

(19) 日本国特許庁(JP)

(12) 公開特許公報(A)

(11) 特許出願公開番号

特開2012-240297

(P2012-240297A)

(43) 公開日 平成24年12月10日(2012.12.10)

(51) Int.Cl.

F I

テーマコード (参考)

B 4 2 D 11/00 (2006.01)

B 4 2 D 11/00 S

B 4 2 D 15/00 (2006.01)

B 4 2 D 15/00 3 O 1 C

審査請求 未請求 請求項の数 8 O L (全 11 頁)

(21) 出願番号 特願2011-112278 (P2011-112278)

(22) 出願日 平成23年5月19日 (2011.5.19)

(71) 出願人 508134924

東本 秀樹

福岡県福岡市中央区薬院4丁目17番20号  
サーパス浄水通り602号

(74) 代理人 100114627

弁理士 有吉 修一郎

(72) 発明者 東本 秀樹

福岡県福岡市中央区薬院4丁目17番20号  
サーパス浄水通り602号

(54) 【発明の名称】 冊子、記録支援プログラム及び電子計算機

## (57) 【要約】

【課題】記入者に継続して記録させることができる、冊子、記録支援プログラム、及び、電子計算機を提供する。

【解決手段】冊子1は、1ページあたり、略同一線上に配置された5つの記入欄を有する4段の記入領域2を備える。各記入領域2は、年月日が記入される年月日記入欄2A、年月日記入欄2Aに記入された年月日において起きた、記入者に関連する事柄が記入される出来事記入欄2B、出来事記入欄2Bに記入された事柄のうち、記入者にとって悪い事柄を示すマイナスの数値である第1の数値が記入される第1の数値記入欄2C、出来事記入欄2Bに記入された事柄のうち、記入者にとって良い事柄を示すプラスの数値である第2の数値が記入される第2の数値記入欄2D、第n番目(1≦n≦N)までの記入領域2に記入された全ての第1の数値及び第2の数値の加算値が記入される加算値記入欄2Eを含む。

【選択図】図1

思い出預金

| 年 | 月 | 日 | できごと・出来事 | 悪い思い出 (-) | 良い思い出 (+) | 加算値 |
|---|---|---|----------|-----------|-----------|-----|
| - | - | - | -        | -         | -         | -   |
| - | - | - | -        | -         | -         | -   |
| - | - | - | -        | -         | -         | -   |
| - | - | - | -        | -         | -         | -   |
| - | - | - | -        | -         | -         | -   |
| - | - | - | -        | -         | -         | -   |
| - | - | - | -        | -         | -         | -   |
| - | - | - | -        | -         | -         | -   |
| - | - | - | -        | -         | -         | -   |
| - | - | - | -        | -         | -         | -   |

1日の中で自分の身に起きた出来事や思い、感情の表れなどを記録しましょう。  
●悪い思い出になることを①～④から選び、悪い思い出欄へ記録  
●良い思い出になることを①～④から選び、良い思い出欄へ記録  
※悪い思い出が多く、加算値欄にマイナスが出る場合には、⑤を表示してください。

**【特許請求の範囲】****【請求項 1】**

略同一線上に配置された 5 以上の記入欄を有する  $N$  個 ( $N$  は自然数) の記入領域を備える冊子であって、

第  $n$  番目 ( $1 \leq n \leq N$ ) の前記記入領域の前記記入欄は、

年月日が記入される年月日記入欄と、

該年月日記入欄に記入された年月日において起きた、記入者に関連する事柄が記入される出来事記入欄と、

該出来事記入欄に記入された事柄のうち、記入者にとって悪い事柄を示すマイナスの数値である第 1 の数値が記入される第 1 の数値記入欄と、

前記出来事記入欄に記入された事柄のうち、記入者にとって良い事柄を示すプラスの数値である第 2 の数値が記入される第 2 の数値記入欄と、

第  $n$  番目までの前記記入領域に記入された全ての第 1 の数値及び第 2 の数値の加算値が記入される加算値記入欄とを含み、

前記第 1 の数値及び前記第 2 の数値それぞれの意味と、前記第 1 の数値は前記第 1 の数値記入欄に記入されること及び前記第 2 の数値は前記第 2 の数値記入欄に記入されることを説明する説明領域を備える

冊子。

**【請求項 2】**

前記第 1 の数値記入欄の欄名は、「お支払い」であり、

前記第 2 の数値記入欄の欄名は、「お預り」であり、

前記加算値記入欄の欄名は、「差引残高」であり、

前記第 1 の数値記入欄は、前記出来事記入欄に隣接して配置され、

前記第 2 の数値記入欄は、前記第 1 の数値記入欄に隣接して配置され、

前記加算値記入欄は、前記第 2 の数値記入欄に隣接して配置された

請求項 1 に記載の冊子。

**【請求項 3】**

前記記入欄のうち、前記出来事記入欄の面積が一番大きい

請求項 1 または請求項 2 に記載の冊子。

**【請求項 4】**

前記出来事記入欄は、縦  $2.7\text{ cm}$ 、横  $6.5\text{ cm}$  の長方形である

請求項 1 ~ 3 のいずれか 1 つに記載の冊子。

**【請求項 5】**

外形及びページ数が、預金通帳と略同じである

請求項 1 ~ 4 のいずれか 1 つに記載の冊子。

**【請求項 6】**

略同一線上に配置された 5 以上の記入欄を有する  $N$  個 ( $N$  は自然数) の記入領域を備える冊子であって、

各記入欄に対応する位置に、

年月日の記入を促す記述である年月日記入説明部と、

記入された年月日において起きた、記入者に関連する事柄の記入を促す記述である出来事記入説明部と、

記入された事柄のうち、記入者にとって悪い事柄を示すマイナスの数値である第 1 の数値の記入を促す記述である第 1 の数値記入説明部と、

記入された事柄のうち、記入者にとって良い事柄を示すプラスの数値である第 2 の数値の記入を促す記述である第 2 の数値記入説明部と、

第  $n$  番目までの前記記入領域に記入された全ての第 1 の数値及び第 2 の数値の加算値の記入を促す記述である加算値記入説明部とが配置され、

前記第 1 の数値及び前記第 2 の数値それぞれの意味と、前記第 1 の数値は前記第 1 の数値記入説明部に対応する記入欄に記入されること及び前記第 2 の数値は前記第 2 の数値記

10

20

30

40

50

入説明部に対応する記入欄に記入されることを説明する説明領域を備える冊子。

【請求項 7】

電子計算機に、

略同一線上に配置された 5 以上の記入欄を有する  $N$  個 ( $N$  は自然数) の記入領域を形成する機能と、

第  $n$  番目 ( $1 \leq n \leq N$ ) の前記記入領域の前記記入欄として、

年月日が記入される年月日記入欄を形成する機能と、

該年月日記入欄に記入された年月日において起きた、記入者に関連する事柄が記入される出来事記入欄を形成する機能と、

該出来事記入欄に記入された事柄のうち、記入者にとって悪い事柄を示すマイナスの数値である第 1 の数値が記入される第 1 の数値記入欄を形成する機能と、

前記出来事記入欄に記入された事柄のうち、記入者にとって良い事柄を示すプラスの数値である第 2 の数値が記入される第 2 の数値記入欄を形成する機能と、

第  $n$  番目までの前記記入領域に記入された全ての第 1 の数値及び第 2 の数値の加算値が記入される加算値記入欄を形成する機能とを付与し、

前記第 1 の数値及び前記第 2 の数値それぞれの意味と、前記第 1 の数値は前記第 1 の数値記入欄に記入されること及び前記第 2 の数値は前記第 2 の数値記入欄に記入されることを説明する説明領域を形成する機能を付与する

前記電子計算機にインストールされる記録支援プログラム。

【請求項 8】

略同一線上に配置された 5 以上の記入欄を有する  $N$  個 ( $N$  は自然数) の記入領域を表示する電子計算機であって、

第  $n$  番目 ( $1 \leq n \leq N$ ) の前記記入領域の前記記入欄は、

年月日が記入される年月日記入欄と、

該年月日記入欄に記入された年月日において起きた、記入者に関連する事柄が記入される出来事記入欄と、

該出来事記入欄に記入された事柄のうち、記入者にとって悪い事柄を示すマイナスの数値である第 1 の数値が記入される第 1 の数値記入欄と、

前記出来事記入欄に記入された事柄のうち、記入者にとって良い事柄を示すプラスの数値である第 2 の数値が記入される第 2 の数値記入欄と、

第  $n$  番目までの前記記入領域に記入された全ての第 1 の数値及び第 2 の数値の加算値が記入される加算値記入欄とを含み、

前記第 1 の数値及び前記第 2 の数値それぞれの意味と、前記第 1 の数値は前記第 1 の数値記入欄に記入されること及び前記第 2 の数値は前記第 2 の数値記入欄に記入されることを説明する説明領域を表示する

電子計算機。

【発明の詳細な説明】

【技術分野】

【0001】

本発明は冊子、記録支援プログラム及び電子計算機に関する。詳しくは、例えば日々の出来事や仕事の経歴(キャリア)を記録するための、冊子、記録支援プログラム及び電子計算機に係るものである。

【背景技術】

【0002】

時と共に、1 日の出来事は、いつか思い出に変わる。

日記は、このような日々の出来事を、ある程度連続的に、紙などに記録したものである。

【0003】

従来、様々な日記帳が存在しているが、例えば特許文献 1 には、図 4 に示すような、自

10

20

30

40

50

己実現日記作成用加除式カードが記載されている。

【 0 0 0 4 】

この自己実現日記作成用加除式カードは、上方から、日付と曜日と天候の記入欄 1 0 1 と、その日の行動などの態様形態チェック欄 1 0 2 と、その日の予定と結果の記載欄 1 0 3 と、日記欄 1 0 4 と、目標管理欄 1 0 5 と、曜日カレンダー欄 1 0 6 とを順次配列し、これらの右側に、その日に感得した教訓を記載する欄 1 0 7 が設けられる。

また、加除式であるため、カードの左側に、綴じ込み用の穴 1 0 8 が設けられる。

### 【先行技術文献】

【特許文献】

【 0 0 0 5 】

【特許文献1】 実用新案登録第3052984号公報

## 【発明の概要】

【発明が解決しようとする課題】

【 0 0 0 6 】

しかしながら、特許文献 1 に記載のカードを備えた日記帳では、記録作業に苦痛を感じたり、楽しみを見出せなかったりする可能性が高く、継続して記録することが困難であることが予想される。

【 0 0 0 7 】

本発明は、以上の点に鑑みて創案されたものであり、記入者に継続して記録させることができる、冊子、記録支援プログラム、及び、このような記録支援プログラムがインストールされた電子計算機を提供することを目的とする。

### 【課題を解決するための手段】

【 0 0 0 8 】

上記の目的を達成するために、本発明の冊子は、略同一線上に配置された5以上の記入欄を有するN個（Nは自然数）の記入領域を備える冊子であって、第n番目（ $1 \leq n \leq N$ ）の前記記入領域の前記記入欄は、年月日が記入される年月日記入欄と、該年月日記入欄に記入された年月日において起きた、記入者に関連する事柄が記入される出来事記入欄と、該出来事記入欄に記入された事柄のうち、記入者にとって悪い事柄を示すマイナスの数値である第1の数値が記入される第1の数値記入欄と、前記出来事記入欄に記入された事柄のうち、記入者にとって良い事柄を示すプラスの数値である第2の数値が記入される第2の数値記入欄と、第n番目までの前記記入領域に記入された全ての第1の数値及び第2の数値の加算値が記入される加算値記入欄とを含み、前記第1の数値及び前記第2の数値それぞれの意味と、前記第1の数値は前記第1の数値記入欄に記入されること及び前記第2の数値は前記第2の数値記入欄に記入されることを説明する説明領域を備える。

【 0 0 0 9 】

また、上記の目的を達成するために、本発明の冊子は、略同一線上に配置された5以上の記入欄を有するN個（Nは自然数）の記入領域を備える冊子であって、各記入欄に対応する位置に、年月日の記入を促す記述である年月日記入説明部と、記入された年月日において起きた、記入者に関連する事柄の記入を促す記述である出来事記入説明部と、記入された事柄のうち、記入者にとって悪い事柄を示すマイナスの数値である第1の数値の記入を促す記述である第1の数値記入説明部と、記入された事柄のうち、記入者にとって良い事柄を示すプラスの数値である第2の数値の記入を促す記述である第2の数値記入説明部と、第n番目までの前記記入領域に記入された全ての第1の数値及び第2の数値の加算値の記入を促す記述である加算値記入説明部とが配置され、前記第1の数値及び前記第2の数値それぞれの意味と、前記第1の数値は前記第1の数値記入説明部に対応する記入欄に記入されること及び前記第2の数値は前記第2の数値記入説明部に対応する記入欄に記入されることを説明する説明領域を備える。

【 0 0 1 0 】

また、上記の目的を達成するために、本発明の電子計算機にインストールされる記録支援プログラムは、電子計算機に、略同一線上に配置された 5 以上の記入欄を有する N 個（

10

20

30

40

50

Nは自然数)の記入領域を形成する機能と、第n番目(1 ≤ n ≤ N)の前記記入領域の前記記入欄として、年月日が記入される年月日記入欄を形成する機能と、該年月日記入欄に記入された年月日において起きた、記入者に関連する事柄が記入される出来事記入欄を形成する機能と、該出来事記入欄に記入された事柄のうち、記入者にとって悪い事柄を示すマイナスの数値である第1の数値が記入される第1の数値記入欄を形成する機能と、前記出来事記入欄に記入された事柄のうち、記入者にとって良い事柄を示すプラスの数値である第2の数値が記入される第2の数値記入欄を形成する機能と、第n番目までの前記記入領域に記入された全ての第1の数値及び第2の数値の加算値が記入される加算値記入欄を形成する機能とを付与し、前記第1の数値及び前記第2の数値それぞれの意味と、前記第1の数値は前記第1の数値記入欄に記入されること及び前記第2の数値は前記第2の数値記入欄に記入されることを説明する説明領域を形成する機能を付与する。

【0011】

また、上記の目的を達成するために、本発明の電子計算機は、略同一線上に配置された5以上の記入欄を有するN個(Nは自然数)の記入領域を表示する電子計算機であって、第n番目(1 ≤ n ≤ N)の前記記入領域の前記記入欄は、年月日が記入される年月日記入欄と、該年月日記入欄に記入された年月日において起きた、記入者に関連する事柄が記入される出来事記入欄と、該出来事記入欄に記入された事柄のうち、記入者にとって悪い事柄を示すマイナスの数値である第1の数値が記入される第1の数値記入欄と、前記出来事記入欄に記入された事柄のうち、記入者にとって良い事柄を示すプラスの数値である第2の数値が記入される第2の数値記入欄と、第n番目までの前記記入領域に記入された全ての第1の数値及び第2の数値の加算値が記入される加算値記入欄とを含み、前記第1の数値及び前記第2の数値それぞれの意味と、前記第1の数値は前記第1の数値記入欄に記入されること及び前記第2の数値は前記第2の数値記入欄に記入されることを説明する説明領域を表示する。

【0012】

ここで、第n番目までの記入領域に記入された全ての第1の数値及び第2の数値の加算値が記入されるので、過去から現在までの記入者に関連する出来事が数値で表されることになり、記入者に現在の加算値を見ることの楽しさを与えることができ、楽しさを与えられた記入者は、さらに加算値を変動させようとして記録するようになる。

【0013】

また、本発明の冊子において、第1の数値記入欄の欄名は、「お支払い」であり、第2の数値記入欄の欄名は、「お預り」であり、加算値記入欄の欄名は、「差引残高」であり、第1の数値記入欄は、出来事記入欄に隣接して配置され、第2の数値記入欄は、第1の数値記入欄に隣接して配置され、加算値記入欄は、第2の数値記入欄に隣接して配置されたものとしてすることができる。

【0014】

また、本発明の冊子において、外形及びページ数が、預金通帳と略同じであるものとしてすることができる。

【0015】

これらの場合、記入者は、お金を貯めるような感覚で、出来事を数値で記録することができる。

【0016】

また、本発明の冊子において、記入欄のうち、出来事記入欄の面積が一番大きいものとしてすることができる。

また、本発明の冊子において、出来事記入欄は、縦2.7cm、横6.5cmの長方形である場合、文章が3行ほどしか記録できない面積なので、記入者は構えずに気軽に出来事を記録することができる。

【発明の効果】

【0017】

本発明に係る冊子は、記入者に継続して記録させることができる。

10

20

30

40

50

本発明に係る記録支援プログラムは、記入者に継続して記録させることができる。

本発明に係る電子計算機は、記入者に継続して記録させることができる。

【図面の簡単な説明】

【0018】

【図1】本発明の冊子の内部の一例を示す概略図である。

【図2】本発明の冊子の外観の一例を示す概略図である。

【図3】本発明の冊子の記入例を説明する概略図である。

【図4】従来の自己実現日記作成用加除式カードを示す概略図である。

【発明を実施するための形態】

【0019】

10

以下、本発明の実施の形態について図面を参照しながら説明し、本発明の理解に供する。

図1は、本発明の冊子の内部の一例を示す概略図である。また、図2は、本発明の冊子の外観の一例を示す概略図である。

【0020】

図1に示すように、本発明の冊子1は、1ページあたり、略同一線上に配置された5つの記入欄を有する4段( $N = 4$ )の記入領域2を備えており、冊子1を開いたときに、2ページの合計で8段( $N = 8$ )の記入領域2が示される。

【0021】

ここで、各記入領域2は、年月日が記入される年月日記入欄2Aを含む。

20

【0022】

また、各記入領域2は、年月日記入欄2Aに記入された年月日において起きた、記入者に関連する事柄が記入される出来事記入欄2Bを含む。

【0023】

また、各記入領域2は、出来事記入欄2Bに記入された事柄のうち、記入者にとって悪い事柄を示すマイナスの数値である第1の数値が記入される第1の数値記入欄2Cを含む。

【0024】

また、各記入領域2は、出来事記入欄2Bに記入された事柄のうち、記入者にとって良い事柄を示すプラスの数値である第2の数値が記入される第2の数値記入欄2Dを含む。

30

【0025】

また、各記入領域2は、第 $n$ 番目( $1 \leq n \leq N$ )までの記入領域2に記入された全ての第1の数値及び第2の数値の加算値が記入される加算値記入欄2Eを含む。

【0026】

また、図1に示すように、第1の数値記入欄2Cの欄名は、「お支払い(-)」であり、第2の数値記入欄2Dの欄名は、「お預り(+)」であり、加算値記入欄2Eの欄名は、「差引残高」である。

【0027】

また、第1の数値記入欄2Cは、出来事記入欄2Bに隣接して配置され、第2の数値記入欄2Dは、第1の数値記入欄2Cに隣接して配置され、加算値記入欄2Eは、第2の数値記入欄2Dに隣接して配置されている。

40

【0028】

また、本発明の冊子1は、第1の数値及び前記第2の数値それぞれの意味と、第1の数値は第1の数値記入欄2Cに記入されること及び第2の数値は第2の数値記入欄2Dに記入されることを説明する説明領域3を備える。

【0029】

即ち、説明領域3には、1日の中で自分の身に起きた出来事などのうち、悪い思い出になることを「-1、-2、-3」から選び、お支払い欄(第1の数値記入欄2C)へ記帳する旨を説明する文章や、1日の中で自分の身に起きた出来事などのうち、良い思い出になることを「+1、+2、+3」から選び、お預り欄(第2の数値記入欄2D)へ記帳す

50

る旨を説明する文章が示されている。

【0030】

また、図1から明らかなように、記入欄のうち、出来事記入欄2Bの面積が一番大きい。また、出来事記入欄2Bは、縦2.7cm、横6.5cmの長方形であるが、このような大きさに限定されるものではないことは勿論である。

【0031】

また、図2から明らかなように、本発明の冊子1は、外形及びページ数が、預金通帳と略同じである。

【0032】

ここで、印刷物である冊子を説明したが、前述のような複数の記入欄を有する記入領域や説明領域を表示して、前述のような第1の数値や第2の数値を記録（入力）できるのであれば、電子手帳（電子計算機の一例である。）の態様も可能である。

【0033】

また、電子手帳のような電子計算機に、前述のような複数の記入欄を有する記入領域や説明領域を表示して、前述のような第1の数値や第2の数値を記録（入力）できる機能を付与する記録支援プログラムの態様も可能である。

【0034】

次に、本発明の冊子1の使用方法を説明する。

図3は、本発明の冊子の記入例を説明する概略図である。

【0035】

特定の日付において起きた、記入者に関連する事柄を、事柄ごとに記入者が出来事記入欄2Bに記入する。また、日付は、年月日記入欄2Aに記入される。

【0036】

そして、出来事記入欄2Bに記入した事柄が記入者にとって悪い思い出であれば、例えば-1~-3の3段階で評価し、-1~-3のいずれかを第1の数値記入欄（お支払い欄）2Cに記入する。

また、逆に、出来事記入欄2Bに記入した事柄が記入者にとって良い思い出であれば、例えば+1~+3の3段階で評価し、+1~+3のいずれかを第2の数値記入欄（お預り欄）2Dに記入する。

【0037】

そして、第n番目までの記入領域に記入された全ての第1の数値及び第2の数値の加算値を加算値記入欄（差引残高欄）2Eに記入する。

【0038】

例えば、図3に示すように、平成22年（2010年）9月11日において、記入者が資格試験に落ちたという出来事を、出来事記入欄2Bに記入する。

【0039】

ここで、資格試験に落ちたという出来事は、記入者にとって、とても悲しい出来事であるから、-1~-3の3段階の中でも大きなマイナスとなり、第1の数値記入欄（お支払い欄）2Cに、第1の数値「-3」を記入する。

【0040】

また、資格試験に落ちたという出来事は、第1番目（n=1）の記入領域2に記入されているので、そのまま第1の数値「-3」を加算値記入欄（差引残高欄）2Eに記入する。

【0041】

さらに、図3に示すように、同じく平成22年（2010年）9月11日において、記入者の父親の誕生日を家族でお祝いしたという出来事を、第2番目（n=2）の記入領域2の出来事記入欄2Bに記入する。

【0042】

ここで、父親の誕生日を家族でお祝いしたという出来事は、記入者にとって、うれしい若しくは楽しい出来事であるから、第2番目の記入領域2の第2の数値記入欄（お預り欄

10

20

30

40

50

） 2 D に、第 2 の数値「+ 2」を記入する。

【 0 0 4 3 】

そして、第 2 番目までの記入領域 2 に記入された全ての第 1 の数値及び第 2 の数値の加算値「- 1」（= - 3 + 2）を、第 2 番目の記入領域 2 の加算値記入欄（差引残高欄） 2 E に記入する。

【 0 0 4 4 】

また、図 3 に示すように、平成 2 2 年（2 0 1 0 年）1 1 月 7 日において、友人（ちゃん）とランチを共にしたという出来事を、第 3 番目（n = 3）の記入領域 2 の出来事記入欄 2 B に記入する。

【 0 0 4 5 】

10

ここで、友人（ちゃん）とランチを共にしたという出来事は、記入者にとって、うれしい若しくは楽しい出来事であるから、第 3 番目の記入領域 2 の第 2 の数値記入欄（お預り欄） 2 D に、第 2 の数値「+ 1」を記入する。

【 0 0 4 6 】

そして、第 3 番目までの記入領域 2 に記入された全ての第 1 の数値及び第 2 の数値の加算値「0」（= - 1 + 1）を、第 3 番目の記入領域 2 の加算値記入欄（差引残高欄） 2 E に記入する。

【 0 0 4 7 】

さらに、図 3 に示すように、平成 2 2 年（2 0 1 0 年）1 2 月 2 1 日において、子供が風邪を引いて病院に連れて行ったという出来事を、第 4 番目（n = 4）の記入領域 2 の出来事記入欄 2 B に記入する。

20

【 0 0 4 8 】

ここで、子供が風邪を引いて病院に連れて行ったという出来事は、記入者にとって、良くない出来事であるから、第 4 番目の記入領域 2 の第 1 の数値記入欄（お支払い欄） 2 C に、第 1 の数値「- 1」を記入する。

【 0 0 4 9 】

そして、第 4 番目までの記入領域 2 に記入された全ての第 1 の数値及び第 2 の数値の加算値「- 1」（= 0 + （- 1））を、第 4 番目の記入領域 2 の加算値記入欄（差引残高欄） 2 E に記入する。

【 0 0 5 0 】

30

その後、出来事があれば、同様に第 5 番目以降の記入領域 2 に、出来事と、第 1 の数値若しくは第 2 の数値と、加算値とを記入していく。

【 0 0 5 1 】

また、本発明の冊子が、このような記入領域と説明領域を備えていれば、さらに、1 日を振り返って、その日のことを日記のように記入する「振り返り欄」を記入領域に設けることもできる。

【 0 0 5 2 】

また、電子手帳であれば、例えば出来事記入欄 2 B に記入された文言に応じて、自動的に第 1 の数値若しくは第 2 の数値が算出されて記入される機能が、記録支援プログラムによって電子手帳に付与されていてもよい。

40

【 0 0 5 3 】

本発明の冊子が、略同一線上に配置された 5 以上の記入欄を有する N 個（N は自然数）の記入領域を備える冊子であって、第 n 番目（1 ≤ n ≤ N）の記入領域の記入欄は、年月日が記入される年月日記入欄と、年月日記入欄に記入された年月日において起きた、記入者に関連する事柄が記入される出来事記入欄と、出来事記入欄に記入された事柄のうち、記入者にとって悪い事柄を示すマイナスの数値である第 1 の数値が記入される第 1 の数値記入欄と、出来事記入欄に記入された事柄のうち、記入者にとって良い事柄を示すプラスの数値である第 2 の数値が記入される第 2 の数値記入欄と、第 n 番目までの記入領域に記入された全ての第 1 の数値及び第 2 の数値の加算値が記入される加算値記入欄とを含み、第 1 の数値及び第 2 の数値それぞれの意味と、第 1 の数値は第 1 の数値記入欄に記入され

50

ること及び第２の数値は第２の数値記入欄に記入されることを説明する説明領域を備えるのであれば、必ずしも第１の数値記入欄の欄名は「お支払い（－）」でなくてもよく、第２の数値記入欄の欄名は「お預り（＋）」でなくてもよく、加算値記入欄の欄名は「差引残高」でなくてもよく、さらに、外形及びページ数が、預金通帳と略同じでなくてもよい。

【００５４】

しかし、第１の数値記入欄の欄名が「お支払い（－）」であり、第２の数値記入欄の欄名が「お預り（＋）」であり、加算値記入欄の欄名が「差引残高」であり、さらに、外形及びページ数が、預金通帳と略同じであれば、記入者は、お金を貯めるような感覚で、出来事を数値で記録することができ、楽しみながら記録できるので好ましい。

10

【００５５】

以上のように、本発明の冊子は、第ｎ番目までの記入領域に記入された全ての第１の数値及び第２の数値の加算値が記入されるので、過去から現在までの記入者に関連する出来事が数値で表されることになり、記入者に現在の加算値を見ることの楽しさを与えることができ、楽しさを与えられた記入者は、さらに加算値を変動させようとして記録するようになる。

【００５６】

また、本発明の記録支援プログラムも、第ｎ番目までの記入領域に記入された全ての第１の数値及び第２の数値の加算値が記入される加算値記入欄を形成する機能を電子計算機に付与するので、このような記録支援プログラムや、このような記録支援プログラムがインストールされた本発明の電子計算機によって、過去から現在までの記入者に関連する出来事が数値で表されることになり、記入者に現在の加算値を見ることの楽しさを与えることができ、楽しさを与えられた記入者は、さらに加算値を変動させようとして記録するようになる。

20

【００５７】

従って、本発明の冊子、本発明の記録支援プログラム、及び記録支援プログラムがインストールされた本発明の電子計算機は、記入者に継続して記録させることができる。

【００５８】

また、継続して記録させることができるので、毎日の記録が可能となり、習慣化することができる。

30

【００５９】

また、本発明の冊子は、預金通帳と外形及びページ数が略同じであるため、胸ポケットに入れて、いつでも、どこでも、すぐに記録することができる。

また、すぐに記録できるので、記憶が鮮明であり、正確に記録できる。

【００６０】

また、第１の数値記入欄の欄名が「お支払い（－）」であり、第２の数値記入欄の欄名が「お預り（＋）」であり、加算値記入欄の欄名が「差引残高」であり、さらに、外形及びページ数が、預金通帳と略同じなので、記入者は、お金を貯めるような感覚で、出来事を数値で記録して思い出を貯めることができる。

【００６１】

また、出来事記入欄は、縦２．７ｃｍ、横６．５ｃｍの大きさであるので、文章が３行ほどしか記録できない面積であり、記入者は構えずに気軽に出来事を記録することができる。

40

【００６２】

また、マイナスの加算値が続けば、それを見た記入者は、自らの行動を変化させようという気持ちが与えられ、前向きな行動変化が期待できる。

【００６３】

また、出来事記入欄に仕事のことなどを記入し、仕事上での失敗や成功を、第１の数値記入欄や第２の数値記入欄にそれぞれ記入していくことで、本発明の冊子を、記入者の仕事の経歴（キャリア）を記録評価するための「キャリア通帳」としても使用できる。

50

【符号の説明】

【 0 0 6 4 】

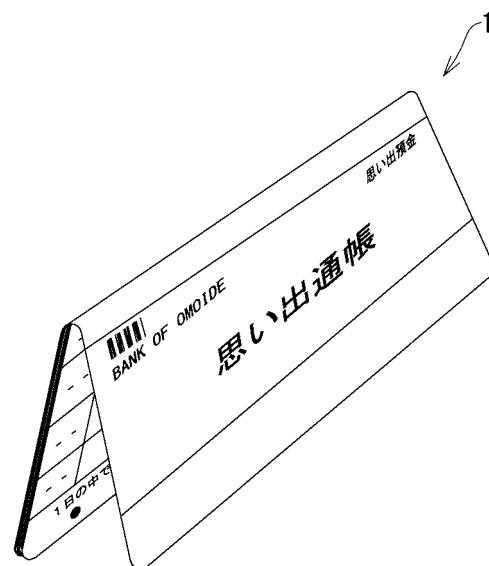
- |     |            |
|-----|------------|
| 1   | 冊子         |
| 2   | 記入領域       |
| 2 A | 年月日記入欄     |
| 2 B | 出来事記入欄     |
| 2 C | 第 1 の数値記入欄 |
| 2 D | 第 2 の数値記入欄 |
| 2 E | 加算値記入欄     |
| 3   | 説明領域       |

10

【 図 1 】

Figure 1 is a diagram of a form titled "思い出額金" (Thinking Out Loud). The form is a table with a header section and a main body. The header section contains a barcode-like graphic (1) on the left, the title "思い出額金" in the center, and a small "1" on the right. The main body is divided into five columns: "できごと・情景" (Event/Scene), "お支払い (-)" (Payment (-)), "お預り (+)" (Deposit (+)), and "差引残高" (Balance). The first column is further divided into "年" (Year), "月" (Month), and "日" (Day). The main body has 10 rows, with the first row being a header and the remaining 9 rows for data entry. A "2" points to the right side of the table. A "3" points to the bottom of the table. Below the table, there is a note: "1日の中で自分の身におきた出来事や行い、感情の変化などを記録しましょう。" (Record events, actions, and emotional changes that occur in your life within one day.) followed by three bullet points: "●思い出し額になること (+1~+3) から選びお預り額へ記録" (Record the amount you want to deposit from the options (+1~+3) that you think of.), "●思い出し額になること (-1~-3) から選びお支払い額へ記録" (Record the amount you want to pay from the options (-1~-3) that you think of.), and "※お支払いが多く差引残高にマイナスが出る場合には、(-) 表示をしてください。" (If the payment is more than the balance, please indicate with (-).).

【 図 2 】



【 図 4 】

[illegible]