

## ワイヤレスノイズキャンセリングステレオヘッドセット

取扱説明書

### 操作の流れ

以下の手順でBluetooth（無線）接続して音楽を聞くことができます。

- 充電する
- 電源をオンにする
- 接続機器の機器登録（ペアリング）を行ってBluetooth接続する（機器登録（ペアリング）済みの機器の場合はBluetooth接続のみを行います）
- 接続機器の音楽を聞く

#### ヒント

本機を装着したり外したりすると、内蔵のセンサーが検出して、自動的にタッチセンサーの操作や電源オフ、一時停止などの制御を行います（装着検出）。Sony | Headphones Connectアプリを使うと、この設定を変更できます。詳しくは、ヘルプガイドをご覧ください。

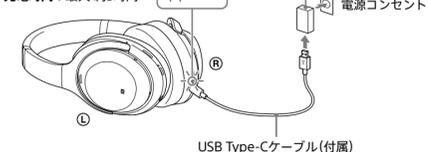
### 充電する

付属のUSB Type-C®ケーブルで本機と別売のUSB ACアダプター（推奨：AC-UD20）を接続して充電します。

充電中：点灯（赤）

充電完了：消灯

充電時間：最大 約3時間



充電が完了したら、USB Type-Cケーブルを外してください。

#### ヒント

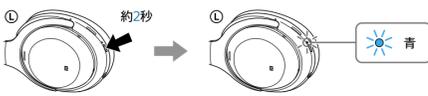
付属のUSB Type-Cケーブルを使って起動中のパソコンに接続しても充電できます。

#### ご注意

- 付属のUSB Type-Cケーブル以外では、充電できない場合があります。
- USB ACアダプターの機種によっては、充電できない場合があります。
- 本機を電源コンセントやパソコンと接続していると、本機の電源オンや、Bluetooth機器の登録や接続、音楽再生などの操作は一切できません。
- パソコンがスタンバイ（スリープ）や休止状態になると充電できなくなります。この場合はパソコンの設定を変更して、充電しなおしてください。

### 電源ボタンとランプ表示

#### 電源をオンにする



青ランプが点滅するまで、**Ⓛ**ボタンを押したままにします（約2秒）。

青ランプが点滅したらボタンから指を離します。充電式電池の残量が少ないときは、赤ランプが点滅します（約15秒）。

ボタンから指を離れたあとも青ランプが点滅していることを確認してください。お買い上げ後に初めて使用するときは、電源をオンにするとBluetooth機器登録（ペアリング）モードになります。

電源をオンにすると、自動的にノイズキャンセリング機能がオンになります。

#### ヒント

本機の電源オンの状態で**Ⓛ**ボタンを押すと、充電式電池の残量を示す音声ガイダンスが聞こえます。詳しくは、ヘルプガイドをご覧ください。なお、音声ガイダンスが示す充電式電池の残量は、実際の残量と異なる場合があります。なお、おおよその目安として利用してください。

#### ご注意

電源オン中やBluetooth接続中のランプ点滅は装着すると消灯します。任意の操作を行うと、再度、一定時間点滅します。

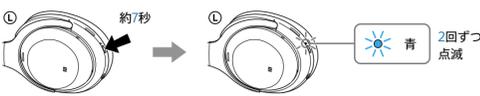
#### 電源をオフにする

青ランプが消灯するまで、**Ⓛ**ボタンを押したままにします（約2秒）。

#### ご注意

本機を装着しないまま15分経過すると、自動的に電源がオフになります。Sony | Headphones Connectアプリを使うと、この設定を変更できます。詳しくは、ヘルプガイドをご覧ください。本機をバッグなどに収納するときは、装着検出が正しく動作しない場合がありますので、電源をオフにしてください。

### Bluetooth機器登録（ペアリング）モードにする



青ランプが2回ずつ点滅を繰り返すまで、**Ⓛ**ボタンを押したままにします（約7秒）。

#### ヒント

Bluetooth機器では、あらかじめ、接続しようとする機器同士を互いに登録しておく必要があります。この登録のことをペアリング（機器登録）といいます。機器を初めて接続するときだけ、ペアリングを行う必要があります。次回接続するときは本機の電源をオンにして、登録済みの機器のBluetooth機能をオンにするだけで接続できます。

### 機器登録（ペアリング）してBLUETOOTH®接続する

接続方法を以下のA～Dから選んでください。

- A iPhoneの機器登録（ペアリング） / Bluetooth接続
- B Android搭載スマートフォンを機器登録（ペアリング） / Bluetooth接続
- C ウォークマン®の機器登録（ペアリング） / Bluetooth接続
- D NFC機能を使ってBluetooth機器とワンタッチ接続

パソコンの機器登録（ペアリング）とBluetooth接続については、ヘルプガイドをご覧ください。

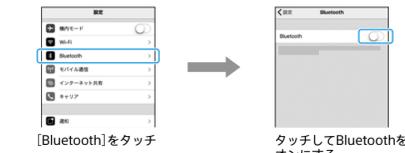
### A iPhoneを機器登録（ペアリング） / Bluetooth接続する

#### 機器登録（ペアリング） – 初めに互いの機器を登録する

1 本機をBluetooth機器登録（ペアリング）モードにする  
「Bluetooth機器登録（ペアリング）モードにする」をご覧ください。

2 互いの機器を登録する  
下記の操作は一例です。詳しくは、お使いの機器の取扱説明書をご覧ください。

[設定] ⇒ [Bluetooth]



互いの機器の登録が完了し、Bluetooth接続されます。

#### Bluetooth接続 – 機器登録（ペアリング）済みの機器と接続する

1 本機の電源をオンにする  
「電源をオンにする」をご覧ください。

2 機器を接続する

[設定] ⇒ [Bluetooth]



Bluetooth接続を解除するときは、iPhoneのBluetooth機能をオフにしてください。

#### ヒント

機器登録（ペアリング）が完了すると、iPhone/iPod touchの画面に本機の充電式電池の残量を示すアイコンが表示されます。iOS 9以降の場合は、iPhone/iPod touchのウィジェットにも本機の充電式電池の残量が表示されます。なお、表示される残量は、実際の残量と異なる場合があります。なお、おおよその目安として利用してください。

#### ご注意

- 近くに前回接続していたBluetooth機器があるときは、本機の電源をオンにただで、自動的に本機と接続されることがあります。その場合は、前回接続していた機器のBluetooth機能をオフにするか電源を切ってください。
- iPhoneと接続できなくなった場合は、iPhoneで本機の登録情報をいったん削除してから機器登録（ペアリング）しなおしてください。iPhoneの操作については、iPhoneの取扱説明書をご覧ください。

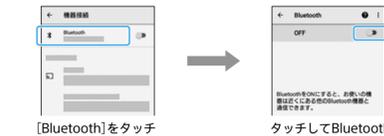
### B Android™搭載スマートフォンを機器登録（ペアリング） / Bluetooth接続する

#### 機器登録（ペアリング） – 初めに互いの機器を登録する

1 本機をBluetooth機器登録（ペアリング）モードにする  
「Bluetooth機器登録（ペアリング）モードにする」をご覧ください。

2 互いの機器を登録する  
下記の操作は一例です。詳しくは、お使いの機器の取扱説明書をご覧ください。

[設定] ⇒ [機器接続] ⇒ [Bluetooth]



互いの機器の登録が完了し、Bluetooth接続されます。

#### Bluetooth接続 – 機器登録（ペアリング）済みの機器と接続する

1 本機の電源をオンにする  
「電源をオンにする」をご覧ください。

2 機器を接続する

[設定] ⇒ [機器接続] ⇒ [Bluetooth]



Bluetooth接続を解除するときは、お使いの機器のBluetooth機能をオフにしてください。

#### ヒント

機器登録（ペアリング）が完了すると、スマートフォン(Android 8.1以降)の画面で本機の充電式電池の残量を確認できます。詳しくは、スマートフォンの取扱説明書をご覧ください。なお、表示される残量は、実際の残量と異なる場合があります。なお、おおよその目安として利用してください。

#### ご注意

- 近くに前回接続していたBluetooth機器があるときは、本機の電源をオンにただで、自動的に本機と接続されることがあります。その場合は、前回接続していた機器のBluetooth機能をオフにするか電源を切ってください。
- ウォークマン®と接続できなくなった場合は、ウォークマン®で本機の登録情報をいったん削除してから機器登録（ペアリング）しなおしてください。お使いの機器の操作については、お使いの機器の取扱説明書をご覧ください。

### C ウォークマン®を機器登録（ペアリング） / Bluetooth接続する

#### 機器登録（ペアリング） – 初めに互いの機器を登録する

1 本機をBluetooth機器登録（ペアリング）モードにする  
「Bluetooth機器登録（ペアリング）モードにする」をご覧ください。

2 互いの機器を登録する  
下記の操作は一例です。詳しくは、お使いの機器の取扱説明書をご覧ください。

ライブラリ画面 ⇒ [📁 (オプション/設定)] ⇒ [🔵 設定] ⇒ [Bluetooth]の[オーディオ機器接続/登録]



互いの機器の登録が完了し、Bluetooth接続されます。

#### Bluetooth接続 – 機器登録（ペアリング）済みの機器と接続する

1 本機の電源をオンにする  
「電源をオンにする」をご覧ください。

2 機器を接続する

ライブラリ画面 ⇒ [📁 (オプション/設定)] ⇒ [🔵 設定] ⇒ [Bluetooth]の[オーディオ機器接続/登録]



Bluetooth接続を解除するときは、ウォークマン®のBluetooth機能をオフにしてください。

#### ご注意

- 近くに前回接続していたBluetooth機器があるときは、本機の電源をオンにただで、自動的に本機と接続されることがあります。その場合は、前回接続していた機器のBluetooth機能をオフにするか電源を切ってください。
- ウォークマン®と接続できなくなった場合は、ウォークマン®で本機の登録情報をいったん削除してから機器登録（ペアリング）しなおしてください。ウォークマン®の操作については、ウォークマン®の取扱説明書をご覧ください。

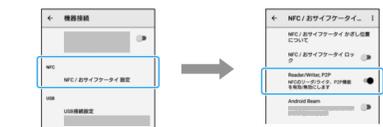
### D NFC機能を使ってワンタッチ接続する

NFC機能を搭載した機器同士は、指定された場所に「タッチするだけ」で簡単にBluetooth接続の操作ができます。本機はBluetooth機器の登録、接続、切断をワンタッチで行えるNFC機能を搭載しています。

**N** マークの付いている機器、一部の **W** マークが付いているスマートフォンはNFC機能に対応しています。詳しくは、スマートフォンやBluetooth機器の取扱説明書をご確認ください。

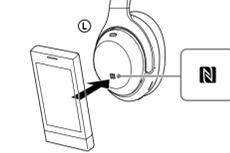
1 NFC機能をオンにする  
下記の操作や画面はAndroid搭載スマートフォンの一例です。詳しくは、お使いの機器の取扱説明書をご覧ください。

[設定] ⇒ [機器接続] ⇒ [NFC/おサイフケータイ設定]



[Reader/Writer, P2P]がオンになっていることを確認する

2 接続機器を本機にタッチして、機器登録（ペアリング）と接続を行う  
接続機器の画面がロックされている場合は解除してください。本機と接続機器のN-Mark部分をタッチしてください。



インターネット上で使いかた（ヘルプガイド）などのサポート情報が掲載できます。閲覧は無料ですが通信料は通信契約に依存します。  
https://rd1.sony.net/help/mdr/wh1000xm4/ga/

#### マニュアルについて



紙で見ると

取扱説明書（本書）  
接続方法や基本的な使いかたを説明しています。

使用上のご注意/主な仕様（別紙）  
使用上のご注意や主な仕様を記載しています。



パソコン  
スマートフォン  
タブレットで  
見ると

ヘルプガイド（Web取扱説明書）  
本機の楽しみかたや機能の詳細説明、困ったときの対処方法などをパソコンで調べることができます。  
また、外出先などでスマートフォンやタブレット端末で調べることができます。

## 切断するには

接続機器の画面がロックされている場合は解除してください。  
本機と接続機器のN-Mark部分をタッチしてください。Bluetooth接続が切断されます。

## 再接続するには

接続機器の画面がロックされている場合は解除してください。  
本機と接続機器のN-Mark部分をタッチしてください。接続画面に従って接続してください。

## 音楽を聞く

対応するBluetoothプロファイル：A2DP、AVRCP

### 1 本機を装着する



### 2 接続機器で音楽などを再生する

タッチセンサーコントロールパネルに触れて操作します。

## タッチセンサーコントロールパネルの操作のしかた



再生 / 一時停止

指で軽く触れ、すぐに離す動作をすばやく2回繰り返す(約0.4秒間隔)  
(ダブルタップ)



次の曲の頭出し

前にすべらせて離す



前(または再生中)の曲の頭出し

後ろにすべらせて離す



音量調節

大きくするときは、上にすべらせて離す動作を好みの音量になるまで繰り返す



音量調節

小さくするときは、下にすべらせて離す動作を好みの音量になるまで繰り返す

上または下にすべらせて触れたまま指を止めると、音量が連続して変わります。音量が最大または最小になるとビープ音が鳴ります。

## ヒント

本機を外すと、自動的に再生が一時停止します。装着すると再生を再開します。  
Sony | Headphones Connectアプリを使うと、この設定を変更できます。詳しくは、ヘルプガイドをご覧ください。

## ご注意

- 接続する機器によって、できる機能が異なります。上記のように操作しても異なる動作をしたり、動作しない場合があります。
- 本機は3種類のBluetoothコーデック(SBC、AAC、LDAC™)に対応しています。Bluetoothコーデックについて詳しくは、ヘルプガイドをご覧ください。
- お買い上げ時の音質モードは「音質優先モード」に設定されています。音切れしやすいなどBluetooth接続が不安定なときは、「接続優先モード」に変更してください。詳しくは、ヘルプガイドをご覧ください。
- 装着検出により再生中の音楽が一時停止されるのはBluetooth接続時のみです。
- お使いの接続機器や再生アプリケーションによっては、装着検出による再生中の音楽の一時停止には対応していません。

## 通話する

(iPhoneやスマートフォンなどとBluetooth接続している場合)

本機は全指向性マイクを搭載しています。マイクの位置を意識せずに通話ができます。  
対応するBluetoothプロファイル：HSP、HFP

## 電話をかける

スマートフォンや携帯電話から発信します。

## 電話を受ける

本機から着信音がか聞こえたら、タッチセンサーコントロールパネルをダブルタップします。



## 電話を切る

タッチセンサーコントロールパネルをダブルタップします。

## ご注意

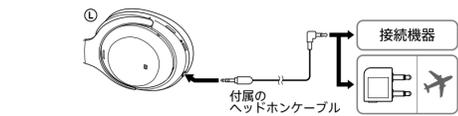
- 通話時の音量と音楽再生時の音量は別々に調節できます。
- スマートフォンやパソコンの通話用アプリには対応していません。

## 付属のヘッドホンケーブルをつないで使う

航空機内などBluetooth機器の使用が制限されている場所では、付属のヘッドホンケーブルをつないで本機の電源をオンにすると、ノイズキャンセリングヘッドホンとして使用できます。ハイレゾリユーション・オーディオ再生にも対応しています。

## 入力端子に、付属のヘッドホンケーブルで接続機器をつなぐ

L型プラグは必ず接続機器側につないでください。



航空機エンターテインメントを利用する場合は、付属の航空機用プラグアダプターを使用してください。

本機の電源をオフにしても音楽を聞くことができます。この場合は、ノイズキャンセリング機能やハイレゾリユーション・オーディオ再生には対応していません。

## ご注意

- 付属のヘッドホンケーブルをつないでノイズキャンセリングヘッドホンとして使用しているときは、Bluetooth機能は使用できません。クイックアテンションモード、スピーク・トゥ・チャットは使用できます。音量調節、再生一時停止などの操作は接続機器側で行ってください。
- プラグを確実に奥まで差し込んでください。
- 航空機エンターテインメントによっては、航空機用プラグアダプターが使えないことがあります。

## 外音コントロール(ノイズキャンセリング/アンビエントサウンドモード)機能を使う

本機の電源をオンにすると、自動的にノイズキャンセリング機能がオンになります。Bluetooth接続、ヘッドホンケーブル接続のどちらでも使用できます。



CUSTOMボタン

CUSTOMボタンを押すたびに機能が次のように切り替わり、機能を知らせる音声ガイダンスが聞こえます。

ノイズキャンセリング機能「オン」 → 外音取り込み機能「オン」  
"ノイズキャンセリング" "アンビエントサウンド"

ノイズキャンセリング機能「オフ」 → 外音取り込み機能「オフ」  
"外音コントロール、オフ"

## 取扱説明動画について

ノイズキャンセリング機能の使いかたは、動画でご覧いただけます。



## 外音取り込み機能(アンビエントサウンドモード)の設定を変更するには

Sony | Headphones Connectアプリをインストールしたスマートフォンと本機をBluetooth接続して、外音取り込み機能の設定を変更できます。

## ヒント

Sony | Headphones Connectアプリで設定した外音取り込み機能の設定は、本機に記憶されます。一度設定しておけば、アプリがインストールされていない機器の音楽を聞くときでも、外音取り込み機能をオンにするだけで記憶された設定で聞くことができます。

## 装着状態に合わせてノイズキャンセリング機能を最適化する(NCオプティマイザー)

顔の輪郭や髪型、めがね装用の有無などによる本機の装着状態や、航空機内などの気圧の変化を解析して、ノイズキャンセリング性能を最適な状態にします。  
初めて本機を使用するとき、装着状態が変わったとき、航空機内と地上など気圧が変化したときは最適化をおすすめします。

## 電源がオンの状態で本機を装着し、CUSTOMボタンを「最適化を開始」の音声ガイダンスが聞こえるまで押したままにする(約2秒)

最適化中はテスト信号が聞こえます。  
最適化が完了すると「最適化を完了」の音声ガイダンスが聞こえます。

## 取扱説明動画について

NCオプティマイザーの使いかたは、動画でご覧いただけます。



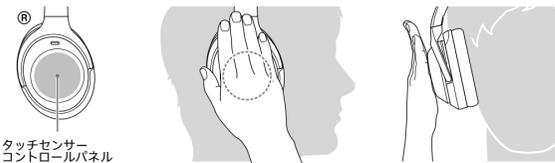
## すばやく周囲の音を聞く

## — クイックアテンションモード

再生中の音楽や通話音声、着信音の音量を下げて、周囲の音をさらに聞き取りやすくします。電車内のアナウンスなどをすぐに聞きたいときに便利です。

## タッチセンサーコントロールパネル全体を手で触れたままにする

触れている間のみクイックアテンションモードになります。



## ご注意

- タッチセンサーコントロールパネルには正しく触れてください。以下のような場合は正しく動作しないことがあります。



タッチセンサーコントロールパネル全体が覆われていない

- アンビエントサウンドモードやクイックアテンションモードを使用しても、周囲の状況や再生中の音の種類や音量によっては、周囲の音が聞き取れない場合があります。周囲の音が聞こえないと危険な場所(車や自転車の通る道など)では、本機を使用しないでください。

## 取扱説明動画について

クイックアテンションモードの使いかたは、動画でご覧いただけます。

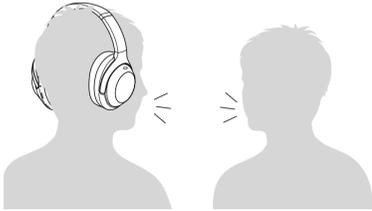


## ご注意

- 外音取り込み機能やクイックアテンションモードを使用しても、周囲の状況や再生中の音の種類や音量によっては、周囲の音が聞き取れない場合があります。周囲の音が聞こえないと危険な場所(車や自転車の通る道など)では、本機を使用しないでください。

## 本機を装着したまま会話をする — スピーク・トゥ・チャット

事前にスピーク・トゥ・チャットを有効に設定しておく、あなたが相手に話しかけることで、自動的にスピーク・トゥ・チャットモードが起動します。再生中の音楽は、一時停止または消音し、相手の声をマイクで取り込み聞きやすくします。



## スピーク・トゥ・チャットを有効にするには

お買い上げ時はスピーク・トゥ・チャットは無効に設定されています。有効にするには、「スピーク・トゥ・チャット有効」の音声ガイダンスが聞こえるまで、タッチセンサーコントロールパネルを2本の指で触れたままにします(ロングタップ)。無効にするには「スピーク・トゥ・チャット無効」の音声ガイダンスが聞こえるまで、もう一度2本の指でロングタップします。



## 取扱説明動画について

スピーク・トゥ・チャットモードの使いかたは、動画でご覧いただけます。



## ヒント

- Sony | Headphones Connectアプリを使って有効と無効を切り替えることもできます。スピーク・トゥ・チャットモードは以下の場合に終了します。
- 本機装着者が発話した声を本機が検出しない状態が30秒以上続いたとき
- 本機のボタンやタッチセンサーコントロールパネルを操作したとき

## ご注意

- スピーク・トゥ・チャットモードは、本機装着者の発話を検出して起動しますが、まれに他人の声や周囲の環境音、乗り物内のアナウンスなどに反応して起動することがあります。意図せずスピーク・トゥ・チャットモードが起動することが多い場合は機能を無効に設定してください。
- 周囲の騒音などにより、本機装着者の発話が検出されず、スピーク・トゥ・チャットモードが起動しないことがあります。この場合は、長めに発話したり、声量を大きくしてください。航空機内など騒音が非常に大きいところでは、長めに話したり声量を大きくしてもスピーク・トゥ・チャットモードが起動しないことがあります。
- スピーク・トゥ・チャットモード起動時に再生中の音楽が一時停止されるのはBluetooth接続時のみです。
- お使いの接続機器や再生アプリケーションによっては、再生中の音楽の一時停止には対応していません。

## 音声アシスト機能(Siri/Google™ アプリ)を使う

(iPhoneやスマートフォンなどとBluetooth接続した場合)

iPhoneやスマートフォンに搭載されているSiri/Googleアプリ\*を使用して、本機のマイクから声でiPhoneやスマートフォンを操作することができます。

\* スマートフォンの仕様やアプリのバージョンにより対応しない場合があります。

Siri/Googleアプリを有効にした状態で、待ち受け中や音楽再生中にタッチセンサーコントロールパネルに触れたままにする(約2秒)

Siri/Googleアプリが起動します。起動音やアシスト音声がかかります。

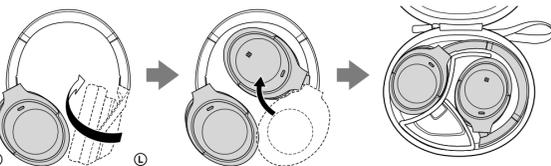


## ご注意

- ウォークマン®などの音声アシスト機能に対応していない機器と接続した場合は、動作しません。

## キャリングケースに収納する

使用後は下図のように折りたたんで、付属のキャリングケースに収納してください。



## ケーブルや航空機用プラグアダプターを収納するには

下図のようにキャリングケース内のホルダーに収納してください。

