



# 心想計アプリ

ユーザーマニュアル (Android)

 Android 16 対応

 クリニック導入向け

2026/02 初版

# INDEX

## 目次

心想計アプリの導入から設定、  
画面の見方までを順に解説します。

01



**インストール**

INSTALLATION



02



**権限設定**

PERMISSIONS



03



**アカウント登録**

ACCOUNT REGISTRATION



04



**共有設定**

SHARING SETTINGS



05



**画面説明**

SCREEN GUIDE



01

# インストール

INSTALLATION

---

心想計アプリのインストール手順



## STEP 01 QRコードをスキャン

左記のQRコードをスキャンします。

QRコードのサイトにアクセスすると  
Google Playストアが起動します。

### **i** ポイント

Google Playストアで”心想計”で検索し、  
インストールすることも可能です。



スキャンしてアクセス



## STEP 02

# アプリの入手

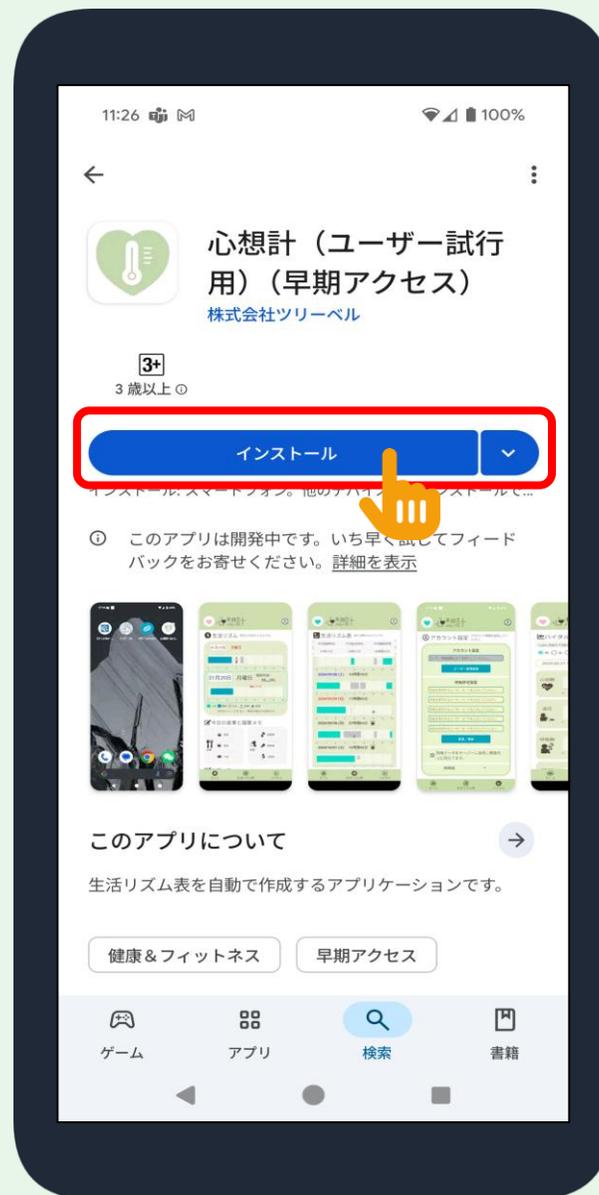
Google Playストアアプリで心想計のインストール画面が表示されます。

**インストール**をタップして心想計をインストールします。

顔認証や指紋認証が求められた場合は認証を行ってください。

### **i** ポイント

Google Playストアでインストールを行うためにはGoogleアカウントの登録とログインが必須です。



## STEP 03

# アプリの起動

インストールが完了すると表示が**開く**に変わります。

**開く**をタップしてアプリを起動します。

### **i** ポイント

ホーム画面に追加されたアプリアイコンからも起動できます。



## STEP 04

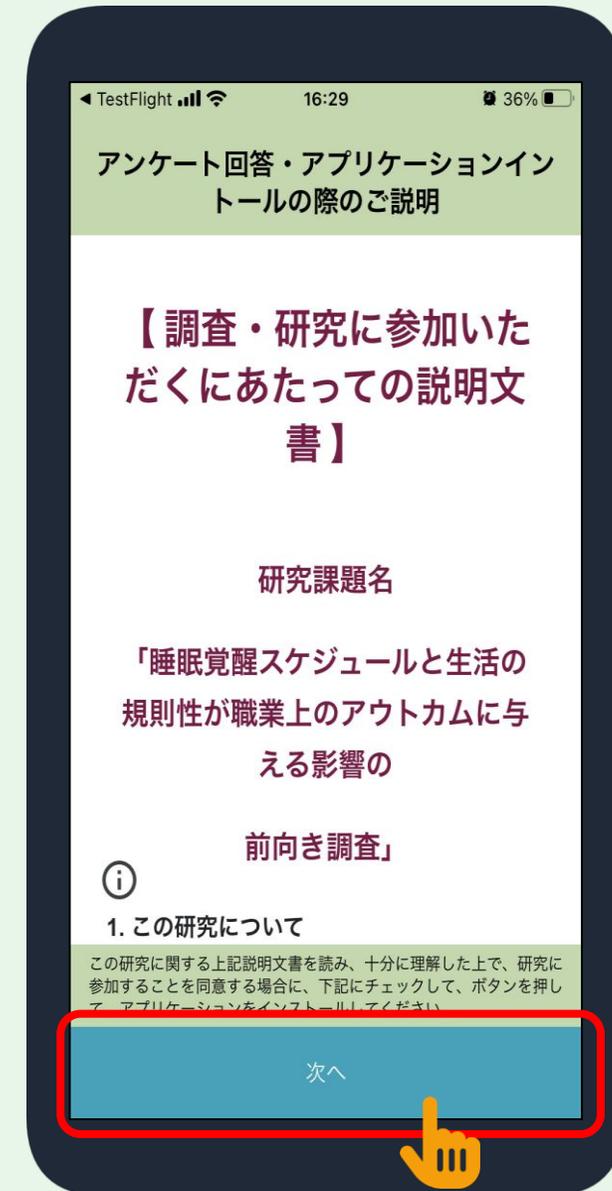
# 研究参加同意の説明

心想計をご利用の場合は睡眠の調査研究へのご協力をお願いします。

説明内容をご確認いただき同意いただける場合は**次へ**をタップします。

### **i** ポイント

説明には研究の趣旨、データ利用の目的やプライバシー保護について記載されています。



## STEP 05

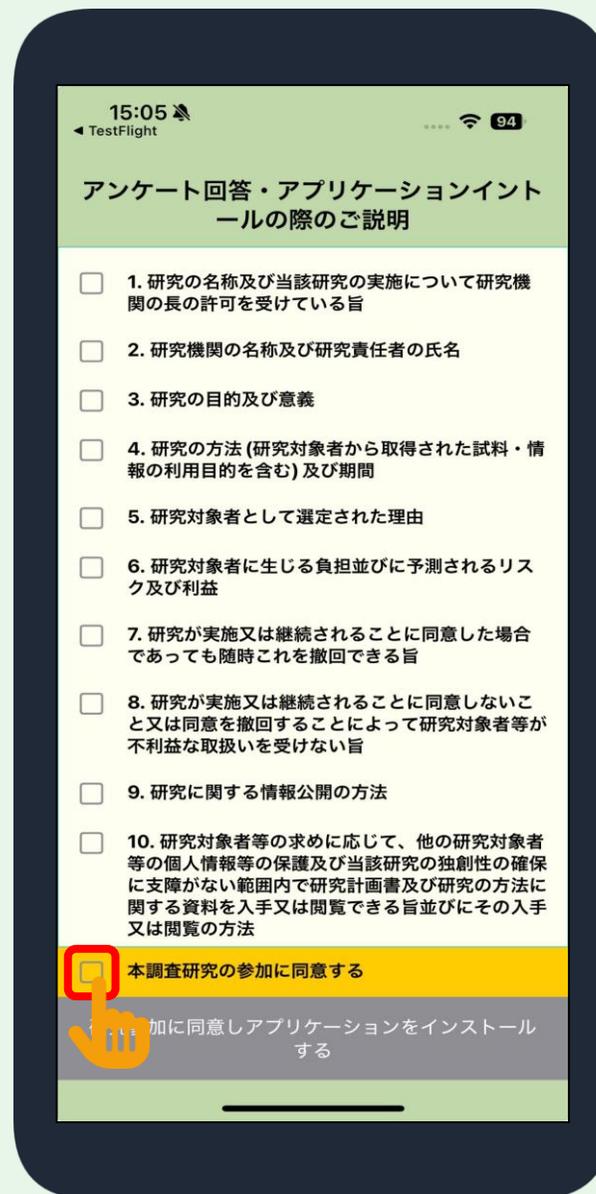
# 研究参加同意のチェック

タップすると研究参加への同意を確認する画面が表示されます。

内容に同意いただける場合は  
**本研究の参加に同意する**に  
チェックを入れます。

### **i** ポイント

各項目ごとにチェック頂くことも可能です。



## STEP 06

# 研究参加への同意

チェックを入れると次の画面に進むための操作が有効になります。

研究参加に同意しアプリケーションをインストールするをタップします。

### ポイント

同意いただくことでアプリケーションを開始できます。

アンケート回答・アプリケーション開始の際のご説明

- 1. 研究の名称及び当該研究の実施について研究機関の長の許可を受けている旨
- 2. 研究機関の名称及び研究責任者の氏名
- 3. 研究の目的及び意義
- 4. 研究の方法(研究対象者から取得された試料・情報の利用目的を含む)及び期間
- 5. 研究対象者として選定された理由
- 6. 研究対象者に生じる負担並びに予測されるリスク及び利益
- 7. 研究が実施又は継続されることに同意した場合であっても随時これを撤回できる旨
- 8. 研究が実施又は継続されることに同意しないこと又は同意を撤回することによって研究対象者等が不利益な取扱いを受けない旨
- 9. 研究に関する情報公開の方法
- 10. 研究対象者等の求めに応じて、他の研究対象者等の個人情報等の保護及び当該研究の独創性の確保に支障がない範囲内で研究計画書及び研究の方法に関する資料を入手又は閲覧できる旨並びにその入手又は閲覧の方法

本調査研究の参加に同意する

研究参加に同意しアプリケーションを開始する



## STEP 07

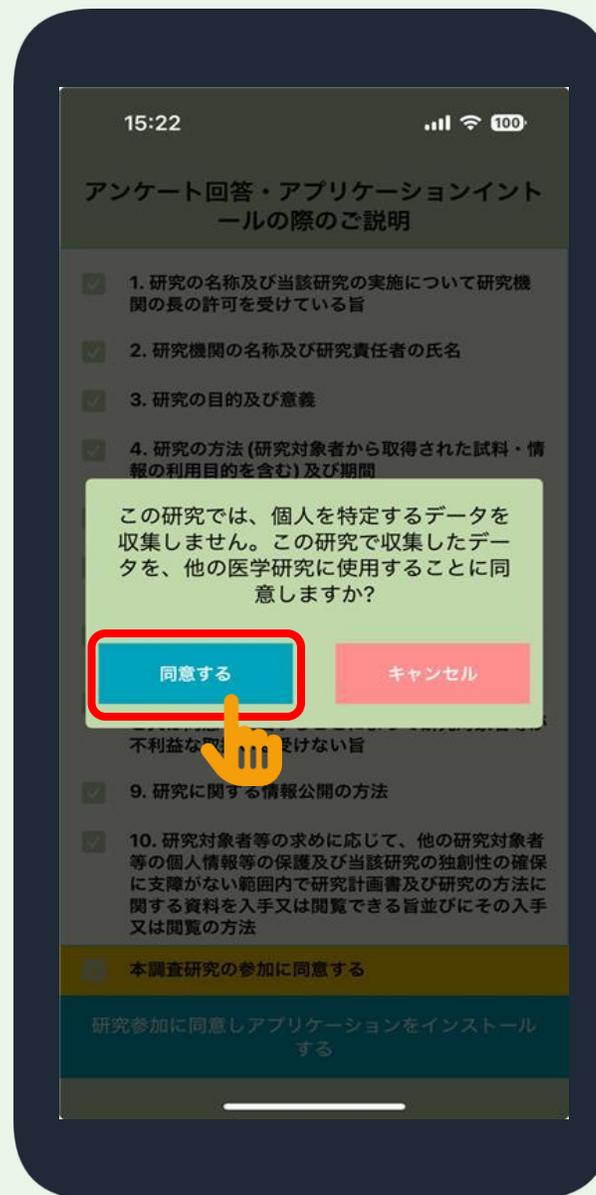
# 研究参加への最終確認

タップすると研究参加の最終確認画面が表示されます。

内容に同意いただける場合は  
**同意する**をタップします。

### ⚠ 重要

同意いただけない場合は、アプリをご利用いただけません。



## STEP 08

# 利用規約への同意

タップすると利用規約へ同意する画面が表示されます。

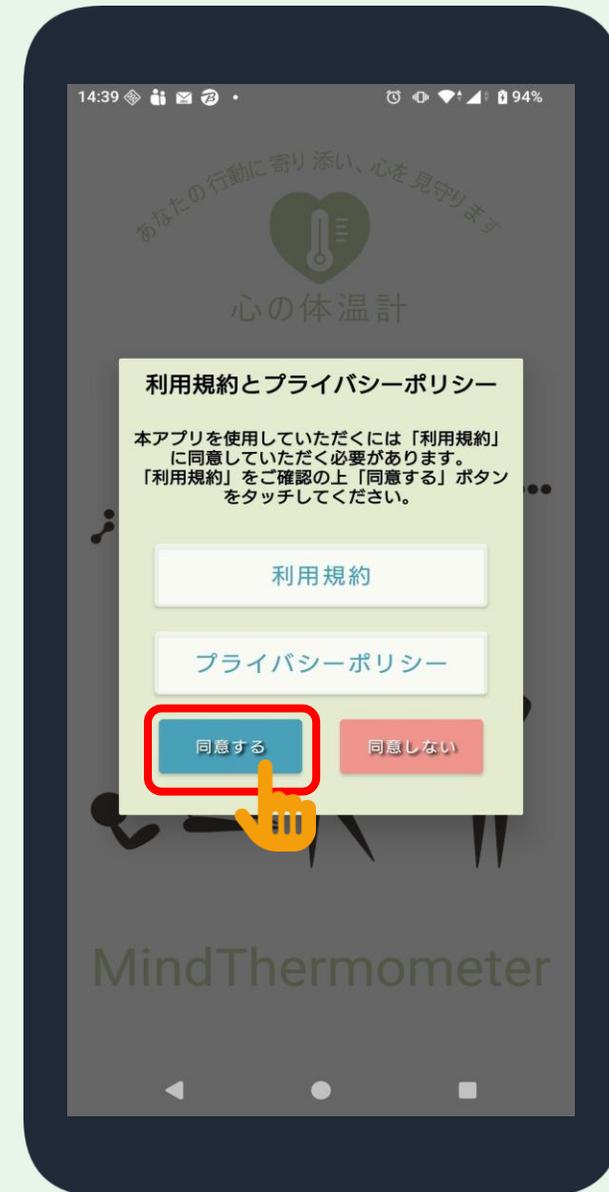
内容に同意いただける場合は  
**同意する**をタップします。

### ⚠ 重要

同意いただけない場合は、アプリをご利用いただけません。

#### NEXT ACTION

続いて権限設定へ進みます →



02

# 権限設定

PERMISSIONS

---

睡眠・外出自動記録精度向上のための  
権限設定手順





## STEP 01 アラームの許可設定

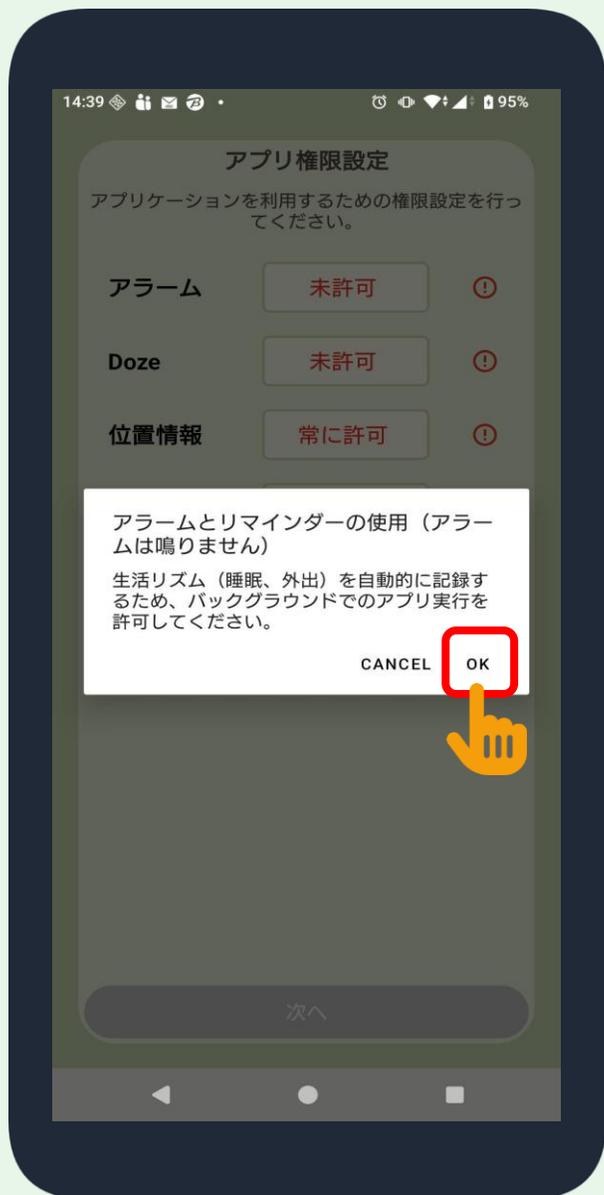
同意が終わるとアプリの権限許可設定画面が表示されます。

アプリに必要なすべての権限を許可します。

まずはアラームの**未許可**をタップします。

### ⚠ 重要

許可いただけない場合は精度が低下します。



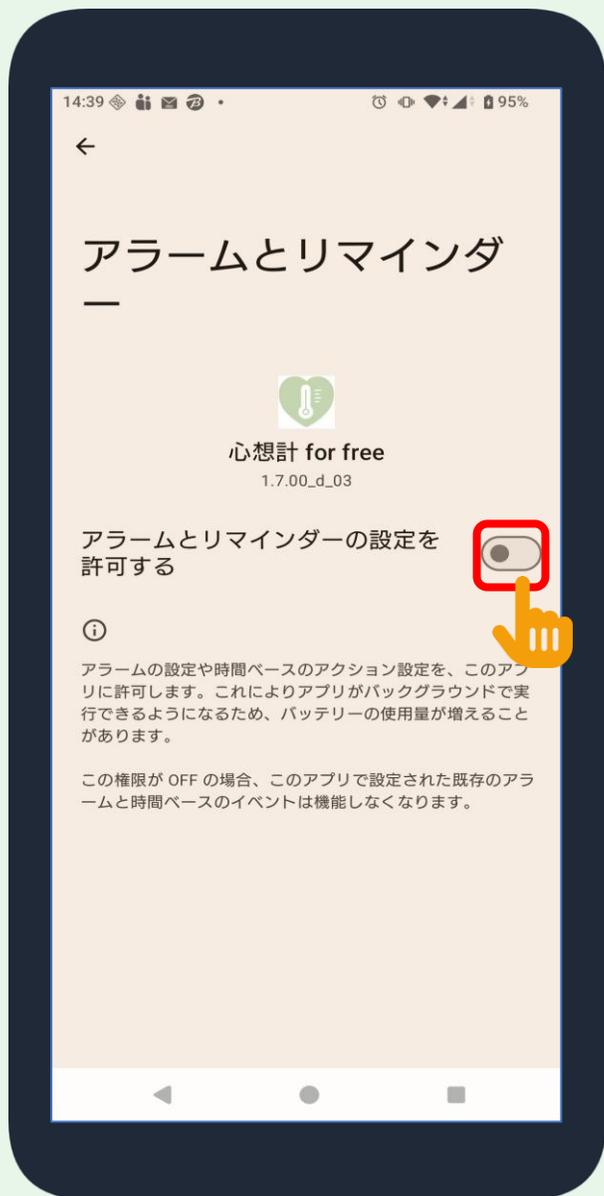
## STEP 02 アラームの許可確認

アラームとリマインダーの使用について確認画面が表示されます。

**OK**をタップします。

### **i** ポイント

定期的にデータを収集し、自動で生活リズム表を作成する為の権限です。アラームは鳴りません。



## STEP 03 アラームの許可ON

アラームとリマインダーの設定を許可する画面が表示されます。

**トグル**をタップしてONにします。

### **i** ポイント

←をタップすると元の画面に戻ります。必ず設定してから元の画面に戻ってください。



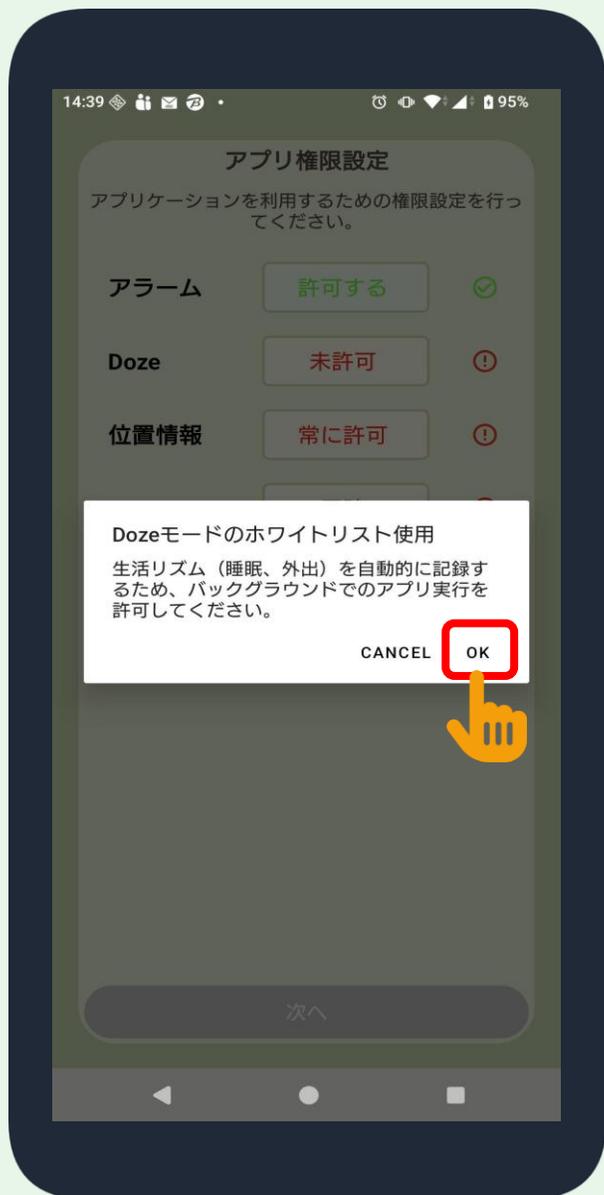
## STEP 04 バックグラウンド実行の設定

次にバックグラウンドでの常時実行を許可します。

Dozeの**未許可**をタップします。

### ⚠ 重要

許可いただけない場合は精度が低下します。



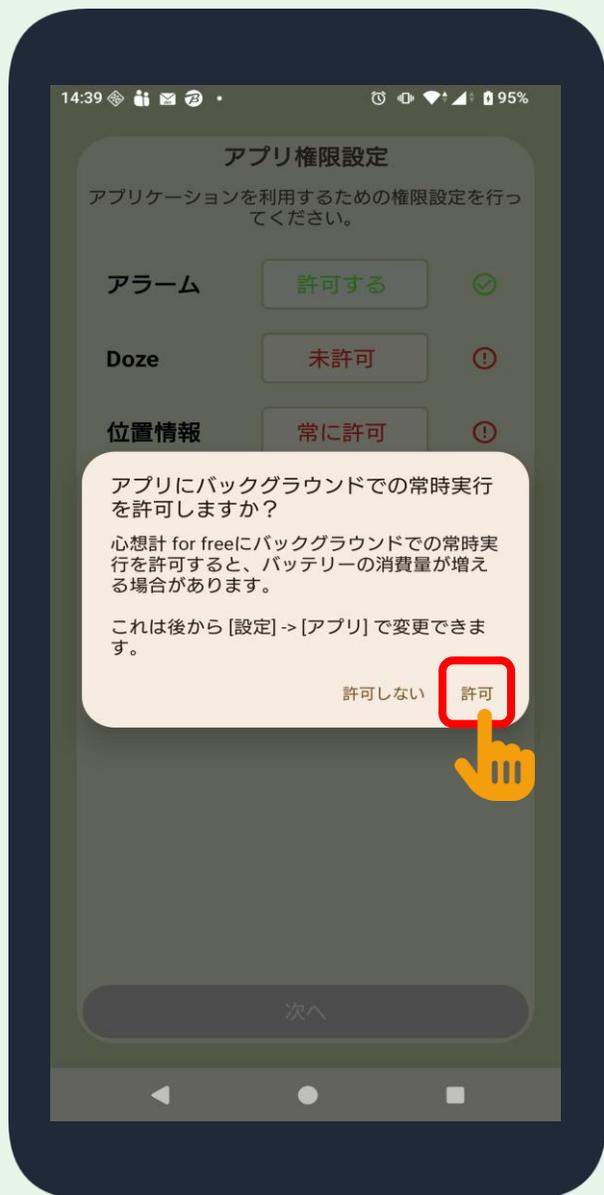
## STEP 05 バックグラウンド実行の確認

アプリのバックグラウンド実行について確認画面が表示されます。

**OK**をタップします。

### **i** ポイント

定期的にデータを収集し、自動で生活リズム表を作成する為の権限です。



## STEP 06

# バックグラウンド実行の許可

アプリにバックグラウンドでの常時実行を許可する画面が表示されます。

**許可**をタップします。

### **i** ポイント

起床時間や外出・帰宅時間を正確に判定するために、バックグラウンドでの実行が必要です。  
バッテリーの消費量は最小限に抑えられています。



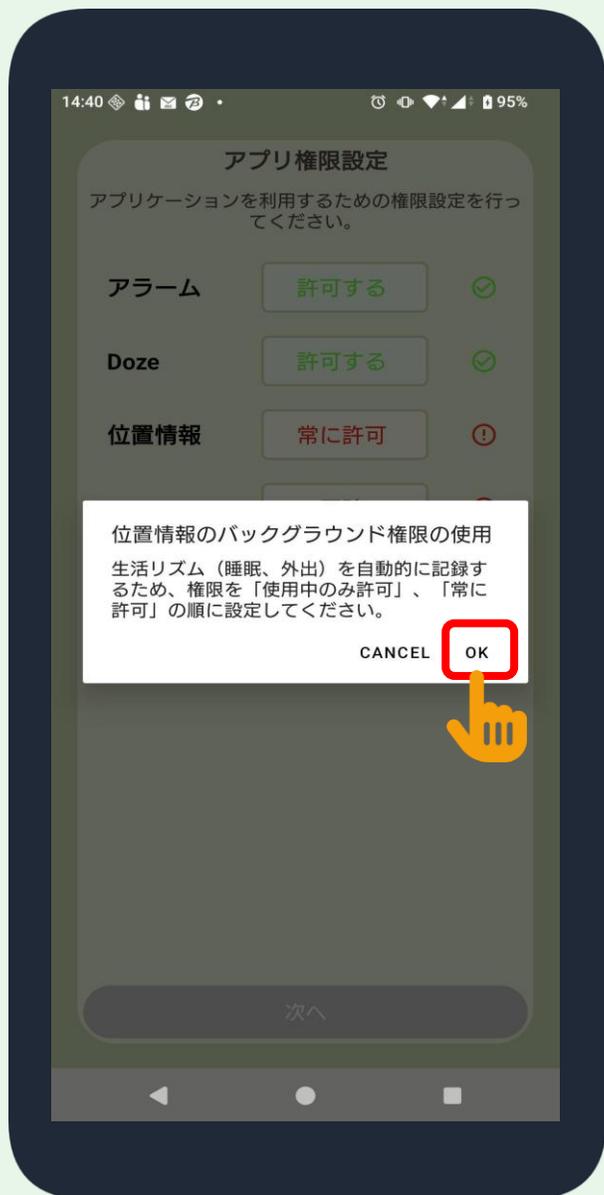
## STEP 07 位置情報使用の許可設定

次に位置情報の使用を許可します。

位置情報の**常に許可**をタップします。

### ⚠ 重要

許可いただけない場合は精度が低下します。



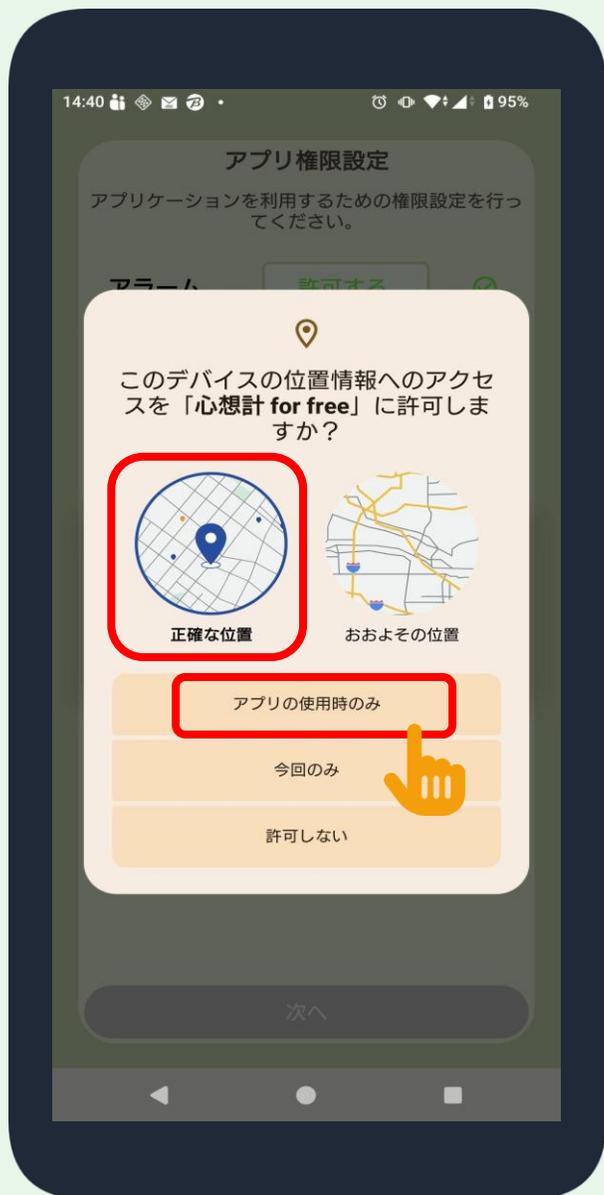
## STEP 08 位置情報使用の確認

位置情報の使用について確認画面が表示されます。

OKをタップします。

### **i** ポイント

位置情報は起床時間や外出・帰宅時間を心想事成アプリ内部で正確に判定するためだけに利用され、その他の目的では使用していません。



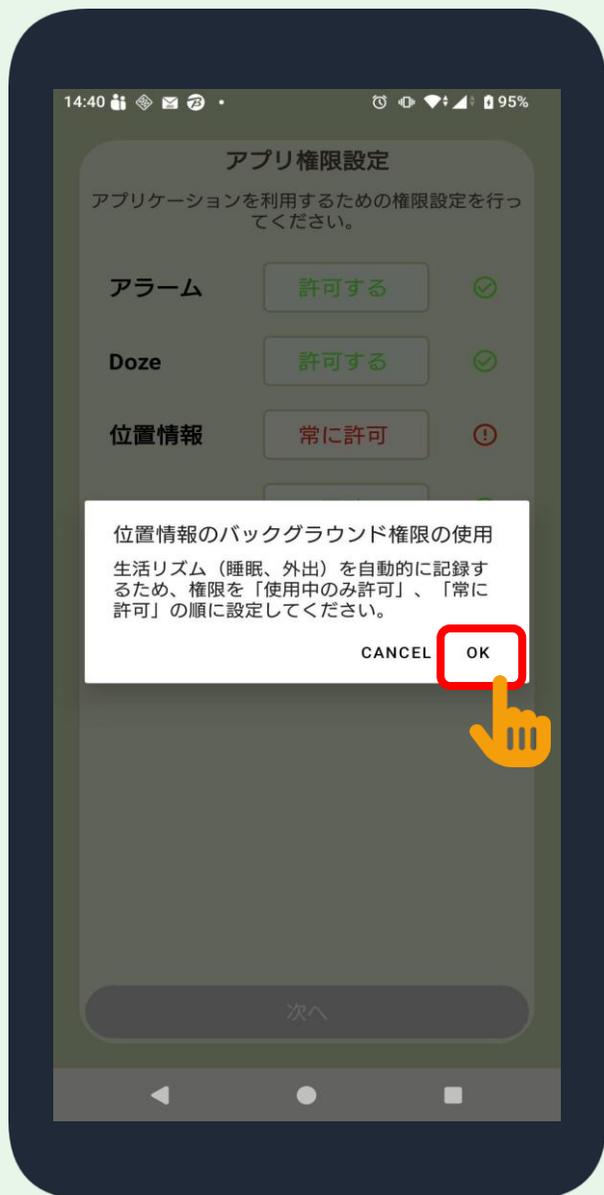
## STEP 09 位置情報使用をON

位置情報の使用をONにする確認画面が表示されます。

**正確な位置**を選択した状態で  
**アプリの使用時のみ**をタップします。

### **i** ポイント

この時点では「常に許可」は表示されません。  
まずは「アプリの使用時のみ」を選択して次に進みます。



## STEP 10 位置情報使用の常に許可確認

位置情報の使用について常に許可するための確認画面が表示されます。

**OK**をタップします。

### **i** ポイント

位置情報の使用について、アプリの使用時のみ許可をした際と同一の確認メッセージが表示されます。



## STEP 11 位置情報使用を常に許可ON

位置情報の使用を常に許可する画面が表示されます。

**常に許可**をタップします。

### **i** ポイント

←をタップすると元の画面に戻ります。必ず設定してから元の画面に戻ってください。



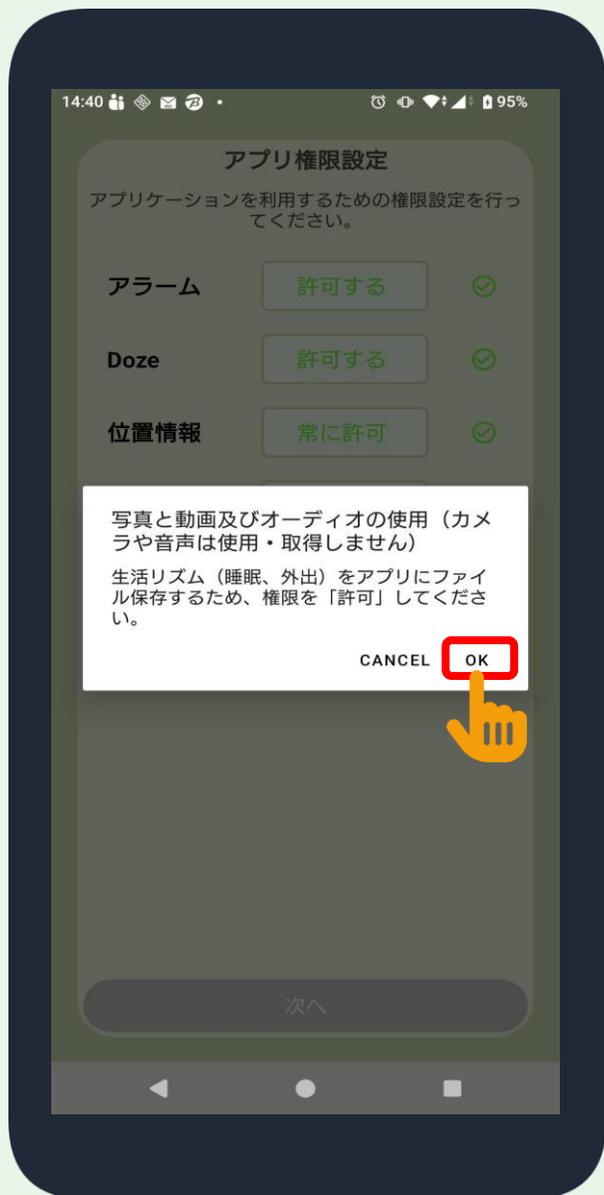
## STEP 12 ファイル保存の許可設定

次にファイル保存の利用を許可します。

ファイルの**未許可**をタップします。

### ⚠ 重要

許可いただけない場合は精度が低下します。



## STEP 13 ファイル保存利用の確認

ファイル保存の利用について  
確認画面が表示されます。

**OK**をタップします。

### **i** ポイント

この権限は生活リズムを計算するデータをアプリに保存するためだけに利用され、その他の目的では使用していません。



## STEP 14 ファイル保存のための権限許可

アプリに音楽と音声へのアクセスを許可する画面が表示されます。

**許可**をタップします。

### **i** ポイント

音楽と音声へのアクセスと記載されていますが、アプリはファイル保存のみにこの権限を利用します。



## STEP 15 ファイル保存のための権限許可

アプリに写真と動画へのアクセスを許可する画面が表示されます。

**許可**をタップします。

### **i** ポイント

写真と動画へのアクセスと記載されていますが、アプリはファイル保存のみにこの権限を利用します。



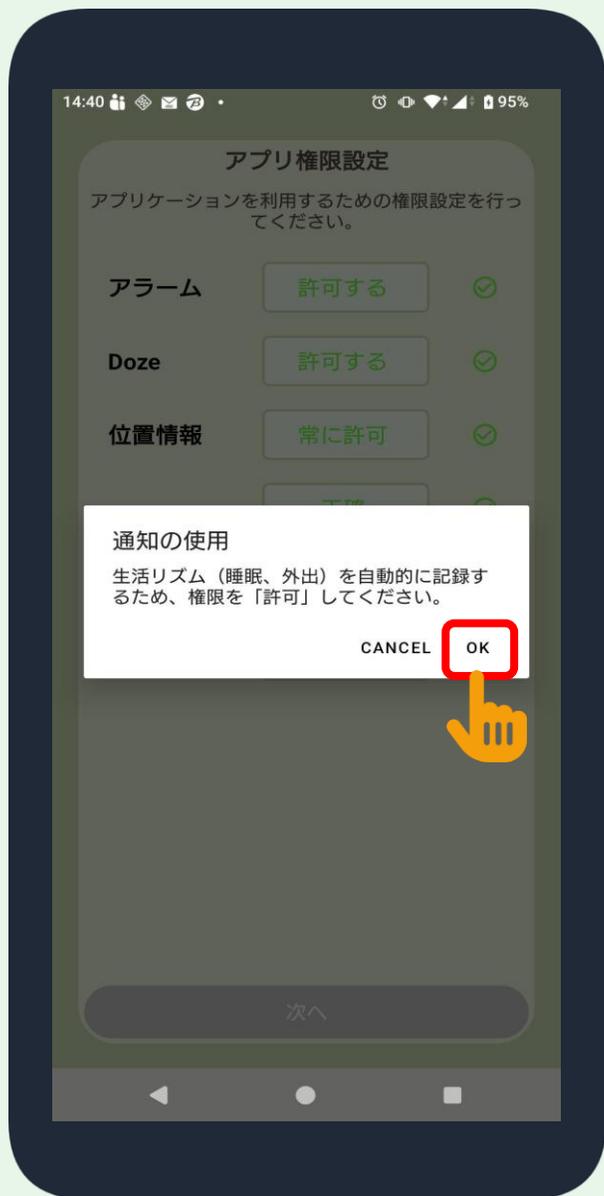
## STEP 16 通知使用の許可設定

次に通知の使用を許可します。

通知の**未許可**をタップします。

### ⚠ 重要

許可いただけない場合は精度が低下します。



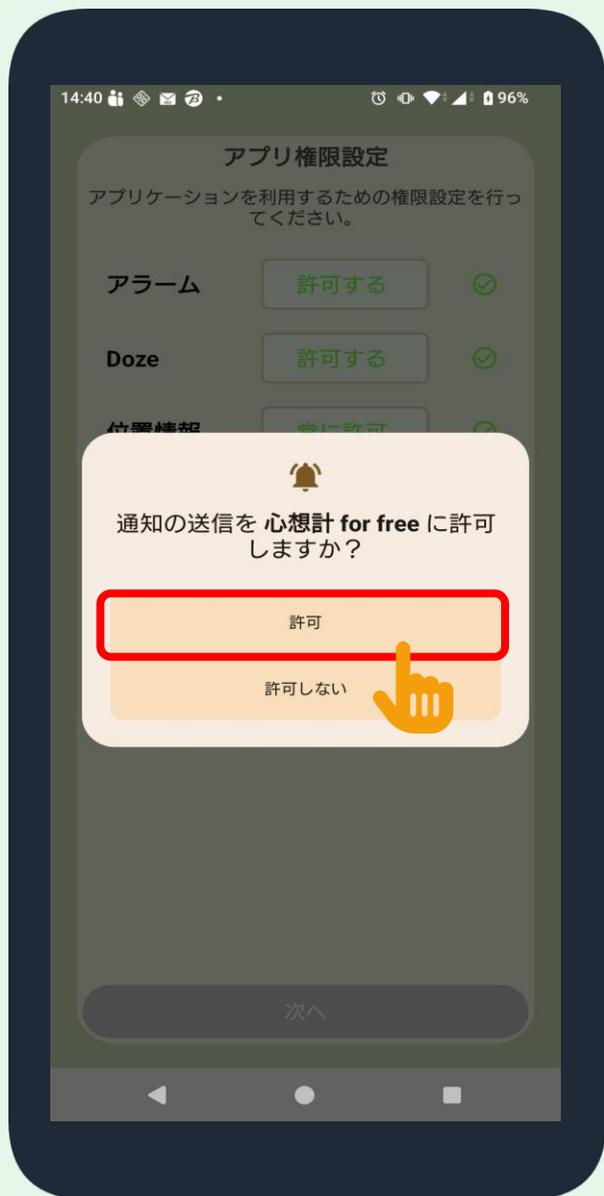
## STEP 17 通知使用の確認

通知の使用について確認画面が表示されます。

OKをタップします。

### **i** ポイント

定期的にデータを収集し、自動で生活リズム表を作成する為の権限です。



## STEP 18 通知使用の許可

アプリに通知の送信を許可する画面が表示されます。

**許可**をタップします。

### **i** ポイント

起床時間や外出・帰宅時間を正確に判定するために、通知使用の許可が必要です。



## STEP 19 権限許可設定の完了

全ての権限が許可されると次に進むための操作が有効になります。

次へをタップします。

### i ポイント

全ての権限を許可いただくことで睡眠記録の自動作成がスムーズに進みます。



## STEP 20 生活リズム自動記録の確認

生活リズムを自動記録するための確認画面が表示されます。

**許可する**をタップします。

### **i** ポイント

許可いただくと自動で睡眠・外出の記録が作成されます。



## STEP 21 初期設定完了

すべての権限が許可され  
初期設定が完了しました。

心算計のホーム画面が表示されます。

NEXT ACTION

続いてアカウント登録へ進みます →

03

# アカウント登録

ACCOUNT REGISTRATION

---

生活リズム表を共有するための  
アカウント登録手順



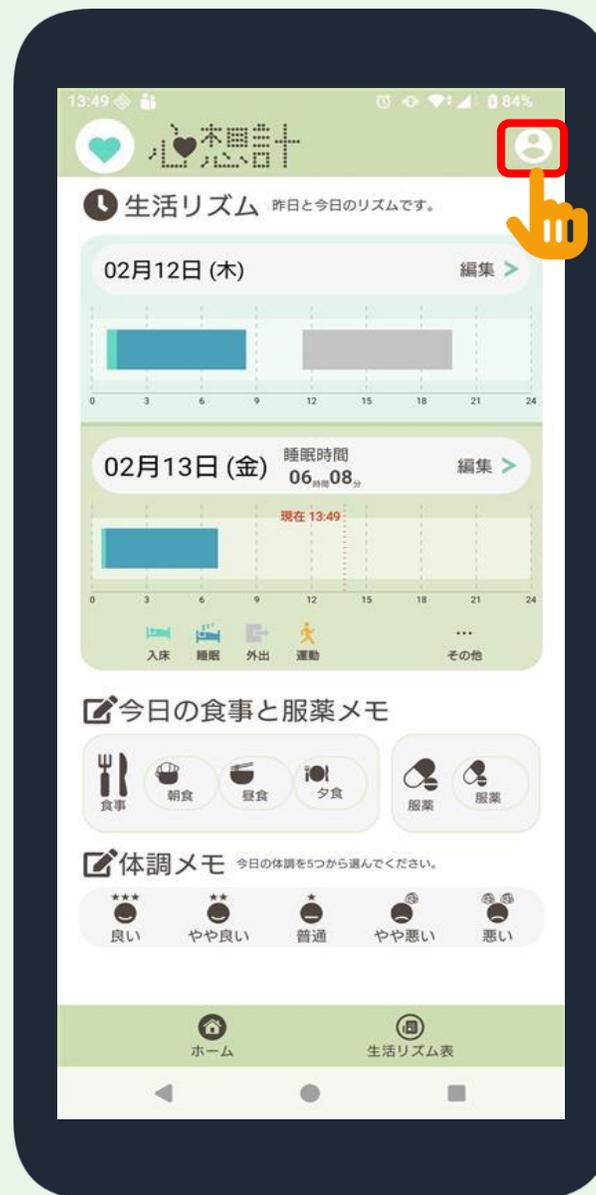
## STEP 01 アカウムの登録

次に生活リズム表を共有するためのアカウント登録を行います。

ホーム画面右上の  
**アカウントアイコン**をタップします。

### **i** ポイント

医師へ生活リズム表を共有するためにはアカウント登録が必要です。



## STEP 02 アカウントメニューの選択

アカウントアイコンをタップするとメニューが表示されます。

**アカウント**をタップします。

### **i** ポイント

医師へ生活リズム表を共有するためにはアカウント登録が必要です。



### STEP 03

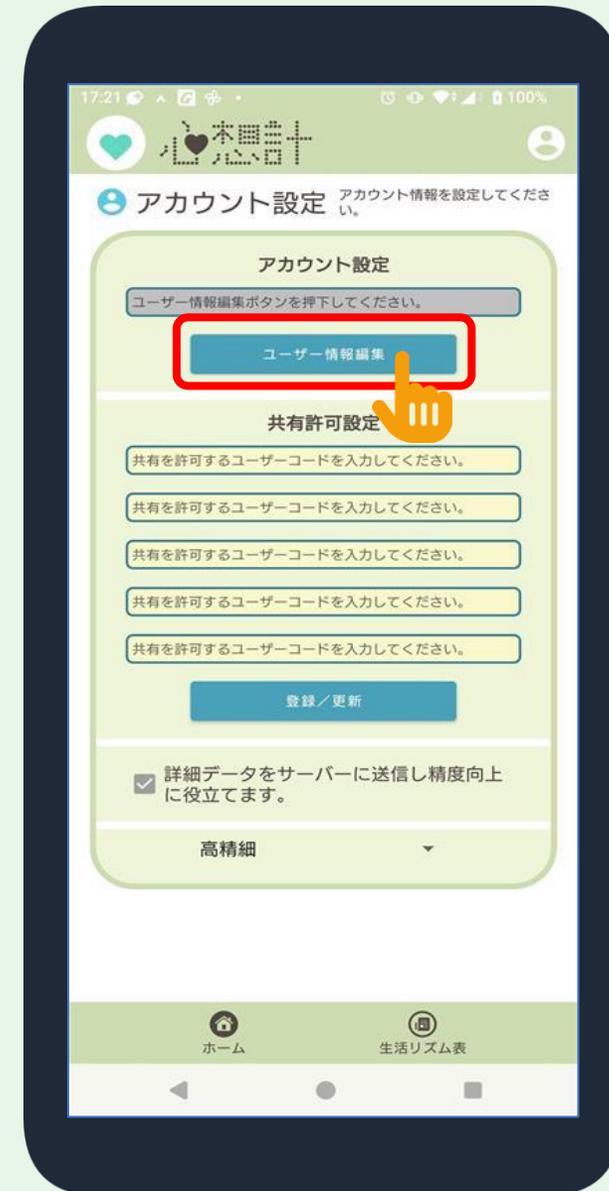
## アカウント情報の設定

アカウントアイコンをタップすると  
アカウント設定画面が表示されます。

**ユーザー情報編集**をタップします。

### **i** ポイント

個人で利用する際はこの設定は不要です。



## STEP 04

# アカウント情報の新規作成

アカウント情報の新規作成画面が表示されます。

任意の**ユーザーコード**／**パスワード**を入力して**登録**をタップします。

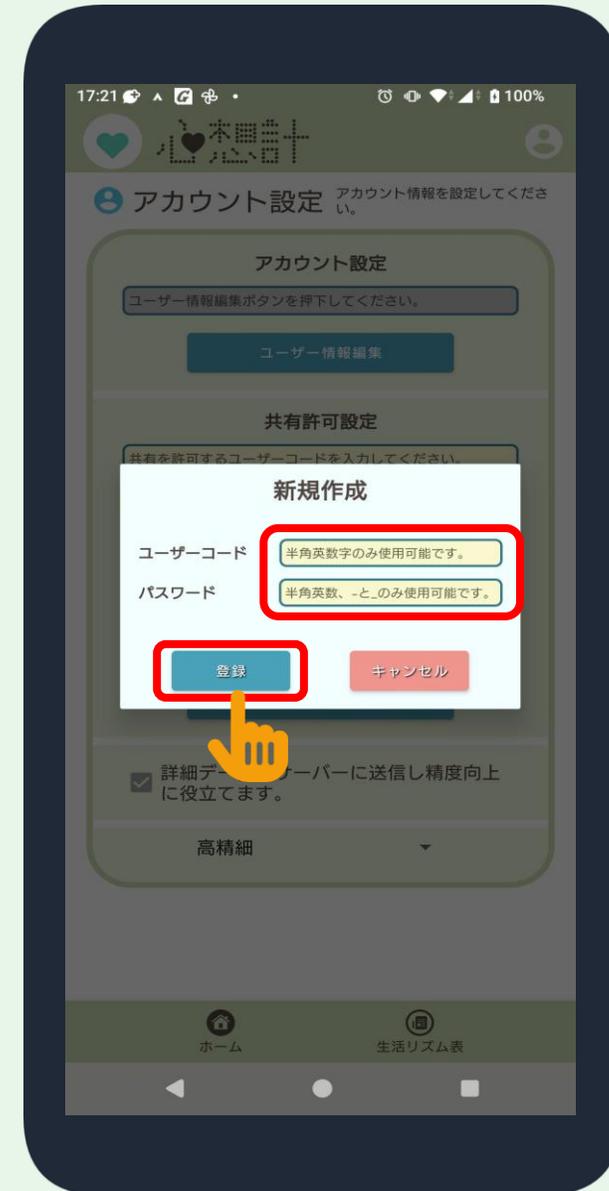
### **i** ポイント

ユーザーコードは半角英数字（8～13文字推奨）

※医師に共有する場合はカルテ番号など共有管理しやすいものを入力

パスワードは半角英数字と「-」「\_」のみ

※8～13文字が望ましいです。



## STEP 05

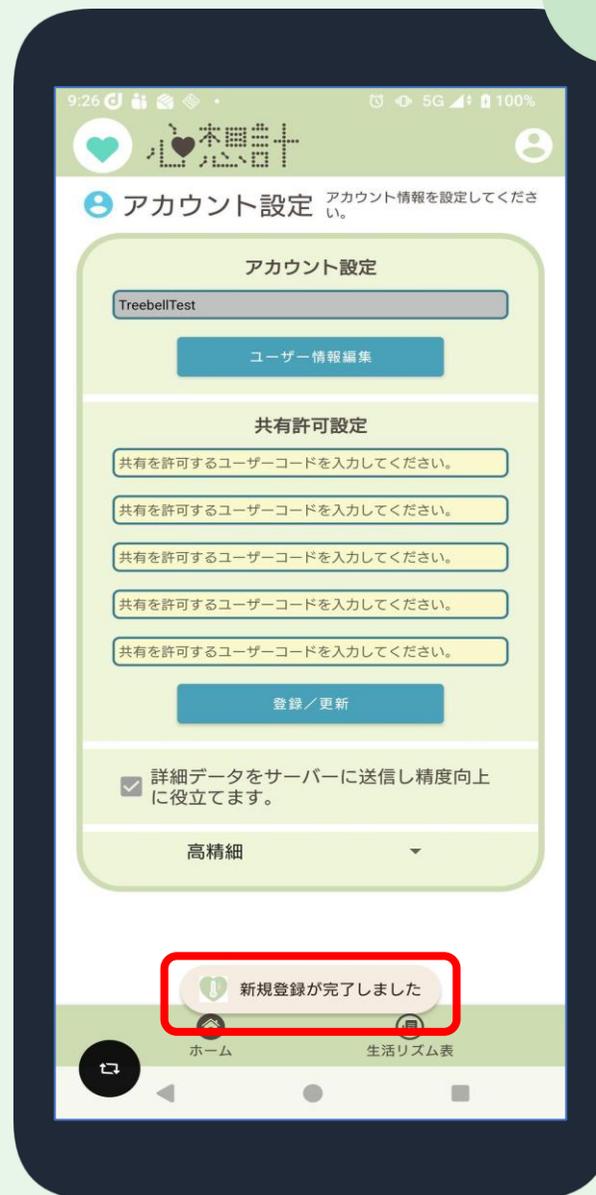
# アカウント登録完了

アカウント登録に成功すると画面にメッセージが表示されます。

ユーザーコードとパスワードは再ログインや本人確認に必要となります。  
大切に保管をお願いします。

### NEXT ACTION

続いて共有設定へ進みます →



# 04

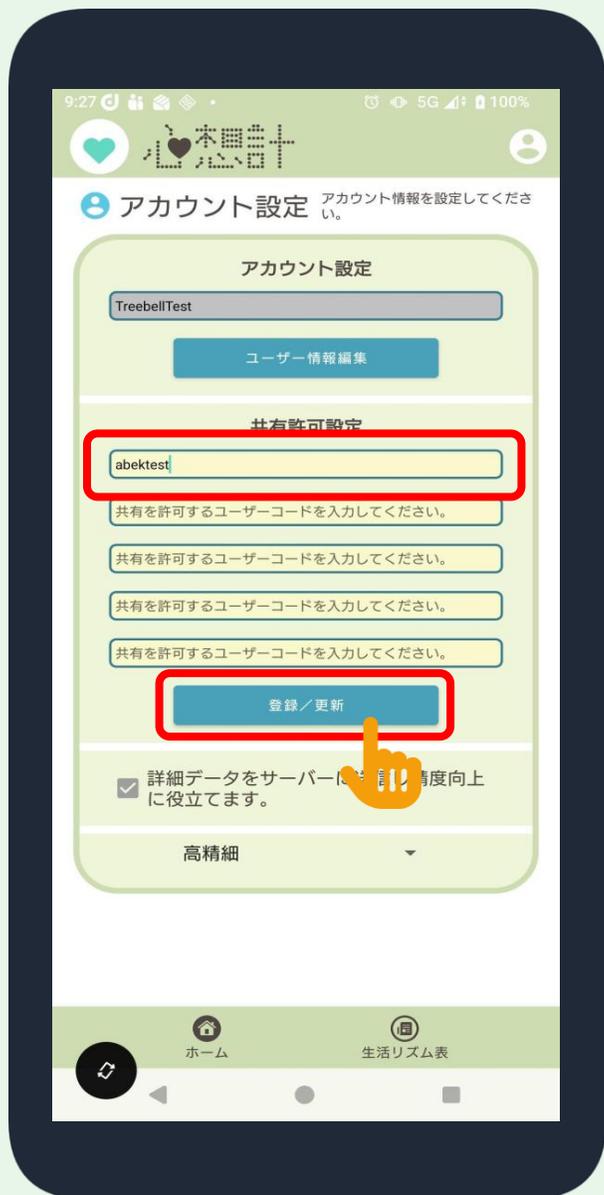
## 共有設定

SHARING SETTINGS

---

生活リズム表を共有するための  
設定手順





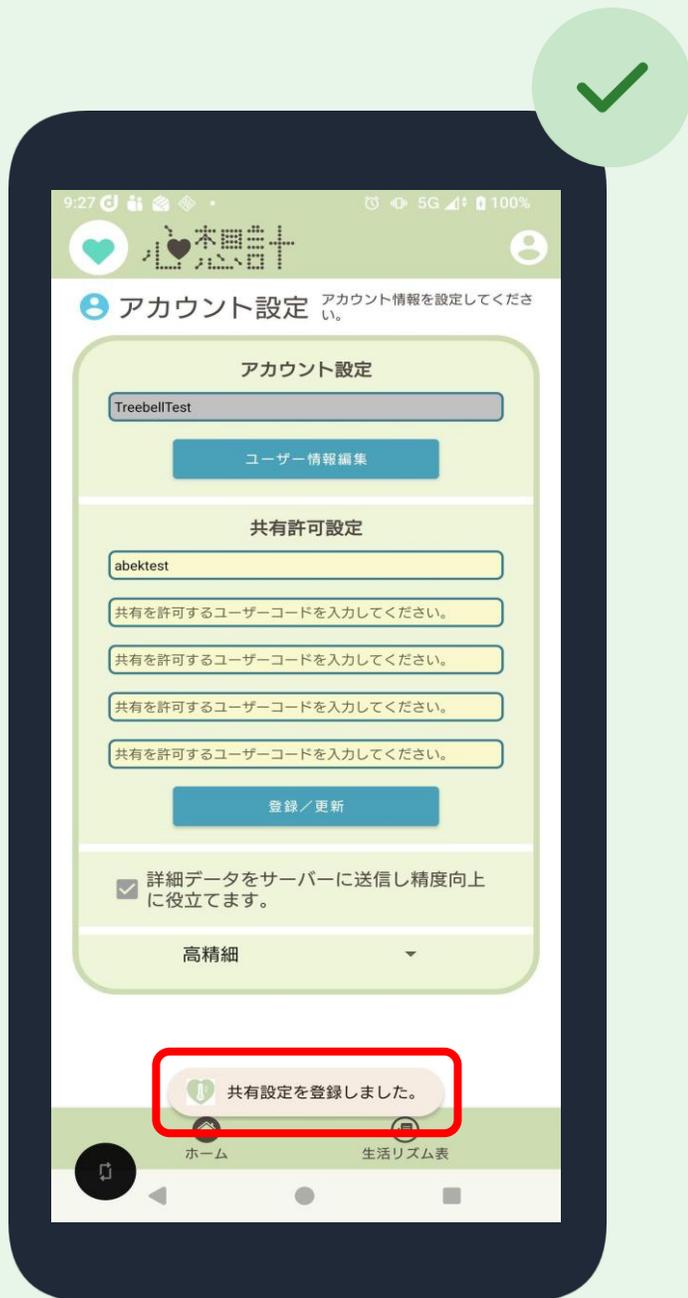
## STEP 01 生活リズム表共有設定

アカウント設定画面で共有許可設定を行うことが可能です。

あなたの生活リズム表を共有したい相手の**ユーザーコード**を入力して**登録／更新**をタップします。

### i ポイント

医師やクリニックのコードを共有許可することで、医師があなたの生活リズム表を閲覧できるようになります。



## STEP 02 共有設定完了

共有設定に成功すると  
画面にメッセージが表示されます。

指定した医師やクリニックが  
あなたの生活リズム表を閲覧  
できるようになりました。

NEXT ACTION

続いて画面の見かたを確認します →

05

# 画面説明

SCREEN GUIDE

---

主要画面の見かた



# ホーム画面の見かた

毎日の記録と確認を行う基本画面です

## 生活リズム

直近2日分の生活リズムの状況がグラフで表示されます。  
タップで詳細を確認できます。

## 今日の食事と服薬メモ

食事や服薬の時間をワンタップで記録します。

## 体調メモ

その日の体調や気分をワンタップで記録します。1日1回記録可能です。



## + アカウント設定画面

タップでアカウント設定画面を表示できます。

## ≡ 画面切り替え

タップで生活リズム表やホーム画面を表示できます。

# 生活リズム表の見かた

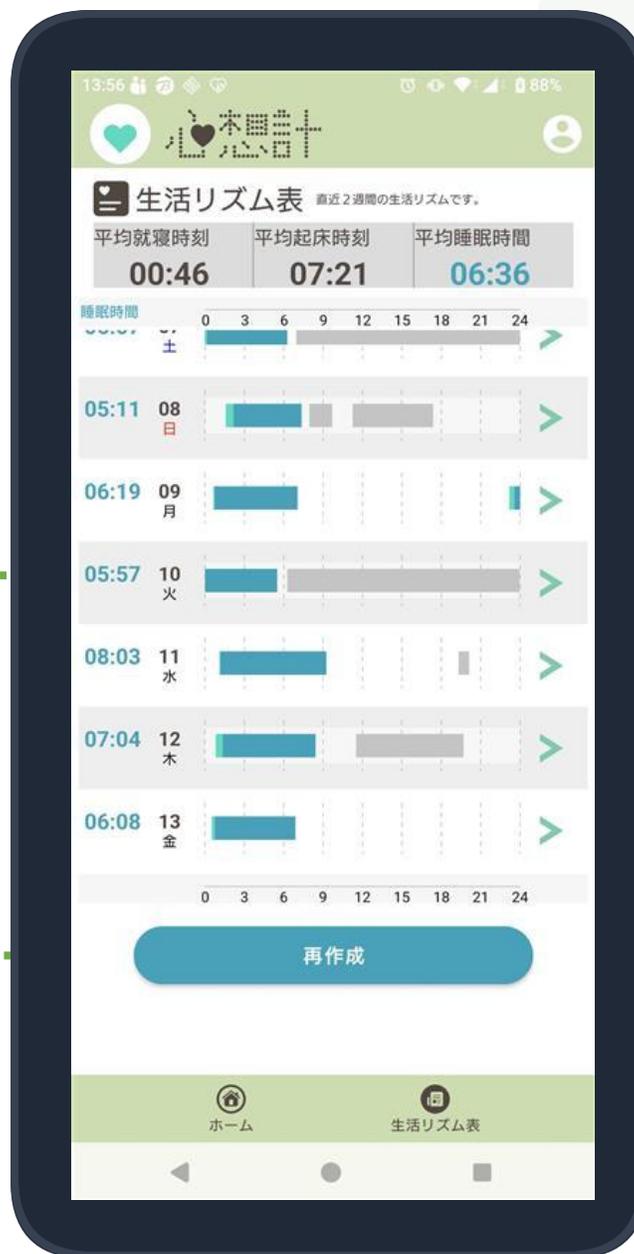
過去の記録を一覧で確認し詳細へアクセスします

## ☰ 日別リズム

1日ごとの睡眠状況がリスト表示されます。  
(基本は2週間分)

## 🔄 再作成

表示されている期間の生活リズムを  
再計算して更新します。



## 🕒 期間平均

表示期間内の平均入床時刻、起床時刻、  
睡眠時間が一目でわかります。

## > 詳細へ移動

「>」をタップすると、その日の詳細  
画面へ切り替わります。

# 生活リズム詳細の見かた

1日の詳細な記録を確認・編集できます

## 🗨️ 記録の詳細

自動で判定された入床・睡眠時間や  
食事・服薬の時間が表示されます。



## ◀ 戻るボタン

前の画面に戻ります。

# アカウント設定の見かた

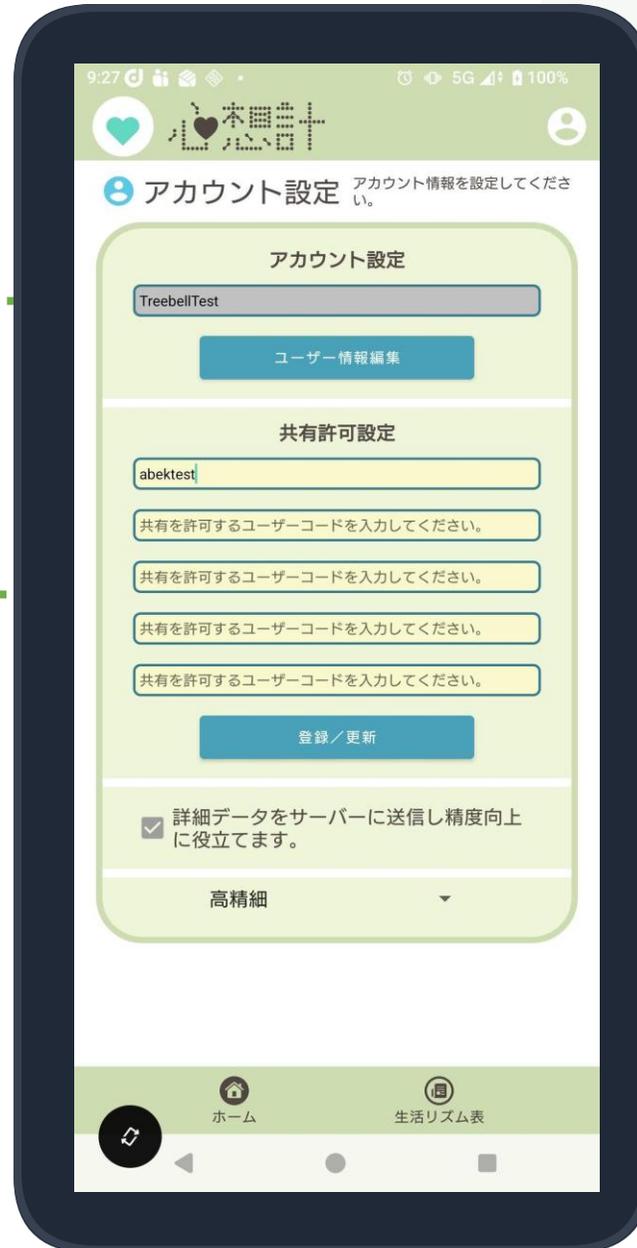
自分のアカウントや共有許可の設定を行う画面です

## 🗨️ ユーザーコード

あなたのユーザーコードが表示されます。医師に伝える際などに使用します。

## 👥 共有許可設定

医師やクリニックから伝えられたコードをここに入力します。



## 👤 ユーザー情報編集

自分のユーザーコードやパスワードを変更したい場合にタップします。ユーザー情報変更画面を表示できます。

## ✅ 登録/更新

入力した共有先の設定を保存します。完了するとメッセージが表示されます。

# END

Sweet Dreams, Better Living.

---

心地よい眠りが、より良い毎日へ。

