

モーニング・コミュニティ： 起床時のモチベーションを強化する社会的目覚まし時計の提案

金谷 裕幸[†] 小林 智也[†] 千葉 慶人[†] 伊藤 直樹[†] 西本 一志^{††}

Morning Community: A social wake-up call that strengthens motivation for awakening

Hiroyuki Kanaya[†], Tomoya Kobayashi[†], Yoshihito Chiba[†], Naoki Itoh[†] and Kazushi Nishimoto^{††}

1. はじめに

近年、引きこもりや引きこもり予備軍が増加して社会的問題となっている。国立精神・神経センター精神保健研究所社会復帰部の定義によれば¹⁾、引きこもりとは、「さまざまな要因によって社会的な参加の場がせばまり、就労や就学などの自宅以外での生活の場が長期にわたって失われている状態」としている。また、引きこもり者の不登校経験率は61.4%に上ることから¹⁾、不登校から引きこもりに繋がるケースが多いことがわかる。学校や職場などとの繋がりが希薄になってしまうと、当事者が辛いばかりでなく、人的交流が妨げられるという点で、大きな社会的損失に繋がっており、早急な対策が求められている。

我々の目標は、不登校や出社拒否や引きこもりを予防し、更にはその予備軍や軽度の不登校・出社拒否・引きこもり者が、その状態から脱却することを支援するツールを実現することにある。文部科学省の調査では²⁾、不登校状態が継続している理由として、「嫌がらせをする生徒の存在や教師との人間関係など」が6.9%(公立学校:以下同様)であった一方で、「無気力でなんとなく」(22.6%)、「漠然とした不安」(31.0%)、「それらの複合」(5.3%)と、6割近くの人が明確な理由がみつからず不登校状態となっていた。このことから、モチベーション向上を図ることと、孤立感や疎外感を緩和させることが重要であると考える。

本研究では、「起床時」に着目する。なぜなら、登校拒否に至る予兆行動として「朝なんとなく学校に行きたくない」が高頻度で確認されており³⁾、朝起きられないことが不登校の端緒となることが多いからである。起床は一日のスタートであることから、その時間帯に発生する事柄は、その日のモチベーションを決定付ける非常に重要な事柄であり、起床時を支援することが様々な問題の解決になると考えた。

そこで、起床時のモチベーション向上と、定期的な外部との繋がりを維持して孤立感や疎外感を緩和させることを目的とし、利用者が属するコミュニティの活動を利用してスムーズな起床を助ける、社会的な目覚まし時計を提案する。本稿では、そのシステム全般と、システム利用者で形成されるコミュニティを「モーニング・コミュニティ」と名付ける。

2. 予備調査

本システムを運用するにあたり、筆者らが所属する研究室の学生14名を対象に予備調査を行った。調査内容は主に、起床時刻にすぐに起きられるかどうかと、起床時の気分について尋ねた。その結果、すぐに起きられる人は前向きな気持ちの人が多く、なかなか起きられない人は、憂鬱な気持ちの人が多くという傾向が見られた。このことから、起床行動とモチベーションには関連性があると考えられる。

また、起床時に今日これから会いたいと思う人が思い浮かぶか尋ねたところ、前向きな気持ちの人は、人それぞれで有無は分かれたが、なかなか起きられず且つ憂鬱な気持ちの人に限定すると、ほぼ全員が「特にない」と回答した。

Traveling Cafe⁴⁾では、仲間の行動情報や飲み物の状態情報(長時間コップが空っぽか、等)を共有することにより、オフィス内でのメンバー間のコミュニケーションを促進することを目指すシステムが提案されており、その有効性が示されている。本研究でも同様に、特定の誰かと会いたいという欲求が無い者に対して、コミュニティの様子を閲覧可能とすることが解決方法の一つとなると考えた。具体的にはコミュニティのメンバーによる登下校時の挨拶の様子を撮影した画像を用い、これを起床時に閲覧可能とする手段をとる。

3. システム概要

前章を踏まえ、本システムは、以下のように構成されている(図1)：

- 起床時刻設定・起床時画面用の携帯 Web サーバ
- 利用者の起床時刻を管理する時間管理データベース
- 起床時刻になるとメールを配信するメールサーバ
- 挨拶カメラと「おはよう」「おつかれさま」ボタン
- 撮影された挨拶画像を管理するサーバ

この、『挨拶カメラと「おはよう」「おつかれさま」ボタン』は、学校や職場の入口に設置して、登校・出社した人が、挨拶代わりとして「おはよう」ボタンを押すことで撮影されるものである⁵⁾。ボタンを押すだけなので、挨拶する側の負担はほとんど無いと考えた。

利用手順は以下の通りである。利用者は、就寝前に携帯電話を利用して「モーニング・コミュニティ」のサイトにアクセスし、画面上で起床時刻を設定する。つまり、普段目覚まし時計を設定する感覚である。利用者の就寝後、起床時刻になると、携帯電話宛にメールが着信し、着信音が鳴ることで目覚ましとして機能する。メール本文内には URL が記載され

[†] 北陸先端科学技術大学院大学 知識科学研究科

School of Knowledge Science, JAIST

^{††} 北陸先端科学技術大学院大学 知識科学教育研究センター

Center of Knowledge Science, JAIST

ており、そのサイトにアクセスすることで起床の確認（目覚ましの停止）とし、アクセスが無い場合は、5分毎にメールが再送される。このURLのページには、学校や職場の入口に設置したカメラで撮影された仲間の画像が表示される。

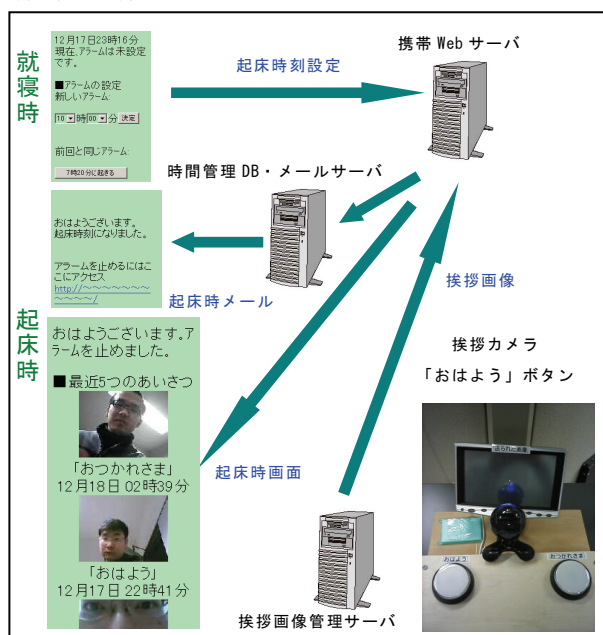


図 1 システム構成図

4. システム評価

本システムを評価する為、筆者らが所属する研究室の8名を対象に数日間試用してもらった。

試用時に、仲間の挨拶時の画像が無い状態(目覚まし時計と同等)での起床と、仲間の挨拶時の画像が携帯電話に表示された状態での起床と比較したところ、被験者の属性によって影響が変化した。予備調査で起床時に今日も頑張ろうと思うと回答した被験者は、画像の表示の有無で特に変化は現れなかった。一方、起床時に今日も憂鬱だと思ってしまうと回答した被験者7人のうち、画像を表示させた方が、以前よりも早く起床ができるようになった(3人)、気持ちが前向きになった(2人)、より親しみが感じられた(3人)と回答した。このことから本システムは、起床時になかなか起きられずモチベーションも低くて悩んでいる層に対して、起床行動とモチベーションを改善するのに一定の効果があったと考えられる。

また、挨拶時に撮影された画像を観察すると、興味深い事象があった。撮影時に閲覧者の受けを狙い、ひょうきんな表情を意図的にする人が多く見られた。つまり、単に仲間が画像で確認できるというだけでなく、見るだけで楽しくなる画像が生成されるという思わぬメリットがあった。携帯電話でその仲間の画像を見た閲覧者は、たとえ目覚めた瞬間は憂鬱だったり気分が重かったりする場合でも、気持ちが明るくなる効果が期待される。また、起きるときに仲間の楽しい表情が見られるということが、起床へのインセンティブとなり、起きることが楽しくなるという効果が期待される。また、毎日定期的に仲間の表情を確認できることで、仲間との繋がり感も醸成されると期待される。

5. 関連研究

関連研究として、Network alarm clock⁶⁾がある。これは、目覚まし機能をON・OFFしたときに、その情報が存在情報(起床中・就寝中)として他のユーザーに伝達され、その存在情報と連動して起床時刻を設定できるというものである。起床時刻は、限定的に一つの時刻を設定するのではなく、存在情報の条件(例: パートナーが起きていたとき、職場の半分以上が起きている場合など)で設定できる。つまり、周辺の状態も加味した柔軟な起床時刻設定を目的としている。それに対して本研究では、起床時に仲間の表情を見せることでモチベーション強化や仲間への親しみへ繋げるのが目的である。

6. まとめ

本研究では、起床時のモチベーション強化を目的とした、モーニング・コミュニティを提案した。今後、コミュニケーション機能を付加する拡張をすることで、更なるコミュニティの発展に繋げ、有効性を検証したいと考えている。また、今回は学校での運用を想定したが、単身赴任中の家庭など、遠隔地での家族の繋がりを支援するという活用方法も考えられる。さらに、携帯電話を活用するので、旅行中などでも場所を選ばず利用が可能である。

参考文献

- 1) 厚生労働省 国立精神・神経センター精神保健研究所 社会復帰部: 10代・20代を中心とした「ひきこもり」をめぐる地域精神保健活動のガイドライン (2003).
<http://www.mhlw.go.jp/topics/2003/07/tp0728-1.html>
- 2) 文部科学省 初等中等教育局児童生徒課生徒指導室, 平成17年度 生徒指導上の諸問題の現状について (2006).
http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/18/09/06091103.htm
- 3) 石黒一次: 登校拒否の予兆研究, 情緒障害教育研究紀要, 第3号, pp.31-34 (1984).
- 4) 中野利彦, 亀和田慧太, 杉戸準, 永岡良章, 小倉加奈代, 西本一志: Traveling Cafe:分散型オフィス環境におけるコミュニケーション促進支援システム, インタラクシオン2006論文集, pp.227-228 (2006).
- 5) 千葉慶人, 小林智也, 金谷裕幸, 伊藤直樹, 西本一志: Nod Station:分散・区分オフィス環境のためのオンライン挨拶システム, インタラクシオン2007論文集CD-ROM (2007).
- 6) Albrecht Schmidt: Network alarm clock (The 3AD International Design Competition), Personal and Ubiquitous Computing, 10, pp.191-192 (2006).