

■アプリのタイトル

できたこと日記

■制作者名

小林遥子

■アプリケーション概要

できたこと日記は、今日1日で達成したことやできたことを毎日書くことで、ユーザーが自信や人生の充実感を得ることができるアプリです。

このアプリを利用することで、ボタン式でその日にできたことを記録していくので、忙しい人でも毎日続けることができます。

更に、明日の目標を書くスペースがあるので、目標達成できると感じることもできます。1週間・1か月でできたことを振り返る機能もあるため、自分の成長を実感できます。

■解決したい課題について

自分は誰かに褒められたりしてもらった経験がなく、何かに挑戦しても中途半端な結果で終わることが多くて、自信がありませんでした。仕事や人間関係でうまくいかないことも多かったです。ですが、去年の10月からできたことを日記に毎日書き続けたら、できることがたくさんあると気づくことができ、少しずつ自信を持つことができました。

しかし多くの場合、毎日日記を書き続けて自分で自信を獲得するのは難しいと感じています。その背景には以下のような問題があると考えます。

- 継続の問題
 - 書き始めても、何を記録すればよいのか分からず続かない。
 - 「できたこと」を自分で見つけるのが難しい

- 最初から凝って書こうとして疲れてしまい、継続できなくなる
- 成果が見えてこない問題
 - 記録して終わりになり、日々の「できたこと」を忘れてしまう
 - 自分の変化や達成感を実感しにくく、モチベーションが続かない

上記のような問題を解決する既存サービスとしては以下があります。

- 褒め日記:褒める、メンタルケア、AI、ポジティブ
(<https://apps.apple.com/jp/褒め日記-褒める-メンタルケア-ai-ポジティブ-ミュート/id1554189291>)
 - カレンダーの表示形式で、日付をタッチすると記入ができる
 - 「7時間以上寝れた」、「朝食が食べられた」など「できたこと」が選択式で設定されており、ユーザーはそこから選んで記録をつけるので、忙しくても続けやすい
 - 一方で、振り返りなど内省の項目がないため、自分の変化に気づきにくい
- 褒め日記(<https://apps.apple.com/jp/app/褒め日記/id1617944420>)
 - 褒めた数が数字で表示されるので何回褒めたかがわかりやすい
 - 今までの記録を振り返れるページがあるため、何ができているのかも把握しやすい
 - 一方で、評価が3段階(Good,Great,Excellent)に分かれており、評価が書いた文字数に応じて変わるため、長文を書かなければならず、日々続けるには負担が大きい

このように、既存サービスの多くは「簡単に記録できる」か「深い内省ができる」のどちらかに偏っており、継続のしやすさと、自己肯定感を高める内省の両立が十分に実現されているとは言えません。そこで私は、ボタン式で手軽に記録できる仕組みに加え、週・月単位での振り返りを通じて成長を実感できる構成が、課題解決につながるのではないかと考えました。

■課題を解決する方法について

できたこと日記は、より多くのユーザが日記を継続できることをサポートし、自信を持てるようになるプラットフォームを提供します。

このアプリでは、「早起きできた」「洗濯できた」など、あらかじめ用意された選択肢からその日にできたことをボタンで記録できます。考える時間や手間を省くことで、忙しい方でも日々の記録が習慣化しやすくなります。また、自分だけの「できたこと」も追加・編集できるため、より柔軟な記録が可能です。これにより、考える時間や書く時間が短縮されるので、忙しい人でも日記を継続できると考えています。

その日の自分のコンディションで明日の目標を設定できるので、クリアした時に自分で達成感を感じられます。また、1週間・1か月単位で振り返りが可能な機能があることで、成果が可視化され、自分の変化や成長に気づくことができます。

こうした「選択式の記録」と「記述による振り返り」の組み合わせにより、日記を継続しながら、達成感や自信を獲得することができます。

■想定プラットフォーム

PC

■機能一覧

- 今日できたことを選択・追加機能(要ログイン)
 - あらかじめ用意された「できたこと」からボタンで選択して記録できる(例:早起きできた・昼ご飯が食べられた・洗濯できたなど)
 - 自分でできたことを追加(最大3個まで)・編集・削除ができる
- 目標設定機能(要ログイン)
 - 任意で明日の目標が設定できる
- 1週間振り返り機能(要ログイン)
 - 1週間の中で印象に残った「できたこと」を記録できる
 - 登録可能な情報
 - 今週のハイライト(今週の中で特に印象に残っているできたこと書く)
 - できた理由(なぜできたのかを書く)
 - 今後の工夫(今後さらに良くなるためにどうしたら良いかを書く)
- 1ヶ月振り返り機能(要ログイン)
 - 1ヶ月間のできたことを振り返り、それを記録できる
 - 登録可能な情報
 - 各週のハイライトに共通する点
 - 自分の価値観や大切にしていること
 - その他に気づいたこと

- アカウント管理(要ログイン)
 - アカウント名・メールアドレス・パスワードの変更ができる
- 「できたこと」継続記録日数の表示機能
 - 連日で「できたこと」を記録した数をカウントし、ホーム画面に表示(例:6日間書けた場合は「6日間も日記書けた！すごい👏」が表示される)

■他資料

- 画面設計図
 - https://docs.google.com/presentation/d/1vmJA8Qf-2aYUgxGhfyeR91eD-G3hbrgfgTEU32GizMM/edit?slide=id.g26850c99da4_0_45#slide=id.g26850c99da4_0_45
- 画面遷移図
 - https://app.diagrams.net/#G1WrDirSX_4c5UHyIK4na_RFV1PzTXHnm0#%7B%22pageId%22%3A%22Q3wOf7ezMJvrv86UI2L6%22%7D
- ER図
 - <https://app.diagrams.net/#G1PD0TljYjz544laFN1oD8LdParHfFHw3m#%7B%22pageId%22%3A%22R2IEEEUBdFMjLlhIrx00%22%7D>