【1. 背景】

発達障害の人は、感情のブレが出やすい  
私自身がちょっとした事で落ち込みやすい

→どうやったら落ち込みを可視化し、避けるないしセルフケアをできるかを考えました

【2. ユースケース】

帰りの通勤電車

→今日あった事を書く

【3. 解決手段のイメージ】

1週間

1ヶ月

単位で、自分のバッテリー(体力)と低下要因が分かる事

【4. 最小要件】

今日のバッテリー残量を記入

→備考メモ

【5. 拡張想定】

記録に残し、グラフ化

どれもメモを見る事が可能

一番低い所と高い所は色付きにする

〇発達障害用、日常体力管理ツール

1. 一日の終わりにスマホでバッテリー(体力値)をスライド(0~100)
2. その後、メモを記入
3. それだけ！ずぼらな人でも1分で終わる

たまに見返して、自分○○している時元気、○○の時調子悪いが可視化される！