

セルフハンディキャッピングを軽減し効率向上を促すツール

Self-handicapping Reduction and Raising Efficiency Tool

岩崎翔太
指導教員 小出昌二

拓殖大学 工学部 デザイン学科 視覚デザイン研究室

キーワード：自己防衛、自尊心

1 研究の背景と目的

昨今の大学生や社会人は時間に追われており、その忙しい中で様々な形で「課題」が出される。その時間に追われる中で効率を上げることにより人それぞれに合った難易度の、素早い選択が重要になってくる。だがその忙しい中でも期限間近になって課題を始める、スマホをいじるなど、形は人それぞれであれ多くの人がこのような経験があると考えられる。これはセルフハンディキャッピングといわれる(松尾 1994)。以下ここでは略して SHC と名付ける。

SHC は違う言い方をすれば不利な条件をつけ失敗した時には自尊心を守り維持し、成功した時にはこの程度努力すればこのタイプの課題は達成することができるという自信につながる。

本研究の目的は人それぞれの SHC を軽減し作業効率を上げることのできるスマホアプリや、グッズの提案である。

2 研究の方法

以下の方法で研究を進めていく

- ① SHC はどのような時に使われるか調査する
- ② ターゲットの決定を行う
- ③ プロトタイプを 1、2 案制作する
- ④ イラストレーターでアプリをデザインする
- ⑤ プロトタイプのプラッシュアップをする

3 これまでの成果

SHC をとってしまう動機としては自尊心の維持や防衛のために行う。もしくは自己呈示(自分の望む姿を見せるため意図的にふるまうこと)の2つが考えられたが、この 2 つは繋がっており他人が関係するかどうかで SHC の取り方が変わってくることが理解できた。

SHC の行為として主に「獲得的 SHC」と「主張的 SHC」の 2 種類がある。前者は自ら SHC を作ること、後者は周りに自分の SHC を言いふらすことである。

SHC における「わざと」行う行為として、困難な課題選択をする、戦略的に努力をしないものがある。前者は何かの 2 級の資格は努力すれば受かるが、あえて 1 級の試験を受けることで 1 級は努力をしても受かることが困難であり他人から見れば難しいことに挑戦しているように見える。後者はスポーツの大会前に練習量を減らし、良い結果を残せなかつた時に実力ではなく、努力不足で結果を残せなかつたということにできる。しかし、これは他人から見ると努力をしていないということになり評価が下がるという 2 つの関係がある。

ターゲットを絞るにあたって SHC は 11 歳ごろ、つまり小学 5 年生から使い始め、6 年生になると他人も SHC を使っているというのがわかりはそれに合わせた対応をする。そして小、中学生では女子が男子に比べ SHC を使う割合が多いことも明らかになった。これは女子が人間関係に機敏であることが関係している。逆に男子は大学生、社会人が SHC を使う割合が多くこれはプライドが関係していると判明した。

ターゲットは大学生、新社会人に設定し、制作するプロトタイプはターゲットに合わせてスマホアプリにした。

プロトタイプのデザインを制作中で、どのプロトタイプもフラットデザインを用いて過度な装飾や、細々とした色使いはせず、スマホや PC でも統一して使えるものを考えている。

【一人で使用する場合】

自分が課題にどれくらいの時間をかけたかをタイマーで表示し、課題をやめるときは STOP ボタン

で終了し、休憩する場合は REST を押すとタイマーは止まらないが休憩としてカウントされる(図 1)。その内訳をグラフで表示する。現在、考えている内訳は「ネットを見ていた」「課題に必要なソフトを使っていた」「全く関係のないソフト等を使っていた」「休憩」「その他」5 つに設定している(図 2)。その記録をアプリ内カレンダーに記録し 1 日ごと、週ごとや、月ごとの内訳の平均記録を視覚的に見ることができる(図 3)。月ごとで内訳の平均記録を見た場合は画面の下に備考として月ごとで際立った行動を表示する(図 4)。



図 1 セルフタイマー

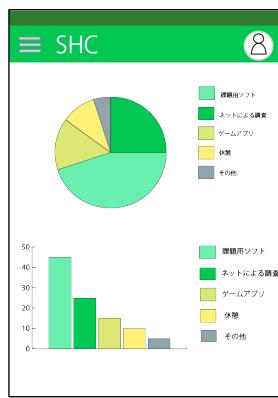


図 2 一日の平均記録



図 3 アプリ内カレンダー

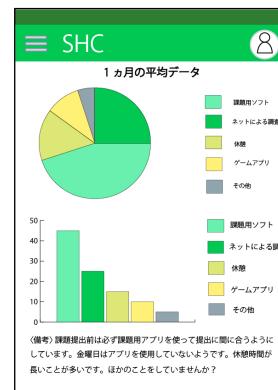


図 4 一ヶ月の平均記録

【グループで使用する場合】

アプリ内の SNS 機能を使用して課題を解決する部屋を立てることができ、自分で部屋を立てる場合はアプリ内のフレンド機能(お互いに友達として承認した機能)を用いて招待するか、フレンドではない人に募集をかけることができる(図 5)。他人の部屋に参加する場合は自分の職種や専攻していること、年齢等の情報で検索することができ自

分のためになりそうな課題や、力になれそうな課題に参加することができる(図 6)。部屋ではフレームワークを用いて課題を解決するようになっており、今考えているのはエレクトリックブレインストーミング、マインドマップ、シックスハット法、KJ 法などの使用を考えている(図 7) (図 8)。



図 5 課題部屋の作成画面



図 6 課題部屋の検索結果

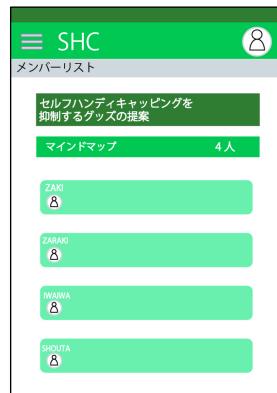


図 7 フレームワーク選択画面



図 8 部屋の選択画面

参考文献

- (1)松尾睦 (1994) セルフハンディキャッピング方略としての努力抑制と課題選択
- (2)松田隆世、菅千索 (2017) 大学生におけるセルフハンディキャッピング行動と性格特性の関係について
- (3)松木芳之 (2014) 課題着手の先延ばしとセルフハンディキャッピング
- (4)児玉真紀子、安藤貴子 (2012) 学童期の防衛的自己呈示に関する研究—学年、性別、自己呈示の対象に着目して—