（サンプルデータ） 人物と数値はすべて架空のもので、実在の個人とは関係ありません。レイアウトと文言は管理画面の個人レポートをそのまま使っています。

個人セッションレポート：複数セッション

2026-07-01 ～ 2026-09-30
作成日時：2026/09/18 16:12

2026-07-01 から 2026-09-30：全 12 回、約 7.8 時間。

初回 2026/07/03、最終回 2026/09/18、平均間隔 7 日。 · 組織：デモ企業株式会社 · デバイス：HRV

概況

12 回のうち 12 回で、終了時の心拍数が開始時より低くなりました。

副交感神経調整の同年代相当年齢：12 回のうち 12 回で、後測定が前測定より若くなりました。

調整能力の同年代相当年齢：12 回のうち 12 回で、後測定が前測定より若くなりました。

応答能力の同年代相当年齢：12 回のうち 12 回で、後測定が前測定より若くなりました。

心拍数の前測定：第 1～4 回の平均 99.1 bpm、第 9～12 回の平均 97.7 bpm。

副交感神経調整の同年代相当年齢の前測定：第 1～4 回の平均 66 歳、第 9～12 回の平均 63 歳。

調整能力の同年代相当年齢の前測定：第 1～4 回の平均 62 歳、第 9～12 回の平均 60 歳。

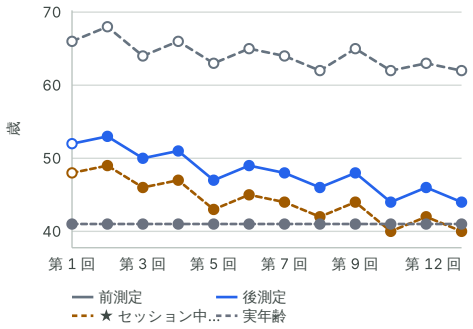
応答能力の同年代相当年齢の前測定：第 1～4 回の平均 63 歳、第 9～12 回の平均 61 歳。

1 回あたりの平均（後測定 − 前測定）：心拍数 −12.0（SD 0.7）、副交感神経調整の同年代相当年齢 −16 歳（SD 1）、調整能力の同年代相当年齢 −7 歳（SD 3）、応答能力の同年代相当年齢 −10 歳（SD 3）。

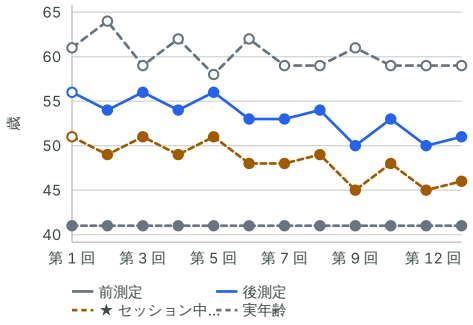
変化が最大の回：2026/09/04（第 10 回）、副交感神経調整の同年代相当年齢 −18 歳。

自律神経の同年代相当年齢の推移

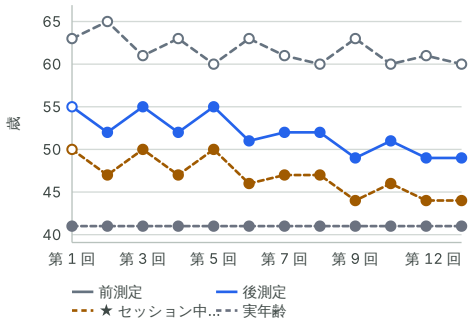
副交感神経調整の同年代相当年齢



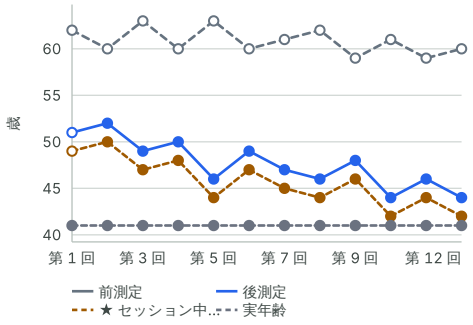
調整能力の同年代相当年齢



応答能力の同年代相当年齢



リズム流暢性の同年代相当年齢 LAB（実験的）



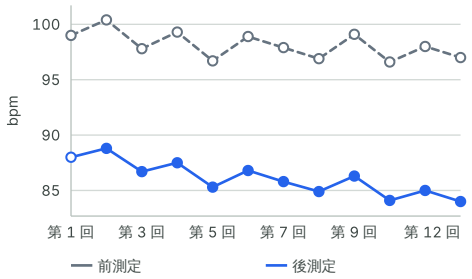
白抜きの点＝初回。灰色の点＝ノルム版が異なる過去のセッション。

リズム流暢性の同年代相当年齢は試験機能（LAB）です。参照集団の分布から換算したもので、検証済みの生理的年齢ではありません。

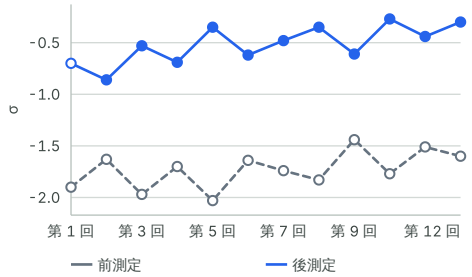
- 副交感神経調整の同年代相当年齢：RMSSD で副交感神経（迷走神経）の調節を示し、同性の基準値と比較します。
- 調整能力の同年代相当年齢：SDNN で全体的な調節能力を表します。総パワー TP は照合にのみ用い、両者の差が大きすぎる場合は年齢の横に注記します。
- 応答能力の同年代相当年齢：心拍の加速能力 AC と減速能力 DC で応答能力を示し、2 つのうち弱い方を採用します。
- リズム流暢性の同年代相当年齢 LAB（実験的）：PIP・PNNSS・PNNLS で心拍リズムの滑らかさ、または断片化の程度を示します。
- 変化：後測定から前測定を引いた値。負＝後測定のほうが若い、または心拍数が前測定より低い。
- 実年齢：測定時点の満年齢。年月のみで算出。

心拍数と 3 軸の位置の推移

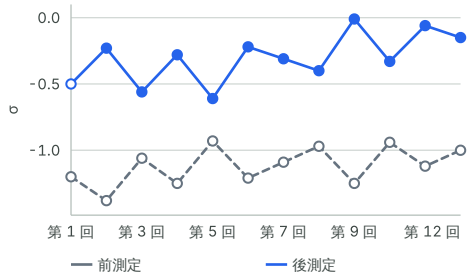
心拍数



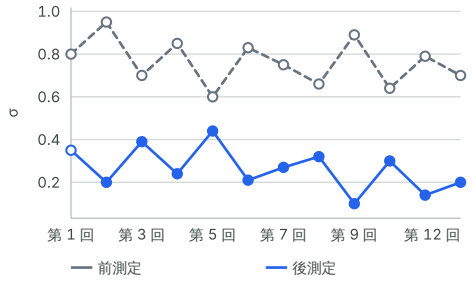
総変動 σ



副交感神経 σ



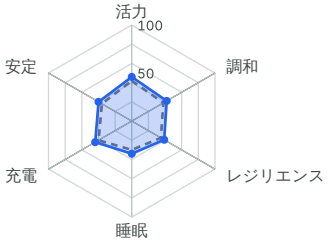
偏り σ



- 心拍数：その 5 分間の平均心拍数。リラックスすると通常下がる。
- 総変動：SDNN（ミリ秒）、心拍変動全体の大きさ。高いほど良い。
- 副交感神経：HF パワー（ms²）、リラックスすると上がる。高いほど良い。
- 偏り：ln(LF/HF) を同年代と比較した σ 値。+0.5σ 以上は交感神経寄り、−0.5σ 以下は副交感神経寄り。良し悪しはありません。
- σ：標準偏差。0 が同年代の平均、±1σ に約 3 分の 2 の人が入る。

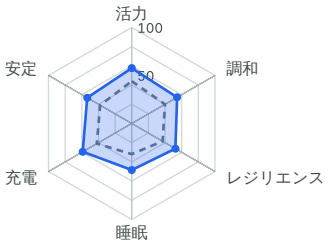
6 軸プロファイルの変化

HRV 6 軸：前半の平均前測定 vs 後半の平均前測定



前半（第 1～4 回） → 後半（第 9～12 回）

HRV 6 軸：期間の平均前測定 vs 平均後測定

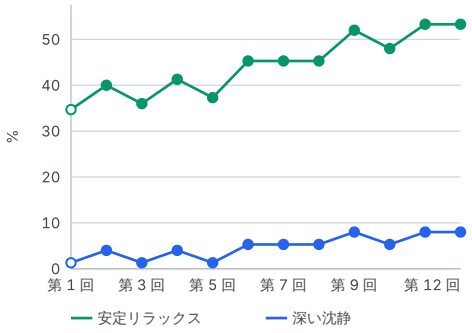


- HRV 6 軸：活力、調和、レジリエンス、睡眠、充電、安定の 0～100 点。活力・レジリエンス・充電は同年代の基準値を尺度とし、50 点＝同年代の中央値。

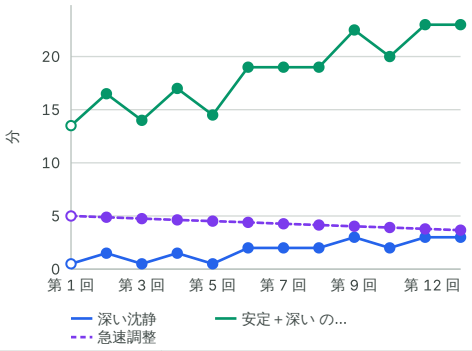
癒やしの旅の段階状態の推移

各セッションの安定リラックス・深いリラックスの時間と、自律神経の急速調整の時間。白抜きの点が最初のセッションです。

安定リラックスと深いリラックスの割合（%）



1セッションあたりの分数

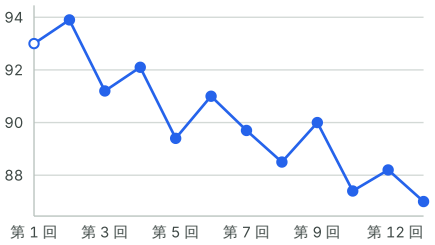


セッション	日付	安定リラックス	深い沈静	最初の安定したリラックス	最長の安定リラックス	急速調整	エピソード数
第 1 回	2026/07/03	13.0 分	0.5 分	17.5 分	4.0 分	5.0 分	6
第 2 回	2026/07/10	15.0 分	1.5 分	18.0 分	4.5 分	4.9 分	6
第 3 回	2026/07/17	13.5 分	0.5 分	16.0 分	4.5 分	4.8 分	6
第 4 回	2026/07/24	15.5 分	1.5 分	16.5 分	5.0 分	4.6 分	5
第 5 回	2026/07/31	14.0 分	0.5 分	14.5 分	5.0 分	4.5 分	5
第 6 回	2026/08/07	17.0 分	2.0 分	15.5 分	5.5 分	4.4 分	5
第 7 回	2026/08/14	17.0 分	2.0 分	14.5 分	5.5 分	4.3 分	5
第 8 回	2026/08/21	17.0 分	2.0 分	13.5 分	6.0 分	4.2 分	5
第 9 回	2026/08/28	19.5 分	3.0 分	14.5 分	6.0 分	4.0 分	5
第 10 回	2026/09/04	18.0 分	2.0 分	12.5 分	6.5 分	3.9 分	4
第 11 回	2026/09/12	20.0 分	3.0 分	13.0 分	6.5 分	3.8 分	4
第 12 回	2026/09/18	20.0 分	3.0 分	12.0 分	7.0 分	3.7 分	4

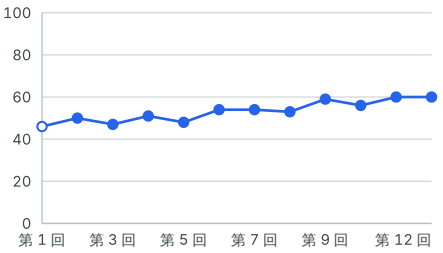
本レポートは HRV から導出した自律神経の動態を示すもので、睡眠段階判定・診断・医療評価ではありません。

同じ区間の変化

心拍数 ・ 呼吸への気づき



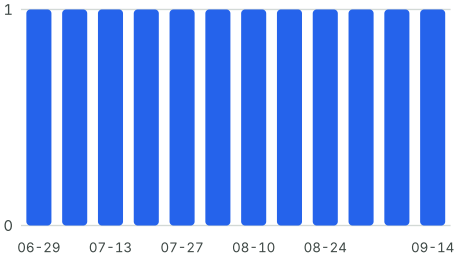
調和 ・ 呼吸への気づき



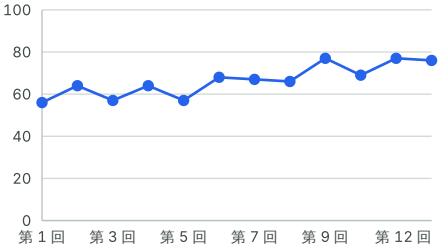
- 心拍数：その 5 分間の平均心拍数。リラックスすると通常下がる。
- HRV 6 軸：活力、調和、レジリエンス、睡眠、充電、安定の 0～100 点。活力・レジリエンス・充電は同年代の基準値を尺度とし、50 点＝同年代の中央値。
- EEG 6 軸：思考力、瞑想力、レジリエンス、睡眠力、回復力、集中力の 0～100 点。基準値はありません。

参加状況

週ごとの回数



メダルスコア（0～100）



セッション一覧

#	日付	ヒーリングジャーニー	組織	心拍数 Δ	副交感神経調整の同年代相当年齢 Δ	調整能力の同年代相当年齢 Δ	応答能力の同年代相当年齢 Δ	リズム流暢性の
1	2026/07/03	心身を落ち着ける・ショート版	デモ企業株式会社	-11.0	-14	-5	-8	
2	2026/07/10	心身を落ち着ける・ショート版	デモ企業株式会社	-11.6	-15	-10	-13	
3	2026/07/17	心身を落ち着ける・ショート版	デモ企業株式会社	-11.1	-14	-3	-6	
4	2026/07/24	心身を落ち着ける・ショート版	デモ企業株式会社	-11.8	-15	-8	-11	

#	日付	ヒーリングジャーニー	組織	心拍数 Δ	副交感神経調整の同年代相当年齢 Δ	調整能力の同年代相当年齢 Δ	応答能力の同年代相当年齢 Δ	リズム流暢性の
5	2026/07/31	心身を落ち着ける・ショート版	デモ企業株式会社	-11.4	-16	-2	-5	
6	2026/08/07	心身を落ち着ける・ショート版	デモ企業株式会社	-12.1	-16	-9	-12	
7	2026/08/14	心身を落ち着ける・ショート版	デモ企業株式会社	-12.1	-16	-6	-9	
8	2026	心身を落	デモ企業	-12.0	-16	-5	-8	

#	日付	ヒーリングジャーニー	組織	心拍数 Δ	副交感神経調整の同年代相当年齢 Δ	調整能力の同年代相当年齢 Δ	応答能力の同年代相当年齢 Δ	リズム流暢性の
	/08/21	ち着ける・ショート版	株式会社					
9	2026/08/28	心身を落ち着ける・ショート版	デモ企業株式会社	-12.8	-17	-11	-14	
10	2026/09/04	心身を落ち着ける・ショート版	デモ企業株式会社	-12.5	-18	-6	-9	
11	2026/09/12	心身を落ち着ける・ショート版	デモ企業株式会社	-13.0	-17	-9	-12	

#	日付	ヒーリングジャーニー	組織	心拍数 Δ	副交感神経調整の同年代相当年齢 Δ	調整能力の同年代相当年齢 Δ	応答能力の同年代相当年齢 Δ	リズム流暢性の
12	2026/09/18	心身を落ち着ける・ショート版	デモ企業株式会社	−13.0	−18	−8	−11	

レポート終了

以下余白

作成日時：2026/09/18 16:12