

課題に着手する気にならないときに着手する方法とその効果に関する評価

加藤 由樹^{1,5} 加藤 尚吾^{2,5} 竹内 俊彦^{3,5} 舘 秀典^{4,5}

¹相模女子大学 ²東京女子大学 ³駿河台大学 ⁴東京福祉大学 ⁵教育テスト研究センター

¹y-katou@star.sagami-wu.ac.jp ²shogo@lab.twcu.ac.jp ³takeuchi.toshihiko@surugadai.ac.jp

⁴hitachi@ed.tokyo-fukushi.ac.jp

コロナ禍において在宅学習の機会が増えた。そうした中で、課題や試験勉強など、やらなくてはならないことになかなか着手する気にならない場合もあると思われる。本研究では、着手する気にならないときに着手する方法について、大学生を対象に自由記述による調査を行い、その結果に基づき 28 の方法を収集した。更に、これらの方法に対する効果を評価するため、70 名の大学生にアンケート調査を実施した。その結果、スモールゴールの設定やスケジューリングの効果、スマートフォンやゲームを遠ざけることの効果などが高く評価された。

1. はじめに

コロナ禍において大学や会社に行かずに、自宅などで仕事をしたり、オンライン授業に参加したりオンライン学習をしたりする機会が増えた。しかし、会社や教室とは違って自律的に活動する場面もしばしばあり、やらなくてはならないことに着手する気にならないことも多いと思われる。

本研究でははじめに、やらなくてはならないことに着手する気にならないときに着手する方法を収集するために、大学生を対象にした調査を行った。次に、収集された方法に対する効果に関して“課題へ取り組む状況”を設定し、学生を対象にしたアンケート調査で評価を実施した。

2. 方法

着手する気にならないときに着手する方法を収集するために、50 名の大学生を対象に、自由記述のアンケートを 2021 年 6 月にオンラインで実施した。なるべく多くの方法を記述してもらうため、このアンケートでは、“あなたが着手する気にならないとき、着手するためにあなたが実際に取り入れているテクニックを教えてください”として、5 つの場面を設定し、それぞれに回答を求めた。表 1 に、設定した 5 場面と実際の回答の例を示す。

得られた自由記述の回答を共同研究者複数名で整理、分類して、最終的に 28 の方法にまとめ、これらの方法に対する効果を評価するために 28 項目から成るアンケート(表 2)を作成した。このアンケートでは、まず以下の状況を設定した。

あなたの履修している大学の授業で、一週間後が期限の課題が出ました。この課題は難度も高く分量もあり時間がかかると予想されるものです。しかし、この課題に取りかかる気持ちに、あなたはなかなかたえません。そして、“この課題に着手するためのやる気を出す

方法”として、28 の方法はそれぞれのぐらい効果的だと思うかを尋ねた。このアンケートを用いた調査を 2021 年 11 月にオンラインで実施し、大学生 70 名から回答を得た。

3. 結果

表 2 に、アンケートの 28 項目のそれぞれに対する評定値の平均値と標準偏差を示した。なお表 2 では平均値の高い方法から順番に並び替えてある。

結果から、スモールゴールの設定やスケジューリングの効果が高く評価された。また、スマートフォンやゲームなどを遠ざけたり、必要なものだけを机に置いたりといった方法や、同じ課題に取り組む学生の状況を知るといった他の学生を意識する方法、達成後の“ご褒美”を前もって決める方法なども評価が高いことがわかった。

表 1 着手する気にならないときに着手する方法についての自由記述の回答例

【場面 1】課題レポートを始める
・机の上のものを整理する
・出題者の顔を思い浮かべてみる
【場面 2】試験勉強を始める
・友達に対して点数でマウント取るのを想像する
・試験後の自分を想像する
【場面 3】オンデマンド授業の資料を読み始める
・好きな音楽をかける
・机を片付ける
【場面 4】部屋の片づけを始める
・ご褒美を設定する
・音楽を流して、カーテンと窓を開ける
【場面 5】行きたくないバイトに出かける
・シャワーを浴びる
・バイト代で何を買うのか考える

表2 着手する気にならないときに着手する方法の質問項目^(注)および効果に関する評価の平均値

質問項目	平均値	(標準偏差)
とりあえず、“この課題”を分解して、スモールゴールを設定する	4.29	(0.84)
とりあえず、“この課題”に必要なものだけを机の上に置く	4.37	(0.75)
とりあえず、スマートフォンやゲームなどを遠ざける	4.27	(0.98)
とりあえず、“この課題”の内容や期限を確認する	4.20	(0.91)
とりあえず、“この課題”が終わった時の自分へのご褒美を決める	4.07	(0.84)
とりあえず、“この課題”に関する教科書や資料などを読む	4.01	(1.03)
とりあえず、“この課題”を終える時間(目標の時間)を決める	3.99	(0.91)
とりあえず、“この課題”をやらなかった場合のことを想像してみる	3.94	(1.09)
とりあえず、他の学生の状況を(SNSやメール、電話などで)知る	3.84	(1.02)
とりあえず、部屋や机の上を片付ける	3.74	(1.13)
とりあえず、机に向かって座る	3.74	(1.21)
とりあえず、興味のある“別の”課題や、短時間で終わる“別の”課題を始める	3.73	(1.14)
とりあえず、パソコンを起動する	3.69	(1.16)
とりあえず、やる気の出る音楽や好きな音楽を流す	3.61	(1.13)
とりあえず、コーヒー、紅茶、ジュース等の飲み物を準備する	3.61	(1.12)
とりあえず、落ち着いた静かな環境を作る	3.43	(1.23)
“この課題”をする前に、シャワーや入浴をしたり、顔を洗ったりする	2.99	(1.10)
とりあえず、「よしやるぞ!」といったことを声に出して、自分を奮い立たせる	2.94	(1.23)
“この課題”をする前に、睡眠(昼寝、仮眠など)をする	2.91	(1.19)
“この課題”の期限間近になるまで待つ	2.86	(1.49)
とりあえず、自分を奮い立たせる言葉を書いた紙を、目に付くところに貼る	2.84	(1.15)
とりあえず、身支度(服装の着替え、メイク、ネイルなど)をする	2.66	(1.34)
“この課題”をする前に、外出(買い物、散歩など)をする	2.60	(1.15)
とりあえず、“この課題”を要求する教員の顔を思い浮かべる	2.31	(1.10)
やる気が出るまで待つ	2.30	(1.28)
“この課題”をする前に、食事をしたり、お菓子を食べたりする	2.00	(1.01)
“この課題”をする前に、テレビや動画サイトなどを見る	1.56	(0.67)

(注) 5段階評定: ①全く効果的とは思わない ②あまり効果的とは思わない ③どちらともいえない ④少し効果的と思う ⑤とても効果的と思う

4. 考察

スモールゴールを設定したり目標時間を決めたりするには、課題の内容や期限を確認する必要があるため、これらに関わる項目は共通して評価が高かったと考えられる。また、スマートフォンなどを遠ざけたり、机の周りや部屋を片付けたりすることも評価が高く、学習を妨げる誘惑を避けたいという意図があると考えられる。更に、あらかじめ課題を終えた後の“ご褒美”を決めたり、反対に、課題をやらなかった場合の不利益を想像したりすることで、課題に着手する気持ちになるという、報酬や罰の効果も高く評価された。

方法を収集するための自由記述の調査で比較的多く回答されたのが、音楽を流したり、コーヒーやジュースなどの飲み物を準備したりするといったことであった。しかしこれらは、表2の効果の評価においては上位ではなく、中間あたりの位置にある。多くの大学生が実践していても、着手す

る気にさせる効果はそれほど大きくないのかもしれない。一方でこの傾向は、様々な方法を学習者に示すことが、今まで実行していなかったり知らなかったりした方法に気づかせ、着手の支援につながる可能性も意味していると考えられる。

本研究の最終構想は、着手を支援するスマートフォンアプリの開発であり、本発表は、その基礎研究⁽¹⁾の一部の未発表部分であることを付記する。

謝辞

教育テスト研究センター(CRET)及び科研費18K02871, 18K02912の助成を受けて実施した。

参考文献

- (1) 竹内俊彦ほか: 嫌な勉強・仕事に「着手する」ためのスマホアプリに欲しい機能のアンケート調査, JSiSE 研究報告, 36(5), 10-15 (2022).