

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。

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個所をご覧ください。 「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」 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、正式出版の際はさらに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、文書インデクスから「行動改善の進捗自己管理シート」をダウンロードしていただきます。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「行動改善の進捗自己管理シートの利用方法」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	「行動改善の進捗自己管理シート」で進捗管理をしていただきます。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「行動改善の進捗自己管理シートの利用方法」をご参照ください。
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いです。
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。

「行動改善の進捗自己管理シート」の利用方法

- 1. 「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」の「D 行動改善の進捗自己管理シート」をダウンロードします。**
- 2. ご自分の行動改善目標を入力します。**
 - ▶ 行動改善テーマ：35テーマの中から選択し入力してください。
 - ▶ 行動改善目標（いつまでにどうなる）：本書の解説を参考にして設定してください。
 - ▶ 日々の行動（どうする）：同上。
- 3. 行動改善の実施実績を入力します。**
 - ▶ 週初日：その週の月曜日の日にちを入れます。
 - ▶ 行動改善を実施したら、その日の欄に1を入れます。
 - ▶ Excelシートですから、入力の変更は自由です。変更修正は自己責任で実施してください。
 - ▶ 週の合計が表示されます。
- 4. 実績がグラフ表示されます。**
 - ▶ メモリの高さを楽しみにしてください。

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でのご感想・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。
- ・ **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。

4. メールをいただく特典

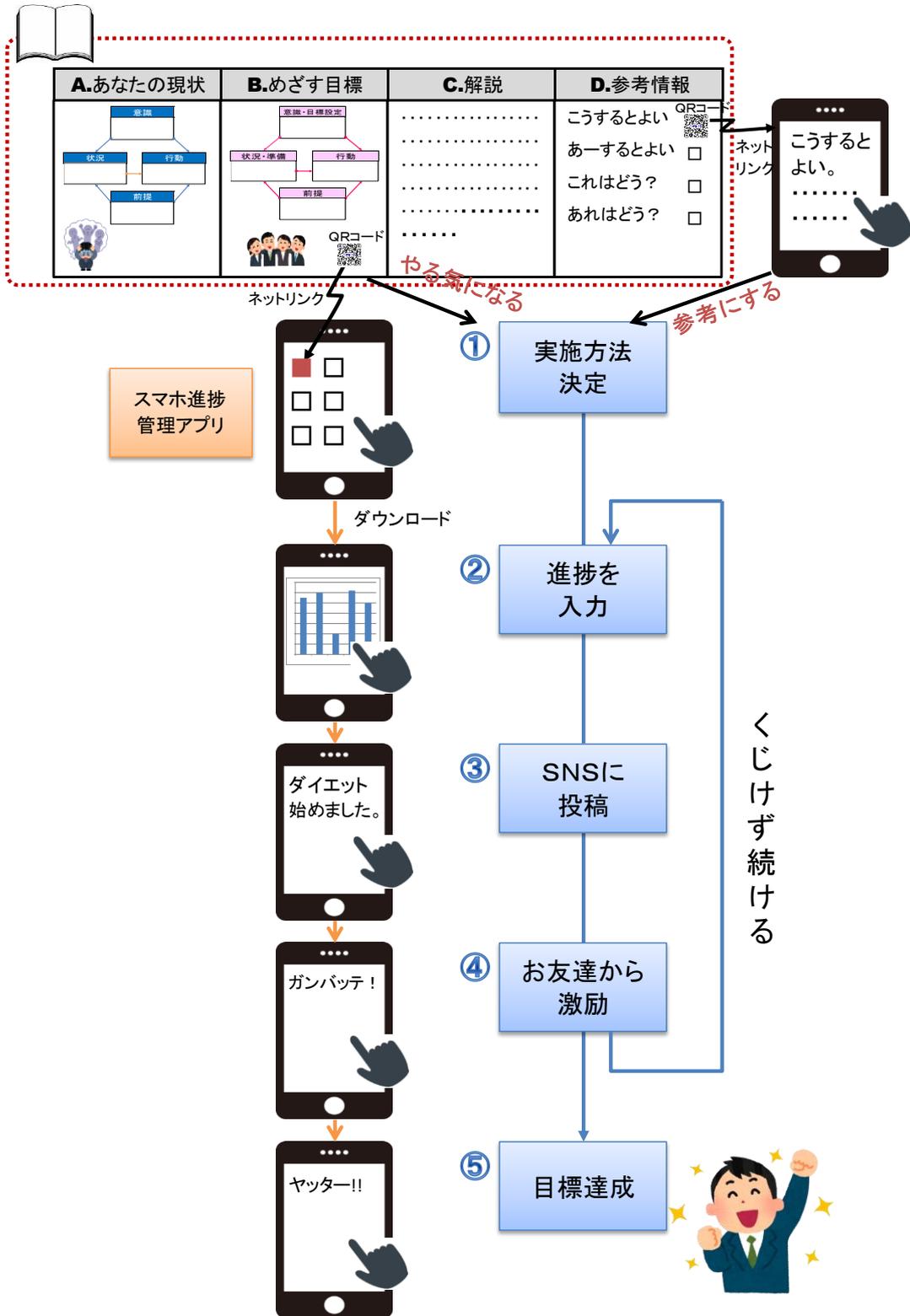
- メールをいただきましたら、1回につき1ポイントを加算いたします。
- この行動改善プログラムを終了される場合に、成果が上がったか否かに関係なくポイントを集計して、以下の特典のいずれかをさしあげます。その組み合わせも可能です。

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 (Excel 版)

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 (Excel 版)

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！