

## 大学生における時間管理能力 —レポート課題への取り組みを通して—

三宅 幹子 ・ 松田 文子

大学生（ $N=55$ ）の時間管理能力について、提出期限の2～3週間前に提示されたレポート課題に対する意識と行動の自己評価をレポート課題5回分にわたって追跡的に調査することにより、松田他（2002）で示された時間管理能力の指標の再検討を行った。その結果、レポート評価に影響する時間管理能力とは、早くからレポートにとりかかり、レポート課題を提示された時点で予定した時間をできるだけ下まわらないように時間をかけてレポートを作成するという要素を含むことが再度示され、時間管理能力の指標としての妥当性が確認された。

[キーワード 時間管理能力, 大学生]

レポート課題への取り組みを対象に、大学生の時間管理（time management）の能力について検討した、松田・橋本・井上・森田・山崎・三宅（2002）、および、三宅・橋本・井上・森田・山崎・松田（2004）では、レポートの評価に影響する時間管理能力の要素、および、時間管理能力の類型化について検討を加えている。その結果、実日数（提出日の何日前からレポート課題に取りかかったか）、時数差（事前にレポート課題にかける予定であった時間数と実際にかけた時間数の差）、後悔予期（レポート課題への取り組み方を計画する際に自分の立てた計画で必要な時間が充分にとれそうかどうかという予測）がレポート課題の成績と関連をもつことが示された。また、これらの指標によって大学生の時間管理能力の類型化を試みることができ、大学生の時間管理能力の実態把握と育成のための働きかけを考える上での示唆を提供できる可能性が示された。

しかし、これらの研究ではレポート課題の取り組み1回について扱っているのみであり、結果の安定性については検討の余地が残されている。また、こうした課題への取り組みを重ねることにより、時間管理の仕方にも改善がみられる可能性は高い。そこで、本研究では、松田他（2002）と類似のレポート課題に取り組む機会を複数回設定し、松田他（2002）で報告されているような時間管理能力の指標と課題成績との間の関連性がみられるかを再度検討するとともに、回を重ねることによる変容についても検討を加えることを目的とする。

---

注 本研究は平成20年度科学研究費補助金（課題番号18330143）の助成を受けて行った。

## 方 法

## 参加者

地方都市の私立大学の心理学科に在籍する学生で、学科の必修科目である「心理学実験実習」の授業を2005年度および2006年度に受講した学生（2年次生）のうち、下記の調査にすべて参加し回答に不備や不自然な部分のない55名（男子23名、女子32名）であった。

## 時間管理能力の測定

**調査の実施** 2005年および2006年の4月から7月にかけて、計14回の「心理学実験実習」の中で5つのテーマについての授業が行われ、学生は5つの小グループに分かれて各テーマの授業を順に受講した（1つのテーマにつき2または3回の授業が行われた、表1参照）。5つのテーマとは、2005年度は、マイクロティーティング、性格の認知、ストレス課題と生理反応、要求水準、訓練の転移であり、2006年度は、囚人のジレンマ・ゲーム、ミュラー・リヤーの錯視、ストレス課題と生理反応、要求水準、訓練の転移であった。5テーマについて、1つずつレポート課題が課された。レポート課題では、各テーマの心理学実験データにもとづいて、日本心理学会による手びき（日本心理学会、2005）に準じた所定の形式で報告することが求められ、1ページあたり30字×28行をめやすに10枚程度と、ある程度以上の文字数のものであった。レポート課題は各テーマの最初の授業で提示され、提示されてから3週間の提出期限が設けられていた。ただし、第5回のみ提出期限までの日数が14～17日間となっていた。

そして、各レポートへの取り組みについて次のように調査を行った。すなわち、各テーマでの最初の授業の終わりに1回目の調査（調査1とする、図1に調査項目を示す）を行ない、レポート提出後の最初の授業の終わりに2回目の調査（調査2とする、図2に調査項目を示す）を行なった（レポート1回につき計2回の調査を実施）。

表1 「心理学実験実習」における受講者のローテーション

	授 業 回 数													
	(第1回レポート)			(第2回レポート)			(第3回レポート)			(第4回レポート)			(第5回レポート)	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
テーマ1	Aグループ			Eグループ			Dグループ			Cグループ			Bグループ	
テーマ2	Bグループ			Aグループ			Eグループ			Dグループ			Cグループ	
テーマ3	Cグループ			Bグループ			Aグループ			Eグループ			Dグループ	
テーマ4	Dグループ			Cグループ			Bグループ			Aグループ			Eグループ	
テーマ5	Eグループ			Dグループ			Cグループ			Bグループ			Aグループ	

注. AグループからEグループまでの5つのグループの学生が、テーマ1からテーマ5までの5つのテーマをローテーションで受講する。

## 大学生における時間管理能力

**測度** 調査 1 と調査 2 によって、以下のような、時間管理能力の候補となる測度 ((1)から(7)), レポートの成績評価に関する測度 ((8)から(12)), 同様なレポート作成経験の回数 ((13))について、データを収集した。

まず、レポート作成開始日について(1), (2), (3)の測度を求めた。

(1)実日数：調査 2 における質問 1 その 1 の月日にもとづき、提出日より何日前からレポートに取りかかったか、その日を算出した。

(2)日数差：調査 1 の質問 1 の月日にもとづき、提出日より何日前からレポートに取りかかる予定であったか、その日数を予定日数として求め、「実日数－予定日数＝日数差」を算出した。

(3)後悔日数差：調査 2 の質問 1 その 2 の 2 における、取り組むべきであったと考えた日から提出期限までの日数を求め（後悔日数）、「後悔日数－実日数＝後悔日数差」を算出した。調査 2 の質問 1 その 2 で 1 を選択した場合は、後悔日数＝実日数としたので、後悔日数差は 0 である。

レポートにかけた時間に関しても、同様に(4), (5), (6)の測度を求めた。

(4)実時数：調査 2 の質問 2 その 1 より実時数を求めた。

(5)時数差：調査 1 の質問 2 から予定時数が求められるので、「実時数－予定時数＝時数差」を算出した。

(6)後悔時数差：調査 2 の質問 2 その 2 の 2 における時数を後悔時数と名付け、「後悔時数－実時数＝後悔時数差」を求めた。この場合も、調査 2 の質問 2 その 2 で 1 を選択した場合は 0 となる。

(7)後悔予期値：調査 1 の質問 3 の 4 段階評定値をそのまま用いた。

さらに、レポートの成績評価に関して、(8), (9), (10), (11), (12)の測度を求めた。

(8)評価予期 1：調査 1 の質問 4 による評価予期。

(9)評価予期 2：調査 2 の質問 3 による評価予期。

(10)評価予期差：調査 1 の質問 4 の回答を評価予期 1、調査 2 の質問 3 の回答を評価予期 2 とし、「評価予期 2－評価予期 1＝評価予期差」を求めた。成績には、A, B, C, D に対して 4 点から 1 点の得点を与えた。

(11)実評価：この授業の担当教員（各レポートテーマについて 1 名ずつ、計 5 名）が評価したレポートの得点 ((8)と同様の 4 点から 1 点) を用いた。レポートを評価する時点で、教員は個人の調査結果については何も知らなかった。

(12)評価差：「実評価－評価予期 1＝評価差」として求めた。

(13)経験回数：調査 1 の質問 5 の回答を用いた。

月 日	学生番号	氏名	(男・女)
<p>今日の授業でレポートの説明をしました。 それについての、今のあなたの心づもりをおたずねします。</p>			
<p>1. レポートの提出期限は、●月●日 (●) 正午です。レポートには何月何日頃から本格的に取りかかるつもりですか。</p> <p>回答 ( ____ 月 ____ 日ごろ )</p>			
<p>2. レポートの作成に何時間ぐらい費やすつもりですか。</p> <p>回答 (約 ____ 時間)</p>			
<p>3. 質問1の頃から始めて、質問2の時間がとれると考えていますか (1~4 のいずれかに○をつける)。</p> <p>回答 (1.十分とれる. 2.多分とれる. 3.とれなくなるかもしれない. 4.かなり難しい.)</p>			
<p>4. レポートの評価は、A, B, C, D の4段階で評価されます。どのような評価のレポートになると思いますか (1つに○)。ただし、レポートを提出しなかった場合はDに、提出が期限に遅れた場合はレポートのできに関わらずCになります。</p> <p>回答 ( A, B, C, D )</p>			
<p>5. 10枚を超えるようなレポートをこれまで何回ぐらい書いたことがありますか。</p> <p>回答 ( ____ 回ぐらい )</p>			
<p>質問は以上です。よいレポートになることを期待しています。</p>			

図1 時間管理能力を調べる調査1

## 大学生における時間管理能力

月	日	学生番号	氏名	(男・女)
---	---	------	----	-------

先日、レポートを提出しましたね。そのレポートにどのように取り組んだかおたずねします。

1. **その1.** レポートには何月何日頃から本格的に取り組まれましたか。

回答 ( \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日ごろ )

**その2.** もっと早くから、レポートに取り組むべきであったと今思っていますか。  
(1 または 2 のいずれかに○をし、2 を選んだ場合は日にも入れてください)。

回答    1. もっと早くからレポートに取り組むべきであった、とは思わない。  
          2. \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日頃から取り組むべきであった。

2. **その1.** レポートの作成に何時間ぐらい費やしましたか。

回答 (約 \_\_\_\_ 時間)

**その2.** レポート作成にもっと時間をかけるべきであったと今思っていますか。  
(1 または 2 のいずれかに○をし、2 を選んだ場合は時間も入れてください)。

回答    1. レポート作成にもっと時間をかけるべきであった、とは思わない。  
          2. \_\_\_\_ 時間ぐらい費やすべきであった。

3. レポートの評価は、A, B, C, D の4段階で評価されますが、どのような評価のレポートになったと思いますか (1つに○)。

回答 ( A, B, C, D )

4. (質問1や2の**その2**で、回答の“2”を選んだ人のみ) 取り組みが遅くなったり、時間が十分とれなかった理由を自由に記述してください。

回答 ( \_\_\_\_\_ )

質問は以上です。よいレポートになっていることを期待しています。

図2 時間管理能力を調べる調査2

## 結果と考察

松田他（2002）と同様に、時間管理能力の測度として、実日数、日数差、後悔日数差、実時数、時数差、後悔時数差、後悔予期値を検討対象とする。それらに加えて、レポート課題の評価に関連する変数である、評価予期1、評価予期2、評価予期差、実評価、評価差について、結果を以下に示す。表2には各回の各変数の平均値（標準偏差）を、表3～表7には各回の変数間の相関係数を示している。

表3～表7から、時間管理能力の測度の候補としている、実日数、日数差、後悔日数差、実時数、時数差、後悔時数差、後悔予期値のそれぞれについて、レポートの課題成績（実評価）との相関を読みとると、第1回における実日数と実時数、第4回における実日数、日数差、実時数、第5回における実日数、実時数、時数差が5%水準で有意な、または有意となる傾向がみられた（ $p<.10$ ）。第2回、第3回では、いずれの変数との間にも有意な相関係数はみられなかった。松田他（2002）においては、実日数、時数差、後悔予期が実評価との間に有意な相関をもっていたと考え合わせると、実日数、時数差は、比較的実評価と関係しやすい変数であると考えられよう。後悔予期については、今回の検討では実評価との関連は示されなかったが、後悔予期と実評価の関連はメタ認知能力の高さによって影響されやすいと考えられるため、そうした介在する要因を測定し統制した上でさらに検討を重ねる必要がある。

また、上記した相関関係については、第1回における実日数および実時数と実評価との相関は有意傾向であるに過ぎず、第2回、第3回では有意な相関はなかった。これについては、今回対象としたレポート課題が、心理学実験のデータを報告するという、参加者の大学生にとってこれまでにほとんど経験のない内容であったことが影響していると考えられる。このことは、表2の第1回の時数差の数値（7.9時間）より、実際よりもかかる時間を大幅に少なく見積もっていることが示されていることからもうかがえる。すなわち、最初の数回はレポートの課題要求をしっかりと理解した上での取り組みにはなっていなかったため、当然、変数間の関連にも一貫した傾向は示されにくい。おそらく第4回、第5回のレポートへの取り組みの頃になって、参加者に全体的に課題要求の理解ができてきて、結果にある程度一貫性がみられ始めたのではなかろうか。

また、このことについては、表3～表7から、評価予期1、評価予期2と実評価との相関を見ると、第4回と第5回のみ評価予期2と実評価とが有意な相関をもっている。すなわちここから、第4回頃になってやっと全体的に課題要求を的確に理解し、それに沿って自分のレポートのできを客観的に評価できるようになったと考えられる。松田他（2002）で扱われたレポート課題が固有の領域の知識や技能をほとんど必要とせず、いわゆる学力的なものの影響が小さかったことと比較すると、本研究で対象とした課題はそれとは異なる性質を持つものであり、課題の性質の違いからくる結果の相違を考慮して解釈する必要がある。

## 大学生における時間管理能力

このように、本研究では、松田他（2002）での結果を部分的に再現する結果を得られたが、課題要求の理解度やメタ認知能力といった、適切な時間管理を可能にするための要件についても、それらの測定や統制を視野に入れて、時間管理能力の指標についてさらなる検討が必要であることが示されたといえる。

表2 各回ごとの諸測度の平均値（標準偏差）（N=55）

	実日数	日数差	後悔 日数差	実時数	時数差	後悔 時数差	後悔 予期値	評価 予期1	評価 予期2	評価 予期差	実評価	評価差
第1回	7.9 (4.1)	-3.4 (5.2)	4.5 (4.1)	21.5 (14.3)	7.9 (13.7)	4.2 (5.2)	2.0 (0.7)	3.2 (0.5)	2.6 (0.6)	-0.6 (0.7)	3.3 (0.7)	0.1 (0.9)
第2回	8.7 (5.5)	-5.1 (5.4)	3.1 (3.7)	20.2 (14.0)	-6.2 (12.3)	6.1 (9.8)	1.8 (0.7)	3.1 (0.5)	2.7 (0.6)	-0.4 (0.6)	3.4 (0.6)	0.3 (0.8)
第3回	9.7 (6.3)	-3.8 (6.3)	2.2 (3.4)	19.9 (12.5)	-4.5 (11.2)	4.1 (6.9)	1.7 (0.5)	3.0 (0.5)	2.7 (0.5)	-0.3 (0.6)	3.3 (0.7)	0.3 (0.8)
第4回	8.5 (5.4)	-4.4 (5.2)	2.3 (3.0)	18.8 (9.5)	-5.3 (10.0)	4.2 (6.6)	1.9 (0.6)	3.0 (0.5)	2.7 (0.6)	-0.4 (0.6)	3.4 (0.7)	0.4 (0.8)
第5回	6.8 (4.8)	-3.9 (5.2)	2.2 (2.7)	16.0 (8.5)	-5.7 (9.8)	5.3 (9.7)	1.9 (0.8)	3.1 (0.5)	2.7 (0.6)	-0.4 (0.6)	3.3 (0.8)	0.3 (0.8)

表3 第1回における諸測度の相関係数（N=55）

	実日数	日数差	後悔 日数差	実時数	時数差	後悔 時数差	後悔 予期値	評価 予期1	評価 予期2	評価 予期差	実評価
日数差	.43*										
後悔日数差	-.42*	-.23+									
実時数	-.07	.03	.11								
時数差	-.27*	.06	.19	.71*							
後悔時数差	-.10	-.12	.05	.03	.01						
後悔予期値	-.16	.12	.00	.15	.06	.35*					
評価予期1	.01	-.05	.14	.02	.02	.08	-.43*				
評価予期2	.17	.13	-.19	.20	.15	-.14	-.27*	.30*			
評価予期差	.16	.16	-.28*	.17	.13	-.19	.06	-.44*	.73*		
実評価	.23+	.05	-.01	.23+	.11	.05	.05	-.15	.19	.29*	
評価差	.18	.06	-.08	.17	.08	.00	.26+	-.63*	-.00	.45*	.86*

\* $p < .05$ , + $p < .10$ .

表4 第2回における諸測度の相関係数 (N=55)

	実日数	日数差	後悔 日数差	実時数	時数差	後悔 時数差	後悔 予期値	評価 予期1	評価 予期2	評価 予期差	実評価
日数差	.62*										
後悔日数差	-.52*	-.52*									
実時数	.10	-.10	.07								
時数差	-.06	-.08	.02	.26 <sup>+</sup>							
後悔時数差	-.05	-.08	.26 <sup>+</sup>	.22	-.22 <sup>+</sup>						
後悔予期値	-.02	-.11	.08	-.07	.02	-.07					
評価予期1	.25 <sup>+</sup>	.16	-.11	.04	-.25 <sup>+</sup>	.33*	-.27*				
評価予期2	.40*	.27*	-.34*	-.05	.03	-.30*	.08	.41*			
評価予期差	.16	.12	-.22	-.09	.24 <sup>+</sup>	-.58*	.31*	-.49*	.60*		
実評価	.18	-.06	.07	.19	.07	-.08	.10	.18	.24 <sup>+</sup>	.08	
評価差	-.02	-.16	.14	.14	.23 <sup>+</sup>	-.30*	.27*	-.54*	-.07	.40*	.74*

\* $p < .05$ , <sup>+</sup> $p < .10$ .

表5 第3回における諸測度の相関係数 (N=55)

	実日数	日数差	後悔 日数差	実時数	時数差	後悔 時数差	後悔 予期値	評価 予期1	評価 予期2	評価 予期差	実評価
日数差	.76*										
後悔日数差	-.47*	-.47*									
実時数	.16	.09	-.04								
時数差	.31*	.32*	-.43*	.08							
後悔時数差	-.34*	-.21	.68*	.21	-.38*						
後悔予期値	.00	.16	.01	-.03	.11	.11					
評価予期1	-.07	-.28*	.14	.00	-.33*	.20	-.16				
評価予期2	.06	.04	-.38*	-.01	-.04	-.22	-.07	.26 <sup>+</sup>			
評価予期差	.11	.26 <sup>+</sup>	-.43*	-.01	.24	-.34*	.08	-.62*	.60*		
実評価	.22	.12	-.10	.03	-.01	-.12	.07	.17	.17	-.01	
評価差	.07	.29*	-.18	.03	.20	-.23 <sup>+</sup>	.17	-.48*	-.02	.38*	.79*

\* $p < .05$ , <sup>+</sup> $p < .10$ .



# 大学生における時間管理能力

表6 第4回における諸測度の相関係数 (N=55)

	実日数	日数差	後悔 日数差	実時数	時数差	後悔 時数差	後悔 予期値	評価 予期1	評価 予期2	評価 予期差	実評価
日数差	.70*										
後悔日数差	-.54*	-.39*									
実時数	.31*	.26+	-.05								
時数差	.34*	.33*	-.51*	.12							
後悔時数差	-.25+	-.25+	.62*	.19	-.65*						
後悔予期値	-.14	-.07	.20	-.13	-.23+	.19					
評価予期1	-.04	-.09	-.06	.10	.13	.04	-.37*				
評価予期2	.28*	.20	-.51*	.10	.28*	-.20	-.35*	.41*			
評価予期差	.32*	.27*	-.49*	.03	.20	-.23+	-.08	-.33*	.73*		
実評価	.27*	.35*	-.03	.39*	.03	.13	-.10	.13	.40*	.32*	
評価差	.26+	.36*	.01	.28*	-.05	.09	.14	-.49*	.11	.48*	.80*

\* $p < .05$ , + $p < .10$ .

表7 第5回における諸測度の相関係数 (N=55)

	実日数	日数差	後悔 日数差	実時数	時数差	後悔 時数差	後悔 予期値	評価 予期1	評価 予期2	評価 予期差	実評価
日数差	.71*										
後悔日数差	-.52*	-.47*									
実時数	.32*	.22	-.11								
時数差	.26+	.24+	-.22	.32*							
後悔時数差	-.18	-.16	.27+	-.09	-.85*						
後悔予期値	.06	.02	.10	.07	-.11	.11					
評価予期1	.06	.11	.07	.03	-.10	.08	-.22				
評価予期2	.27*	.20	-.27*	.14	.29*	-.26+	-.11	.49*			
評価予期差	.22	.11	-.35*	.12	.39*	-.35*	.09	-.44*	.57*		
実評価	.28+	.20	-.11	.34*	.25+	-.16	-.01	.19	.52*	.36*	
評価差	.22	.12	-.15	.29*	.29*	-.20	.12	-.45*	.17	.60*	.79*

\* $p < .05$ , + $p < .10$ .

### 引用文献

- 松田文子・橋本優花里・井上芳世子・森田愛子・山崎理央・三宅幹子（2002）. 時間管理能力と自己効力感, メタ認知能力, 時間不安との関係 広島大学心理学研究, 2, 85-93.
- 三宅幹子・橋本優花里・井上芳世子・森田愛子・山崎理央・松田文子（2004）. 時間管理能力のタイプと, 自己効力感, メタ認知能力, 時間不安との関係 福山大学人間文化学部紀要, 4, 1-10.
- 日本心理学会（2005）. 執筆・投稿の手びき 社団法人日本心理学会

## Time management ability in undergraduate students

Motoko MIYAKE and Fumiko MATSUDA

Undergraduate students' ( $N=55$ ) time management ability to complete tasks on psychology was examined by investigation of their planning and execution of tasks. Results showed that tasks of undergraduate students who prepared earlier and actually spent as long time on the tasks as they planned were evaluated higher by their teachers.

[ Key words: time management ability, undergraduate students ]