

習慣化支援システムの設計に向けた 強い紐帯と弱い紐帯の特性に関する考察

Consideration on the characteristics of strong ties and weak ties for designing habit development support system

植野 優希, 三好 康夫

Yuuki UENO, Yasuo MIYOSHI

高知大学理学部応用理学科情報科学コース

Course of Information Science, Department of Applied Science, Faculty of Science, Kochi University

Email: {b163k029, miyoshi}@is.kochi-u.ac.jp

あらまし：先行研究では、習慣化支援手法として、家族やクラスメイト等で強い紐帯のチームを作り、メンバ内で応援し合うことで動機を維持させる手法を提案した。しかし、習慣化のために取り組んでいる行動が本人に適していない可能性がある。そこでネットコミュニティ等の弱い紐帯から自分に適した取り組みを見つけるための支援手法を新たに提案する。現在、両方の提案手法を取り入れた習慣化支援システムの設計を行っており、本稿では強い紐帯と弱い紐帯のそれぞれの特性について考察する。

キーワード：習慣化支援, 強い紐帯, 弱い紐帯

1. はじめに

達成したい目的に対して生活習慣や行動の習慣化を行う場合、継続して行うことが重要である。しかし、1人でモチベーションを維持、向上することは難しい。そこで我々は先行研究において、チームメンバ間で応援し合うことで動機を維持させる習慣化支援システムの構築を行ってきた。先行研究のシステムでは、家族やクラスメイト、部活のチームメイトなどで強い紐帯のチームを組んで利用することを想定している。

本研究では、先行研究のシステムに対して別のアプローチで習慣化支援を行うことを目指す。これまでは強い紐帯のチーム内での励まし合いによる習慣化支援を行ってきたが、弱い紐帯のネットコミュニティによる習慣化支援を追加することを提案する。これにより、弱い紐帯と強い紐帯のそれぞれの特性の長所を取り入れた習慣化支援が行えると期待している。現在、弱い紐帯のネットコミュニティを活用した習慣化支援機能を組み入れた新たなシステムの設計を行っているところであり、本稿では、設計の際に考慮すべき2つの紐帯の特性について考察する。

2. 先行研究の習慣化支援システム

先行研究の習慣化支援システムは、登録した予定の時間が来ると通知が届くリマインド機能がベースとなるスマートフォンアプリとして提供されている。ユーザはリマインドによる通知を安易に無視できしてしまうため、リマインドの通知の際に、チームメンバからの応援メッセージが届いていることを知らせ、安易に無視をできなくすることを狙っている。応援メッセージを送る際の負荷を軽減するために、テンプレート機能やスタンプ機能などユーザインタフェースの工夫を行ってきた。

これまでの先行研究⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾により、強い紐帯でチー

ムを組み、メンバ同士で応援を送り合うことの利点として、応援メッセージを送ることは「自分はまだ継続する意思がある」という意思表示を送っていることにもなり、送り手と受け手の双方ともが「自分だけやらないわけにはいかない」という意識をもたらしているのではないかとということがわかってきた。

しかし、一度下がってしまったモチベーションを回復させることは、強い紐帯からの励まし合いだけでは困難であり、一人の動機付けの低下が他のメンバにも影響してチーム全体のモチベーションが低下してしまうことも懸念される。特に、習慣化のために取り組んでいる内容が本人に適しておらず、無理をして継続しようとしている場合は、強い紐帯からの励ましはプレッシャーとなってしまっている可能性がある。

3. 弱い紐帯を活用した習慣化支援の提案

そこで本研究では、ユーザが、習慣化したい継続目標を続けるための取り組み方が自分に合っていないと感じ、取り組み方を見直そうとする際に、弱い紐帯のネットコミュニティで共有される様々な人が試した取り組み方のリアルな情報から、自分に適した取り組み方を見つけられるような支援を目指す。

「英語の勉強をする」や「ジョギングをする」等、何らかの継続目標を立てるということは、ユーザには何か達成したい目的があるはずである。その目的の達成がこの取り組み方では難しいと思った時も、ユーザが取り組み方を見直すタイミングとなる。

なお、本研究では強い紐帯と弱い紐帯を次のように定義する。

- (1) 強い紐帯：家族やクラスメイトなどの社会的なつながりの強い身近な人間関係のこと。
- (2) 弱い紐帯：ネットコミュニティなどのネット上の関係や遠い親戚などの社会的なつなが

りが弱く、薄い人間関係のこと。

4. 2つの紐帯の特性を考慮した新たな習慣化支援システムの設計

4.1 新システムの構成

これまでのシステムは、2章で述べたようにベースとなるリマインダ機能と、メンバ同士で応援し合うチーム機能の2つから構成されていた。この2つの機能に、弱い紐帯を利用して継続目標を続けるための取り組み方を見直すための「継続目標管理機能」を追加した3つの機能を新システムの構成とする。継続目標管理機能には、ユーザに現在取り組んでいる内容が適しているかを振り返らせる機能と、ユーザが自分に合っていないと感じた場合に自分に適したものをシステムの利用者で構成されるコミュニティに蓄積された様々な取り組み方から探す機能が必要であると考えた。

4.2 紐帯の特性の考察

4.1の機能を実現するためには、予定していた継続目標の実施結果を登録したり、試してみた取り組み方についてレビューを書いたりできるような機能（現在設計中のレビュー機能の画面を図1に示す）が必要である。登録された実施結果や取り組み方のレビューコメントは、システムのユーザに共有される。実施結果は、強い紐帯（チーム）と弱い紐帯（同じ目標や取り組みを行っているユーザのコミュニティ）の両方で共有し、レビューコメントは、弱い紐帯でのみ共有するのが良いと考える。

強い紐帯には、互いを意識し合うことが行動につながるという特性があると考えられる。そのため、メンバの実施結果は共有されるべきで、その実施結果に対して「いいね」やコメントなどのコミュニケーションを促すことが望ましい。

一方、弱い紐帯は、多様な考え方に触れる場として理想的ではあるが、不用意なコミュニケーション

により発生するトラブルの危険性も懸念される。学習習慣化アプリのStudyplus (<https://www.studyplus.jp/>)は、同じ目標を持った勉強仲間と友達になることで励まし合いながら楽しく勉強を続けることを特徴としているが、本システムでは強い紐帯のコミュニティ（チーム）があるため、励まし合いはそこで行えば良い。実施結果などは個人のプライバシーに関わる情報であるため、弱い紐帯のコミュニティでは、完全匿名なユーザの情報として共有が行われ、ユーザ間のコミュニケーションは行わず情報共有に専念させるのが望ましいと考える。

5. おわりに

本稿では、習慣化支援システムの設計に対して強い紐帯と弱い紐帯の特性について考察を述べた。今後はシステムの実装を行い、個人に適している取り組み方を探すことに対する影響について検証を行う必要がある。

謝辞

本研究の一部はJSPS 科研費 17K01130の助成を受けた。

参考文献

- (1) 相賀信夫: “習慣化支援コミュニティサイトにおける相互に応援し合うためのグループ機能の提案”, 平成25年度高知大学理学部応用理学情報科学コース卒業論文 (2014)
- (2) 全凱文: “習慣化支援アプリにおけるエール機能の再設計”, 平成26年度高知大学理学部応用理学情報科学コース卒業論文 (2015)
- (3) 中城将太郎, 三好康夫: “モチベーション維持のためのチーム機能を持つ習慣化支援スマートフォンアプリの実装”, 教育システム情報学会第42回全国大会講演論文集, pp. 293-294 (2017)



図1 レビュー画面のイメージ