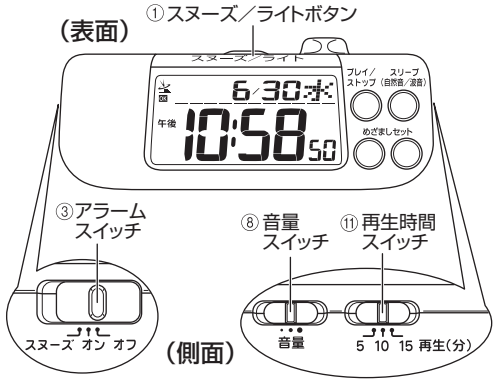
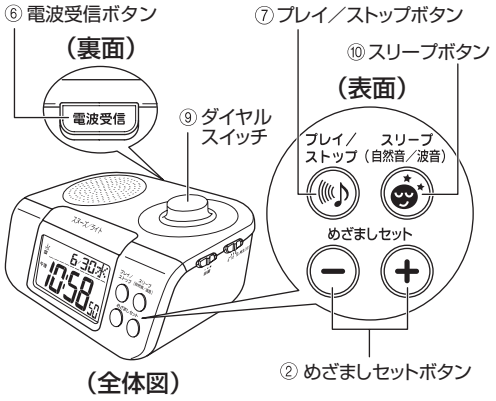
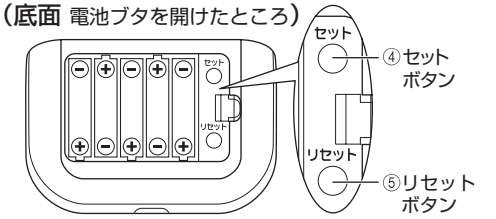
Operation Guide SQD-120J

CASIO

各部の名称と表示の見方







※機種により形状等が異なることがあります。

①スヌーズ／ライトボタン
押すと４～５秒間ライトが点灯します。
※ アラーム報音中に押すと音が止まります。

②めざましセットボタン
アラーム時刻（または現在時刻など）を合わせるときに使います。

③アラームスイッチ
アラームのスヌーズ／オン／オフの切り替えができます。

④セットボタン
現在時刻などを合わせるときに使います。

⑤リセットボタン
電池交換後、必ず押します。
※ ボタンが押しにくい場合は先端の細いもので押してください（製品を傷つけないようご注意ください）。

⑥電波受信ボタン
押すと電波受信を行ないます（手動受信）。

⑦プレイ／ストップボタン
押すとリラックスサウンドを聴くことができます。

⑧音量スイッチ
音量を小、中、大の３段階で調整できます。

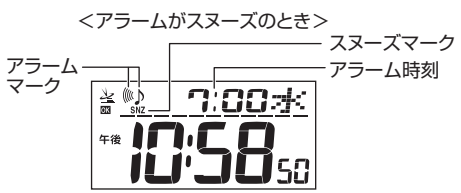
⑨ダイヤルスイッチ
リラックスサウンドを選ぶときに使います。
- Pure Soap
- Cool Perfume
- 希望の丘
- 明日に向かって
- 木漏れ日の森
- Pure my Heart
- Shimmering Water
- Motion is...

⑩スリープボタン
眠る際に誘眠サウンドを聴くことができます。ボタンを押すと誘眠サウンドを選び、再生することができます。
- 森と水のしらべ
- 波音

⑪再生時間スイッチ
再生時間を選ぶことができます（5分、10分、15分）。
※ アラーム音の報音時間は設定できません。

●表示の見方





電源について

●本機は単3形アルカリ乾電池を5本使用します。
●電池はできるだけ"カシオ指定の電池"または同等品をご使用ください。
●本機を長期間ご使用にならないときは、電池を取り外して保管してください。

お願い

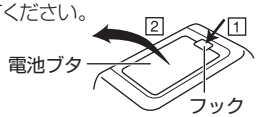
機種により付属の電池を製品に入れて出荷しております。この場合は、電池消耗を防ぐために、電池部分に「絶縁シート」をつけておりますので、ご使用の前に必ずこの「絶縁シート」を抜き取ってください。

■ 電池交換のしかた（電池は全て交換してください）

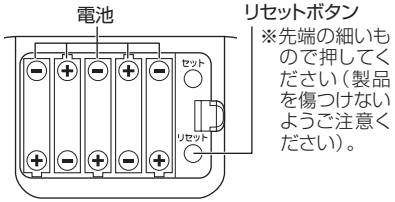
(1)電池ブタを開け、古い電池を取り出します（「●電池ブタの開け方」参照）。
(2)新しい電池の⊕⊖を間違えないように入れ、完全に押し込みます。
(3)電池交換後、リセットボタンを押します。
(4)電池ブタを閉じます。
※アラーム等は再度セットし直してください。

●電池ブタの開け方

電池ブタを開けるときは下記のように開けてください。



1 電池ブタに指をかける（フックを押す）。
2 本体を押さえながら電池ブタを外側に開く（フックを押しながら開く）。



＜ご注意＞

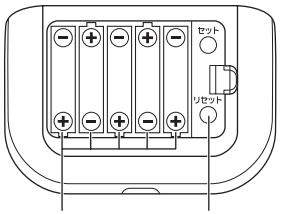
● 電池の⊕⊖の向きは正しく入れてください。
● 電池が消耗しますと一般的に以下のようなことが起こります。
このようなときは長時間放置せず、速やかに新しい電池と交換してください（定期的な交換をおすすめします）。
・誤動作（時刻やアラーム等のリセット、報音の停止、時刻狂いなど）することがあります。
・液晶表示は「薄くなったり」「消えたり」します。
・アナログ時計は「時計が遅れたり」「針が止まったり」します。
● 付属の電池は充電式ではありません。絶対に充電しないでください。
● お買い上げ時に付属している電池はモニター用電池*のため、電池新品時の電池寿命に満たないうちに切れることがあります。新しい電池に交換する際は「アルカリ電池」を使用することをおすすめします。
* モニター用電池とは時計の機能や性能をチェックするための電池のことで、時計本体価格に電池代は含まれておりません。
※ 電池は幼児の手の届かない所に保管してください。万一飲み込んだ場合にはただちに医師と相談してください。
※ 電池が液漏れを起こした場合は液に触れずにすぐにふきとってください。

本機の使い方

本機ご購入後初めて使用するとき、および電池交換後には、以下の手順で操作を行なってください。
※本項目と共に「電波時計について」を合わせてお読みください。

1 電池を入れます（「■電池交換のしかた」参照）

本機底面の電池ブタを開き、⊕⊖の向きに注意して、電池を正しく入れます。



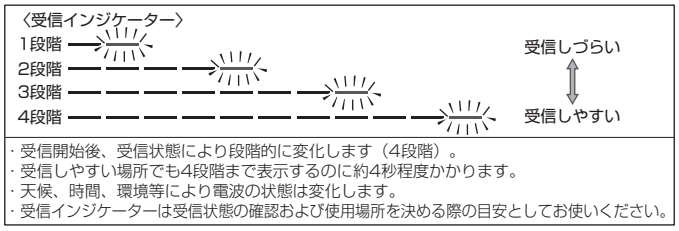
電池　リセットボタン
※先端の細いもので押してください（製品を傷つけないようご注意ください）。

2 リセットボタンを押します（リセット操作）

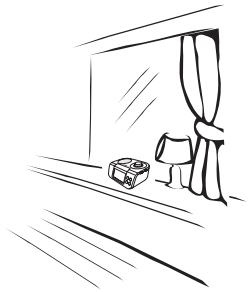
本機底面（電池ブタ内）のリセットボタンを押します。
➡時刻表示が「午後 12：00 00」となります。
※電池交換を行なったあとは、必ずリセットボタンを押してください。
※リセット操作が終わったら電池ブタを閉じます。

3 本機を使用したい場所に置きます

「午後 12：01」になると、自動的に電波受信を開始して時刻修正を行ないますので、窓際などできるだけ電波受信しやすいところに置いてください。
※受信中は受信インジケーターで受信状態をお知らせします。



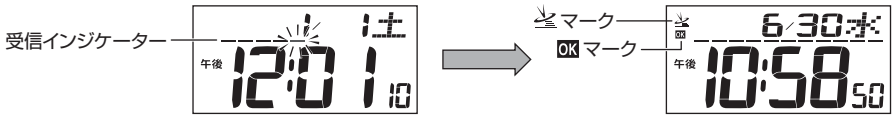
・受信開始後、受信状態により段階的に変化します（4段階）。
・受信しやすい場所でも4段階まで表示するのに約4秒程度かかります。
・天候、時間、環境等により電波の状態は変化します。
・受信インジケーターは受信状態の確認および使用場所を決める際の目安としてお使いください。



※1回の受信は約2～14分間（リセット直後は約4～14分間)です。
※受信中はボタン操作を行なわないでください。

➡ **受信成功**

※受信に成功すると、すぐに正しい時刻／月日（曜日）に修正されます。また、OKマークおよび📡マークが点灯して受信成功をお知らせします。
※受信成功後、テレビや電話サービス等の時刻と本機の表示する時刻を照合してください。
※場合により「時」「分」「秒」のみ正しく表示することがありますが、その後受信に成功すれば、「月」「日」「曜日」も正しく表示されます。



＜電波受信中＞　＜受信成功例＞

➡ **受信できない** … 時刻修正は行ないません。

約14分後に受信は止まります。
※このときは、本体の向きや置き場所を変えて電波受信ボタンを押すか、めざましセットボタンで時刻を合わせてから電波受信ボタンを押して、もう一度受信開始させてください（「時刻の合わせ方」参照）。
・電波受信ボタンを押すと、電波受信を開始します。…**手動受信**
※電波受信ボタンを押さなくても「午後1:01」になると、再び自動受信を開始します。(毎時1分、24回／日)
※一般的に送信所からの距離が近い方の電波が受信しやすいと考えられますが、電波環境や使用場所によっては、送信所からの距離が遠い方の電波が受信しやすい場合があります。
※電波受信が全くできない場合でも、月差±30秒の精度で計時します。

受信できない場合でも、翌日に電波受信に成功することもありますので、しばらくそのままにしておいてください。

4 1～2週間電波受信の様子を見ます

本機は、通常毎時1分（1日24回）に電波受信を自動的に行ないます。

📡が常に点灯している、または点灯しているときが多い



⇩ 電波受信は良好

そのまま、その場所でお使いになれます。

📡がまったく点灯しない、または時々しか点灯しない

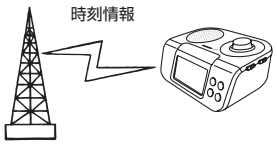


⇩ 電波受信しづらい

その場所では電波受信しづらいので、置き場所を変えてください。
その場所で使用するときは、ときどき受信可能な別の場所で電波受信を行なってください。

電波時計について

●電波時計とは



正確な時刻情報[日本標準時]をのせた長波標準電波(JJY)を受信することにより、正しい時刻を表示する時計です。

日本標準時：日本の時刻のもとになるもので、テレビの時報などに利用されています。
この標準時は「セシウムビーム型原子周波数標準器」等により制御されています。

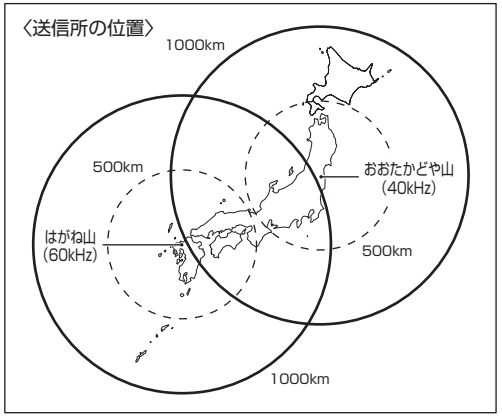
電波時計は正確な日本標準時を受信していますが、時計内部の時刻演算処理等により、時刻表示に1秒未満のズレが生じます。

●標準電波

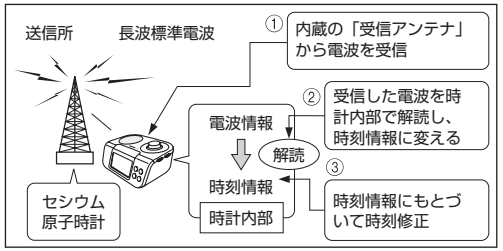
標準電波は独立行政法人情報通信研究機構(NICT)が運用しており、福島県田村郡の「おおたかどや山標準電波送信所」(40kHz)および佐賀県と福岡県の境の「はがね山標準電波送信所」(60kHz)から送信されています。
この標準電波はほぼ24時間継続して送信されていますが、保守作業や雷対策等で一時送信中断されることもあります。

●電波の受信範囲の目安

条件の良いときは、送信所からおよそ1000km離れた場所でも受信することができます。
※ただし、約500kmを越えると電波が弱くなりますので、受信しにくくなることがあります。
※受信範囲内であっても、地形や建物の影響を受けたり、季節や天候、使用場所、時間帯(昼／夜)などによって受信できないことがあります。
※電波の特性により、夜間の方がより受信しやすくなります。



●受信のしくみ



●電波受信について

本機は「おおたかどや山標準電波送信所」(40kHz)と「はがね山標準電波送信所」(60kHz)の2局より受信しやすい方の電波を自動的に選択し受信を行ないます(自動選局機能)。通常は毎時1分に電波受信を自動的に行ないます(自動受信)。
※1回の受信は約2～14分間(リセット直後は約4～14分間)です。
※受信に成功すると、すぐに正しい時刻／月日(曜日)に修正されます。また、OKマークおよび↘マークが点灯して受信成功をお知らせします。

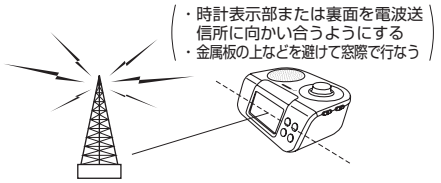
OKマーク…現在の時刻台に電波受信が成功していることを表します。
(例:現在が午後2時35分の場合、午後2時台に受信成功していることを表します)
※時刻台が変わった場合、または手動受信を行なった場合は消灯します。

↘マーク…1日1回以上、電波受信が成功していることを表します。
(正しい時刻が表示されているかどうかの目安になります)
※ただし、受信成功していても午前2時と午前3時になると一度消灯します。その後受信成功すると、再び点灯継続します。

＜正しく受信するために＞

○電波受信できる場所でお使いください(「●使用場所について」参照)。
○本機を電波送信所方向に向けると、受信しやすくなります(本機に内蔵されている受信アンテナと電波送信所が垂直方向になるようにすると、最も受信しやすくなります)。

最も受信しやすい設置のしかた



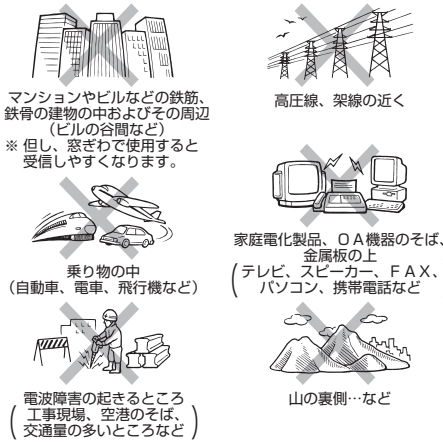
○受信中(受信インジケーター表示中)に時計を動かしたりボタン操作をしないでください。なお、受信中に電波受信ボタンを押すと、受信を中断します。

＜ご注意＞

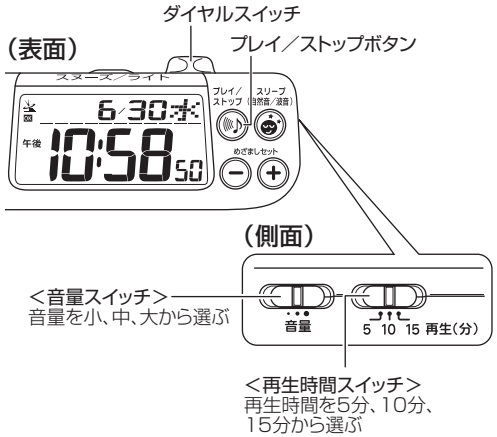
○めざましセットボタンを使って現在時刻を修正すると、以後24時間自動受信は行ないません。ただし、この間に電波受信ボタンを押して手動受信を行なうと、その時点で解除されます。
○アラームオンでアラーム時刻を設定している時刻台での自動受信は行ないません(例:アラーム時刻=午前7時15分のとき、午前7時1分の自動受信は行ないません)。
○電波受信を行なわない間は、月差±30秒以内の精度で計時します。
○電波障害により、誤った信号を受信することがあります。

●使用場所について

本機は、テレビやラジオなどと同様に、電波を受信するものです。本機を使用するときは、「電波を受けやすい」部屋の窓際などでご使用することをおすすめします。
以下のような場所では、電波受信しにくくなりますので、このような場所は避けて本機をお使いください。



リラックスサウンドの使い方



1　ダイヤルスイッチで曲を選ぶ

「● リラックスサウンドについて」にある１～８の曲を使用できます。9、10は誘眠サウンドとして使用します。

2　再生時間スイッチで再生時間を選ぶ

本機側面にある再生時間スイッチで聴きたい時間（5分、10分、15分）を選びます。

3　プレイ／ストップボタンを押して曲を再生する

再生中にプレイ／ストップボタンを押すと再生を停止します。

4　音量スイッチで音量を選ぶ

本機側面にある音量スイッチで聴きたい音量（小、中、大）を選びます。

音楽の再生時間が長くなりますと、電池の消耗が早くなります。

Total 再生時間の目安

音量　大の場合	約13時間
音量　中の場合	約18時間
音量　小の場合	約32時間

●リラックスサウンドについて

本機に内蔵されている癒しの為の音楽は、以下の先生方監修による音楽療法に基づいた曲を使用しております。

曲名と効果

1	Pure Soap	（さわやかな目覚め効果）
2	Cool Perfume	（さわやかな目覚め効果）
3	希望の丘	（活力効果）
4	明日に向かって	（活力効果）
5	木漏れ日の森	（リラックス効果）
6	Pure my Heart	（リラックス効果）
7	Shimmering Water	（プラス思考効果）
8	Motion is...	（プラス思考効果）
9	森と水のしらべ	（誘眠･快眠効果）
10	波音	（誘眠･快眠効果）

1･2：馬野詠子監修　3～9：牧野真理子監修　10：自然音

馬野詠子先生
Dr. マノメディカルクリニック院長

□略歴：
杏林大学医学部卒業 / 皮膚科専門医
日本皮膚科学会・日本美容皮膚科学会・
日本臨床皮膚外科学会正会員

□主な著書：
「ひとりでやるエステティック」「美肌バイブル」「美肌クリニック」「ビューティ・ブック」「シミひとつない肌をつくる本」等多数

牧野真理子先生
医学博士・心身医学会認定医

□略歴：
群馬県桐生市出身 / 横浜市立大学商学部卒
東京外国語大学中国語学科卒 / 北里大学医学部卒

□現在：
牧野クリニック診療部長 / 日本音楽療法学会役員 /
国際協力事業団顧問医

十数年前よりミュージック･セラピー研究の草分けとして取り組み、多方面から実践研究している第一人者。

曲提供元：株式会社デラ
URL　http://www.della.co.jp

環境音楽、リラクセーション＆ヒーリングミュージックの企画・制作会社。
「心と身体にやさしいCD」をテーマに、ストレス解消や疲れた心を癒す CD を販売。
爽やかな大自然の音、アコースティック楽器のナチュラルな音色など多くの CD を販売している。

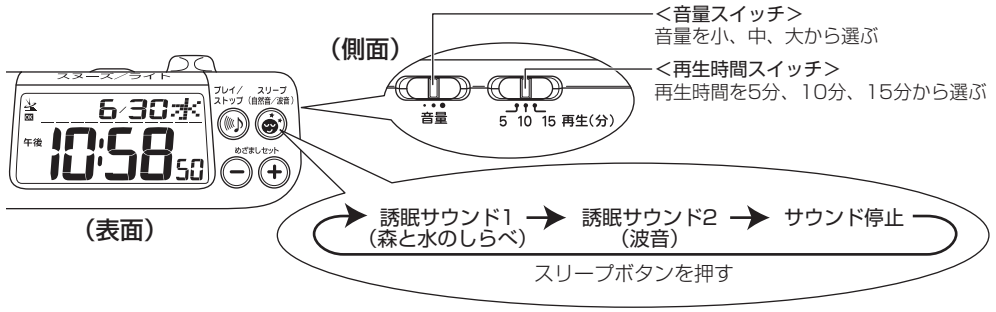
誘眠サウンドの使い方

眠る際に誘眠サウンドを聴くことができます。
誘眠サウンドは設定した時間だけ再生し自動的に止まります。

●誘眠サウンドの使い方

スリープボタンを押すと「誘眠サウンド１」が再生されます。再生中に再度スリープボタンを押すと「誘眠サウンド２」が再生されます。
「誘眠サウンド２」の再生中にスリープボタンを押すと誘眠サウンドは止まります。
誘眠サウンドは、下記の音が使用できます（「●リラックスサウンドについて」参照）。
- 森と水のしらべ（誘眠サウンド１）
- 波音（誘眠サウンド２）

再生時間と音量は側面にある再生時間スイッチと音量スイッチで選びます。

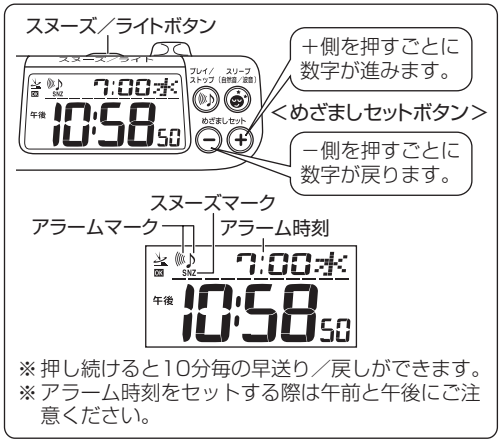


アラーム（めざまし）の使い方

あらかじめセットした時刻になると、アラーム音が鳴り出します。
本機のアラーム音はリラックスサウンドを使ったアラーム音です（8種類）。
なお、アラームスイッチの位置により、止めても繰り返し鳴るスヌーズアラームとして使うことができます。

●アラーム（めざまし）時刻の合わせ方

めざましセットボタンを使って、アラーム（めざまし）時刻を合わせることができます。アラームがオフの場合は、めざましセットボタンを1回押すと、「月日表示」が「アラーム時刻セット表示」に切り替わります（何も操作をしないと数秒で自動的に「月日表示」に戻ります）。



※ 押し続けると10分毎の早送り／戻しができます。
※ アラーム時刻をセットする際は午前と午後にご注意ください。

電波受信中にめざましセットボタンを押すと、電波受信は中断されます。

●アラーム音の選択

アラーム音はダイヤルスイッチを使って選ぶことができます。アラーム音は8種類あります。
「●リラックスサウンドについて」にある1～8がアラーム音として使用できます。9、10は誘眠サウンドとして使用できます。

●アラーム音量の選択

音量スイッチの位置で小、中、大から選べます。

●アラームのオン／オフ設定

アラームスイッチの位置でスヌーズ／オン／オフが選べます。

アラームスイッチ	鳴り方
スヌーズ SNZ	アラームセット時刻になるとアラーム音が1分間鳴り、5分おきに7回報音を繰り返します。 なお、スヌーズ／ライトボタンを押して音を止めても、再び鳴り出すスヌーズアラームです。 ※"SNZ"マークが点滅しているときは、アラーム音が再び鳴ります（スヌーズアラーム機能中）。
オン	アラームセット時刻になるとアラーム音が1分間鳴ります。
オフ	アラームセット時刻になってもアラーム音は鳴りません。

●鳴っているアラーム音を止めるには

- 鳴っているアラーム音を止めるには、スヌーズ／ライトボタンを押します（スヌーズアラームのときは音を止めてから4～5分後に再び鳴り出します）。
- スヌーズアラーム機能を解除するには、アラームスイッチを“オフ”にします。

●アラーム音の試聴

プレイ／ストップボタンを押すとダイヤルスイッチで選択された曲を試しに聴くことができます。

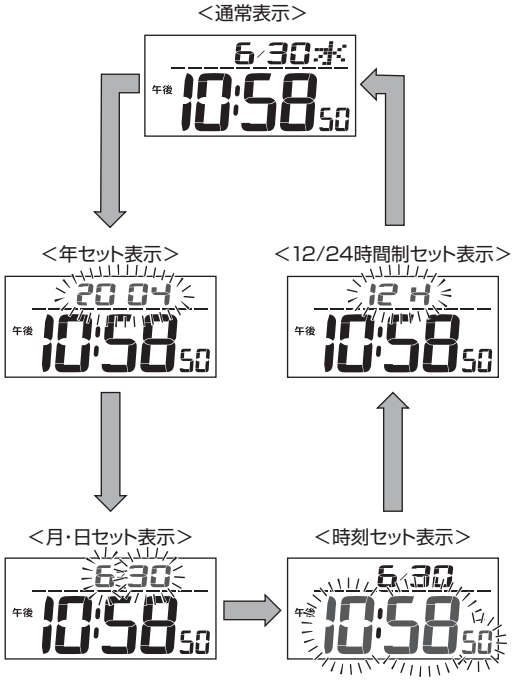
※ もう一度プレイ／ストップボタンを押すと音が止まります。

時刻の合わせ方

電波受信により、時刻修正できないときに以下の操作を行なってください。
以下の操作で時刻を修正すると、修正後24時間は自動電波受信は行ないませんので、ご注意ください。

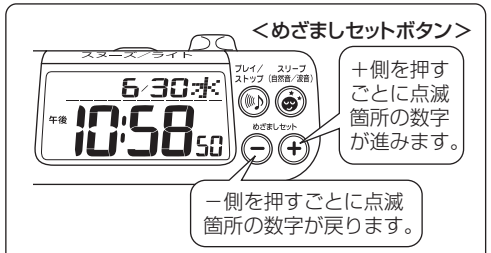
1　セットボタンを押す（セット表示へ切り替える）

本機底面（電池ブタ内）のセットボタンを押すごとに以下の順に表示が切り替わります。



2　めざましセットボタンでセットを行なう

めざましセットボタンを使って、現在時刻などを合わせることができます。



※<12／24時間制セット表示>以外で、それぞれ押し続けると早送り／戻しができます。

- 年は2000年～2039年までセットできます。正しく年月日をセットすると、自動的に曜日が算出されます。
- カレンダーはうるう年および大の月、小の月を自動判別するフルオートカレンダーです。
- <時刻セット表示>のときはボタンを押して分を進めた（戻した）タイミングで00秒になります。
- <12／24時間制セット表示>のときはボタンを押すごとに、12時間制表示と24時間制表示とが切り替わります。

3　セットボタンを押す（通常表示へ戻す）

セットが終わりましたら、セットボタンを押して<通常表示>に戻します。

※ セット表示で何も操作をしないと、約3分後に自動的に<通常表示>に戻ります。