

**「やらないといけないことが多すぎて
頭がゴチャゴチャしているときに、
モチベーションとストレスを整理することで
それらへの明確な対処を促すためのアプリ。」**

**山口大学
経済学部経営学科3年
友永大凱**

01

自己紹介
About ME

▼ 自己紹介



山口大学

経済学部経営学科3年

プログラミング歴：1年半弱

大分県出身

友永 大凱 Taiga Tomonaga

好きなもの

犬 飲み 読書 温泉 日向ぼっこ プログラミング

02

プロジェクト概要

Project / WHAT

▼ プロジェクト概要

アプリ名

「やらないといけないことが多すぎて頭がゴチャゴチャしているときに、モチベーションとストレスを整理することでそれらへの明確な対処を促すためのアプリ。」

課題感

モチベーションの低下

タスクの放棄とタスクの増加による負のスパイラル

▼ どのように解決するのか（仮説）

モチベーションの低下

タスクの放棄とタスクの増加による負のスパイラル

- ① 動機づけの再認識、または再構築
- ② 動機づけとストレスのバランスを可視化

- ① タスクの認識
- ② タスクまたはストレスへの具体的な対処

モチベーションとストレスを自己調整し、モチベーションを向上できる。

03

アプリの特徴
Feature / HOW

▼ アプリの特徴

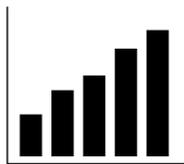
4つの機能

機能①②



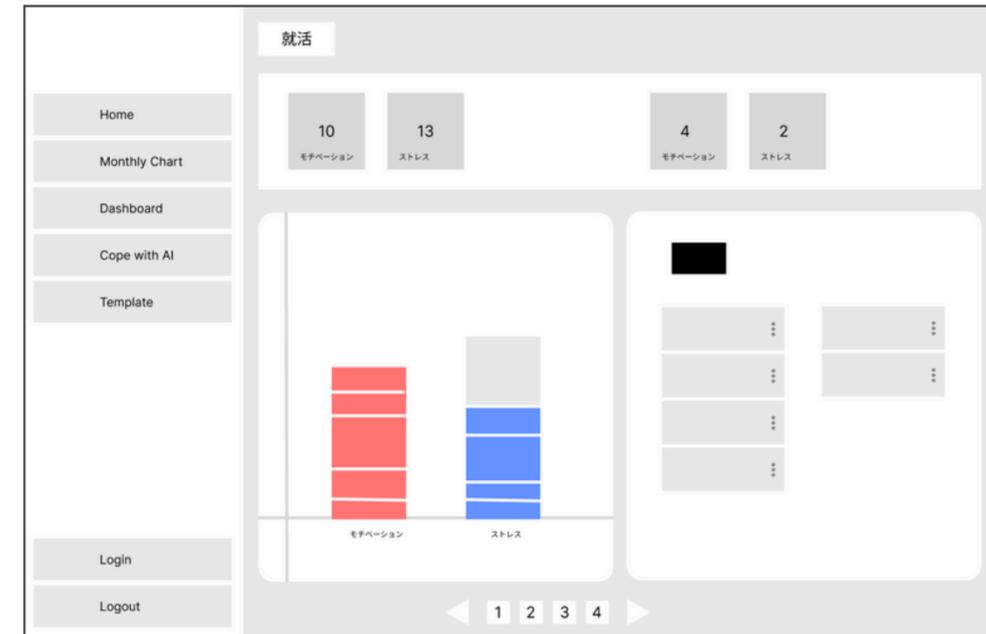
ある物事に対する「動機づけ要因」と「ストレス要因」を投稿

- 動機づけの再認識、または再構築
- ↳ • タスクの認識



グラフによる可視化

- ↳ • 動機づけとストレスのバランスを可視化



▼ アプリの特徴

4つの機能

機能③④

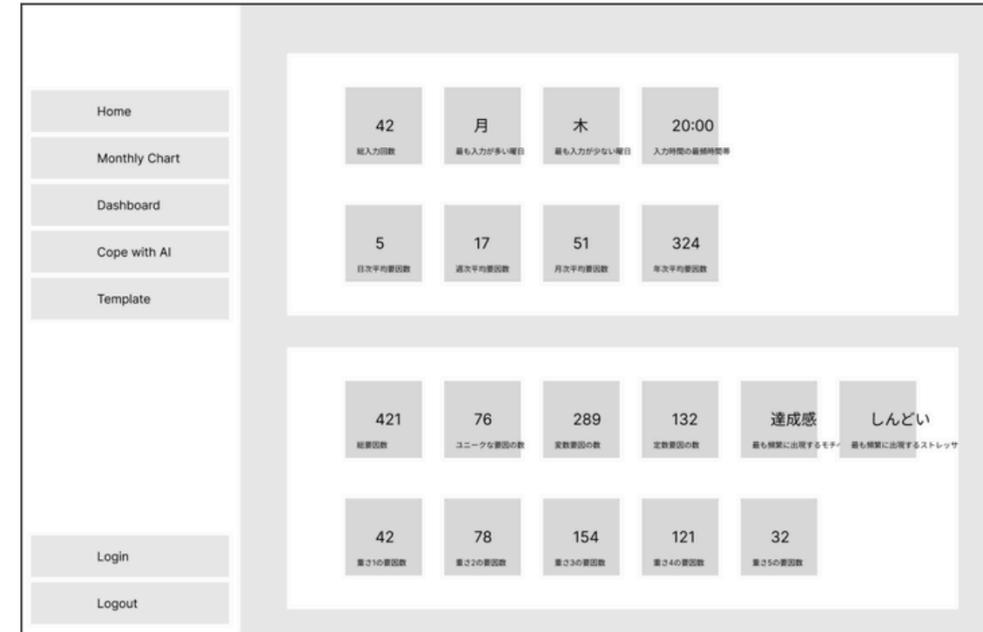


入力されたデータの集計・分析



それぞれの要因への対処法の
レコメンデーション

-
- タスクまたはストレスへの具体的な対処





04

デモンストレーション
Demonstration

▼ デモンストレーション



リンク

<https://docker-nestjs-frontend-prod.vercel.app/auth>

使用方法

- 要因を投稿後にリロードして下さい。





05

これまでの活動の 振り返り

Feedback



▼ これまでの活動の振り返り

スタート

項目を追加して、今日分のグラフを表示するだけ。

改善

1. 入力が面倒→**テキスト入力以外の入力形式**の採用
2. データ表現の拡大→**月次グラフ**の追加
3. 入力が面倒→**テンプレート機能**→データ構造の修正
4. 項目の活用→**AIによるストレスへの対処法の提示**
5. データの活用→**ダッシュボード機能**の追加



▼ 仮説としての「検証」

モチベーションの低下

- ① 動機づけの再認識、
または再構築
- ② 動機づけとストレスのバラン
スを可視化

タスクの放棄とタスクの増加に
よる負のスパイラル

- ① タスクの認識
- ② タスクまたはストレスへの
具体的な対処

モチベーションとストレスを自己調整し、モチベーションを向上できる。

▼ 仮説としての「検証」

結論

- ① 動機づけとストレスの再認識はできる。
- ② 動機づけとストレスのバランスの可視化はできる。
- ③ ストレスへの対処法を簡単にレコメンドすることはできる。

ただし、

- ① 動機づけとストレスの再構築にはもう一工夫必要。
- ② ストレスを直接タスクと読み替えるには無理があるかも。
- ③ すぐに実行できる対処法ではないかも。



06

今後の展望
Future

▼ 今後の展望



総合的にみて、当初目指したものを達成できていない。



改善点

- 動機づけの再構築の支援
- ストレスとタスクを論理的に結びつけられるかの検証
- レコメンドする対処法の質

追加したい機能

- データ分析（ダッシュボード）
- モチベーション向上のためのAI壁打ちチャット



07

活動に参加した感想 Impressions

▼ 活動に参加した感想（5ヶ月）



参加して良かった。

ただ、一人で参加したのは惜しかった。

▼ まとめ



▶ 自己紹介	-----	友永大凱
▶ プロジェクト概要	-----	「やらないといけないことが多すぎて頭がゴチャゴチャしているときに、モチベーションとストレスを整理することでそれらへの明確な対処を促すためのアプリ。」
▶ アプリの特徴	-----	機能①ある物事に対する「動機づけ要因」と「ストレス要因」を投稿、②グラフによる可視化、③入力されたデータの集計・分析、④それぞれの要因への対処法のレコメンデーション
▶ デモンストレーション	----	https://docker-nestjs-frontend-prod.vercel.app/auth
▶ これまでの活動と学び	----	今日分のグラフを表示するだけからスタートし、機能修正・追加
▶ 今後の展望	-----	追加したい機能…テンプレート管理、データ分析、ジョブ・クラフティングのためのAI壁打ちチャット