新潟大学　工学部　工学科

人間支援感性科学プログラム

令和4年度　卒業研究論文

リアルタイムな作業進捗表示によるPCタスクの集中力継続への影響

T19H731H 小唄 周平

指導教員　村山 敏夫

2023年　2月

目次

1. 緒言
   1. 背景・目的
   2. 集中力定義について
2. 実験

1-1　実験方法

1. 結果
2. 考察

1　緒言

* 1. **背景**

私たちは日々生活を送る中で多くのタスクをこなしている. 特にPCの普及により現代ではレポートを書く, 発表用の資料を作成するなどPCを用いるタスクは多く存在している. それらのタスクをこなしていく中で集中力が続かず本来やるべきタスクとは異なったことを行い途中で挫折してしまいタスクが思い通りに終わらない, ということは少なくないといえる.

これまでも集中力促進の為にこれまで多くの研究が行われている. 視覚刺激をPCタスク周辺に提示する,嗅覚刺激や聴覚刺激を提示する等の研究も行われている. しかし視覚で提示するには特殊な環境が必要で人によっては逆効果になる, 聴覚,嗅覚で提示するには特殊な環境が必要になるなど手軽かつ有効な手法が明らかににされていないといえる.

　達成感, 満足感, 幸福感等の前向きの進捗の後に生じる1)という研究がありリアルタイムなタスクの進捗表示を行うことによってそのタスクに注意を向ける度合いが高まるのではと考える. 他の研究結果ではその日行ったタスクの完了リストを書くことが今後のやることリストを書くよりも心拍数が下がりすぐ入眠したという研究結果2)がある. これはPCタスクにも同じことがいえ,タスクに対して冷静に対処できるようになると考える. これらのことから私はタスク中にリアルタイムな進捗を表示することで継続的に高いパフォーマンスを発揮できると考えた.

　そこで本研究では, PCタスク中にリアルタイムな進捗を表示することによって作業効率の低下を抑えることができるのか検討することを目的とする.

* 1. **集中力定義について**