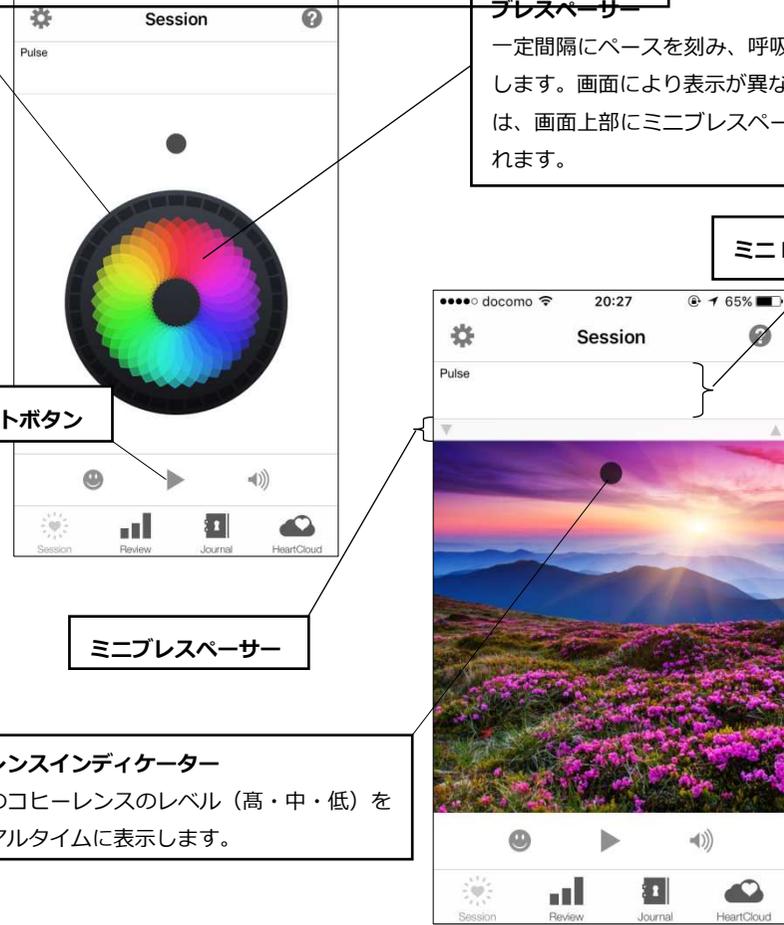
スタートボタン

ミニブレスパーサー
 一定間隔にペースを刻み、呼吸リズムをアシストします。画面により表示が異なり、画面 3~5 では、画面上部にミニブレスパーサーとして表示されます。

ミニ HRV (心拍変動)

コヒーレンスインディケーター
 ご自身のコヒーレンスのレベル (高・中・低) を色でリアルタイムに表示します。

Session : セッション設定 (→P10)
 セッションにおける、音楽やコヒーレンスレベル、ブレスパーサー、タイマー、画面などの設定を行うことができます。



4-2-1 セッティングアイコン

※設定が完了したら、画面左上「Done」をタップしてください。

Done	Settings
	Session >
	Session Display Options >
	Mood Selection Visibility >
	Tutorials >
	Reminders >
	Sharing >
	Login and Sync >
	Reset >
	App and Sensor Info >

Session Display Options : セッション画面表示設定

セッションにおける、画面1～5の表示や背景カラーなどの設定を行うことができます。

Mood Selection Visibility: ムード設定

ムードを選択するタイミングなどを設定できます。

Tutorials: チュートリアル

ガイダンス動画やアナウンスについての設定ができます。

Reminders : お知らせ機能

Add Reminder (リマインド追加) をタップして、日付と時刻を設定するとその日時に通知してくれます。

Sharing : シェアリング

セッションレポートをシェアする際の項目を設定できます。

Login and Sync : ログイン設定

ハートクラウドへのログイン (ユーザー登録) 設定ができます。

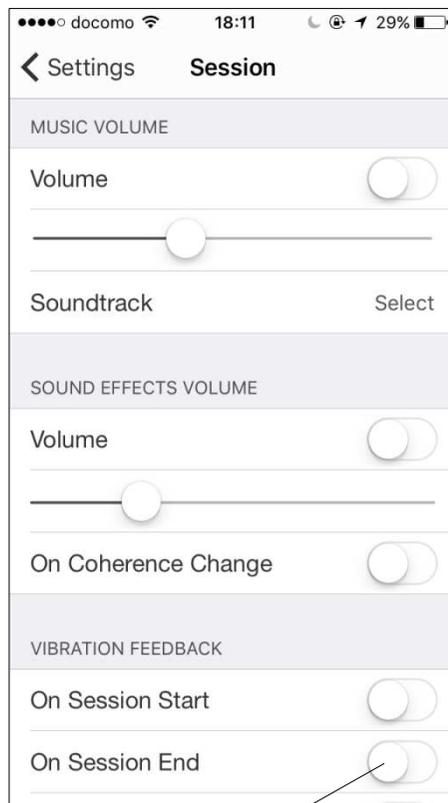
Reset : リセット

設定、履歴などをリセットすることができます。

App and Sensor Info : アプリ&センサー情報

アプリのOSやセンサー情報を確認することができます。

4-2-2 セッション設定



※タップすることにより、ON（表示）、OFF（非表示定）に切り替えることができます。

MUSIC VOLUME : 音楽の音量調整

Soundtrack（サウンドトラック）の Select（選択）をタップすれば、ご自身の携帯内の曲をバックミュージックとして選ぶことができます。

Challenge Level : チャレンジレベル設定

4 段階設定になっておりますので、ここでチャレンジレベルを設定できます。

SOUND EFFECTS VOLUME : 音響効果の音量調整

BREATH PACER : ブレスペーサー設定

セッション画面で表示されるブレスペーサーのペースを設定します。ご自身が快適に感じるペースをお試しください。

VIBRATION FEEDBACK : バイブ通知設定

Timer : タイマー設定

特定のセッション経過時間を知らせるタイマーの設定を行うことができます。

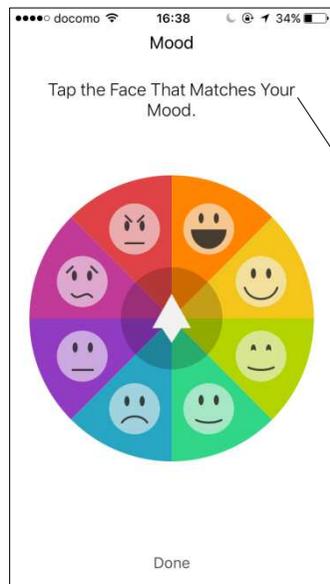
MY INSPIRATION : インスピレーション設定

Select（選択）をタップすれば、ご自身の携帯内の写真や動画を選択できます。

※スライドすることにより、小～大（早～遅）を調節することができます。



4-2-3 Mood (ムード) : 感情選択画面 😊



アシスタントメッセージ

ご自身の現在のお気持ちに合う顔マークをタップしてください。

😊 をタップすると感情を選択する画面が表示されます。その時のご自身の感情に一番近いものを顔マークから選択しましょう。セッション開始時、もしくは終了時でもいいですし、ジャーナルメニューでレビューするときでもかまいません。セルフモニタリングの記録にお役立てください。

4-3 呼吸法について（コヒーレンス法の手順）

<第1段階>

まずはゆったりと椅子に腰掛けましょう。また、慣れれば、立ったままででもコヒーレンス法は実践できます。ストレスから気持ちを切り離すために、心臓周辺に意識を向けます。この時、心臓の鼓動を意識しないようにしましょう。

<第2段階>

心臓周辺に空気の通り道があることを イメージしながら、4-5秒くらいの間隔で、ゆっくりと深呼吸をします。最初のうちは上手にできなくても気にする必要はありません。練習を重ねるうちに、自然と心臓呼吸はできるようになります。あまり深く考えずに、スムーズに呼吸することだけ意識してください。

<第3段階>

心臓呼吸を1-3分程度続けたあとに、肯定的な感情を想起してください。あなたの周りにいる人たち（家族・友人など）を思い浮かべて、その人たちへの「感謝」「いたわり」「愛情」「共感」などの気持ちを感じることができている状況などを思い起こして下さい。
なかなかこのような感情を想起することができない人は、自分が一番落ち着ける風景や趣味などを想起することから始めてください。

コヒーレンス法についてさらに詳しくご覧になりたい方は下記よりご覧いただけます。

http://mental-plus.jp/pdf/coherence_guide.pdf

4-4 セッションメニュー

セッション

▶ スタートボタンをタップしてセッションを開始します。セッションを開始すると、数秒間センサー調整の為、画面上部バーに **Pulse** (心拍) が表示されます。さらに数秒間経つと、**HRV** (心拍変動) 表示に切り替わり、計測が開始されます。

Session Review (セッションレビュー)

画面の **■** 部分をタップするとセッションが終了します。その後、セッションの結果が「Results」としてセッションレビューが表示されます。

【画面表示】 ↓



<セッションレビュー画面の見方>

Level/チャレンジレベル (★) :
4段階に別れており、設定画面から選べます。(→P10)
数字 (%) : セッション時間内の各コヒーレンスの割合

- Avg Coh (平均コヒーレンス)
- Length (セッション時間)
- Achievement (獲得ポイント)

Coherence Over Time
横軸：セッションの経過時間
縦軸：コヒーレンスレベル (赤=低、青=中、緑=高)

HRV (心拍変動)
横軸：セッションの経過時間
縦軸：心拍数

セッション中の画面は下記の5種類から選択できます。変更は画面を左右にスワイプするだけ、セッション途中での変更も可能です。

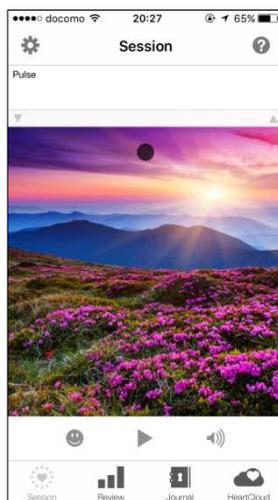
画面 1



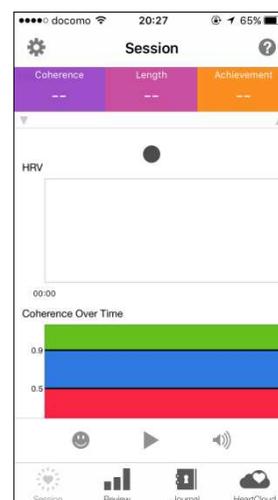
画面 2



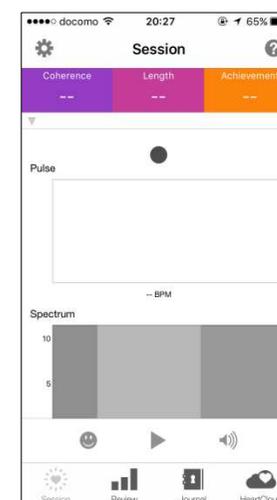
画面 3



画面 4



画面 5



ブレスペーサー

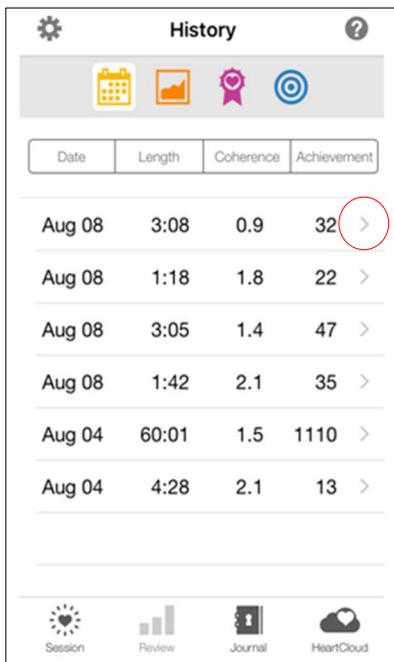
風景

心拍変動 (HRV) とコヒーレンス

心拍数 (Pulse) と周波数 (Spectrum)

※設定によりお好みの写真や動画など
に変更することができます。(→P10)

4-5 レビューメニュー



Mail : Eメール
 Twitter : ツイッター
 Facebook : フェイスブック
 Cancel : キャンセル

History (履歴)
 レビューメニューをタップすると、今までのセッションの履歴が表示されます。左から、Date(日付)/Length(セッション時間)/Coherence(コヒーレンス)/Achievement(獲得ポイント)の順に表示されています。

History Detail (履歴の詳細内容)
 各セッションデータの右端にある > マークをタップすると、そのセッションのレポート(詳細内容)を見ることができます。

セッションレポートのシェア
 セッションレポート画面下にある  マークをタップすると、セッションレポートをシェアできます。Eメールやフェイスブック、ツイッターで、ご家族や仲間とシェアしましょう。

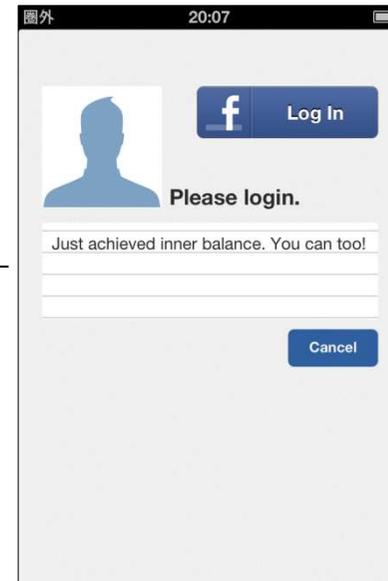
シェア画面例 

Eメール



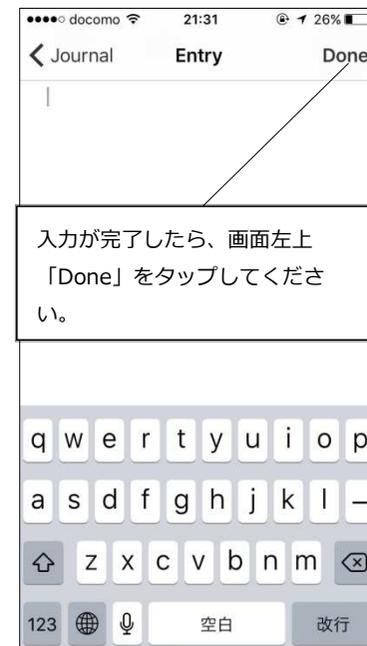
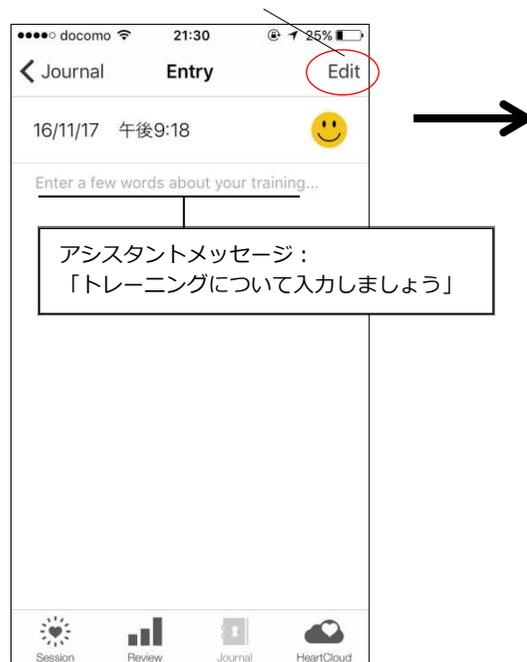
件名: インナーバランス
インナーバランスでセッションを終了したよ!
みんなも頑張って!

フェイスブック



画面右上「Edit」(編集)をタップすると、
入力画面に移ります。

4-6 ジャーナルメニュー



※日本語にて入力できます。

Training Journal (トレーニングジャーナル)

ジャーナルメニューでは、セッションごとの記録を書きとめることができます。セッション中に感じたこと、気持ちの変化などを即座に書き留めておくことで、ご自身のレビューにお役立てください。

4-7 ハートマスについて

<ハートマス研究所>

ハートマス研究所（The Institute of HeartMath）は、調査研究・プログラム開発を主体とする非営利活動法人です。創業者ドック・チルドリー氏の働きかけで、心理学者、医学博士、エンジニア、人材開発スペシャリストなどによって、1991年に設立されました。

その後、研究成果の蓄積に伴い、財団では対応できないサービスニーズに対応するために、関連会社として、企業・病院・官公庁などへの人材開発プログラムを提供するハートマス LLC 社と、フリーズフレーマーの技術ライセンスを保有するクオンタムインテック社を設立しています。

生理心理学的ストレスの基礎研究、官公庁や企業を対象とした研究調査だけでなく、教育分野における学習パフォーマンス向上のためのプログラム開発に関して、地道な研究成果が認められて、2004年から2年連続で、アメリカ議会から年間100万ドルの補助金の支給を受けるなど、研究の実用的な成果が期待されています。

ハートマス財団の活動に賛同した各界の権威が、無償で、ハートマス財団のストレス研究を支援しています。

<コヒーレンス法>

コヒーレンス法（心臓呼吸）は、15年以上にわたるストレス研究に基づき、ハートマス研究所が推奨しているメンタルトレーニング法の1つです。

コヒーレンス法は、科学的な実験によって効果が検証されていること、簡単であること、短時間で習得できることなどから、企業、病院、学校、スポーツ分野などで幅広く使われています。

コヒーレンス法は、科学的な実験を重ねることで生み出され、効果が実証された、短時間でより理想的なコヒーレンス状態を作り出すためのメンタルトレーニング法です。

コヒーレンス法を実践すると、心拍リズムが安定します。心拍リズム（自律神経）は、ホルモンや免疫の働きと強く関連しているため、心拍リズムが安定すると、体全体のバランスが良くなるのです。『心拍リズムの安定は、体内のホルモンとエネルギーの安定をもたらす。もし、これと同様の効果の期待できる薬があれば、それは100年に1度の大発明に匹敵する』と指摘する専門家もいます。

また、最近の脳研究によって、脳の機能は、心拍リズムやホルモンのバランスによって影響を受けることがわかってきました。つまり、コヒーレンス法を習得すれば、心拍リズムを理想的な状態にすることができるだけでなく、脳の機能、つまり集中力や思考力を高めることができるようになります。

コヒーレンス法についてさらに詳しくご覧になりたい方は下記よりご覧いただけます。

http://mental-plus.jp/pdf/coherence_guide.pdf

5 よくあるご質問

1). インナーバランス・アプリとは何ですか？

インナーバランス・アプリとは、トレーニング、コーチング、セルフモニタリングを通して健康的なライフスタイルの実現をサポートする、画期的なメソッドです。トレーニングによる進捗状況を把握し、セッションの成果を日誌のように書き留め、シェアすることによって、日常生活の中での、ストレス対応力、感情をコントロールする力を高め、明るい未来を手に入れるお手伝いをいたします。

2). 使用方法を教えてください？

ご使用方法は簡単です。ハートマスセンサー<iOS[®]用>のプラグ、または Bluetooth センサー（アンドロイド/iPhone 対応）を、お持ちのデバイス（iPhone[®]、iPad[®]またはスマートフォン、タブレット等）に接続し、イヤースенサーを耳たぶにつけます。セッションアイコンをタップし、セッションメニューを起動したら、画面中央に表示されるスタートボタンをタップするとセッションが開始されます。あとは、ブレスペーサーと画面や音声の指示に従って、ポジティブな感情を思い浮かべながら適度なペースで呼吸を繰り返し、ご自身のインナーバランスが回復していくのを感じてみてください。

3). インナーバランス・アプリはどのような環境で使用できますか？

本書 P2「2-2. ご使用可能な環境（要件）」をご確認下さい。

4). イヤースенサーは必要ですか？

はい、必要です。インナーバランス・アプリでは、心拍変動（HRV）のデータを取得するためにイヤースенサーを使用しております。正確でオンタイムなデータを取得するのに必要となります。

5). イヤースенサーはアプリ使用中、終始装着している必要がありますか？

いいえ、ありません。センサーはセッションメニューご利用時（HRV 測定時）のみ装着が必要になります。ジャーナルメニューやレビューメニューでトレーニング履歴のレビューをする時などは装着不要です。

6). インナーバランス・アプリのセッションを PC にダウンロードすることはできますか？

いいえ、できません。PC でのご利用をご希望の場合は、エムウェーブ 2、またはエムウェーブ PC 版をご利用ください。（※P6 参照）

8). 効果が出るまでにどれくらいかかりますか？

個人差や、使用頻度、ストレスの度合いにもよりますが、多くの方から最初の 2~3 週間で、なんらかの手応えを感じたとお声をいただいております。

●その他のご質問はこちらよりお問い合わせください。

<http://mental-plus.jp/inquiry/>