

「スマホ時間記録」と「スマホデータからグラフ作成」の使い方

はじめに

- 「スマホ時間記録」は Google スプレッドシートで動作します。**利用には Google アカウントが必要です。**
- 導入前に必ず《「スマホ時間記録」をはじめる前に》(2~3 ページ)を読んで、アプリのインストールや更新をしておいてください。
- 「スマホ時間記録」とは、動作開始時にスマホの画面をタップすると、タップした時刻と項目（睡眠、食事など）が自動的に記録されていくものです。（時刻や項目名は後で修正できます。）
- この「スマホ時間記録」で全ての時間の記録を取って1週間の記録を完成させることも可能ですし、外出時など必要な時だけに行動メモとして利用することもできます。行動メモとして利用する場合は、記録されたデータを見ながら Excel の「PC 用時間記録」に入力することで、1週間の記録を完成させます。
- 「スマホ時間記録」はスマホでも Windows PC でも Mac でも使えます。スマホと PC の両方から同じファイルを編集できるので、スマホで記録したデータを PC で修正したりすることが可能です。（スマホと PC の両方に、同じ Google アカウントでログインしてください。）
- 「スマホデータからグラフ作成」は、「スマホ時間記録」で記録を終えた後に利用します。

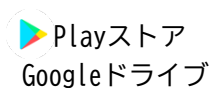
「スマホ時間記録」をはじめる前に

Androidの場合

「スマホ時間記録」をはじめるには、使用するスマホに「Googleドライブ」と「Googleスプレッドシート」2つのアプリが必要です。手順に沿ってアプリの状態を確認し、必要な作業を行きましょう！
スマホの機種（Android・iPhone）によって確認方法が異なります。
ご自身のスマホにあった方法で確認してください。

Android の場合

- ① 「Googleドライブ」のQRコードを読み取ってアプリのページを開きます。



- ② アプリの状態を確認します。

開く

の場合、そのまま③へ。

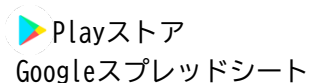
インストール

の場合、タップしてインストールを開始します。インストールが完了すると **開く** に変わります。

更新

の場合、タップしてアプリを更新し最新の状態にします。更新が完了すると **開く** に変わります。

- ③ 「Googleスプレッドシート」のQRコードを読み取って、②と同じように確認し作業します。



- ④ どちらのアプリも **開く** になったら、確認作業は終了です。

説明書「「スマホ時間記録」と「スマホデータからグラフ作成」の使い方」をよく読んで導入作業を進めましょう！

「スマホ時間記録」をはじめる前に

iPhone の場合

「スマホ時間記録」をはじめるには、使用するスマホに「Googleドライブ」と「Googleスプレッドシート」2つのアプリが必要です。手順に沿ってアプリの状態を確認し、必要な作業を行いましょ！
スマホの機種（アンドロイド・iPhone）によって確認方法が異なります。
ご自身のスマホにあった方法で確認してください。

iPhone の場合

- ① 「Googleドライブ」のQRコードを読み取ってアプリのページを開きます。

 AppStore
Googleドライブ



- ② アプリの状態を確認します。

開く

の場合、そのまま③へ。

入手

の場合、タップしてインストールを開始します。インストールが完了すると **開く** に変わります。

アップデート

の場合、タップしてアプリを更新し最新の状態にします。更新が完了すると **開く** に変わります。

- ③ 「Googleスプレッドシート」のQRコードを読み取って、②と同じように確認し作業します。

 AppStore
Googleスプレッドシート



- ④ どちらのアプリも **開く** になったら、確認作業は終了です。


説明書「「スマホ時間記録」と「スマホデータからグラフ作成」の使い方」をよく読んで導入作業を進めましょ！

スマホへの導入手順（A方式14項目について説明します。B方式6項目は5ページ参照）


① 右のQRコードを読み取るか、または下のURLにアクセスします。




https://drive.google.com/drive/folders/1I51_fRIJS2WsMhailD_mN2eVDg9LB7kb?usp=drive_link

- ②（もし「ドライブ」を開くかどうか聞かれたら「開く」を選んでください。）
- ③「スマホA時間記録14項目」の横の「…」または「:」をタップ。
- ④表示されたメニューから「コピーを作成」を選び、「マイドライブ」をタップ→「選択」をタップ。
- ⑤画面下のメニュー「ホーム スター付き 共有中 ファイル」から「ファイル」をタップ。
- ⑥「スマホA時間記録14項目のコピー」を探し、そのファイルの横の「…」または「:」をタップ。
- ⑦表示されたメニューから「名前を変更」を選び、個人名をつけます。（例：友子の時間しらべ）
- ⑧これで導入は完了！

スマホ時間記録の使い方




- スプレッドシートのアプリを開くと、自分用の「スマホ時間記録」（導入の⑦で個人名をつけたもの）のファイル名が表示されているので、タップして開きます。
- 画面下に「入力用」「DATA」「1週間の記録」「グラフ元」の4つのシート名が表示されています。基本的な入力は「入力用」シートで行います。「DATA」シートには7日分のデータが全部入ります。（日付ごとに別々のシートになるものではありません）
- 「入力用」シートで、項目の下にあるチェックボックス□をタップすると、チェックボックスが（オン）になり、そのときの時刻と項目が自動的に「DATA」シートに転記されます。タップしてしばらく待ってチェックボックスが（オン）→（オフ）に戻れば、「DATA」シートへの転記が終わっています。もししばらく（最長で30秒）待ってもチェックボックスがオフにならないときは、もう一度タップして（オフ）に戻し、再度チェックボックスをタップしてみてください。
- しらべ開始日の0時の行動が「睡眠」ではなかった場合は、「DATA」シートをタップして移動し、4行目のF列のプルダウンで修正してください。
- 「DATA」シートの「説明」欄に文字を入力することもできます。文字を入力した後は、文字入力窓の右側のチェックマーク✓をタップすると、文字入力窓が閉じます。
- 画面左上のチェックマーク✓をタップすると、シート選択画面に戻ります。
- 必要に応じて「DATA」シートに移動し、説明欄の入力、「嬉しかったとき」欄のチェック、項目や時刻の修正などを行ってください。時刻欄を修正するときは前の行の時刻より前にならないように注意。
- **行の挿入・削除・移動を行うと「1週間の集計」がエラーになるので、絶対に行わないでください！**
- **空白行を作らないでください！**空白行があると「1週間の集計」がエラーになります。もし消したい行があっても空白行にはせず、直前の行と全く同じ時刻と項目を入れるようにしてください。（全く同じ時刻と内容の行が続いているときは、同一内容の最後の行だけが有効になります）
- 「DATA」シートに直接、日時と項目を入力することも可能です。
- 「グラフ元」シートの使い道は5ページで説明します。
- 記録を開始してから1週間過ぎると、「入力用」シートに赤文字でエラーメッセージが出ます（記録はされます）。エラーメッセージの右の□をタップすると、エラーメッセージは消えます。

個人名をつけた「スマホ時間記録」をスマホのホーム画面に登録する方法（Androidのみ）

- ① スプレッドシート  のアプリを開き、表示されるファイルの中から個人名の「スマホ時間記録」のファイル名の右の「⋮」をタップ。
- ② 表示されるメニューを上からスワイプすると「ホーム画面に追加」が出てくるので、それを選びます。
- ③ 「ホーム画面に追加しますか？」と出てくるので、「追加」をタップ。
- ④ スプレッドシートのアプリを閉じてホーム画面に戻ります。
スマホのホーム画面に個人名の「スマホ時間記録」のアイコンができています。このアイコンをタップすれば、一般のスマホアプリと同じようにして「スマホ時間記録」を起動することができます。

※iPhoneの方は、スプレッドシートのアプリ  を毎回開いてご利用ください。

PC（Windows/Mac）での利用手順（スマホで記録したファイルをPCでも編集したい場合）

- ① Chrome 、Edge （Windowsの場合）、Safari （Macの場合）等を開き、<https://drive.google.com/> にアクセスします。Google アカウントにログイン済みの場合はドライブの画面になります。未ログインの場合は、「ドライブを開く」をクリックして、スマホで利用しているのと同じ Google アカウントでログイン。
- ② 画面左のメニューから「マイドライブ」をクリック。
- ③ 個人名のついた「スマホ時間記録」のファイル名をダブルクリックして開きます。
- ④ 画面下に「入力用」「DATA」「1週間の記録」「グラフ元」の4つのシート名が表示されています。
- ⑤ PCでも「入力用」シートのチェックボックスをチェックすれば、スマホと同様に記録することができます。
- ⑥ 「DATA」シートで、時刻や項目の修正、説明欄の入力、「嬉しかったとき」欄のチェックなどを行ってください。時刻欄を修正するときは前の行の時刻より前にならないように注意。また、**行の挿入・削除・移動を行うと「1週間の集計」が正しく行われなくなるので、絶対に行わないでください。**
- ⑦ スマホで記録した後にPCで編集して、次にスマホで開いたときには、PCで行った編集が反映されています。（編集しているデータの実体はクラウド上にあります）

「グラフ元」シートと「スマホデータからグラフ作成」について

「スマホデータからグラフ作成」は、パソコンのExcelで利用します。

- ① パソコンのExcelで、「スマホデータからグラフ作成」を開いておきます。
- ② 上の「PC（Windows/Mac）での利用手順」に書かれている手順に従い、<https://drive.google.com/> から、記録済みの個人名「スマホ時間記録」ファイルを開きます。
- ③ 個人名「スマホ時間記録」ファイルの「グラフ元」シートから、**枠内全部**をコピーして、Excelの「スマホデータからグラフ作成」の「グラフ元」シートの枠内に貼り付けます。その後、「完成表」シートに移動すると、24時間のグラフ（白黒）ができています。

※B方式6項目を利用する場合は、右のQRコードを読み取るか、下のURLを開いて、A方式14項目と同様の手順で導入を行ってください。

https://drive.google.com/drive/folders/1Nhj3qS5xGoC6SuG0pHk-Va14_qRt3pW?usp=drive_link



スマホ入力Q&A

Q : 「DATA」シートの「説明」のところに文字を入力するにはどうしたら良いですか？

A : 説明を入力する場所をタップすると、下の方に文字入力窓が出てきます。文字を入れ終わったら、入力窓の右側のチェックマーク✓をタップして、入力窓を閉じてください。

Q : 他のシートに移りたいのに、シート名が画面に表示されていないのですが…？

A : シート名が表示されていないときは、画面左上のチェックマーク✓をタップすると、表示されます。

Q : 1日の途中で「1週間の集計」シートを見たら、変な時間が表示されているのですが…？

A : 今入力されている最新の行動がその日の終わりまで続くものとして時間の計算をしているので、当日の行動をすべて入力し終わるまでは、「1週間の集計」シートのデータは正しくなりません。

Q : バタバタしていて記録できないまま、時間が経ってしまいました。どうしたらいいですか？

A : 今まで記録していない行動が何個あるかを考えて、その数だけ「入力用」シートのチェックを繰り返し、行を確保してください。その後、「DATA」シートで時刻や項目を修正してください。

Q : 記録していなかった行動があったのをだいぶ時間がたってから思い出しました。どうしたらいいですか？

A : 「DATA」シートでは行の挿入ができないので、途中で記録を追加したいときは、それ以降の行のデータをコピーして1行下にずらして貼りつけ、貼り付けた行の直前の行に、追加したい記録を書き込んでください。
(PCで作業するほうがしやすいでしょう)

Q : 間違って記録した行があるので、その行を消したいです。どうしたらいいですか？

A : 「DATA」シートでは行を削除したり空白行を入れたりすることはできません。直前の行と全く同じ時刻と項目を入れてください。全く同じ時刻の行が連続しているときは、そのうちの最後の行だけが有効になります

Q : 同じ時間に2つのことを同時並行でしたときには、どうやって記録したらいいですか？

A : 同時並行の記録はできないので、次のようにしてください。

例えば、14時にテレビを見ながらアイロン掛けを始め、15時に終わって休憩したとします。その場合は

1. 14時に「14:文化的」をタップし、続いて「5:家事(衣)」をタップします。すると「DATA」シートに

14:00	14:文化的
14:00	5:家事(衣)

と記録されます。

2. 15時に終わったら、「3:身のまわり」をタップして記録します。

3. 「DATA」シートに移動し、

14:00	14:文化的
14:30	5:家事(衣)
15:00	3:身のまわり

何分ずつに配分するかは実態に合うように。

のように時刻を修正して、かかった1時間を「文化的」と「家事(衣)」に配分します。

Q : 「入力用」シートからチェックボックスが消えてしまいました。どうしたらいいですか？

A : 「入力用」シートが壊れてしまったと思われます。壊れたファイルで記録を続けることはできないので、これまでに記録した「DATA」シートのデータを参考に、「PC用時間記録」に入力するなど工夫してください。