

# 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 グループ検索 ユーザ検索

設定

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・)/

Being Doing チェック BA

編集する

タグ設定

「プロフィール画像」と「自己紹介」を登録しましょう。

※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、メンバーには名前で表示されます。

## 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はじめてくださいね。（P-5を参照）

Habi\*do

デモグループ マイページ

アクティビティ アクション ミーティングボード コンテンツ

ダッシュボード 目標編集 習慣編集

②「ダッシュボード」

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た。

期限 2017/07/31

習慣

2018/01/21 (日)

前日へ 通勤時間に本を読む Habi\*doにアクセスして共有情報を確認する

やった

①「アクション」

③ 「やった」で記録

※前日に戻る：前日を押すと、1週間前まで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い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。

①「マイデータ」

②「マイデータ」、「活動状況・詳細」、「習慣詳細」

Copyright© Be & Do Inc. All rights reserved.

3

## 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。



## Being Doing チェック

Being Doing 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。



## 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。

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づらって、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。

※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が。ただし、非公開設定の習慣は、ポイント化されません。