

## 三神 優大 「ながら」行為について

### 要旨

近年、情報社会の進展に伴い、「ながら」行為が日常生活において一般的である。本研究は、「ながら」行為が個人及び社会に与える影響を明らかにし、その理解を深めることを目的としている。また我々は、「ながら」行為が様々な状況下でどの様に行われ、その影響が個人の認知や行動に及ぶのかを分析し、BGM、歩きスマホ、位置情報ゲーム、運転中のスマホ操作などの行動の同時性を有する行動に焦点を当て、各行動が示す「ながら」行為が与えるメリットデメリットを示すことで有用性を明らかにし回避すべき行動と今後の私達の生活に利用できる要素を見つけること。それもまた研究の目的としている。調査の結果、個人の多様な活動において、「ながら」行為が行われていることが確認された。

特に、仕事や学習、コミュニケーションといった日常生活の領域での「ながら」行為が顕著であり、これが日常の中で一般的な行動パターンとなっていることが示唆された。次に、認知的・行動的要因に焦点を当て、なぜ人々が「ながら」行為に走るのかを解明した。研究では、情報処理の負荷や時間の制約、効率向上の欲求などが「ながら」行為の原動力であることが浮かび上がった。これの一因としてリスクテイキング行動という行動が「ながら」行為の本質とされると考えた。

同時に、「ながら」行為が生じる状況での注意散漫さや作業効率の低下などの懸念も見受けられた。これらの要因は、個人の行動に及ぼす影響を理解する上での鍵となった。

最後に、本研究の結果から得られた知見を基に、個人や組織が「ながら」行為を適切に活用するための提言を行った。

例えば、効果的なタスク管理やコミュニケーションの機会を設けることで、「ながら」行為のポジティブな側面を引き出すことが可能であると結論づけた。その「ながら」行為が学習効果に及ぼす影響を理解することで、効果的な学習環境を構築するための手がかりを得ることが出来た。例えば、同時に音楽を聴きながら勉強すること

が集中力や理解度にどの様に影響するかを明らかにすることができる。「ながら」行為が認知的な負担を増加させる可能性がある。

これによって、同時に行われる作業が互いにどの程度影響し合うかを調査し、最適な学習方法を見つけることが求められる。また、現代社会では情報が多岐にわたり、同時にさまざまな情報源を処理することが一般的だ。勉強においても同様に、複数の情報に接することが増えている。これに伴う「ながら」行為の変遷を調査することで、将来の学習環境に適応するための教育方針の策定が可能だ、これらが本文を読むことで学習戦略や学習環境の向上の一助となれば良い。

総じて、「ながら」行為は現代社会において不可避な行動となっているが、その影響は多面的かつ複雑であることが本研究によって明らかにされた。今後の社会や個人の課題に対処するためには、理解を深め、適切な対策を講じることが求められる。