

Check4Life の使い方

目標達成を支援するタスク管理システム

第1版：2009/05/16

Check4Life 運用人

<http://check4life.jp/>

<http://check4life.jp/blog/>

otoiawase@check4life.jp

開発ブログ

お問い合わせメールアドレス

1. はじめに

Check4Life のご利用ありがとうございます。

運用人は今までに、手帳、タスク管理方法やツールに興味を持ってきました。そして出会ったのがフランクリンプランナー。そのシステムは、単にタスクをこなすだけではなく、「人生の最も大切なこと」に注力する重要性を教えてくれています。多くのタスクに押しつぶされそうになりながらも、そのような生き方ができればと、日々格闘しています。

自分自身の、そして少しでも人々の目標達成に貢献できればと思い、製作しているのがこの「Check4Life」です。コンセプトは、**目標達成を支援するタスク管理システム**。単なるタスク管理ではなく、ミッション、価値観、目標、プロジェクトと連携したタスク管理の実現をめざしています。


あなたの人生のために、自分が大切に思っていることを、日々チェックしてください。自分のミッション、価値観、目標、プロジェクトを常に意識してください。そしてタスクをこなしていけば、いつか目標は達成されるでしょう。

あなたの目標達成に少しでも Check4Life がお役に立てれば、これほどうれしいことはありません。

2. 使い方

(1) 新規登録

Check4Life のトップページ (<http://check4life.jp/>) から、「新規登録」を選んでください。次の画面が表示されますので、必ず利用規約とプライバシーポリシーを確認してください。了承いただける場合は、必要事項を記入して**確認**ボタンを押してください。



ユーザー登録 [1/3]

新規登録ありがとうございます。
利用規約とプライバシーポリシーをご確認の上、以下の内容にご記入ください。
*印は、入力必須項目です。

ユーザー名(メールアドレス)* :
半角64文字まで。ログインIDとして使用します
(例: username@check4life.jp)

パスワード* :
半角英数字記号16文字まで

姓 :
全角16文字まで(例: 成功)

名 :
全角16文字まで(例: 太郎)

性別 : 男性 女性


都道府県 :

生まれた年 :

[プライバシーポリシー](#) | [利用規約](#) | [Check4Life開発ブログ](#) | [運用人ブログ](#) |
Copyright © 2009 Check 4(for) Life All Rights Reserved.

内容が正しく利用規約に同意いただける場合は、**利用規約に同意して登録します** ボタンを押してください。

注意事項が表示された場合は、内容に従ってブラウザの**戻る** ボタンで戻って修正してください。




ユーザー登録 [2/3]

ユーザー名(メールアドレス) : otoiawase@check4life.jp
パスワード : (表示していません)
姓 : お問い合わせ対応
名 : メールアドレス
性別 : 男性
都道府県 : 愛知県
生まれた年 : 1962

[利用規約を見る](#)

[プライバシーポリシー](#) | [利用規約](#) | [Check4Life開発ブログ](#) | [運営人ブログ](#) |
Copyright © 2009 Check 4(for) Life All Rights Reserved.

次の画面が表示されます。登録されたメールアドレスに記載のURLをクリックし、登録を完了してください。



ユーザー登録 [3/3]

登録ありがとうございます。現在、「仮」登録中です。
登録メールアドレス宛に確認メールを送信しました。
メール本文中のURLをクリックして、会員情報を有効にしてください。

*1時間たってもメールが届かない場合、メールアドレスの記入が間違っていたか、迷惑メールとして処理されている可能性があります。

[プライバシーポリシー](#) | [利用規約](#) | [Check4Life開発ブログ](#) | [運営人ブログ](#) |
Copyright © 2009 Check 4(for) Life All Rights Reserved.

電子メールに記載されているURLをクリックして、認証作業を行ってください。次の画面が表示されます。



ユーザー登録 [終了]


認証は成功しました。Check4Lifeをご利用いただけます。
[ログインページ](#)からログインしてください。

[プライバシーポリシー](#) | [利用規約](#) | [Check4Life開発ブログ](#) | [運営人ブログ](#) |
Copyright © 2009 Check 4(for) Life All Rights Reserved.

これで、登録作業は完了です。ログインページからログインしてください。

(2) 退会

ヘッダにある「[会員情報編集](#)」を選択してください。



otoiawase@check4life.jp | [会員情報編集](#) | [ログアウト](#)

[タスク](#) | [プロジェクト](#) | [目標](#) | [価値観](#) | [ミッション](#) | [+タスク](#) | [+プロジェクト](#) | [+目標](#) | [+価値観](#) | [+ミッション](#)

会員情報変更画面が表示されます。「退会画面へ」を選択してください。

Check for Life

otoiawase@check4life.jp | 会員情報編集 | ログアウト

タスク | プロジェクト | 目標 | 価値観 | ミッション | +タスク +プロジェクト +目標 +価値観 +ミッション

ミッション [+]
• (クリックして新しいミッションを追加)

価値観 [+]
• (クリックして新しい価値観を追加)

目標 [+]
• (クリックして新しい目標を追加)

プロジェクト [+]
• (クリックしてプロジェクトを登録)

ユーザー名(メールアドレス) : otoiawase@check4life.jp
>>ユーザー名を変更する

パスワード : (表示していません)
>>パスワードを変更する

姓 :

名 :

性別 : 男性 女性

都道府県 : 愛知県

生まれた年 : 2000

変更する

退会処理画面へ

プライバシーポリシー | 利用規約 | Check4Life開発ブログ | 運用人ブログ |
Copyright © 2009 Check 4(for) Life All Rights Reserved.

以下の退会確認画面が表示されます。**退会する**ボタンで、全ての会員情報が削除されます。
一度退会処理を行うと、復旧できませんので、ご注意ください。

Check for Life

otoiawase@check4life.jp | 会員情報編集 | ログアウト

タスク | プロジェクト | 目標 | 価値観 | ミッション | +タスク +プロジェクト +目標 +価値観 +ミッション

ミッション [+]
• (クリックして新しいミッションを追加)

価値観 [+]
• (クリックして新しい価値観を追加)

目標 [+]
• (クリックして新しい目標を追加)

プロジェクト [+]
• (クリックしてプロジェクトを登録)

退会の処理を行います。
全ての情報が削除されます。復活はできません。
それでもよろしければ、以下の「退会する」ボタンを押しください。

Check4Lifeのご使用、ありがとうございました。

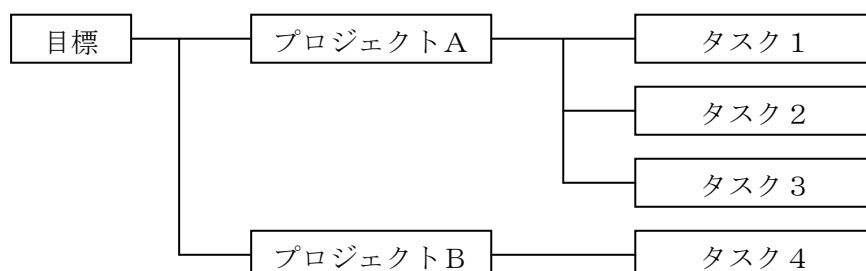
退会する

プライバシーポリシー | 利用規約 | Check4Life開発ブログ | 運用人ブログ |
Copyright © 2009 Check 4(for) Life All Rights Reserved.

(3) ミッション・価値観・目標・プロジェクト・タスク

Check4Lifeでは、ミッション・価値観・目標・プロジェクト・タスクの5つの情報を扱います。タスクは、タスクが属するプロジェクトを設定することができます。また、プロジェクトは、プロジェクトが属する目標を設定することができます。

これにより、プロジェクト毎のタスク管理、目標毎のプロジェクト管理を行うことが可能です。



(4) 初期画面

登録後最初にログインしたときの画面です。

それぞれの情報を追加するには、以下の□部分をクリックしてください。

The screenshot shows the 'Check for Life' dashboard. At the top, there is a navigation bar with tabs for 'タスク' (Tasks), 'プロジェクト' (Projects), '目標' (Goals), '価値観' (Values), 'ミッション' (Missions), '+タスク' (Add Task), '+プロジェクト' (Add Project), '+目標' (Add Goal), '+価値観' (Add Value), and '+ミッション' (Add Mission). The '+タスク' tab is highlighted. Below the navigation bar, there are four main sections: 'ミッション' (Missions), '価値観' (Values), '目標' (Goals), and 'プロジェクト' (Projects). Each section has a '+ボタン' (Add button) and a list of items. The 'タスクリスト' (Task List) section is expanded, showing two tables: '■未了タスク一覧' (Incomplete Task List) and '■完了タスク一覧' (Completed Task List). The '■未了タスク一覧' table has columns for '優先' (Priority), 'タスク名称' (Task Name), '属するプロジェクト' (Project), '期限' (Deadline), and '操作' (Action). The '■完了タスク一覧' table has columns for '優先' (Priority), 'タスク名称' (Task Name), '属するプロジェクト' (Project), '完了日' (Completion Date), and '操作' (Action). At the bottom, there is a footer with links for 'プライバシーポリシー' (Privacy Policy), '利用規約' (Terms of Use), 'Check4Life開発ブログ' (Check4Life Development Blog), and '運用人ブログ' (Operator Blog), along with a copyright notice: 'Copyright © 2009 Check 4(for) Life All Rights Reserved.'

(5) ミッション、価値観、目標、プロジェクト、タスクの新規登録と編集

ミッションの追加は、ミッション[+]、+ミッションをクリックすると以下の画面になり登録することができます。[更新]ボタンで登録されます。価値観、目標、プロジェクト、タスクの追加も同様です。プロジェクトでは属する目標を登録することができます。タスクでは、属するプロジェクト、優先順位等を登録することができます。

The screenshot shows the 'Check for Life' dashboard with the '+ミッション' (Add Mission) tab highlighted. The 'ミッション 編集' (Mission Edit) form is displayed. The form has the following fields: 'ミッション名' (Mission Name) with the value 'お問い合わせに対してしっかり対応する', 'コメント' (Comment) with the value 'お客様からの問合せにしっかり対応することがとても大切だ。', '更新日' (Update Date) with the value '0000-00-00 00:00:00', and '登録日' (Registration Date) with the value '2009-05-09 16:58:17'. At the bottom right of the form, there are two buttons: '更新' (Update) and '変更をキャンセル' (Cancel Changes). The '更新' button is highlighted with a red circle. At the bottom, there is a footer with links for 'プライバシーポリシー' (Privacy Policy), '利用規約' (Terms of Use), 'Check4Life開発ブログ' (Check4Life Development Blog), and '運用人ブログ' (Operator Blog), along with a copyright notice: 'Copyright © 2009 Check 4(for) Life All Rights Reserved.'

(6) 目標の一覧表示

目標をクリックすることで、以下の目標一覧が表示されます。各目標には、その目標に属するプロジェクトが表示されます。それぞれの目標やプロジェクトをクリックすることで、編集画面に移動します。

Check for Life

otoiawase@check4life.jp | 会員情報編集 | ログアウト

タスク | プロジェクト | **目標** | 価値観 | ミッション | +タスク +プロジェクト +目標 +価値観 +ミッション

ミッション [+]

- お問い合わせに対してしっかりと対応する
- 顧客満足度を高める

価値観 [+]

- 誠実対応
- 迅速対応
- 丁寧対応

目標 [+]

- 24時間以内回答率100%
- 顧客満足度NO1

プロジェクト [+]

- 顧客満足度測定方法の確立
- 顧客の声を聞く体制作り
- 標準解答整備Project
- 顧客の声をフォローする体制作り

目標一覧 [+目標を追加する]

目標名/属するプロジェクト	操作
24時間以内回答率100% > 標準解答整備Project	[編集] [削除]
顧客満足度NO1 > 顧客の声をフォローする体制作り > 顧客満足度測定方法の確立	[編集] [削除]

目標の新規追加

目標の編集・削除

属するプロジェクト (クリックで編集)

目標

[プライバシーポリシー] [利用規約] [Check4Life開発ブログ] [運用人ブログ]
Copyright © 2009 Check 4(for) Life All Rights Reserved.

(7) プロジェクトの一覧表示

プロジェクトをクリックすることで、プロジェクトの一覧が表示されます。

Check for Life

otoiawase@check4life.jp | 会員情報編集 | ログアウト

タスク | **プロジェクト** | 目標 | 価値観 | ミッション | +タスク +プロジェクト +目標 +価値観 +ミッション

プロジェクト一覧 [+プロジェクトを追加する]

プロジェクト名	属する目標	操作
顧客満足度測定方法の確立	顧客満足度NO1	[編集] [削除]
顧客の声を聞く体制作り	顧客満足度NO1	[編集] [削除]
標準解答整備Project	24時間以内回答率100%	[編集] [削除]
顧客の声をフォローする体制作り	顧客満足度NO1	[編集] [削除]

プロジェクト

プロジェクトの新規追加

編集・削除

プロジェクトが属する目標

プロジェクト

[プライバシーポリシー] [利用規約] [Check4Life開発ブログ] [運用人ブログ]
Copyright © 2009 Check 4(for) Life All Rights Reserved.

(8) プロジェクトの編集画面

プロジェクトの内容編集と、プロジェクトに属する未完了・完了タスク一覧が表示されます。タスクの完了操作やタスク編集などの操作が可能です。

プロジェクトの内容

プロジェクト編集

プロジェクト名: 顧客の声を聞く体制作り

コメント:

開始日: 2009年05月09日

期限: 2009年06月03日

属する目標: 顧客満足度NO1

更新日: 0000-00-00 00:00:00

登録日: 2009-05-09 17:18:59

更新 変更をキャンセル

■未完了タスク一覧 [+タスクを追加する]

優先	タスク名称	期限	操作
高	サンプル顧客を選定する	05-30	[完了][削除]
中	サンプル顧客への報酬を決定する	06-09	[完了][削除]
中	顧客への質問項目を決定する	07-15	[完了][削除]

■属する完了タスク一覧

優先	タスク名称	完了日	操作
中	標準質問の洗い出し	05-10	[未完了][削除]

プロジェクトに属する未完了タスク一覧

プロジェクトに属する完了タスク一覧

プロジェクトが属する目標の設定

(9) タスク一覧表示

全てのタスクを表示します。タスク操作で、タスクの完了操作や編集が可能です。

未完了タスク一覧

タスク操作

タスクリスト

■未完了タスク一覧 [+タスクを追加する]

優先	タスク名称	属するプロジェクト	期限	操作
高	サンプル顧客を選定する	顧客の声を聞く体制作り	05-30	[完了][削除]
中	サンプル顧客への報酬を決定する	顧客の声を聞く体制作り	06-09	[完了][削除]
中	顧客への質問項目を決定する	顧客の声を聞く体制作り	07-15	[完了][削除]
中	標準回答の作成	標準解答整備Project	07-30	[完了][削除]

■完了タスク一覧

優先	タスク名称	属するプロジェクト	完了日	操作
中	標準質問の洗い出し	標準解答整備Project	05-10	[未完了][削除]

完了タスク一覧

タスクが属するプロジェクト (編集へ)

(10) 「実施中」登録機能

タスクは完了していないけれど、今日は頑張って進めたよ、ということがありますね。そのような時に、実施した！ということ記録する機能です。クリックすれば、数字が増えていきます。実施したタスクと日付を記録しますので、あとで実施状況を確認することができるよう機能拡張を行ないます。



Check for Life
目標達成をサポート！
otoiawase@check4life.jp | 会員情報編集 | ログアウト

タスク | プロジェクト | 目標 | 価値観 | ミッション | +タスク +プロジェクト +目標 +価値観 +ミッション

ミッション [+]
• お問い合わせに対してしっかりと対応する
• 顧客満足度を高める

価値観 [+]
• 誠実対応
• 迅速対応
• 丁寧対応

目標 [+]
• 24時間以内回答率100%
• 顧客満足度NO1

プロジェクト [+]
• 顧客満足度測定方法の確立
• 顧客の声を聞く体制作り
• 標準解答整備Project
• 顧客の声をフォローする体制作り

タスクリスト

■未完了タスク一覧 [+タスクを追加する]

優先	実施	タスク名称	属するプロジェクト	期限	操作
高	1	サンプル顧客を選定する	顧客の声を聞く体制作り	05-30	[完了][削除]
中	-	サンプル顧客への報酬を決定する	顧客の声を聞く体制作り	06-09	[完了][削除]
中	-	顧客への質問項目を決定する	顧客の声を聞く体制作り	07-15	[完了][削除]
中	-	標準回答の作成	標準解答整備Project	07-30	[完了][削除]

■完了タスク一覧

優先	タスク名称	属するプロジェクト	完了日	操作
中	標準質問の洗い出し	標準解答整備Project	05-10	[未完了][削除]

| プライバシーポリシー | 利用規約 | Check4Life開発ブログ | 運用人ブログ |
Copyright © 2009 Check 4(for) Life All Rights Reserved.

この取扱説明書とシステムの仕様は、予告無く変更することがあります。

以上