**🔋 バッテリーメモ ユーザー説明書**

**📘 このアプリについて**

このアプリは、「今日の体力（バッテリー）」を記録・保存・振り返ることができるツールです。  
日々の体調や気分の変化を簡単に可視化し、自分の状態を客観的に把握することができます。

✅ **1分以内で完了する手軽さ**  
✅ **視認性の高いUI設計**  
本アプリは、これら2点を重視して設計しました。

[アプリはこちらからアクセスできます](https://battery-memo-app-6huyp9yhvcw7cwl4oqknd8.streamlit.app/)

💻開発経緯

私自身が、注意欠陥多動性障害(ADHD)と自閉スペクトラム症(ASD)を抱えており、感情のブレに悩まれてきました。ある時、手軽に自分の体調を記録出来たらいいなと思いました。そして、発達障害で悩んでいる方々の助けになればいいと考え、セルフケアアプリの開発をさせていただいた運びとなります。

**🆕 機能一覧**

* 今日の体力を数値（0〜100）で記録
* メモの自由記入
* 記録の保存・表示・編集・削除
* グラフによる可視化（折れ線グラフ）※2日以上の記入が必須
* 週ごと・月ごとの平均体力表示
* **ユーザーごとの記録分離 #ユーザー名は必ず覚えてください**
* **1台のPCで1回だけ登録可能**

⚠️ ※この機能（例：1台1ユーザー制限）は**将来的に実装予定です**

**🔐 利用方法**

1. 起動するとニックネームを書くように指示されます
2. これがユーザー名であり、記入しEnterキーを押すと今日のバッテリーを記録しようというページに飛びます。

⚠️ ユーザー名は**忘れないように必ず記録・保管してください**  
（メモ帳保存・印刷・スクショ等を推奨）

1. 今日の体力と備考メモを記入し保存します
2. 2回目以降は、初回に使用したユーザー名を入力することで、以前の記録をそのまま引き継いで利用できます。

ユーザー名を忘れると記録にアクセスできなくなるため、必ず保存しておいてください。

グラフィカル ユーザー インターフェイス, アプリケーション

AI によって生成されたコンテンツは間違っている可能性があります。

背景パターン

AI によって生成されたコンテンツは間違っている可能性があります。

🔽「編集したい日付」や「削除したい日付」は、セレクトボックス（下向きの三角）から選べます。

**🧠 注意点（ADHD/ASDユーザー向け）**

* ユーザー名は「メモ帳に保存」「印刷する」「スマホにスクショする」などして忘れないようにしてください
* 1台のPCにつき、登録は1回だけです（再登録はできません）

**⚠️ ※この機能（例：1台1ユーザー制限）は将来的に実装予定です**

* このアプリは完全匿名で使用できます。本名など個人情報は入力しないでください

**🧪 推奨利用タイミング**

* 朝起きたとき、学校・仕事前
* 夜寝る前
* 心身の調子に大きな変化があったとき

**🛠 技術情報（参考）**

* 作成：Streamlit（Python製のWebアプリフレームワーク）
* 記録形式：JSON（あなたのIDごとに保存されます）
* 公開：GitHub / Streamlit Cloud

**📬 問い合わせ**

このアプリに関する質問・バグ報告・改善要望は、開発者までご連絡ください。  
※メールや連絡先は配布者からご案内します