

目的と手段を区別した習慣化支援 SNS の設計 Designing a habit-forming support SNS that distinguishes between ends and means

森川 佑希[†]
Yuki Morikawa

高田 秀志[‡]
Hideyuki Takada

1 はじめに

昨今の新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、これまで以上に健康的な生活や運動習慣を確立する重要性が高まっている。一般的に人間の行動の 45 % は習慣でできていることが David らの研究によって明らかにされている [1]。従ってより良い習慣を確立することで、生活の改善につなげることができると言える。しかし、Lally らの研究によると、習慣を確立するために要する期間は 18 日から 254 日とかなりのばらつきがあり、非常に長い時間がかかる可能性があることが示唆されている [2]。このことから、習慣を確立することは一般的に困難なものであると考えられる。

現在では、習慣の継続をサポートするための管理ツールが多数存在する。ユーザはツールを用いることで、達成状況の記録、目標設定などの管理、モチベーションの維持などを効率的に行うことができるようになる。

習慣管理ツールには「他者と協力することで習慣を確立させる」といった方法に特化したものが存在する。その中でも、同じ目的を持つユーザ同士がグループを組んで習慣化を目指すという方法に着目する。グループで目的を共有することで、習慣化を行う動機が類似したメンバーでグループが構成される。その結果、グループ内での会話や交流によって目的意識を保ち続けることで、モチベーションの維持につなげることができるといったメリットが得られる。これにより、同じ目的を持つグループを結成することで習慣化が容易になる。

このとき考えられる問題として、ユーザが目的と手段を見分けることが難しい場合がある。その結果、手段が目的に置き換わってしまうケースが存在する。目的と手段を区別できないままグループを結成した場合、目的ではなく手段を共有したグループとなる可能性がある。目的が共有されていないグループでは、習慣化の動機ともいえる目的意識がグループで統一されない。そのためグループ内での会話や交流が活性化されにくくなることで、ユーザの習慣化を促進する効果が弱まる可能性がある。

そこで本研究では、ユーザが習慣化したい内容について目的と手段を明確に区別できるように支援することで、適切な目的を共有したグループの結成を可能にすることを目的とする。

2 研究背景

2.1 グループ活動による習慣形成への影響

グループ活動によって生じる影響を利用することで、個人の習慣確立や効率等の向上を狙った取り組みはこれまでにいくつか行われている。

運動習慣を持たない人が運動習慣を獲得することの補助を目的とし、その手法としてチーム効果を用いた研究がある [3]。この研究では、チーム内での目標運動量の共有・分担によって運動意欲の向上を図っている。この手法を用いた社会実験の結果、チームの効果によって 10 日間は運動意欲を維持することができているほか、アンケートより実験開始から 3 ヶ月後も、実験中と同様の運動意欲を維持することができている。

高い学習成果を生み出す学生チームに属する個人が、どのよ

うな知識や能力を獲得しているかを検討した研究がある [4]。この研究では、個人の活動プロセスに着目しながら、成功要因や失敗要因を明確にする習慣が、チーム全体の学習成果の向上に繋がる可能性がうかがえている。これらの要因をチーム内で共有することで、より効果的にチームでの学習成果の向上を図ることができると考えられる。

横山らの研究では、中高年者における運動の習慣化を促進する要因を向上させる上で、集団で共同して行う運動をプログラムに加えることの有効性が示唆されている [5]。

このような背景から、グループでの活動を介することで個人の習慣化に良い影響を及ぼすと言える。

2.2 目的と手段

本研究における目的と手段を以下のように定義する。目的は「ユーザが最終的に達成したい行動あるいは到達したい状態」を示すものである。また、目的には階層性があり、上位の目的であるほど達成するまでに時間や労力を要する、抽象性や個人的要因が強まるといった特徴を持つ。手段は「実行可能単位に落とし込んだもの」を示すものである。また、目的達成のための手段は 1 つまたは複数存在するほか、繰り返し行う必要がある場合もある。

2.3 グループで目的を共有する重要性

みんなチャレと呼ばれる習慣確立ツールが存在する [6]。これは、同じ目標を共有した最大 5 人までのグループを結成し、遂行した内容についての共有を行うことで習慣の継続を促すことを狙ったものである。

このようなグループで共有される目標の中には、目的と手段の 2 種類が混在していると考えられる。しかし、一部のユーザにとっては、手段を共有するだけでは習慣化が促進されない可能性がある。目的ではなく手段を共有したグループでは、「何をするのか」という行動そのものを共有しておいたため、達成したい目的は各個人ごとにバラバラである。そのため、考え方や意識に差が生じてチームとしての一体感が弱くなる、手段や目的の達成時にグループでの感動や達成感の共有や共感に繋がりにくくなるなどの可能性がある。その結果、グループでの会話や交流が活発に行われなくなることで、ユーザの習慣化を促進する効果が弱まってしまふ恐れがある。この問題を回避するためには、手段ではなく目的を共有したグループを結成することが有効である。

また、Lowson らは目的は行動選択との関連が強く、ユーザが目的達成に向かう行動をすると述べている [7]。このことから、手段達成の動機付けである目的意識をグループで共有することが、習慣化の促進に繋がると言える。

また、一部のユーザにとっては、適切に目的と手段を区別することが難しい場合があるため、手段が目的に置き換わってしまう可能性がある。既存のツールでは目的と手段を明確に区別できるような支援を十分に行えていないとは言えない。本研究では、ユーザが習慣化したい内容について目的と手段を明確に区別できるように支援を行う習慣管理ツールの開発を行う。

3 提案手法

習慣を確立するためにグループで活動を開始するまでの流れを図 1 に示す。既存の習慣管理ツールでは、フェーズ 2 とフェーズ 3 の機能のみが搭載されており、このままでは手段が目的に置き換わってしまう恐れがある。そこで提案ツールでは、「習慣化したい内容について目的と手段を区別する」というフェーズ 1 を追加する。これによりユーザが適切な目的を設定

[†] 立命館大学大学院情報理工学研究科

[‡] 立命館大学情報理工学部

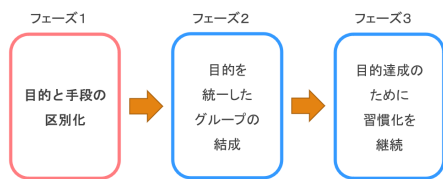


図1 活動開始までの流れ

したうえでグループを結成できるように支援する。フェーズ2では、フェーズ1にて抽出されたユーザの目的を元に、同じ目的をもつユーザとのグループ結成を促す。フェーズ3では、実際のグループ活動とシステムからのリマインドや習慣履歴機能などを元に習慣化の継続を促す。これらのフェーズに基づいて構成したツールの開発を行い、評価実験を行う。

4 事前調査

4.1 調査概要

目的と手段を区別できるようにするための方策を得るために、アンケートによる事前調査を行った。また、調査前に仮説として「目的と手段を区別できない要因」をいくつか想定した上でアンケートを作成した。想定した要因を以下に示す。

- 目的が分からない
- グループで共有する目的として適切な階層を発見できない

ユーザが目的と手段の区別を適切に行えない場合、目的の発見や抽出ができないことに繋がる可能性があることから、前者の要因を想定した。また、ユーザが目的の階層構造を適切に構築することができない、あるいはグループで共有する目的として適切なものを発見できない可能性があることから、後者の要因を想定した。その結果、グループに共有される内容が、手段になる可能性が高まることが想定される。想定したこれらの要因の調査と他の要因を発見することで、目的と手段を区別できるようにするための方策を得ることを目的とした。

4.2 調査手順

20代の男女17名を対象に、Google Formを利用したアンケート形式で調査を行った。

表1 実験後アンケート一覧

		アンケート内容
A	Q1	習慣化する内容について
	Q2	習慣化の継続方法について
B	Q3	グループを募集する内容について
C	Q4	習慣化する目的について
	Q5	習慣化したい行動そのもの(手段)について
D	Q6	どのような目的を共有したグループを形成するか
E	Q7	目的の階層を可能な限り想像する
	Q8	どの目的をグループの目的とするか
	Q9	目的を選んだ理由は何か

アンケートの内容を表1に示す。アンケートの内容は「A. 習慣化したい行動」「B. グループでの習慣化」「C. 目的と手段の分類を踏まえた習慣化したい行動」「D. 目的を共有したグループでの習慣化」「E. 多階層の目的意識を踏まえた習慣化したい行動」の5つのセクションで構成した。また、自由記述でのアンケートも同時に行った。

4.3 調査結果

まず、Q3とQ6とQ8の結果に着目する。回答者のうち、常にグループで「目的」を共有した回答者が4人、常にグループ

で「手段」を共有した回答者が5人、Q7にて階層構造を導くことでQ8でグループで「目的」を共有するようになった回答者が5人、その他が3人であった。このことから、ユーザは目的の階層構造を組むことで、グループで「目的」を共有できるようになることが示されている。

Q7の結果では、一部の回答者の階層構造に構造上の矛盾、階層の逆転、目的のループなどの問題が散見された。これは、今回のアンケート項目で、目的の階層構造を縦一列の構造として扱っていたために発生した問題であると考えられる。解決策として、目的の階層構造をピラミッド型の構造にする方法がある。しかし、その場合階層構造がより複雑なものになるため、ユーザがより適切に階層構造を組むことができるシステムの検討を行う必要がある。

また、回答者の意見から、目的の階層構造を構築していくことで、新しい目的の発見に繋がり、軸を変えたグループの形成に繋がる可能性があることが示されている。しかし、上位の目的で形成されたグループでは、手段の多様化が発生するため、グループのまとまりを損なう可能性があると考えられる。このことから、目的の階層構造を導いたあと、よりユーザに適したグループを形成できるような目的を選出する必要がある。

5 まとめと今後の方針

本研究では、ユーザが習慣化したい内容について目的と手段を明確に区別できるように支援することで、適切な目的を共有するグループの結成を可能にすることを目的とした上で、目的と手段を区別できるようにするための方策を得るために、アンケートによる事前調査を行った。調査の結果、目的の階層構造を想定することが、グループで共有するのに適切な目的を発見するための、有効な手順の1つであることが示された。また、目的の階層構造を導いたあと、よりユーザに適したグループを形成できるような目的を選出する必要があることが示唆された。

今後は、調査により得られた知見を元に、ユーザが適切な目的の階層構造を抽出することができるシステムの検討を行う。また、提案した習慣管理ツールの実装に加えて、実験と評価方法についての検討を行う。

参考文献

- [1] Neal, D. T., Wood, W. and Quinn, J. M.: Habits—A repeat performance, *Current directions in psychological science*, Vol. 15, No. 4, pp. 198–202 (2006).
- [2] Lally, P., Van Jaarsveld, C. H., Potts, H. W. and Wardle, J.: How are habits formed: Modelling habit formation in the real world, *European journal of social psychology*, Vol. 40, No. 6, pp. 998–1009 (2010).
- [3] 鈴木真生, 若尾あすか, 松村耕平, 野間春生, 多田昌裕, 黒田知宏: 運動習慣獲得に向けたチームの効果を用いる試み, *生体工学*, Vol. 54, No. 2, pp. 58–65 (2016).
- [4] 中里陽子, 伊藤奈賀子: チームによる学習成果を向上させる個人成員の学習習慣, *鹿児島大学総合教育機構紀要*, No. 2, pp. 43–52 (2018).
- [5] 横山典子, 西嶋尚彦, 前田清司, 久野譜也, 鯉坂隆一, 松田光生: 中高年者における運動教室への参加が運動習慣化個人的要因に及ぼす影響, *体力科学*, Vol. 52, No. Supplement, pp. 249–257 (2003).
- [6] みんなチャレ - 三日坊主防止アプリ (minchalle.com), <https://minchalle.com/>.
- [7] Lawson, R.: Consumer decision making within a goal-driven framework, *Psychology & Marketing*, Vol. 14, No. 5, pp. 427–449 (1997).