

いっぷく堂

キャラクターとの対話を通して、日々の心身状態を確認・記録する**モニタリング**と、その日の状態に合った過ごし方が提案される**行動活性化**を続けることで、ストレス・マネジメントを高めるためのWebサービス。



背景技法：モニタリング、行動活性化、リラクセーション

いっぷく堂とは

行動活性化

行動パターンを変えることで気分を改善させる技法。



リラクセーション (マインドフルネス)

心と体をリラックスさせることで、心身の状態を改善させる技法。

Step 1 朝のモニタリング（身体・気力・忙しさ）

よく眠れましたか？



☒ とても

© いっぱく堂 2013

体調はいいですか？



☒ とても

© いっぱく堂 2013

よかったです



☒ とても

© いっぱく堂 2013

対話形式のやりとり
を通して自分の状態
に目を向ける

忙しさ3問、身体4問、気力2問

Step 2 気持ちのモニタリング

感覚的評価で
自分の気分の状態を
つかみやすくする



The interface displays three mood sliders, each with an emoji icon above it. The first slider shows a happy emoji and a value of 78 between '落ち込み' (Downcast) and '元気' (Energetic). The second slider shows a sad emoji and a value of 36 between '不安' (Anxious) and '安心' (At ease). The third slider shows an angry emoji and a value of 24 between 'イライラ' (Irritated) and '穏やか' (Calm). Navigation buttons '戻る' (Back) and '次へ' (Next) are at the bottom, along with a page indicator '1 / 16'.

感情	数値
落ち込み / 元気	78
不安 / 安心	36
イライラ / 穏やか	24

戻る 1 / 16 次へ

© いっぷく堂 2013

Step 3 フィードバック／おすすめ行動の提案

●●●○○ docomo LTE

11:48

🕒 78% 🔋

体調はますますですね。
今日のおすすめはこちらです。
どちらにしますか？



**今日の状態に
合った行動が
提案されます**



シーツをお洗濯して、替えてみましょう。
枕カバーも替えてスッキリ。



何か好きな物を、食べに行きましょう。
カフェもいいですね。

おすすめにはこんな効果があるにゃー
その日の自分のあったものを選ぶことが大事にゃ



からだ大切... からだをリラックス



きもち大切... きもちをリフレッシュ

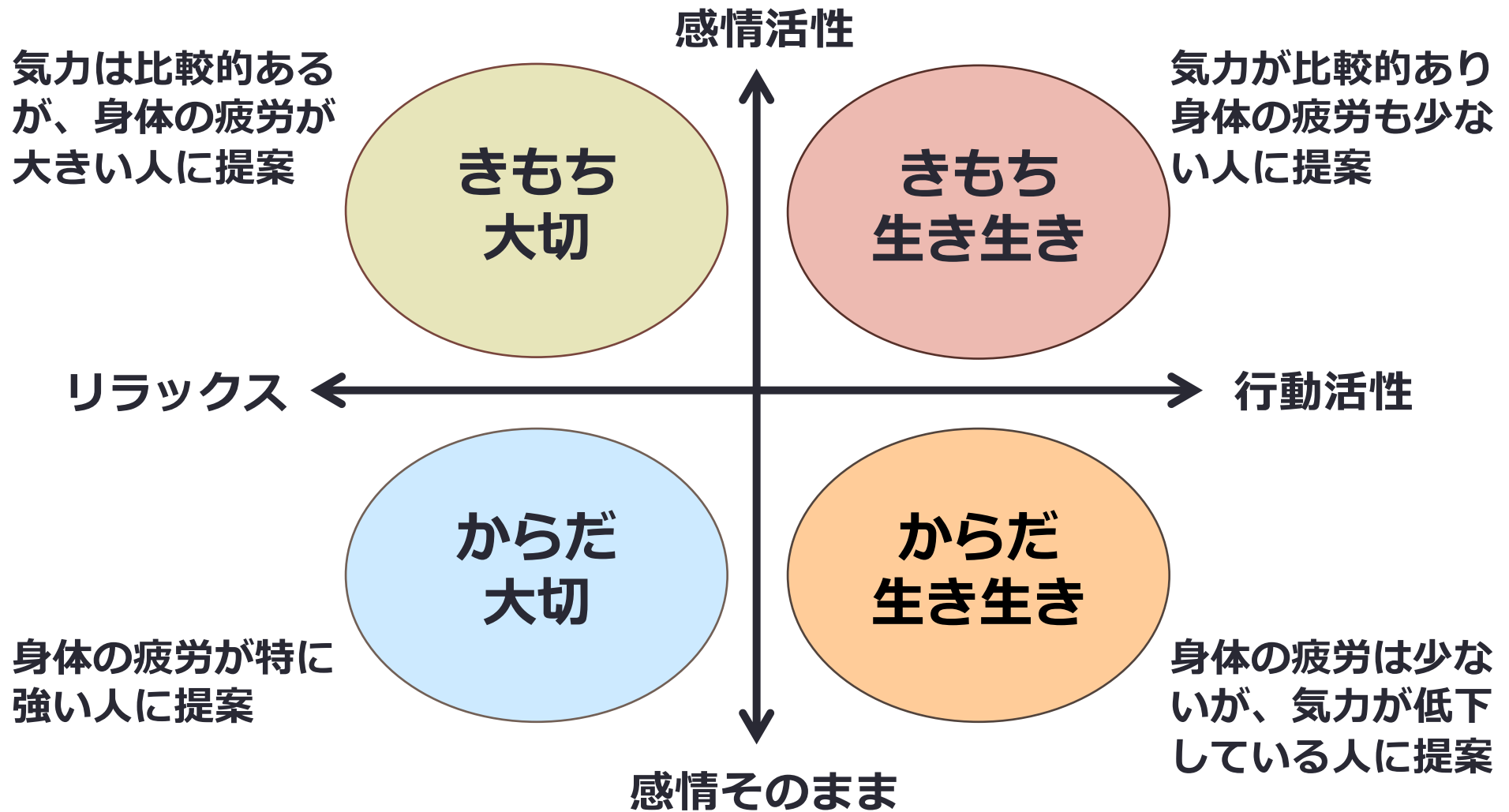


からだ生き生き... からだを動かしてこころを元気に



きもち生き生き... 自分に素直な時間をすごす

提案される行動は4タイプ



Step 4 夜のモニタリング（気持ち／おすすめの評価）

今日はどんな日でしたか？
おすすめ、いかがでしたか？



今日のお題

「窓から遠くを3分間眺めてみましょう。何か見えるかしら？」

☒ ぱっちり

☒ まあまあ

☒ やらなかった

ひとこと（書かなくても大丈夫ですが、振り返りの部屋で後でメモとして確認できます。）

朝と比べて変化しましたか？

いまの気分はいかがですか？



バーを動かしてね
数字でも入れられるよ



落ち込み

81

元気



不安

73

安心



イライラ

79

穏やか

戻る

3 / 3

次へ

「振り返りの部屋」で、1週間の振り返りができます

いっぶく堂

いっぶく堂に入る

自分想い部屋

いっぶく歴

いっぶく堂とは

toudai02 さん

お庭

いっぶくまんじゅう

振り返りの部屋 (1週間)

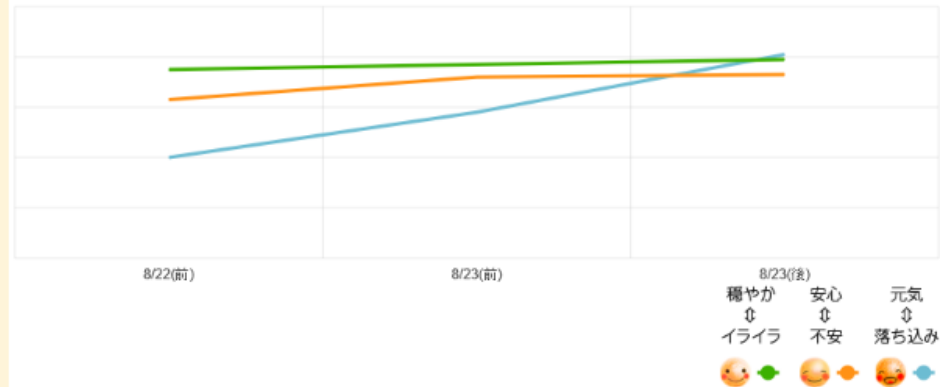
振り返りの部屋 (1ヶ月)

(1週間)

[トップページ](#) / [いっぶく堂入り口](#) / [振り返りの部屋 \(1週間\)](#)

気分の変化

2016/08/17~2016/08/23



↑
忙しい

忙しさの変化



↑
不調

からだの変化



気分と忙しさ・からだの関係
をみてるのにや〜



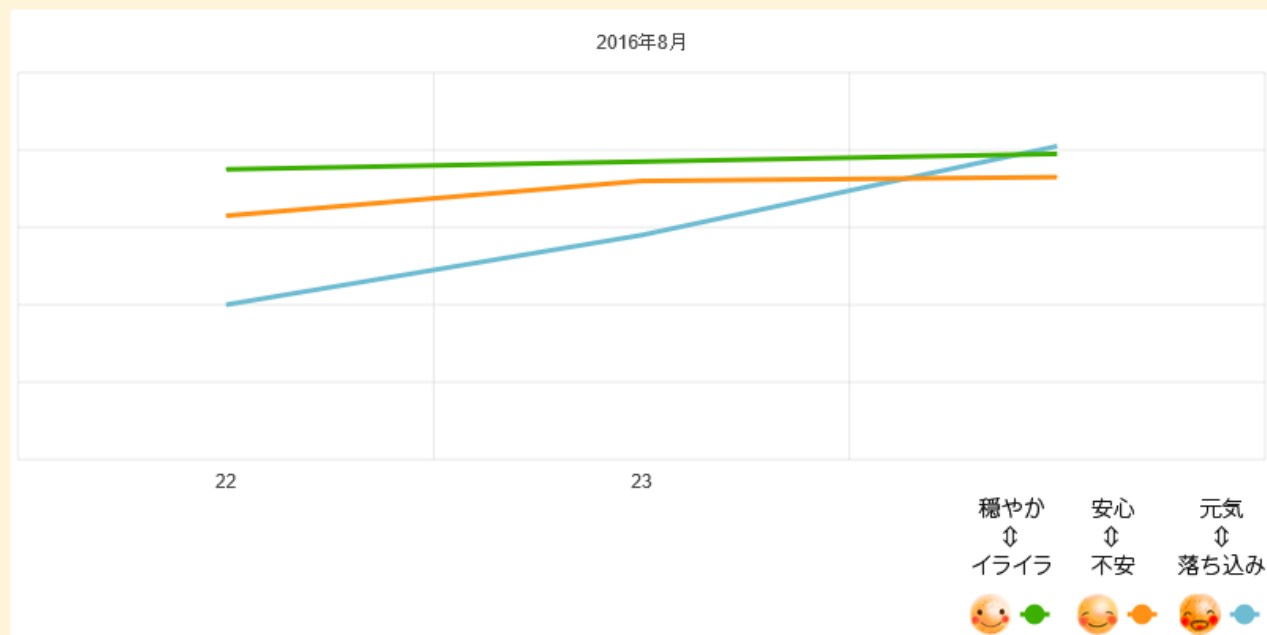
前の1週間

直近1週間

「振り返りの部屋」で、1か月の振り返りもできます

振り返りの部屋（1ヶ月）

[トップページ](#) / [いっぷく堂入り口](#) / 振り返りの部屋（1ヶ月）



前月

今月

気分が良かった日・悪かった日はどんな日だったかにや～



一番元気だった日（8/23）

一番落ち込んだ日（8/23）

「いっぷくまんじゅう」をもらいましょう！

いっぷくまんじゅう

[トップページ](#) / [いっぷく堂入り口](#) / いっぷくまんじゅう

ブロンズまんじゅう



シルバーまんじゅう

ゴールドまんじゅう

いっぷくまんじゅうの獲得ルール

いっぷく堂を使うといっぷくまんじゅうを獲得することができます。

おすすめの結果報告を5回すると、ブロンズまんじゅうを1つもらえます。
ブロンズまんじゅうが5つ貯まると、シルバーまんじゅうを1つもらえます。
シルバーまんじゅうが5つ貯まると、ゴールドまんじゅうを1つもらえます。

[いっぷく堂入り口へ戻る](#)

ポイントが溜まると、お庭が少しずつ変化していきます。
(アイテムが増えて、にぎやかになっていきます)

toudai02さんの獲得ポイントは、**17**ポイントです。



ポイント獲得のルール

いっぷく堂を使うと次のポイントを獲得することができます。

その日はじめてログインしたら：1ポイント

[いっぷく堂入り口へ戻る](#)