

Title	先延ばし行動改善のための比較低関心度状況の活用に関する研究
Author(s)	下田, 吹樹
Citation	
Issue Date	2026-03
Type	Thesis or Dissertation
Text version	author
URL	https://hdl.handle.net/10119/20436
Rights	
Description	Supervisor:西本 一志, 先端科学技術研究科, 修士(知識科学)

修士論文

先延ばし行動改善のための
比較低関心度状況の活用に関する研究

下田吹樹

主指導教員 西本 一志

北陸先端科学技術大学院大学
先端科学技術研究科
(知識科学)

令和 8 年 3 月

Abstract

Procrastination, defined as the tendency to delay tasks despite anticipating negative consequences, is a common behavioral problem, particularly among university students. Previous studies on reducing procrastination have mainly focused on increasing task attractiveness through gamification or applying psychological pressure such as urgency or social awareness. In contrast, this study proposes a novel approach that leverages a psychological tendency in which people are more likely to start a task when it is perceived as “less unpleasant” relative to an even more boring or unavoidable situation.

This study introduces the concept of a comparatively low-interest situation, in which an environment that is less engaging than the target task is artificially constructed. We hypothesize that placing individuals in such a situation can reduce psychological resistance to the target task and promote natural task initiation without modifying the task itself. To test this hypothesis, an experiment was conducted in which participants were assigned to either a control group, which was only given a large number of simple calculation problems to complete within one week, or an experimental group, which was additionally required to watch a highly uninteresting instructional video for an extended period of time. Task initiation time and task completion time were compared between the two groups.

The experiment was conducted twice, and the results indicated that participants in the experimental group tended to start the target task earlier than those in the control group. In the first experiment, this difference was statistically significant, while in the second experiment, no significant difference was observed. With respect to task completion time, a significant difference favoring the experimental group was found in the second experiment, although the overall results did not show a consistent reduction in completion time. Questionnaire responses further suggested that many participants in the experimental group began working on the task during the video-viewing period, indicating that the comparatively low-interest situation induced spontaneous “side-work” behavior.

These findings suggest that comparatively low-interest situations may be effective in promoting the initiation of procrastinated tasks, rather than directly improving task execution efficiency. This study contributes a new perspective to procrastination research by demonstrating that environmental manipulation, rather than task modification or motivational enhancement, can facilitate behavioral change under certain conditions.

目次

第1章 はじめに	1
1.1 背景.....	1
1.2 目的.....	2
1.3 論文の構成	3
第2章 関連研究と提案手法	4
2.1 タスク細分化による先延ばし行動の改善研究	4
2.2 心理的圧力による先延ばし行動の改善研究	4
2.3 タスク並列提示による行動遂行の研究	5
2.4 提案手法.....	5
第3章 実験	7
3.1 目的と実験仮説.....	7
3.2 実験手順.....	7
3.2.1 計算課題実験.....	9
3.2.2 映像視聴実験.....	9
3.2.3 計算課題終了後のアンケート	11
3.3 予備実験.....	12

3.3.1 予備実験の結果	12
3.3.2 予備実験に対するコメント	12
第4章 結果と考察.....	14
4.1 実験結果.....	14
4.2 対象タスクへの着手時刻に関する分析と考察	18
4.2.1 結果と分析	18
4.2.2 着手時刻に関する考察.....	18
4.3 対象タスクの完了（提出）時間に関する分析と考察.....	18
4.3.1 結果と分析	18
4.3.2 提出時間に関する考察.....	19
4.4 計算課題終了後アンケートの結果	19
4.5 今後の研究への示唆.....	25
第5章 おわりに	27

図目次

図 3-1 実験の全体像	8
図 4-1 計算課題着手時刻の分布	16
図 4-2 計算課題提出時刻の分布	17
図 4-3 どんな状況で計算課題に一番取り組んでいたか（実験群）	20
図 4-4 どんな状況で計算課題に一番取り組んでいたか（統制群）	22
図 4-5 映像が流れている間何をしていたか.....	23
図 4-6 計算課題が退屈か	24
図 4-7 つまらない課題を終わらせるためのコツ	25

表目次

表 3-1 実験の流れ.....	9
表 3-2 計算課題終了後アンケート	11
表 4-1 実験中の記録時刻	15

第1章 はじめに

1.1 背景

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。先延ばしの原因については、藤田ら [5]が「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おり、関心度や心理状態が行動開始の遅延と深く関係しているとされる。

そこで、このような知見に基づき、先延ばし行動をとらないように仕向けるための方法や支援手段に関する研究が多数なされている。その多くでは、課題への関心の低さを解決することを目的として、タスクを魅力的にするアプローチが

試みられている。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。

1.2 目的

先延ばし行動の例として、大学生にレポート課題がある場合、締め切り直前まで先延ばしにしてしまい、授業時間中に授業そっちのけで、レポートを書き上げる行動が見られることがある [3]。このような行動は、一見すると先延ばしの結果として望ましくないものに見えるが、「授業時間」というより退屈で回避しにくい状況に置かれることで、相対的に“まだマシ”と感じられるレポート課題に着手してしまうという心理傾向の表れであるとも考えられる。

そこで本研究では、やらねばならないが興味を持てず先延ばししがちなタスク（以下、「対象タスク」と呼ぶ）を、相対的な関心度の違いによって「まだマシ」と知覚させた場合、対象タスクへの着手行動にどのような影響が生じるのかを明らかにすることを目的とする。さらに、この心理傾向を人工的に再現することで、先延ばし行動の改善に応用可能か実験を通して検証する。

1.3 論文の構成

本論文の構成は以下の通りである．第 1 章では，本研究の背景と目的について述べた．第 2 章では，関連研究と提案手法について述べる．第 3 章では本実験，第 4 章で結果と考察を述べる．最後に第 5 章で本研究のまとめについて述べる．

第2章 関連研究と提案手法

2.1 タスク細分化による先延ばし行動の改善研究

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]。

2.2 心理的圧力による先延ばし行動の改善研究

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、作業者が休憩を開始する際に、自身が装着しているリング型デバイスを作業空間に設置された 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仕組みを採用している。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意識（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.

2.3 タスク並列提示による行動遂行の研究

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.

2.4 提案手法

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状況（これを本研究では「比較低関心度状況」と呼ぶ）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．

第3章 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、大量の退屈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、同じ計算課題を提示された後に、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）に実施した。

実験の大まかな全体像を図 3-1 に示す。

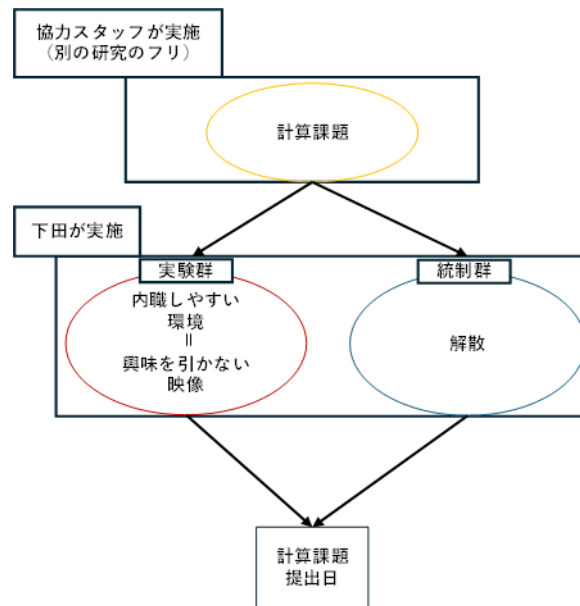


図 3-1 実験の全体像

この実験は、「本稿筆者（実験者）ともう 1 人の別の学生（実験協力者）の 2 人の学生が、それぞれに進める別々の修士論文研究に関する実験について、同じ被験者群を対象として実施する」という表向きの体裁で被験者を集めて実施する。

実験の全体の流れを表 3-1 に示す。

表 3-1 実験の流れ

全体の流れ
実験全体の開始
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
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)
映像開始
映像終了

3.2.1 計算課題実験

まず，被験者全員を集めて 2 人の実験に関する合同の説明会を実施する．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．実験協力者から与えられる実験課題はこれだけである．

3.2.2 映像視聴実験

引き続き，実験者による実験者自身の修士論文研究に関する実験の説明に移

行する。その際、実験者の実験では被験者の人数は半分でよいと説明し、あらかじめ実験者の実験への参加を依頼していた被験者（＝実験群）以外の半数の被験者（＝統制群）には説明会の終了を告げ、解散してもらう。ゆえに統制群の被験者は、先に与えられた 100 問の計算課題に回答し提出することだけが求められる。

その後、実験者は残った被験者（＝実験群）に対して自身の実験について説明する。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、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が、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。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。つまりこの後半の実験者による実験では、日本語話者の学生にとってはきわめて退屈な、非常に基礎的な日本語の単語に関する説明の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。なお、被験者には留学生も含まれていたが、本実験で用いた映像は日本語能力試験 N5 レベルの基礎的な単語を扱うものであり、日本語話者の学生のみならず、既に基礎的な日本語能力を有する留学生にとっても、学習的負荷や新規性が低く、「比較低関心度状況」を構成し得る内容であると想定していた。それによって、90 分の残り時間中に、先に与えられた単純だが大量の計算課題というやる気の起こりがたい課題（＝対象課題）に着手し、結果として統制群の被験者よりも対象課題が早く完了するのではないかと考えている。

3.2.3 計算課題終了後のアンケート

計算課題の提出後、提出時間を記録し、両群の全被験者に表 3-2 のアンケートに回答してもらう。

表 3-2 計算課題終了後アンケート

☐	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
☐	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
☐	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
☐	※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
☐	計算課題は退屈でしたか

□ ※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

アンケートへの回答が終わった後，実はこの 2 つの実験は 1 つの実験であることと，この実験の真の目的について全被験者に説明を行う．

3.3 予備実験

3.2 実験手順で説明した本実験の実施に先立ち，実験手順および実験時間の妥当性を確認するための予備実験を行った．予備実験には，本研究の全体像を把握している研究室メンバー 5 名が参加した．予備実験では参加者を 2 群に分けた．すなわち，計算問題のみを実施した後に即時解散する統制群（3 名）と，計算問題を提示された後に映像視聴実験を行う実験群（2 名）とした．なお，この予備実験では映像視聴時間は 2 時間，計算課題の問題数は 200 問としていた．

3.3.1 予備実験の結果

予備実験の結果，実験群の 2 名はいずれも，映像視聴実験中または翌日に計算問題を提出していた．一方で，統制群の 3 名については，計算問題の提出は確認されなかった．

3.3.2 予備実験に対するコメント

予備実験後の実験群の被験者によるコメントとして，映像視聴実験の拘束時

間が 2 時間である点について、「1 時間半を超えた段階で強い疲労を感じた」という意見が得られた。この意見を受け、本実験では映像視聴実験の時間を当初の 2 時間から 1 時間半へと短縮した。また、1 時間半で 200 問の計算問題をすべて回答することは難しいと判断し、計算問題数も当初の 200 問から 100 問へと削減した。映像視聴中にほかの作業（＝内職）をしてよいかどうかを被験者が質問してくる可能性が指摘された。この質問やそれに対する回答が被験者の行動に影響を与える可能性があるため、あらかじめ「この実験では一切の質問に答えられません」という教示を行うこととした。さらに、映像視聴実験中に被験者が計算課題に取り組んでいたかどうかを実験者側で直接把握できないという問題点を踏まえ、本実験では計算課題終了後のアンケートに「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」という自由記述項目を追加することとした。

第4章 結果と考察

本章では，2025 年 12 月と 2026 年 1 月の合計 2 回実施した本実験の結果について報告し，考察を行う．主な分析対象は，アンケートで調査した「計算課題に取り組み始めた時間」および「計算課題の完了（提出）した時間」である．実験群と統制群の比較には，ノンパラメトリック検定であるマン＝ホイットニーの U 検定を用いた．有意水準は 5%とした．また，他の計算課題終了後のアンケート調査の結果についても，本章においてあわせて報告し，考察を行う．

4.1 実験結果

まず，表 4-1 に実験中に記録した時刻を示す．

表 4-1 実験中の記録時刻

全体の流れ	第1回目の実験の記録時刻	第2回目の実験の記録時刻
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		
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)		
映像開始	14:37	18:36
映像終了	16:07	20:07

以下の図 4-1 に「計算課題に取り組み始めた時間」についての結果を示す.

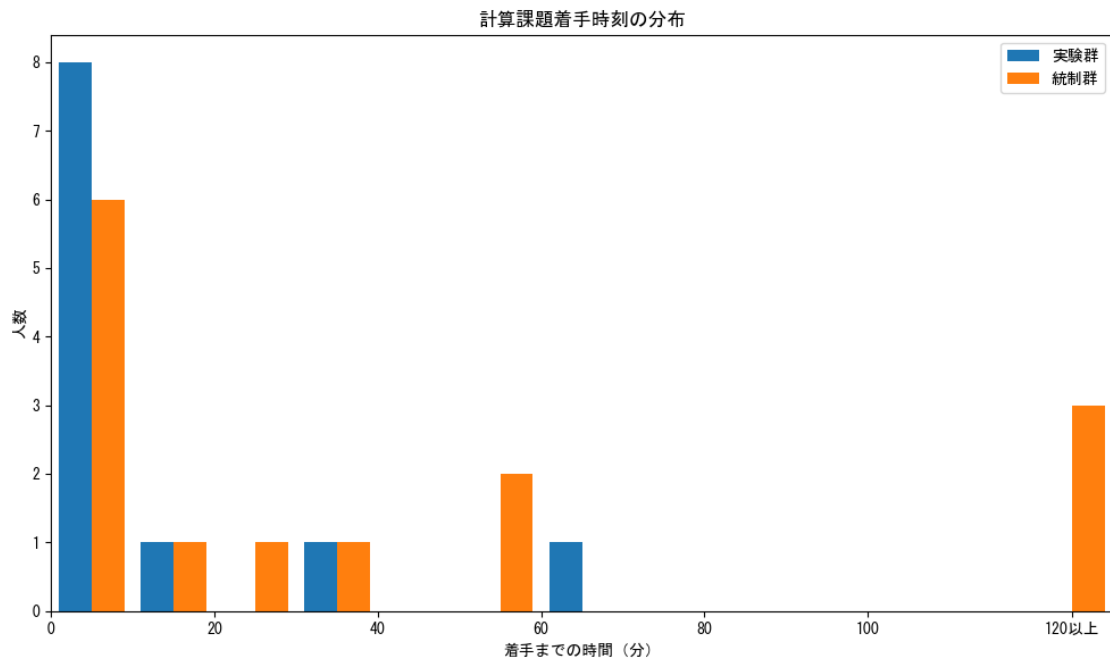


図 4-1 計算課題着手時刻の分布

対象タスクへの着手時刻について、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、被験者の回答には、対象タスク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。

そこで対象タスクへの着手時刻では、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）として設定した。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。このようにして算出した着手まで

の所要時間について、12月および1月に実施した計2回分の実験データを統合し図4-1にまとめた。

次に以下の図4-2に「計算課題の完了（提出）した時間」についての結果を示す。

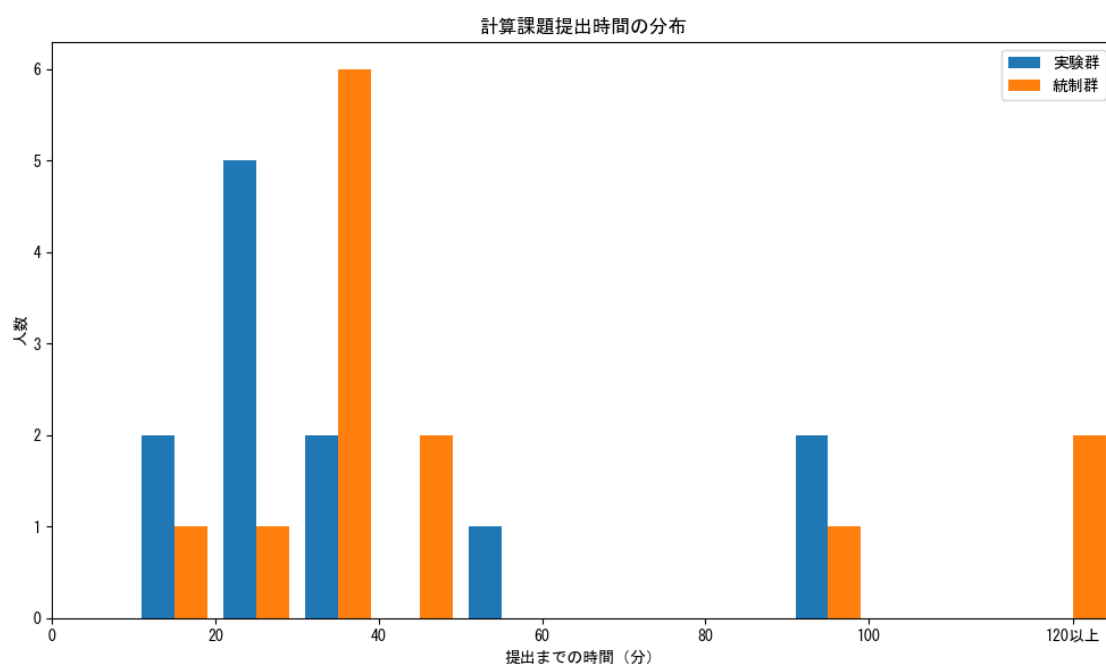


図 4-2 計算課題提出時刻の分布

対象タスクの完了（提出）時間については、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。各被験者が対象タスク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、対象タスクを提出するまでに要した時間を算出した。このようにして算出した提出時間データについて、12月および1月に実施した計2回分の実験データを統合し、図4-2にまとめた。

4.2 対象タスクへの着手時刻に関する分析と考察

4.2.1 結果と分析

統合したデータにおいて実験群 ($n = 11$) と統制群 ($n = 14$) 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 10.00、統制群は 15.36 であり、実験群の方が早く着手する傾向が見られた。統計的に有意な差には至らなかったものの有意傾向は認められた ($U = 44$, $p = .065$, 両側, $r = 0.37$)。

4.2.2 着手時刻に関する考察

着手時刻に関する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、「タスクそのものを魅力的にしなくとも、より退屈な状況に置かれることで、相対的に“まだマシ”と感じられるタスクに手を伸ばしてしまう」という心理傾向が、特定の条件下で行動として顕在化することを示していると解釈できる。

4.3 対象タスクの完了（提出）時間に関する分析と考察

4.3.1 結果と分析

統合したデータにおいて実験群 ($n = 12$) 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限らないことを示している．

4.3.2 提出時間に関する考察

提出時間に関する結果から，比較低関心度状況が対象タスクの完了までの時間を短縮する効果を持つとは言えないことが示された．平均順位から実験群の方が早く提出する傾向は見られたものの，有意な差には至らなかった．

この要因として，第 1 回目の実験の実施時期の影響が考えられる．年末には「課題を年内に終わらせたい」という動機づけが生じやすく，比較低関心度状況の有無にかかわらず，短期間で課題を完了させようとする行動が促進された可能性がある．

4.4 計算課題終了後アンケートの結果

☐ 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

という質問では，両群の計算課題に着手し始めた時間を調査し，4.1 にて分析を行った．

□ 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

という質問について第 1 回および第 2 回の実験群の回答を統合した結果（第 1 回：6 名，第 2 回：6 名，計 12 名）を図 4-3 に示す。

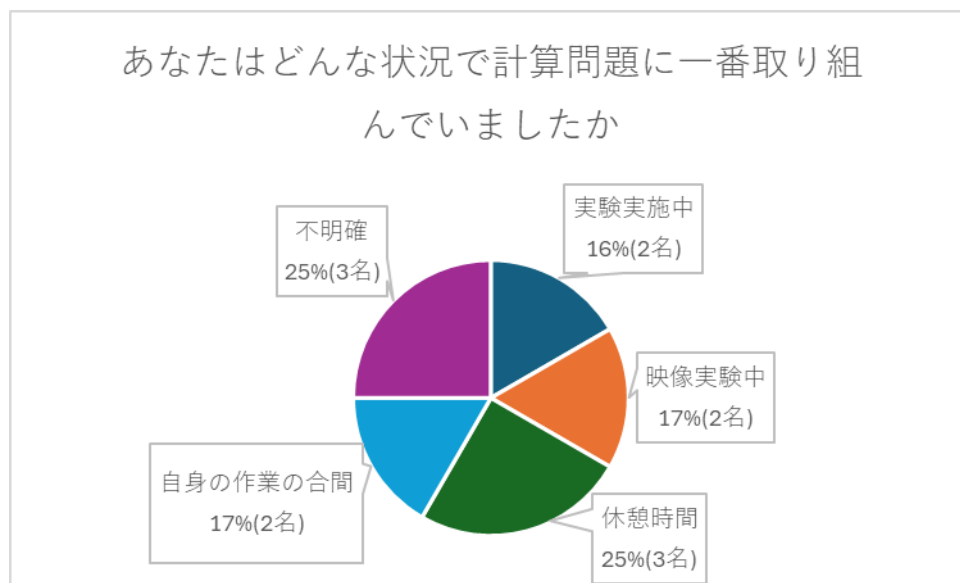


図 4-3 どんな状況で計算課題に一番取り組んでいたか（実験群）

実験実施中と回答した人が 2 名いる。この 2 名は映像実験が始まる前に計算課題をすでに提出しているため、おそらく計算課題の実験説明中から映像実験が始まる間に一番取り組んでいたと考えられる。

映像実験中と回答した被験者は 2 名いた。これは映像実験という退屈な時間が計算課題への着手を促していた結果と解釈できる。

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 4-1 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おり、6 名は映像実験中に提出していたことが分かった。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。

一方、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可能性が示唆された。

同じ質問について第 1 回および第 2 回の統制群の回答を統合した結果（第 1 回：6 名，第 2 回：6 名，計 12 名）を図 4-4 に示す。

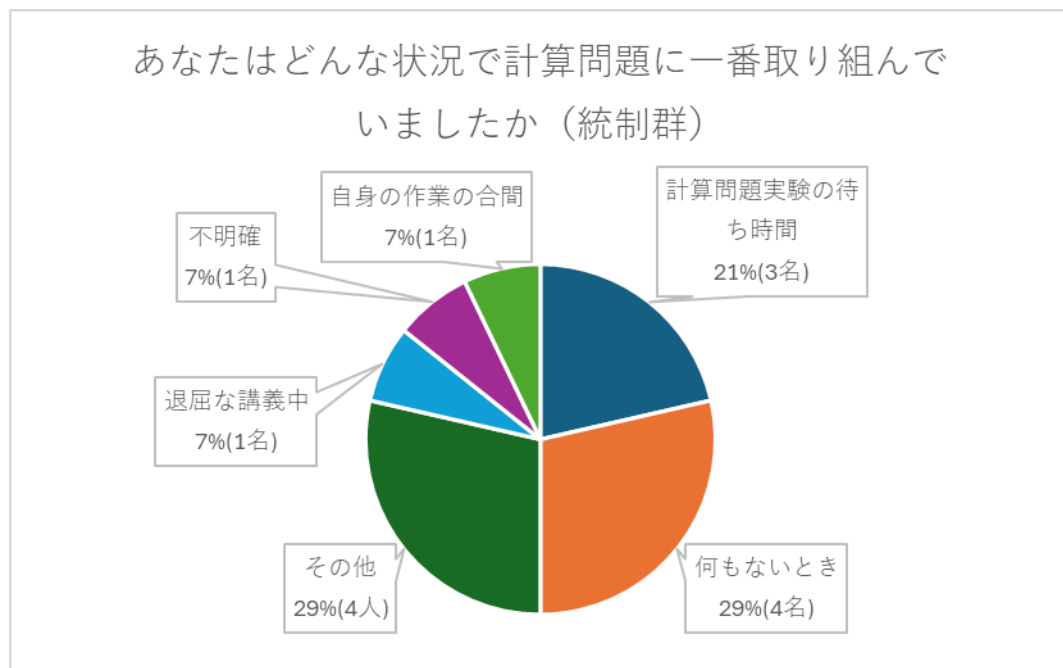


図 4-4 どんな状況で計算課題に一番取り組んでいたか（統制群）

この結果から統制群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 名いることがわかる，また，統制群でも他の退屈な授業中に計算課題を行う人がいることが明らかになった。

□ ※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

という質問に対する，第 1 回および第 2 回の実験群の回答を統合した結果（第 1 回：6 名，第 2 回：6 名，計 12 名）を図 4-5 に示す。

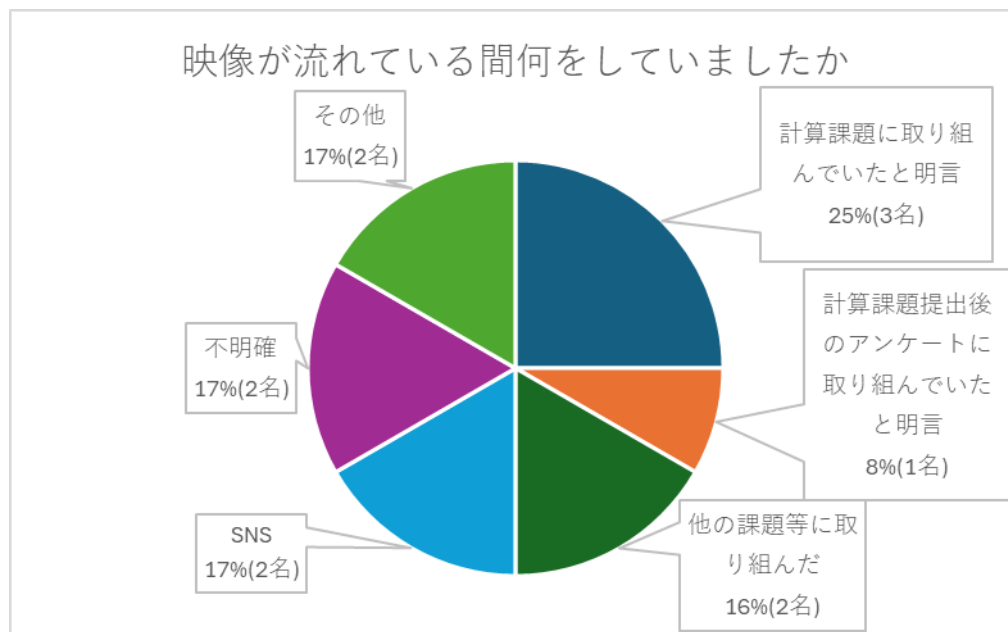


図 4-5 映像が流れている間何をしていたか

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 名確認できる。また計算問題のアンケートに取り組んでいる人が 1 名、他の課題に取り組んだ人は 2 名、SNS に取り組んだ人は 2 名確認できる。

この結果は、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。

☐ 計算課題は退屈でしたか

という質問については第 1 回および第 2 回の被験者群の回答を統合した結果（第 1 回：14 名、第 2 回：12 名、計 26 名）を図 4-6 に示す。

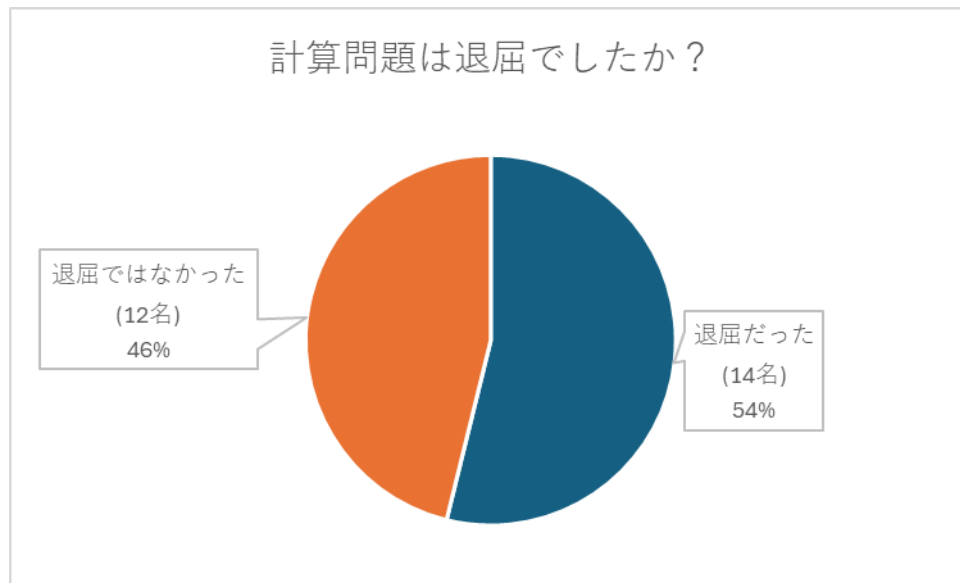


図 4-6 計算課題が退屈か

図 4-6 より、「退屈だった」と回答した被験者は 14 名、「退屈ではなかった」と回答した被験者は 12 名であった。

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、退屈だった群 ($n=14$) と退屈ではなかった群 ($n=12$) 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。

□ ※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

という質問に対して、前述の質問で「退屈だ」と回答した第1回および第2回の被験者の回答の結果（計14名）を図4-7に示す。

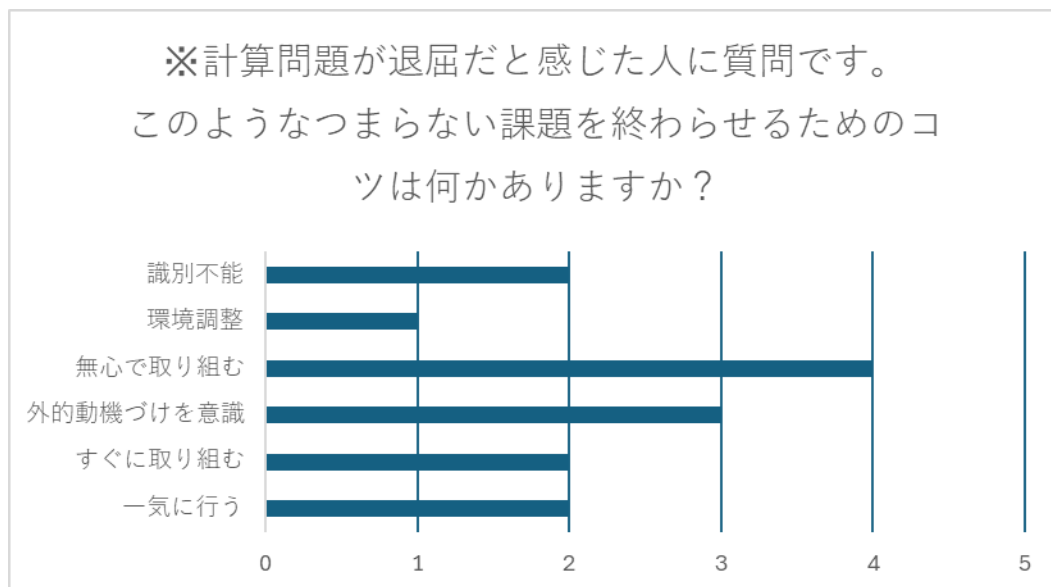


図 4-7 つまらない課題を終わらせるためのコツ

この結果から、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）を活用しようとする人はいないことがわかる。

4.5 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。

第5章 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、対象タスクの完了に要する時間を短縮する効果を持つとは言えなかったものの、対象タスクへの着手を促進することに作用することが示唆された。また、アンケート結果から、映像視聴中に対象タスクへ取り組んだ被験者が確認され、比較低関心度状況が内職的な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とわかる。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。

以上より、本研究は、「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

本研究の遂行にあたり，多大なるご指導を賜りました西本一志教授に心より感謝申し上げます．また，予備実験や実験に協力して頂いた研究室の皆様，実験にご協力いただいた参加者の皆様にも厚く感謝いたします．さらに，本研究の過程において，友人の温かい声があったことに心から感謝いたします．

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, 中桐齊之, “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.