

koto-koto

概要

自己肯定感を向上させる方法のひとつに、「寝る前にその日にあったいいことを3つ書き出す」という方法があります。この方法は、アメリカの心理学者であるマーティン・セリグマン氏が唱えているもので、「スリー・グッド・シングス」と呼ばれています。一方で日常生活の中には、ストレスとなる要因(ストレッサー)も多くあります、ストレスに対する対処法を「ストレスコーピング」と言います。ストレスコーピング理論の基礎となっているのが、アメリカの研究者であったラザルスのストレス理論です。ストレス理論ではストレッサーと対処法がポイントであり、ストレッサーへの対処法が分かっていると、ストレスを軽減出来る事を示しています。

当アプリでは「スリー・グッド・シングス」や「ストレスコーピング」を手軽に行い、精神的に健康的な状態を維持するサポートができるように、という思いで作成しています。

使い方

生活の中で感じた事(デキゴト)を記録していく
デキゴトを振り返ったり、日々の出来事を記録してセルフケアに役立てる
過去の自分と今の自分を比較して、変化を感じてもらいたい
過去の自分が抱いていた良い気持ち、良い感情を思い出して欲しい

管理情報

【ユーザ情報】

ユーザID、ユーザ名、メールアドレス、パスワード

【デキゴト】

デキゴト、対処法、評価

使い方

- 1 深く考えずにメモ感覚でデキゴトを記録する
- 2 デキゴトを評価する
- 3 記録したデキゴトを振り返る
- 4 イイコトを思い出したり、ヤナコトに対する対処法を考える
- 5 イイコトを思い出すこと、ヤナコトに対する対処法を考えておくことで、健康的な精神状態を保つ

必要要件

アカウントを作成する事で利用できる

アカウントを削除した場合は、データベースに保存された内容も削除される

アカウントに紐づく情報を論理削除する

情報はデータベースに保存する

デキゴトにユーザが「評価」と「対処法」を記録できる

記録数は無制限

用語解説

デキゴト ... ユーザの記録した出来事

イイコト ... デキゴトの中で、良かったと思うもの

ヤナコト ... デキゴトの中で、不快だと思うもの

利用環境

ブラウザ(chorome)が動作する環境

PC、スマートフォン、タブレット

仕様技術

フロントエンド

HTML、CSS、JavaScript、BootStrap

バックエンド

PHP、Laravel、MySQL、SQLite

機能

【ログインしている】

デキゴトの表示、デキゴトの編集、デキゴトの削除

グラフ表示機能 … デキゴトの評価をグラフで表示し、イイコトとヤナコトの推移を視覚的に表現する

検索機能 … 指定した年月以降のデキゴトを表示出来る

文字列検索 … 実装しない

設定の変更 … ユーザ名、メールアドレス、パスワード

退会機能 … ユーザ情報と、記録した情報を削除する

【ログインしていない】

トップページを表示する、それ以外の機能にはアクセスできない

トップページ … サイトの説明閲覧、ユーザ登録が行える

トップページには、ログインボタン、ユーザ登録ボタンを表示する

ログイン機能はLaravell/uiによって実装する

ログインの有無による
機能の違い

