

卒業論文 2020 年度 (令和 2 年度)

ADLogger: 朝のタスク別時間記録システム

指導教員

慶應義塾大学環境情報学部

中澤 仁

矢作 尚久

楠本 博之

中村 修

高汐 一紀

Rodney D. Van Meter III

植原 啓介

三次 仁

武田 圭史

慶應義塾大学 環境情報学部

助川 友理

suke@ht.sfc.keio.ac.jp

卒業論文要旨 2020 年度 (令和 2 年度)

タイトルの記入

論文要旨

概要を書く

キーワード

時間知覚 (認知), 遅刻, 行動変容, メタ認知, 心理的時間, Well-being Computing

慶應義塾大学 環境情報学部

助川 友理

Abstract of Bachelor's Thesis Academic Year 2020

ADLogger:Behavior Modification for ADL Time Management

Abstract

Time management needs expect time for task and buffer correctly. “ADLogger” is the system that expect how much time you may spend to the task and define the accurate buffer according to your time log data. The research will evaluate the accuracy of subjects’ time prediction, and comparing subjects’ behavior before and after using the system.

Keywords

Well-being Computing

Keio University Faculty of Environment and Information Studies
Yuri Sukegawa

目次

第 1 章	序論	1
1.1	背景	1
1.2	目的	1
1.3	構成	1
第 2 章	関連研究	2
2.1	時間の定義	2
2.2	時間管理研究の概要	3
2.3	時間評価について	3
2.4	遅刻について	3
2.5	日常生活動作について	4
2.6	アプリケーションに関して	4
2.7	まとめ	4
第 3 章	問題意識	6
3.1	ADL と遅刻の関連性	6
3.2	事前実験について	6
3.3	問題意識	6
3.4	まとめ	6
第 4 章	システム	7
4.1	ADLogger システムの概要	7
4.2	ADLogger システムの特徴	7
4.2.1	総合時間記録	7
4.2.2	タスク別ストップウォッチ記録	7
4.2.3	バイブレーションによるリマインダー (実装予定)	7
4.3	まとめ	8
第 5 章	設計	9
5.1	本システムの設計概要	9
5.2	クライアント側設計	9
5.2.1	TODO リスト入力モジュール	9
5.2.2	ストップウォッチモジュール	10

5.2.3	リマインドモジュール	10
5.3	まとめ	10
第 6 章	実装	11
6.1	実装環境	11
6.2	クライアント側実装	11
6.2.1	モジュール	11
6.3	まとめ	11
第 7 章	評価	12
7.1	評価実験の概要	12
7.1.1	評価の目的	12
7.1.2	評価実験手法	12
7.1.3	実験終了後アンケート	12
7.2	まとめ	13
第 8 章	結論	14
8.1	今後の展望	14
8.2	本論文のまとめ	14
参考文献		16
付録 A	予備実験について	18
付録 A	アプローチ	18
	付録 A.1 行動予測の記録	18
	付録 A.2 因子の評価	18
	付録 A.3 実測行動の記録	18
付録 B	評価実験	18
	付録 B.1 実験概要	18
	付録 B.2 実験結果	19
	付録 B.3 考察	19

図目次

2.1	あさとけいカウントダウン	5
2.2	あさとけいタスク登録	5
2.3	ルーティンワークカウントダウン	5
2.4	ルーティンワークカウントダウン	5
5.1	システム構成図 (暫定版)	9
A.1	被験者結果 1	19
A.2	被験者結果 2	19
A.3	被験者 A の内訳	20
A.4	被験者 A の五段階評価	20
A.5	被験者 B の内訳	20
A.6	被験者 B の五段階評価	20
A.7	被験者 C の内訳	20
A.8	被験者 C の五段階評価	20

表目次

2.1	Lakein による時間管理の定義	2
2.2	Claessens et al. による時間管理の定義	2

第 1 章

序論

本章では，はじめに本研究における背景を述べる．ついで，問題意識および本研究の目的を述べる．最後に本論文の構成を示す．

1.1 背景

現代は社会活動を送る上で時間を共通の客観的指標の一つとしており，適切な時間管理が求められる機会も多い．しかしながら，「逆算の甘さ」，つまり見積もり時間と実行時間のずれが原因となり社会行動に支障をきたす場合がある．例えば文京学院大学による遅刻の状況の調査によると授業・友達の待ち合わせ共に「逆算の甘さ」が一因となり遅刻すると考えている人が 78% 程いる [2]．見積もりの不正確さに対する原因としては記憶バイアスや主観的に感じた感覚時間 (心理的時間とも言う) に左右されてしまい，適切な見積もりが出来ない場合があるからと考えられている []．

1.2 目的

本研究では行動時間の実測値を記録するシステムによって見積もり時間を向上させ，時間管理行動の精度を上げる事を目的としている．

1.3 構成

本論文は，本章を含め全 7 章からなる．本章では，本研究における背景と目的を述べた．第 2 章では，関連研究を整理する．第 3 章では，これまでに開発してきたシステムとその評価結果について説明し，本研究における問題意識について述べる．第 4 章では，本研究における要件を述べ，本研究で提案するシステムの概要について説明する．第 5 章では，本システムの設計について述べる．第 6 章では，本システムで得られたデータから評価を行い，考察について述べる．第 7 章では，本論文の結論と今後の展望について整理する．

第 2 章

関連研究

関連研究や用語の定義，先行研究及びアプリケーションの先行事例を示す．

2.1 時間の定義

時間は出来事や変化を認識する為の基礎的概念の一つであり，芸術，哲学，自然科学，心理学を始めとした諸分野で議論されているテーマである．時間管理の定義は表 2.1 に示した Lakein の定義 [1] をはじめとして様々である [2]．

1	すべきことを決定する
2	達成するための目標を設定する
3	優先順位を決める
4	取り組む課題のプランニングを作る

表 2.1 Lakein による時間管理の定義

Claessens et al. (2007) は，先行研究の定義を俯瞰した上で，時間管理を”目標を達成するために時間を効果的に使用する行動”と定義し時間管理の行動を更に以下の 3 つに分類した [3] (2.2 参照)．

時間アセスメント行動 (time assessment behavior) : 過去，現在，未来の時間を認識し，時間の使い方に関して認識する事
プランニング行動 (planning behavior) : 時間を効率的に使用する事を目的とする事
モニタリング行動 (monitoring behavior) : 行動中における時間の配分のモニタリング・不測の事態へのリスクヘッジ等

表 2.2 Claessens et al. による時間管理の定義

2.2 先行研究について

時間管理研究は大きく分けて時間管理がもたらす効果の研究^{*1}と時間管理能力の研究がある。時間管理能力の研究では必要時間の正確な見積もりの能力に関する研究である。見積もり時間は与えられた課題の時間 (Roy, Mitten, & Christenfeld, 2008) や経験の有無 (Roy&Christenfeld, 2007) によって左右されるものの、一般的には課題の見積もりを少なく見積もる傾向があるとされている (Roy,Mitten, & Christenfeld, 2008)Kahneman et al. (2004). 見積もりが難しい理由としては記憶バイアス (memory bias) すなわち、費やした時間に対する誤った記憶が関連する (e.g. , Roy, Christenfeld, & McKenzie,2005) という考えや、知覚時間の歪み^{*2}が考えられている。こうした見積もり時間のずれに左右される事がない様に適切な見積もりを行うためのフレームワークとしてガントチャートや PERT 図が使われる事が多い。

2.3 日常生活動作について

日常生活動作 (Activities of Daily Living ; ADL) とは、人が日常生活において繰り返す、身の回りの活動や動作のことである。具体的には、身の回りの動作 (食事, 更衣, 整容, 排泄, 入浴の各動作), 移動動作, その他生活関連動作 (家事動作, 交通機関の利用等) を指す [36]。我々は外出準備に平均 1 時間程度日常生活動作を複数こなしている [37]。本研究では「起床時から外出時刻までに外出準備として行われる日常生活動作」とする。

2.4 アプリケーションに関して

今日日常生活動作を対象にした時間管理に関する iOS アプリケーションが開発されている。例えば、「たすくま」はタスクシュート式^{*3}のタスク管理アプリである [39]。「たすくま」はタスク毎の時間を記録すると、予測タスクの自動生成が行われ、日常生活動作を始めとしたルーティンワークの予測が行われる。ルーチンタイマーは複数タスクを「ルーチン」として登録し、設定した所要時間をもとに一つ一つアナウンスされるアプリケーションである [40]。ルーチンタイマーの導入によって対象のルーティンワークの可視化や登録したタスク別終了予定時刻の把握が可能である。

2.5 まとめ

本章では、本研究における関連研究を整理し、問題意識を洗い出した。次章では、筆者が本研究に先立ち行った研究について述べ、問題意識を洗い出す。

^{*1} 時間管理がもたらす効果の研究は主に a. 時間管理と他の指標の相関関係を調べる研究, b. 時間管理のプロセスモデルの研究 c. 時間管理トレーニングの研究の 3 タイプに分類が可能である。

^{*2} 例えば心拍数 [6][7], 体温 [6][8], 血圧 [6] など

^{*3} タスクシュートは大橋悦夫が開発した管理手法であり, 1 日の仕事を直列に並べ, 見積時間を出すと終了時刻を自動予測するシステムを用いて行われる。



図 2.1 ルーティンワークカウントダウン

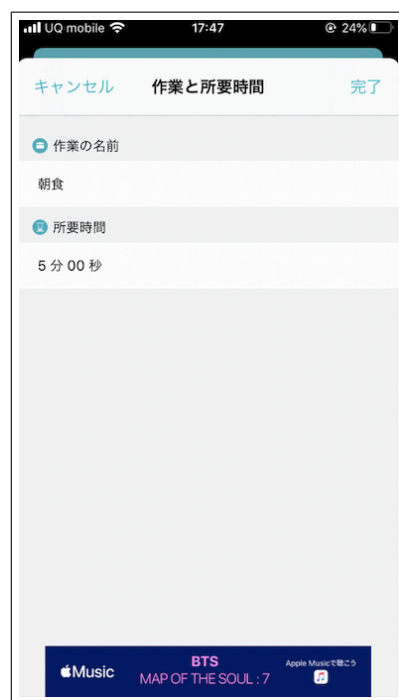


図 2.2 ルーティンワークカウントダウン

第 3 章

問題意識

本章では、本研究における問題意識を洗い出す。はじめに筆者が本研究に先立ち行った研究について説明し、ついで前章での関連研究も含めた問題意識について述べる。

3.1 時間管理の先行研究について

前述した通り、時間の見積もりのズレの原因についての研究は行われているが、時間の見積もりの誤差が小さくなれば、適切に時間管理行動を行えるのか、については未だ研究が十分に進んでいない先行研究では、見積もりの時間と実際に費やした時間の誤差の大きさと、時間管理行動尺度の得点の間に関連があることをしているが (Francis-Smyte & Robertson, 1999)、時間の見積もりが時間管理に影響を及ぼしているのか、その逆なのか因果関係を十分に説明できていない、

3.2 ADL と遅刻の関連性

本研究に先立ち、ADL と遅刻の関連性を調べる為、慶應義塾大学生男女 12 人にインタビューを実施したところ、53% である 8 人が「寝坊/ モチベーションに関わらず、時間管理不足により外出時刻に余裕を持って出られなかった経験がある」事に言及しており、各日常動作に対する時間の曖昧性による時間管理の苦手意識があると述べていた。

3.3 事前実験について

朝の ADL による心理的時間のずれを定量的に評価する為に予備実験を実施した (詳細は付録 A 参照)。慶應義塾大学生男女 3 人に起床後から外出時時刻までの行動別時間に関する予測・実測値の比較及びコンディションとの因果関係を調査した。

3.4 問題意識

心理的時間と物理的時間の解離は確認出来たが、時間に対する注意力と時間管理の関連性の検討がされていない。そこでバイブレーションによるリマインドによって時間に対する注意力の向上を図る。

3.5 まとめ

本章では，筆者が本研究に先立ち行った研究について述べ，問題意識を洗い出した．次章では，本論文において提案するシステムの要件について述べる．

第 4 章

システム

本章では，日常生活動作別の時間記録アプリケーション，ADLogger を提案する．はじめに ADLogger システムの概要を述べ，次に ADLogger の特徴を説明する．そして最後に，ユーザが ADLogger を利用する流れについて述べる．

4.1 ADLogger システムの概要

ADLogger は起床時から出発時刻までの日常生活動作及び経過時間を記録するアプリケーションである．日常生活動作の内訳及び経過時間を定量的に測定・記録する事が可能であり，実験の客観的な評価が可能となる．更に記録から算出された各タスク・合計タスクの必要時間が計算可能である．

4.2 ADLogger システムの特徴

本節では，ADLogger システムの特徴としてあげられる機能を挙げる．

4.2.1 総合時間記録

ADLogger はストップウォッチ機能によって開始時刻から外出時刻までの時間を記録する事が出来る．これにより外出準備時間が正確に分かる事が出来る．

4.2.2 タスク別ストップウォッチ記録

ADLogger は，TODO リスト形式で外出時刻までの日常生活動作を登録する機能がある．リストのカラム毎に隣接したストップウォッチによって日常生活動作毎の時間計測が可能である．

4.2.3 バイブレーションによるリマインダー (実装予定)

得られた総合時間/日常生活動作別行動時間の平均値を算出し，平均値を元に翌日の外出準備時間を予測する．予測データを用いて外出準備時間と半分経過時間，及び $1/4$ ， $3/4$ 経過時間にバイブレーションによってリマインドを行う．

4.3 まとめ

本章では，日常生活動作別行動時間記録及びリマインドを目的とした ADLogger システムを提案した．また，ADLogger システムの特徴および使用方法を述べた．次章では，本システムの設計について述べる．

第 5 章

設計

本章では、まず ADLogger システムの設計概要について述べる。ついで、システム内の各モジュールについて説明する。

5.1 本システムの設計概要

本研究では、学習に対する動機づけを内在化させるため、ADLogger システムを提案する。ADLogger は学習時間を記録し、その記録を可視化する iOS アプリケーションである。本システムのシステム構成図を図 5.1 に示す。(リマインドモジュール実装前のシステム構成図なので今後直します) クライアント側は TODO リスト記録モジュール、ストップウォッチモジュール、リマインドモジュールから成る。

5.2 クライアント側設計

本節では、クライアントである iPhone アプリケーションを構成するモジュールについて説明する。

5.2.1 TODO リスト入力モジュール

TODO リスト入力モジュールでは、ユーザの日常生活動作を記録する。新規登録で登録を行うと登録順にリストが形成される。TODO カラムは個別に削除が可能である。

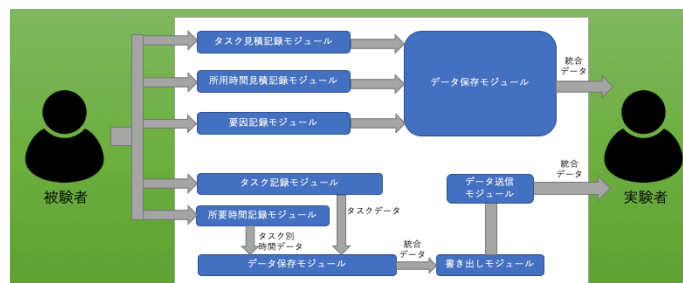


図 5.1 システム構成図 (暫定版)

5.2.2 ストップウォッチモジュール

TODO リスト内の角日常生活動作カラムの右隣にストップウォッチが表示される．START ボタンを押すとカウントが始まり STOP ボタンで止まる．TODO リスト外の中央のストップウォッチで準備開始時間から外出時間までを計測する．

5.2.3 リマインドモジュール

実測された時間の開始時刻から出発時刻までの平均を元にリマインドを行う．半分経過時間，及び 1/4, 3/4 経過時間にバイブレーションを鳴らす．

5.3 まとめ

本章では，ADLogger システムの設計について述べた．

第 6 章

実装

本章では，ADLogger システムの実装について述べる．はじめに実装環境について述べ，ついで TODO 型タスク記録モジュール，ストップウォッチモジュールについて説明する．

6.1 実装環境

本節では，本システムにおける実装環境について説明する．本システムは iPhone アプリケーションであり，実装言語には Swift を使用している．

6.2 クライアント側実装

クライアントは iPhone アプリケーションであり，Swift によって実装した．TODO 型タスク記録モジュール，ストップウォッチモジュールについて説明する．

6.2.1 モジュール

6.3 まとめ

本章では，ADLogger システムの実装について述べた．次章では，本システムで得られたデータから動機づけの向上を評価し，考察について述べる．

第 7 章

評価

本システムの導入によって、行動・意識の変容が生じるかどうか評価する。本章ではまず評価概要を説明し、実験結果を示す。最後に、評価実験から得られた結果をもとに考察を行う。

7.1 評価実験の概要

本研究における評価実験の概要を述べる。はじめに、評価実験を行う目的を説明する。ついで、評価実験を行う手順について説明する。

7.1.1 評価の目的

本研究では、被験者に最適化されたリマインドによって被験者の行動が変化するのかを評価する、

7.1.2 評価実験手法

今回の評価実験では、慶應義塾大学の学生男女 X 名 (目標 10 名以上) を対象に実験を行う。被験者は自身が保持している iPhone に ADLogger をインストールし、X 週間 (目標 2 週間以上) 外出日の外出準備時間に使用してもらう。被験前に 2 週間分の外出準備の予測を立ててもらう (但し該当日の前日まで編集を可能とする)、最初の 1 週間は ADLogger の TODO リスト入力モジュールとストップウォッチモジュールを使用してもらい、日常生活動作別の時間及び総準備時間、更には予測時間とのずれを記録してもらう。2 週間は 1 週間目のデータを元にリマインドを使ってもらい、リマインドの導入により日常生活動作別の時間の变化や予測時間とのずれに変化が得られるか検証する。

7.1.3 実験終了後アンケート

実験終了後のアンケートにおいて、被験前後の意識の変化、及びユーザビリティに対する評価を行ってもらう。

7.2 まとめ

本章では，評価実験にの概要及び手法についてまとめた．次章では，本研究における今後の展望と本論文のまとめを述べる．

第 8 章

結論

本章では，本研究における今後の展望と本論文のまとめを述べる．(実験後記載します)

8.1 今後の展望

(実験後記載します)

8.2 本論文のまとめ

(実験後記載します)

謝辞

本研究を進めるにあたり、ご指導頂きました慶應義塾大学環境情報学部教授中澤仁博士に深く感謝致します。また、慶應義塾大学大学院政策・メディア研究科准教授矢作尚久博士、慶應義塾大学大学院政策・メディア研究科特任准教授大越匡博士、慶應義塾大学大学院政策・メディア研究科陳寅特任講師、慶應義塾大学大学院政策・メディア研究科研究員伊藤友隆氏をはじめとした多くの皆様には、本論文の執筆に当たって御助言を賜りました事を深く感謝致します。続いて、大学院博士課程川本章太氏、大学院修士課程羽柴彩月氏、大学院修士課程勝又健登氏をはじめとした諸先輩方には折りに振れ貴重なご助言を頂きました事を深く感謝の意を表します。また、研究活動及び学生生活の中で中澤研究室・及び矢作研究室の方々には実りの多いかけがえのない時間を共にさせて頂きました事を深く感謝致します。最後に、大学4年間に渡る生活を支えてくれた家族に感謝致します。

2020年8月4日

助川 友理

参考文献

- [1] 株式会社ドリル 通勤総合研究所 通勤と遅刻の関係, 12 2017.
- [2] 智栄子 金子 and 由紀子 小暮. 女子大学生の遅刻に関する研究—遅刻者の状況と意識, 並びに性格的特徴と学校適応感について—. 文京学院大学研究紀要, 7(1):193–202, 12 2005.
- [3] Warren H. Meck. Neuropsychology of timing and time perception. *Brain and Cognition*, 58(1):1–8, 6 2005.
- [4] 元一郎 加藤. 前頭前野と注意, 時間認知, volume 23 of *Clinical neuroscience* : 月刊臨床神経科学, 前頭前野をめぐって—何故いま前頭前野なのか. 中外医学社, 6 2005.
- [5] 文子 松田, 孝治 調枝, 和三 甲村, 英夫 神宮, 勝之 山崎, and 伸二 平. 心理的時間—その広くて深いなぞ—. 北大路書房, 1996.
- [6] 憲 松田, 悠美 堀江, and 誠 一川. Bgm 聴取時の心拍数・体温・血圧が時間評価に及ぼす影響. 日本認知科学会第 28 回大会, 2011.
- [7] 憲 松田, 誠 一川, and 佳奈 橘. 心拍数が音楽聴取時の時間感覚に与える影響. 日本感性工学会論文誌, Vol.14(No.1(特集号)):215–222, 2015.
- [8] Hudson Hoagland. The physiological control of judgments of duration: Evidence for a chemical clock. *The Journal of General Psychology*, 9(2):267–287, 1933.
- [9] Lourdes Espinosa-Fernández, Elena Miró, Mónica Carmen Cano, and Gualberto Buéla-Casal. Age-related changes and gender differences in time estimation. *Acta Psychologica*, 112(3):221 – 232, 2003.
- [10] 誠 一川. 大人の時間はなぜ短いのか. 集英社新書, 2008.
- [11] 孝義 加藤, 志保 宮澤, and 美香里 多田. 年を取ると時間の経過を早く感じるようになるか? —高齢者の時間意識—. 日本心理学会第 70 回大会. 日本心理学会, 11 2006.
- [12] 博美 和田 and 和香 村田. 高齢者の時間感覚に関する研究—高齢者は時間経過をどのように感じるか—. 高齢者問題研究, 17:79–85, 2001.
- [13] M A Burnam, J W Pennebaker, and D C Glass. Time consciousness, achievement striving, and the type a coronary-prone behavior pattern. *J Abnorm Psychol*, 84(1):76–79, Feb 1975.
- [14] 茂樹 折原. Pa129 typea と時間評価について : 色名呼称版を用いて. 日本教育心理学会総会発表論文集, 35:29, 1993.
- [15] 茂樹 折原. 色名呼称盤を用いた時間評価と type a について. 国士舘大学情報科学センター紀要, 1995.
- [16] Carlos Bell. Accurate performance of a time-estimation task in relation to sex, age, and personality variables. *Perceptual and Motor Skills*, 35:175 – 178, 1972.
- [17] LP Campos. Relationship between time estimation and retentive personality traits. *Perceptual and*

- motor skills*, 23(1):59–62, August 1966.
- [18] H. J. Eysenck. Personality and the estimation of time. *Perceptual and Motor Skills*, 9(3):405–406, 1959.
 - [19] 義明 加藤. 時間評価と人格的要因. *心理学研究*, 38(1):40–45, 1967.
 - [20] Thomas H. Rammsayer. On the relationship between personality and time estimation. *Personality and Individual Differences*, 23(5):739 – 744, 1997.
 - [21] Thomas Rammsayer and Beatrice Rammstedt. Sex-related differences in time estimation: The role of personality. *Personality and Individual Differences*, 29:301–312, 08 2000.
 - [22] Pam Wudel. Time estimation and personality dimensions. *Perceptual and Motor Skills*, 48(3 suppl):1320–1320, 1979. PMID: 492906.
 - [23] Yair Bar-Haim, Aya Kerem, Dominique Lamy, and Dan Zakay. When time slows down: The influence of threat on time perception in anxiety. *Cognition and Emotion*, 24:255–263, 02 2010.
 - [24] Robert D. Hare. Anxiety, temporal estimation, and rate of counting. *Perceptual and Motor Skills*, 16(2):441–444, 1963. PMID: 13952797.
 - [25] 文子 松田. 時間評価の発達 i. *心理学研究*, 36(4):169–177, 1965.
 - [26] 文子 松田. 時間評価の発達 iii. *心理学研究*, 37(6):352–358, 1967.
 - [27] 哲夫 勝浦. 感じ方の色々 : 光の味覚, 時間感覚におよぼす影響. *照明学会誌 = JOURNAL OF THE ILLUMINATING ENGINEERING INSTITUTE OF JAPAN*, 91(10):651–654, 2007.
 - [28] 珠江 藤原 and 素朗 狩野. Vdt 作業での目標設定と即時フィードバックが遂行と時間評価に及ぼす効果. *心理学研究*, 65(2):87–94, 1994.
 - [29] Fuminori Ono and Jun-Ichiro Kawahara. The subjective size of visual stimuli affects the perceived duration of their presentation. *Perception and Psychophysics*, 69(6):952–957, 2007.
 - [30] Ewart A. C. Thomas and Nancy E. Cantor. On the duality of simultaneous time and size perception. *Perception & Psychophysics*, 18(1):44–48, 1975.
 - [31] 正二 辻. 時間学概論. 恒星社厚生閣, 4 2008.
 - [32] 文子 松田. 時間評価とその発達に関するモデル. *心理学評論*, 28(4):597–623, 1985.
 - [33] 一光 篠原. 時間評価の認知過程-作業記憶の役割. *大阪大学人間科学部紀要*, pages 71–94, 1996.
 - [34] 祐子 三戸. 定刻発車—日本の鉄道はなぜ世界で最も正確なのか? 新潮文庫, 2005.
 - [35] 毅彦 橋本 and 茂久 栗山. 遅刻の誕生—近代日本における時間意識の形成. 三元社, 2001.
 - [36] 保治 酒井. 日常生活動作, 医学大辞典. 第 2 版. 医学書院, 2003.
 - [37] 株式会社 ドゥ・ハウス my アンケート 朝の活動について, 4 2015.
 - [38] Asatokei.
 - [39] Taskuma.
 - [40] Routinetimer.

付録 A

予備実験について

本付録では、本研究の予備実験に行われた実験手法及び評価に関する詳細を表記する。

付録 A アプローチ

付録 A.1 行動予測の記録

総所要予測時間、必要タスク予測、タスク別所要時間予測を申告してもらった。尚、総所要予測時間は支度開始見込み時刻と外出理想時刻(第一理想時刻)、外出時刻のタイムリミット(第二理想時刻)を申告してもらい、支度開始見込時刻を差し引く事で総所要予測時刻を計算した。

付録 A.2 因子の評価

心理的時間による変動の影響を調査する為、前日と当日に、体調、疲労度、ストレス、眠気、モチベーション、予定のルーティン化を5段階で評価してもらう。また、睡眠時間も記録する。

付録 A.3 実測行動の記録

ADLogger(4章参照)を用い、当日の外出準備遂行時にADLの記録を実施する。遂行タスクをtodoリスト形式で事前登録を行ってもらう。当日の外出準備の際には各タスク開始時及び終了時に各リスト脇にあるストップウォッチを操作してもらう事でタスク別の所要時間を記録する。

付録 B 評価実験

付録 B.1 実験概要

被験者実験に関しては、時間管理の苦手意識の有無でグループ分けを行った上で、所要時間の予測/実測の比較及び心理的時間の変動因子の関連性を調査した。実験期間は7日間とし、慶應義塾大学生9名に協力頂いた。内、時間管理に対し苦手意識のある被験者は6名だった。

付録 B.2 実験結果

実験期間中に実験データが取得できたのは3名(内苦手意識のある被験者1名)だった。以後被験者 A, B, C, と供述する。被験者データとしては被験者 A のみ苦手意識があり。被験者 B のみ3日間, それ以外が1日間のデータが得られた, 日常生活動作において被験者 A, B, C は最大3分以上認識の誤差が生じていた。両者グループを比較した際は, A の方がより誤差の範囲が大きかった。

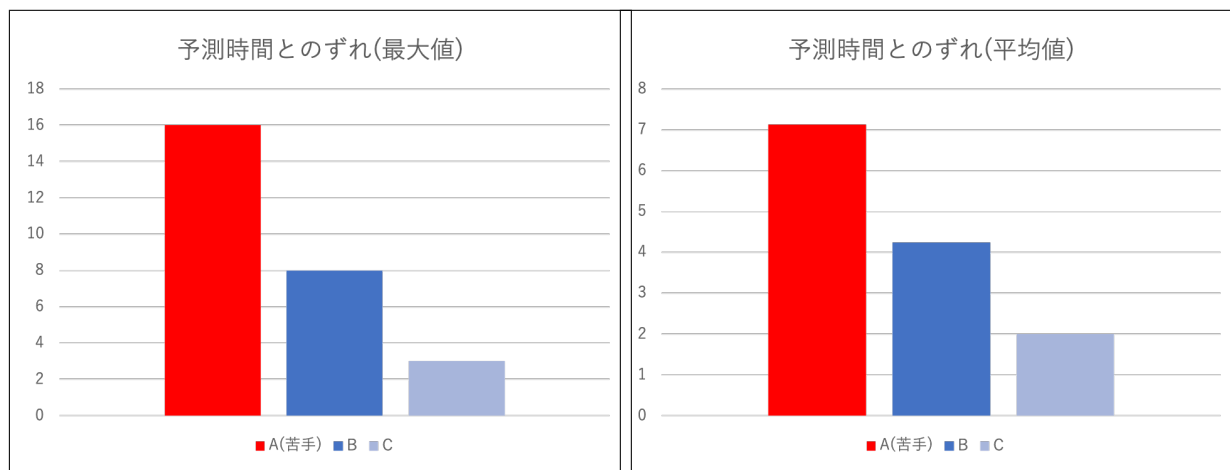


図 A.1 被験者結果 1

図 A.2 被験者結果 2

誤差が生じる項目としては日毎にずれる事が多かったものの, 歯磨き, 化粧, 食事と言った項目で誤差の生みやすい傾向が見られた。また, 被験者によっては時間の計画の時点から不備が発生している日もあった。B においては日常生活動作毎の予測時間の合計が予想準備時間(支度開始見込み時刻 - 第一理想時刻)を超えており, 計画面から間に合わない計画を立てていた。(事実その日は第一理想時刻には間に合わず, 第一理想時刻と第二理想時刻の間に外出していた。) また, それぞれの日常生活動作の内訳及び五段階評価に関する結果は以下の通りである。

付録 B.3 考察

被験者データが集まらなかった理由としては, ①試験期間による外出日の減少 ②実験データが端末保存だった ③実験期間中被験者が記録を忘れた ④実験期間中被験者が記録を忘れた点が原因であると考えられる。また, 計画の時点で破綻したデータがあった為, 「逆算が苦手」の定義は各タスク見込み時間を実態より短く認識している」場合と「タスク見込み時間の総時間と総準備時間の認識が合致しておらず, 逆算の構造化がなされていない」場合が考えられる。更に破綻したデータは苦手意識のないグループで発見された為, 本人の苦手意識にかかわらず被験者の時間管理能力を把握していく必要があると考えられる。

5段階評価との関連性に関しては, 「体調・疲労度・優先度・温度・気圧」辺りを中心に相関性が得られる可能性がある。本研究の予備実験として引き続きデータ収集を行いたい。また, 有用性に関するインタビューでは「朝に記録し継続する事に対する難しさ」を指摘する声が多かった為, 現時点での有用性は十分では無く, 更なる改善が必要であると考えられる。

	連絡確認	シャワー	着替え	洗面支度	ドライヤー	荷物確認等	朝食	第一理想	第二理想
予想	10:00	10:00	05:00	05:00	05:00	05:00	00:00	1:00:00	1:30:00
実態	17:04	25:58	02:02	01:51	05:56	01:56	18:17	1:13:04	1:13:04
差分	07:04	15:58	02:58	03:09	00:56	03:04	18:17	13:04	16:56

図 A.3 被験者 A の内訳

condition(night)	condition(morning)	task evaluate	その他
体調	4 体調	2 routine	1 睡眠時間 7:00:00
疲労度	3 疲労度	2 priority	3 温度 4.8
モチベ	3 眠気	2	湿度 69
ストレス	1 ストレス	1	気圧 1020.7

図 A.4 被験者 A の五段階評価

date		風呂	ドライヤー	朝食	着替え	歯磨き	化粧	その他	準備	第一理想	第二理想
1月15日	予想	15:00	12:00	00:00	10:00	03:00	15:00	00:00	05:00	1:18:00	1:48:00
	実態	18:55	13:17	00:00	02:54	04:11	23:21	15:08	09:17	1:27:03	1:27:03
	差分	03:55	01:17	00:00	07:06	01:11	08:21	15:08	04:17	09:03	20:57
1月16日	予想	15:00	15:00	02:00	10:00	03:00	15:00	10:00	10:00	1:08:00	1:28:00
	実態	18:32	13:31	02:36	10:17	03:35	16:18	08:17	02:36	1:15:42	1:15:42
	差分	03:32	01:29	00:36	00:17	00:35	01:18	01:43	07:24	07:42	12:18
1月21日	予想	00:00	00:00	00:00	10:00	03:00	15:00	00:00	15:00	1:00:00	1:17:00
	実態	00:00	00:00	00:00	08:29	05:08	14:00	00:00	00:00	0:27:37	0:27:37
	差分	00:00	00:00	00:00	01:31	02:08	01:00	00:00	15:00	32:23	49:23

図 A.5 被験者 B の内訳

condition(night)	condition(morning)	task evaluate	その他
体調	4 体調	2 routine	5 睡眠時間 7:00:00
疲労度	4 疲労度	3 priority	温度 6.4
モチベ	4 眠気	2	湿度 98
ストレス	5 ストレス	3	気圧 1016.5
体調	2 体調	2 routine	3 睡眠時間 9:00:00
疲労度	4 疲労度	3 priority	温度 4.4
モチベ	3 眠気	3	湿度 52
ストレス	3 ストレス	2	気圧 1018.6
体調	3 体調	3 routine	2 睡眠時間 7:00:00
疲労度	3 疲労度	3 priority	4 温度 7.6
モチベ	3 眠気	4	湿度 48
ストレス	4 ストレス	3	気圧 1011.5

図 A.6 被験者 B の五段階評価

	ニュースチェック	朝食	歯磨き	洗面所	着替え	戸締り	第一理想	第二理想
予想	10:00	10:00	05:00	05:00	05:00	05:00	0:40:00	0:50:00
実態	06:47	08:41	03:00	05:26	04:15	01:56	0:30:05	0:30:05
差分	03:13	01:19	02:00	00:26	00:45	03:04	09:55	19:55

図 A.7 被験者 C の内訳

condition(night)	condition(morning)	task evaluate	その他
体調	3 体調	3 routine	5 睡眠時間 6:00:00
疲労度	2 疲労度	2 priority	4 温度 6.4
モチベ	3 眠気	2	湿度 98
ストレス	1 ストレス	2	気圧 1016.5

図 A.8 被験者 C の五段階評価