

基本的なつかい方 4 Step!

プロフィールの登録

Habi*doはグループで活動します。メンバーへの自己紹介とプロフィール画像を設定しましょう。

1

目標と習慣を実践

グループの目的に合わせて達成したい目標と習慣にしたい行動を設定し、日々実践していきましょう。

2

メンバーと一緒に活動

活動を報告したり、情報共有を行いながらチーム内コミュニケーションを活性化させてチームを盛り上げましょう。

3

ふりかえり

活動の継続ができてきたら内省しましょう。習慣化できたこと、できていないことを確認しながら改善していきましょう。

4

ログイン方法

- ①メールアドレスとパスワードを入力して「ログイン」。
- ②新しいパスワードを設定します。
※半角英数字8桁以上で登録してください。
- ③個人情報の取り扱いにご同意ください。
➡ ログイン完了です！



Habi*doの基本画面

※画面はイメージです。実際の画面とは、色やレイアウトなどが異なる場合があります。



1st Step

ログイン後は、プロフィールを登録しておきましょう。グループでの活動が基本となるHabi*doでは、プロフィールアイコンや、自己紹介を登録しておくことはチーム内のコミュニケーションを高めるためにとても大切です。メンバーが見ることができるので、知らなかった一面も見えるかもしれません。

Habi*do

マイページ 設定

マイページ
グループ検索
ユーザ検索

プロフィール設定

画像を変更する

名前
表示名 yuka-yukimaru
E-Mail yuka-yukimaru@be-do.jp
自己紹介 中2と高1の女子と男子育ててます(/・ω・)/
BeingDoingチェック BA
タグ設定

編集する
編集する

※Emailはグループに公開されません。

Emailを変更すると、ログイン時のメールアドレスも変更されます。

※表示名が登録されていない場合、メンバーには名前が表示されます。

2nd Step

毎日のやったことを記録しましょう。日々チェックを行い、行動の習慣化につなげていきましょう。

初めてご利用される方は、まず目標と習慣の登録から始めてくださいね。(P-5を参照)

Habi*do

デモグループ

アクティビティ ダッシュボード 目標編集 習慣編集

アクション
ミーティングボード
コンテンツ

グループ目標

12345/13500 リーフ

あなたの貢献: 1754 リーフ (14.21%)

目標

FAQサイトの見直しと検証を完了させる。

期限 2017/07/31

習慣

<< 前日へ 2018/01/21 (日)

通勤時間に本を読む やった

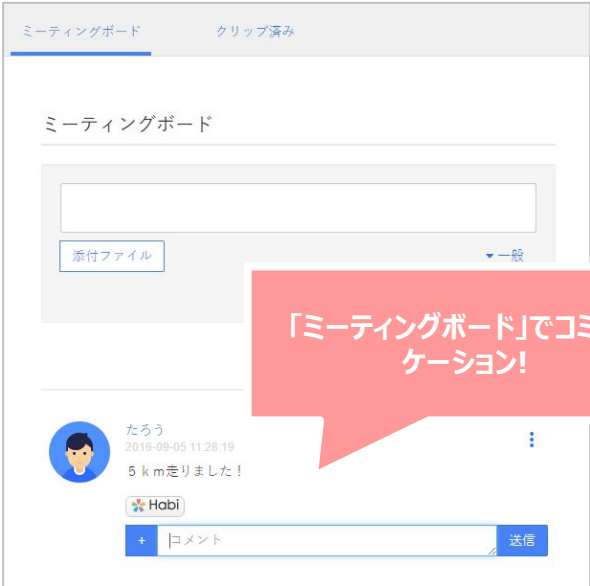
Habi*doにアクセスして共有情報を確認する やった

※前日に戻る：前日を押すと、1週間前までふり振り返り入力ができます

※間違えて記録した場合は、もう一度やったを押すと戻すことができます

3rd Step

アクティビティに報告されるメンバーの活動や、ミーティングボードで共有される投稿・コメントには、スタンプやHabiボタンで応援や承認の気持ちを伝えることができます。もちろんコメントを書くこともできるので、メンバーと励ましあいながら活動を継続していきましょう。



※スタンプは送られた相手にしか見えません

4th Step

活動の継続ができてきたら内省しましょう。
どんなことが習慣化できて、できていないのかをマイデータから確認することができます。
現在の活動状況を見ながら、達成したい目標や習慣にしたい行動の改善をしていきましょう。



目標の申告

目標を達成したときや、設定した期限が過ぎたときなどは目標の申告を行いましょう。

ダッシュボードの「申告する」から1つの目標について1回限り行うことができます。

申告した内容は、アクティビティに共有されます。

The screenshot shows the HabiDo dashboard with a sidebar on the left containing 'アクティビティ' (Activities), 'アクション' (Actions), and 'ミーティングボード' (Meeting Board). The main area is titled 'ダッシュボード' (Dashboard) and features a section '達成したい目標' (Goals I want to achieve). A callout box labeled '①「アクション」' points to the 'アクション' menu item. Another callout box labeled '②「ダッシュボード」' points to the 'ダッシュボード' header. A third callout box labeled '③「達成できた・できなかった」を選択し、申告します。' points to the '達成できた' (Completed) and '達成できなかった' (Not completed) radio buttons. Below these are a 'コメント' (Comment) field with the text '※コメントは任意です。' (Comments are optional), and two buttons: 'キャンセル' (Cancel) and '申告する' (Report).

Being Doing チェック

BeingDoingチェックは行動性向を理解するためのタイプ分析ツールです。25問の簡単なチェックから行動の動機や傾向を分析します。達成したい目標や習慣を登録する際や、グループで活動するときの参考にしてみてくださいね。再診断を行うこともできるので、気軽にチェックしていただけます。

The screenshot shows the 'BeingDoing Check' interface. The sidebar on the left includes 'アクティビティ' (Activities), 'アクション' (Actions), 'ミーティングボード' (Meeting Board), 'コンテンツ' (Contents), and 'マイデータ' (My Data). The main area is titled 'BeingDoing チェック' and contains a 'テストを始める前に' (Before starting the test) section with instructions. A callout box labeled '①「BeingDoingチェック」' points to the 'BeingDoingチェック' link in the top navigation bar. Another callout box labeled '②「はい」「?」「いいえ」で回答します。' points to the response buttons at the bottom of the '設問 1' (Question 1) section. The response buttons are 'はい' (Yes), '?', and 'いいえ' (No).

目標と習慣の登録

達成したい目標とそのために習慣にしたい行動を設定しましょう。

目標の登録は[目標編集]、習慣の登録は[習慣編集]から行います。「追加する」を押すと入力項目が表示されます。後からでも追加・編集・削除を行うことができます。

目標は複数登録できますが、1～3個がおすすめです。任意で期限を設定することができます。

①「アクション」

②「目標編集」

目標編集

毎週1冊（1ヶ月で4冊）本を読む。

期限 期限が設定されていません

編集する

目標

期限

※期限は任意です。

キャンセル 追加する

習慣化したい行動の上限は10個。自由に入力して設定する場合は、オプションを選択することもできます。

「おすすめの習慣」がある場合は「習慣に追加する」をクリックすると登録できます。カテゴリで目的をしぼって、習慣化したい行動を見つけてください。おすすめ理由がある場合はチェックしてみましょう。

②「習慣編集」

習慣編集

1口30回以上噛む

公開範囲 公開 詳細を見る

サイクル 毎日

習慣

オプション

キャンセル 追加する

おすすめの習慣

カテゴリ

すべて

野菜から食べる

公開範囲 公開 詳細を見る

サイクル 毎日

習慣に追加する

有酸素運動を10分以上行う

公開範囲 公開 詳細を見る

サイクル 毎日

習慣に追加する

深夜0時前には就寝する

公開範囲 公開 詳細を見る

サイクル 毎日

習慣に追加する

※オプション項目は任意項目です。
オプションを開くと、毎日or曜日指定、数値設定、非公開設定にすることが可能です。ただし、非公開設定の習慣は、ポイント化されません。