

# 大学生の学修スケジュールの立案に関する調査研究

—— 計画性の差による大学生の実態と比較 ——

山中 小枝子\*<sup>1</sup>・橋本 創一\*<sup>2</sup>・三浦 巧也\*<sup>1</sup>  
久木田 裕紀\*<sup>1</sup>・熊谷 亮\*<sup>1</sup>・工藤 浩二\*<sup>3</sup>

教育実践研究支援センター

(2017年9月26日受理)

## 1. 問題と目的

### 1. 1 大学生活における「計画性」の重要性

近年、大学生活の充実や就労支援という観点から、大学生の大学生活において「計画性」や「時間の管理」と言った能力はとても重要なものであることを明らかにすることを目的とした研究が様々に行われている。生活の規則性・生活管理が身体的健康を介して自尊心・将来への希望に与える影響に関して、都築(2010)は生活管理能力に基礎づけられた日常的な規則正しい生活が営まれることによって、主観的な健康感が増大し、身体的な疲労症状が減り、加えて肯定的な自己意識や時間的展望が高められるといった効果が現れたと述べている。さらに、片岡ら(2012)は、定期試験の学力の低下に対して、計画・修正といったコントロール能力の低下が正の相関を示していることを明らかにした。また、横田(2012)によって、大学生が自身の生活において取り組んでいる、就職や資格の習得、専門的知識の獲得と言った「大学時代においてなすべきこと」(生活課題)について、より多くの生活課題をこなす、充実した生活時間を過ごしていくためには、生活時間の管理・設計の能力が必要であることも明らかになっている。

一方で、これは大学生活に限ったことではなく、経済産業省より発行されている「今日から始める 社会人基礎力の育成と評価」(2008)では、職場や地域社会の中で多様な人々とともに仕事をしていくために必

要な基礎的な力(社会人基礎力)を構成する12の要素の1つとして、「計画力」を挙げている。これは「課題の解決に向けたプロセスを明らかにし、準備する力」を指しており、大学生活内での課題解決型学習や実践型学習を通して身につけることを推奨されている。

以上のことから、大学生の生活には、日常的な場面においても、学力や学習場面においても、「計画性」や「時間の管理」と呼ばれるものが重要であり、それらを身につけていくことが今後の社会生活においても求められているということを示唆しているといえるだろう。

### 1. 2 「計画性」とは

これまで「計画性」の意義や重要性について述べてきたが、実際に大学生活において身につけるべきとされる「計画性」とはどのようなものだろうか。

大学生活で求められる「計画性」について、都築(1993)は「目標意識尺度」における「計画性の欠如」の因子として、「何かをやるにしても、メ切の日にならないとなかなか始められない」「私は何かをやる時には、時間ぎりぎりになってから急いでやる方だ」といった項目を挙げている。また、島本・石井(2006)の「日常生活スキル尺度(大学生版)」では、「時間的展望と物事の優先順位を考慮した先見的なスキル」として「計画性」が挙げられている。さらに横田(2012)は、「個人の生活目標の実現に向けて、各生活段階に

\*1 東京学芸大学大学院 教育学研究科

\*2 東京学芸大学 教育実践研究支援センター(184-8501 小金井市貫井北町4-1-1)

\*3 東京学芸大学 教育心理学講座 臨床心理学分野

における生活上の課題を認識し、計画を立てること」を「生活設計」としている。

社会人として求められる「計画性」は上記のものとは少々異なる。「今日から始める 社会人基礎力の育成と評価」(経済産業省, 2008)においては、「課題の解決に向けたプロセスを明らかにし準備する力」を「計画力」と称している。また、企業が求める基本的なコンピテンシー(個々の仕事に必要な能力)として、「目標の達成に向けて、いつまでに何をしなければいけないかを考え、それに沿った行動ができる」と言う能力を「計画性」と定義している(今井, 2013)。

これらを総合し、大学生活で身につけるべき「計画性」とは、「期限内に課題をこなすために、自身の能力や時間を考慮して、計画を立て、課題の解決や目標の達成に向けて、やるべきことを明確にし、行動すること」と言える。つまり、自身の能力に見合った計画を立てるだけでなく、目標を達成するために計画を実行・修正・調整することも求められているのである。

### 1. 3 大学生の「計画性」における現状

その一方で自身の「計画性」に不安を抱える学生は少なくない。自身の生活における日ごろの時間の使い方への満足度を調査した際、高い満足度を示す学生よりも低い満足度を示す学生の方が多く見られた(都築, 2010)。上記のように、「計画性」の重要性が主張される中で、自身の能力の不足に不安を感じる学生も少なくない。こうした不安を解消していくために、「計画性」はどのように身につけるのか、どのような学生が「計画性がある」と言えるのか、といった獲得の方法や基準(できるできないの判断など)などを明らかにしていくことが必要とされている。

現在、大学生の「計画性」を身につける支援として、書籍や研究で挙げられているものは大きく二つに分類される。一つは、支援者や自助グループによるワークショップの実践である。篠田ら(2013)は注意欠如多動性障害(ADHD)の特性のある大学生の進路決定を促す支援として「時間管理スキルアップワークショップ(岩淵・高橋, 2011)」によるプランニングスキルの提供を行った。この研究では進路決定を題材にして、「計画性」を身につける上で中心となる能力の、プランニングスキルの獲得と不安の軽減を同時にめざす「注意力に焦点をあてたプランニングスキルアップワークショップ」を6名の大学3年生に実施した。ワークショップ前後の不注意や多動性・衝動性といったADHD特性、プランニングの弱さ、不安などの大学生活上の困難さ、プランニング力について、

質問紙、注意機能検査およびセッションでの発言から考察を図った。ワークショップは60分のセッションを週1回、連続4回で構成されており、各セッションの構造は①時間管理法の講義、②学生ひとり一人の時間管理に関する困難さを取り上げ、グループでその解決法についてディスカッションを行う、③時間管理に関するワークという内容である。その結果、客観的指標やディスカッションによって不注意に関する自己理解が深められること、自分の注意の特徴を理解した上で自分にあったプランニングスキルを獲得できることが確認された。

もう一つの支援の方法として取り上げられているのは、手帳やアプリなどのツールを用いたスケジュールの管理である。例えば司馬(2010)は、課題・仕事の遅刻や先延ばしを防ぐスケジュールの立て方として、「予定を詰め込まない」「基本的なタイムテーブルの設定」「書き出す」「締め切りの設定」などを方略として挙げている。黒澤(2012)は不注意やケアレスミスを防ぐ方略として、「やることを洩らさず書き出す」「大事なことは付箋やマーカーを用いる」などのスケジュールの立て方や、「済ませた用事は消す」「見直す習慣をつける」などのスケジュールの評価の方略を上げている。

実際にこれらの方法を大学内における支援の取り組みとして取り入れようとした際、前者の「時間管理スキルアップワークショップ」は、行うにあたって、ワークショップの効果を損なわずに進行できるファシリテーターの養成、開催場所・時間の確保、多人数の参加者募集など、多くのコストを必要とする。また篠田ら(2013)も、参加者のその後の生活における効果の持続性と言う点ではまだ課題が残ると述べている。

他方、後者の「スケジュールを立てる」という支援方法は、対象者にあったスケジュールの立て方を身につけることができれば、他者の援助がなくとも、対象者の独力で行うことができ、時空間コストの心配もなく、容易に継続することができるだろう。しかし、様々な書籍においてその必要性や重要性を述べる一方で、書籍ごとに記述されている内容が異なり、一般化されたスケジュールの立て方が明確化されていないことが課題である。また、どのようなスケジュールがどのような学生に向いているのか、と言った、個に応じたスケジュールの立案や実行へのアドバイスが不足しているのも問題と言えらるだろう。

### 1. 4 本研究の目的

「一般的にどのような学生がどのようにスケジュール

の立案・実行をするのか」という傾向が明らかになることによって、「効果的なスケジュールの活用」という支援がより行いやすく、実用的なものになるのではないだろうか。

そこで本研究では、一般的な大学生を「スケジュールの遂行能力が高い学生」と「スケジュールの遂行能力が低い学生」に分け、この2群の学生がそれぞれの大学生活においてスケジュールを立てようとした時、どのような方法で行うのか、どのような偏りが見られるのかということと比較することにより、大学生が「計画性」を身につけるための支援の一助とすることを目的とした。

## 2. 仮説

本研究では「計画性」の能力を「期限内に課題をこなすために、自身の能力や時間などを考慮して、計画を立て、課題の解決や目標の達成に向けて、やるべきことを明確にし、行動すること」と恣意的に定義し、先行研究や関連書籍から、スケジュールの立て方に影響を与える要因として、以下の4つがあるとした。

- ①スケジュールを立てる習慣の有無・立てる目的の違い
- ②スケジュールの立案型
- ③スケジュール実行を阻害（影響）する性格特性
- ④スケジュール実行の妨害経験

これらの要因において、「④スケジュール実行の妨害経験」で「妨害経験が少ないほど計画性のある学生」と仮定することができる。よってこの結果から「スケジュールの遂行能力が高い/低い学生」群を作成し、それぞれの群の特徴を比較する。特徴として以下のような結果が得られるという仮説を立てた。

- (1) 「スケジュールの遂行能力が高い学生」であれば、スケジュールを立てる習慣があり、予備時間などを適度にとったスケジュールを立案し、スケジュールの実行を阻害する性格特性が低い。また、「スケジュールの遂行能力が低い学生」であれば、スケジュールを立てる習慣はあるが、予備時間などを適度にとったスケジュールの立案が難しく、スケジュールの実行を阻害する性格特性が高いと言える。
- (2) 「スケジュールの遂行能力が高い学生」と「スケジュールの遂行能力が低い学生」の特徴を比較した時、両群の結果は対照的になると言える。

## 3. 方法

### 3. 1 調査対象・調査期間

2016年6～9月にかけて、都内の国立大学に在学する大学生248名と都内の私立大学に在学する大学生172名、計420名を対象にし、調査を行った。

調査は、複数の大学の学生を対象とすることで、一般的大学生のスケジュール立案の実態を得ることを試みた。2校の結果は各々に分析を行い検討するが、結果に大きな差がない場合には、その結果を合算し総合的なデータとして再度検討し直すこととした。

### 3. 2 手続き

調査対象者に質問紙の配布を行い、回答を求めた。

### 3. 3 質問紙の構成

#### ①フェイスシート

…性別、年齢、学科の記入を求めた。これらの項目をもとに、2校のデータを比較した際に各回答数の間に差がないかを検討した。

#### ②立案するスケジュールの型について

…すべての型において授業時間やバイトの時間は共通している「架空の大学生のスケジュール・基本型」を提示し、①課題を行う時間を多めにとる型（詰込み型）、②課題を行う時間と予備の時間を同程度に取る型（バランス型）、③予備の時間を多めにとる型（予備多め型）、④その他の型（自由記述）の4つの選択肢の中から、回答者が架空の大学生の立場であると仮定したとき、回答者はどのようなスケジュールを立てると考えられるか、最も近いものを選択してもらった。

#### ③スケジュール実行阻害（影響）特性について

…「大人の発達障害に気づいて・向き合う完全ガイド」（黒澤, 2012）の中から、「社会性と行動に関する基礎調査票」内の予定管理能力やスケジュールの実行を妨げられると思われる性格特性を13項目抜粋し、「スケジュール実行阻害特性尺度」とした。項目は以下の通りである。

- ・興味の範囲が限られており、極端に集中するものがある
- ・自分なりの習慣や手順があり、絶対に変えたくない
- ・急な予定変更や普段と違うことが起きると、ひどく混乱する
- ・仕事や家事を順序立てて計画的に行うことが苦手である
- ・やるべき仕事や家事を最後までやり遂げられないこ

とが多い

- ・気が散りやすく、話し声や周りの音などに気をとられやすい
- ・人との約束や、やらなくてはいけないことを忘れてりすることが多い
- ・やることが雑であると思う
- ・遅刻が多いなど、時間通りに行動できない
- ・目的に沿って行動を計画したり、修正したりすることが苦手だ
- ・同時にいくつもの課題をこなすことが苦手だ
- ・気分がむらがあり、ちょっとしたことで興奮したり落ち込んだりする
- ・気力がわかず、ボーッとすることが多い

これらの項目がどの程度あてはまるか、「1. 全くあてはまらない」「2. ほとんどあてはまらない」「3. どちらでもない」「4. ややあてはまる」「5. とてもあてはまる」の中から最も近いものを選択してもらった。

#### ④スケジュール実行の妨害経験について

…スケジュール妨害経験、7項目を提示した。項目は以下の通りである。

- ・時間が予想以上にかかってしまった
- ・体調を崩してしまった
- ・思わぬトラブルに遭ってしまった
- ・急な予定が入ってしまった
- ・寝坊してしまった
- ・やる気が起こらなかった
- ・余暇に時間を使ってしまった(遊んでしまった)

これらの項目についてどの程度経験したことがあるか、「1. 全く経験したことがない」「2. 1, 2度しか経験したことがない」「3. 何度か経験したことがある」「4. とときどき経験している」「5. 頻繁に経験している」の中から最も近いものを選択してもらった。

#### ⑤スケジュールを立てる習慣の有無/立てる目的について

…普段どのような理由からスケジュールを立てるか、若しくはスケジュールを立てないか、5つの項目とその他(自由記述)を設け、最も近い選択肢を回答してもらった。項目は以下の通りである。

- ・課題などをスムーズに実行するために必要だから
- ・予定を立てると安心するから
- ・予定を立てることで満足するから
- ・予定を立てることで「やらなくてはいけない」という焦燥感が得られるから
- ・そもそも予定を立てる習慣がない、予定を立てるの

は苦手である

この項目のうち、「課題などをスムーズに実行するために必要だから」「予定を立てることで『やらなくてはいけない』という焦燥感が得られるから」と言う項目はスケジュールを立てた後実行することを目的としているため、「実行目的項目」とした。また、「予定を立てると安心するから」「予定を立てることで満足するから」と言う項目はスケジュールを立てた段階で目的を達成しているため、「満足目的項目」とした。また、「実行目的項目」と「満足目的項目」は「スケジュールを立てる習慣がある」回答として、これらの項目は「習慣有り項目」とし、「習慣がない、苦手である」と言う項目は「習慣無し項目」とした。その他の回答は、記述をもとに「実行目的」「満足目的」「習慣無し」のうち最も近いものに分類していく。

### 3. 4 倫理的配慮

質問紙への回答は任意であり、そこから得られた結果によって協力者が不利益を被ることや、結果から個人を特定するようなことは一切ないことを伝えたくて協力を依頼した。

## 4. 結果

### 4. 1 2つの大学のデータの合算について

分析を行うにあたって、調査対象の選定に関して記載したとおり、2校のデータでそれぞれ分析を行い、結果を比較した。その結果、2校の間には大きな差が生じなかったため、各大学で調査の対象となった大学生の間に、大学の違いによる学力や環境の差はなかったと考えられる。よって2校のデータを合算し、「一般的な大学生のスケジュールの立て方に関するデータ」とした。以降の集計や分析は全て「一般的な大学生のスケジュールの立て方に関するデータ」をもとに行っている。

### 4. 2 尺度の信頼性について

使用した「スケジュール実行阻害(影響)特性尺度」について、書籍の中から抜粋して新たに作成したものであることから、信頼性を求めるために $\alpha$ 係数を算出した。結果、スケジュール実行阻害(影響)特性尺度の $\alpha$ 係数は0.819となり、信頼性は十分であることが分かった。

#### 4. 3 「スケジュールの遂行能力が高い/低い学生」 群の作成

「スケジュール妨害経験」7項目をどの程度経験しているか、「1. 全く経験したことがない」1点、「2. 1, 2度しか経験したことがない」2点、「3. 何度か経験したことがある」3点、「4. ときどき経験している」4点、「5. 頻繁に経験している」5点とし、35点満点で得点を出したところ、平均点は22.9点であり、最高点は35点であった。また、標準偏差は5.57であった。このことから「スケジュール妨害経験」の得点が17点以下の群を「スケジュール遂行能力高群」、28点以上の群を「スケジュール遂行能力低群」とし、以降の分析に用いた。その結果、「スケジュール遂行能力高群」は53名「スケジュール遂行能力低群」は74名であった。今後の分析において、この両群の特徴を明らかにしていく。

#### 4. 4 スケジュールの型について

2つの学生群で、スケジュールの型の「詰込み型」「バランス型」「予備多め型」を選択した回答者数の $\chi^2$ 乗検定を行った。その結果、「スケジュール遂行能力高群」では「バランス型」を選択した回答者数が有意に多かった ( $\chi^2 = 19.000, df = 2, p = .000 < .01$ )。しかし、「スケジュール遂行能力低群」ではどの型を選択した回答者数にも有意差が見られなかった ( $\chi^2 = 2.469, df = 2, p = .291 \text{ n.s.}$ )。

#### 4. 5 スケジュールの実行阻害 (影響) 特性について

##### 4. 5. 1 スケジュールの実行阻害 (影響) 特性得点に見られた特徴

「スケジュール実行阻害 (影響) 特性尺度」13項目がどの程度あてはまるか、「1. 全くあてはまらない」1点、「2. ほとんどあてはまらない」2点、「3. どちらでもない」3点、「4. ややあてはまる」4点、「5. とてもあてはまる」5点とし、65点満点で「スケジュールの実行阻害 (影響) 特性得点」を算出したところ、平均点は35.6点であり、最高点は60点であった。また、標準偏差は9.09であった。

このことから「スケジュール実行阻害特性」の得点が27点以下の群を「実行阻害特性得点低群」、28点以上44点以下の群を「スケジュール実行阻害特性得点中群」、45点以上の群を「スケジュール実行阻害特性得点高群」とし、3群の人数に有意な差があるか、2つの学生群でそれぞれに $\chi^2$ 乗検定を行った。

その結果、「スケジュール遂行能力高群」では「スケジュール実行阻害特性得点中群」が有意に多かった

( $\chi^2 = 19.447, df = 2, p = .000 < .01$ )。そして、「スケジュール遂行能力低群」においても、「スケジュール実行阻害特性得点中群」が有意に多かった ( $\chi^2 = 41.054, df = 2, p = .000 < .01$ )。

##### 4. 5. 2 スケジュールの実行阻害 (影響) 特性各項目に見られた特徴

「スケジュール実行阻害特性尺度」13項目において、「1. 全くあてはまらない」「2. ほとんどあてはまらない」「3. どちらでもない」「4. ややあてはまる」「5. とてもあてはまる」の各評価段階の回答数に有意な差があるか、2つの学生群でそれぞれに $\chi^2$ 乗検定を行った。

その結果、「スケジュール遂行能力高群」では、「急な予定変更や普段と違うことが起きると、ひどく混乱する ( $\chi^2 = 12.468, df = 4, p = .014 < .05$ )」「仕事や家事を順序立てて計画的に行うことが苦手である ( $\chi^2 = 10.340, df = 4, p = .035 < .05$ )」「やるべき仕事や家事を最後までやり遂げられないことが多い ( $\chi^2 = 16.745, df = 4, p = .001 < .01$ )」「気が散りやすく、話し声や周りの音などに気をとられやすい ( $\chi^2 = 14.596, df = 4, p = .006 < .01$ )」「人との約束や、やらなくてはいけないことを忘れてたりすることが多い ( $\chi^2 = 9.936, df = 4, p = .019 < .05$ )」「やるのが雑であると思う ( $\chi^2 = 9.702, df = 4, p = .046 < .05$ )」「遅刻が多いなど、時間通りに行動できない ( $\chi^2 = 46.936, df = 4, p = .000 < .01$ )」「目的に沿って行動を計画したり、修正したりすることが苦手だ ( $\chi^2 = 22.681, df = 4, p = .000 < .01$ )」「同時にいくつもの課題をこなすことが苦手だ ( $\chi^2 = 19.064, df = 4, p = .001 < .01$ )」「気分がむらがあり、ちょっとしたことで興奮したり落ち込んだりする ( $\chi^2 = 10.128, df = 4, p = .038 < .05$ )」「気力がわかず、ボーッとすることが多い ( $\chi^2 = 13.745, df = 4, p = .008 < .01$ )」の11項目において、「全くあてはまらない」や「ほとんどあてはまらない」と回答した人数が有意に多かった。

しかし、「スケジュール遂行能力低群」では、「興味の範囲が限られており、極端に集中するものがある ( $\chi^2 = 16.676, df = 4, p = .002 < .01$ )」「仕事や家事を順序立てて計画的に行うことが苦手である ( $\chi^2 = 16.405, df = 4, p = .003 < .01$ )」「気が散りやすく、話し声や周りの音などに気をとられやすい ( $\chi^2 = 10.054, df = 4, p = .040 < .05$ )」「やるのが雑であると思う ( $\chi^2 = 28.973, df = 4, p = .000 < .01$ )」「目的に沿って行動を計画したり、修正したりすることが苦手だ ( $\chi^2 = 11.000, df = 4, p = .027 < .05$ )」「同時にいくつもの課題をこなすことが苦手だ ( $\chi^2 = 26.946, df = 4, p = .000 < .01$ )」「気

分にむらがあり、ちょっとしたことで興奮したり落ち込んだりする ( $\chi^2 = 13.973, df = 4, p = .007 < .01$ ) 「力がわかず、ボーッとすることが多い ( $\chi^2 = 34.919, df = 4, p = .000 < .01$ )」の8項目において、「ややあてはまる」や「とてもあてはまる」と回答した人数が有意に多く、「自分なりの習慣や手順があり、絶対に変えたくない ( $\chi^2 = 19.108, df = 4, p = .001 < .01$ )」「急な予定変更や普段と違うことが起きると、ひどく混乱する ( $\chi^2 = 10.082, df = 4, p = .039 < .05$ )」「人との約束や、やらなくてはいけないことを忘れてたりすることが多い ( $\chi^2 = 25.730, df = 4, p = .000 < .01$ )」の3項目において、「ほとんどあてはまらない」と回答した人数が有意に多かった。

#### 4. 6 スケジュール実行の妨害経験について

「スケジュール実行の妨害経験」7項目において、「1. 全く経験したことがない」「2. 1, 2度しか経験したことがない」「3. 何度か経験したことがある」「4. ときどき経験している」「5. 頻繁に経験している」の各頻度段階の回答数に有意な差があるか、2つの学生群でそれぞれに $\chi^2$ 二乗検定を行った。

その結果、「スケジュール遂行能力高群」では、「時間が予想以上にかかってしまった ( $\chi^2 = 12.000, df = 4, p = .017 < .05$ )」と言う項目において、「ときどき経験している」と回答した人数が有意に多く、「体調を崩してしまった ( $\chi^2 = 35.638, df = 4, p = .000 < .01$ )」「思わぬトラブルに遭ってしまった ( $\chi^2 = 22.696, df = 4, p = .000 < .01$ )」「急な予定が入ってしまった ( $\chi^2 = 27.574, df = 4, p = .000 < .01$ )」「寝坊してしまった ( $\chi^2 = 33.426, df = 4, p = .000 < .01$ )」「やる気が起こらなかった ( $\chi^2 = 17.574, df = 4, p = .001 < .01$ )」「余暇に時間を使ってしまった(遊んでしまった) ( $\chi^2 = 11.404, df = 4, p = .022 < .05$ )」と言う6項目において、「全く経験したことがない」「1, 2度しか経験したことがない」と回答した人数が有意に多かった。

しかし、「スケジュール遂行能力低群」では、「時間が予想以上にかかってしまった ( $\chi^2 = 79.405, df = 4, p = .000 < .01$ )」「体調を崩してしまった ( $\chi^2 = 41.541, df = 4, p = .000 < .01$ )」「思わぬトラブルに遭ってしまった ( $\chi^2 = 40.324, df = 4, p = .000 < .01$ )」「急な予定が入ってしまった ( $\chi^2 = 54.973, df = 4, p = .000 < .01$ )」「寝坊してしまつた ( $\chi^2 = 60.595, df = 4, p = .000 < .01$ )」「やる気が起こらなかった ( $\chi^2 = 43.324, df = 4, p = .000 < .01$ )」「余暇に時間を使ってしまった(遊んでしまった) ( $\chi^2 = 64.892, df = 4, p = .000 < .01$ )」の全7項目において、「ときどき経験している」「頻繁に経験している」と回答し

た人数が有意に多かった。

#### 4. 7 スケジュールを立てる習慣の有無/立てる目的について

##### 4. 7. 1 スケジュールを立てる目的の各項目に見られた特徴

2つの学生群で、スケジュールを立てる目的の「課題などをスムーズに実行するため」「立てると安心するから」「立てることで満足するから」「焦燥感が得られるから」「立てる習慣はない、苦手である」を選択した回答者数の $\chi^2$ 二乗検定を行った。

その結果、「スケジュール遂行能力高群」では「課題などをスムーズに実行するため」を選択した回答者数が有意に多かった ( $\chi^2 = 32.222, df = 4, p = .000 < .01$ )。

しかし、「スケジュール遂行能力低群」では、「焦燥感が得られるから」を選択した回答者数が有意に多かった ( $\chi^2 = 18.394, df = 4, p = .001 < .01$ )。

##### 4. 7. 2 スケジュールを立てる習慣の有無に見られた特徴

2つの学生群で、スケジュールを立てる習慣について「習慣有り」「習慣無し」のそれぞれの群の人数の $\chi^2$ 二乗検定を行った。

その結果、「スケジュール遂行能力高群」では「習慣有り」と回答した人数が有意に多かった ( $\chi^2 = 27.222, df = 1, p = .000 < .01$ )。

また、「スケジュール遂行能力低群」でも「習慣有り」と回答した人数が有意に多かった ( $\chi^2 = 35.714, df = 1, p = .000 < .01$ )。

##### 4. 7. 3 スケジュールを立てる目的の群に見られた特徴

2つの学生群で、スケジュールを立てる目的の「実行目的」「満足目的」のそれぞれの群の人数の $\chi^2$ 二乗検定を行った。

その結果、「スケジュール遂行能力高群」では「実行目的」と回答した人数が有意に多かった ( $\chi^2 = 12.100, df = 1, p = .001 < .01$ )。

また、「スケジュール遂行能力低群」でも「実行目的」と回答した人数が有意に多かった ( $\chi^2 = 5.400, df = 1, p = .020 < .05$ )。

#### 4. 8 各項目の関係について

##### 4. 8. 1 スケジュールの型とスケジュールを立てる目的の各項目の関係について

2つの学生群で、スケジュールの型の「詰込み型」

「バランス型」「予備多め型」の3群とスケジュールを立てる目的の「課題などをスムーズに実行するため」「立てると安心するから」「立てることで満足するから」「焦燥感が得られるから」「立てる習慣はない、苦手である」の5群で各組合せを選択した回答者数の $\chi^2$ 二乗検定を行った。

その結果、「スケジュール遂行能力高群」では、どの組み合わせ間にも有意な差はみられなかった( $\chi^2=9.140$ ,  $df=8$ ,  $p=.331$  n.s.)。

また、「スケジュール遂行能力低群」でも、どの組み合わせ間でも有意な差はみられなかった( $\chi^2=12.901$ ,  $df=8$ ,  $p=.115$  n.s.)。

#### 4. 8. 2 スケジュールの型とスケジュールを立てる習慣の有無の関係について

2つの学生群で、スケジュールの型の「詰込み型」「バランス型」「予備多め型」の3群とスケジュールを立てる習慣の「習慣有り」「習慣無し」の2群で各組合せを選択した回答者数の $\chi^2$ 二乗検定を行った。

その結果、「スケジュール遂行能力高群」では、どの組み合わせ間にも有意な差はみられなかった( $\chi^2=3.863$ ,  $df=2$ ,  $p=.145$  n.s.)。

しかし、「スケジュール遂行能力低群」では、「普段スケジュールを立てる習慣がない/苦手」学生は「予備時間多め型」を選択した回答者数が有意に多かった( $\chi^2=7.512$ ,  $df=2$ ,  $p=.023<.05$ )。

#### 4. 8. 3 スケジュールの型とスケジュールを立てる目的群の関係について

2つの学生群で、スケジュールの型の「詰込み型」「バランス型」「予備多め型」の3群とスケジュールを立てる目的の「実行目的」「満足目的」の2群で各組合せを選択した回答者数の $\chi^2$ 二乗検定を行った。

その結果、「スケジュール遂行能力高群」では、どの組み合わせ間にも有意な差はみられなかった( $\chi^2=.531$ ,  $df=2$ ,  $p=.767$  n.s.)。

また、「スケジュール遂行能力低群」でも、どの組み合わせ間でも有意な差はみられなかった( $\chi^2=3.726$ ,  $df=2$ ,  $p=.155$  n.s.)。

#### 4. 8. 4 スケジュール実行障害(影響)特性得点とスケジュール妨害経験得点の関係について

2つの学生群において、「スケジュール実行障害(影響)特性得点」と「スケジュールの実行妨害経験得点」の2つの得点間でピアソンの積率相関係数の相

互相関を算出した。

その結果、「スケジュール遂行能力高群」では、2つの得点間に強い相関はみられなかった( $r=.421$ )。

また、「スケジュール遂行能力低群」でも、2つの得点間に相関はみられなかった( $r=.146$ )。

#### 4. 8. 5 スケジュールの型とスケジュール実行障害特性各項目の関係について

2つの学生群で、スケジュールの型の3群とスケジュール実行障害特性の13項目の5つの評価段階で各組合せを選択した回答者数の $\chi^2$ 二乗検定を行った。その結果、「スケジュール遂行能力高群」では、すべての項目のどの組み合わせ間にも有意な差はみられなかった。

しかし、「スケジュール遂行能力低群」では「遅刻が多いなど、時間通りに行動できない」学生が「予備時間多め型」を選択した回答者数が有意に多かった( $\chi^2=18.759$ ,  $df=8$ ,  $p=.016<.05$ )。

#### 4. 8. 6 スケジュールの型とスケジュールの実行妨害経験各項目の関係について

2つの学生群で、スケジュールの型の3群とスケジュール妨害経験の7項目の5つの頻度段階で各組合せを選択した回答者数の $\chi^2$ 二乗検定を行った。

その結果、「スケジュール遂行能力高群」では、すべての項目のどの組み合わせ間にも有意な差はみられなかった。

また、「スケジュール遂行能力低群」でも、どの組み合わせ間でも有意な差はみられなかった。

#### 4. 8. 7 スケジュールを立てる目的各項目とスケジュール実行障害(影響)特性各項目の関係について

2つの学生群で、スケジュールを立てる目的の5群とスケジュール実行障害(影響)特性の13項目の5つの評価段階で各組合せを選択した回答者数の $\chi^2$ 二乗検定を行った。

その結果、「スケジュール遂行能力高群」では、「自分なりの習慣や手順があり、絶対に変えたくない」( $\chi^2=28.784$ ,  $df=16$ ,  $p=.025<.05$ )「仕事や家事を順序立てて計画的に行うことが苦手である」( $\chi^2=46.665$ ,  $df=16$ ,  $p=.000<.01$ )「やるのが雑であると思う」( $\chi^2=34.491$ ,  $df=16$ ,  $p=.005<.01$ )学生は、「普段スケジュールを立てる習慣がない/苦手」傾向が強く、「やるべき仕事や家事を最後までやり遂げられないことが多い」( $\chi^2=24.422$ ,  $df=16$ ,  $p=.018<.05$ )学生は「安心

するためにスケジュールを立てる」傾向がやや強いことが明らかになった。

また、「スケジュール遂行能力低群」では、「人との約束や、やらなくてはいけないことを忘れてしたりすることがやや多い ( $\chi^2=27.14, df=16, p=.040<.05$ )」学生は「満足感を得るため」スケジュールを立てる傾向があり、「遅刻が多いなど、時間通りに行動できない ( $\chi^2=32.159, df=16, p=.010<.05$ )」学生は「普段スケジュールを立てる習慣がない/苦手」である傾向が強く、「目的に沿って行動を計画したり、修正したりすることが苦手 ( $\chi^2=35.011, df=16, p=.004<.01$ )」な学生は「焦燥感を得るため」にスケジュールを立てるか「普段スケジュールを立てる習慣がない/苦手」である傾向が強いことが明らかになった。

#### 4. 8. 8 スケジュールを立てる習慣の有無とスケジュール実行阻害(影響)特性各項目の関係について

2つの学生群で、スケジュールを立てる習慣の「習慣有り」「習慣無し」の2群とスケジュール実行阻害特性の13項目の5つの評価段階で各組合せを選択した回答者数の $\chi^2$ 乗検定を行った。

その結果、「スケジュール遂行能力高群」では、「自分なりの習慣や手順があり、絶対に変えたくない ( $\chi^2=16.895, df=4, p=.002<.01$ )」「仕事や家事を順序立てて計画的に行うことが苦手である ( $\chi^2=29.250, df=4, p=.000<.01$ )」「遅刻が多いなど、時間通りに行動できない ( $\chi^2=11.250, df=4, p=.024<.05$ )」「目的に沿って行動を計画したり、修正したりすることが苦手だ ( $\chi^2=10.503, df=4, p=.033<.05$ )」「気力がわかず、ボーンとすることが多い ( $\chi^2=10.095, df=4, p=.039<.05$ )」学生は「普段スケジュールを立てる習慣がない」傾向が強いことがになった。

しかし、「スケジュール遂行能力低群」ではどの組み合わせ間でも有意な差はみられなかった。

#### 4. 8. 9 スケジュールを立てる目的群とスケジュール実行阻害特性(影響)各項目の関係について

2つの学生群で、スケジュールを立てる目的の「実行目的」「満足目的」の2群とスケジュール実行阻害特性の13項目の5つの評価段階で各組合せを選択した回答者数の $\chi^2$ 乗検定を行った。

その結果、「スケジュール遂行能力高群」では、どの組み合わせ間でも⑧で前述した組み合わせ以外に有意な差はみられなかった。

また、「スケジュール遂行能力低群」ではどの組み合わせ間でも有意な差はみられなかった。

#### 4. 8. 10 スケジュールを立てる目的各項目とスケジュールの実行妨害経験各項目の関係について

2つの学生群で、スケジュールを立てる目的の5群とスケジュールの実行妨害経験の7項目の5つの頻度段階で各組合せを選択した回答者数の $\chi^2$ 乗検定を行った。

その結果、「スケジュール遂行能力高群」では、「時間が予想以上にかかってしまった ( $\chi^2=30.449, df=16, p=.016<.05$ )」経験が多い学生は「安心するためにスケジュールを立てる」傾向が強いことが明らかになった。

しかし、「スケジュール遂行能力低群」ではどの組み合わせ間でも有意な差はみられなかった。

#### 4. 8. 11 スケジュールを立てる習慣の有無の有無とスケジュールの実行妨害経験各項目の関係について

2つの学生群で、スケジュールを立てる習慣の「習慣有り」「習慣無し」の2群とスケジュールの実行妨害経験の7項目の5つの頻度段階で各組合せを選択した回答者数の $\chi^2$ 乗検定を行った。

その結果、「スケジュール遂行能力高群」では、「やる気が起こらなかった ( $\chi^2=10.257, df=4, p=.036<.05$ )」経験が多い学生は「普段スケジュールを立てる習慣がない」傾向が強いことが明らかになった。

しかし、「スケジュール遂行能力低群」ではどの組み合わせ間でも有意な差はみられなかった。

#### 4. 8. 12 スケジュールを立てる目的群とスケジュールの実行妨害経験各項目の関係について

2つの学生群で、スケジュールを立てる目的の「実行目的」「満足目的」の2群とスケジュールの実行妨害経験の7項目の5つの頻度段階で各組合せを選択した回答者数の $\chi^2$ 乗検定を行った。

その結果、「スケジュール遂行能力高群」では、「時間が予想以上にかかってしまった ( $\chi^2=15.088, df=4, p=.005<.01$ )」経験が多い学生は「満足目的」でスケジュールを立てる傾向が強いことが明らかになった。

しかし、「スケジュール遂行能力低群」ではどの組み合わせ間でも有意な差はみられなかった。



表1 スケジュール遂行能力高・低群の特徴

スケジュール遂行能力高群	スケジュール遂行能力低群
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>普段から実行することを目的としてスケジュールを立てる習慣がある</u></li> <li>・ バランス型のスケジュールを用いやすい</li> <li>・ <u>スケジュール実行阻害特性は中程度である</u></li> <li>・ 時間が予想以上にかかってしまったと言う妨害経験をときどき経験している</li> <li>・ 課題などをスムーズに実行するためにスケジュールを活用する</li> <li>・ 自分なりの習慣や手順があり, 絶対に変えたくない学生は普段スケジュールを立てる習慣がない/苦手である</li> <li>・ 仕事や家事を順序立てて計画的に行うことが苦手である学生は普段スケジュールを立てる習慣がない/苦手である</li> <li>・ やることが雑であると思う学生は普段スケジュールを立てる習慣がない/苦手である</li> <li>・ やるべき仕事や家事を最後までやり遂げられないことが多い学生は安心するためにスケジュールを立てる</li> <li>・ <u>遅刻が多いなど, 時間通りに行動できない学生は普段スケジュールを立てる習慣がない</u></li> <li>・ <u>目的に沿って行動を計画したり, 修正したりすることが苦手な学生は普段スケジュールを立てる習慣がない</u></li> <li>・ 気力がわかず, ポーッとすることが多い学生は普段スケジュールを立てる習慣がない</li> <li>・ 時間が予想以上にかかってしまった経験が多い学生は安心するためにスケジュールを立てる</li> <li>・ やる気が起こらなかった経験が多い学生は普段スケジュールを立てる習慣がない</li> <li>・ 時間が予想以上にかかってしまった経験が多い学生は満足目的でスケジュールを立てる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>普段から実行することを目的としてスケジュールを立てる習慣がある</u></li> <li>・ 決まったスケジュールの型を用いない</li> <li>・ <u>スケジュール実行阻害特性は中程度である</u></li> <li>・ 興味の範囲が限られており, 極端に集中するものがある</li> <li>・ 仕事や家事を順序立てて計画的に行うことが苦手である</li> <li>・ 気が散りやすく, 話し声や周りの音などに気をとられやすい</li> <li>・ やることが雑であると思う</li> <li>・ 目的に沿って行動を計画したり, 修正したりすることが苦手だ</li> <li>・ 同時にいくつもの課題をこなすことが苦手だ</li> <li>・ 気分がむらがあり, ちょっとしたことで興奮したり落ち込んだりする</li> <li>・ 気力がわかず, ポーッとすることが多い</li> <li>・ 時間が予想以上にかかってしまったと言う妨害経験を頻繁に経験している</li> <li>・ 体調を崩してしまったと言う妨害経験を頻繁に経験している</li> <li>・ 思わぬトラブルに遭ってしまったと言う妨害経験を頻繁に経験している</li> <li>・ 急な予定が入ってしまったと言う妨害経験を頻繁に経験している</li> <li>・ 寝坊してしまったと言う妨害経験を頻繁に経験している</li> <li>・ やる気が起こらなかったと言う妨害経験を頻繁に経験している</li> <li>・ 余暇に時間を使ってしまった(遊んでしまった)と言う妨害経験を頻繁に経験している</li> <li>・ 焦燥感が得られるためスケジュールを活用している</li> <li>・ 普段スケジュールを立てる習慣がない/苦手な学生は予備時間多め型のスケジュールを用いやすい</li> <li>・ 遅刻が多いなど, 時間通りに行動できない学生が予備時間多め型のスケジュールを用いやすい</li> <li>・ 人との約束や, やらなくてはいけないことを忘れていたりすることがやや多い学生は満足感を得るためにスケジュールを立てる</li> <li>・ <u>遅刻が多いなど, 時間通りに行動できない学生は普段スケジュールを立てる習慣がない/苦手である</u></li> <li>・ <u>目的に沿って行動を計画したり, 修正したりすることが苦手な学生は焦燥感を得るためにスケジュールを立てる, または普段スケジュールを立てる習慣がない/苦手である</u></li> </ul>

## 5. 考察

### 5. 1 2つの学生群の特徴と比較

結果から, スケジュール遂行能力高/低群の学生には表1のような特徴があることが明らかになった。なお, 下線部の特徴はどちらの学生群にもみられた特徴である。

### 5. 2 2つの学生群に必要な支援

分析結果から得られた2群の特徴において, 両群に共通して見られた特徴は各群の特徴ではなく, 「一般的な大学生の特徴」として, それぞれの群の比較から除外した。これらの比較から, 「スケジュール遂行能力低群」がスケジュール遂行能力を高めて「計画性」を身につけるためには, 以下の点での支援を行う必要があると考えられる。

- ・スケジュールを立てる際には、予備の時間を適度に取ったバランスの良い予定を立てる
  - ・自身の性格の特性をよく理解し、どのような特性がスケジュールの遂行を阻害（影響）しうるかを十分に把握しておく
  - ・「焦燥感」を得るためよりも、「きちんと課題を実行するため」にスケジュールを立案する
- 一方で、「スケジュール遂行能力高群」においても段スケジュールを立てる習慣がない学生であれば、スケジュールの実行妨害経験が少なくとも、計画性が身についているとは言い難い面もある。また、安心感を得るためなどの、満足目的でのスケジュールの活用はスケジュールの失敗につながることも推測される。こうした課題も、支援が必要とされる場合もあるだろう。

## 6. 今後の課題

今回、この研究では大学生のスケジュールの立て方を明らかにすることを目的として調査を進めた。しかし、質問紙調査で設定した項目の他にも「スケジュールを目に見える形で残すかどうか」「スケジュールの立て方がどの程度定まっているか」「スケジュールを立てる習慣はどの程度続いているか」と言った要因も考えられる。これらの要因を踏まえた、より正確なスケジュールの立て方を明らかにすることができるのではないかと考えられる。

また、スケジュールの型や課題などは架空のものであるため、回答者の普段の大学生活に準拠したスケジュールの立て方とは言えないだろう。各回答者の普段の生活に則ったスケジュールの立案を行ってもらい、実行してもらったうえでその立て方や課題の達成度などを調査することでより精細なスケジュールの立案方法が明らかになるだろう。今回明らかになったスケジュールの立案傾向をもとに立案したスケジュールを実行することで、その正確さを追及することも必要になってくる。

以上のことから、より詳細な要因をもとに、実生活に基づいたスケジュールの立案傾向を今後明らかにしていくことで、「計画性」に不安を覚える大学生への支援の一助として役立つことができると考える。

## 参考・引用文献

- 1) 都筑学・早川宏子・村井剛・早川みどり・岡田有司 2010 大学生の生活と意識に関する調査研究 生活管理
- 2) 片岡紳一郎・中野禎・森耕平・阿曾絵巳・中俣恵美・西井正樹 2012 学習活動におけるメタ認知能力に対する教育の必要性 第1報, 192
- 3) 横田明子 2012 大学生の生活課題を克服するための生活設計 広島大学大学院教育学研究科紀要第二部第61号, 309-314
- 4) 経済産業省 2008 今日から始める社会人基礎力の育成と評価
- 5) 都築学 1993 目標意識尺度の作成 人格 PD214, 325
- 6) 島本好平・石井源信 2006 大学生における日常生活スキル尺度の開発 教育心理学研究, 54, 211-221
- 7) 今井正彦 2013 東大で生まれた人気企業の内定を獲得する究極のエントリーシート事例集 日刊工業新聞
- 8) Naglieri, J.A. 前川久男・中山健・岡崎慎治訳 2010 エッセンシャルズDN-CASによる心理アセスメント 日本文化科学社
- 9) 山本享代・武田鉄郎 2013 発達障害のある生徒のプランニング能力を高めるための一考察PASS理論に基づいて 和歌山大学教育学部教育実践総合センター紀要No.23, 57-64
- 10) 新島まり・平井みどり・中山健 2011 通常学級に在席する発達障害児のプランニング能力を促進するPBI適用の試み 特別支援教育センター研究紀要 3, 73-86
- 11) 柿崎朗他6名 2011 発達障害児のための支援システムに関する研究(1) プランニング・注意を高めるプログラムの開発 青森県総合学校教育センター研究紀要 I, 1-10
- 12) 橋本創一・横田圭司・小島道生・田口禎子 2012 人間関係でちょっと困った人&発達障害のある人のためのサポートレシピ53 福村出版
- 13) 篠田直子 2016 大学生のADHD特性の特徴と進路決定への影響に関する心理学的研究 目白大学院心理学研究科
- 14) 篠田直子・沢崎達夫・石井正博 2013 注意に困難さのある大学生への支援プログラム開発の試み 目白大学心理学研究 第9号, 91-105
- 15) 司馬理英子 2010 「片付けられない!」「間に合わない!」がなくなる本 大和出版
- 16) 黒澤礼子 2012 大人の発達障害に気づいて・向き合う完全ガイド 講談社
- 17) 橋本創一・熊谷亮・大伴潔・林安紀子・菅野敦 2014 ASIST学校適応スキルプロフィール 福村出版
- 18) メアリー・V・ソラント 中島美鈴・佐藤美奈子訳 2015 成人ADHDの認知行動療法 実行機能障害の治療

- のために 星和書店
- 19) 米本伸司 2015 Planning, Attention, Simultaneous, and Successive processes theory (PASS理論)とCognitive Assessment System (CAS) の妥当性について: 健常児を対象とした予備的研究 北星学園大学
- 20) 三宅幹子・松田文字 2016 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 福山大学
- 21) 奥田雄一郎 2014 大学生の時間的展望と社会人基礎力 時間的展望のタイプによる検討 共愛学園前橋国際大学 論集No.14, 33-46
- 22) 中井寿栄・菅千索 2012 日常生活スキルと社会的スキルが大学生生活に与える影響について 和歌山大学教育学部教育実践総合センター紀要No.22, 63-70

# 大学生の学修スケジュールの立案に関する調査研究

—— 計画性の差による大学生の実態と比較 ——

Research on The Planning of University Students' Learning Schedule:

Comparison with Actual Conditions of University Students Due to Planned Difference

山中 小枝子\*<sup>1</sup>・橋本 創一\*<sup>2</sup>・三浦 巧也\*<sup>1</sup>  
久木田 裕紀\*<sup>1</sup>・熊谷 亮\*<sup>1</sup>・工藤 浩二\*<sup>2</sup>

Saeko YAMANAKA, Soichi HASHIMOTO, Takuya MIURA,  
Yuuki KUKITA, Ryo KUMAGAI and Koji KUDO

教育実践研究支援センター

## Abstract

In this research, we compared the characteristics of general college students with high and low performance in terms of their schedule and considered the needs of university students in acquiring "planability." Results showed that it is important to fully understand how to schedule it, design a well-balanced schedule involving a moderate spare time, better understand the characteristics of the schedule, and enhance performance as per the schedule. It was suggested that it is important to formulate a schedule to carry out the task properly.

Keywords: planning, university students, learning schedule

*Center for the Research and Support of Educational Practice, Tokyo Gakugei University, 4-1-1 Nukuikita-machi, Koganei-shi, Tokyo 184-8501, Japan*

**要旨:** 本研究では、一般的な大学生をスケジュールの遂行能力の高群と低群に分けそれぞれの特徴を比較することにより、大学生が「計画性」を身につけるために必要なことは何かを考察した。その結果、「普段からスケジュールを立てる」、「予備の時間を適度にとったバランスの良い予定を立てる」、「自身の性格の特性をよく理解し、スケジュールの遂行を阻害（影響）しうるかを十分に把握しておく」、「きちんと課題を実行するためにスケジュールを立案する」ことが重要であると示唆された。

キーワード: プランニング, 大学生, 学修スケジュール

---

\*1 Graduate School of Education, Tokyo Gakugei University

\*2 Tokyo Gakugei University (4-1-1 Nukuikita-machi, Koganei-shi, Tokyo, 184-8501, Japan)