

メディア・マルチタスキング

わたしは教師です。今、わたしは学校にいて、パソコンでこの文章を書いて
います。頭の中で、どんなことを書こうか考えて、言葉を選び、そしてキーボ
ードを打っています。ときどき、パソコンの画面に、何かのお知らせが出てきま
す。例えば、「15:00 zoom ミーティング」というスケジュールのお知らせや、「新
着メール1件」というメールのお知らせなどです。

今から5分くらい前にも、メールのお知らせがありました。わたしはこの文
章を書いている word のウィンドウを開いたまま、メールのウィンドウも開き
ました。そのメールは、ある学生からの質問でした。わたしはその質問に答える
ために、web ブラウザと excel のウィンドウも開きました。

その学生への返事を書いているうちに、パソコンの隣にあったスマホが光り
ました。わたしの娘から、メッセージが来たようです。スマホを開いてメッセ
ージを読むと、「家に帰ってくる時、牛乳買ってきて」という内容でした。
わたしは「OK」と短く返信しました。

さて、スマホを置いて、パソコンを見ると……いろいろなウィンドウが開いて
います。あれ？ わたしは何をしていたんだっけ？



(Drawn by Akino SASAKI)

このように、パソコンやスマホ、タブレットなど、いくつかのデバイスを同時に使用して、いろいろな作業を同時にすることを「メディア・マルチタスキング (media multitasking)」と言います。いくつかの作業が同時に進むので、便利だと思われかもしれませんが、いくつかの研究によると、結局は1つ1つの作業を順番に終わらせた方が、すべての作業が早く終わるそうです。

文章を書いているとき、わたしたちの脳は「文章を書くモード」になっています。メールを読むときは「メールを読むモード」に変わり、何か情報を探すときは「情報を探すモード」に変わっています。モードが変わるためには、数

秒の時間が必要だと言われています。つまり、文章を書いている間に、ちょっとだけ他の作業をして、また文章を書き始めるときには、「文章を書くモード」に戻る時間が必要だということです。

ある研究者は、「モードの切り替えにかかる時間を 80%減らせば、1ヶ月に40時間もの自由な時間ができる」と言っています。

すべての人間のうちの2%くらいは、メディア・マルチタスキングを問題なくできるそうです。しかし、たぶん、いや、きっと、わたしはその2%には入っていません。ですから、もっと自由な時間をつくるために、まずはパソコンとスマホの「お知らせ」の設定を見直そうと思います。

(1064字)

(2022.1 Written by Junko SATO)

<参考資料>

- ・「Buzz Feed」ウェブサイト「デメリットだらけのマルチタスキングは、もうやめよう」
<https://www.buzzfeed.com/jp/galileoinc/why-you-shouldnt-multitask-1>
- ・「Psychology Today」ウェブサイト「This Is Your Brain on Multitasking」
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/brain-trust/201202/is-your-brain-multitasking>
- ・「Women's Health」ウェブサイト「電子機器を同時に複数使用する『メディア・マルチタスキング』のデメリットとは？」
<https://www.womenshealthmag.com/jp/wellness/a28441413/problems-with-technology-20190724/>
- ・「PNAS」ウェブサイト「Minds and brains of media multitaskers: Current findings and future

directions」

<https://www.pnas.org/content/115/40/9889.short>

(2022.3.8 ウェブサイト^{かくにん}確認)



この作品はクリエイティブ・コモンズ^{さくひん}表示 - 非営利 - 継承^{ひようじ ひえいり けいしょう} 4.0 国際^{こくさい} ライセンスの下に提供^{もと ていきょう}されています。この作品を利用する場合は、「たどくのひろば」を出典^{しゅつてん}として示^{しめ}してください。

例^{れい} 出典^{しゅつてん}: 「たどくのひろば」 (<http://tadoku.info>)

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. When you use this work, please indicate the source as in the example above.