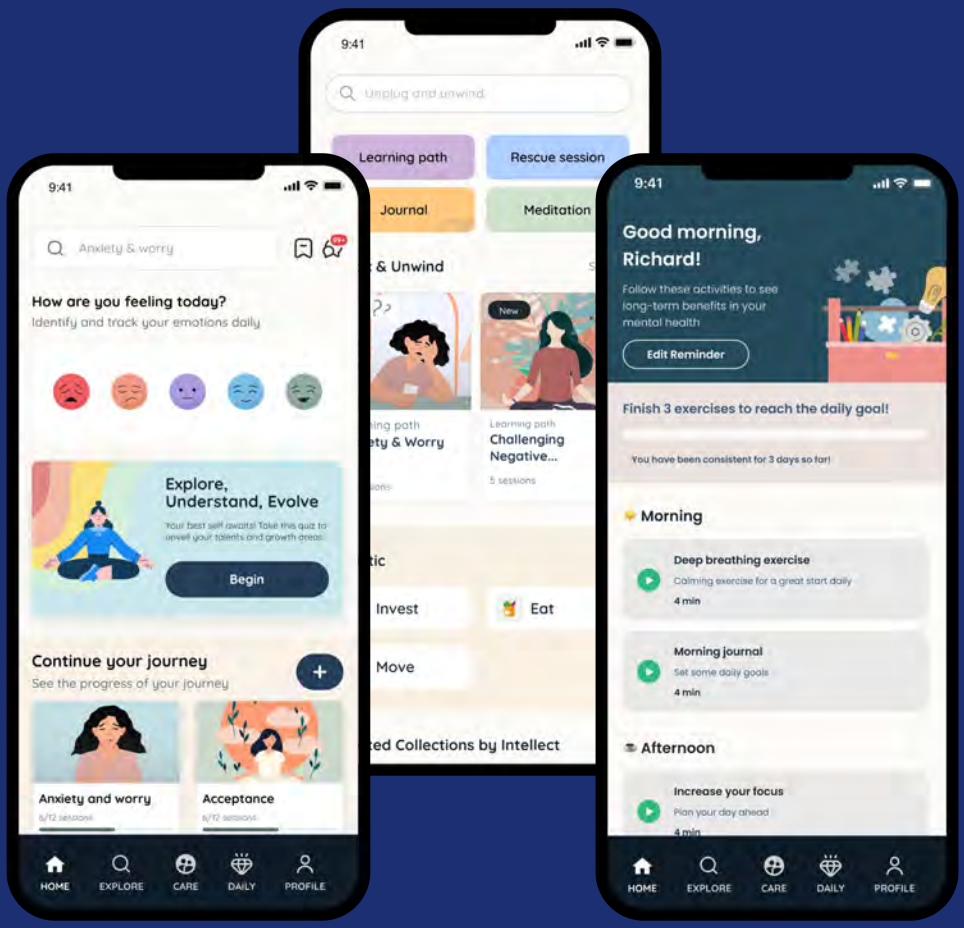


Intellect アプリ マニュアル

メンタルマネジメントをすべての人に！

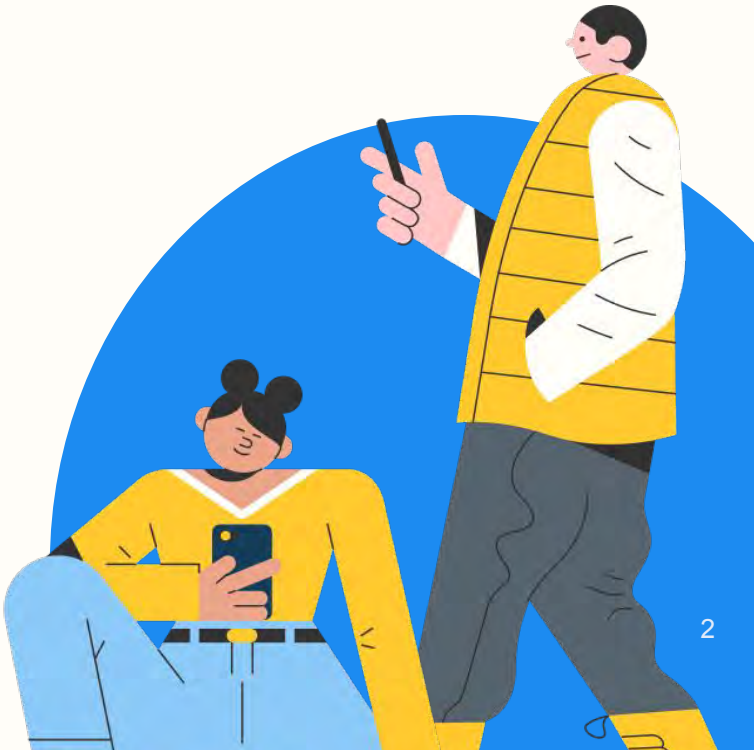
セルフプログラムから専門家のサポートまで、自分に合ったケアをアプリひとつで実現できます。

intellect

© Copyright | The Intellect Company

目次

Intellectサービス一覧	Page 3
アカウント作成マニュアル	Page 4
セルフケアプログラム	Page 5 - 7
コーチングセッション	Page 8 - 9
専門カウンセリングセッション	Page 10
緊急ヘルプライン	Page 11
緊急連絡先の設定	Page 12
クレジットの確認方法	Page 13
お問い合わせについて	Page 14



Intellectサービス一覧



専門カウンセリング　セッション

専門カウンセラーとのセッションでは、心の苦痛を和らげ、ウェルビーイングを向上させるためのサポートを提供します。以下のような分野で専門家がお手伝いします：

- うつ病
- 不安と心配
- 慢性不眠症
- トラウマ
- 摂食障害
- 悲嘆と喪失



緊急ヘルプライン

緊急時の心の苦痛を抱える方のための「その瞬間」に対応する電話サービスです。専門家が対応し、リアルタイムでカウンセリングを提供した後、適切なリソースへの紹介を行います。



コーチング　セッション

有資格者のコーチや心理士とのセッションを通じて、課題克服、感情コントロール、目標設定と達成など、ウェルビーイングな生活を送るためのサポートを提供します。コーチがサポートできる分野には以下があります：

- 健康とライフスタイル
- ストレス
- パフォーマンス
- ワークライフバランス
- 対人関係
- リーダーシップ

セルフケアプログラム



デイリー機能

日常生活に取り入れやすいシンプルなマインドフルネスエクササイズをご提案します。



ウェルビーイングチェックイン

気分やストレスを記録し、心身の健康状態の傾向をレポートとして確認できます。



ウェルビーイング診断

自分の強みと課題を明確にし、個別にカスタマイズされたプランを作成。さらに、時間をかけてその変化を追跡できます。



ミニセッション

隙間時間に実施ができるプログラム

- 後回し癖の改善
- 不安と心配
- ストレス　など



ガイド付きジャーナル

自分の思考や感情をより深く理解することができます。

- 感謝ジャーナル
- 問題解決ジャーナル
- 感情記録ジャーナルなど



学習コース

日常的な課題や困難に対処するためのスキルを身につけ、レジリエンスを高めます。

- 感情コントロール
- コミュニケーション
- 健康習慣　など

© Copyright 2024 | The Intellect Company

アカウント作成マニュアル

Step 1:
アプリをダウンロード

QR コードをスキャン

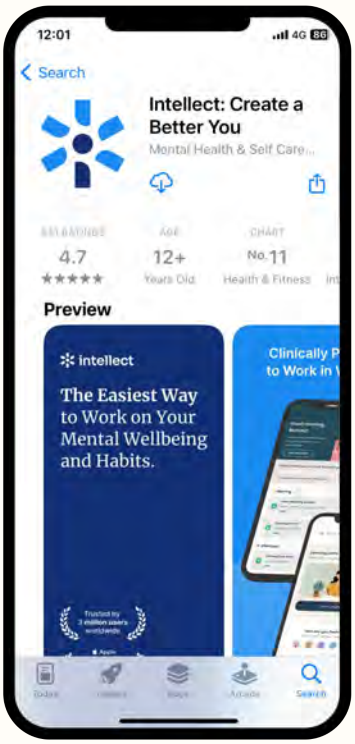
OR

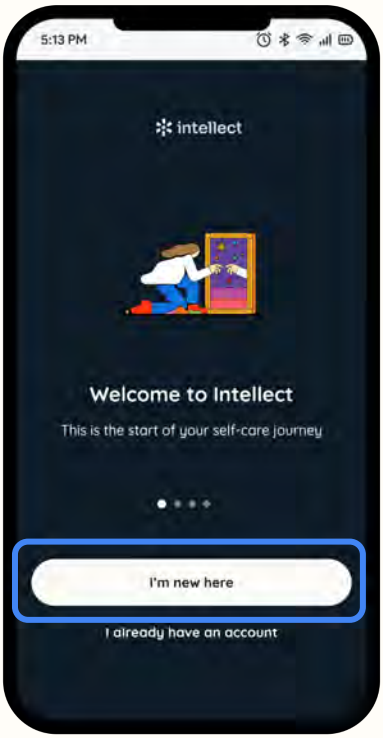
以下のサイトからアクセス:
https://intellect.co/success/

OR

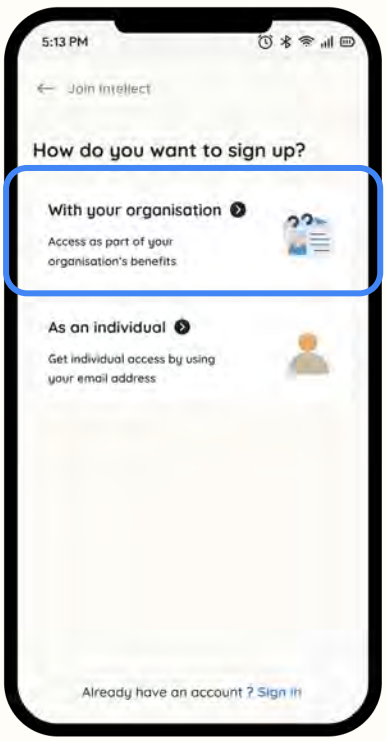
アップルストアなどのストアで
"Intellect" と検索する

Step 2:
「アカウントを作成」を選択





Step 3:
「組織コードを利用して」を選択

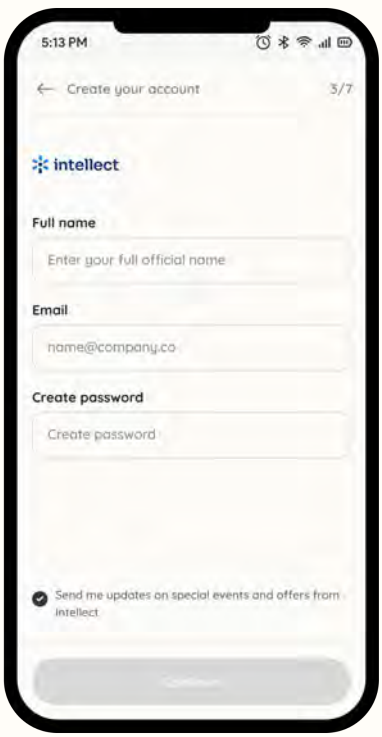


Step 4:
組織コードを入力し次に進む



組織コードはスチューデントポータルのメッセージ"学生の心の健康をサポート:メンタルヘルスアプリ「Intellect」"を参照

Step 5: 言語を選択し、**メールアドレス** を登録



お問い合わせ: support@intellect.co

© Copyright 2024 | The Intellect Company

セルフケアプログラム：
ウェルビーイング診断

1 **オンボーディングチェックリストを完了する**
Intellectアプリのさまざまな機能を手軽に体験してみましょう！

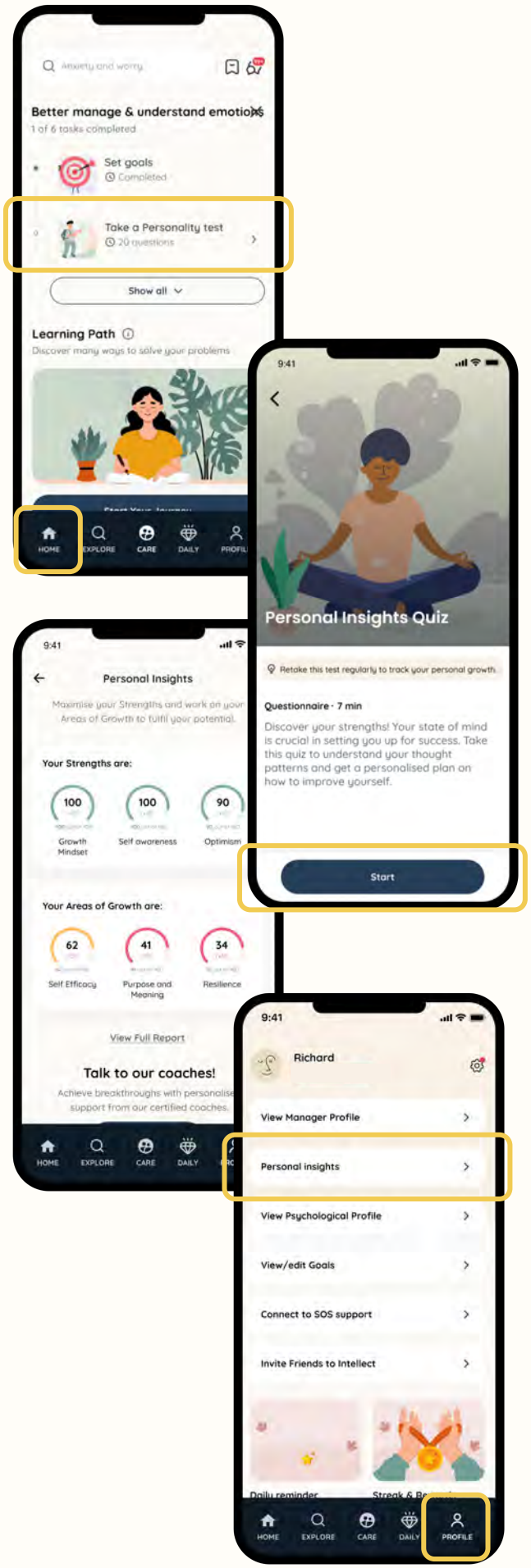
2 **ウェルビーイング診断を実施**
26項目の質問に答え、13領域におけるウェルビーイング値を測定してみましょう。

3 **ウェルビーイング診断を活用して、より深く自分を理解しましょう。**

4 **ウェルビーイング診断結果**
自分の強みと課題を明確にし、個別にカスタマイズされたプランを作成。

さらに、時間をかけてその変化を追跡できます。

5 **ウェルビーイングの変化**
毎月の「ウェルビーイング診断」で、心身の状態を定期的にチェック。変化を振り返りながら、改善の進捗を可視化し、あなたに合ったアドバイスで成長をサポートします。



© Copyright 2024 | The Intellect Company

セルフケア プログラム

ウェルビーイング チェックイン

気分やストレスを記録し、心身の状態を見える化。レポートで傾向を把握し、自分のコンディションをより深く理解できます。

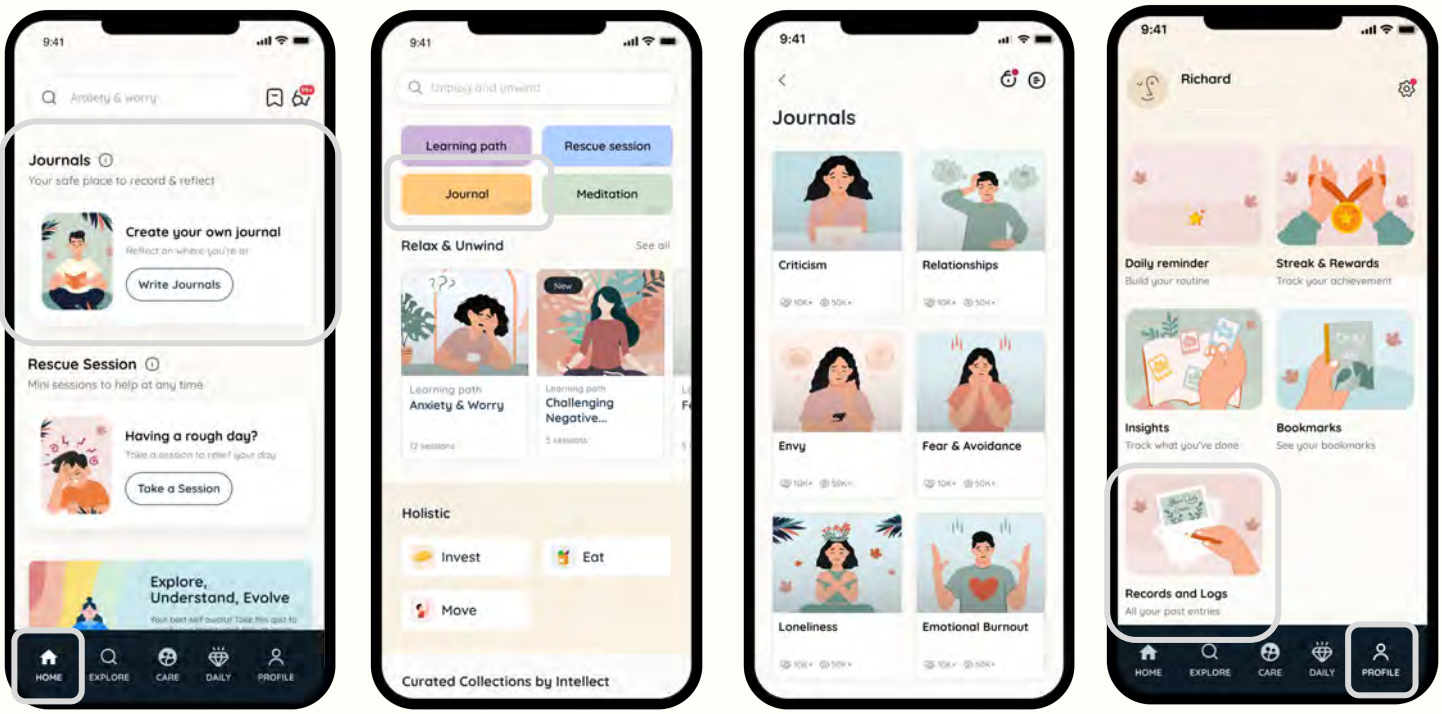
デイリー機能

毎日、気軽に取り入れられるシンプルなマインドフルネスエクササイズをお届けします。



ガイド付きジャーナル

自分の思考や感情をより深く理解することができます。検索タブやプロフィールタブの記録とログからアクセスいただけます。



セルフケア プログラム

ミニセッション

さまざまな課題に対する迅速なサポートやその瞬間に必要な支援を提供するセッションにアクセスできます。

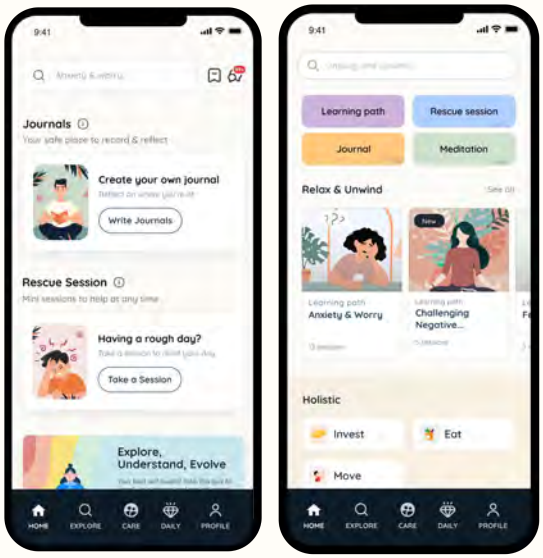
- 後回し癖
- 不安と心配
- ストレスマネジメント
- 劣等感　など

学習コース

数日間かけて完了する学習コースは、習慣や行動を改善し、日常的な課題への対処力やレジリエンスを高めます。

- 感情コントロール
- 対人関係の構築
- ボディ・イメージ　など

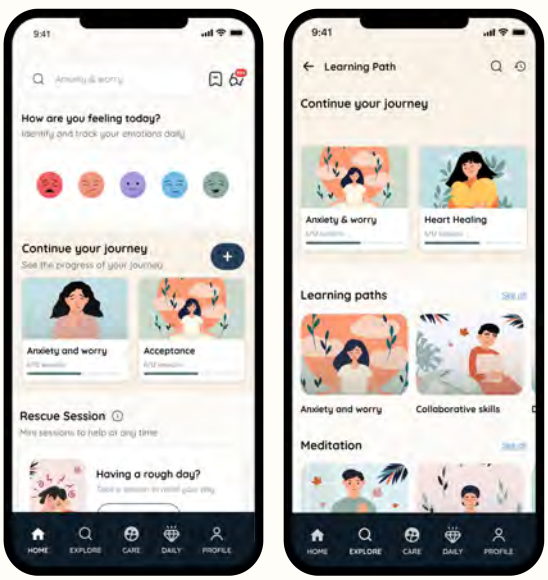
1 「ホーム」タブまたは「検索」タブからアクセス



2 トピックを検索したり、コンテンツタイプ別に閲覧



3 「ホーム」タブまたは「検索」タブから、いつでも途中から再開できます



© Copyright 2024 | The Intellect Company

コーチングセッション予約方法（ 30分）

1

「コーチを探す」を選択

あなたのニーズ、目標、そして言語 *の希望に基づいて、いくつかの簡単な質問に答えてください。

*英語、マレー語、マンダリン、ヒンディー語、タミル語、広東語、インドネシア語、ベンガル語、ベトナム語、タイ語
、日本語、韓国語、スペイン語、フランス語

2

コーチリストを閲覧

Intellectは、あなたのニーズに最適なコーチをリストアップします。

3

コーチを選択

コーチを切り替えることができるため、自分に合ったサポートを見つけるまで安心して試せます。

4

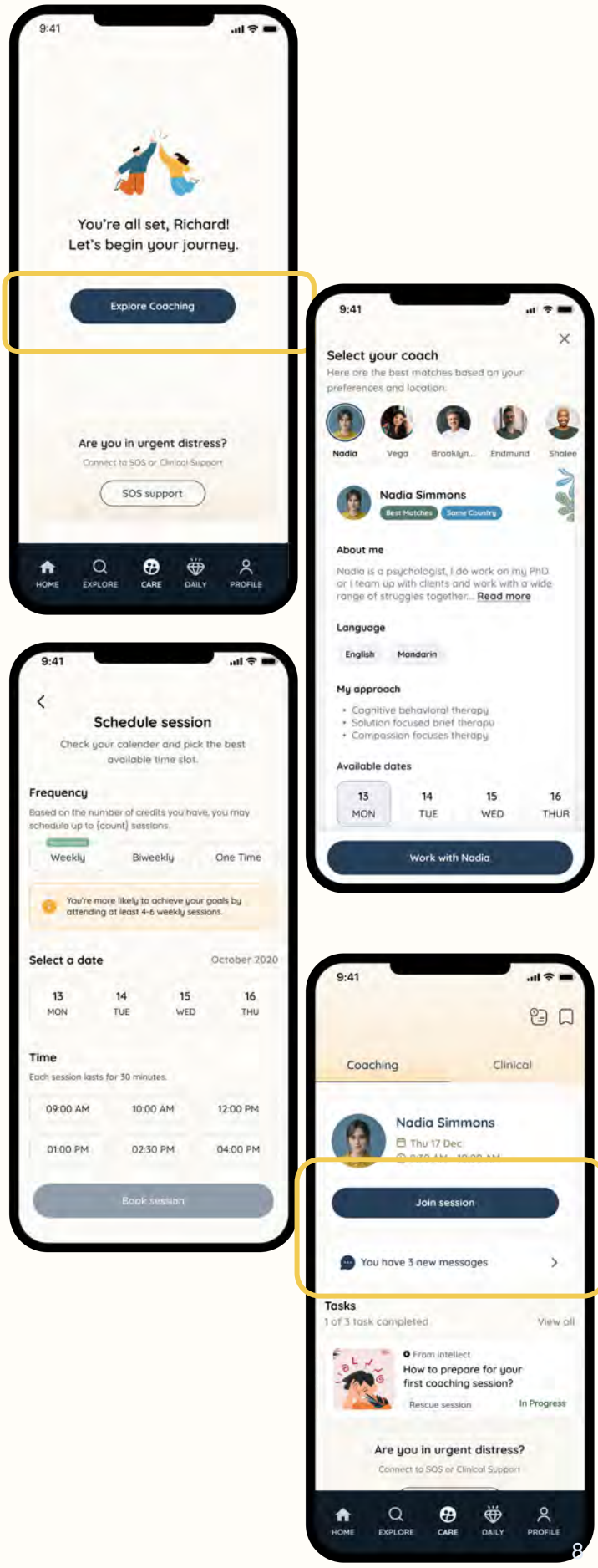
セッションを予約する

ご都合の良い時間を選んで予約してください。予約後はIntellectアプリから直接カレンダーに追加できるので、セッションを忘れずにご参加いただけます。

5

セッションの時間になったら、セッションタブから「セッションに参加」をタップしてください。

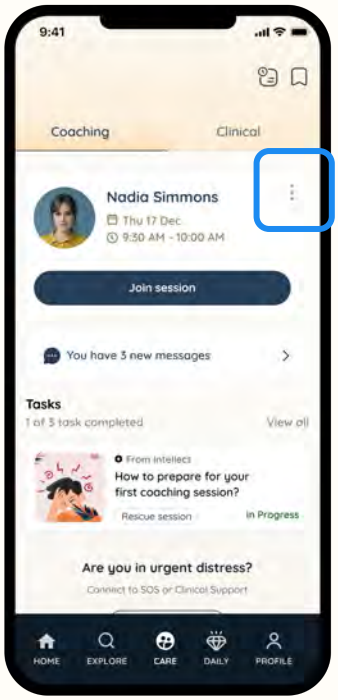
いつでもIntellectアプリを通じてコーチにチャットできます。コーチからは通常、数日以内に返信がありますのでご安心ください。



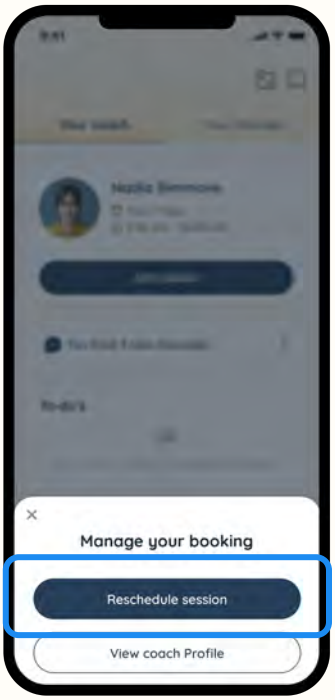
© Copyright 2024 | The Intellect Company

コーチングセッションの日程変更

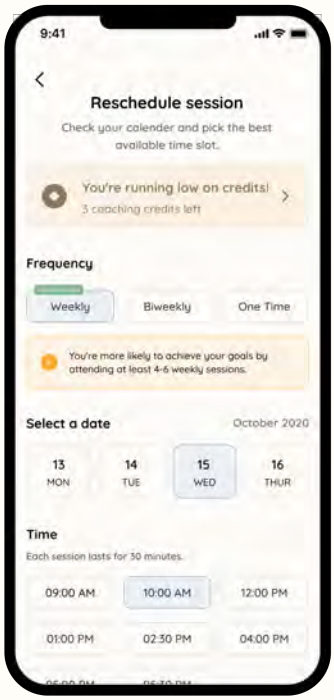
1 セッションタブ内の右上にある**三つの点**（⋮）クリック



2 **セッションを再スケジュール**をタップしてください。

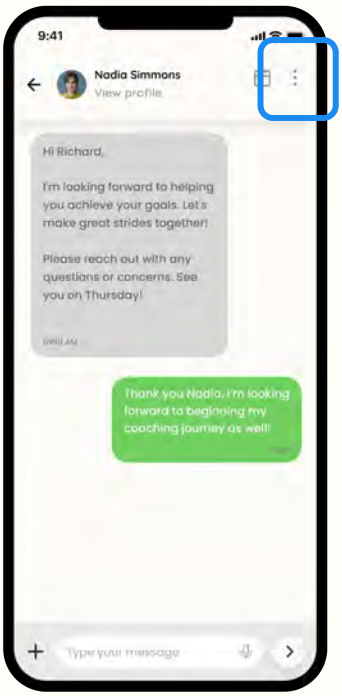


3 ご都合の良い新しい日付と時間をお選びください。



コーチを変更する方法

1 チャットの右上にある**三つの点**（⋮）をクリック



2 **コーチを変更** をタップしてください。



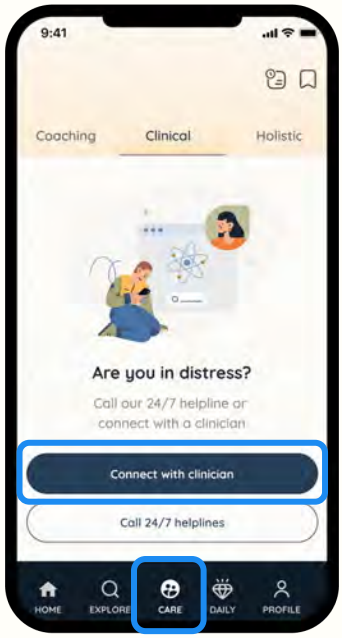
3 続けるをクリックし、新しいコーチをお選びください



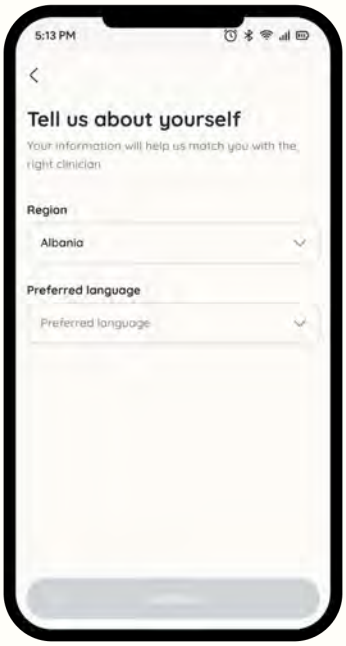
© Copyright 2024 | The Intellect Company

専門カウンセリングセッションの予約方法

1 セッションタブから**専門カウンセリング**を選び、**カウンセラーを探す**をタップしてください。



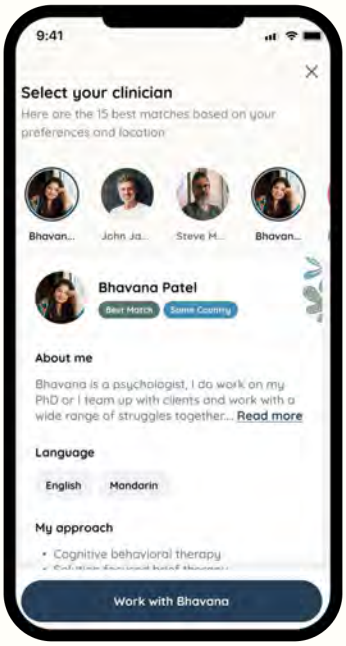
2 求められた情報を入力し、同意書に同意してください。その後、**続ける**タップします。



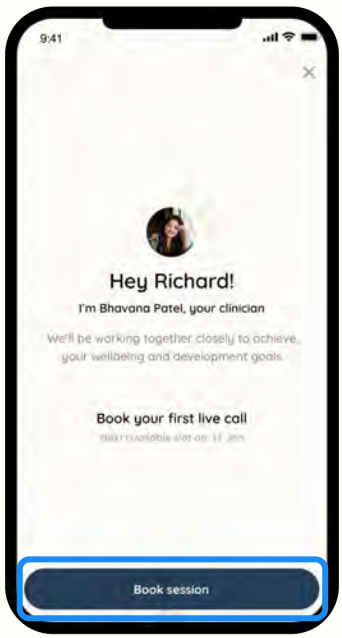
3 短いアンケートにご回答ください。



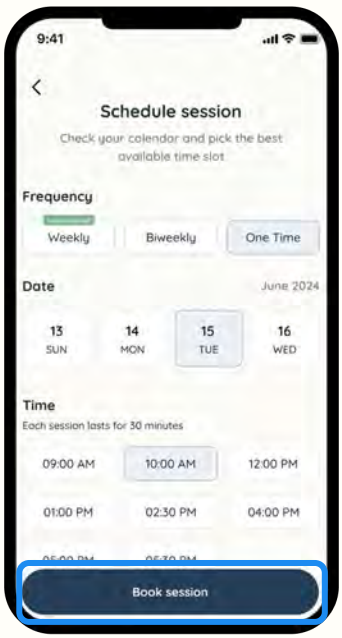
4 ご入力内容に応じて、あなたに合ったカウンセラーの一覧が提示されます。



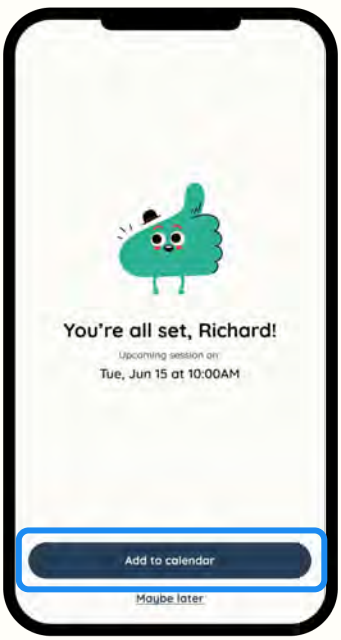
5 カウンセラーを選び、マッチしたら**セッションを予約**をタップしてください。



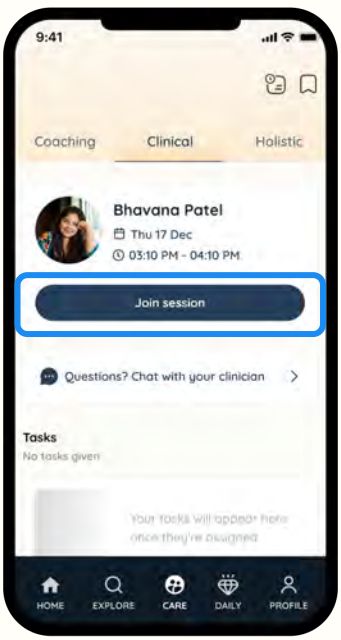
6 希望する頻度・日付・時間を選択し、**セッションを予約**をタップしてください。



7 セッションを予約したら、**カレンダーに追加**をタップして予定を保存してください。



8 セッションの開始時間になったら、**セッションに参加**をクリックして始めてください。



※入力内容によっては、あなたに合ったカウンセラーが自動的に割り当てられることがあります。
そのままセッション予約に進むことができます。

© Copyright | The Intellect Company

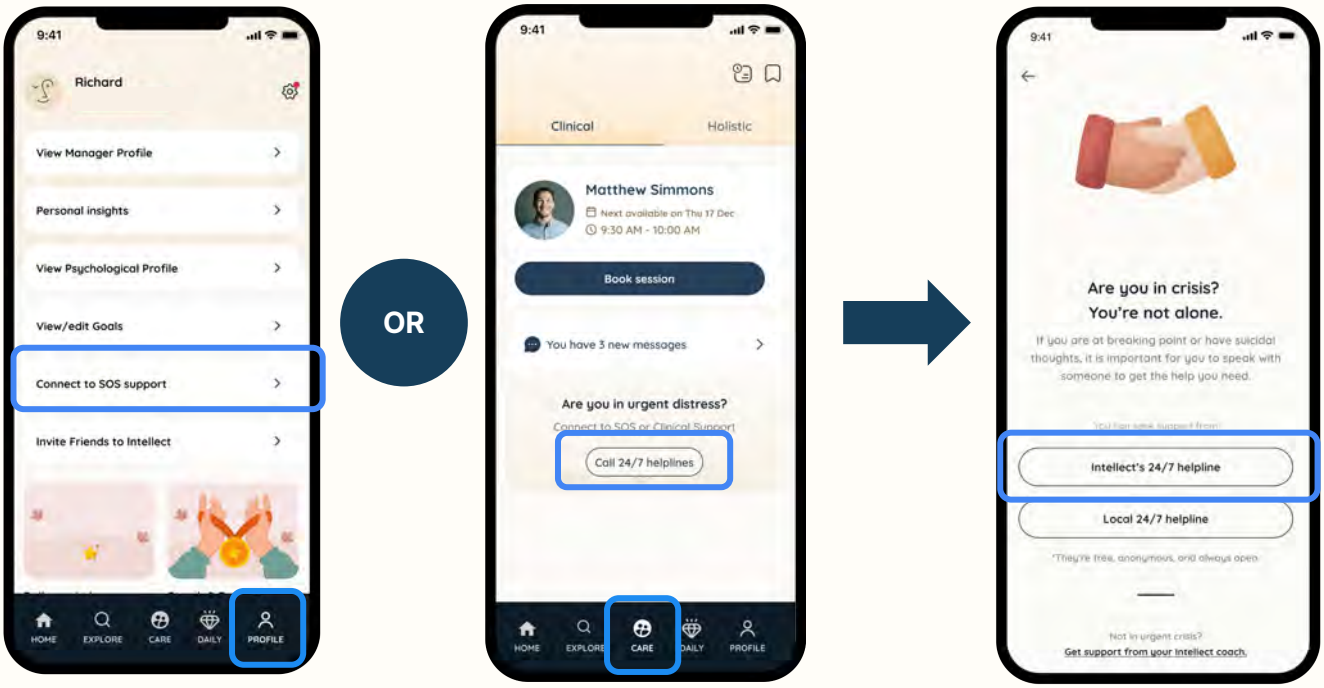
緊急ヘルプライン

自分では対処できないほど **強いストレス** を感じている場合や、すぐに感情的・心理的サポートが必要な場合は、ヘルプラインにご連絡ください。

ヘルプラインでは、Intellectのメンタルヘルス専門家ネットワークからリアルタイムのサポートを受けられます。

アクセス方法

『プロフィール』タブの『 SOSサポートに接続』、または『セッション』タブの『年中無休のヘルプラインに電話』からアクセスできます。Intellect's 24/7 helplinesを選択し、現在お住まいの国を選んでヘルプラインの番号に電話してください。



ヘルプラインに電話した場合

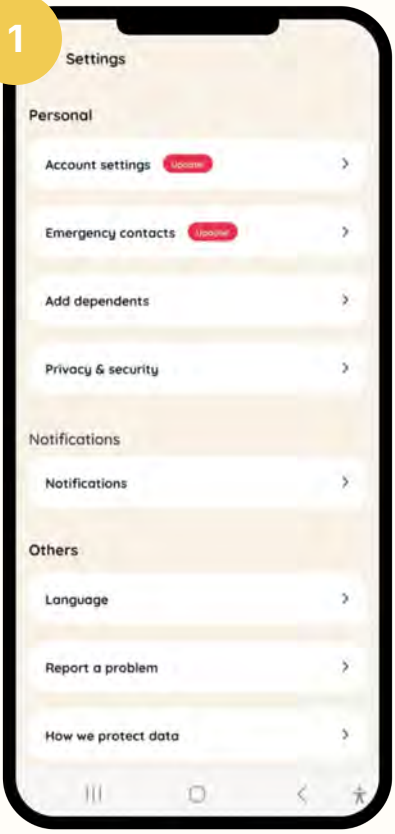
このヘルプラインは、Intellectの社内クライシス対応チームが管理しており、
電話は60秒以内に応答されます。

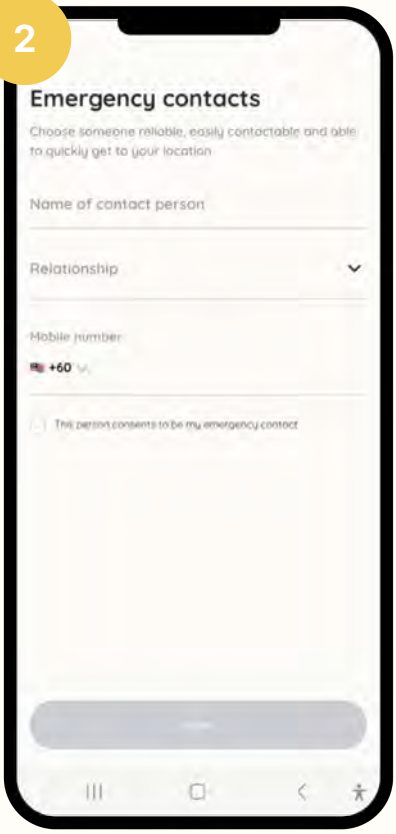
対応者は、相談者から必要な初期情報を伺い、専門的な訓練を受けたクライシスサポートを提供します。
その後、相談者の状況やニーズに応じて、適切なリソースへとつなぎます。

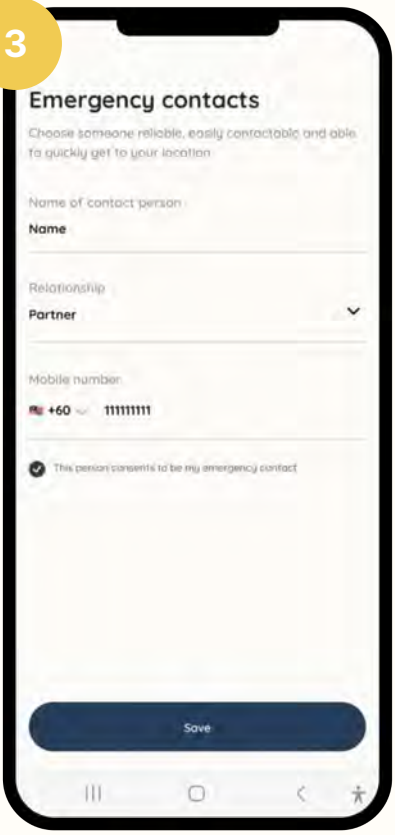
© Copyright 2024 | The Intellect Company

緊急連絡先の設定

緊急時（例：自分や他者に危害を加えるおそれがある場合）、 Intellectは安全を守るために信頼できる連絡先へ連絡を取る必要があります。そのため、 Intellectが適切に対応できるよう、アプリ内で緊急連絡先を最新の状態に更新してください。なお、**この情報は必要な場合にのみ使用され、あなたのアプリ上での活動が緊急連絡先に共有されることは一切ありません。**









1 プロフィールタブから「緊急連絡先」をタップ

2 緊急連絡先の詳細を入力してください。信頼でき、すぐに連絡が取れ、必要な場合には迅速に駆けつけられる人物を選んでください。

3 必ず同意欄にチェックを入れてください。その後［保存］をタップしてください。

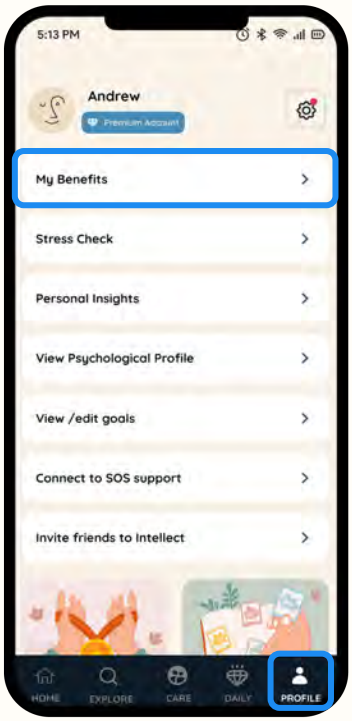
4 万一、最初の連絡先につながらない場合に備えて、最大 2件まで緊急連絡先を追加できます。
緊急連絡先は［緊急連絡先］セクションから、いつでも編集可能です。

© Copyright 2024 | The Intellect Company

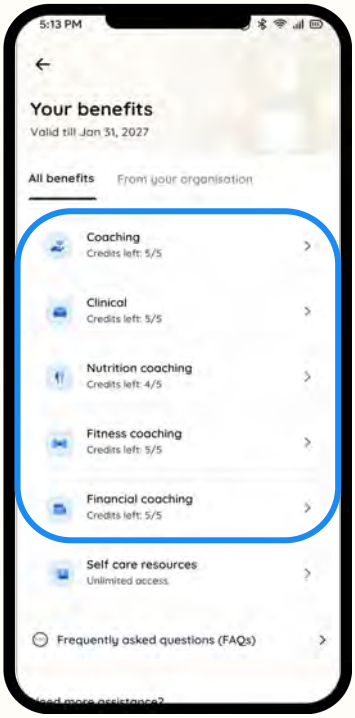
クレジットの確認方法

アプリ内で残りクレジット数を確認できるため、セッションをより効率的に管理できます。

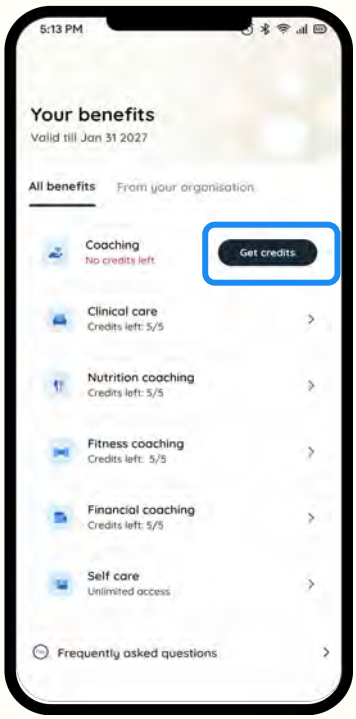
1 プロフィールタブから **利用可能なサービス一覧** をタップ



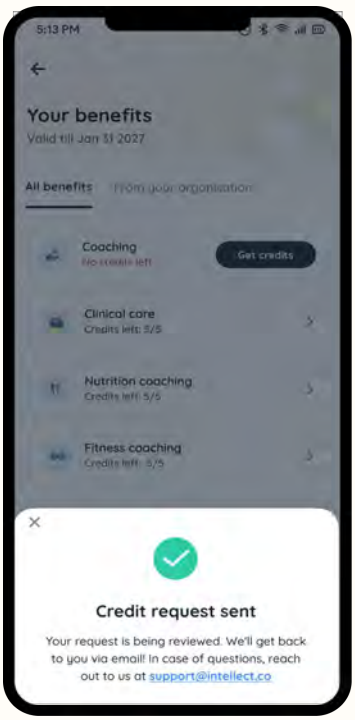
2 各サービスのクレジット数を確認することができます



3 追加クレジットが必要な場合、**クレジット取得**をタップ



4 サポートチームがご所属の組織のクレジット利用状況に基づき、ステータスを更新してご連絡いたします。



© Copyright 2025 | The Intellect Company

お問い合わせについて

Intellectのサポートチームへのご連絡方法

- メール：support@intellect.co へ直接ご連絡ください。
- アプリ：Intellectアプリの［プロフィール］タブ → ［設定］ → ［問題を報告する］から送信できます。

技術的な問題が発生した場合、どのようにトラブルシューティングを行えばよいですか？

一般的な技術的な問題への対処法

- アプリ/ブラウザのキャッシュをクリアする
- Intellectプラットフォームを再起動する

セッション中の問題への対処法

- クライアントとプロバイダーが再度セッションに参加する
- アプリ/ブラウザのキャッシュをクリアする

セッションに備える方法

- ブラウザまたはモバイルアプリが最新バージョンであることを確認する
- インターネット接続が速く安定していることを確認する（最低 15Mbpsのアップロード/ダウンロード速度を推奨）
- カメラとマイクが有効になっていることを確認する
- Webアプリユーザーは、Chrome（推奨）、Firefox、またはSafariを使用する

トラブルシューティングで解決しない場合

スクリーンショットまたは画面録画を撮影し、**support@intellect.co**までお送りください。

サポートチームが詳細を調査し、解決に向けて対応いたします。必要に応じて、クレジットの返金やセッションの再スケジュールも行います。

サポートからの返信にはどのくらいの時間がかかりますか？

サポートチームは1営業日以内に返信いたします。

© Copyright 2024 | The Intellect Company