

# Mood Swing Monitor

— Self- & Shared-Monitoring System —  
(特許 : 7355909)



## 【アプリの使用方法】

こころの健康のためには、普段から、自分のこころの状態を、セルフモニタリングすることが重要です。その日の気分（快－不快）について、画面上の目盛をタップして入力し、こころの状態の“変化”（気分の波）を記録していただきます（一人称（自己）視点：First-person perspective）。

±5を正常範囲として入力していただきますが、範囲を超えてしまっている場合でも入力することができます。

あなたのキーパーソンの視点から、客観的にどのような気分に見えるかについても入力していただくことで（三人称（他者）視点：Third-person perspective）、キーパーソンと一緒にモニタリングすることができます。



- Perspectiveボタンで、グラフの表示方法を選択できます。  
(自己視点のみ表示、他者視点のみ表示、両視点を表示)
- Correctボタンで、直近で入力したデータのみ修正できます。

## 【目的】

こころの状態の“変化”についてセルフモニタリングを継続することで、自分の心身の健康状態についての自覚が高まり、キーパーソンと一緒にモニタリングすることで、さらに自覚が高まることが期待されます。

健康のためには、主体的な取り組みが大切であり、当アプリは、健康への主体的な取り組みの支援を目的としております。ご負担を感じる場合には、ご使用をお控えください。

