

癒やしの旅の段階状態

2026/09/18 15:20 心身を落ち着ける・ショート版 デモ企業株式会社

作成日時：2026/09/18 16:12

ATM バージョン：状態分類 atm-v2-phase3-r1 / 急速調節 atm-v1.0

この図の見方：癒やしの旅の段階状態は HRV から導出した30秒ごとの分類です。ATM は急速調整イベントで、両者は時間軸を共有しますが互いを置き換えるものではありません。「睡眠様パターンの可能性」は研究用フラグにすぎず、N1/N2/N3/REM の睡眠段階判定でも医療診断でもありません。

信頼できる分類カバー率

93.4%

有効な分類時間 35:20 / モニタリング時間 37:50

モニタリング時間

37:50

セッションの 100.0%

最初の安定したリラックス

12:30

セッションの 33.0% 時点

最初の深い沈静

27:00

セッションの 71.4% 時点

安定リラックス合計

18:00

セッションの 47.6%

深い沈静の合計

3:00

セッションの 7.9%

最長の安定リラックス

6:30

セッションの 17.2%

睡眠様の可能性

0:00

未出現

癒やしの旅の段階状態タイムライン

基本状態は30秒ごとに分類されます。状態は双方向に変化し、灰色はデータ不足を示します。色付きの点は ATM イベントの開始、下の帯は実際の継続時間と方向を示します。

- データ不足 2:30・6.6%

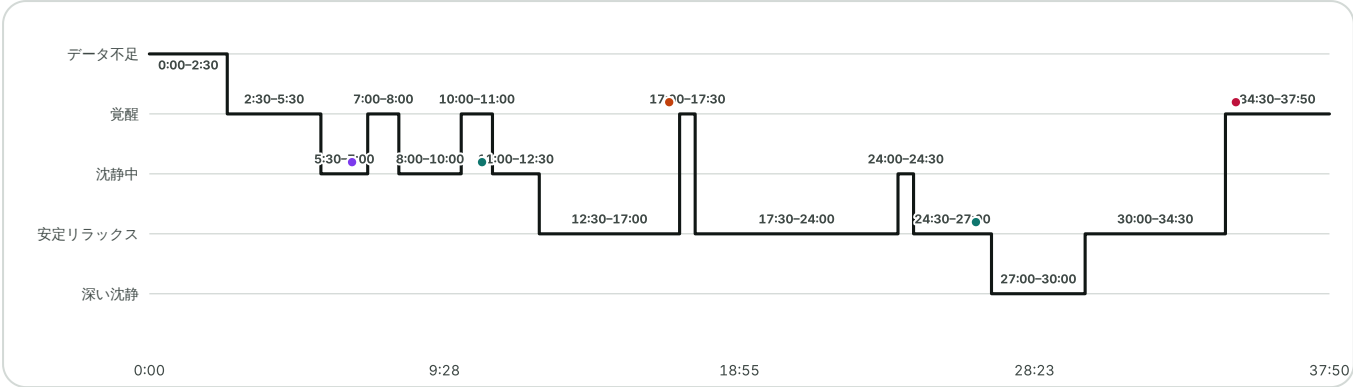
覚醒 8:50・23.3%

沈静中 5:30・14.5%

安定リラックス 18:00・47.6%

深い沈静 3:00・7.9%

薄紫：possible-sleep-like



自律神経の急速調節 ATM v1

ATM v1 は自律神経が急速に変化している区間を示し、第5の深度状態ではありません。方向はイベント中の動態を表すだけで、長時間または高い Evidence が必ずしも良いとは限りません。



- ↓ 沈静型の急速調節

↑ 覚醒型の急速調節

≈ 振動型の急速調節

↕ 混合型の急速調節

点 = イベント開始・帯 = イベント継続・空白 = 明確な急速調節なし

このセッションの調節タイプ LAB

このセッションの 30 秒ごとの状態と急速調節イベントから固定ルールで分類し、どのようにリラックスに入り維持したかを表します。診断ではなく、良し悪しでもありません。

短い拮抗の後に沈静

リラックスの前に短い上向き・振動・混合の調節があり、その後スムーズに沈静しました。体はまだ少し高ぶっていたものの、自分を落ち着かせる調節力があつた可能性があります。

- リラックス後の上昇 2 回、上昇前の平均リラックス 3:30。うち 1 回は長いリラックスの後。短いリラックスで上昇するのは雑念や外部刺激による中断に近く、長いリラックスの後の上昇は自然な段階の移り変わりに近いと考えられます。
- 上昇後に再び沈静 2 回。自分をリラックスに戻す力があることを示します。

安定リラックス累計（深い沈静を含む）

18:00

10 分レベルに到達

安定リラックスに入った時刻

12:30

モニタリング開始から

沈静に要した時間

12:30

リラックス前の拮抗

7:00

3 回

20 分あたりの切り替え

6.2

最初の 20 分 9.1 / 以降 3.4

深い沈静

3:00

基準 2:00 に到達

最後の 3 分の 1 の覚醒

9%

睡眠様の可能性は、このセッション最初の安定リラックスを基準に判定します。すぐに眠った場合、その眠りが基準になり「安定リラックス」とだけ表示されることがあります。この判定は改善中です。

タイプのルールと基準は検証中（LAB）で、今後変わる可能性があります。上の状態グラフと合わせてご覧ください。

この図の見方

縦の位置は状態の分類で、良し悪しの点数ではありません。深いリラックスは本人のこのセッション内で相対的に深く安定した状態を表し、ATM イベントは急速に変化している区間を表します。品質不足の区間はデータ不足のまま表示され、睡眠様パターンの可能性も臨床的な睡眠段階判定ではありません。

本レポートは HRV から導出した自律神経の動態を示すもので、睡眠段階判定・診断・医療評価ではありません。

ATM バージョン : 状態分類 atm-v2-phase3-r1 / 急速調節 atm-v1.0

レポート終了

以下余白

作成日時 : 2026/09/18 16:12