

大学でのウェブアプリケーションを用いた LifeHacks の検討

06H112 湯川正洋

1 導入

近年、生産性を向上させるテクニック群である LifeHacks が人気を博しており、ビジネス誌などでしばしば取り上げられている。LifeHacks の多くは社会人向けに情報発信されており、学生が LifeHacks を自然と知る機会は多くない。そこで今回大学の研究室に LifeHacks を導入し、実験によって学生に対してどのような効果があるか検討した。

2 LifeHacks の応用

本研究では LifeHacks における“スケジュール管理”、“記録”、“ウェブアプリケーションによる LifeHacks の効率化”の3要素に重点をおいた。これらの要素に時間割や研究室などの大学特有の制限を加味し、大学向けに応用した LifeHacks を考案し実験を行った。

3 実験内容

“スケジュール管理”と“記録”という要素を踏まえ、3つの LifeHacks を導入した。また“ウェブアプリケーションによる LifeHacks の効率化”を行うために、本実験専用のウェブアプリケーションを開発し、本実験に用いた。実験は3ヵ月間(私を含む)10名の参加者によって行われ、実験終了後個別面談方式のアンケートを行った。

3.1 40:10分時間割

集中力を継続的に持続させるために、50分を8:2で分割した。40分集中して作業を行った後は、必ず10分の休憩を取るようにする。この50分というのは大学の時間割に即しており、50分1コマの2コマ分で大学の授業時間と休憩時間を合わせた100分に相当するようになっている。

3.2 朝会

毎朝参加者同士による朝会を行う。この朝会の目的はスケジュールの最適化と共有である。参加者は朝会

までにスケジュールリングを行い、朝会時に発表し、お互いに助言しあうことで、よりスリムで効率の良いスケジュールとなる。

3.3 daily 記録

参加者は毎日帰宅前に1日の記録を取り、メーリングリストに投稿する。このメーリングリストは参加者同士で共有されており、お互いの1日の行動結果を共有することができる。1日の記録の他にも現在の問題点や進捗を記載し投稿することで、他の参加者に助言を仰ぐこともできる。

4 結論

アンケートの結果によると、LifeHacks の導入には多くの利点が挙げられた。一方でツールとしての限界も指摘されており、参加した学生一様に LifeHacks 効果が見られるわけではなかった。

LifeHacks を積極的に導入した学生にはかなりの効果があったのだが、消極的にしか導入していなかった学生にはあまり効果が見られなかった。この差は卒業研究の進捗具合からも明らかである。2009年12月18日現在積極的な学生全員が卒業研究完成のめどが立っているのに対して、消極的な学生は完成のめどが立っておらず、卒業もままならない状態となっている。消極的な学生でもうまく使えるか、興味を持つような、よりシステム化された LifeHacks を考える必要があるだろう。

また LifeHacks を導入したことで、実験終了後積極的か消極的に関わらず、学生に生産性を向上させることへの意識改革が起こった。スケジュール管理やモチベーションの維持といったことに興味を持つようになったのだ。大学を卒業して社会に出る前に LifeHacks を経験することは、学生の自己啓発を促す。本実験により大学での LifeHacks 導入には、教育的価値があることを見出すことができた。