

行動改善プログラム テストユースのお願い

2018年12月 システム企画研修株式会社

1. 今回お願いの趣旨

- この度、新しい出版形態の試みを行ってみることにいたしました。
- 内容は一般に言う「行動改善」のお勧めものです。
- 試みは内容ではなくその仕掛けです。
- 後掲「アリスモデルによる行動改善の仕組み」の図をご覧ください。

- この仕組みの基本は、印刷図書（本）とスマホアプリの連動です。
- さらにSNSとの連携を行うことも前提にしております。
- 今はやりの「デジタル化」の一端でございます。

- しかし今や多くの方は、スマホを初めネットで情報を得ることが主流で若い人たちを中心に書籍離れが進んでいます。

- そこでまずは、印刷物の代りにネット上の文書でこのコンテンツをご利用いただき、このような「ガイド」提供形態が有効なものかどうかを確認していただくことといたしました。

- ご多忙中たいへん恐縮ですが、後掲の「行動改善テーマと行動改善目標の一覧」のいずれかにご関心がおありであれば、お勧めの行動改善方法を試してみてくださいませんでしょうか。
- このテストユースは当然ながら無償でございます。

- 皆様にご好評いただければ、電子出版または通常の出版形態でいずれかの出版社から刊行いたしたく思っています。

行動改善プログラム テストユースのお願い

2. この行動改善プログラムをご利用いただく手順

- ・ 以下のとおりです。

1	この仕掛けをご理解いただきます。	<ul style="list-style-type: none">・ 後掲「アリスモデルによる行動改善の仕組み」参照。・ この解説は、後続3のURLで表示される「Bアリス式行動改善プログラム 解説本文」に提示してございます。
2	ご関心あるテーマを見つけていただきます。なければ終了です。	<ul style="list-style-type: none">・ 後掲「行動改善テーマと行動改善目標の一覧」参照。
3	以下の文書のそのテーマの箇所をご覧ください。 http://www.newspt.co.jp/data/bk/index.html	<ul style="list-style-type: none">・ 現在の内容は原稿レベルで、正式出版の際は美しくレイアウトいたします。
4	場合により、そのテーマの最終頁に掲載している本書お勧めの参考情報をご研究いただきます。	<ul style="list-style-type: none">・ タイトル・件名から内容を想定してご覧ください。
5	試してみる気になられましたら、そのテーマの「めざす目標」ページ下部に表示しているQRコードで、スマホアプリをダウンロードしていただきます。	<ul style="list-style-type: none">・ 現在のところ、このスマホアプリはAndroid版ですので、iPhoneでは使用できません。・ iPhone版も開発準備中です。・ 「スマホアプリの利用方法」は次頁をご参照ください。
6	本書のガイドに従い行動改善を実行していただきます。	<ul style="list-style-type: none">・ この過程で何か疑問点が発生しましたら、次の「3. 当社にメールをいただく要領」に従って何なりとご質問ください。
7	スマホアプリで進捗管理をしていただきます。	<ul style="list-style-type: none">・ スマホアプリの進捗管理の機能は順次補強していく予定です。
8	場合によって、前掲の「解説本文」にありますようにお知り合いの方とSNSで情報共有していただきます。	<ul style="list-style-type: none">・ SNSのご利用は自由ですが、実験していただければ幸甚です。
9	複数のテーマを実行していただいても結構です。	<ul style="list-style-type: none">・ 本格的な行動改善テーマを複数並行することはあまりお勧めできませんが、関連テーマ・補完テーマなど複数テーマの進捗管理並行実施は可能です。

スマホアプリの利用方法

1. 本書各ガイドのQRコードからスマホアプリをダウンロード

- 1) 10 行ほどのメッセージの最後に「テスターになる」が表示されますのでこれをタッチ。
 - 2) 「テストプログラムへようこそ」の 10 行ほど下の「2. Google Play にある公開版をインストールします。」を選択
 - 3) 「行動改善アプリ（ベータ版）」画面が表示されますので、「インストール」を選択
- (以上の 1) ~ 3) は初回だけです)

2. 行動改善アプリの初期画面 A が表示されます。



- 1) この画面の左上のアイコンをタッチ。
- 2) 次の画面 B が表示されます。

行動改善プログラム テストユースのお願い

画面B



- 3) ここで「テーマの登録」を選択。
- 4) 表示される「行動改善テーマ一覧」から実施したいテーマを選択。
- 5) 「私の行動改善目標」に、「いつまでに、こうなる」の目標を入力。
- 6) 「日々の行動」に、改善目標の実現するために日々どうするかを入力。
注：5) 6) の例につきましては各テーマの「解説」部分に表示しています。
- 7) 入力内容を確認して「登録」をタッチしますと入力結果が画面Aに表示されます。
注：一旦登録しますと、登録内容の変更はできません。内容を変更して継続したい場合は、一旦該当テーマを削除して、新規に登録していただきます。目標の変更は別の行動改善だと考えようということです。
- 8) 「日々の行動」に記述した行動を実施して、画面Aの「実施」をタッチすると該当の曜日にチェックマークが表示されます。
(1日に2回以上タッチしても無効です)

3. 画面Aの右上アイコンをタッチすると実績が表示されます。

- ▶ 週および月の実績がグラフで表示されます。
- ▶ 週の途中ではカウントされません。

行動改善プログラム テストユースのお願い

3. 当社にメールをいただく要領

- ・ 当ガイドをご利用いただいてのご感想・ご意見をメールでいただければ幸甚でございます。
mind-pc@newspt.co.jp
- ・ このメールアドレスは、「アリス式行動改善プログラム ご利用いただく文書インデクス」にも表示しています。
- ・ 皆様からいただくご意見をもとに、本番版を強化させていただきます。
- ・ 該当のスマホアプリ画面から直接メールしていただくことも可能となっております。
- ・ その場合、Google の標準規約で「行動改善アプリに連絡先へのアクセスを許可しますか」と聞いてきますので、「許可」を選択いただくと、直接メールができるアイコンが表示されます。
- ・ **いただくメールの情報は個人情報として扱い、集計値として以外は一切他に公開いたしません。**
- ・ 以下のタイミングで当社にメールをいただくことを期待いたしております。

a. スマホアプリをダウンロードして行動改善を開始した時点

この時のメールだけ、性別・年齢をご申告ください。

メールの件名：アリス 行動改善を開始しました

メールの内容：以下をコピーしてご利用ください。

性別：男性 女性

年齢： 歳

コメント：あればご記入ください。

- b. 行動改善を進めておられてご質問がある場合
- c. この行動改善プログラムに対して何か感想・ご意見のある場合
- d. 行動改善で成果が上がった場合
- e. その他何でもメールをくださって結構です。

いずれの場合も、件名冒頭に「アリス」の表示をお願いします。

行動改善プログラム テストユースのお願い

4. メールをいただく特典

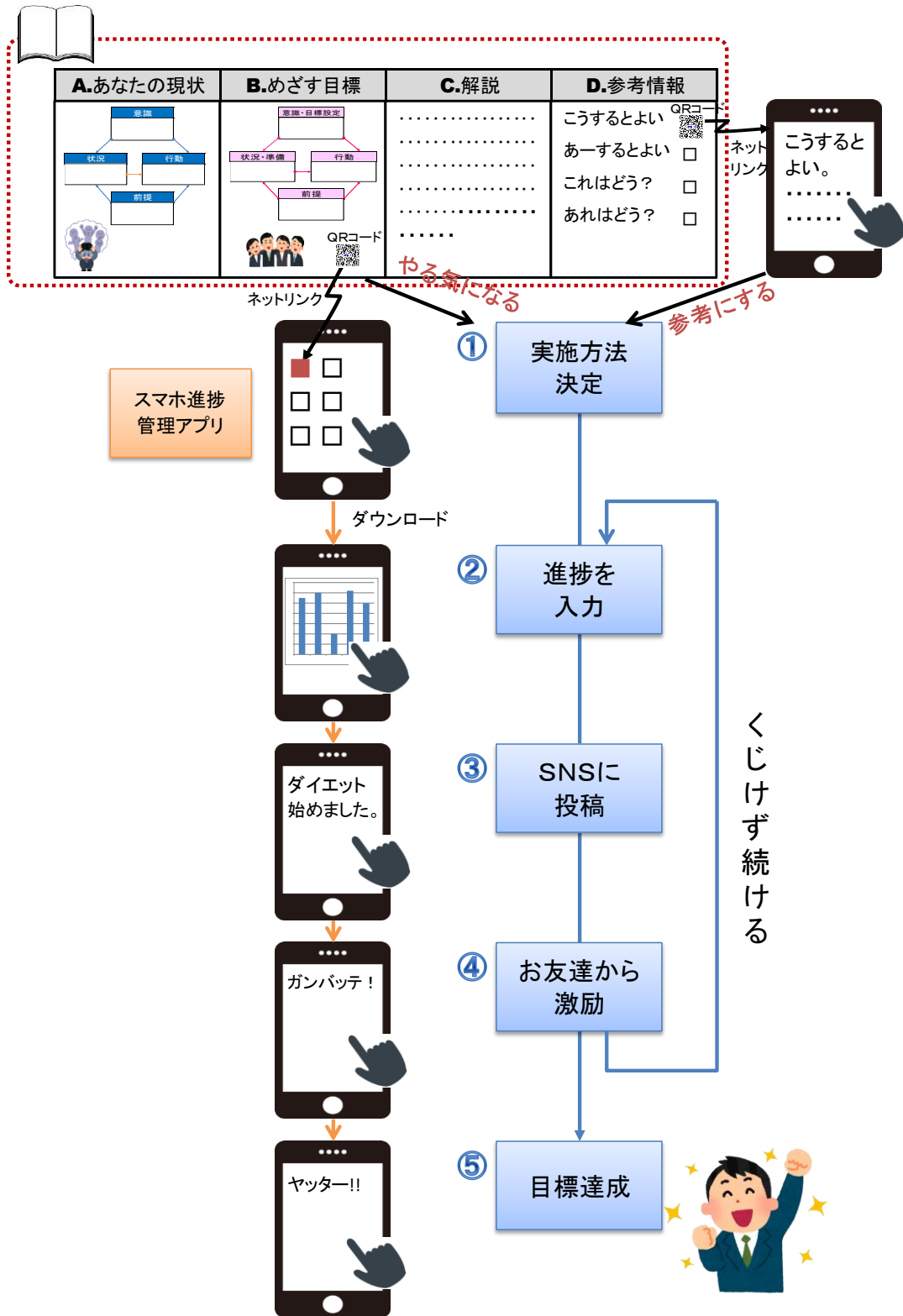
- メールをいただきましたら、1回につき1ポイントを加算いたします。
- この行動改善プログラムを終了される場合に、成果が上がったか否かに関係なくポイントを集計して、以下の特典のいずれかをさしあげます。その組み合わせも可能です。

1)	<ul style="list-style-type: none">• 10ポイントを超えた場合、以下の当社製品のいずれかをさしあげます。いずれも定価10万円のものです。内容は以下URLの当社ホームページをご参照ください。ご不明であればご質問ください。 <p>ア. デジタル化事例集 http://www.newspt.co.jp/data/consul/jigyousouzou.pdf</p> <p>イ. SE向け業務用語解説辞書 http://www.newspt.co.jp/data/consul/sedb.pdf</p> <p>ウ. PDR（10業種全業務の標準業務プロセスのテンプレート） http://www.newspt.co.jp/data/bmodel/pdr/pdr.html</p>
2)	<ul style="list-style-type: none">• 1ポイントにつき1万円の当社研修の割引券（企業内研修でもオープンコースでもご利用いただけます）をさしあげます。• 合計10ポイントを超えて1)を選択された場合の残りにも適用可能です。
3)	<ul style="list-style-type: none">• 当書が出版社から出版された場合に、5ポイントにつき1冊をさしあげます。

何とぞよろしく願いいたします。



アリスモデルによる行動改善の仕組み



行動改善プログラム テストユースのお願い

本書でとりあげる 行動改善テーマと行動改善目標の一覧

No.	テーマ名	行動改善目標（例）
1	三日坊主（ダイエット）	〇月〇日までに5キロ減量！
2	三日坊主（運動）	3か月後、駅の階段が楽に上がれるようになる
3	先延ばし	〇月〇日までに「先延ばし」をやめる
4	見て見ぬふり 困っている人がいる	今年の年末までに、見て見ぬふりをやめる
5	見て見ぬふり 乗り物の座席	
6	見て見ぬふり 不法行為	
7	病に気で克つ	〇月〇日までに「病」に克つ！
8	「おはよう」が自然にでない	1か月以内に、いつも「おはよう」を言う！
9	「ありがとう」が自然にでない	〇月〇日までに、「ありがとう」が身につく
10	「ごめんなさい」が自然にでない	〇月〇日までに、「ごめんなさい」が身につく
11	恥ずかしがりや	〇月〇日までに、今の「恥ずかしがり」は卒業
12	すぐにほめることができない	〇月〇日までに、「まずほめる」を実現！
13	自分の意見を言わない	〇月〇日までに、自分の意見を言うようになる
14	なんでも人に同調する	〇月〇日までに、「なんでも同調」はやめる
15	迷う／決めかねる	〇月〇日までに、「いつも迷う」を卒業！
16	目的思考がよわい	〇月〇日までに、「目的は何か？」を身につける。
17	問題意識がよわい	〇月〇日までに、「目標意識」を身につける。
18	注意力がない	〇月〇日までに、「ウツカリ」をなくす！
19	KYと言われる	〇月〇日までに、「KY」卒業！
20	計画性がない	〇月〇日までに、「まったく計画性がない」を卒業！
21	段取りが下手	〇月〇日までに、「段取りがまったく苦手」を卒業！

行動改善プログラム テストユースのお願い

22	見通しが甘い	〇月〇日までに、「見通しが甘い」を卒業！
23	協調性がない	〇月〇日までに、「まったく協調性がない」を卒業！
24	不平・不満を言う	〇月〇日までに、「不平・不満居士」卒業！
25	すぐケチをつける	〇月〇日までに、「まずほめる」を実現！
26	なんでも否定する	〇月〇日までに、「なんでも否定」卒業！
27	よく寝坊する	〇月〇日までに、「寝坊ぐせ」卒業！
28	よく遅刻する	〇月〇日までに、「遅刻」卒業！
29	出かける時の忘れ物が多い	〇月〇日までに、「忘れ物」卒業！
30	飲み過ぎる	〇月〇日までに、「飲み過ぎ」卒業！
31	無駄遣いをする	〇月〇日までに、「無駄遣い癖」卒業！
32	夫婦げんか	〇月〇日までに、「夫婦げんか」終了！
33	報告を忘れる	〇月〇日までに、「報告忘れ」卒業！
34	連絡を忘れる	〇月〇日までに、「連絡忘れ」卒業！
35	相談をしない	〇月〇日までに、「相談」習慣化！