

研究班番号【4】  
さようなら三日坊主 こんにちはモチベーション

4班:小川美帆、小野虹春、平山栞名、薮内仁

### Abstract

The purpose of this study is to reveal the problem of “mikka bouzu”.The experiment shows that it is the most effective way for continuation to proclaim own goals to each other by a pair of strangers.Therefore, this study concludes that it is important for continuation to create a situation that arise a sense of duty and a sense of responsibility.

### 要約

本研究の目的は、「三日坊主」という問題を解決することである。実験により、他人同士の2人組で、かつ目標を相手に宣言することが最も継続に効果的であることが示された。従って本研究では、義務感や責任感が生まれる状況を作り出すことが物事を継続するために重要であると結論付けた。

### 1. はじめに

誰もが一度は悩んだことがあるであろう、「三日坊主」という問題を解決して、自分たちの生活に役立てたいという思いから、本研究を実施した。先行研究から、健康行動については「途中で放棄したところで多少自責の念に駆られることはあっても、周囲の者から咎められることもほとんどないため、実行・実現が難しい。」と示された。そこで、人数と関係性、方法に着目し、継続しやすい方法を明らかにするために研究を行った。

### 2. 研究手法

実験1では、どの人数、どんな関係性であれば継続に有効なのかを明らかにするため、計5種類の人数と関係性の組み合わせを作り、被験者40人を振り分けた。また実験2では、実験1で最も継続率の高かった組み合わせの条件のもと、さらに継続するために有効だと考えられる方法を4種類挙げて、被験者40人を4グループに振り分けた。

#### 《実験1》

痩せたい、鍛えたいという願望がある被験者40名を事前にアンケートで集め、人数と関係に着目して以下の5グループに分け、実験を行った。

- ①1人(×8)
- ②知人同士の2人組(×4)
- ③他人同士の2人組(×4)
- ④知人同士の4人組(×2)
- ⑤他人同士の4人組(×2)

・ただし、②③④⑤は毎日結果を共有し、お互いに監視しあっている状況を作り出した。

#### 《実験2》

被験者40名を他人同士の2人組に分け、さらにそれらを以下の4つの条件に分けた。

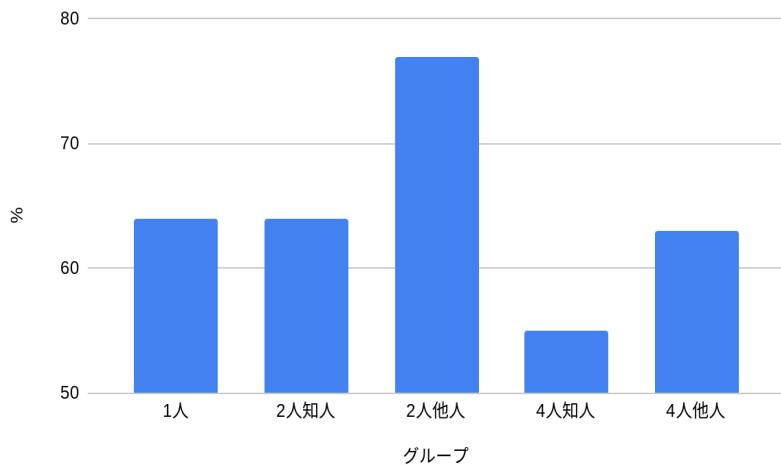
- ①時間を決める(×5)
- ②目標を相手に宣言する(×5)
- ③目標を目に入る所に示す(×5)
- ④好きな音楽をかけながら行う(×5)

### 3. 結果

#### 《実験1》

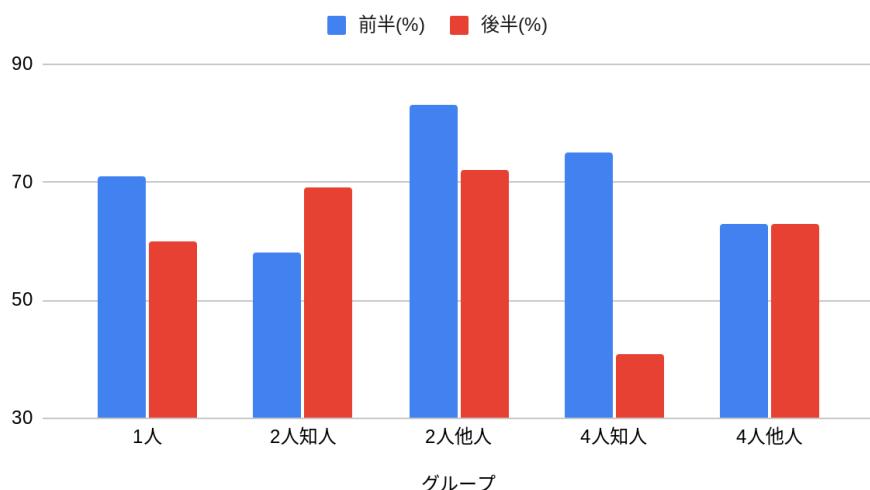
7日間腹筋を行った日数が最も多かったのは③他人同士の2人組であった。さらに、人数に関わらず、知人同士より他人同士で行うほうが、実施率が高かった。しかし、4人のグループのほうが、2人のグループより実施率が悪かったため、人数が多いほど実施率が良くなるわけではなかった。

### 腹筋50回実施した割合



さらに、7日間を前半3日間と後半4日間に分けて分析したところ、知人同士のグループは他人同士のグループに比べて、前半と後半の差が良くも悪くも大きくなっていることが読み取れる。

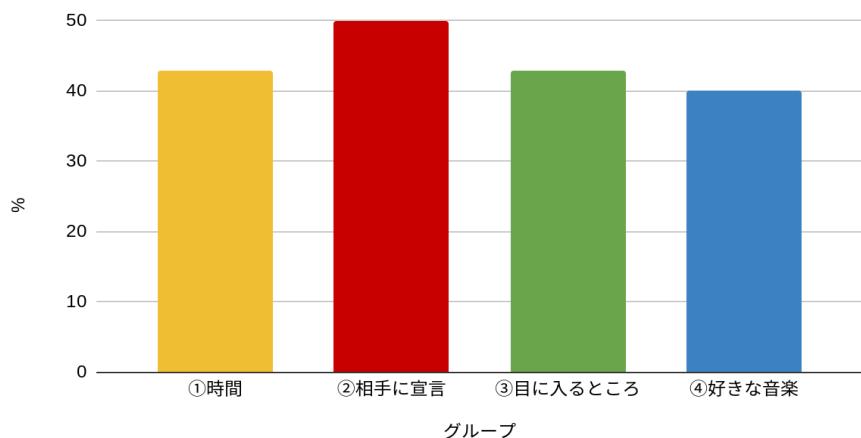
### 前半3日間と後半4日間の実施率の差



### 《実験2》

7日間腹筋を行った日数が最も多かったのは②目標を相手に宣言するであった。しかし、どの条件についてもあまり差が見られなかった。

## 腹筋50回実施した割合



## 4. 考察

実験1で、知人同士のグループと他人同士のグループでは全体的に他人同士のグループの方が実施率が高かったという結果から、知人同士よりも他人同士のほうが絶対にしなければならないという義務感が生まれ、その義務感が継続率の向上に繋がったと考えた。

また、4人よりも2人のグループのほうが継続率が高かった理由について、2人で結果を共有する場合は4人の場合に比べて、自分の結果だけが相手の結果を大きく左右するといった責任感や、大人数の場合と比べてより監視されているという意識が強くなるからではないかと考えた。

実験2で、相手に目標を宣言するグループの実施率が高かったという結果から、目標を宣言することで自分の到達すべきゴールが明確になることや、それを宣言することで、しなければならないという義務感や責任感が生まれるからではないかと考えた。

## 5. 結論

義務感や責任感が生まれる状況を作り出すことが物事を継続する秘訣である。一人よりも複数人で行う、さらにお互いに目標を宣言し合うことでモチベーションも高められる。今後は、実験を行う日数を増やし継続の効果をより正確なものにし、また複数人の状況を作り出すことが難しいため、一人でも継続できる方法について調べていきたい。

## 6. 参考文献ならびに参考Webページ

ダイエット行動の「三日坊主」に対する予防・教育的プログラムの実証的研究(2012) 田中久美子  
ダイエットを継続させるには(2022) 高津高校LC保健班 5班