



MODEL: SZF-01

このたびは弊社製品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。ご使用いただく前にこの取扱説明書をよくお読みの上、正しくお使いいただきますようお願いいたします。また、この取扱説明書（保証書付）はお手元に保存の上、必要に応じてご覧ください。

内容物の確認

- ☐ 時計本体 1 個
- ☐ テスト用バックアップリチウム電池 (CR2032) 1 個 ※1
- ☐ 専用 AC アダプター 1 個 ※2
- ☐ 取扱説明書・保証書（本紙）1 枚

- ※1 バックアップ用リチウム電池は設定データの保存のみで、電池単体ではご使用になれません。
- ※2 必ず付属の専用 AC アダプターをご使用ください。

Shizen Flow の使い方 1	ライト
基本設定	ライトの使い方 10
はじめ方 3	
時刻設定 4	自動消灯・サウンド自動停止機能 機能の説明と設定方法 11
朝のアラームの設定	
アラーム時刻設定 5	その他
アラームのオン・オフ設定... 8	液晶表示明るさ切替方法 ... 12
アラームの止め方 8	リセット方法 12
スヌーズについて 8	こんなとき、Shizen Flow 13
	使用上の注意 14
ヒーリングサウンド	規格 14
ヒーリングサウンドとは 9	保証について・保証書 15

しぜんに、心地よく。 ShizenFlow のある暮らし

毎日は、眠りと目覚めから始まります。

すっきり起きて、元気に動き、ぐっすり眠る。

スマホや街の明かりに囲まれた現代社会で、

人間本来の「朝は光で目覚め、夜は暗さの中で眠る」

という自然なリズムが失われつつあります。

この“しぜんの流れ”を整えるのが、Shizen Flow です。



Shizen Flow でできること

□ 朝の目覚めをサポート

- ・太陽光に近い約 5500K の自然なホワイト色の光でシャキッと起きる。
- ・光で徐々に明るくなり、自然に起きられる
- ・5 種のアラーム音でやさしく起こす
- ・光と音は単独・併用どちらも OK

□ 夜のリラックスタイムに

- ・2200K のやわらかい光でリラックス
- ・27 種の癒し音を選べる（川の音、雨音など）
- ・ヒーリングサウンドはタイマー付きで安心
- ・ライトは 2 色（白／暖）
- ・ライト、液晶表示の明るさ調整可能

朝の使い方 光、音、または両方かを選択できます。（設定は P5）

朝日のような光をいっぱい浴びて、元気に 1 日を始めよう。

晴天時の太陽光に近い約 5500K の自然なホワイト色。

脳をシャキッとさせるセロトニンの分泌を促します。

アラーム時間の 20～30 分前から徐々に明るくすることで、自然な目覚めをサポート。自分から起きた感覚で、すっきりした朝を迎えられます。

光だけでは心配？もちろん音のアラームも搭載。鳥のさえずり、癒し系、アップテンポなど、5 種類のサウンドから選択可能。定期的に変えると、慣れを防ぎ効果的です。

暖かい光と音に包まれて、就寝前の最高なジブン時間を。

夜の使い方

27種類のサウンドとベッドタイムライト（設定は P9-P11）



脳が「夜」と認識しやすい約 2200K の

やわらかな暖色系の光を採用。

睡眠の質を高めるため、就寝前はナイトライトの
落ち着いた光で過ごしましょう。

サウンドは雨音、川のせせらぎ、ホワイトノイズなど、
27 種類から選べます。

ホワイトノイズで周囲の雑音をマスキングするのも効果的です。
オフタイマーがあるのでそのまま寝てしまっても安心。

色の温度、ケルビン（K）って？

「K（ケルビン）」は、光の色味を表す単位です。

本製品では、朝は 5500K の「晴れた日の太陽光に近い白い光」、
夜は 2200K の「夕焼けのようなあたたかい光」を採用しています。
朝はシャキッと目覚めやすく、夜は心と体をリラックスさせて、
ぐっすり眠れるようサポートしてくれる光です。



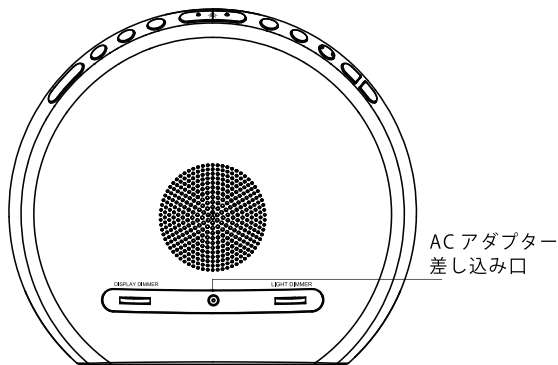
■ 5500K
白っぽい光
(朝の太陽ような光)



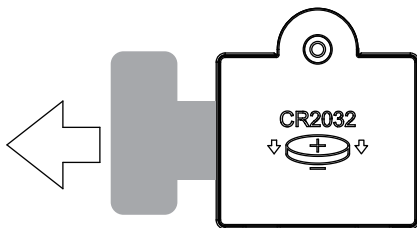
■ 2200K
暖かな光
(夕日のような光)

始め方

付属の AC アダプターを本体（背面下部）とコンセントに差し込んでください



本体底面のリチウム電池の絶縁紙を抜いてください。
(電池交換の際はドライバーを使って開閉してください。)



時刻設定



使用するボタン：



ステップ 1:  を押してください。「12」（時）が点滅します。



ステップ 2:  または  で時刻の（時）を設定してください。長押しすると早く数字を変更できます。

ステップ 3:  を押してください。

時刻の（分）が点滅します。 または  で時刻の（分）を設定してください。



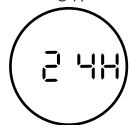
ステップ 4:  を押してください。

「12H」（12 時間制）が点滅します。

 または  で「12H」（12 時間制）、または「24H」（24 時間制）かを設定してください。



OR



24 時間制の場合「AM」「PM」は表示されません。

ステップ 5:  を押して設定完了です。

アラーム時刻設定



使用するボタン：



ステップ 1:  を押してください。「7」
(アラーム時刻の時) が点滅します。



ステップ 2:  または  でアラーム時刻の
(時) を設定してください。
長押しすると早く数字を変更できます。

ステップ 3:  を押してください。

「00」(アラーム時刻の分) が点滅します。



 または  でアラーム時刻の (分)
を設定してください。

→ 続く



ステップ 4:  を押してください。

「P1」（アラームサウンド 1）が点滅します。

|◀ または ▶| でアラームサウンドを下記の 5 つから選択してください。サウンドではなく、後程設定する光のみで使用する場合は「OFF」を選択してください。

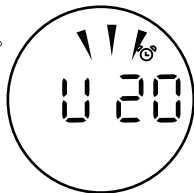


アラームサウンドリスト

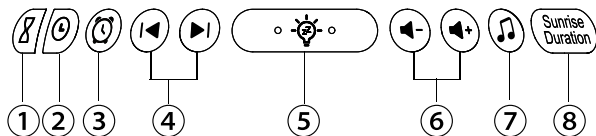
- P1 ビープ音 P2 鳥のさえずり
- P3 夜明け P4 Haru
- P5 天国と地獄

ステップ 5:  を押してください。

「V20」（アラームの音量）が点滅します。|◀ または ▶| でアラームの音量を設定してください。



→続く



ステップ 6:  を押してください。「30」が点滅します。

ステップ 7:  または  で目覚ましの光が設定したアラーム時刻の何分前から光り始めるか設定できます。
 分数は (OFF・0・5・10・15・20・30・45・60)
 から選択できます。

- ①OFF (光覚ましオフ。アラームはサウンドのみ。)
 - ②0 (設定したアラーム時刻に光ります。)
 - ③5 (設定したアラーム時刻の 5 分前から徐々に光り始め、アラーム時刻に光が 100% に到達します。)
 - ④～⑨は同様に「10」「15」「20」「30」「45」「60」分前から徐々に光り始め、アラーム時刻に光が 100% に到達します。
- (例) アラーム設定時刻が AM 7:00 で 10 分前にセットした場合：
 AM 6:50 に光り始め、AM 7:00 に光が 100% の明るさに到達します。

※通常時刻表示時でも  のボタンで設定できます。

ステップ 8:  を押して設定完了です。

この設定で、光目覚ましの「光の強さ」と「アラームの音量」を変えられます。普段使うライトやサウンドの音量とは異なります。

アラームのオン・オフ設定



使用するボタン：



ステップ 1: 現在時刻表示時に  を**長押し**してください。

画面右上に  が点灯します。このアイコンが表示されていないとアラームは作動しません。

アラームをオフにしたい場合も同様に  を長押しして画面右上の  を消してください。

アラームの止め方

使用するボタン： 

アラームが作動中に  を押すとアラームが止まります。

何もボタンを押さないとアラーム音 / 光は 10 分後に自動で終了します。

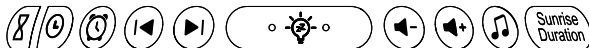
スヌーズについて

使用するボタン： 

アラームが作動中に  を押すとスヌーズモードに移行します。画面右下に **ZZ** が点滅します。この場合 5 分後に再びアラームが作動します。

ヒーリングサウンドとは

目覚ましのサウンドとは異なります。



使用するボタン：    

 を押すと時刻表示が「S01」に切り替わり、

サウンドが流れます。 または  で変更できます。

サウンドの音量は  または  で変更できます。

サウンドリスト

1	ブラウンノイズ	11	風	21	リラックスサウンド
2	ブラウンノイズ2	12	小雨	22	リラックスサウンド
3	ピンクノイズ	13	雨	23	リラックスサウンド
4	ホワイトノイズ	14	雷雨	24	リラックスサウンド
5	ホワイトノイズ2	15	小川	25	リラックスサウンド
6	ファン音	16	波	26	子守歌
7	鳥のさえずり	17	さざ波	27	おやすみサウンド
8	たき火	18	リラックスサウンド		
9	コオロギの鳴き声	19	リラックスサウンド		
10	電車	20	リラックスサウンド		

● ブラウンノイズ→低音が強く、落ち着いた重みのある音。

周囲の不快な音をやわらげたいときにおすすめ。

● ピンクノイズ→低音多めで高音がひかえめ。バランスの良いやさしい音。リラックスしたいときや、心地よく眠りたいときにぴったり。

● ホワイトノイズ→「サーツ」という全体的に広がる音。やや高音が多め。赤ちゃんや大人の睡眠を助けたり、集中したいときに最適。6番のファン音もこれに近いサウンドです。

ライトについて



使用するボタン：



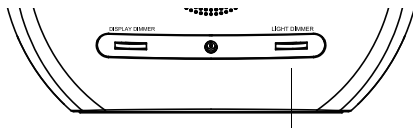
現在時刻表示時に  を押すとベッドライトが点灯します。

もう一度押すと色を変更できます。ライトの明るさは背面の
ライト明るさ変更スライダーで設定できます。

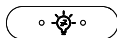
この設定は光目覚ましの「光の強さ」とは異なります。

ライトのカラー

1. 暖色
2. 白色

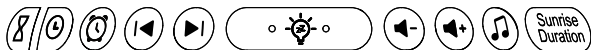


ライト明るさ変更スライダー



を長押しするとライトが消灯します。

自動消灯・サウンド自動停止機能について



使用するボタン：

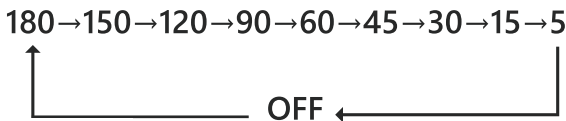


ライト、またはサウンドを使用中に  を押すと

時刻表示が「180」（タイマー分数）に切り替わります。

 を押してライト、またはサウンドが自動で消える（止まる）までの分数を設定してください。

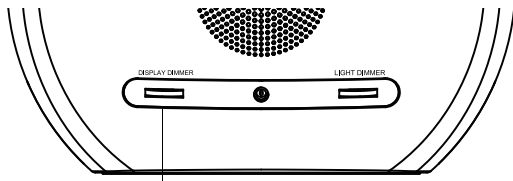
 を長押しすると「OFF」にすばやく設定できます。



タイマー作動中にもう一度  を押すと残り時間を確認できます。

長押しするとタイマーをキャンセルできます。

液晶表示明るさ切替方法



液晶明るさ変更スライダー

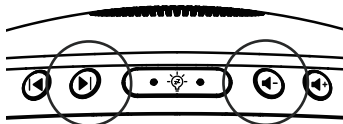
時計背面左下の液晶明るさ変更スライダーで、液晶の明るさを変更できます。

リセット方法

下記のボタンを同時に長押しすると商品の設定が全てリセットされます。時刻設定やアラーム時刻設定はすべて初期設定になります。



同時に長押し



こんなとき、Shizen Flow

◆ 1日の終わり、心と体をゆるめたい夜に
おやすみ前に、やさしいあたたかい光でリラックス。
川のせせらぎやホワイトノイズなど、27種類の癒し音を流せば、
自然とまぶたが重くなってきます。タイマー付きだから、
そのまま寝ても安心です。

◆ ライトや液晶の明るさが気になるときは
背面スライダーで暗く調整 OK。
ちょうどいい“夜の静けさ”がつかれます。
※朝のアラームライトの明るさ設定には影響ありません。

◆ 朝は、光と音でやさしく目覚めたい
設定時刻の30分前から、じんわり部屋が明るくなっていきます。

アラーム音は、
穏やかに起きたいとき → 「鳥のさえずり」や「Haru」
絶対に起きたいとき → 「天国と地獄」がおすすめ。

◆ 日中や集中したいときにも
周囲の音が気になるときは、ホワイトノイズ・ピンクノイズ・
ブラウンノイズなどが効果的。人の話し声が気になる
オフィスでも、一人の空間がつかれます。

◆ 子どもや赤ちゃんにもやさしい
音量は小さめに調整でき、光もまぶしすぎない設計。
寝かしつけや昼寝サポートに最適です。赤ちゃんの寝かしつけ、
暗いお部屋でのナイトライトとしても使用できます。

使用上の注意

安全にご使用いただくため、下記のことは必ずお守りください。

- 光を長時間直射すると目に負担がかかることがあります。継続的に見つめないようご注意ください。
- 光を見てだるさや気持ち悪さを感じたら、使用を直ちに止めてください。
- 水にぬらさないでください。火災、感電の原因になる恐れがあります。
- 修理、改造、または分解しないでください。
- 煙が出た、異臭がするなどの異常時はコードを抜いて使用を止めてください。火災、感電の原因になる恐れがあります。
- 本製品を逆さまにしたり、不安定な場所で使用しないでください。
- 指定された入力電圧、定格容量を超える機器は使用しないでください。
- 本製品にシールやテープなどを貼らないでください。火災、感電、故障の原因になる恐れがあります。
- 小さなお子さまの近くで使用しないでください。思わぬ事故やけがの原因となります。
- 雷が鳴り始めたら使用を止め電源コードを抜いてください。
- 本体、またはコードを敷物などで覆わないでください。
- 熱器具に近づけないでください。火災、感電の原因になる恐れがあります。
- 火災、第三者による行為、過失、誤用、その他異常な条件下での使用による損害に関して弊社は一切責任を負いません。
- 使用中、使用直後、商品が熱くなる場合がありますので触れないでください。
- 小さなお子さまが包装の袋で遊ばないよう注意してください。
- 本製品を移動する際はコードを抜いてから移動してください。
- 目の病気等がある方は使用前に必ず医師に相談してください。

- 使用場所 次のようなところでは使用しないでください。
- 温度が氷点下になるような所、40度以上になるような所。
 - 直射日光が当たる所。屋外、暖房器具、火器の近く、熱風が当たる場所。
 - 湿気の多い場所。
 - 強い磁気や振動がある所。
 - 製品を赤ちゃんや小さな子どもの手が届かない場所に設置してください。
 - 人の耳にあまり近づけないように設置してください。
 - ベビーベッドや睡眠中の子どもの頭のすぐ近くに置かないでください。
 - 音量を過度に大きくしないでください。過度に大きな音は人の耳に負担をかけ、聴力に悪影響を及ぼす可能性があります。
 - 赤ちゃんや子どもの場合、音の使用時間を適度に制限してください。
- 連続して長時間音を聞かせることは避け、適切な休憩を挟んでください。またはオフタイマーをご使用ください。

- お手入れ方法・日常の手入れの仕方
- 拭くときは濡った布で拭いてください。
 - 汚れがひどいときは、水で薄めた中性洗剤を少量、柔らかい布につけて拭いた後、乾かしてください。
 - 殺虫剤やアスプレーがからまないようにしてください。
 - ベンジン、シンナー、アルコール、磨き粉、各種ブラシを使わないでください。

- バックアップ用電池は最低2年に1度は交換してください。

規格

モデル		SZF-01
時間精度		±0.35 秒～ ±45 秒/月
音量		30 段階
アラーム数		1 つ
ライトカラー		2 色 (暖色、白)
アラームサウンド		5 種
サウンド		27 種
アラームモード		音、光、または両方
アラーム自動消灯		10 分
スヌーズ		5 分
入力		DC9A-2A
材質		ABS
光の強さ		最大約 12,000 ルクス (光源から 0cm)
		最大約 900 ルクス (光源から 30cm)
原産国		中国
LED 寿命		約 20,000-30,000 時間
		使用頻度やライトの強さによって変わります。