

令和元年6月6日現在

機関番号：15301

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2015～2018

課題番号：15K21187

研究課題名(和文) 児童期における時間管理能力の発達支援

研究課題名(英文) Development support of time management ability in childhood

研究代表者

岡崎 善弘 (Okazaki, Yoshihiro)

岡山大学・教育学研究科・講師

研究者番号：00725997

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,700,000円

研究成果の概要(和文)：子どもたちの時間管理能力の発達支援を最終目標として研究に取り組んだ。本研究では、長期休暇(夏休み・冬休み)の宿題に取り組む計画の分類、実際の分類、計画と実際の一致・不一致について検討した。早く宿題を終える計画を立てる児童の割合は高く、早く宿題を終える計画は破綻しやすいことが示唆された。また、大人版と児童版の時間管理尺度を作成した。時間管理尺度は、3つの因子(時間の見積もり、時間の活用、その日暮らし)で構成しており、時間管理能力の低さはストレスに影響を与えることが示唆された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

時間管理の失敗はストレスに影響を与えることから、効果的・効率的な時間管理のスキルを学生の時期から獲得することは必須である。時間管理のスキルの発達を支援するためには、どのような時間管理をしているのか、また、どのような支援が必要なのかを把握しなければならない。したがって、本研究では、大人と子どもを対象として研究に取り組んだ。夏休み・冬休みの時間管理タイプを調べ、どのようなタイプの児童に対して支援が必要なのかを調べた。また、大人の時間管理スキルと他のスキル等の関係性を調べるツールとして時間管理尺度を開発した。

研究成果の概要(英文)：The goal of this study is the development support for time management of children. This study investigated the time-management skills. The survey showed that the ratio of school children who had planned to complete their homework within the first half of the long break, but eventually failed to do so, was higher than the rest. Moreover, we developed the scale and assessed its internal consistency and criterion-related validity. Findings from a factor analysis revealed three elements of time management, "time estimation," "time utilization," and "taking each moment as it comes." Finally, we found the relationship between time management and stress.

研究分野：発達心理学

キーワード：時間管理 時間評価 児童 小学生 夏休み 宿題

様式 C-19、F-19-1、Z-19、CK-19（共通）

1. 研究開始当初の背景

時間管理 (time management) の概念が生まれた背景には、急速な社会の発展に伴った各個人の仕事量の増加が強く影響している。無駄な時間の浪費を防ぎ、限られた時間の中で効率的に仕事を進めなければならない社会的背景から時間管理 (Lakein, 1974) が提案された。時間管理に関する心理学的研究は 1990 年頃から海外で数多く行われている一方で、国内の研究はわずか 10 件程度である。現代においては、時間管理が必要なのは大人だけではない。児童・生徒でさえも時間管理は必要なスキルの 1 つに含まれる。例えば、長期休暇 (夏休み・冬休み) に課される宿題を行うためには、いつ頃から、どれくらいのペースで宿題に取り組むかを考えなければならない。さらに、時間管理能力を就学中に育むことは、自分の将来やキャリアの積み重ね方を見据えることにもつながる。そこで、申請者は、「子どもの時間管理能力を育むことができるのか」という問いに答える研究に取り組む。

2. 研究の目的

本研究の最終的な目的は、「子どもの時間管理能力を育むことができるのか」という問いに答えることである。本研究は、(1) 把握・分類、(2) 測定・特定、(3) 操作・介入の 3 段階で検討する。「把握・分類」では、時間管理能力を多面的に把握するための尺度を作製し、立てた計画や課題遂行の特徴から時間管理のタイプ分類を行う。「測定・特定」では、分類した各時間管理タイプのパフォーマンス (例: 学業成績) を測定し、時間管理タイプとパフォーマンスの関係を調べ、効果的な時間管理タイプと効果的ではないタイプを特定する。また、時間管理に必要な認知能力を特定する。「操作・介入」では、特定した時間管理に影響を及ぼしている認知能力をトレーニングすることによって、時間管理タイプを変化させることができるのか調べる。本申請研究では「把握・分類」に取り組む。

3. 研究の方法

1. 宿題に取り組む計画と実際の一致・不一致 (夏休み・冬休み)

宿題を行う計画: 長期休暇中に宿題に取り組む計画を調べるために、「長期休暇中は毎日少しずつ宿題をする」、「長期休暇中が始まってすぐすべての宿題を終わらせる」、「長期休暇中が終わる頃に宿題をまとめて終わらせる」、「その他」の 4 つの中から最も近い選択肢にマルを付けるように求めた。「その他」を選んだ場合は計画を具体的に記述するように求めた。

宿題の取り組み方: 実際の宿題の取り組み方を調べるために、「長期休暇中は毎日少しずつ宿題をした」、「長期休暇が始まってすぐすべての宿題を終わらせた」、「長期休暇が終わる頃に宿題をまとめて終わらせた」、「その他」の 4 つの中から最も近い選択肢にマルを付けるように求めた。「その他」を選んだ場合は取り組み方を具体的に記述するように求めた。

2. 時間管理能力を多面的に把握するための尺度の作成

先行研究で作成されている時間管理尺度 (Bond & Feather, 1988; Britton & Tesser, 1991; Macan, 1994; White et al., 2013) と国内で実施した時間管理行動の調査から得た項目に基づいて時間管理尺度の原案を作成した。さらに、時間管理尺度の信頼性と妥当性を検討した。時間管理尺度は、大人版と児童版の 2 種類を作成した。大人版では、大学 1-2 生 495 名に対して調査を行った。児童版では、小学校 4-6 年生 285 名に対して調査を実施した。

4. 研究成果

1. 計画と取り組み方のタイプ分類 (夏休み)

「計画」と「取り組み方」は各タイプは以下のように命名した。毎日少しずつ宿題をする・した (継続型)、夏休みが始まってすぐすべての宿題を終わらせる・終わらせた (前半集中型)、夏休みが終わる頃に宿題をまとめて終わらせる・終わらせた (後半集中型)。「その他」を選択した児童の計画と取り組み方の具体的な記述を整理した結果、「計画は立てない」・「宿題に取り組みたい時に宿題をした」という回答が約 9 割を占めた (残り 1 割の回答は「特にない」)。したがって、「その他」の選択は「無計画」と命名した。

計画 (継続型 280 名, 前半集中型 158 名, 後半集中型 9 名) と実際の取り組み方 (継続型 314 名, 前半集中型 66 名, 後半集中型 50 名) の各タイプの比率の違いを調べるために χ^2 検定を行った結果、違いは有意だった (χ^2 (df = 2, N = 427, Cramer's V = 0.3) = 74.94, $p < .05$)。残差分析を行った結果 (5%水準), 前半集中型の計画の比率は実際よりも有意に高かった。さらに、実際の取り組み方における継続型・後半集中型・無計画の各比率は計画の比率よりも有意に高かった (表 1)。

2. 計画と取り組み方のタイプ分類 (冬休み)

「計画」と「取り組み方」は以下のように命名した。毎日少しずつ宿題をする・した (継続型)、冬休みが始まってすぐすべての宿題を終わらせる・終わらせた (前半集中型)、冬休みが終わる頃に宿題をまとめて終わらせる・終わらせた (後半集中型)。「その他」を選択した児童の計画と取り組み方の具体的な記述を整理した結果、「計画は立てない」・「宿題に取り組みたい時に宿題をした」という回答が約 9 割を占めた (残り 1 割の回答は「特にない」)。したがって、「その他」の選択は「無計画」と命名した。

計画（継続型 143 名，前半集中型 143 名，後半集中型 4 名）と実際の取り組み方（継続型 170 名，前半集中型 72 名，後半集中型 39 名）の各タイプの比率の違いを調べるために χ^2 検定を行った結果，違いは有意だった（ χ^2 (df = 2, N = 157, Cramer's V = 0.3) = 16.94, $p < .05$ ）。残差分析を行った結果（5%水準），継続型では計画と取り組み方が一致している児童の割合は高く，前半集中型では計画と取り組み方が一致している児童の割合は低かった（表 2）。

3. 前半集中型は計画と実際の取り組み方がズレやすい

夏休みと冬休みの結果は，早く宿題を終えようとする計画は破綻しやすいことを示しており，長期休暇中において宿題に取り組む計画時に支援が必要であることを示唆した。前半集中型の計画を立てた理由として，遊び時間やゆとりのある時間の確保が高い割合を占めており，宿題以外の学業や習い事に時間を当てるためではなかった。計画を尋ねた時には 2 名しかいなかった後半集中型が，取り組み方を尋ねた時には 22 名だったことを考慮すると，前半集中型の計画で宿題をすすめることができなかつた場合は，後半集中型の取り組みになりやすい傾向にあると思われる。

表 1 宿題に取り組む計画と実際の一致・不一致（夏休み）

		取り組みタイプ	
		一致	不一致
計画タイプ	安定型	226	54
	前半集中型	50	108
	後半集中型	4	5

表 2 宿題に取り組む計画と実際の一致・不一致（冬休み）

		取り組みタイプ	
		一致	不一致
計画タイプ	安定型	61	19
	前半集中型	33	46
	後半集中型	1	1

時間管理尺度（大人版）

固有値の推移と累積寄与率から，時間管理尺度 30 項目は 3 因子解が妥当であると判断した。最尤法でプロマックス回転による因子分析を行った結果，19 項目 3 因子構造を得た（表 3）。

第 1 因子は「時間を決めて課題に取り組むようにする」や「やろうとすることがどのくらい時間がかかるかを事前に見積もる」等の項目で構成されているため，目標設定と優先順位（Macan, 1994）と対応する因子と解釈し，「時間の見積もり」と命名した。

第 2 因子は，「空き時間を活用している」や「休みの日の予定を立てる」等の項目で構成されているため，Britton & Tesser (1991) による短期・長期の計画（Britton & Tesser, 1991），構造化・計画・予定（Macan, 1994）に対応する因子と解釈し，「時間の活用」と命名した。

第 3 因子は，「次の日の予定が決まっていないことがよくある」や「きまぐれに一日を過ごすことがある」等の項目で構成されているため，秩序（Macan, 1994）と対応する因子であると解釈し，「その日暮らし」と命名した。

時間管理尺度（児童版）

固有値の推移と累積寄与率から，時間管理尺度 24 項目は 2 因子解が妥当であると判断した。最尤法でプロマックス回転による因子分析を行った結果，17 項目 2 因子構造を得た。

第 1 因子は，「自分で時間を決め，宿題に取り組んでいる」や「学校に遅刻しないように早めに出るようにしている」等の項目で構成されているため，計画的に時間を使う因子と解釈し，「計画的な時間活用」と命名した。

第 2 因子は，「宿題などやるべきことがあっても遊びを優先してしまうことがある」や「ダラダラと時間を過ごしてしまうことが多い」等の項目で構成されているため，計画せずに時間を過ごす因子であると解釈し，「無計画」と命名した。

表 3 時間感尺度を構成する 3 因子

質問項目
<p>第 1 因子：時間の見積もり ($\alpha = .83$)</p> <p>時間を決めて課題に取り組むようにしている</p> <p>課題に取り組む際に小さな目標を立てるようにしている</p> <p>何事にも余裕を持って早めに準備するようにしている</p> <p>早寝早起きを心がけ、使える時間をできるだけ作るようにしている</p> <p>やろうとすることがどのくらい時間がかかるかを事前に見積もる</p> <p>やりたいことよりもやらなければいけないことを優先する</p> <p>課題に取り組んだ時、それにどのくらい時間を使ったかを記録する</p> <p>一度やり始めたことは途中で中断しない</p>
<p>第 2 因子：時間の活用 ($\alpha = .80$)</p> <p>空き時間を活用するようにしている</p> <p>休みの日の予定を立てる</p> <p>カレンダーや手帳などに予定をつけるようにしている</p> <p>次の日の予定をきちんと確認するようにしている</p> <p>自分がやらなければならないことの順位をつけている</p> <p>日記をつけている</p>
<p>第 3 因子：その日暮らし ($\alpha = .77$)</p> <p>次の日の予定が決まっていないことがよくある</p> <p>きまぐれに一日をすごすことがある</p> <p>いつも夜になってから色々なことを始める</p> <p>予定を入れすぎないようにしている</p> <p>休みの日にダラダラ過ごさないようにしている</p>

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 (計 3 件)

- (1) 岡崎善弘・井邑智哉・高村真広・徳永智子 (2018). 夏休みの宿題に取り組む計画・実際の一致と取り組み方がストレスに与える影響 時間学研究, 9, 1-7. (査読あり)
- (2) 岡崎善弘・徳永智子・高村真広・井邑智哉 (2016). 児童の時間管理：冬休みにおける宿題の取り組み方と学業成績の関連 発達科学研究教育センター紀要, 30, 29-40. (査読なし)
- (3) 井邑智哉・高村真広・岡崎善弘・徳永智子 (2016). 時間管理尺度の作成と時間管理が心理的ストレス反応に及ぼす影響の検討 心理学研究, 87, 374-383. (査読あり)

〔学会発表〕 (計 4 件)

- (1) 井邑智哉・高村真広・岡崎善弘・徳永智子 (2018). 児童の時間管理が長期休暇中の学習に及ぼす影響 日本心理学会第 82 回大会 (仙台国際センター)
- (2) 井邑智哉・高村真広・岡崎善弘・徳永智子 (2017). 児童用時間管理尺度の開発と信頼性・妥当性の検討 日本心理学会第 81 回大会 (久留米シティプラザ)
- (3) 岡崎善弘・高村真広・井邑智哉・徳永智子 (2016). 長期休暇中の学習習慣—積極的生徒指導を考える(8)— 日本教育心理学会第 58 回総会 (サンポートホール高松・かがわ国際会議場)
- (4) 井邑智哉・高村真広・岡崎善弘・徳永智子 (2015). 時間管理尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 日本心理学会第 79 回大会 (名古屋国際会議場)

6. 研究組織

研究協力者

研究協力者氏名：井邑 智哉

ローマ字氏名：Imura Tomoya

研究協力者氏名：高村 真広

ローマ字氏名：Takamura Masahiro

研究協力者氏名：徳永 智子

ローマ字氏名：Tokuanga satoko