# 基本的なつかい方4Step!

#### 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。

#### 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。

#### 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。

#### 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。

#### 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」。
- Habi\*do メールアドレス バスワード パスワードをお忘れの場合 □ パスワードをブラウザに保存します
- 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。

	ドを設定
	新しいパスワードを入力し、再度同じパスワードを確認 に入力してください。
新しいパス	ワード
確認用パス	<b>ワード</b>
	パスワードを設定
	ハムソートを設定

- 3利用規約にご同意ください。
- ログイン完了です!

第1条 (本	現約の目的)
1. 本規約は	、株式会社Be&Do(以下「当社」といいます。)が 保有・管理・運営するインターネッ
トのサイト	であるHabi'do(以下「ハビドゥー」といいます。)において提供するコンテンツやアプリケ
	どのすべてのサービス(以下、「本サービス」といいます。)をご利用になる際の利用条件
	のです。 2. 本サービスを利用する者(以下「利用者」といいます。)は、本規約を該実に遊
守するもの	とします。
第2条 (定	義)
本規約にお	いて使用する用語の意義は、次の各号に定めるとおりとします。
	有・管理・運営するハビドゥー
	mドメインを利用したすべてのインターネットのWebサイトをいいます。例外として異なるド
	用する場合は別途定めることとする。
2.コンテン	
VELO	を通じて利用者に提供される、画像・文章などの著作物や情報・知識の総称

### 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

### プロフィールの登録

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。



- ※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

# 目標と習慣にしたい行動を実践

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)



※前日に戻る:前日を押すと、1週間前までふ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**

# メンバーと一緒に活動する

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

## ふりかえり

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。



### 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。





### 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。

