

新規登録とログイン

■新規登録

1. 新しいアカウントを作成をクリック



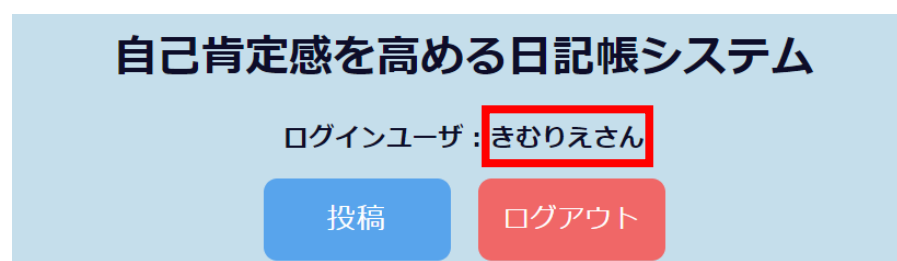
2. 大学のGoogleアカウントを選択
* 出てこない場合は、別のアカウントを使用から大学のメールアドレスとパスワードを入力



3. ニックネームを入力し、新規登録をクリック
* 一度登録したニックネームは変更できません



4. ホーム画面に移動し、ログインユーザに登録したニックネームが表示されれば完了
* 表示されない場合は再読み込みをしてください



■ログイン

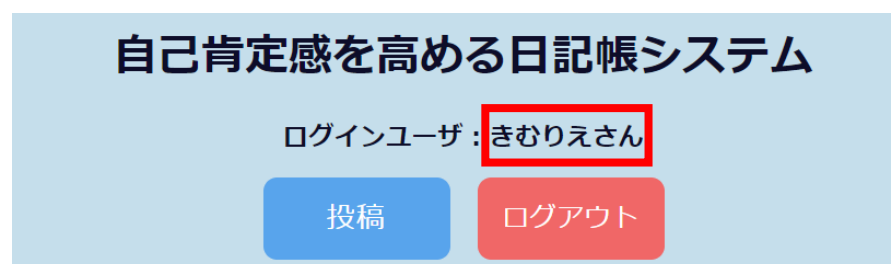
1. Googleでログインをクリック



2. 大学のGoogleアカウントを選択する



3. ホーム画面に移動し、ログインユーザに登録したニックネームが表示されれば完了
* 表示されない場合は再読み込みをしてください



日記投稿とリフレーミング

■ 日記の投稿

1. 投稿をクリック

自己肯定感を高める日記帳システム

ログインユーザ：きむりえさん

投稿 ログアウト

2. 全ての項目を入力し、投稿するをクリック

今日の振り返りをしよう！

今日の出来事
研究室で発表資料作りをした

その時感じたこと
いろいろと脱線しすぎて、全然進まなかった

そう感じた理由として考えられる自分の性格
集中力がない

投稿する やめる

3. ホーム画面に投稿が表示されれば完了

自己肯定感を高める日記帳システム

ログインユーザ：きむりえさん

投稿 ログアウト

きむりえ 2022/09/03 14:49:15

今日の出来事：研究室で発表資料作りをした

感じたこと：いろいろと脱線しすぎて、全然進まなかった

自分の性格：集中力がない

返信

■ リフレーミング

1. 該当する投稿の返信をクリック

きむりえ 2022/09/03 14:49:15

今日の出来事：研究室で発表資料作りをした

感じたこと：いろいろと脱線しすぎて、全然進まなかった

自分の性格：集中力がない

返信

2. 内容を入力し、返信するをクリック * リフレーミングが思いつかないときは 困ったときはこちらを押してみよう

リフレーミングをしよう！

きむりえ

今日の出来事：研究室で発表資料作りをした

感じたこと：いろいろと脱線しすぎて、全然進まなかった

自分の性格：集中力がない

返信する やめる

リフレーミングに困ったときはこちら

3. 返信しました！と表示されれば完了

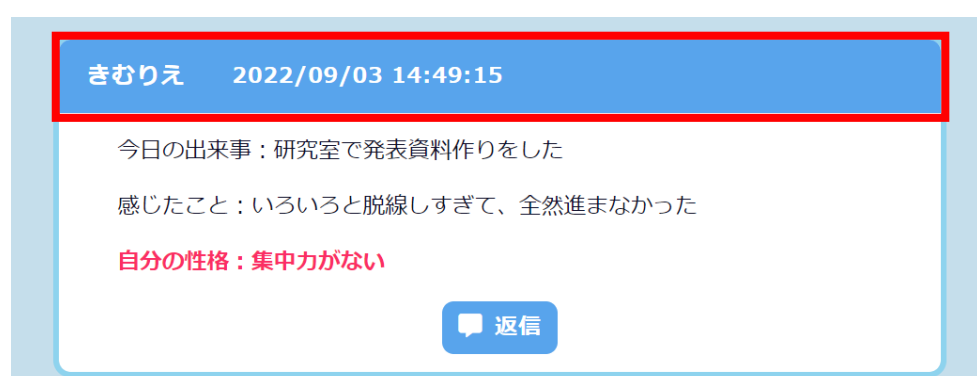
返信しました！

OK

返信一覧

■返信一覧

1. 返信を確認したい投稿の上部をクリック



2. 投稿に対する返信一覧が表示される



3. ホーム画面へ戻るには、ホームへをクリック



ログアウト

■ログアウト

1. ログアウトをクリック



2. ログアウトをクリック



3. ログアウトが完了すると、トップ画面に戻る

