



COSMOとは？

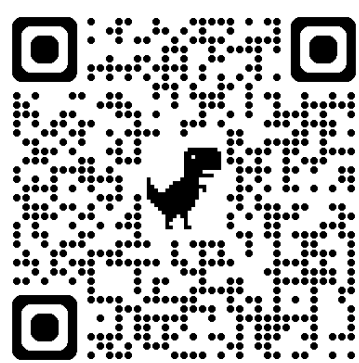
COSMO (Children's Occupation Support MObile system：コスモ)は、目標設定、戦略、振り返り、データ保存の機能を包括的に有する目標達成支援アプリケーションです。

作業療法士による支援のもと、子育ての文脈で目標達成を支援することを目的に開発しました。

COSMOがお子さんと一緒に成長していくアプリとなることを願っています。

ダウンロードは
こちら（無料）

 **App Store**
からダウンロード



COSMOの4つの機能

1

目標設定

誰が

Aさんは

どこで

おうちで

どのように（介助量や頻度など）

使いやすい縄跳びを用いて

何を（できるようにになりたい活動）

前跳びが連続10回できるようになる

【目標設定】

5W1Hの枠組みに沿って目標を設定する機能

2

戦略を追加

誰が、いつ、どこで、どの程度（時間・頻度など）、何をどのような方法で実施するのか、具体的に記載してください。（50文字以内）

水曜日と金曜日に、晩御飯を食べて休憩してから、お風呂に入る前の20時から家の前で10分練習する。

【戦略】

目標達成に向けた戦略立案機能

3

振り返り

水曜日と金曜日に、晩御飯を食べて休憩してから、お風呂に入る前の20時から家の前で10分練習する。

効率度

子どもは、この戦略をどのくらいスムーズにできましたか



効率が悪い

効率が良い

【振り返り】

実践した戦略の振り返り機能

4

2025/03/23 19:51

（誰が）Aさんは（どこで）おうちで（どのように）使いやすい縄跳びを用いて（何を）前跳びが連続10回跳ぶことができる

水曜日と金曜日に、晩御飯を食べて休憩してから、お風呂に入る前の20時から家の前で10分間練習する。

（効率度）



（負担度）



2回声をかけるとスムーズに練習を始めることができた。金曜日のときは、タイマーも合わせて使うと良いかも。

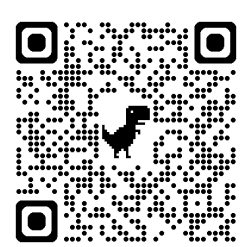
【保存】

目標・戦略・振り返りのデータ保存機能

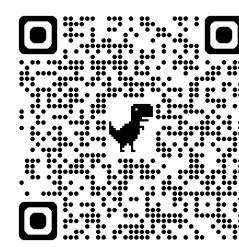
COSMO



ホームページ



メーリス登録





COSMOの4つの機能の使い方

目標設定

ホーム

タップして目標を登録

タップして目標を登録

タップして目標を登録

ホーム 目標設定

誰が
Aさんは

どこで
おうちで

どのように (介助量や頻度など)
使いやすい縄跳びを用いて

何を (できるようになりたい活動)
前跳びが連続10回できるようになる

目標設定

いつまでにこの目標を達成したいですか？
設定しない場合は未記入のまま次へをタップしてください。

2025/06/06

リセット

戦略

ホーム 戦略一覧

目標の詳細

(誰が) Aさんは (どこで) おうちで (どのように) 使いやすい縄跳びを用いて (何を) 前跳びが連続10回できるようになる

目標達成にむけた戦略!

+ 戦略を追加する

戦略を追加

誰が、いつ、どこで、どの程度 (時間・頻度など)、何をどのような方法で実施するのか、具体的に記載してください。(50文字以内)

水曜日と金曜日に、晩御飯を食べて休憩してから、お風呂に入る前の20時から家の前で10分練習する。

戦略を追加

通知の時間を記入
設定しない場合は未記入のまま次へをタップしてください

19:45

リセット

振り返り

振り返り

この戦略はどうでしたか？

家族で遊んでいたトランプが盛り上がり時間通りにできなかった。金曜日は、トランプをする場合、縄跳びとお風呂を済ませてからの方がよいかも。

水曜日と金曜日に、晩御飯を食べて休憩してから、お風呂に入る前の20時から家の前で10分練習する。

効率度

子どもは、この戦略をどのくらいスムーズにできましたか

★ ☆ ☆ ☆ ☆
効率が悪い 効率が良い

水曜日と金曜日に、晩御飯を食べて休憩してから、お風呂に入る前の20時から家の前で10分練習する。

負担度

保護者は、この戦略をどのくらい楽にできましたか

★ ☆ ☆ ☆ ☆
負担が大きい 負担が少ない

データ保存

マイページ

記録した履歴を確認

アプリの使い方を確認

目標を編集・削除

戦略を編集・削除

記録した履歴を確認

目標1で行った戦略の履歴

目標2で行った戦略の履歴

目標3で行った戦略の履歴

2025/03/06 20:01

(誰が) Aさんは (どこで) おうちで (どのように) 使いやすい縄跳びを用いて (何を) 前跳びが連続10回跳ぶことができる

水曜日と金曜日に、晩御飯を食べて休憩してから、お風呂に入る前の20時から家の前で10分練習する。

(効率度) 子どもは、この戦略をどのくらいスムーズにできましたか

★ ☆ ☆ ☆ ☆

(負担度) 保護者は、この戦略をどのくらい楽にできましたか

★ ☆ ☆ ☆ ☆

家族で遊んでいたトランプが盛り上がり時間通りにできなかった。金曜日は、トランプをする場合、縄跳びとお風呂を済ませてからの方がよいかも。