

# TEAM C

DTK-Hack 2020

布袋智也 酒部佑介 佐藤新吾

# 自粛期間中の社会や個人の問題

- 外出する機会が減ることで運動不足につながり、健康に悪影響を及ぼす
- 出勤や登校をしなくなつたため、生活リズムが乱れる
- 人や友人と直接会うことが出来ない
- マスクが熱い
- やることがなくだらだらしてしまう
- ストレスの増加（先行きの不安）
- 在宅やオンライン授業で目が疲れる
- バイトのシフトの減少
- 様々なイベントが中止になつたりするので、今後の予定が立てづらい
- 出勤や登校をしなくなつたので生活リズムが乱れる

# 自粛期間中の社会や個人の問題

運動不足

&

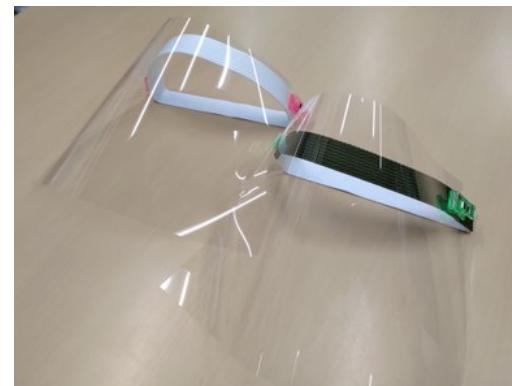
生活リズム悪化



体に悪い

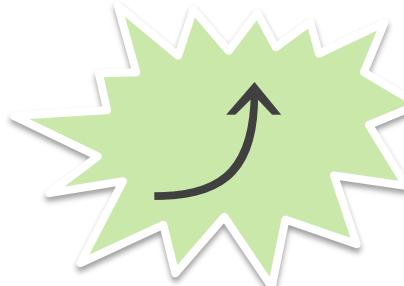
# 自粛期間中の社会や個人での良い変化

- 出勤や登校の時間がなくなったことに  
よって自由な時間が増えた
  1. 趣味に割く時間が増えた
  2. ゆっくり過ごせるようになった
  3. 今までやれなかつたことに時間が割け  
るようになった
- DX(デジタルトランスフォーメーション)
- 出勤時や登校時のストレスがなくなった
- 外出を控えることで使うお金が減った
- 一定量の睡眠時間を取りることが出来る
- 自身でものを作るようになった
- 手洗いうがいなどの健康への意識の向上
- 様々な働き方が

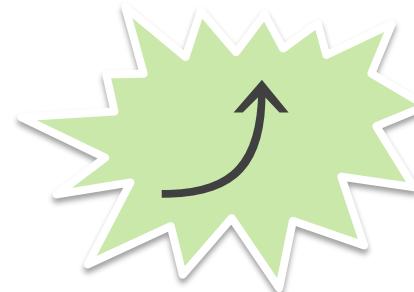


# 自粛期間中の社会や個人での良い変化

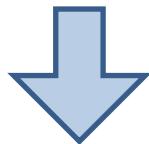
健康意識



自由な時間



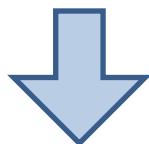
今までの労働や、経済活動、  
消費の「過剰な」部分が表面化



「自分にとって本当に必要なものは何か」

「自分ができることは何か」

自分発の生活価値への意識 ↑



人々は自主的選択を  
生み出すようになった

コロナまとめ

運動不足&生活リズム悪化

健康意識up & 自由な時間up

人々は**自主的選択**を  
生み出すようになった

# 解決策

## 時間割の作成

時間割表

|   | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 |   |   |   |   |   |
| 2 |   |   |   |   |   |
| 3 |   |   |   |   |   |
| 4 |   |   |   |   |   |
| 5 |   |   |   |   |   |
| 6 |   |   |   |   |   |



## 時間割を作成するメリット

**無駄な時間をカット**

**やるべき事を明確に**

**自由時間の確保**

**睡眠時間の確保**

## 開発したものについて

### タイムマネジメント

- 手軽かつシンプル、直感的な操作ができる  
効率を改善できる
- スケジュール調整が簡単  
物事のバランスを整えることが楽
- 運動を適度に取り入れるようにする  
健康を維持できる

**デモを行います！  
表示画面を変更します**

## | 制作物を通して

- A. 有意義な自由時間を作ることができる
- B. 睡眠時間の改善につながる
- C. 健康を保つことができる
- D. 生活習慣が改善できる
- E. 周りからの信頼を得られる  
(寝坊が多い人等)

コロナ自粛期間中だけでなく  
**これからも役立つ！**

ご清聴  
ありがとうございました