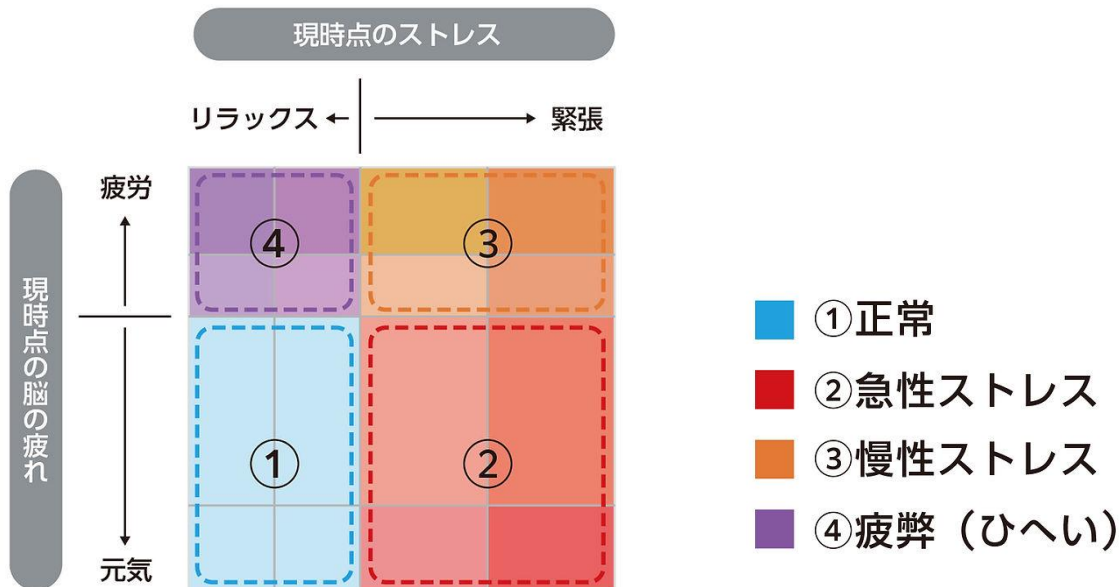


○脳の疲れとストレスの評価結果



大きくは、4つのエリアに分かれています。

① 左下の青エリア

評価：正常

脳の疲れは特になく、ストレスも正常な状態です（自律神経機能は正常に保たれており、自律神経バランス（交感神経/副交感神経の比）も正常な状態）。

② 右下の赤エリア

評価：急性ストレス

脳の疲れはありませんが、ストレスが高まっています（自律神経機能は正常に保たれていますが、自律神経バランス（交感神経/副交感神経の比）が上昇し交感神経系の過緊張がみられる状態）。

③ 右上のオレンジエリア

評価：慢性ストレス

脳の疲れがみられ、ストレスも高まっています（自律神経機能活動が低下するとともに、自律神経バランス（交感神経/副交感神経の比）が上昇して交感神経系の過緊張がみられる状態です）。

④ 左上の紫エリア

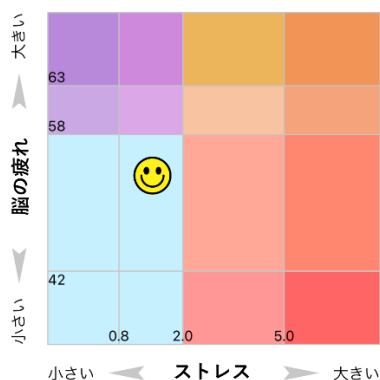
評価：疲弊状態（かなり疲れがたまっている状態）

ストレスはみられませんが、脳の疲れがみられています。一見、リラックスできていて良さそうに思えますが、心身の活動に大切な交感神経系の駆動ができていない可能性も考えられます（自律神経バランス（交感神経/副交感神経の比）は正常ですが、自律神経機能活動が低下して、交感神経系活動が低下した状態）。

脳の疲れとストレスの評価法については、連携しています株式会社 FMCC のホームページで詳細を記載しておりますので、そちらも是非ごらんください。 URL: <https://www.fmcc.co.jp/index.html>

○脳の疲れとストレスの評価結果 表示例

脳の疲れとストレスの結果 表示例① 良好な状態

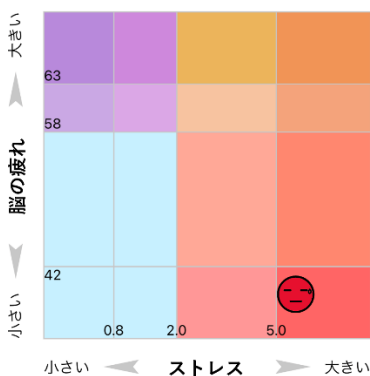


脳の疲れ：53/ストレス：1.36

今回の測定結果：ストレスはうまく保たれており脳の疲れもあまりなく、健康な状態です。

対策：ストレス、脳の疲れはともに正常です。この状態を維持するように心がけましょう！

脳の疲れとストレスの評価結果 表示例② 急性ストレス状態

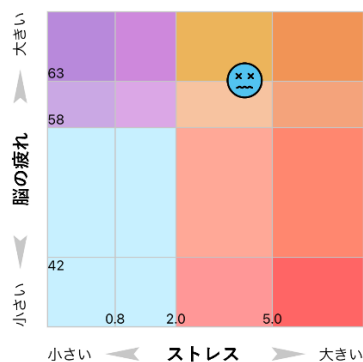


脳の疲れ：40/ストレス：7.24

今回の測定結果：強い精神的な過緊張の状態で、脳活動もやや高まっています。

対策：リラックスされることをお勧めいたします。自分にあったリラックス法を見つけることが大切です（一般的な対処法#3を参照（ボタンを押すと表示されます））。また、時間をおいての再計測でこのような状況が続く場合は、ご相談窓口をご利用いただくこともできます。

脳の疲れとストレスの評価結果 表示例③ 慢性ストレス状態

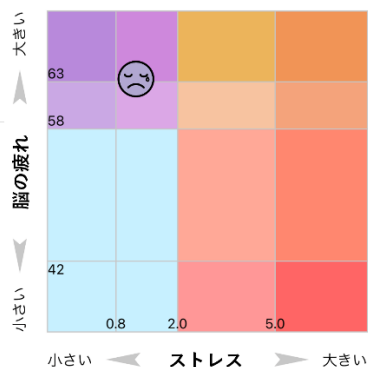


脳の疲れ：63/ストレス：4.00

今回の測定結果：ストレスが高く緊張状態にあり、脳の疲れも大きく上昇しています。

対策：脳の疲れの回復とともに自分にあったリラックス法を見つけることが大切です（一般的な対処法 #2 を参照（ボタンを押すと表示されます））。十分な睡眠時間を確保するとともに、規則的な生活をするように心がけましょう。

脳の疲れとストレスの評価結果 表示例④ 疲弊（ひへい）状態



脳の疲れ：64/ストレス：1.13

今回の測定結果：ストレスはうまく保たれていますが、脳の疲れがかなり上昇しています。

対策：十分な睡眠時間を確保するとともに、規則的な生活をするように心がけましょう

（一般的な対処法 #2 を参照（ボタンを押すと表示されます））。また、時間をおいての再計測でこのような状況が続く場合は、ご相談窓口をご利用いただくこともできます。

※疲労とストレスに関する一般的なアドバイス

*#1 脳の疲れが高まっている方への一般的なアドバイス

軽度の場合

脳の疲れから回復するには、睡眠時間を十分に確保することが大切です。また、日常生活においては絶えず休憩をするのではなく、ON と OFF のメリハリをつけるようにしましょう！

強くみられる場合

脳の疲れの回復には、十分な睡眠時間の確保とともに、質の良い睡眠を取ることが大切です。夜の入眠 60 分前からは、脳に刺激となるスマホやテレビなどの光刺激は避けるようにしましょう！また、起床時にはシャワーを浴びるなどの脳活動を高める取り組みも大切です。ボーっとする、考えがまとまらない、やる気がないなどの症状が続くようでしたら医師と相談しましょう。

*#2 ストレスとともに脳の疲れが高まっている方への一般的なアドバイス

軽度の場合

リラックスをするためには、体操やヨガ、呼吸法、音楽、アロマ、マインドフルネスなどさまざまな方法があります。リラックス法の前後でスマホを用いてストレスを評価し、自分にあったストレス軽減法を見つけましょう！

脳の疲れから回復するには、睡眠時間を十分に確保することが大切です。また、日常生活においては絶えず休憩をするのではなく、ON と OFF のメリハリをつけるようにしましょう！

強くみられる場合

ストレス状態が続く場合は、リラックス法を活用するとともに、何が自分のストレスになっているのかを確認してみましょう！ストレスが解決できると思えたら、まず解決に向けた取り組みを進めましょう！解決できない場合は、友人や家族と相談することも大切です。また、周りにヒトのいないところで、怒る、泣く、大声で叫ぶなど、自分の感情を表に出すと楽になることもあります。

脳の疲れの回復には、十分な睡眠時間の確保とともに、質の良い睡眠を取ることが大切です。夜の入眠 60 分前からは、脳に刺激となるスマホやテレビなどの光刺激は避けるようにしましょう！また、起床時にはシャワーを浴びるなどの脳活動を高める取り組みも大切です。体調不良が続くようでしたら、医師と相談しましょう。

*#3 ストレスが高まっている方への一般的なアドバイス

軽度の場合

リラックスをするためには、体操やヨガ、呼吸法、音楽、アロマ、マインドフルネスなどさまざまな方法があります。しかし、これらの効果は個人差が大きいため、自分にあったリラックス法を見つけることが大切です。リラックス法の前後でスマホを用いて自分のストレスを評価し、自分にあったストレス軽減法を見つけましょう！

強くみられる場合

ストレス状態が続く場合は、自分にあったリラックス法を取り入れるとともに、何が自分のストレスになっているのかを確認してみましょう！ストレスの原因を解決できると思えたら、まず解決に向けた取り組みを進めましょう！解決ができない場合は、自分だけで考えるのではなく、友人や家族と相談することも大切です。また、解決ができないストレスがあるときは、周りにヒトのいないところで、怒る、泣く、大声で叫ぶなど、自分の感情を表に出すと楽になることもあります。不安や抑うつなどの症状が続くようでしたら、医師と相談しましょう。

7 種類の顔マークで結果を表示しています



脳の疲れはみられず、リラックスできています。
この状態を維持しましょう。



少し脳の疲れが高まってきました。



脳の疲れはあまりみられませんが、ストレスが少しみられます。



ストレスが高まっています。
大きなストレスを抱えていたり、多忙で余裕がなくなっていないですか？



ストレスとともに脳の疲れが高まってきました。



ストレスとともに強い脳の疲れがみられます。



リラックスできていますが、強い脳の疲れがみられます。
かなり疲れがたまっていないですか？

※ここに表示しているコメントは 1 例であり、コメントは随時改良しております。
実際のものと異なる場合がありますことをご了承ください。