

要件定義書

目的・コンセプト

- 目的
就職活動や日常生活で生じる気分の落ち込み・ストレスを、日々の記録と小さな改善アクションを通じて軽減する。ユーザーが自分の気分を客観的に把握し、セルフケアの習慣をつくることを支援する。
- コンセプト
「15 秒で記録 → 15 分で回復」
手軽な記録と具体的な行動提案を組み合わせ、“気分に寄り添う Mate（仲間）” のような存在を目指す。

1 タイトル

MoodMate - 気分改善日記 -

2 作成理由

- 就活や研究活動でストレスや不安を抱える学生が多く、**気分を可視化し改善につなげるツール**が求められている。
- Web ブラウザ上で気軽に利用できるアプリを作ることによって、**誰でもすぐに使えるセルフケア手段**を提供できる。
- 制作者にとっては、**フロントエンド基礎（DOM 操作・cookie 管理・SPA 構成）**を学び、**実装力を示す作品**となる。

3 メリット

- ユーザー
 - 気分の変化が色やアイコンで直感的にわかり、改善アクションがすぐ実行できる。
 - 履歴を振り返ることで、自分の気分の傾向や改善効果を発見できる。
- 開発者（制作者）
 - HTML/CSS/JavaScript の基礎力を示しつつ、SPA 構成や cookie 活用を実装できる。
 - 「人の悩みを解消する」テーマでユーザー志向の設計力をアピールできる。

アプリの要件

1 機能一覧

必須

1. 気分記録：5 段階アイコンをクリック → 当日の気分を記録
2. 動的フィードバック：背景色・メッセージが気分に応じて変化
3. 提案アクション：気分に応じた改善行動をランダム表示
4. 履歴保存：Cookie に直近 7 日分の気分履歴を保存・復元
5. 履歴表示：7 日分を表やカードで表示、削除可能
6. 簡易チャート：気分推移を折れ線グラフで表示
7. アクション管理：提案アクションを追加/削除し、Cookie に保存
8. 設定画面：テーマ切替（ライト/ダーク）、エクスポート/インポート、データ削除

拡張

- PWA 化（オフライン・ホーム画面追加）

- 通知リマインダー（朝/夜に「気分を記録しよう」）
 - 行動効果の学習（提案→実行→翌日気分の相関を反映）
-

2 画面設計

- **Log（記録）画面**
 - 気分アイコン（5段階）
 - 「今日のメモ」入力欄
 - 提案アクションカード表示（クリックで「実行済み」記録）
 - **History（履歴）画面**
 - 直近7日分の記録一覧（気分・メモ・アクション）
 - 削除ボタン → DOM 削除 & Cookie 更新
 - 折れ線グラフで気分推移を可視化
 - **Actions（アクション管理）画面**
 - アクション追加フォーム（タイトル・カテゴリ・推奨度・説明）
 - 登録済みアクションカード表示 + 削除
 - **Settings（設定）画面**
 - テーマ切替（ライト/ダーク）
 - 起動時画面の設定
 - データのエクスポート（JSON）／インポート
 - 全データ削除
-

3 URL 設計（Hash ルーティング）

- `#/log`: 記録画面（デフォルト）
 - `#/history`: 履歴表示画面
 - `#/actions`: アクション管理画面
 - `#/settings`: 設定画面
-

4 テーブル定義（データ構造）

- **MoodEntry（気分記録）**
 - `dateISO`: string（例：2025-08-18）
 - `mood`: number（1-5）
 - `note`: string（メモ）
 - `actionsSuggested`: string[]（提案されたアクション ID）
 - `actionsDone`: string[]（実行済みアクション ID）
- **ActionItem（改善アクション）**
 - `id`: string
 - `title`: string
 - `description`: string
 - `category`: string（例：breath, walk, stretch）
 - `recommendation`: number（1-3）
 - `moodBias`: "low"|"mid"|"high"|null
- **UserSettings（設定）**
 - `theme`: "light"|"dark"

- lastRoute: string (起動時の画面)
- **Cookie 格納キー**
 - mm_todayMood : 当日の気分 (数値)
 - mm_weekHistory : 直近 7 日分の MoodEntry[]
 - mm_actions : ユーザー定義の ActionItem[]
 - mm_settings : UserSettings