JAIST Repository
https://dspace.jaist.ac.jp/

| | |
|---|---|
| Title | 比較低関心度状況の生成による先延ばし行動抑制効果の検証 |
| Author(s) | 下田, 吹樹; 西本, 一志 |
| Citation | 情報処理学会研究報告, 2026-HCI-217(9): 1-6 |
| Issue Date | 2026-03-09 |
| Type | Journal Article |
| Text version | publisher |
| URL | https://hdl.handle.net/10119/20431 |
| Rights | 社団法人 情報処理学会, 下田吹樹, 西本一志, 情報処理学会研究報告, Vol.2026-HCI-217, No.9, 2026, 1-6. ここに掲載した著作物の利用に関する注意: 本著作物の著作権は(社)情報処理学会に帰属します。本著作物は著作権者である情報処理学会の許可のもとに掲載するものです。ご利用に当たっては「著作権法」ならびに「情報処理学会倫理綱領」に従うことをお願いいたします。Notice for the use of this material: The copyright of this material is retained by the Information Processing Society of Japan (IPSJ). This material is published on this web site with the agreement of the author (s) and the IPSJ. Please be complied with Copyright Law of Japan and the Code of Ethics of the IPSJ if any users wish to reproduce, make derivative work, distribute or make available to the public any part or whole thereof. All Rights Reserved, Copyright (C) Information Processing Society of Japan. |
| Description | |

JAIST
JAPAN
ADVANCED INSTITUTE OF
SCIENCE AND TECHNOLOGY

Japan Advanced Institute of Science and Technology

Vol.2026-HCI-217 No.9
2026/3/9

# 比較低関心度状況の生成による先延ばし行動抑制効果の検証

下田吹樹[†1]　西本一志[†1]

**概要**：先延ばし行動とは，悪影響を予期しながらもやらねばならない課題への着手や完了を遅延させてしまう行動のことであり，その解決策が求められている．これまでの先延ばし対策研究の多くは，対象タスクを魅力的なものに加工する手段をとっていた．これに対し本研究では，対象タスクを加工するのではなく，対象タスクを実施する周辺状況を対象タスク以上に魅力が乏しい「比較低関心度状況」にする手段を提案している．本稿では比較低関心度状況がやる気の起きない対象タスクへの着手と完了を促進するかどうかを検証する実験を実施した．実験の結果，比較低関心状況によって対象タスクの着手が促進されることが示され，さらに完了に関しても促進される可能性が示唆された．

**キーワード**：先延ばし，比較低関心度状況，内職

# Whether Procrastination Behavior can be Suppressed by Exploiting a Relatively Low-Interest Situation

FUBUKI SHIMODA[†1]　KAZUSHI NISHIMOTO[†1]

***Abstract***: Procrastination refers to the behavior of delaying the initiation or completion of necessary tasks despite anticipating negative consequences, and solutions to this problem are sought. Much previous research on procrastination countermeasures has focused on making the target task more appealing. In contrast, this study proposes a method that does not alter the target task itself, but instead creates a “comparatively low-interest situation” around the task execution—a situation even less appealing than the task itself. This paper conducted an experiment to verify whether a comparatively low-interest situation promotes the initiation and completion of unmotivating target tasks. The results showed that the comparative low-interest situation promotes the initiation of the target task and also suggested the possibility of promoting its completion.

***Keywords***: Procrastination, comparatively low-interest situation, side jobs

## 1. はじめに

私たちは日常生活において，課題や提出物，書類の作成，メッセージへの返信など，さまざまな締め切りに追われている．これらは必ずしも大きな負担とは限らないものであっても，つい後回しにしてしまったり，結果として実行できなかったりすることがある．このように，やらなければならないことを行わない，あるいは意図的に遅らせる現象は，「先延ばし（procrastination）」と呼ばれる [1]．特に大学生において先延ばしは一般的な行動であり，多くの学生が経験している [2]．谷口ら [3]の研究では，先延ばしは学習意欲や達成動機と関連し，実践場面で多くの問題を引き起こすことが指摘されている．また森 [4]は，先延ばしが睡眠不足や生活満足度の低下につながると報告している．

先延ばし行動が生じる原因として，藤田ら [5]は「課題への関心の低さ」や「他の刺激へ注意が逸れること」を主要因として挙げている．つまり行うべき主たるタスク（これを以下では「対象タスク」と呼ぶ）よりも魅力的で関心を惹く状況が周辺に存在していることが問題であると考えられる．たとえば，おそらく多くの学生にとっては講義のレポート課題はなかなかやる気が起きずに先延ばしがちな対象タスクであろう．そのようなやる気が起きづらい対象タスクに真正面から取り組もうとして机に向かうと，目の前にあるスマホのゲームや SNS のメッセージ，あるいは窓外で行われているクラスメートらによるサッカーの試合などのより魅力的な情報や活動に心が惹かれてしまい，レポート課題への集中が続かなかったり，全く着手できなかったりするような状態に陥る．こうして先延ばし行動が生じるのである．

そこで従来の多くの取り組みでは，周辺状況よりも対象タスクの魅力を向上させることによって先延ばし問題を解決することを試みていた．たとえば酒見・中桐 [6]は，タスクにゲーム要素を付加することで関心を高める手法を提案し，先延ばし行動の改善に一定の効果があることを示した．また倉本ら [7]も，ゲーム要素とエンタテインメント性を取り入れることで作業意欲の維持・向上を図る手法を提案している．

これに対し本研究では，逆のアプローチをとる．すなわち，対象タスクよりも周辺状況の魅力を低くすることによって相対的に対象タスクの魅力を高め，対象タスクへの

†1 北陸先端科学技術大学院大学 先端科学技術研究科
Graduate School of Advanced Science and Technology, Japan Advanced Institute of Science and Technology

ⓒ2026 Information Processing Society of Japan

取り組みを促すという手段である．従来の対象タスクの魅力を向上させる手段では，対象タスクそのものに手を入れる必要があった．これに対し我々のアプローチでは，対象タスク自体には手を入れる必要が無い点が特長である．この手段の実現のために，我々は一般に「内職」と呼ばれる行動に着目した．ここでいう内職とは，たとえば授業中や会議中のような，ある主たるタスクを実施しなければならない状態にあるときに，その主タスクとは全く別のタスクをこっそりと並行して実施する行為のことである．多くの場合このような内職行動は，授業や会議などの周辺状況がつまらなくて魅力が無い場合に生じやすい．実際，レポート課題を抱えた大学生が，そのレポートとは無関係の授業時間中に授業そっちのけでレポートを書き上げるような行動がしばしば観察される[3].

本稿では，対象タスクよりもさらに関心を持ちづらい状況（これを本研究では「比較低関心度状況」と呼ぶ）を人為的に生成することによって，対象タスク自体に手を入れずとも対象タスクへの取り組み行動に好ましい変化が生じるかどうかを，実験によって検証する．以下，2 章では関連研究を概観する．3 章では実験の内容について説明し，4 章では実験の結果を示し，比較低関心度状況を生成する手段の有効性について議論する．5 章はまとめである．

## 2. 関連研究

村上らは，タスク全体を工程レベルに細分化し，フローチャートとして可視化する支援手法を提案している．この手法では，タスクの進捗状況や計画からの遅れを明示することで，タスクの全体像を把握しやすくし，計画的なタスク遂行を促すことを狙っている [8].

利用者に対して対象タスクの遂行に関連する危機感や切迫感，あるいは他者意識といった心理的要因を与えることで，行動開始や再着手を促す試みがある．守安らは，休憩によって低下しやすいやる気を喚起し維持することを目的とした行動支援システム TRing を提案している [9]. TRing では，作業者が装着しているリング型デバイスを NFC リーダにかざすことで休憩開始時刻と休憩予定時間をシステムに登録する．登録された休憩時間はディスプレイ上に可視化され，作業者本人だけでなく周囲の他者からも確認可能な状態となる．これにより，休憩時間が他者に見られているという他者意識や，自ら設定した時間を守ろうとする自己決定意識が喚起される．評価の結果，TRing は休憩後の作業再着手を促進できる可能性が示されている. 張らは, SNS 投稿による心理的圧力を用いた先延ばし解消手法を提案している [10]. 南里は，タスク中に残り時間をカウントダウンとして提示することで，時間的制約による心理的圧迫感を生み出し，タスク遂行を促進する手法を検討している [11]. 荒井らは,締め切りが設定されたタスクに対して，他者との着手・完了タイミングに基づく競争要素を導入することで，締め切りよりも早い着手および完了を促すタスク管理ツールを提案している．この手法では，タスクの進捗状況を他者と比較可能な形で可視化することで，締め切りに対する意識を高め，余裕をもったタスク遂行を支援することを狙っている [12]. これらの研究はいずれも，心理的な圧力を利用し,行動を喚起する点で共通している.

対象タスクに手を加えるのではなく周辺状況を操作するアプローチとして，松山らは，主タスクと同時により高負荷なタスクを並列に提示するシステムを提案している．実験の結果システムは主タスクの主観的負荷を相対的に軽減し，タスク遂行意欲や達成度が向上することを示している [13] [14]. この結果は，人が複数の選択肢に直面した際，絶対的な負荷ではなく，相対的な比較に基づいて“まだマシ”と感じられる行動を選択する傾向を持つことを示唆している.

本研究では対象タスクの魅力を増して興味度合いを高めるという従来の一般的アプローチではなく，対象タスクに対する興味の度合いよりもさらに興味の度合いが低い比較低関心度状況を人工的に構成してその状況に対象タスクの実施者を置くことで，対象タスクへの自然な着手を促進できるのではないかという仮説を立て，これを実験によって検証する.

## 3. 実験

この実験は，北陸先端科学技術大学院大学・知識科学倫理審査会議の承認（承認番号 KSEC-E20260010607）を受けて実施された.

### 3.1 目的と実験仮説

本実験の目的は，退屈な対象タスクのみを与えられた場合と，対象タスクよりもさらに退屈な比較低関心度状況に置かれた状態で対象タスクを与えられた場合とで，被験者の対象タスクへの着手行動にどのような差が生じるかを明らかにすることである．具体的には，大量のごく簡単な計算課題への回答を対象タスクとし，その対象タスクの実施を指示されるだけの被験者群（統制群）と，同じ計算課題の実施を指示された後に，さらに別の実験として退屈な映像を長時間にわたって視聴することを指示される群（実験群）を比較する．本実験の仮説は，実験群の方が統制群よりも対象タスクに着手するまでの時間および完了までの時間が短くなるというものである.

### 3.2 実験手順

本実験は，北陸先端科学技術大学院大学の学生を対象とし，学内メールを用いて被験者を募集した．実験は，被験者を入れ替えて計 2 回実施した. 第 1 回目の実験は 2025 年 12 月 24 日に 14 人（実験群 6 人，統制群 8 人）に対し実施した．第 2 回目の実験は 2026 年 1 月 13 日に 12 人（実験群 6 人，統制群 6 人）に対して実施した.

実験の大まかな全体像を図 1 に示す．この実験では，実

ⓒ2026 Information Processing Society of Japan

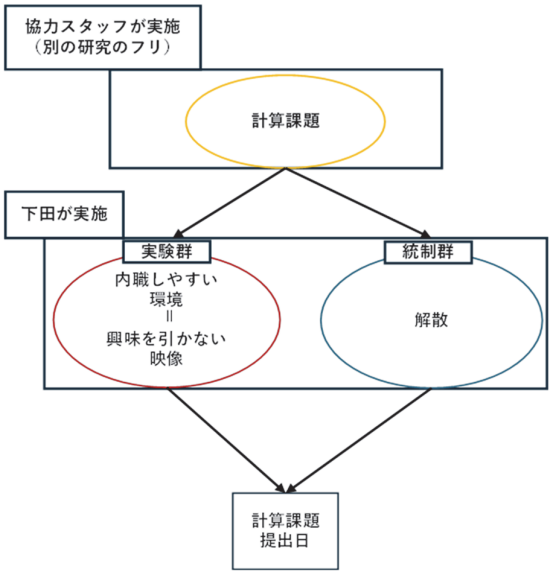


図 1　実験の全体像
Fig. 1 Overview of the experiment

験群において，退屈な映像の視聴中に計算課題（対象タスク）を実施することを実験者らが期待している，ということを被験者らに悟られないようにする必要がある．そのため，実験の実施方法に以下に述べるような仕掛けを施した．まず，計算課題実験と映像視聴実験を無関係な別々の実験であると設定し，映像視聴実験を本稿第 1 筆者（実験者）の修士論文研究に関する実験，計算課題実験をもう 1 人の別の学生（実験協力者）の 修士論文研究に関する実験であるとした．そのうえで，この 2 人の学生による実験を実施するにあたり，被験者募集や実験実施の手間の削減のために同じ被験者群を対象として連続して実施する」という表向きの体裁で被験者を集めて実験を実施した．

実験の全体の時系列を表 1 に示す．まず，被験者全員を 1 室に集めて 2 人の実験に関する合同の説明会を実施すると説明して実験を開始する．最初に，実験協力者が自身の修士論文研究に関する実験であるとして，2 桁×1 桁の簡単な計算問題 100 問で構成される計算課題を印刷した問題用紙を被験者らに配布し，この計算課題を 1 週間後までに回答して提出するように求める．実験協力者が与える実験課題はこれだけである．その後，計算課題実験に関する参加同意書を配布し，内容を確認して署名してもらったうえで回答書を回収する．ここまでが完了したら，統制群の被験者は解散する．ゆえに統制群の被験者は，100 問の計算課題に回答し〆切までに提出することだけが求められる．

引き続き，実験群の被験者のみを対象とした実験者による実験者自身の修士論文研究に関する実験（映像視聴実験）の説明に移行する．この実験では，日本語検定 N5 の単語について日本語と英語で字幕表示される動画を 90 分間ただ視聴してもらうだけである．実験開始に先立って行う教示では，まず実験内容について記述した説明資料を配布したのち実験内容を口頭で説明する．具体的には，まず動画の概要説明を行い，動画の視聴中，動画の内容に飽きて視聴を続ける気を失ったら，その時点で「視聴に飽きた」旨を時刻情報とともに指定したウェブサイトから回答してもらうように教示する．その回答の送信をもってこの実験者の実験は終了である．ただし，90 分間分の謝金を支給するので，実験全体が終了するまでの間は実験会場にそのまま居残るようにと教示する．また，本実験では一切の質問に回答できない旨も併せて教示する．なお，回答後の残り時間に何をしてよいか（してはいけないか）などについては一切教示しない．その後映像実験に関する同意書を配布し，内容を確認して署名してもらったうえで回答書を回収する．この間，希望者にはトイレに行くことを認めた．回答書の回収を終え，被験者が全員揃ったところで映像の再生を開始する．90 分間の動画視聴が終わったら，実験群の被験者も解散する．なお表 1 には，2 回の実験それぞれにおける実験全体の開始時刻と，映像の再生開始時刻，映像再生の終了時刻を併せて示している．

表 1　実験全体の時系列
Table 1. Overall timeline of the experiment

| 全体の流れ | | 1 回目の実施時刻 | 2 回目の実施時刻 |
|---|---|---|---|
| 実験協力者による実験（計算課題実験） | 実験全体の開始 | 14:12 | 18:10 |
| | 計算課題配布 | | |
| | 計算課題説明 | | |
| | 計算課題同意書配布 | | |
| | 計算課題同意書回収 | | |
| | 統制群を解散 | | |
| 実験者による実験（映像視聴実験） | 映像実験資料配布 | | |
| | 映像実験の説明 | | |
| | 映像実験同意書配布 | | |
| | 映像実験同意書回収（トイレ休憩あり） | | |
| | 映像再生開始 | 14:37 | 18:36 |
| | 映像再生終了 | 16:07 | 20:07 |
| | 実験群を解散 | | |

つまりこの後半の映像視聴実験では，日本語話者の学生にとっては，非常に基礎的な日本語の単語に関する説明のきわめて退屈な動画を見ることを強いることによって「比較低関心度状況」を作りだしている．被験者には留学生も含まれていたが，全員 N2 レベル以上の日本語能力を有する学生であったため，本実験で用いた映像は留学生らにとっても退屈な「比較低関心度状況」を構成し得る内容であると考えられる．こうして 1 週間以内に片づけなければならない，おそらくはやる気が起き難い単純な計算課題という対象課題を与えられた状況でさらに退屈な映像視聴タスクを強制されることによって，実験群の被験者らは映像

ⓒ2026 Information Processing Society of Japan

視聴実験終了後（すなわち飽きた旨を回答した後）の残り時間中に対象課題に着手し，結果として統制群の被験者らよりも対象課題に早く着手し，早く完了するのではないかと考えている．

### 3.3 計算課題終了後のアンケート

各被験者から計算課題が提出された際，個々の提出時間を記録するとともに，以下のアンケートへの回答を求めた．

1. あなたは何日の何時ごろから計算課題に取り組み始めましたか
2. あなたはどんな状況で計算課題に取り組み始めましたか
3. あなたはどんな状況で計算課題に一番取り組んでいましたか
4. ※計算課題実験と映像視聴実験どちらも参加した人に質問です．計算課題出題後の映像視聴実験で，映像が流れている間何をしていましたか
5. 計算課題は退屈でしたか
6. ※計算課題が退屈だと感じた人に質問です．このようなつまらない課題を終わらせるためのコツは何かありますか

### 3.4 結果

図 2 に，計算課題に着手するまでの時間の分布を，実験群と統制群のそれぞれについて示す．計算課題に着手するまでの時間は，以下のようにして求めた．第 1 回目の実験では，実験の説明を開始した時点で時刻は 14 時 12 分であったが，被験者によるアンケート項目の 1 への回答には，計算課題に取り組み始めた時刻として「14 時」や「14 時ごろ」などの概算的な回答が多く見られた．同様に，第 2 回目の実験においても，実験の説明開始時刻は 18 時 10 分であったものの，「18 時」や「18 時ごろ」といった回答が多く確認された．そこで計算課題への着手時刻については，第 1 回目の実験では「14 時」，第 2 回目の実験では「18 時」をそれぞれ基準時刻（0 分）として，アンケートで回答された着手時刻からこの基準時刻を差し引くことにより，対象タスクに着手するまでに要した時間（分）を算出した．

図 3 に計算課題の提出までの時間の分布を，実験群と統制群のそれぞれについて示す．計算課題を提出するまでの時間は，以下のようにして求めた．第 1 回目の実験では実験全体を開始した時刻である 14 時 12 分を，第 2 回目の実験においては 18 時 10 分を，それぞれ基準時刻（0 分）として設定した．各被験者が計算課題を提出した時刻からこの基準時刻を差し引くことにより，計算課題を提出するまでに要した時間を算出した．

## 4. 考察

### 4.1 計算課題着手までの時間に関する考察

図 2 に示した計算課題着手までの時間分布の結果に関して，実験群（n = 11）と統制群（n = 14）を比較するため，

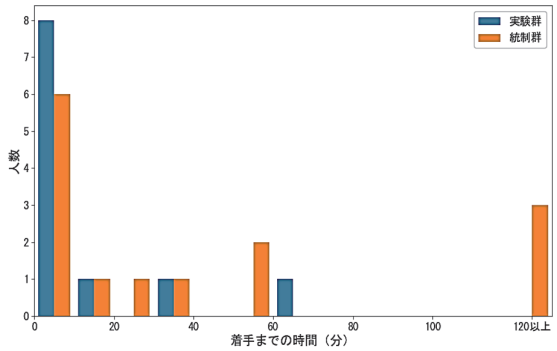


図 2 計算課題着手までの時間分布
Fig.2 Distribution of start times for the calculation task

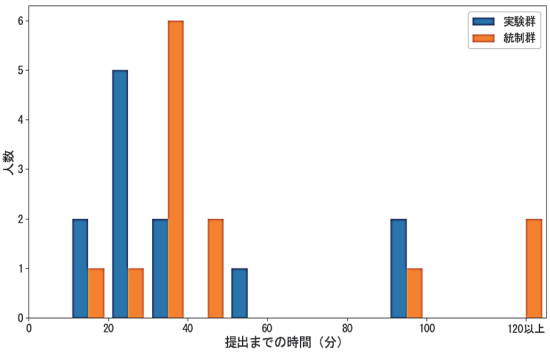


図 3 計算課題提出までの時間分布
Fig.3 Distribution of submission times for the calculation task

マン＝ホイットニーの U 検定を行った．その結果，実験群の平均順位は 10.00，統制群は 15.36 であり，統計的に有意な差には至らなかったものの，実験群の方が早く着手する有意傾向が見られた（U＝44，p＝.065，両側，r＝0.37）．この結果から，比較低関心度状況は，対象タスクへの着手を促進する方向に作用することが示唆された．このことから，「対象タスクそのものを魅力的にするなどの加工をしなくとも，より退屈な比較低関心度状況に対象タスクの実施者を置くことで，対象タスクへの着手が促される」可能性があることが示唆された．

### 4.2 計算課題提出までの時間に関する考察

図 3 に示した統合した計算課題提出までの時間分布の結果に関して，実験群（n＝12）と統制群（n＝13）を比較するため，マン＝ホイットニーの U 検定を行った．その結果，実験群の平均順位は 10.58，統制群は 15.23 であり，実験群の方が早く提出する傾向は見られたものの，統計的に有意な差は認められなかった（U＝49，p＝.115，両側，r＝0.32）．この結果は，比較低関心度状況が提出時間を短縮する効果を持つとは言えないことを示唆している．

このような結果になった要因のひとつとして，第 1 回目の実験の実施時期の影響が考えられる．第 1 回目の実験は，2025 年 12 月 24 日という押し詰まった時期に実施され，多

ⓒ2026 Information Processing Society of Japan

くの学生は帰省や旅行を目前に控えているタイミングであった．これは今回の実験の被験者らでも例外ではなかったため,「早く計算課題を終わらせて帰省や旅行に出かけたい」という意識が生じた可能性が考えられる．そこで第 1 回目と第 2 回目の実験を分けて比較検証を実施してみたところ，第 1 回目の実験については実験群（n = 6）と統制群（n = 8）との間には有意差が認められなかった（U = 23, p > .05）が，第 2 回目の実験については実験群（n = 6）と統制群（n = 5）との間には有意差が認められ（U = 3, p < .05），実験群の方が有意に早く提出を完了していたことが示された．つまり，第 1 回目の実験では，本実験で設定した比較低関心度状況以外の状況が実験結果に影響していた可能性が示唆された．ゆえに，第 2 回の実験結果に基づけば，比較低関心度状況に対象タスクの実施者を置くことで，対象タスクの完了が促進される可能性があることが示唆された．ただし被験者数が少ないため，この統計的有意性には制限があることには留意する必要がある．

### 4.3 その他の計算課題終了後アンケートの結果について

#### 4.3.1 比較低関心度状況は対象タスクの促進効果を持つか

設問 3「あなたはどんな状況で計算課題に一番取り組みましたか」に対する実験群（n = 12）の回答結果を図 4 に示す．この結果から実験群の 2 名の被験者が，計算課題に対して映像実験中に一番取り組んでいたことが示された．実験実施中と回答した被験者が 2 名存在した．2 名は映像実験が始まる前に計算課題を提出しているため，この回答は計算課題実験の説明，同意書の配布・回収等の時間を指している可能性が考えられる．また「休憩時間」と回答した被験者が 3 名存在した．この回答は，計算課題あるいは映像視聴実験の説明終了後に行われた，同意書の配布・回収や，全員の提出が完了するまでの待機時間を指している可能性が考えられる．

実験群全員の計算課題提出時間と表 1 に示した実験実施の時系列情報とを照らし合わせたところ，12 名中 6 名は映像実験が始まる前に提出を完了していた．これらの被験者は，実験全体の説明開始時刻から映像視聴実験開始時刻までの約 25 分間において，実験の説明等を聞くことよりも計算課題への取り組みを優先していたと考えられる．また残りの 6 名は, 映像視聴実験中に計算課題を提出していた．このことから，映像実験実施時間が実験群には計算課題を行う時間として有効に使われていたことが示唆された．なお，同じ質問について，統制群（n = 12）でも計算課題実験の説明中や同意書の配布・回収の時間に計算課題に取り組んでいた人が 3 名いたことがわかった．また，統制群では本実験外の，退屈な授業中に計算課題を行った人がいたことが明らかになった．

さらに設問 4「※計算課題実験と映像視聴実験どちらも参加した人に質問です. 計算課題出題後の映像視聴実験で, 映像が流れている間何をしていましたか」に対する実験群

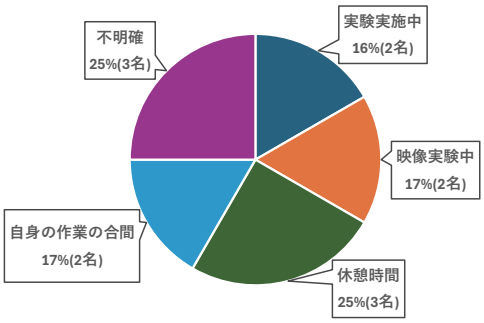


図 4　設問 3「あなたはどんな状況で計算課題に一番取り組んでいましたか」に対する実験群の回答結果
Fig.4 Experimental group's responses to the question 3 "Under what circumstances did you begin working on the calculation task?"

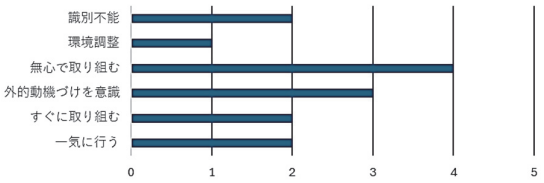


図 5　設問 6「※計算課題が退屈だと感じた人に質問です．このようなつまらない課題を終わらせるためのコツは何かありますか」に対する退屈群の回答結果
Fig. 5 Responses from the boredom group to the question 6: "What tips do you have for getting through such tedious tasks?"

（n = 12）の回答では，「映像視聴中に計算課題に取り組んでいた」と回答した被験者が 3 名いた．その他，映像視聴中に「計算問題のアンケートに取り組んでいた」人が 1 名，「他の課題に取り組んだ」人が 2 名，「SNS に取り組んだ」人が 2 名，それぞれ存在した．この結果は，本実験で設定した比較低関心度状況が，対象タスクやその他のタスクへの内職的な着手を誘発し得ることを示唆している．

#### 4.3.2 対象タスクへの印象は比較低関心度状況の効果に影響するか

設問 5「計算課題は退屈でしたか」に対する全被験者（n = 26）からの回答では，「退屈だった」と回答した被験者は 14 名（退屈群),「退屈ではなかった」と回答した被験者（非退屈群）は 12 名であった．そこでこれら 2 群間で対象タスクの着手時刻および提出時間に差があるかを検討するため, マン＝ホイットニーの U 検定を行った．その結果，計算課題着手時刻については，退屈群（n = 14）と非退屈群（n = 12）の間に統計的に有意な差は認められなかった（U = 74, p = .82, r = .05）．また，計算課題の提出時間についても，両群の間に統計的に有意な差は認められなかった（U = 74, p = .87, r = .03）．これらの結果から，比較低関心度状況の効果は，被験者が主観的に「退屈だった」と評価したか否かに左右されず，行動に作用している可能性が示唆される．

ⓒ2026 Information Processing Society of Japan

#### 4.3.3 比較低関心度状況と先延ばし解消意識の関係

設問 6「※計算課題が退屈だと感じた人に質問です．このようなつまらない課題を終わらせるためのコツは何かありますか」に対して，設問 5 で「退屈だ」と回答した被験者（n＝14）の回答を図 5 に示す．この結果にはいろいろなコツが示されているが，退屈な課題に取り組めるようにするために内職したくなる状況（＝比較低関心度状況）を活用しようと考えている人はいないことがわかる．現実に講義中や会議中に内職をしている人は多いと思われるが，しかしその内職を先送り問題の解決手段としてとらえることは一般的ではないようである．

### 4.4 今後の研究への示唆

今後の研究においては，異なる種類の対象タスクを用いた場合にも同様の効果が得られるのかを検討する必要がある．また，より日常的な環境における比較低関心度状況の構成方法についても検討することが求められる．これらの検討を通じて，本手法の適用範囲および有効条件を明らかにしていくことが重要である．その結果，先延ばし行動の改善に対する実践的かつ汎用的な支援手法として，本手法を発展させていくことが期待される．

## 5. おわりに

本研究では，先延ばしされがちなタスクへの着手行動を促進する新たなアプローチとして,「比較低関心度状況」に着目した．従来の先延ばし行動改善研究では，タスク自体の魅力度を高めたり，危機感や心理的圧迫を与えたりする方法が多く用いられてきたのに対し，本研究では，対象タスクよりもさらに関心度の低い状況を人工的に構成することで，相対的な評価の変化を通じて行動を引き起こせる可能性を検証した．

実験の結果，比較低関心度状況は，対象タスクへの着手の促進に作用することが示唆された．また対象タスクの完了までに要する時間の短縮についても，促進する可能性を有することが示唆された．また，アンケート結果からも，実験実施中や映像視聴中に対象タスクへ取り組み始めた被験者が多く確認され，比較低関心度状況が内職的な着手行動を誘発する可能性が支持された．一方で，実験時期や被験者の置かれた状況によって結果が異なる可能性が考えられ，比較低関心度状況の効果は常に安定して生じるものではないこともわかった．このことから，本手法は万能な先延ばし解消手段というよりも，特定の条件下において有効に機能する補助的なアプローチとして位置づけるのが妥当であると考えられる．

本研究には,「タスクそのものを魅力的にしなくとも，環境側の調整によって自然な着手を引き起こせる可能性がある」という点を実験的に示した点に意義がある．これは，先延ばし行動を個人の意志や動機づけの問題としてのみ捉えるのではなく，状況設計によって行動を支援するという新たな視点を提供するものである．

今後の課題としては，被験者数の拡大や実験条件の精緻化に加え，対象タスクの種類や日常生活に近い環境での検証が挙げられる．これらを通じて，比較低関心度状況がどのような条件下で有効に機能するのかを明らかにすることで，先延ばし行動改善に対するより実践的な応用が期待される．

**謝辞**　実験にご協力頂いた皆様に，謹んで感謝の意を表する．本研究は JSPS 科研費 JP24K02976 の助成を受けたものです．

## 参考文献

[1] C. H. Lay, “At last, my research article on procrastination,” Journal of Research in Personality, 20, 474–495. DOI:10.1016/0092-6566(86)90127-3, 1986.
[2] B.U. Ozer, A. Demir , J. R. Ferrari,”Exploring academic procrastination among Turkish students: possible gender differences in prevalence and reasons,”The Journal of Social Psychology, 149（２）, 241-257, 2009.
[3] 谷口篤，鈴木眞雄，安福幸代，“先延ばし行動と達成動機，自己効力感，及び性差の関係,”名古屋学院大学論集 社会科学篇，Vol. 49, No. 4, pp. 1‐12, 2013.
[4] 森潤一郎，“先延ばし傾向と対人関係の満足度との関連,”日本心理学会大会発表論文集，日本心理学会第 72 回大会，p. 343, 2024.
[5] 藤田正，岸本麻里，“大学生における先延ばし行動とその原因について,”教育実践総合センター研究紀要，No. 15, pp. 71‐76, 2006.
[6] 酒見真歩，中桐斉之，“先延ばし行動改善のためのゲーミフィケーションを活用したタスク管理システムの開発,”情報処理学会第 82 回全国大会講演論文集，2020(1)，pp. 571‐572, 2020.
[7] 倉本到，植村友美，渋谷雄，辻野嘉宏，“作業意欲を維持向上するエンタテインメントシステムの実現,”13th Workshop on Interactive Systems and Software (WISS 2005).
[8] 村上楓夏，中村聡史，“タスクに対する先延ばし抑制を目的としたフローチャート型支援手法の提案,”情報処理学会研究報告,Vol.2026-HCI-216 No.20, 2026.
[9] 関口祐豊，小林稔，守安真也，佐竹雪乃，“TRing：休憩によるやる気低下を防ぐ行動支援システムの提案,”情報処理学会研究報告，Vol. 2022-GN-116, No. 22, pp. 1-8, 2022.
[10] 張海峰，高島健太郎，西本一志，“SNS の心理的圧力を利用したモチベーション喚起支援システム,”情報処理学会研究報告，Vol.2019-GN-107, No.6, pp.1-8, 2019.
[11] 南里英幸，“カウントダウンを用いたタスク促進手法に関する研究,”明治大学大学院 先端数理科学研究科 修士（工学）, 2022.
[12] 荒井健太郎，小林稔，“タスクの締切期限よりも早く終わらせることを促すタスク管理ツールの提案,”一般社団法人 電子情報通信学会,信学技報,LOIS2018-17,IE2018-37,EMM2018-56, 2018.
[13] 松山直人，中村聡史，“負荷の高いタスクの並列提示によるタスク遂行への負荷軽減に関する手法の提案,”情報処理学会研究報告,Vol.2021-HCI-192 No.33, 2021.
[14] 松山直人，中村聡史，“負荷の高いタスクの並列提示がタスク遂行の意思に及ぼす影響,”情報処理学会研究報告，Vol. 2021-HCI-194, No. 19, pp. 1-8, 2021.

ⓒ2026 Information Processing Society of Japan