

要旨

タイトル：20代のスキマ時間の有効性

所属：荻野ゼミ

経済学科4年 須賀陽平

本研究は20代におけるスキマ時間の有効利用の促し方について調査したものである。スマートフォン保有率の増加とともに、至る所でスキマ時間にスマートフォンを使用している人々を見かける。こうしたスキマ時間の使い方について、良いきっかけがあればスキマ時間を有効活用したいと思いつつ、ついスマートフォンを見ている人も多いと思われる。そのため、本研究では、その日のスキマ時間を知らせる通知を適切な内容とタイミングで出して有効活用を促すプログラムを作成し、20代を対象に、その通知の効果の調査を行った。調査範囲を20代にした理由は、日常生活でスマートフォンに依存する割合が高いと考えたからである。プログラム作成には Google App Script(GAS)を使用し、通知は Slack に送った。GAS を使用した理由は、Google アカウントを持っていれば無料で使用であり、Google カレンダーとの連携が容易でスキマ時間の取得を円滑に行うことができ、トリガー機能で通知の時間間隔の調整もできるからである。さらに、GAS から Slack への通知も円滑に送ることができる。

本研究の実験では、作成したプログラムを使用して、被験者10人に「ウォーキングを促す通知」「英単語の学習を促す通知」「身の回りの整理を促す通知」を4時間ごとに通知し、その効果を検証した。4時間ごとに通知を出したのは、有効な時間帯は朝、昼、夕方、夜のいつか、調べるためである。また、上記の3種類の通知をそれぞれ単独で通知した時と、3つ同時に通知した時の効果の差も検証した。

検証結果はウォーキングに関しては30%、英単語に関しては0%、整理に関しては80%、3つ同時では90%の人々が行動に移した。また、通知の時間帯に関しては、実際に行動に移した時間帯は16-19時の夕方の時間帯が最も多く、朝の時間帯に行動に移した者はいなかった。しかし、通知内容を最も意識した時間帯は朝の時間帯が最も多かった。

ウォーキング、英単語の通知に関しては、運動や英語に前向きでない人々は行動に移さないことが実験後のインタビューからわかった。また、ウォーキングには前向きであっても天候に左右されやすかった。一方、整理に関しては、行動内容を限定しすぎていないため行動に移しやすいとわかった。このことから、行動を限定しない通知が有効であるとわかり、通知の時間間隔は、8時間が非常に有効とわかった。今後は、他の年齢層でもどのような有効性が見られるか、拡大調査が必要である。