



COSMO

ユーザーマニュアル

作成日：3月19日
Ver 1.00

目次

目次	1
【はじめに】	
COSMOとは	2
インストールする	3
【アプリ画面の説明】	
ホーム画面のみかた	4
マイページ画面のみかた	5
【基本的な使い方】	
(1) 目標設定	7
(2) 戦略の立案	9
(3) 戦略の通知	11
(4) 振り返り	12
【マイページの使い方】	
(1) 記録した履歴を確認	16
(2) 目標の編集・削除	18
(3) 戦略の編集・削除	23
(4) 過去の目標を確認	28
(5) アプリの使い方を確認	29
【便利に使う工夫】	
(1) コントロールセンターにショートカットを登録	31

はじめに：COSMOとは



Children's Occupation Support Mobile System (COSMO: コスモ)は、目標設定、戦略、振り返り、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。

お子さんにご家族の大切な作業の実現を支えることを目的に開発しました。

お子さんやご家族が大切にしている日常の活動の目標を達成するために、作業療法をはじめとしたヘルスケアの専門家の支援を受けながら活用できます。

【COSMOの活用には、以下の特徴があります】

- COSMOは、支援を受けている保護者様のスマートフォンにダウンロードされ、活用されることを想定して開発しました。
- 目標達成を目指すことも重要ですが、今の暮らしを豊かに過ごすためにも活用することができます。
- COSMOは、子育ての負担軽減を目的の1つとしています。そのため、COSMOの使用に大きな負担を感じる場合、利用を継続するか専門家と慎重に検討してください。

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。

はじめに：インストールする

インストール手順

- 1 App Storeを起動します
- 2 「検索」を選択し、検索画面へ移動
- 3 検索ボックスに「COSMO 作業療法」を入力し検索
- 4  入手を選択し、その後インストールを選択
- 5 Apple IDでサインインしていない場合は、Apple IDとパスワードを入力しサインイン
- 6 インストールが実行され、ホーム画面に「COSMO」のアイコンが表示

 App Store
からダウンロード



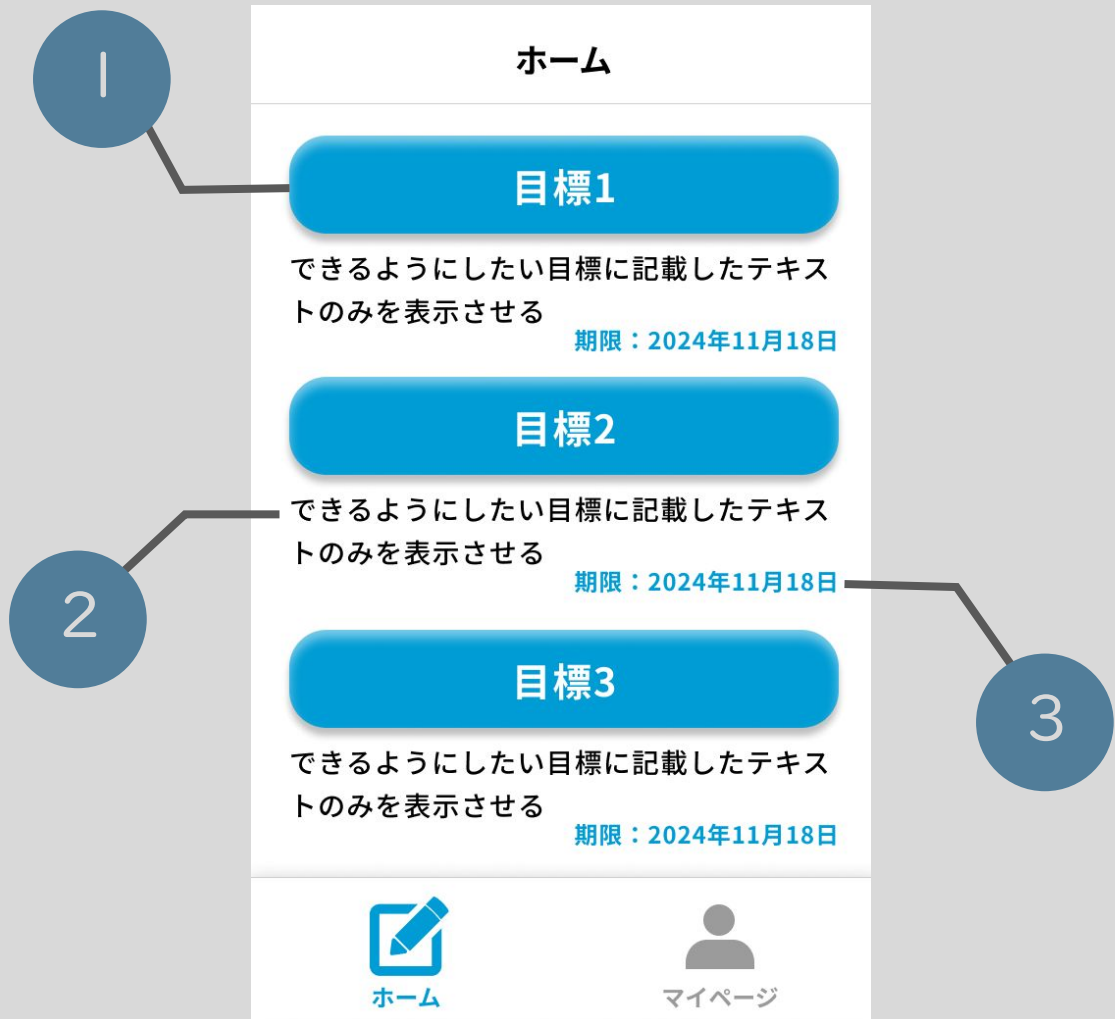
QRコードからもインストール可能

アプリ画面の説明



ホーム

ホーム画面のみかた



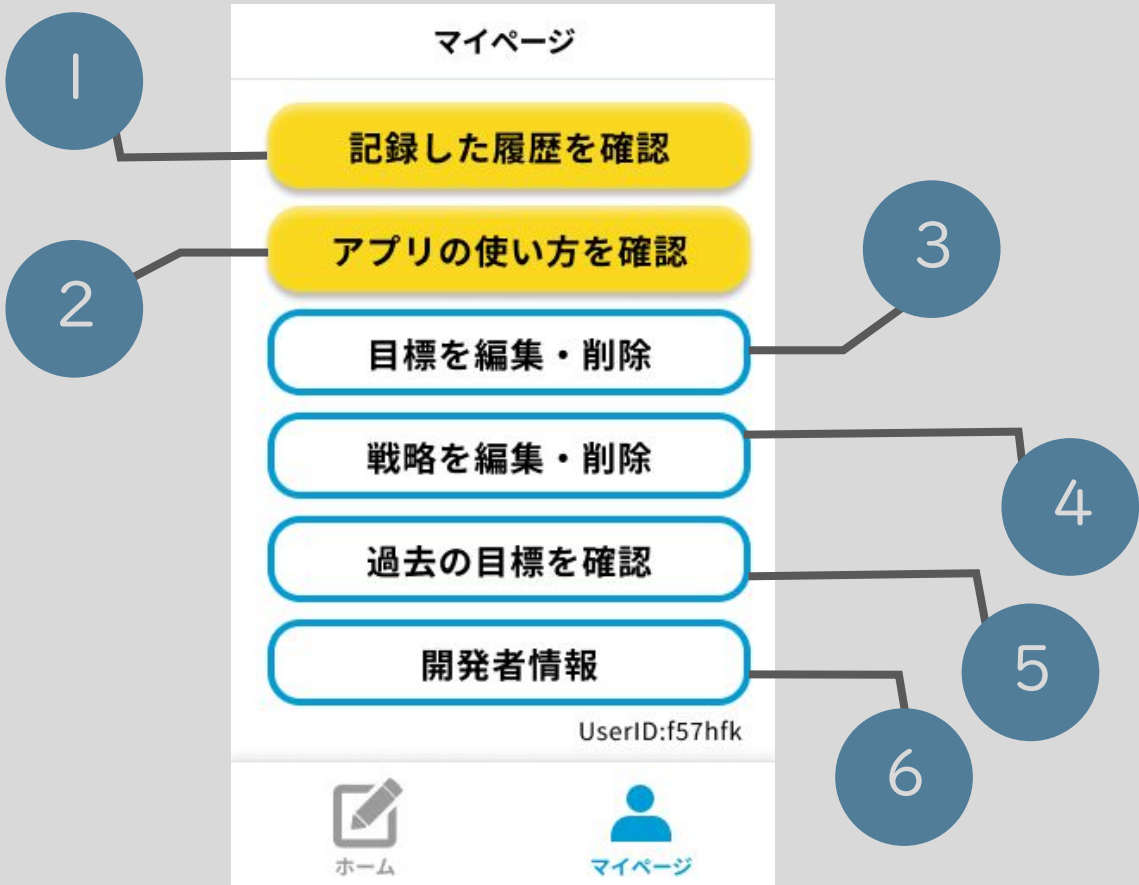
項目一覧

①	目標設定ボタン	目標設定画面に移動
②	目標内容表示	設定した目標が反映
③	目標期限表示	設定した目標の期限が反映

アプリ画面の説明



マイページ画面のみかた



項目一覧

①	履歴確認ボタン	入力した振り返りの記録を確認します
②	アプリの使い方ボタン	アプリの使い方を確認します
③	目標編集・削除ボタン	目標の編集・削除ができます
④	戦略編集・削除ボタン	戦略の編集・削除ができます
⑤	過去の目標確認ボタン	過去に設定した目標の確認ができます
⑥	開発者情報ボタン	開発者の情報が確認できます

基本的な使い方



COSMO

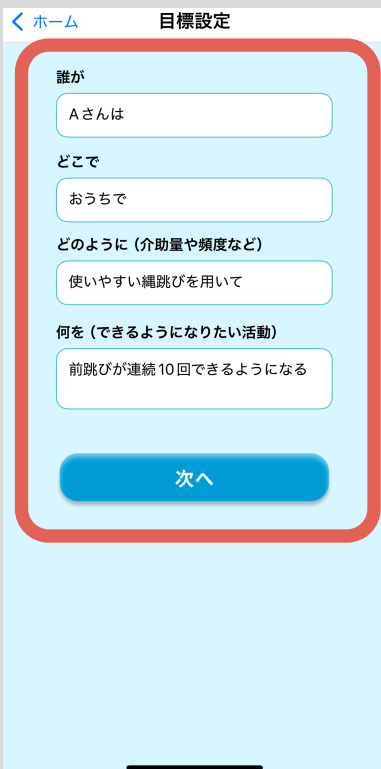
(1) 目標設定

1



「ホーム」から、
「タップして目標を登録」をタップします。

2



5W1H（誰が、どこで、どのように、何を）
の枠組みに沿って、各項目を入力し、
目標設定を行います。

※個々の枠組みは任意入力のため、
目標設定上、記入が難しい場合、
空欄でも問題ありません。

※ホーム画面の目標一覧には、
「何を（できるようにになりたい）」の
項目が反映されます。

※各項目の文字数は以下の通りです。

誰が：5文字

どこで：10文字

どのように：14文字

何を：30文字

(1) 目標設定

3



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。

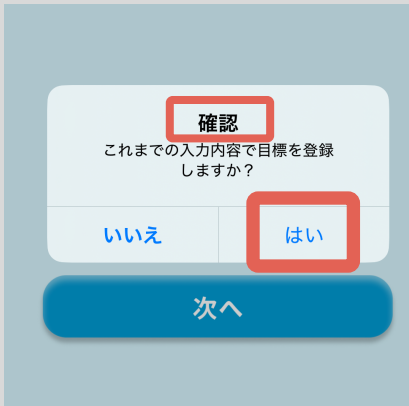
2025/06/06

リセット

次へ

日付をタップして、期限を入力します。
設定したら「次へ」をタップします。

4



確認

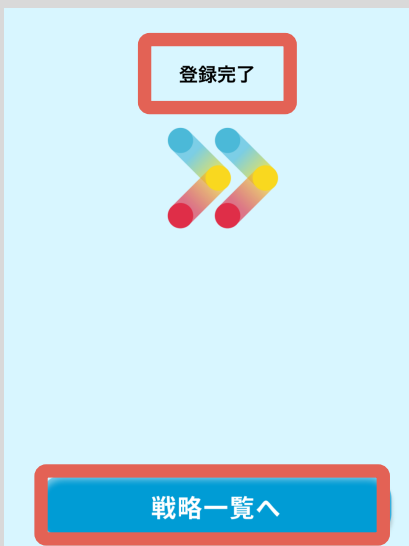
これまでの入力内容で目標を登録しますか？

いいえ はい

次へ

「確認」が表示されます。
「はい」をタップし、登録完了します。

5



登録完了



戦略一覧へ

以上で目標設定完了です。
「戦略一覧へ」をタップすると、
続けて戦略の設定ができます。

(2) 戦略の立案

1

< ホーム 戦略一覧

目標の詳細

(誰か) 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

「戦略を追加する」をタップします。

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。

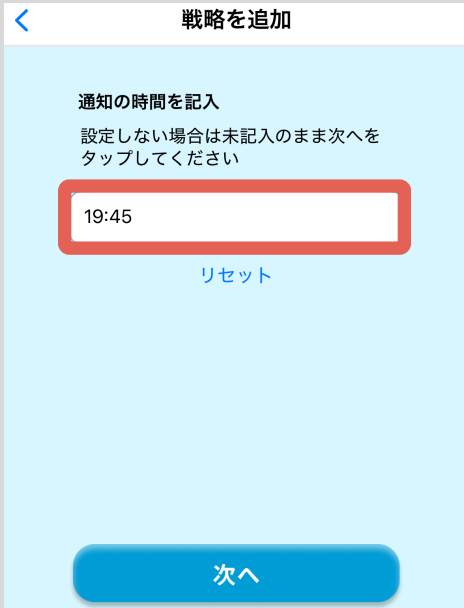
次へ

5W1Hに基づき、現実的かつ、実行可能な戦略を入力します。入力完了したら、「次へ」をタップします。

※戦略の行動計画だけでなく、備考や工夫、用いる道具も入力。
※文字数：50文字

(2) 戦略の立案

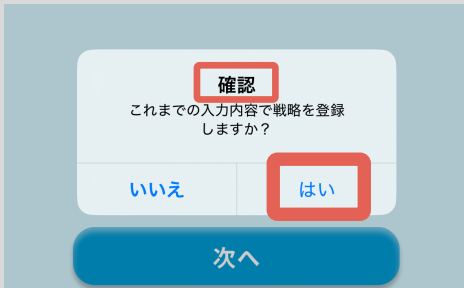
3



戦略の実施時間について、
表示時間をタップして、入力します。
入力したら「次へ」をタップします。

※通知は任意記入です。

4



「確認」が表示されます。
「はい」をタップし、登録完了します。

5



以上で戦略立案完了です。
「戦略一覧へ」をタップすると、
続けて2つ目の戦略設定ができます。

※戦略は2つまで設定可能です。

(3) 戦略の通知

1



戦略は、設定した通知時間に
スマホに通知されます。
スマホに通知されたら、
戦略を実践しましょう。

※通知をタップすると、
アプリが起動します。

2



Apple Watchにも通知可能です。

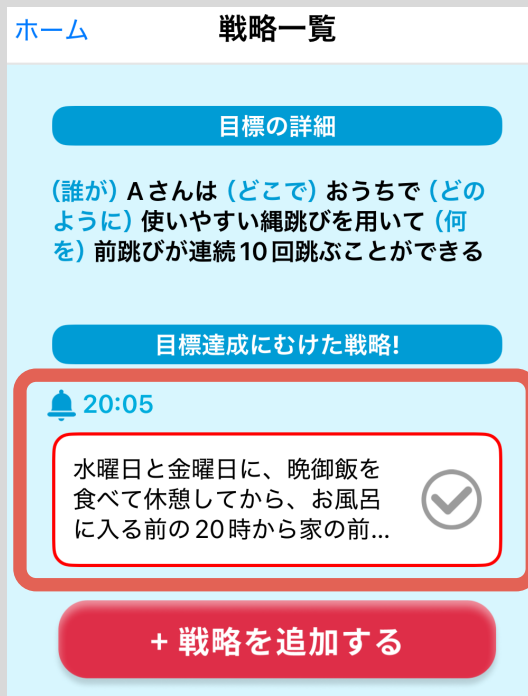
(4) 振り返り

1



通知されると、目標にバッジ (●) がつきます。
バッジがついた目標をタップします。

2



通知された戦略が赤枠になります。
戦略を実施後、「☑」をタップし、記録を始めます。

(4) 振り返り

3

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回跳ぶことができる

目標達成にむけた戦略!

🔔 20:05

水曜日と金曜日に、晩御飯を

戦略

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。

キャンセル 完了

確認画面が表示されます。
戦略を実行したら、「完了」
をタップします。

4

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。

次へ

自由記述で振り返りを記入します。
記入したら「次へ」をタップします。

※お子さんの様子や保護者の方の感想、次回の戦略実施に向けて、気付いた工夫点をご記入ください。

(4) 振り返り

5

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

リセット

次へ

子どもは、実践した戦略をどのくらいスムーズできたか、について、星をタップして5段階で評価します。評価できたら「次へ」をタップします。

6

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

リセット

次へ

保護者は、実践した戦略をどのくらい負担に感じたか、について、星をタップして5段階で評価します。評価できたら「次へ」をタップします。

7

登録完了



自由記述、効率度、負担度の評価で、振り返りは完了です。

※振り返りの項目は全て任意入力です。

マイページの使い方



COSMO

(1) 記録した履歴を確認

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

過去の目標を確認

開発者情報

UserID:5LTnyzFzvyKn

「記録した履歴を確認」をタップします。

2



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

確認したい履歴をタップします。

(1) 記録した履歴を確認

3

< 目標1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ほうがよいかも。

目標ごとの戦略の経過について、以下の項目が確認できます。

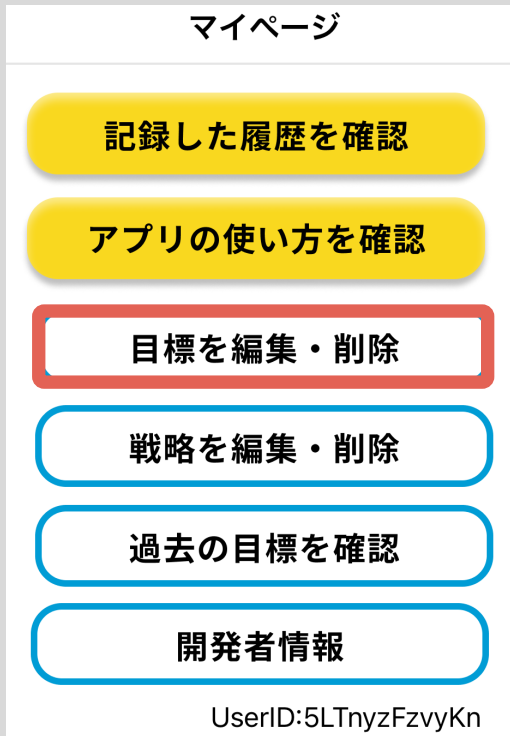
- ・ 記録日時
- ・ 目標内容
- ・ 戦略内容
- ・ 効率度の評価
- ・ 負担度の評価
- ・ 自由記述

専門家からサポートを受ける際、目標、戦略修正にご活用ください。

※履歴は3000件まで保存されます。

(2) 目標の編集・削除

1



「目標の編集・削除」をタップします。

2



編集・削除したい目標をタップします。

(2) 目標の編集・削除

目標を編集する場合

3

目標を編集・削除

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回跳ぶことができる

次へ

目標を削除

編集したい項目を加筆・修正します。
修正したら「次へ」をタップします。

4

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

次へ

目標の期限を編集します。
修正したら「次へ」をタップします。

(2) 目標の編集・削除

目標を編集する場合

5

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

確認
これまでの入力内容で目標を更新
しますか？

いいえ **はい**

次へ

「確認」が表示されます。
「はい」をタップして更新します。

6

戻る 目標を編集・削除

変更完了



戻る

以上で変更完了です。

(2) 目標の編集・削除

目標を削除する場合

3

目標を編集・削除

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回跳ぶことができる

次へ

目標を削除

「目標を削除」をタップします。

4

目標を編集・削除

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回跳ぶことができる

確認
この操作は取り消せません。本当に削除しますか？

キャンセル **削除する**

目標を削除

「確認」が表示されます。
「削除する」をタップして削除します。

(2) 目標の編集・削除

目標を削除する場合

5



以上で削除完了です。

(3) 戦略の編集・削除

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

過去の目標を確認

開発者情報

UserID:5LTnyzFzvyKn

「戦略を編集・削除」をタップします。

2

戦略を編集・削除

目標1の戦略

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。

戦略を編集・削除

未登録

戦略を編集・削除

編集・削除したい戦略をタップします。

(3) 戦略の編集・削除

戦略を編集する場合

3

戦略を編集・削除

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。

次へ

戦略を削除

戦略を編集します。
編集後、「次へ」をタップします。

4

戦略を編集・削除

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

20:05

リセット

次へ

通知時間を編集します。
編集後、「次へ」をタップします。

(3) 戦略の編集・削除

戦略を編集する場合

5

戦略を編集・削除

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

20:05

リセット

確認
これまでの入力内容で戦略を更新
しますか？

いいえ はい

次へ

「確認」が表示されます。
「はい」をタップして更新します。

6

戦略を編集・削除

変更完了



戻る

以上で戦略の編集完了です。

(3) 戦略の編集・削除

戦略を削除する場合

3

戦略を編集・削除

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。

次へ

戦略を削除

「戦略を削除」をタップします。

4

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。

確認

この操作は取り消せません。本当に削除しますか？

キャンセル

削除する

戦略を削除

確認が表示されます。
「削除する」をタップします。

(3) 戦略の編集・削除

戦略を削除する場合

5

戦略を編集・削除

削除完了



目標の履歴は
マイページ>過去の目標を確認か
ら確認することが可能です。

戻る

以上で削除完了です。

(4) 過去の目標を確認

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

過去の目標を確認

開発者情報

UserID:5LTnyzFzvyKn

「過去の目標を確認」をタップします。

2

過去の目標を確認

削除した目標が「過去の目標」として記録されています。過去の目標を振り返りたいときに参考としてご利用いただけます。

実施期間

2025/03/08～2025/03/08

【目標】

(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) 前跳びを連続10回跳ぶことができる

【戦略1】

水曜日と金曜日に、晩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。

実施期間

2025/03/08～2025/03/08

【目標】

(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) 前跳びを連続10回跳ぶことができる

【戦略】

なし

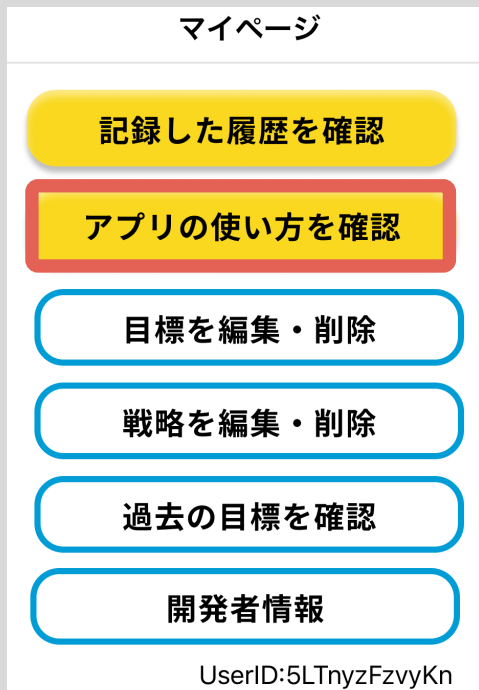
過去の目標に関して、
以下の内容を確認可能です。

- ・ 実施期間
- ・ 目標
- ・ 戦略

※過去の目標は3000件まで
保存可能です。

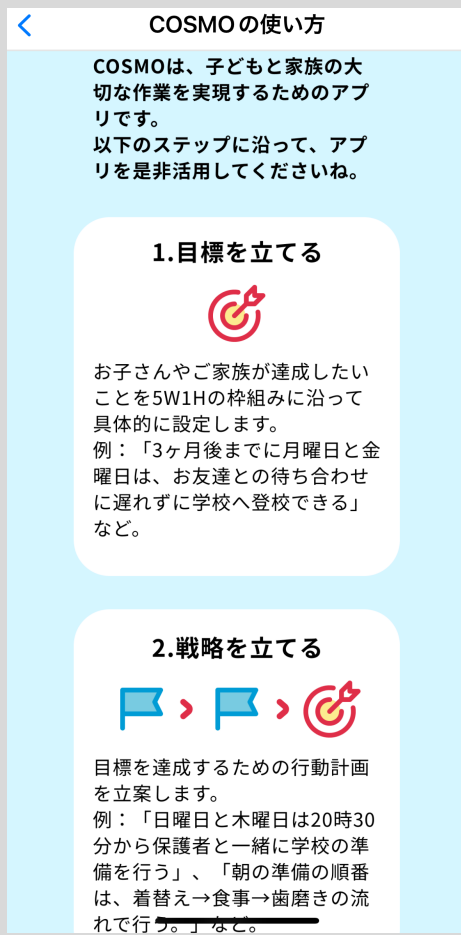
(5) アプリの使い方を確認

1



「アプリの使い方を確認」をタップします。

2



「COSMOの使い方」が表示されます。

便利に使う工夫



COSMO

コントロールセンターに ショートカットを登録

1



コントロールセンターをひらきます。
「+」をタップします。

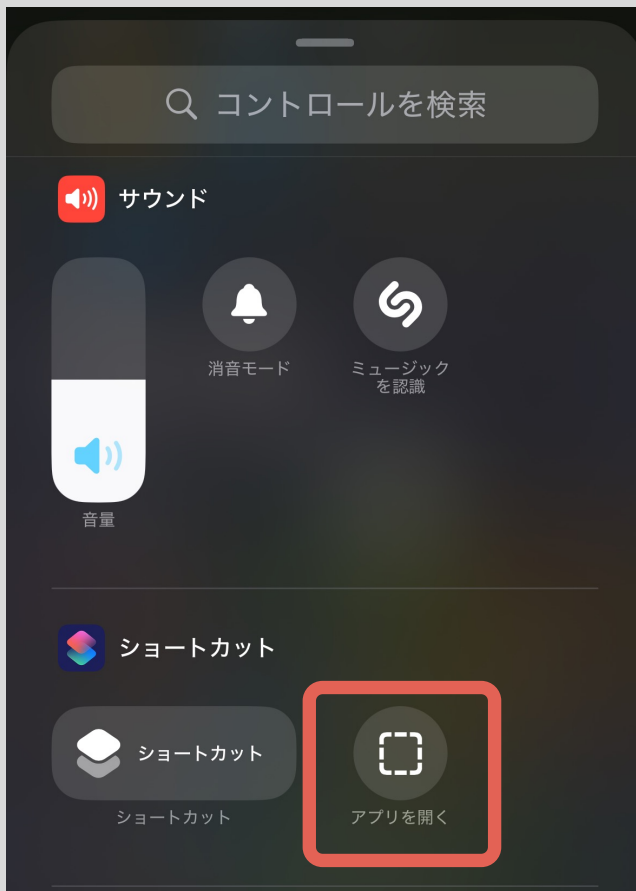
2



「コントロールを追加」 タップします。

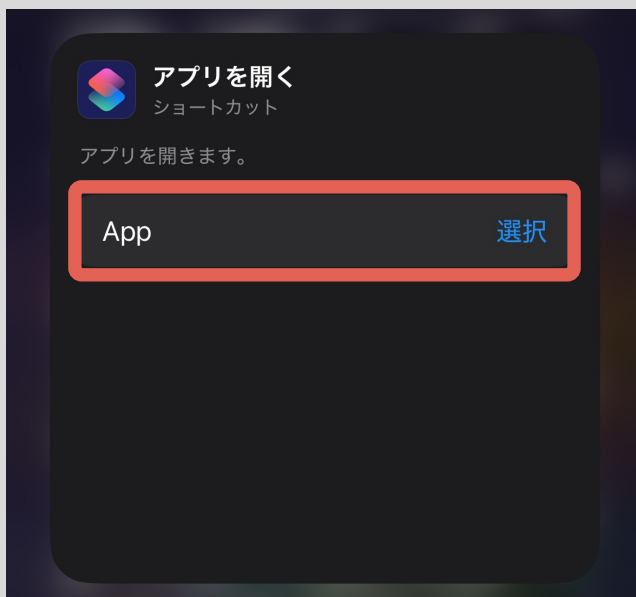
コントロールセンターに ショートカットを登録

3



「アプリを開く」をタップします。

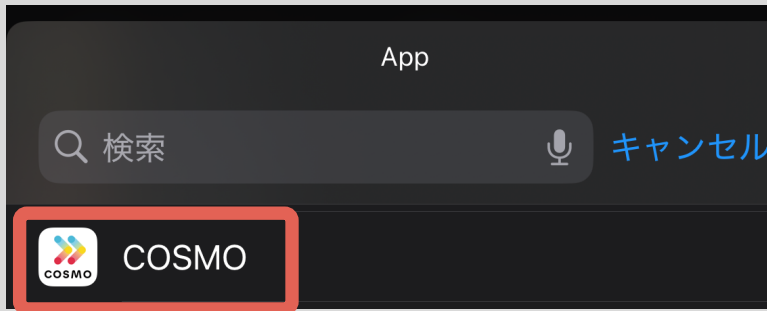
4



「選択」をタップします。

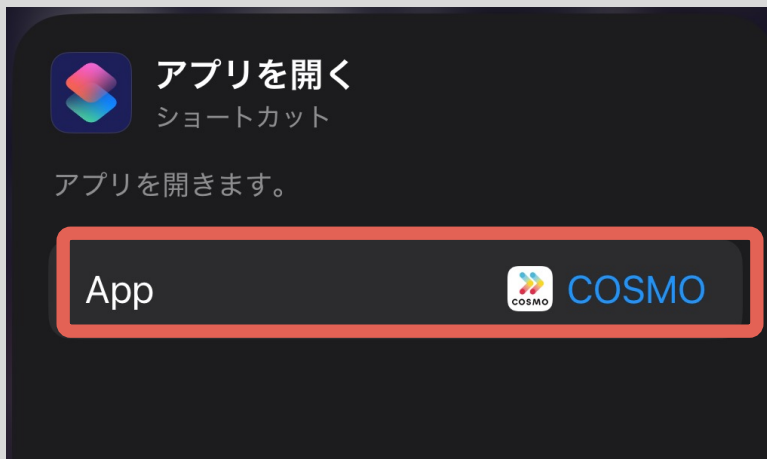
コントロールセンターに ショートカットを登録

5



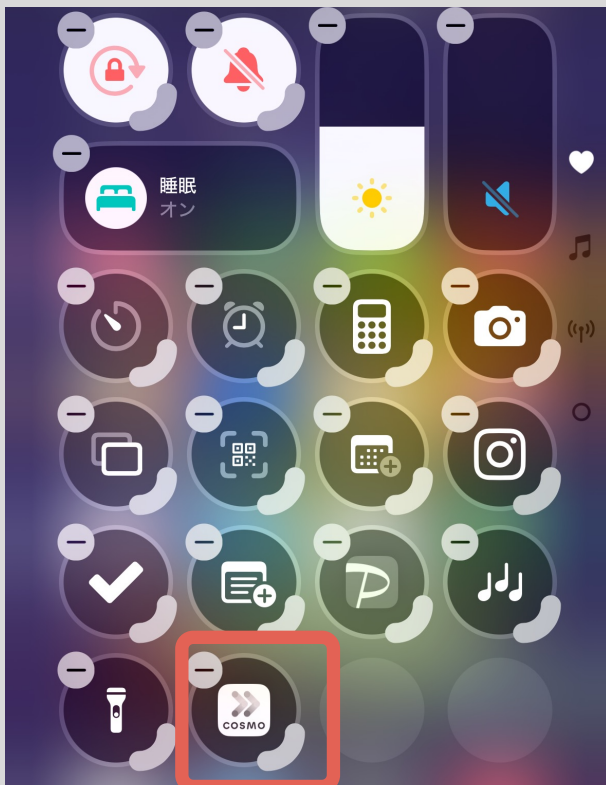
COSMOをタップします。

6



COSMOが反映されます。

7



COSMOが、コントロールセンターに追加されます。