

主体的な行動選択のための第二領域時間管理システムの開発と 強み別支援手法の提案

A Development of Quadrant II Time Management System for Proactive Action Choice and Proposal of Educational Method Based on Strengths

河野 義広^{*1}, 能勢 孟臣^{*1}, 大部 由香^{*2}

Yoshihiro KAWANO^{*1}, Takaomi NOSE^{*1}, Yuka OBU^{*2}

^{*1} 東京情報大学, ^{*2} フリーランス

^{*1} Tokyo University of Information Sciences, ^{*2} Freelance

Email: ykawano@rsch.tuis.ac.jp

あらまし: 人が成功するための人生哲学に7つの習慣がある。7つの習慣では、第二領域（緊急ではないが重要な活動）が最も重要とされている。本研究では、学生が主体的な行動選択を行うための第二領域時間管理システムを開発する。本システムの継続利用により、重要度に基づいた時間管理ができ、緊急度指数の低減が期待される。加えて、学生の強みと緊急度指数の増減、第二領域活動履歴の分析により、学生の強み別の支援手法を提案する。

キーワード: 7つの習慣, 第二領域時間管理, 緊急度指数

1. はじめに

人が成功するための人生哲学として、スティーブン・R・コヴィーが提唱した『7つの習慣』がある⁽¹⁾。7つの習慣では、人が依存から自立することを「私的成功」、自立した人同士が相互依存することを「公的成功」とよぶ。

一方、自己実現とは、「人が自己の内に潜在している可能性を最大限に開発し実現して生きること」とされる。人が自己実現を果たすためには、7つの習慣の実践が必要不可欠と考える。しかしながら、学生の中には、自己実現の最初の段階である主体的な行動選択の習慣さえも身に付けておらず、反応的で指示待ちの者が少なくない。そのような状況を踏まえ、大学でのキャリア教育⁽²⁾が注目を集めており、コーチングやモチベーション⁽³⁾、自己効力感⁽⁴⁾⁽⁵⁾など心理学の観点から多くの研究がなされている。筆者らはこれまで、大学生、高校生、および学校教師に対してソーシャルメディア活用とパーソナルブランディング（自分の理想と周囲からのイメージを一致させるためのすべての活動）に関する講義の実施、理解度の調査研究を行ってきた⁽⁶⁾⁽⁷⁾。パーソナルブランディングには、「なりたい自分を決め、強みを明確にすること（内面のブランディング）」、「自分のことを発信し、強みを知ってもらうこと（外面のブランディング）」の2つの側面がある。内面のブランディングでは自己分析に基づく強みの明確化、外面のそれでは専門性としての強みの発信を行う。調査の結果、なりたい自分や強みが明確でない学生、あるいは主体的な行動が伴わない学生が多く見られた。学生生活において、講義やゼミでの研究、アルバイト、サークル活動、友人との交流など、実に多くのやるべきことが存在する。しかしながら、自分にとって本当に重要なこと、すべきことができていないと感じる者は少なくない。

現在、ソーシャルメディアを活用したパーソナルブランディングは、他者とのつながりや自己成長を求める人々にとって重要な戦略となった。筆者らはこれまでの研究で、学生の主体的な行動を促進し、

他者との切磋琢磨によるパーソナルブランディングのためのシステム設計・プロトタイプ開発を行った⁽⁸⁾⁽⁹⁾。しかしながら、学生自身が強みを見出すための方策が十分に検討されておらず、パーソナルブランディングが実践できる段階には至らなかった。

そこで本研究では、学生が主体的な行動選択を行うための第二領域時間管理システムを開発する。本システムの継続利用により、重要度に基づいた時間管理ができ、緊急度指数の低減が期待される。加えて、学生の強みと緊急度指数の増減、第二領域活動履歴の分析により、学生の強み別の支援手法を提案する。本研究は、7つの習慣に基づく自己実現と第二領域時間管理の可能性に着目し、『学生』『大学』『社会』への貢献につながる研究を目指して着想に至った。

2. 第二領域時間管理システム

2.1 私的成功と公的成功

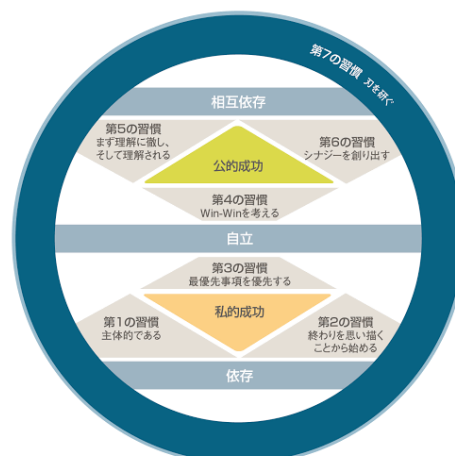


図1 7つの習慣における成長の連続体

7つの習慣における成長の連続体を図1に示す。図1より、私的成功を達成するには第1～第3の習慣、公的成功を達成するには第4～第6の習慣をそ

れぞれ身に付ける必要がある。第7の習慣は、長期的な成果を得るために、最新再生を続けて自分自身を磨くことであり、すべての活動の礎となる。

2.2 時間管理の領域

7つの習慣における時間管理のマトリックスを図2に示す。図2より、人のすべての活動は、「緊急度」と「重要度」の2つの軸により、4つの領域に分類できる。この4つの領域のうち、7つの習慣では、第二領域（緊急ではないが重要な活動）が最も重要とされている。しかしながら、第二領域の活動は緊急ではないため、我々に直接働きかけてくることはない。第二領域の活動は、自ら働きかけなければ実行できない。



図2 時間管理のマトリックス

2.3 自己実現支援システムの構成

本研究では、私的的成功を達成する第二領域時間管理システム「*Self-reflector*⁽¹⁰⁾」の開発を行う。*Self-reflector*は、自己実現支援システム「*Mentors*」の構成要素のうち、私的的成功を実現するためのサブシステムである。

*Mentors*の構成を図3に示す。*Mentors*は、*Self-reflector*とミッション・ステートメント（なりたい自分になるための宣言）共有システム「*Socializer*⁽¹¹⁾」の2つで構成される。本稿では、*Self-reflector*を中心に説明する。

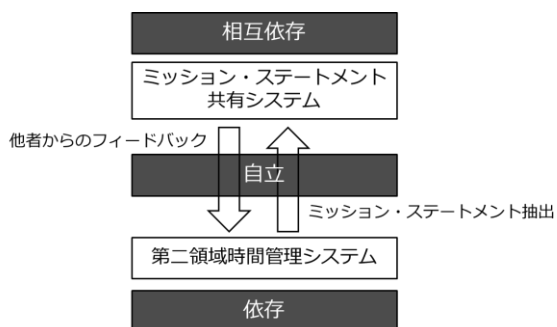


図2 自己実現支援システム「*Mentors*」の構成

3. *Self-reflector*の開発

3.1 目的

*Self-reflector*の利用により、学生が「緊急度」ではなく「重要度」に基づいた時間管理ができるよう促す。これにより、学生が主体的な行動習慣を身に付け、依存から自立の状態にする（私的成功的達成）。加えて、*Self-reflector*を利用する中で、個人のミッション・ステートメントを抽出し、*Socializer*を利用する成長段階へと導く。

ある程度「自立」の状態に到達した学生は、*Socializer*により他者とミッション・ステートメントを共有し、公的的成功を実現するためのWin-Winの関係構築を行う。同様に、他者からのフィードバックを受けることで、ミッション・ステートメントを絶えず更新していく。

3.2 機能

利用者は、以下の6つのステップに従いながら1週間の予定を立てる⁽¹²⁾。

Step 1. ビジョンとミッションを結びつける

Step 2. 自分の役割を確認する

Step 3. 各役割に対して第二領域の目標を選ぶ

Step 4. 「毎週的意思決定」の体制作り

Step 5. 選択の瞬間に誠実に行動する

Step 6. 時間の使い方と活動を、毎週評価する

上記ステップにおいて、Step1では、まずミッション・ステートメントの入力を行う。ミッション・ステートメントは、自分にとって重要なことを決める基準となるため、自ずと第二領域時間管理の初めのステップとなる。Step2では、今週、自分が果たすべき役割を7つまで書き出す。Step3では、それぞれの役割において、今週その役割を果たすことができる行動目標を書き出す。Step4は、重要な活動からスケジュールに入れていくステップである。緊急度の高い第一、第三領域の活動から先にスケジュールに登録してしまうと、第二領域を実行する時間が削られてしまう可能性が高いためである。加えて、第三領域を排除する効果もある。Step5は、突発的な出来事が発生した際に、その時点でより重要な活動を見極めるというステップである。Step6では、ミッション・ステートメントを見直して、行動と時間の使い方を評価し、翌週に同じミスを繰り返さないように計画を立てる。

3.3 利用方法

Self-reflectorの実行画面を図4に示す. 図4では, 画面上部の数字のボタンをクリックすると, それぞれ入力画面が立ち上がり, 利用者はその指示に従い1週間毎のスケジュールを作成する.



図4 Self-reflectorの実行画面

Step1の実行画面を図5に示す. 図5では, 利用者はミッション・ステートメントを入力する. 入力したミッション・ステートメントは画面上部の常に視認できる位置に表示される.

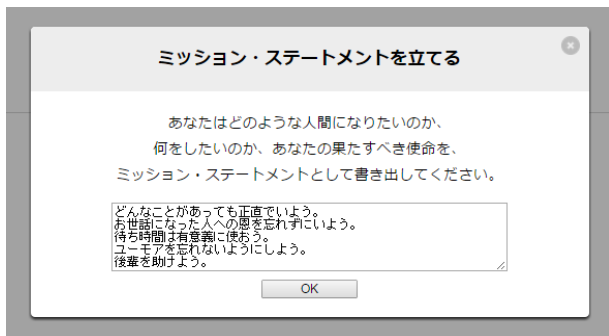


図5 Step1の実行画面

Step2の実行画面を図6に示す. 図6では, 今週果たすべき役割を7つまで書き出す. この役割の書き出し方にルールはなく, 家庭での役割を単に「家族の一員」としてもよい. また, 「兄・息子」「娘・妹」のように二つの役割を併記してもよい. 大学のゼミでの役割は, 「ゼミ・先輩」「ゼミ・後輩」「ゼミ長」といったように複数の役割を持つ場合もある. 役割入力欄を7個とした理由は, これが円滑にこなせる役割の上限数とされるためである. そのため, 必ずしも7個の役割を書き出す必要はない.

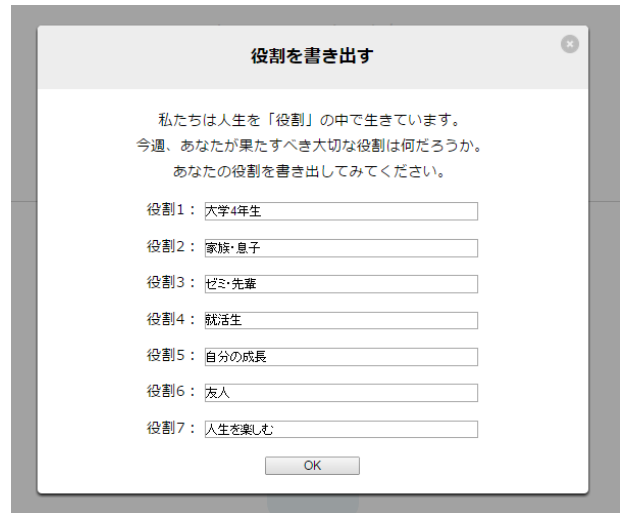


図6 Step2の実行画面

Step3の実行画面を図7に示す. 図7では, 各役割に対して, 今週その役割を果たすための重要な活動を入力する. それぞれの役割が明確になることで, 役割同士のバランスを自然と理解できる.

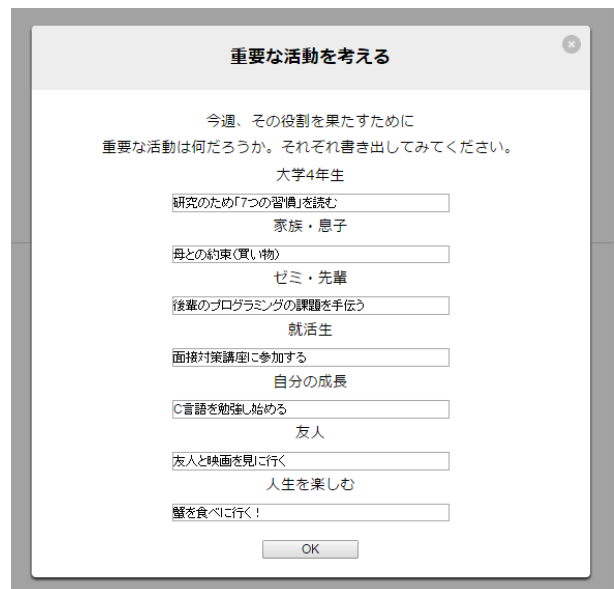


図7 Step3の実行画面

Step4では, 重要な活動をスケジュールに登録する. Step2, 3の入力が完了すると, 画面左側の最も重要なことリストが更新される (図8). このリストからイベントをカレンダー内にドロップすることで, イベントを作成できる (図9). これらのイベントが第二領域活動となる.



図 8 Step4 の実行画面 (1)

みの印刷も可能である。



図 10 Step4 の実行画面 (3)

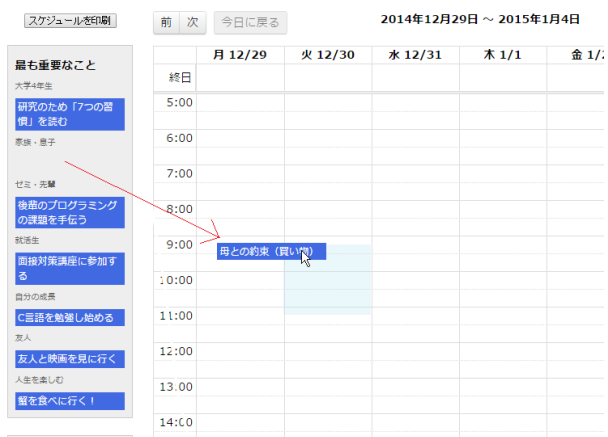


図 9 Step4 の実行画面 (2)

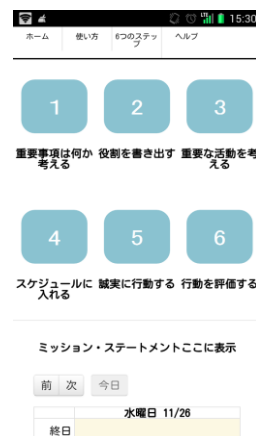


図 11 スマートフォンでの表示画面

重要なことリストに登録されていない第一，第三領域の活動は，カレンダー内の任意の箇所をクリックすることで作成できる（図 10）．すべてのイベントは，右クリックで削除，ドラッグで時間の変更ができる．また，実行できなかったイベントは，当該イベントをクリックすることでチェックできる．チェックしたイベントは固定化され，その後の編集はできない．再度クリックすることで，固定化を解除できる．

Step5 は突発的な出来事が発生した際，より重要な活動を見極めるステップである．Step5 では，前述のイベント固定化の機能を利用し，実行できなかったイベントをチェックする．その際，実行できなかった理由も記録しておく．また，突発的な出来事に対応するため，*Self-reflector* はスマートフォンでの表示に対応している（図 11）．加えて，「スケジュールを印刷」のボタンにより，カレンダー部分の

Step6 は行動評価のステップである．1 週間のすべてイベントを時間管理の 4 つの領域に分類し，各領域の内訳を示すことで時間の使い方を評価する．実行できなかった活動や，行動選択の記録によりミッション・ステートメントの見直しを行う（図 12, 13）．その後，翌週に同じミスを繰り返さないよう予定を立てる．

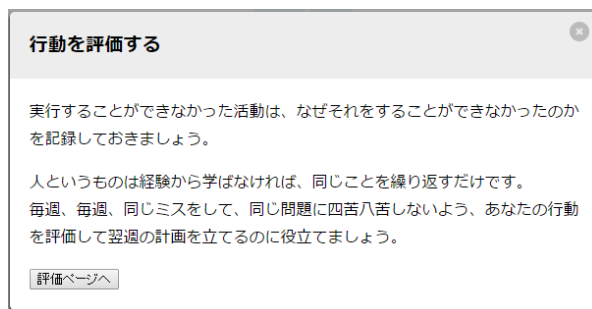


図 12 行動評価の実行画面 (1)

1週間の自分の活動の評価

1週間の最後の日に、今までつけてきた1日1日の自分の活動記録を参考に、一週間の自分の反省を書いておきましょう。



図 13 行動評価の実行画面 (2)

4. 被験者実験

4.1 目的

Self-reflector の利用による重要度に基づいた時間管理の効果を評価するため、被験者実験を行った。実験条件、評価方法は以下のとおりである。

- ・ 実験条件
 - 対象者：東京情報大学の3, 4年生
 - 期間：2週間の試験運用
- ・ 評価方法
 - 試験運用前後に「緊急度指数」の計測
 - 第二領域活動阻害要因のアンケート調査

上記評価方法における「緊急度指数」とは、緊急度中心の活動度合いを評価する指標である⁶⁾。「いつもあちこち走り回っている」や「プレッシャーがかかったときのパフォーマンスがもっともよい」、「プレゼンテーションの準備や資格試験など大きな山は、昔から一夜漬けで突破する」など、緊急度に基づいた16項目の質問により計測できる。今回の調査では、いくつかの質問項目を学生向けに変更した。例えば、仕事に関する質問の場合、学業や研究、やるべき活動とした。緊急度指数は、試験運用の事前、事後の2度計測した。

緊急度指数は、すべての質問項目に対して、「全くない：0点」、「たまにある：1点」、「ときどきある：2点」、「よくある：3点」、「いつも：4点」の5段階評価で回答し、それらの合計点により算出される。緊急度指数は、0～25点が「低」、26～45点が「高」、46点以上が「緊急中毒」とされる。緊急中毒とは、緊急度に対する高揚状態にあり、興奮とエネルギーを得るため、緊急なことなら何でもしてしまう状態である。

本実験の予想結果として、学生の緊急度指数の低下が考えられる。7つの習慣において、緊急度中心

の生活を送っている人は、重要なことから予定に入れるようになるだけで、緊急度指数は低下すると指摘されている。加えて、重要度に基づいた時間管理を意識できるだけでも、同様に効果がある。

4.2 概要

本システムの試験運用を2015年1月4日～1月18日の約2週間の期間で行った。本実験では、システムの利用前後に「緊急度指数」を計測した。加えて、利用後に第二領域時間管理の阻害要因を探るための利用状況アンケートを実施した。利用状況アンケートの質問項目を以下に示す。

- ・ システムの利用期間とその理由
- ・ システムの使いやすさ
- ・ システム利用時の疑問点
- ・ ミッション・ステートメントを書けたか？
- ・ 役割と各役割における重要な活動を書き出せたか？
- ・ 「重要度」を意識したスケジュールを立てることができたか？
- ・ システム利用前後で生活に変化があったか？
- ・ その他の自由意見

4.3 結果と考察

本実験の有効回答数は8件であった。今回の分析では、全体の評価に加えて、*Self-reflector* の理想とする利用者像を「1日平均2件以上のイベント登録を行い、2週間以上の利用期間がある者」と想定し、「イベント登録件数が28件以上の利用者」をA群、それ以外の利用者をB群とした。DBのイベント登録数の分析を行い、利用者8名のうち3名がA群、5名がB群に分類された。利用前後の緊急度指数の結果を表1に示す。

表1 利用前後の緊急度指数の変化 (利用者8名)

	利用前	利用後	差
全体	24.4	21.8	-2.6
A群	24.3	19.7	-4.7
B群	24.4	23.0	-1.4

表1を見ると、利用者の全体の緊急度指数の平均値は、利用前が24.4、利用後が21.8となり、2.6の低下が見られた。利用者群別の分析では、A群の緊急度指数が4.7の低下であったのに対し、B群のそれは1.4であり、A群の方が緊急度指数の低下が見られた。しかしながら、利用者群別にt検定を行ったところ、p値が0.06となり、有意水準5%では有意差は見られなかった。標本数が少ないため、今後も継続的に被験者実験を実施し、再度検定を行う必要がある。さらに、システムの改良を加えながら、

定点観測を行い引き続き有効性を評価していく。

続いて、システムの利用状況に関するアンケート結果を図14～16、表2に示す。図14より、37%の利用者に1週間以上の継続利用が見られたものの、半数の利用者が予定を立ててから見ていないという結果となった。自由記述の回答を見ると、利用期間の短い利用者からは、「システムの利用が習慣化されていない」、「スマートフォンから操作ができない」といった理由が挙げられた。まずは本システムを習慣的に利用できる仕組みが必要と考える。スマートフォンでの利用に関しては、スケジュールの確認のみが可能であり、ミッション・ステートメントや役割、重要な活動の登録などの編集機能は利用できない。

図15より、システムの使いやすさについては、74%の利用者が「普通」以上の使いやすさと回答した。本システムを普段利用するには、概ね問題はないものと思われる。自由記述の回答より、スマートフォンでの操作性の悪さが指摘された。一方、PCでの編集機能に関しては、「直観的に操作できる」、「ユーザ毎の色が出せる」など概ね高評価であった。

図16より、システム利用時の問題点として、役割と各役割における重要な活動を書き出すステップでつまづく利用者が多かったことが挙げられる。ミッション・ステートメントや役割、重要な活動については、いずれも63%の利用者が書き出すことができたという回答したものの、実際に重要な活動を意識してスケジュールを立てることができたという回答した利用者は25%に留まった。

システム利用前後の生活の変化について、自由記述で回答を求めた。結果を表2に示す。

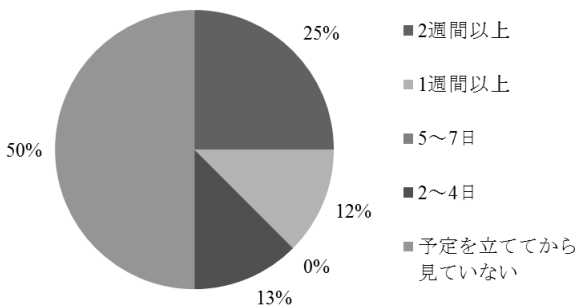


図14 システムの利用期間

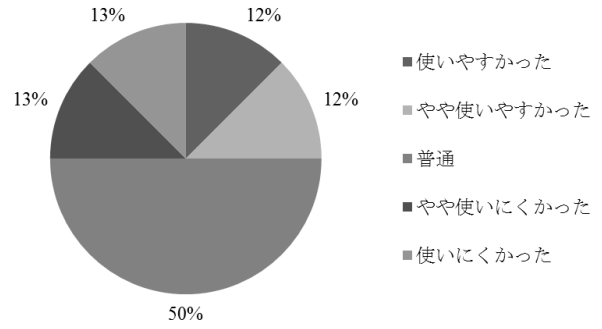


図15 システムの使いやすさ

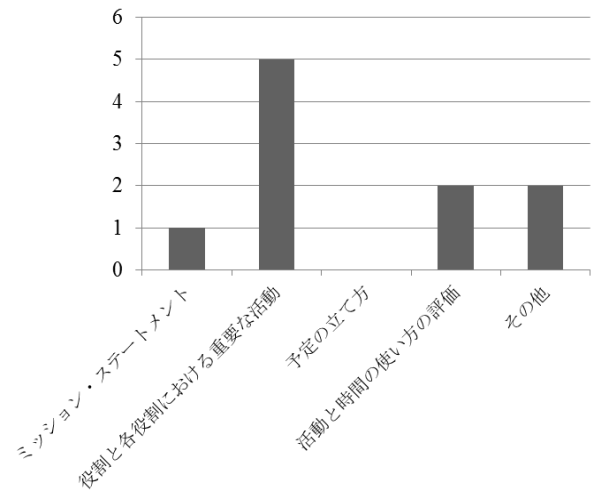


図16 システム利用時の疑問点

表2 システム利用前後の生活の変化

- 毎日のコメントで改善すべきことを書いているうちに、自分の悪いところがみえるようになってきた。
- 日曜日に週間予定を記入するため第一領域活動を減らすように意識できた。第二が第一領域にならないように意識できた。
- 仕事面以外でも自分のやるべきことを把握するきっかけになった。あれをやらなきゃといった焦燥感にとらわれることが減ったような気がする。今すべき活動はこれだから、これを一生懸命やるといった具合に。
- 計画後サービスを利用する機会がなく、判断不能。毎日開くことができたのならば意識をして変えることができるかと思う。

表2より、システムを継続的に利用できた者は、重要度を意識した活動ができつつあり、生活面での改善も見られた。継続利用するためには、今週の

予定を立てる日を決め、自分を振り返りながら重要な活動を予定に追加していくことが重要と考えられる。

最後に、意見や要望に関する意見として、「スマートフォンからも予定の変更や削除ができるようにしてほしい」、「ミッション・ステートメントをもっと分かりやすい言葉に変更した方がよい」といった回答が得られた。直近の課題として、スマートフォンから予定の閲覧だけでなく、役割や重要な活動の登録ができるよう開発を進める必要がある。また、ミッション・ステートメントを一般にも分かりやすい言葉に置き換えることで、理解度の向上を図る。

5. 学生の強み別支援手法

5.1 ストレngthス・ファインダーの強み

被験者実験の結果、*Self-reflector* の継続的な利用により、緊急度指数の低下に効果があることが確認された。本研究では、学生の強み別の支援手法を検討するため、ストレngthス・ファインダー⁽¹³⁾に着目した。ストレngthス・ファインダーとは、米ギャラップ社が開発した個人の「強み（資質）」を把握するための Web 診断テストである。ポジティブ心理学に基づいた 180 問の質問に回答することで、34 個の資質のうち、自分にとって優位を占める 5 つの資質が提示される。自分の強みができることで、自分の得意なことを見極め、自身の活動を円滑に推進することができる。

ストレngthス・リーダーシップによれば、上記の 34 個の資質は、その特性に応じて実行力、影響力、人間関係構築力、戦略的思考力の 4 つの領域に分類できる⁽¹⁴⁾。これら 4 つの領域と資質の分類を表 3 に示す。表 3 より、実行力と戦略的思考力は個人の資質に関する領域であるのに対し、影響力と人間関係構築力は他者との関係性に関する領域といえる。

続いて、前節で分類した利用者群における 4 領域の割合を表 4 に示す。表 4 より、A 群は実行力、戦略的思考力の割合が高かったのに対し、B 群では全領域が均等に配分されていた。実際、A 群での領域毎の強みの配分を見ると、3-1-1-0 型や 5-0-0-0 型といった特定の領域に対して強みが集中していた。特に、実行力が戦略的思考力のいずれかに集中する傾向が見られた。一方、B 群の場合、利用者の多くがバランス型とされる 2-2-1-0 型であった。加えて、影響力や人間関係構築力のいずれか、あるいはその

両方の資質を持つ者が多かった。すなわち、一般的には要領がよいとされるバランス型よりも、実行力や戦略的思考力に特化した学生の方が *Self-reflector* を継続的に利用できる可能性がある。一方、バランス型の学生に対しては、継続利用できるための方策が必要になると考えられる。

表 3 利用者群別の強み 4 領域の割合

領域（説明）	資質
実行力（根気強く努力してやり遂げる力）	アレンジ、回復志向、規律性、公平性、慎重さ、信念、責任感、達成欲、目標志向
影響力（組織内外にチームのアイデアを売り込む力）	活発性、競争性、コミュニケーション、最上志向、自我、自己確信、社交性、指令性
人間関係構築力（チームをまとめ、才能以上の大きな力を発揮させる力）	共感性、個別化、親密性、成長促進、調和性、適応性、包含、ポジティブ
戦略的思考力（常に先を読み、それにあつた道筋を考える力）	学習欲、原点思考、収集心、戦略性、着想、内省、分析思考、未来志向

表 3 利用者群別の 4 領域の割合

	実行力	影響力	人間関係構築力	戦略的思考力
A 群	1.5	0.5	0.5	2.5
B 群	1.25	1.25	1.25	1.25

5.2 強み別支援手法の提案

前節までの議論を踏まえ、学生の強み別の支援手法を提案する。ここでは、ストレngthス・ファインダーの結果が実行力、もしくは戦略的思考力に 3 つ以上の資質がある者を私的的成功特化型と定義し、この分類に基づく支援手法を以下に示す。

- Step 1. ストレngthス・ファインダーを受検する。
- Step 2. Step 1 の結果が私的的成功特化型の場合は Step 5、それ以外は Step 3 に移動する。
- Step 3. *Socializer* を利用し、私的的成功特化型の人を探し、「メンターリクエスト」を送る。
- Step 4. Step 3 で見つけた人を「メンター」として、その人の行動を参考に自分の活動を進める。
- Step 5. *Self-reflector* の利用を開始する。

上記手順では、ストレngthス・ファインダーの結果から私的的成功特化型かそれ以外かを分類し、それに基づく支援を行う。私的的成功特化型の場合は、即座に *Self-reflector* の利用を開始し、それ以外の場合は、*Socializer* を利用してメンターを探す（図 17）。図 17 より、*Socializer* では利用者のミッション・ス

テートメントやストレンクス・ファインダーの結果、メンティーの *Self-reflector* での行動履歴などが確認できるようになっており、適切なメンターを見つけることが可能である。このとき、私的・成功特化型以外の利用者は、影響力や人間関係構築力の資質を持つため、それらが有利に働くものと考えられる。

今後は、学生の強み別の支援手法を評価するため、*Self-reflector* と *Socializer* の併用利用による評価実験を実施する予定である。



あなたのメンター/メンター候補

名前	ミッション・ステートメント	ステータス
ちゃんこば	尊敬される人物である。平均以上である。正直である。自由である。良い人脈を築く。	メンター 経過する
サイバーワールド (CW) 研究会	研究会の発表者を集める 研究会での成果を発信する	メンター 経過する
yuki	卒業論文を仕上げる	メンター 経過する
Yoshihiro Kawano	健康に過ごす	メンターリクエスト承認待ち 取り上げ
YukaObu	シンプルに生きる	メンターリクエスト承認待ち 取り上げ
なちよお	システム開発のスキルを向上させる	メンターリクエスト承認待ち 取り上げ

あなたのメンティー/メンティー候補

名前	ミッション・ステートメント	ステータス
YukaObu	シンプルに生きる	メンティー 経過する
ちゃんこば	尊敬される人物である。平均以上である。正直である。自由である。良い人脈を築く。	メンティー 経過する
サイバーワールド (CW) 研究会	研究会の発表者を集める 研究会での成果を発信する	メンティー 経過する

図 17 Socializer の実行画面

6. まとめ

本稿では、学生が主体的な行動選択を行うための第二領域時間管理システム「*Self-reflector*」を開発した。具体的には、7つの習慣における私的・成功に着目し、学生が「緊急度」ではなく「重要度」に基づいた時間管理ができることが目的である。被験者実験では、本システムの理想とする利用者像を A 群、それ以外を B 群とし、緊急度指数の変化を分析した。その結果、A 群の方が緊急度指数の低下が見られた。また、利用状況アンケートより、ミッション・ステートメントや役割、重要な活動については、半数以上の利用者が書き出すことができたものの、実際に重要な活動を意識したスケジュール立てができたのは全体の4分の1であった。加えて、システムを継続的に利用した者は、重要度を意識した活動ができつつあり、生活面での改善も見られた。

被験者実験の結果を踏まえ、ストレンクス・ファインダーに着目した学生の強み別の支援手法を提案した。ストレンクス・ファインダーの結果が実行力、もしくは戦略的思考力に3つ以上の資質がある者を私的・成功特化型とし、*Self-reflector* と *Socializer* の併用利用による評価実験を提案した。

今後は、利用状況アンケートの結果から見えてきた問題点を改善し、定点観測を行いながら引き続き有効性を評価する。加えて、*Self-reflector* と *Socializer* の併用利用による評価実験を行う予定である。

参考文献

- (1) スティーブン・R・コヴィー：“7つの習慣-成功には原則があった!”，キングベアー出版(1996)。
- (2) 文部科学省：“今後の学校におけるキャリア教育・職業教育の在り方について 中央教育審議会答申”，文部科学時報(1623)，1-292，巻頭1枚，(2011)。
- (3) R. Hanzawa：“Studies and Career Development in Undergraduates: View of Career Research through Studies at University”，Special Issue of How to Commit to the Youth Who Create Their Future, Japanese Research Association of Psychological Science, 32(1), 22-29, 2011.
- (4) J. Eccles and A. Wigfield：“Teacher expectancies and student motivation”，In J. B. Gusek (Ed.), Teacher expectancies. Hillsdale, N.J.; L. Erlbaum. pp.185-226, 1985.
- (5) J. Eccles and A. Wigfield：“Motivational Beliefs”，Value, And Goals. Annual Reviews, Psychology, Vol. 53:109-132. 2002.2.
- (6) Y. Kawano, Y. Obu, Y. Kishimoto, T. Yamaguchi, E. Nunohiro, and T. Yonekura：“A Personal Branding for University Students by Practical Use of Social Media”，WSSM-2012 (The 1st International Workshop on Web Services and Social Media In conjunction with the 15th International Conf. on NBiS-2012) (Melbourne, Australia), 2012.9.
- (7) Y. Kawano, Y. Obu, Y. Kishimoto, T. Yamaguchi, E. Nunohiro, and T. Yonekura：“An Education of Social Media Literacy to High School Students in Social Media Times”，18th International Symposium on Artificial Life and Robotics (AROB 18th) (Daejeon, KOREA), 2013.1.
- (8) Y. Kawano, Y. Obu：“A Proposal for Personal Branding Support Service in Social Media Times”，JCEA (Journal of Contemporary Eastern Asia), Volume 12, No. 2: 49-59, September/October 2013, Special Issue - Japan, 2013.9.
- (9) Y. Kawano, Y. Obu：“Reconstruction of Self-Actualization Support Service Based on The 7 Habits”，WSSM-2014 (The 3rd International Workshop on Web Services and Social Media In conjunction with the 17th International Conference on NBiS-2014) (Salerno, Italy), 2014.9.
- (10) 東京情報大学 河野ゼミ：“*Self-reflector*”，<http://mentors.tuis.ac.jp/self-reflector/>, 2015. 1.
- (11) 東京情報大学 河野ゼミ：“*Socializer*”，<http://mentors.tuis.ac.jp/socializer/>, 2015. 1.
- (12) スティーブン・R・コヴィー：“7つの習慣 最優先事項-「人生の選択」と時間の原則”，キングベアー出版，2000. 7.
- (13) マーカス・バックingham，ドナルド・O・クリフト：“さあ、才能(じぶん)に目覚めよう—あなたの5つの強みを見出し、活かす”，日本経済新聞出版社，2001. 12.
- (14) トム・ラス，バリー・コンチー：“ストレンクス・リーダーシップ—さあ、リーダーの才能に目覚めよう”，日本経済新聞出版社，2013. 3.