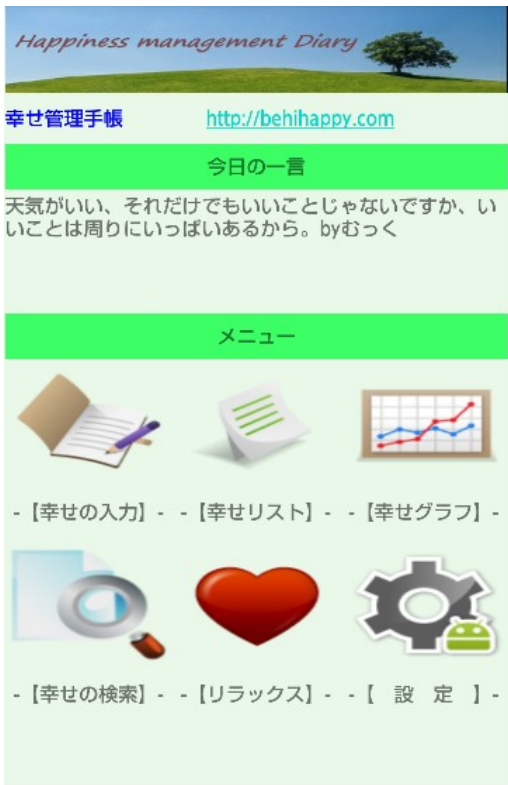
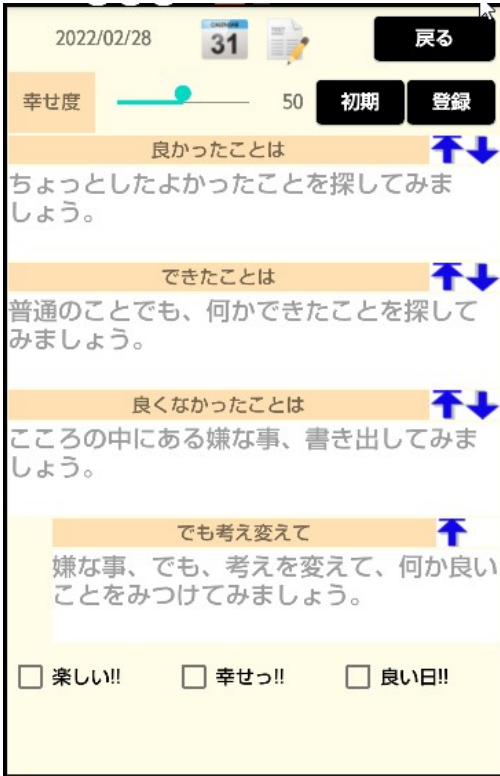


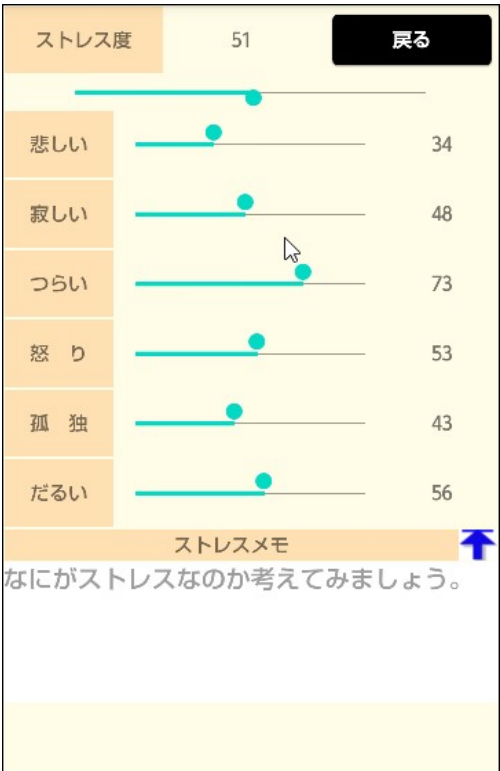
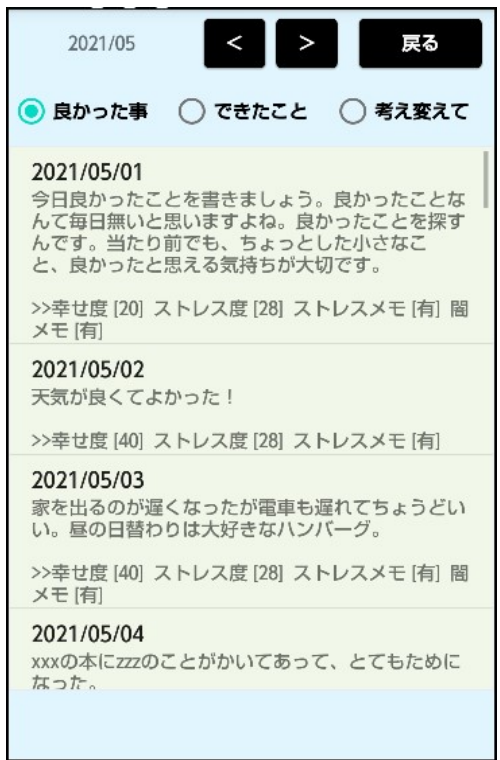




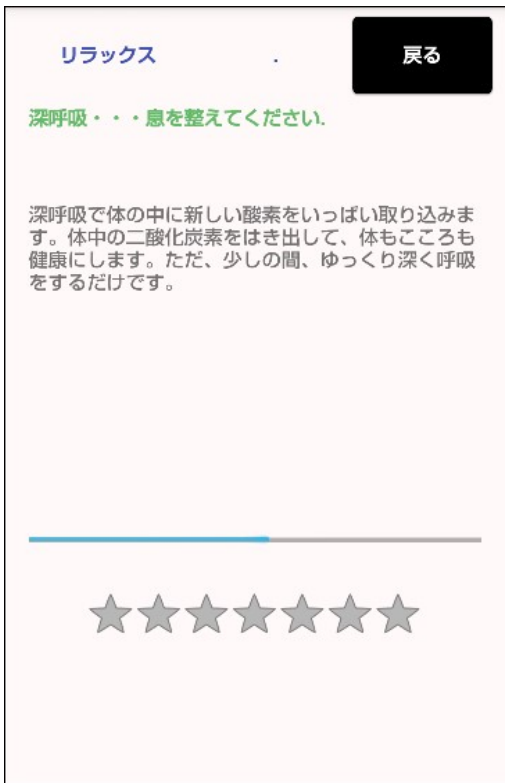
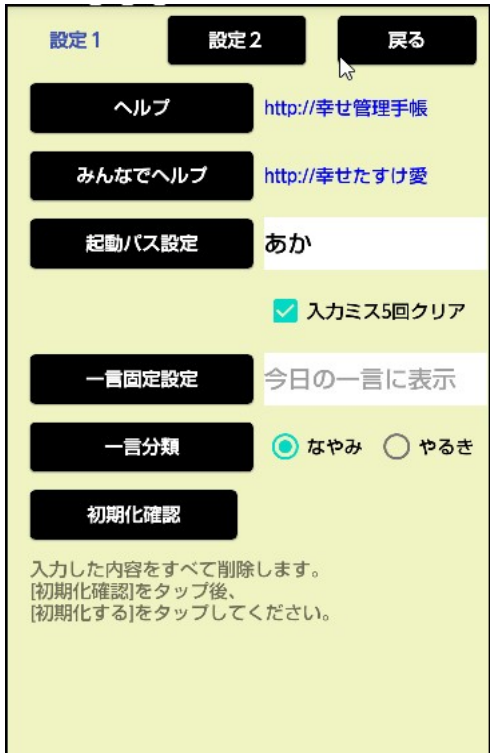
# 幸せ管理手帳

Ver3.3

メインメニュー	説明
	<p>【今日の一言】  起動毎にメッセージが変わります。  ホームページ「幸せ管理手帳」で投稿頂いた内容を一部反映しています。  [設定] - [設定2] - [みんなでヘルプ]より投稿ができます。</p> <p>[設定] - [一言固定設定]で表示内容を設定することができます。</p> <p>幸せ管理手帳  <a href="http://behihappy.com/">http://behihappy.com/</a></p>
幸せの入力	説明
	<p> ストレスメモ画面を表示します。</p> <p>幸せ度  幸せリスト画面でグラフ化します。</p> <p>良かったことは  良かったことを探してみましよう。  ほんのちょっとした事でも良かったと思える気持ちを持ちましよう。</p> <p>できたことは  感謝できたこと、何かできたことを探してみましよう。  ここではできなかった事は考えません。</p> <p>良くなかったことは  嫌な事、よくなかったこと、書き出してみましよう。</p> <p>でも考えをかえて  良くなかったこと、でも、考えを変えて、良かったことだと考え直してみましよう。</p> <p> ……たまに出ます…</p>

ストレスメモ	説明
 <p>ストレスメモ</p> <p>なにがストレスなのか考えてみましょう。</p>	<p>何がストレスなのか考えてみましょう。 自分の弱さや、苦手を見つけて、意識しましょう。</p> <p>ここで設定した値は 幸せリスト画面でグラフ化します。</p> <p>ストレスの内容については、 [設定] - [設定2] - [ストレス設定] より内容を変更できます。</p>
幸せリスト	説明
 <p>2021/05</p> <p><input checked="" type="radio"/> 良かった事 <input type="radio"/> できたこと <input type="radio"/> 考え変えて</p> <p>2021/05/01 今日良かったことを書きましょう。良かったことなんて毎日無いと思いますよね。良かったことを探します。当たり前でも、ちょっとした小さなこと、良かったと思える気持ちが大切です。</p> <p>&gt;&gt;幸せ度 [20] ストレス度 [28] ストレスメモ [有] 間メモ [有]</p> <p>2021/05/02 天気が良くてよかった！</p> <p>&gt;&gt;幸せ度 [40] ストレス度 [28] ストレスメモ [有]</p> <p>2021/05/03 家を出るのが遅くなったが電車も遅れてちょうどいい。昼の日替わりは大好きなハンバーグ。</p> <p>&gt;&gt;幸せ度 [40] ストレス度 [28] ストレスメモ [有] 間メモ [有]</p> <p>2021/05/04 xxxの本にzzzのことがかいてあって、とてもためになった。</p>	<p>良かったこと、できたこと、 考えを変えて良いと思えたことを月単位で 一覧表示します。</p> <p>何かあったとき、振り返って、良かったことや できたことを思い出してみましょう。</p> <p><input type="radio"/> 良かった事 <input checked="" type="radio"/> できたこと <input type="radio"/> 考え変えて</p> <p>2021/05/01 今日何かできたことを書きましょう。ちょっとしたことでいいんです。xxができなかったな、と思うのではなくて、xxができた！とできたことを意識する気持ちが大切です。</p> <p><input type="radio"/> 良かった事 <input type="radio"/> できたこと <input checked="" type="radio"/> 考え変えて</p> <p>2021/05/01 良くなかたことを見つけたら、考え直して、でもxxが良かった、と良かったことを探しましょう。</p>

幸せグラフ	説明
	<p>[幸せの入力]画面、 [ストレスメモ]画面で設定した内容を グラフで表示します。</p> <p>どんな時に幸せを感じたか、 どんな時にストレスだったか、 自分の気持ちを分析してみましょう。</p>
幸せの検索	説明
	<p>過去に入力した内容を検索できます。</p> <p><b>一覧</b> 入力内容の30文字のみ表示します。 タップで切り替えできます。</p> <p><b>全文</b> 入力した全ての内容を表示します。 タップで切り替えできます。</p> <p>開始： 2021/04/29 <b>31</b> 全文</p> <p>終了： 2021/05/30 <b>31</b></p> <p>2021/05/01 &lt;良かったこと&gt; 今日良かったことを書きましょう。良かったことなんて毎日無いと... 2021/05/02 天気良くてよかった！ 2021/05/03 &lt;良かったこと&gt; 家を出るのが遅くなったが電車も遅れてちょうどいい。昼の日替わ... 2021/05/04 &lt;できたこと&gt; xxxの本にzzzのことが書いてあって、とてもためになった。</p> <p>&lt;良かったこと&gt; 今日良かったことを書きましょう。良かったことなんて毎日無いと思いますよね。良かったことを探さずんです。当たり前でも、ちょっとした小さなこと、良かったと思える気持ちが大切です。</p> <p>&lt;できたこと&gt; 今日何かできたことを書きましょう。ちょっとしたことでいいんです。x xができなかったな、と思うのではなく、x xができた！とできたことを意識する気持ちが大切です。</p>

リラックス	説明
 <p>リラックス</p> <p>深呼吸・・・息を整えてください。</p> <p>深呼吸で体の中に新しい酸素をいっぱい取り込みます。体中の二酸化炭素をはき出して、体もこころも健康にします。ただ、少しの間、ゆっくり深く呼吸をするだけです。</p> <p>★★★★★★</p>	<p>深呼吸をして気分を落ち着かせましょう。</p> <p>ほんの少しの間、嫌なことを考えない時間を作りましょう。</p>
設定1(1/2)	説明
 <p>設定 1    設定 2    戻る</p> <p>ヘルプ    <a href="http://幸せ管理手帳">http://幸せ管理手帳</a></p> <p>みんなでヘルプ    <a href="http://幸せたすけ愛">http://幸せたすけ愛</a></p> <p>起動パス設定    あか</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 入力ミス5回クリア</p> <p>一言固定設定    今日の一言に表示</p> <p>一言分類    <input checked="" type="radio"/> なやみ    <input type="radio"/> やるき</p> <p>初期化確認</p> <p>入力した内容をすべて削除します。 [初期化確認]をタップ後、 [初期化する]をタップしてください。</p>	<p>ヘルプ ホームページ「幸せ管理手帳」を表示します。</p> <p>みんなでヘルプ ホームページの投稿画面を表示します。 投稿も自由にできます。</p> <p>起動パス 起動時のパスワードを設定します。 アプリ起動にはパスワード入力が必要になります。</p> <p>起動パスワード 登録したパスワードを入力してください。</p> <p>Input your password</p> <p>OK</p> <p>□入力5回クリア チェックすると5回ミスで入力内容はすべて削除します。</p> <p>パスワードを空にして[起動パス設定]ボタンをタップすると、パスワードは解除できます。</p>

設定1(2/2)	説明						
<div data-bbox="225 259 700 327"> <p>一言固定設定 <span>生きてることに感謝</span></p> </div> <div data-bbox="225 629 700 685"> <p>一言分類 <input checked="" type="radio"/> なやみ <input type="radio"/> やるき</p> </div> <div data-bbox="225 786 700 943"> <p>初期化確認</p> <p>入力した内容をすべて削除します。 [初期化確認]をタップ後、 [初期化する]をタップしてください。</p> </div>	<p><b>一言固定設定</b> 設定すると[メインメニュー]の[今日の一言]に固定の文言として表示します。</p> <div data-bbox="772 367 1294 495"> <p>今日の一言</p> <p>生きてることに感謝！</p> </div> <p>空にして[一言固定設定]ボタンをタップすると設定を解除できます。</p> <p><b>一言分類</b> [メインメニュー]の[今日の一言]に表示する内容が変わります。 選択し、[一言分類]ボタンをタップします。</p> <p><b>初期化確認</b> 2回タップすると[初期化する]ボタンが表示します。</p> <div data-bbox="743 864 1270 1016"> <p>初期化確認 <span>初期化する</span></p> <p>初回入力時期：2021/05/01 最終入力時期：2022/02/28 入力件数：69件</p> </div> <p>[初期化する]ボタンをタップすると入力した内容をすべて削除します。</p>						
設定2(1/2)	説明						
<div data-bbox="209 1200 711 1966"> <p>設定2 Version3.1 <span>戻る</span></p> <p><span>ストレス設定</span> <span>初期設定表示</span></p> <table border="1"> <tr> <td>悲しい</td> <td>寂しい</td> <td>つらい</td> </tr> <tr> <td>怒り</td> <td>孤独</td> <td>だるい</td> </tr> </table> <p><span>ファイル出力</span> <span>期間</span> UTF8</p> <p>2022/01/01 <span>31</span> - 2022/02/28 <span>31</span></p> <p>入力した内容をファイルに出力します。(一部機種のみ対応)</p> <p><span>ファイル確認</span> <span>ファイル入力</span> UTF8</p> <p>「ファイル出力」で出力したフォルダに、happynote.txtを保存してください。取り込む内容は一部です。(一部機種のみ対応)</p> </div>	悲しい	寂しい	つらい	怒り	孤独	だるい	<p><b>ストレス設定</b> [ストレスメモ][幸せグラフ]で表示する文言の内容を5文字以内で変更できます。 入力後、[ストレス設定]ボタンをタップします。</p> <p><b>初期値設定表示</b> 初期値を表示します。 [ストレス設定]ボタンをタップで初期値に戻ります。</p> <p><b>ファイル出力</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>期間</b> 指定期間の入力内容を対象にします。タップで切り替えできます。</li> <li><b>全て</b> 全ての入力内容を対象にします。タップで切り替えできます。</li> <li><b>UTF8</b> 出力文字コードを指定します。タップで切り替えできます。</li> <li><b>SJIS</b></li> </ul>
悲しい	寂しい	つらい					
怒り	孤独	だるい					

設定2(2/2)	説明
<div data-bbox="223 246 710 436" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <span style="background-color: black; color: white; padding: 2px 5px;">ファイル確認</span> <span style="background-color: black; color: white; padding: 2px 5px;">ファイル入力</span> <span>SJIS</span> </div> <p style="font-size: small; margin-top: 5px;">           入力元 : /storage/sdcard0/happynote.txt            前提コード : SHIFT_JIS            行数 : 489            内容確認 :            マニュアル作成用サンプル内容一覧表示は30文字         </p> </div> <p>取り込むファイル内容は、 [ファイル出力]で出力した内容の フォーマットが基本です。 基本フォーマット以外で取り込む場合、 日付は以下の形式で判断します。 YYYY/MM/DD(10文字で改行) または YYYYMMDD (8文字で改行)</p> <p>ファイル出力、入力は一部の機種のみ 機能します。</p> <p>動作しない場合、アプリストレージの 権限を設定することで改善される場合が あります。</p>	<p><b>ファイル確認</b> 読み込むファイルを確認します。 内容確認が文字化けしている場合、文字コードが 違う可能性があります。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin: 10px 0;"> <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px 5px;">UTF8</span> <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px 5px;">SJIS</span> </div> <p style="text-align: right; margin-right: 20px;">をタップして、文字コード を変更してください。</p> <div data-bbox="742 481 1324 627" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0; font-size: small;"> <p>入力元 : /storage/sdcard0/happynote.txt        前提コード : UTF-8        行数 : 489        内容確認 :        }jA A p T v e</p> </div> <p><b>ファイル入力</b> ファイルを取り込みます。</p>