

あなたは夜型？朝型？

# クロノタイプ診断テストのすすめ

世界が変わります

2024年12月25日/26日

## 本日の流れ

はじめに      クロノタイプ診断テストとはなにか

---

Session 1      要件定義

---

Session 2      番外編

---

質疑応答      お手柔らかにお願いします…！

---

まとめ      皆さまへ

はじめに | クロノタイプ診断テストとはなにか

## クロノタイプとは

クロノタイプとは、**個々人の体内時計に基づく「最適な活動時間帯」を示すもの**です。人それぞれ、集中力やエネルギーのピーク時間帯が異なります。自分のクロノタイプを知ることで、より効率的に生活や仕事を進めることができます。

## 4つのクロノタイプ

- ライオン型
- オオカミ型
- クマ型
- イルカ型



# Session 1

## 要件定義

## 目的

- ユーザーが自分のクロノタイプを診断し、生活や仕事の効率を改善するヒントを得て、自分のリズムに合った時間管理を行うため。

## ターゲットユーザー

- 学生や社会人など、生活リズムに悩んでいる人。
- 時間をうまく使いたい人、自分の体内時計について知りたい人。
- 健康やパフォーマンス向上を目指す人。

# 主な機能

- **クロノタイプ診断機能**：ユーザーが一連の質問に答え、診断結果（ライオン型、オオカミ型、クマ型、イルカ型）を提供する機能。
- **診断結果の表示**：ユーザーに自分のクロノタイプに関連するアドバイスや注意点を表示。
- **診断履歴管理**：ユーザーが過去の診断結果を保存し、後から確認できるようにする。

# 画面仕様

- **トップページ**：サイトの概要説明と診断スタートへのリンク。クロノタイプ診断の簡単な説明や特徴の紹介。
- **診断ページ**：診断を進めるための質問ページ（選択式、スライダーなど）。
- **結果ページ**：診断結果を表示し、アドバイスを提示。クロノタイプの特徴や生活改善の提案。

# システム要件

- **プラットフォーム**：Webベース、PC対応。
- **技術スタック**：フロントエンド：HTML / CSS  
バックエンド：Java / Java Servlet API  
データベース：MySQL

# デザイン要件

- **ユーザビリティ**：直感的で簡単に操作できるインターフェース。
- **アクセシビリティ**：視覚や聴覚に障害があるユーザーにも配慮したデザイン（スクリーンリーダー対応など）。
- **ビジュアルデザイン**：シンプルでモダンなデザイン、動物のクロノタイプに関連するアイコンやイラストを使用して視覚的にわかりやすく。



Session 2

番外編



## 制作物に本診断を選んだ理由

私は以前、夜更かしをすることが習慣になってしまっていた。学校や仕事などで自分だけの時間が減ると、その反動で夜更かしが増えていき、結果的に睡眠時間が短くなるという悪循環に陥っていた。特に「また夜更かししてしまった…」という後悔の気持ちが強く、翌朝には「眠すぎる。なんで寝なかったんだろう？」と自己嫌悪に陥ることもしばしば。

このように、夜更かしを繰り返す中で感じたのは、単に「自分が悪い」と自責の念に駆られていた点だ。しかし、趣味の一環として診断サイトを見ていた際、自分の生体リズムについて知ることができる診断を見つけた。

それが本作品の題材になる「クロノタイプ診断」だった

## 実際にやってみて

実際に、自分の体質や集中できる時間帯を把握してみると、生活における無理のないリズムを作りやすくなった。夜型である自分を受け入れることで、日中の効率や集中力も改善し、夜更かしをする理由も「自分のせいじゃない」という気持ちで向き合えるようになった。

このような経験を通じて、自分の体内リズムに合わせた時間の使い方をすることが、無理なく生活に役立つヒントを得るための鍵であることを実感した。

そのため、私はこのテーマを制作物の題材として選んだ。自分のリズムを理解し、無理なく生活を改善する方法を知ること、多くの人々が自分に合った時間の使い方を見つけ、生産的で充実した生活を送る手助けができると考えたからである。



質疑応答

# 皆さまへ

5 か月間お世話になりました！