

集中力アップを目的とする

タイマーアプリケーションの開発研究

劉瀚卿

社会の情報化が進むにつれて、人々は毎日に膨大な情報と向き合っている。溢れる情報は、自分自身に関係するものであろうとなかろうと、処理し取り込むために大量な精力を費やしてしまう。そのせいで、集中力が途切れがちになる。また、現在、普段の環境と異なるテレワークという在宅勤務の働き方を流行っている。それで、趣味のものや、家で行っていることなど、習慣化しているものに気をとられやすく、目の前の仕事と勉強に対して集中できない場合が増えた。だが、成果主義の興起と学力向上と言えば、集中力に大きな関係を持っている必要不可欠な存在である。ポモドーロテクニックは効率よく勉強や作業を行うために、集中力を高める最適な時間配分を提供できる時間管理術である。それを通じて、集中力を上げることで成果の質を向上し、生産性アップを図ることができる。

そこで、本作品では短時間に集中して作業をする習慣をつけることで集中力を向上させることを目指し、企画した機能の実装、体験者へのインタビューを行い、有効性を確認するとともに、普通のタイマーとポモドーロタイマーと両方とも体験できることを想定し、使用してから集中力・生産性アップの方法をなじんで勉強とキャリアに役を立つように願い、制作した。

本研究より、集中的な作業の合間に短い休息を挟むと人間の作業効率が最もよくなるという原則に着目し、仕事や勉強に取り掛かる際にどうしても集中力が続かない人々に向けて集中力を最大限に発揮させるポモドーロタイマーのアプリケーションを企画、制作する。本作品は案として出た機能を可能な範囲で実装し、作製を行う際に HTML、CSS、JavaScript を用いる。

完成したアプリケーションを実際に対象者に使用してもらった結果から、このポモドーロタイマーを利用することで、従来計画性がなくて長時間的に作業することに比べると、意識的に短時間内で作業と休憩を挟んでタスクを遂行するポモドーロテクニックの手段は明確的に集中力・生産性が向上させることが分かった。