

三日坊主防止アプリ



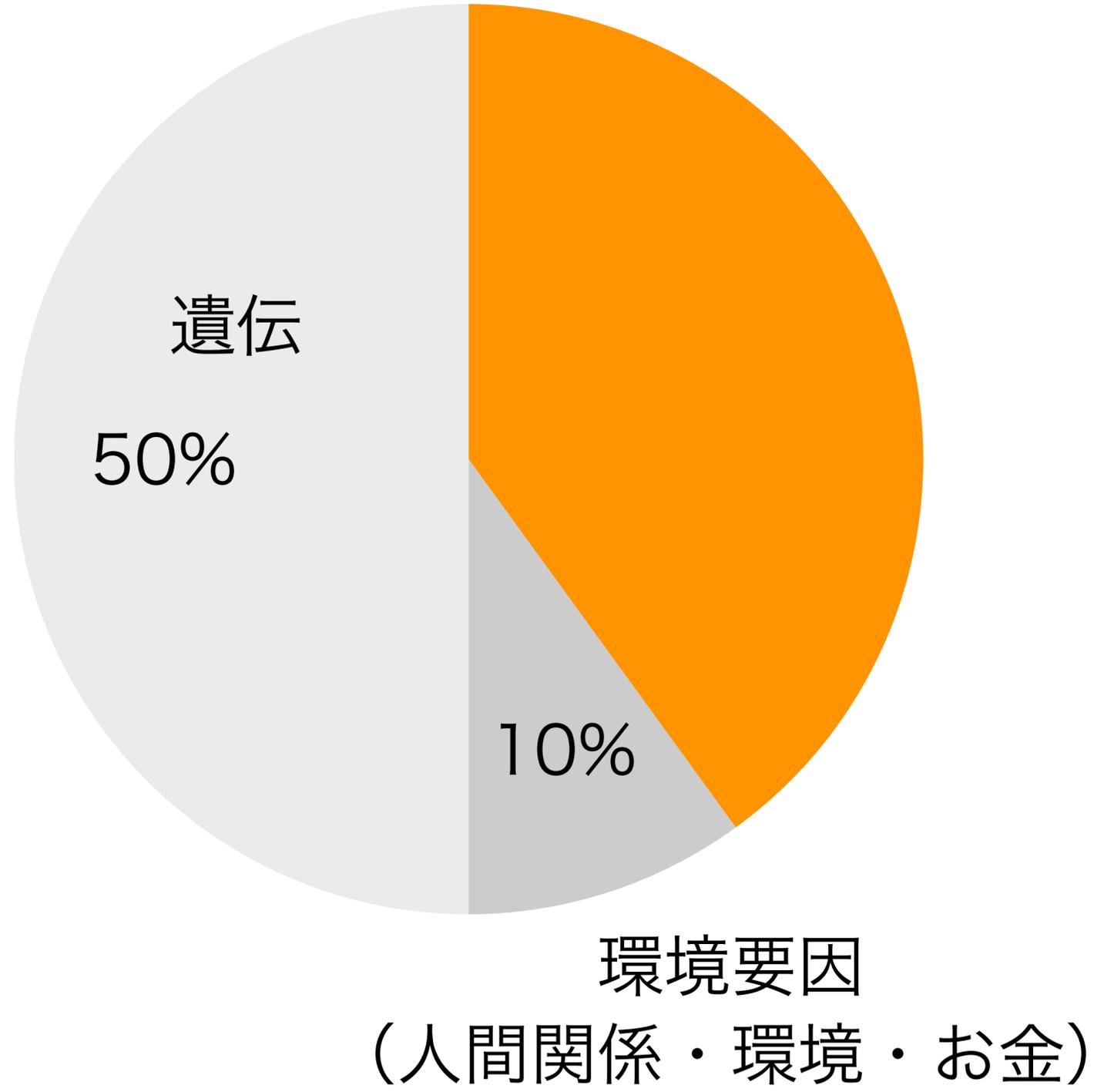
みんなチャレ

ソニー株式会社
長坂 剛



幸せ

幸せに与える影響



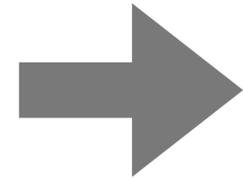
自分から積極的に行動を起こしたか

40%

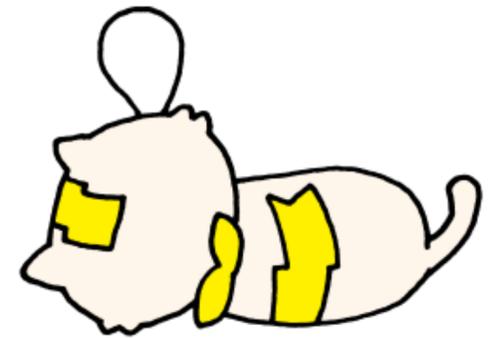
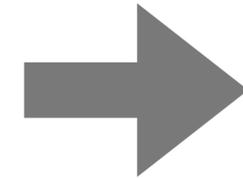
出典:Pursuing Happiness:
The Architecture of Sustainable Change



自己実現をしたいと思い



習慣を身につけようとするのですが

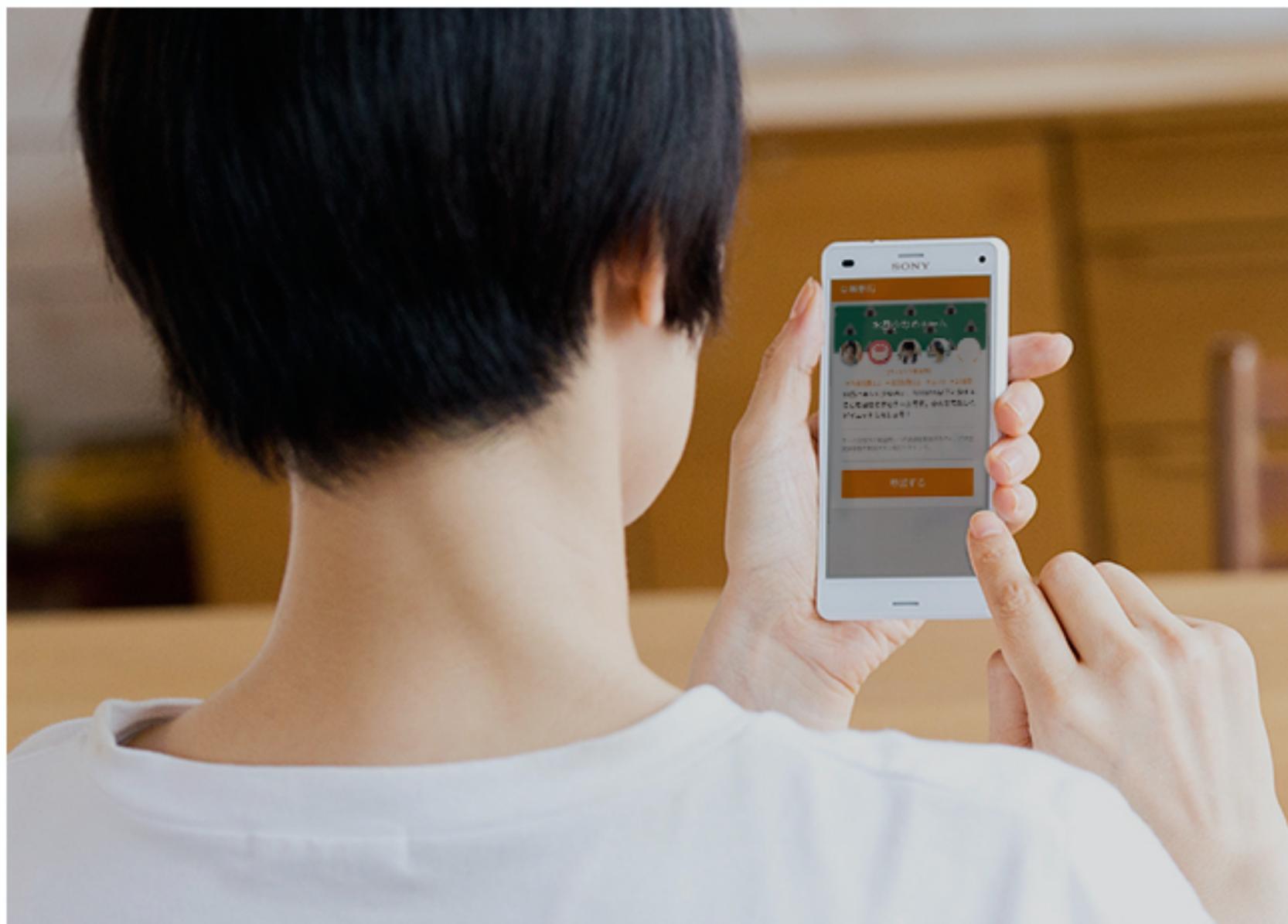


三日坊主で続かない

三日坊主防止アプリ



みんなチャレ



食事制限

お昼少なめチーム

【チャレンジ開始前】

- 年齢制限なし • 性別制限なし • ふつう • 21日間

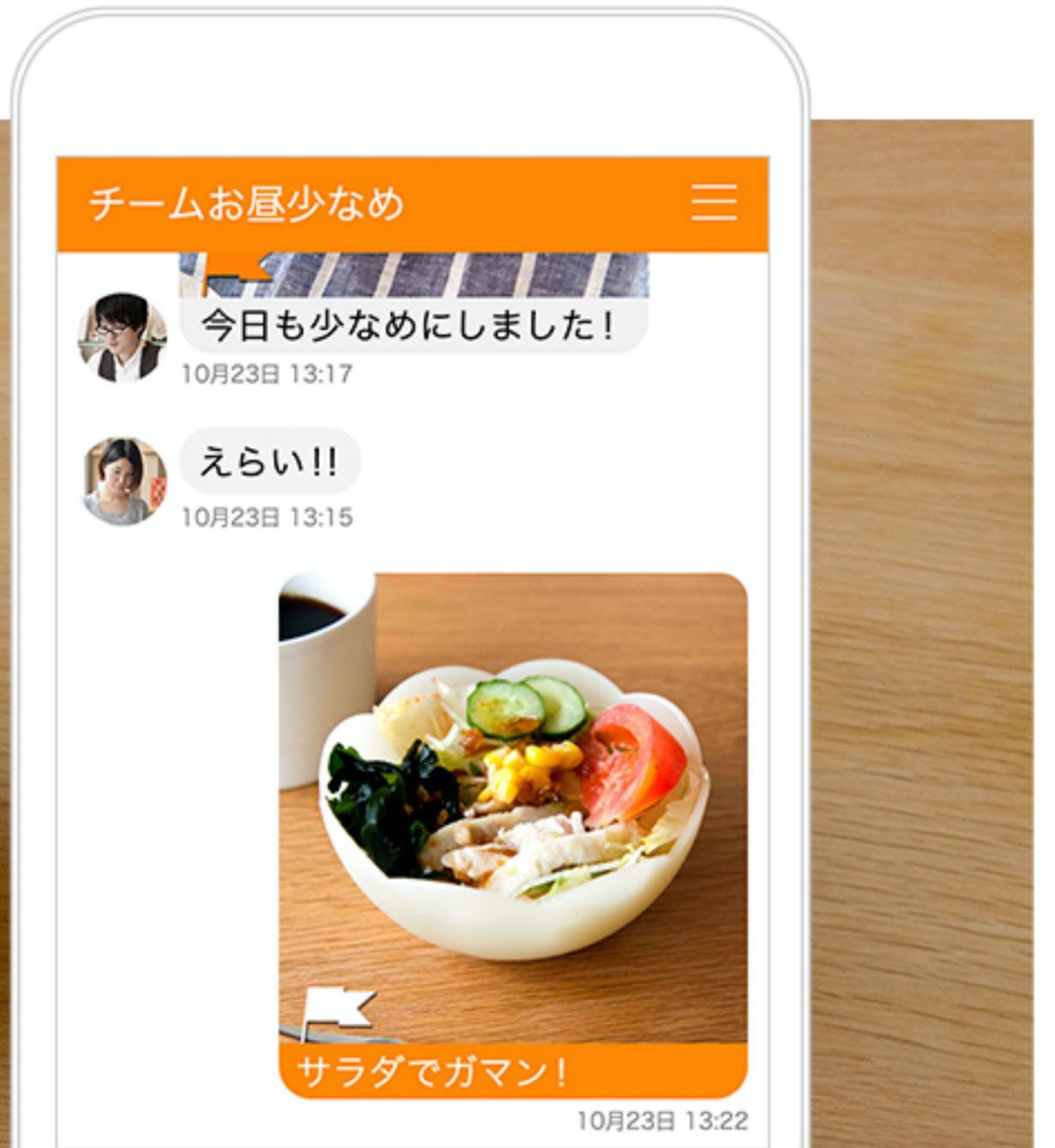
お昼ごはんを少なめに、500kcal以下に抑えることを目標にするチームです。みんなで楽しくダイエットしましょう！

チーム説明文に朝昼夜いつの食事量制限するのか、どの程度食事量を制限するか明記しましょう。

参加する

チャレンジをするチームを組む

新しくはじめたい習慣を選び、
一緒にチャレンジする5人のチームを組みます。



チームチャットに証拠写真を送る

チャット上でお互いに習慣化を確認し、
応援しながらチャレンジを行います。

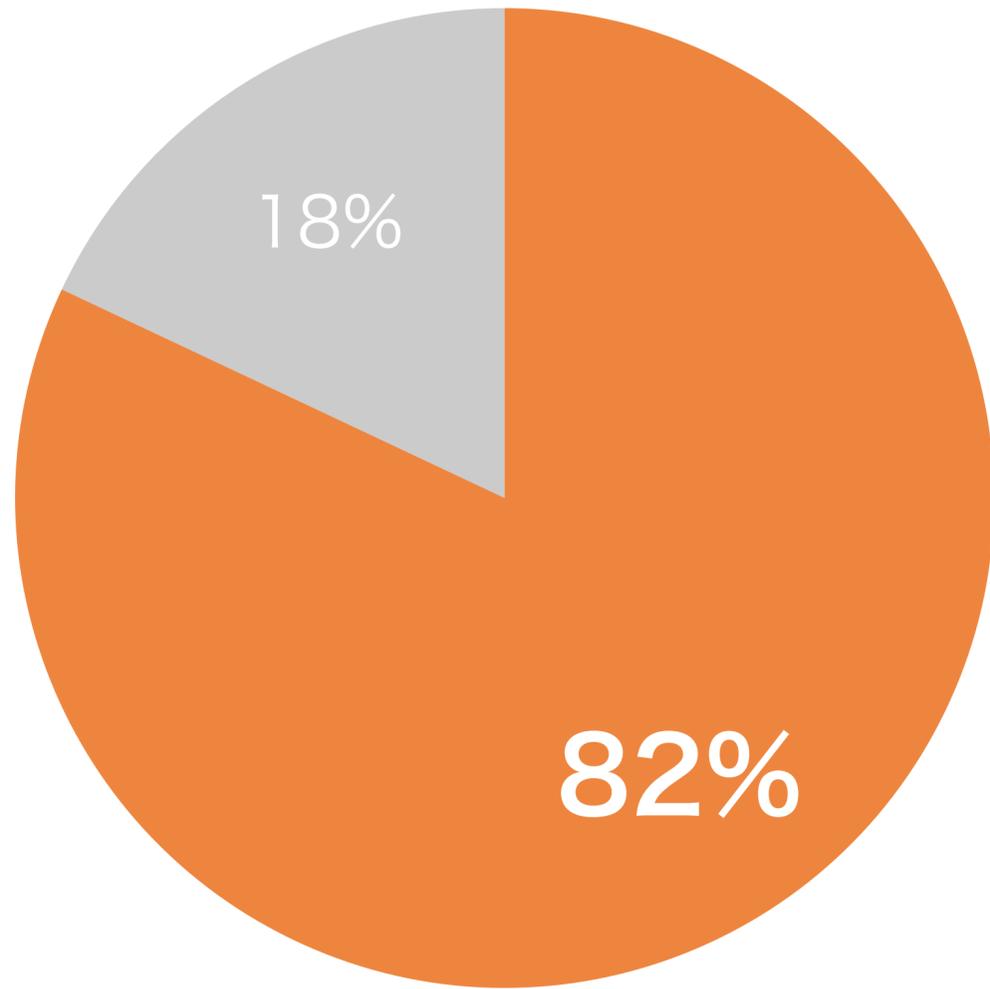


コインゲット！

証拠写真をメンバーが確認してくれるとコインゲット！
ゲーム感覚で習慣化にチャレンジします。



習慣化でみんなを幸せに



82%

Daily

82%

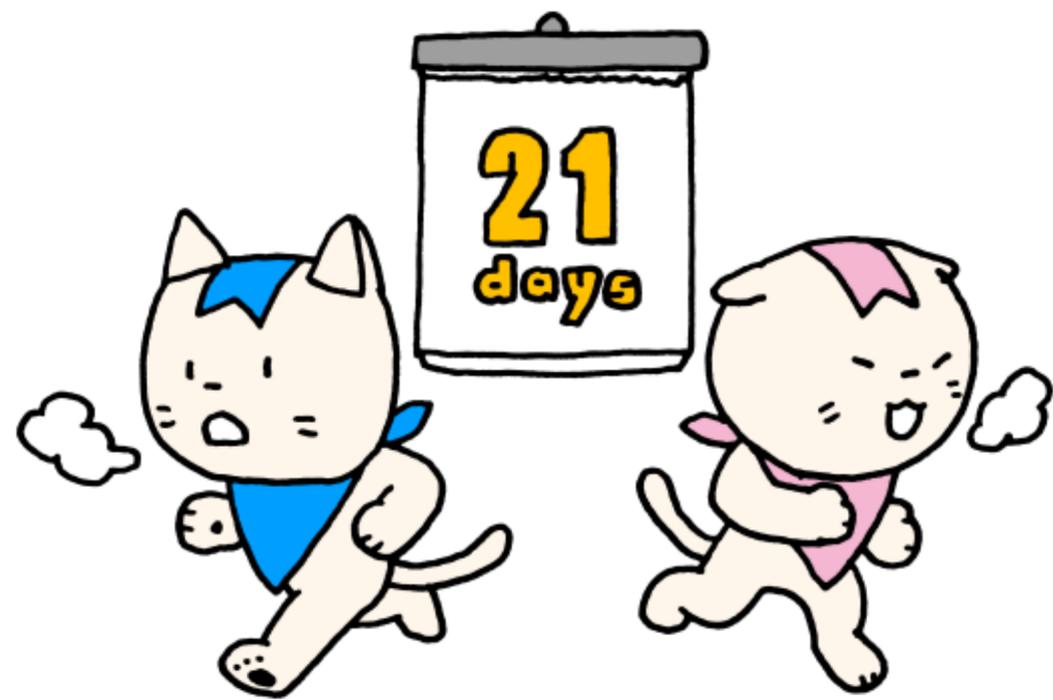
チャレンジ**成功**した人

チャットをした人



チャットすれば
するほど
習慣が身につく

21

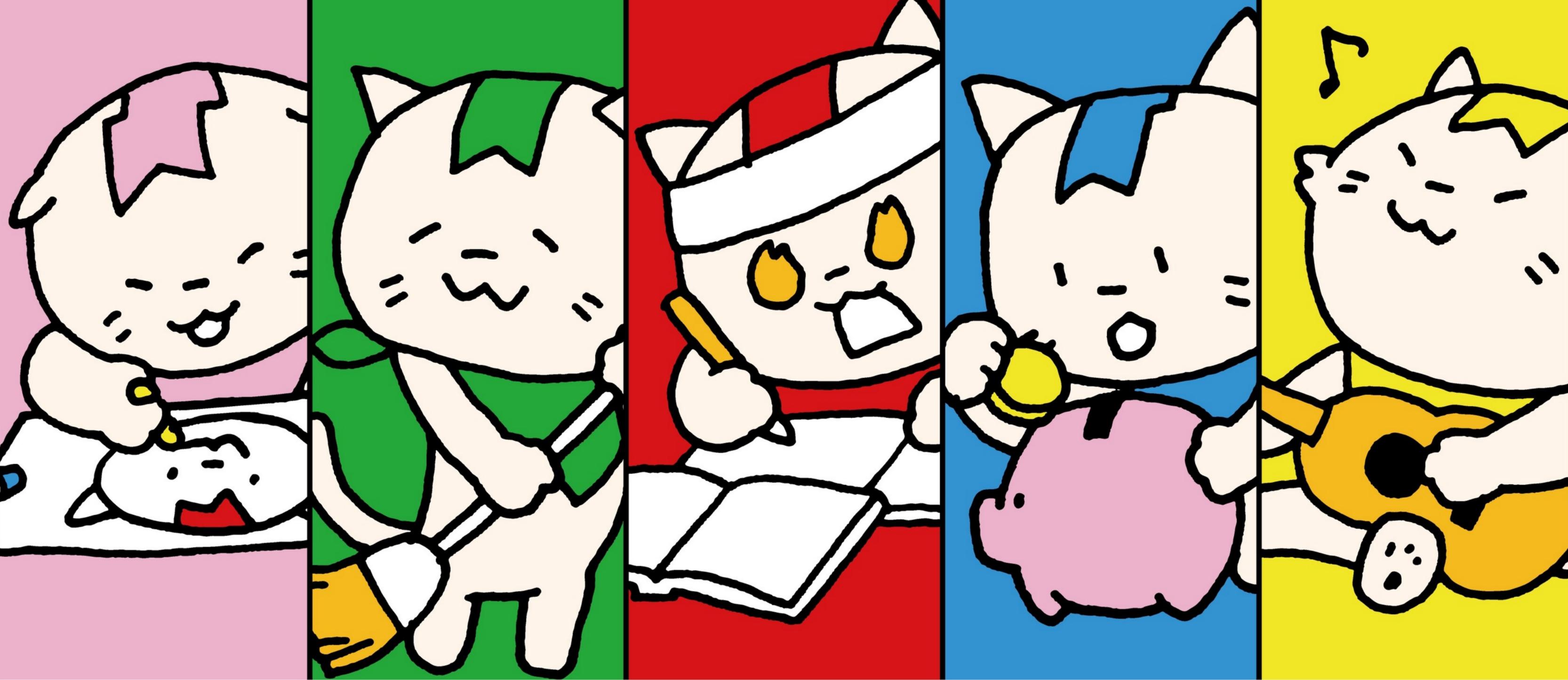


単純な行動であれば
21日間続けると
習慣になる

三日坊主防止アプリ



みんなチャレ



一緒にみんなを幸せにしましょう！