

個人レベルでのタイムマネジメント手法と支援ツールの提案

The template for the proceeding of ISSJ 2010

長久保篤, 鈴木千裕, 石井彩華, 大木美穂, 木下めぐみ, 繁田亮馬,
原祐太郎, 細矢恵介, 松代一久, 山田聡美, 松永賢次

Atsushi Nagakubo, Chihiro Suzuki, Ayaka Ishii, Miho Oki, Megumi Kinoshita, Ryoma Shigeta,
Yutaro Hara, Keisuke Hosoya, Kazuhisa Matsushiro, Satomi Yamada, Kenji Matsunaga

専修大学 ネットワーク情報学部
School of Network and Information, Senshu Univ.

要旨

個人が、より充実した生活や人生を送るために、個人レベルでのより良いタイムマネジメントが求められている。人間中心設計とペルソナ手法を用い、様々な個人がかかえる時間活用の問題点を分析し、個人がもつタスクとタイムマネジメントの関係を整理した。その結果に基づき、タスクの重要度を把握するための表示方法を提案している。個人がタイムマネジメントを適切に行うために必要となる 13 の機能及びそれらを携帯端末で実現するためのユーザインタフェース設計について述べている。

1. はじめに

現代社会では、社会人はもちろんのこと、学生などの様々な立場の人たちにとっても、個人がすべき仕事が増えており、個人レベルでのタイムマネジメントが重要になっている[1,2,3,4,5]。多くの方は、紙の手帳やカレンダー、電子手帳（携帯電話を含む）、オンライン上でのカレンダーなどのツールを用いてタイムマネジメントをしているが、それらを利用しても、個人の忙しさがなかなか軽減しないのが現状である。また、自己の能力を開発するための時間や、忙しさを癒す時間も必要となっているが、そのための時間を見つけることも困難となっている。

ビジネスの世界においては、プロジェクトチームの仕事を管理するツールがあり、そのツールを活用することで、どの仕事をやるべきか、どの仕事が遅れているか、どの仕事に人を投入すべきかなどの判断を支援することができる。個人レベルのタイムマネジメントにおいても同様に、どのように時間を活用すべきか判断できるような、使用する人への支援が必要であると考えられる。

本稿ではまず、良いタイムマネジメントとは何かをペルソナ/シナリオ手法により分析する。その結果に基づき、個人が行うタスクの位置づけを容易にわかるように視覚化する方法を提案している。さらにタイムマネジメントを行えない理由を精査し、どのようなツールの機能があれば、個人が適切にタイムマネジメントをするか示す。最後に、携帯端末上で実現するためのユーザインタフェース設計について述べる。

2. タイムマネジメントとは

人が心の中で行っているタイムマネジメントとは何かを明らかにするために、ペルソナ/シナリオ手法[6,7]により分析することにした。この手法は、実際の調査や観察に基づいて典型的な人物（ペルソナ）を設定し、そのペルソナがどのような目標をもって、どのように行動するかを描いたシナリオ及びそのペルソナのゴール（使う目的のゴールと自分がどうなりたいかの願望）をセットにして記述する。

本研究では、様々な年齢・職業・性別の 11 人をペルソナとして設定し、彼らの代表的な 1 日をシナリオにした(表 1)。各ペルソナを分析すると、それぞれの目的に応じて、やらなければならないタスク及びやりたいと望んでいるタスクを持っていることがわかった。そのことから、やらなければならないタスクに対して十分にかつ早く時間をかけていて、やりたいと望んでいるタスクにより多くの時間をかけられる状況が、良いタイムマネジメントができている状況であると、本研究では考えることにした。

表1 分析した11人のペルソナの内の代表的な2人

名前	属性	目標	ツール使用の目的	タスク一覧
高橋奈々恵	19歳 社会人2年目	資格獲得 自由時間の固まった確保	資格勉強のための時間確保 目の前の作業ばかりしてしまうのでスケジュールをしっかりとて趣味である服の買い物をしたい	犬の散歩 身支度 出勤 仕事 先輩と食事 お風呂 本屋で買い物 ドラマを見る 課題図書 資格勉強
西原さやか	17歳 高校2年生	勉強と部活の両立	勉強時間の確保(予習・復習) メンバーとの練習時間の調整	学校 部活 電話 テレビを見る 風呂に入る 電話をする バンドの自主練習

3. タスクの位置づけの表示方法

個人が、自分が現在優先して行うべきタスクを適切に判断できるようにすることが重要である。そのため、タスクの位置づけが簡単にわかるように視覚化して表現することが必要である。どのタスクを実行すべきか判断するためには、タスクのもつ次の性質が重要であると考えた。

1. 「やらなければならない」タスクなのか「やりたい」タスクなのか。
2. タスクの実施時間が決まっているタスク（固定時間タスク）なのかそうでないタスクなのか。
3. タスクがかかわっている人たち。すなわち、自分が属しているグループで区別することができる。

図1に示すように、これらの3つの性質を3次元で表現することで、矢印に沿って視線を動かせば、今すぐやるべきタスクから、時間があればやりたいタスクまで、容易に把握することができる。

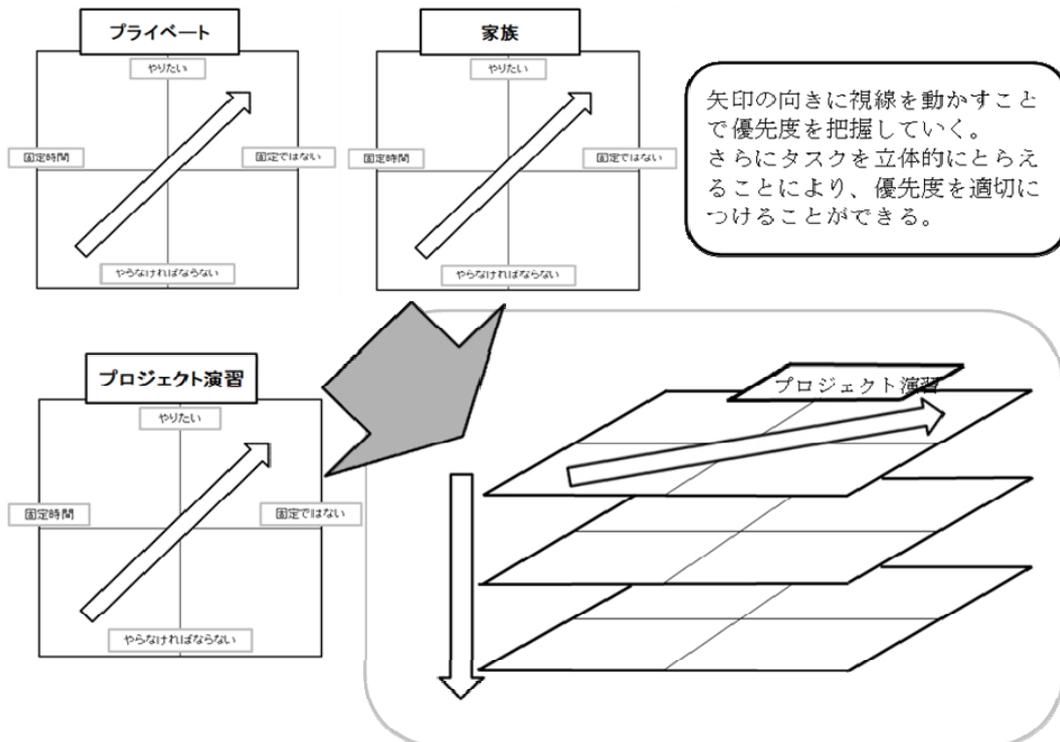


図1 個人が行うタスクの分類

4. 個人レベルでのタイムマネジメントツールの設計

タイムマネジメントツールに実装すべき機能を検討した。個人が時間をうまく使えない理由を、ペルソナ分析やアンケート調査により収集した。また、時間をうまく使うための方法論として知ってはいるが、なかなか実行に移せない場合があるので、どのようにすればその方法を実行されるようになるのか利用者の心理的側面を考慮した検討した。以上の方法により 39 個に機能案を策定した。さらに精査し、類似したものをマージし、実現が容易でないもの及びあまり効果がないと判断したものを除き 20 個の機能案とした。

20 個の機能案をツールに実装するため、それぞれに対して「ツールがあらかじめ知っている情報」、「ユーザが入力する情報」、「どのように結果をユーザに示すのか」、「シナリオ」、「補足・備考」の 5 項目を記述した。その後さらに精査し、図 2 に示す 13 個の機能にまとめることができた。

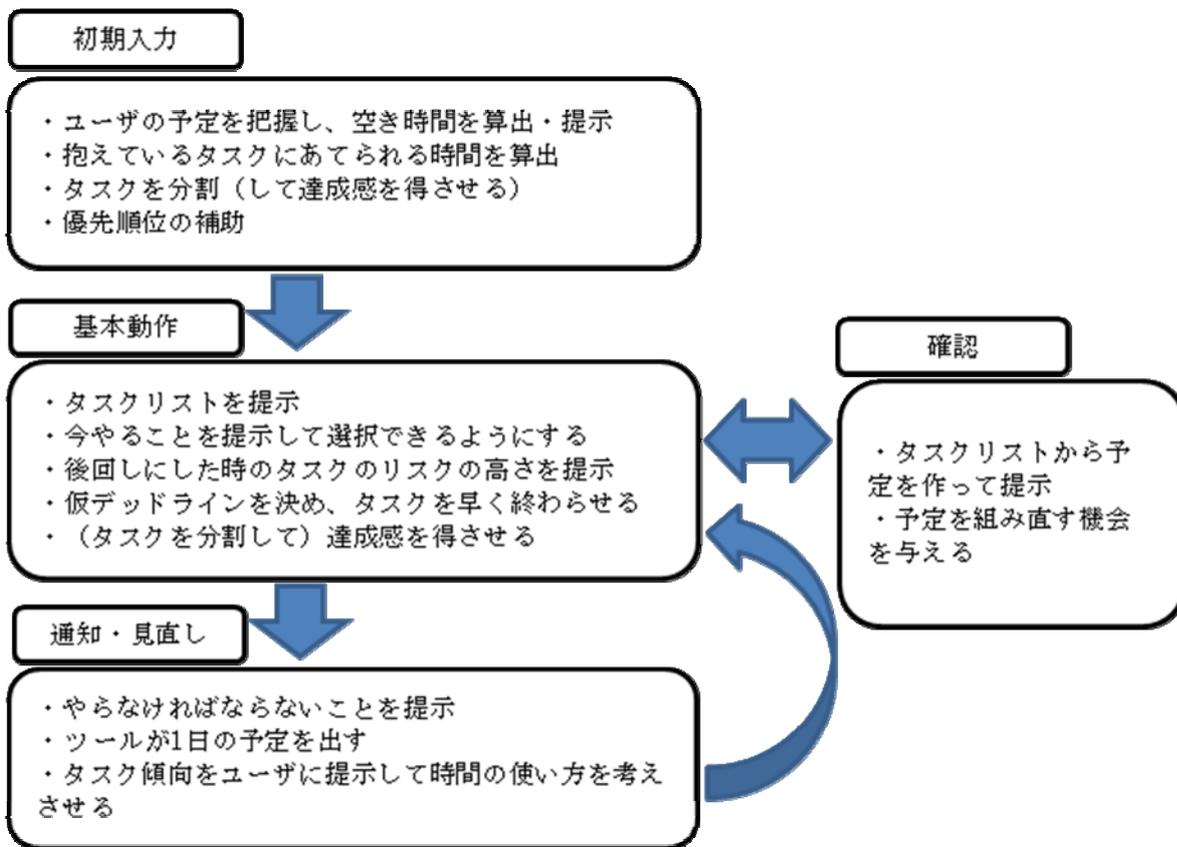


図 2 タイムマネジメントツールに実装する機能

図 2 に示した機能を、個人の情報端末にアプリケーションとして実現するために、ユーザインタフェースの状態遷移を設計した（図 3）。Android 上のアプリケーションとして実装できるよう、どのような画面を用意し、メニュー、ボタンなどのユーザインタフェース部品を操作すると、どのように画面が遷移していくのか示している。

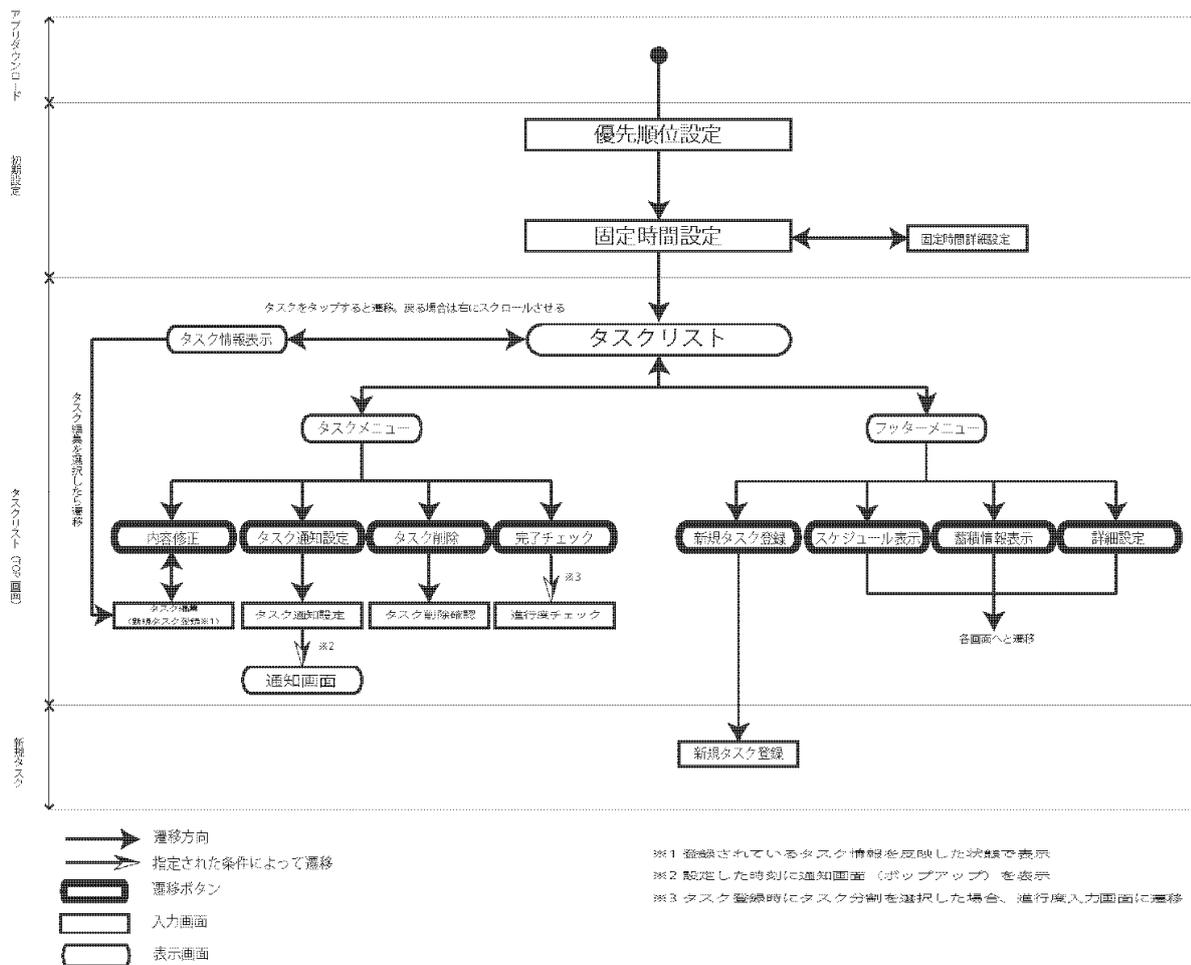


図3 タイムマネジメントツールの画面遷移

5. 最後に

提案したツールの有用性は、表1に示したペルソナシナリオを利用して確認している段階である。現在、携帯端末で動作するAndroid上のツールとして実装している最中であり、それが完成した後は、一定期間使用して問題点を洗い出していく必要がある。

本研究は、専修大学ネットワーク情報学部における、学部学生10名のPBL(Project-based Learning)演習[8]として取り組んできているものである。メンバーは、情報デザインを中心に学ぶコースの学生、システム開発を中心に学ぶコースの学生、情報戦略を中心に学ぶコースの学生が混在した編成となっている。情報デザインを学ぶ学生が修得してきたペルソナシナリオ手法を、情報システム開発のアイデア創出のために活用し、そのアイデアを具体的なソフトウェア開発につなげるといった、情報システムの開発方法を実践することができたと考えている。

参考文献

- [1] 中島義道, 「時間」を哲学する, 講談社, 1996.
- [2] 斎藤茂太, グズをなせば人生はうまくいく 問題解決編, 大和書房, 2003.
- [3] 行本明説, 日本タイムマネジメント普及協会, 最強の時間力ータイムマネジメントの法則60, エクスタレッジ, 2003.
- [4] 館神龍彦, システム手帳の極意, 技術評論社, 2006.
- [5] Workhack Project, 手帳 Hacks! 仕事と手帳を200%拡張する LifeHacks, 技術評論社, 2007.
- [6] 上平崇仁, “CD 総合演習配布資料”, 専修大学ネットワーク情報学部, 2009.
- [7] 上平崇仁他, 情報デザインの教室, 丸善, 2010.
- [8] 松永賢次, “学生主体のPBL演習を支援する教育に関する考察”, 第5回情報システム学会全国大会・研究発表大会, C2-5.