[日付]

KIMURA TETSURO

禁とも(仮)要件定義書

[やめるのって始めるより難しい]

業務要件

業務概要

現在、全席禁煙の店が増加やたばこ税の税率の引き上げにより、禁煙を始めようという考えが広がると予想される。また、近年の健康志向の上昇により飲みすぎや食べすぎ、甘いものを控えることを意識する傾向が高まっている。さらに、SNSやゲーム、動画視聴、ネットサーフィンは中毒性があり、時間の浪費が問題となっている。

しかしながら、習慣となってしまったやめたい行動というのは、ある種、脳の病のようなもので、無意識下で行われることも多く、専門的なアプローチをしないとやめることは難しいものとなっている。

その専門的な処方はネットや本で調べて、自分の状況に適するアプローチを見つけ出す必要がある。もしくは、カウンセラーや医者にかかる必要がある。そうして得られた知識を実生活に落とし込み、継続的に実行することで、ようやくやめることができる。一度やめられたとしても、思いもしないきっかけで再び行ってしまうこともある。意識し続けなければやめることは難しいだろう。

このプロセスをアプリケーションで扱いやすい形にすることで、やめることに対するハードルを下げることができれば、社会全体として生産性の向上につながると考える。

指標

目標ユーザー数：10万人

一人当たり：500円

規模

ウェブアプリケーションとしての運用

Android、iOSアプリケーションへの拡大

ローカライゼーションによる世界展開

機能要件

システム機能要件

* ユーザー

ユーザー登録をして情報を保管することができる。

ソーシャルログイン：Facebook twitter google

各種習慣の現状や使用歴などを登録することができ、それに基づいてパートナーや戦略のリコメンドをすることができる。

* パートナー

各ユーザー同士はパートナーになることができる。パートナー同士は、お互いの禁活状況を確認できる。目標の達成などの状況はイベントとしてスレッドに表示される。それにコメントしたりいいねしたりすることができる。パートナーの数は多すぎると発信者と受信者という関係になりうる。あくまでもパートナーは互いの戦略や進行状況を確認し、励み合う関係であるため、パートナーの数には制限を設ける。

* 悪習慣管理

やめている時間や内容を記録する。

開始から終了もしくは悪癖の実行までをライフサイクルとする。ユーザーは活動のログを確認できる。ログは時間と情報を保持している。（別添のフローチャート「習慣のライフサイクル」参照）

習慣管理はアクティブと非アクティブ状態になる。ユーザーが離脱した場合、戦略の使用時間加算されてしまったり、離脱したユーザーがパートナーのリコメンドに入ったりする可能性があるためである。目標日数の達成から数時間後に非アクティブになり、戦略の使用時間の加算が停止、非アクティブ状態が数日続いた場合にはパートナーリコメンドへの非表示とする。

1. Started

悪癖の禁止の開始を表す。このとき、意気込みや目標、理想像などを決める。保持する情報は、最初に使用する戦略と意気込みや目標である。この時点では、非アクティブ状態である。

1. Aim\_date\_set

目標日数が設定されたことを表す。達成可能な日数を設定できるようにする。保持する情報は、日数である。目標日数が設定された段階でアクティブ状態となる。目標が設定されてから目標達成までは、目標日数の変更をすることはできない。このとき、習慣管理が非アクティブ状態のとき、アクティブ状態にする。

1. Achieved

目標日数が達成されたことを表す。保持する情報はなし。目標が達成されてからは戦略の変更、「したい」処理はできない。目標を新たに設定すれば可能である。目標日数が達成されてから数時間後に非アクティブ状態になる。

1. Strategy\_changed

戦略の設定をしたことを表す。保持する情報は、使用を中止した戦略と使用を開始した戦略である。使用を開始した戦略は、この時間を起点とし、習慣管理の終了もしくはその戦略の使用の中止までのアクティブな時間を換算する。

1. Activate

習慣管理が非アクティブ状態からアクティブ状態になったことを表す。StartからAim\_date\_setでのそれは記録しない。保持する情報はなし。

1. Inactivate

習慣管理がアクティブ状態から非アクティブ状態になったことを表す。ただし、習慣管理終了時のそれは記録しない。保持する情報はなし。

1. Wanna\_do

悪習慣がやりたくなったときを表す。保持する情報はトリガー。戦略の実行や見直しを勧める。

1. Did

悪習慣を行ってしまったことを表す。保持する情報はトリガー。総達成時間やこれまでとの比較を行い、達成状況を振り返る。トリガーを把握し、次回へ続けられるように促す。やってしまった場合、一度習慣はfinishとなるが、戦略や目標を再び設定し再開を促す。

1. Finished

習慣管理のライフサイクル終了を表す。保持する情報はなし。自主的な終了であれば、そのまま終了する。やってしまって終了した場合、戦略の情報を引き継ぎ、新たにライフサイクルが始まる。

* 戦略の設定

運営側が提案する戦略を設定したり、ユーザーが独自の戦略を設定したりできる。

ユーザーの情報に基づき、似ているユーザーが使用している戦略をリコメンドすることができる。

設定画面では、現在使っている戦略、おすすめの戦略が表示される。それぞれには使用人数と抑制回数、平均使用時間が表示され、ユーザーはそれを基に使用する戦略を判断できる。戦略を検索することも可能である。戦略を立てることも可能である。使用したい戦略と中止する戦略を選択し、保存することで戦略を設定する。

悪習慣を行いたいときにその行動の抑制に働いた戦略をユーザーに評価してもらう。逆に使っても効果の薄い戦略に関しては、戦略の使用を中止してもらう。これにより、より長時間使用され、抑制している戦略が浮き彫りになる。

* トリガーの分析

やめたい習慣をやってしまったときの状況を把握する。心理的な状況を物理的な状況、身体的な状況などを確認する。日記のように記録することで自分の特性を理解し、自己コントロールを可能にする。

* 達成時間の管理

短期的な目標を設定し、それを達成していくことで、定期的な達成感を感じられるようにする。

時間やポイントなどで、成果が累積していくことを可視化することにより、それを崩すという損失を回避するために、悪い習慣をやらないようにする意識が芽生える。

元の状態で過ごしていた場合との比較を可能にする。

例）たばこ1日1箱500円なら、1週間で無駄になったたであろう金額を3500円と表示する

* フィード機能

パートナーや自分のイベントをみることができる。また、そこにコメントやいいねをすることができる。パートナーと一緒に歩んでいく感覚は禁活にとって重要なファクターである。

コメントにもコメントやいいねをすることができる。

* 自動投稿イベント
  + 開始

意気込みや目標をとともに、開始した習慣を投稿

* + 目標日数達成

達成した日数と戦略を記載し投稿

* + 欲求に打ち勝った

習慣と使用した戦略を記載し投稿

* 通知機能

目標日数の達成やパートナーリクエストなどの通知を受け取る。

データベース上保存。各ユーザーは自分宛の通知を確認できる。

webアプリケーションの場合、push通知はchromeから通知を送ることができる。

Android/iOSの場合、各機種による。