

時間研究者の時間管理術

福山大学 学長

松田文子 (まつだ ふみこ)

Profile — 松田文子

1971年、広島大学大学院教育学研究科博士課程修了。文学博士。広島大学大学院教育学研究科教授、福山大学人間文化学部教授を経て、2010年より現職。専門は時間心理学、認知発達心理学、教育心理学。主な著書は『心理的時間：その広くて深いなぞ』（共編著、北大路書房）、『関係概念の発達：時間、距離、速さ概念の獲得過程と算数「速さ」の授業改善』（単著、北大路書房）、*Comparison of development between temporal and spatial concepts*（共編著、風間書房）など。



巷にあふれる時間管理の本

「忙しいですねー」「もう〇月だ」「時間がないのでお引き受けできません」「まだできないのか!」「提出期限は過ぎています」「さっさとしなさい」「グズ!」というような言葉が飛び交う現代の仕事場、学校、家庭であってみれば、ビジネスマン向け、あるいは家庭を抱えるワーキング・ウーマン向けに、「時間管理」「タイムマネジメント」といった言葉の混じる題名の本や特集を組んだ雑誌が本屋の店頭に並ぶのも無理はない。それらの執筆は、経験豊富なビジネスマンや家庭と仕事をばりばり両立させている女性などが、コンサルタント的な立場から、ご自分の経験や見解を構成しなおしてハウツー的にお書きになるのが一般的である。心理学の一分野でもあるこの領域の学術論文や専門書をわが国で見るとは、欧米のものを除けばまれである。ということで、日本心理学会発行の『心理学ワールド』に「心理学者の時間管理術」の特集が組まれたということは、時間管理研究にとって画期的なことといえるだろう。ただし、特集の題名が「心理学的時間管理論」ではなく、「心理学者の……術」というところに、まだ多分にハウツー・ビジネス本的雰囲気を漂わせてはいるが……。

この特集の编者である三宮真智子先生が、執筆者の一人に私を選び、さらに「時間研究者の時間管理術」という本稿の題名を提案されたとき、その背景には二つの意図があったのではないかと推測する。

(1) 時間研究者だから、時間管理の研究についても多少は知っているだろうし、多少は研究もしているだろうから、それについて書いてくれるだろう。

(2) この時間研究者は、子育てしながら仕事をしていた忙しい時期に、時間研究の成果を生かしたなにか特別な時間管理術を使っていたかもしれない。そのようなことがあれば、後輩の役に立つおもしろい記事になるが……。

時間管理研究の一端

ではまず(1)から。欧米では1980年代から、認知心理学の観点を入れて、タイムマネジメントの研究がさかんに行われるようになった。普通の人々が普通の生活の中で、複数の課題に優先順位をつけながらも同時進行させて、全てをうまく遂行する計画を立て、所定の時間内に実行することが求められることが多くなったのだろう。この時間管理に失敗すると、学校や会社で信用を失墜しかねない、家庭が混乱に陥る、というようなことになりがちな社会になったということの反映でもあろう。タイムマネジメントの質問紙もいくつか作られた(たとえば表1)。このような質問紙を用いた諸研究の結果を筆者(松田, 2004)は次のようにまとめている。第一に、時間管理の実践についての高い自己評価は、学業成績、学業成績の自己評価、営業マンのセールスの成績、職業満足度、人生の満足度などと正の関係がある。ただしその関係は、仕事や学業への動機づけの高い人の場合だけで、

表1 時間管理質問紙の因子構造 (Britton & Tesser, 1991 より作成)

短期の計画 (第1因子)

1. 毎日、その日にしなければいけないことのリストを作っていますか。
2. 1日の始まりの前に、その日の予定を立てていますか。
3. 平日にしなければいけない諸活動の、何日か分のスケジュール表を作っていますか。
4. 毎日、その日の目標を自分で書き出していますか。
5. 毎日の計画を立てるのに時間を費やしていますか。
6. 次週にやり遂げたいことが明確になっていますか。
7. 仕事の優先順位を決めてそれを尊重していますか。

時間に対する態度 (第2因子)

1. 単に他人に「ノー」と言うのがいやであるという理由で、自分の仕事の妨げになることを引き受けてやっていることがよくありますか。*
2. おおむね、自分の時間については自分が責任を持っていると感じますか。
3. 通常の授業日に、学業よりも個人的なくつろぎに時間を長くかけていませんか。*
4. 自分の時間管理の仕方に改善の余地があると思いますか。*
5. 自分の時間を建設的に使っていますか。
6. 無益とわかっている習慣的手順や活動を続けていませんか。*

長期の計画 (第3因子)

1. あなたの机の上は、今取りかかっている仕事以外のものは、通常きれいに片づいていますか。
2. 3か月程度の期間の、目標のリストを作っていますか。
3. 重要な課題の締めきり前夜は、たいてい徹夜をしていますか。*
4. すべきことが複数あるとき、どれも少しずつやっていくのがよいと思っっていますか。
5. テストが間近でないときでも、授業ノートを定期的に読み返していますか。

注：5段階評定で、大学生対象に調査。説明率は、第1因子16%、第2因子11%、第3因子9%。*は逆転項目。

動機づけの低い人の場合には、時間管理ができていてもほとんど意味はない。第二に、目標とその優先順位をはっきりさせるとか、計画やスケジュールを立てるとかという技術的なことよりも、表1の第2因子の「時間に対する態度」に示されているような「時間をコントロールしているという感覚」が、第一で述べたようなポジティブな成果ととりわけ関係が深い。

以上のような研究結果も示唆するように、時間管理はそれ自体が目的ではない。なにかの成果に向けての時間管理である。したがって成果をあげるための方略として、時間管理法を改善・訓練しようとする実践的研究も、認知行動療法や応用行動分析といった手法を用いて行われている (Ferrari, Johnson & McCown, 1995 ; 齋藤, 2011 ; Schouwenburg, Lay, Pychyl & Ferrari, 2004, 参照)。

筆者らも時間管理能力についての簡単な研究をしているので、紹介したい (松田, 2004 ; 松田他, 2002)。大学の授業でのレポート提出を題材にして、200名近い受講生のデータを分析した (有効データは103名分)。レポート提

出日は、レポート課題を提示した日から2ヵ月半後なので、絶対的に時間が不足するということはまず考えられない。また8000字程度と、かなりの量を要求するが、内容は特別な知識や技能を必要とするものではなく、時間管理能力の影響する余地の大きい課題と思われた。レポート課題を提示した日に、受講生には次の質問に答えてもらった。

1. 課題は、①絶対評価、(中略)⑩スクールカウンセラーの10個から一つを選ぶものです。今の段階で何番の課題を選ぶ確率が一番高いですか。
2. レポートの提出期限は、1月17日です。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。
3. レポートの作成に何時間ぐらい費やすつもりですか。
4. 質問2の頃から始めて、質問3の時間がとれると考えていますか。
5. レポートの評価は、A+, A, AB, B, BC, C, CD, Dの8段階で評価されますが、どのよう

な評価のレポートになると思いますか。

6. 400字詰め原稿用紙10枚以上の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。

またレポート提出直後には、どの課題を選択したか、実際に何月何日から取りかかり、何時間ぐらいかけたかなど、1～5の質問に対応して答えてもらった。また質問2と3については、もっと早く始めるべきだったと思っているか、もっと時間をかけるべきだったと思っているか、思っているならその具体的な月日や時間も尋ねた。

その結果、平均的には36.4日前から取り組もうと思っていたのに、実際には22.9日前から取りかかり、もう10.8日前から取り組むべきであったと後悔していた。また28.5時間かけようと思っていたにもかかわらず、24.9時間しかかけず、もう4.6時間かければよかったと後悔していた。人数にすると半数近くの学生が、大なり小なり時間管理に失敗して、後悔していた。そして、時間管理能力を示すと思われる次のような測度が、授業担当者のレポート評価と正の関係にあることが明らかになった。①「時間が十分とれないのではないか」と最初から思うことのない計画を立てる。②早くからレポートに取りかかる。③最初に予定した時間をできるだけ下回らないだけの時間を実際にかける。興味深いのは、実際にかけた時間数そのものは評価と関係しなかったことである。またこれら三つの時間管理能力は、いずれも別に調べた自己効力感と有意に関連しており、さらに①と③は、メタ認知能力とも有意に関連していた。作業に必要な時間を正確に見積もって、それに見合った計画を立て実行する、というメタ認知能力が時間管理の重要な一面であることを示唆している。また、優れた時間管理は、良い成果と結びつきやすく、それは自己効力感を高めることにつながるのだろう。

仕事と子育てと過労死と

さて、次に前掲(2)の、筆者の個人的話題の

ほうに入ろう……と言いつつ、まずはより一般的に。子育てをしながらフルタイムの仕事をもつ女性の多くは、ある期間、修羅場に置かれる。たとえ夫がイクメンであっても、多くの場合、家事・育児の負担は圧倒的に女性のほうに偏る。しかるに女性の「過労死」をあまり聞かないのは、どういうことであろうか。少し長いが、柏木・平木(2009)から引用しよう。「過労死は単に過労＝過度の長時間労働によるのではない。他のことは切り捨てて職業だけ、単一の仕事だけに没入していることも一因である。過労死するのはほとんどが中高年男性である。しかし、最も労働時間が長く過労状態にあるのは、乳幼児をもつフルタイム就業の母親である。(中略)しかし、不思議なことにこの種の働く母親たちは過労死しない！なぜであろうか。働く母親に比して時間的には余裕ある専業主婦に育児不安が強い事実と、過労死する企業戦士のことを考え合わせると、複数の役割を担い、異質な活動をすることの積極的な意味が示唆される。複数の役割に能動的に関わることは精神健康につながるのと産業心理学での指摘は注目すべきであろう」(p.185)

時計時間と出来事時間

私たち大人は、特に仕事場にあるときには、圧倒的に時計時間に縛られて生きている。各種の約束の時間は守られなければならない。1日に何度時計を見ることだろう。他方子どもは、小さいほど、時計時間とは無関係に生活している。生後1,2ヶ月の赤ちゃんは、決まった時間に泣いたり、決まった時間に眠ったりはしない。遊びに熱中している幼子を、時間だからと保育所に連れ出すのは至難の業である。大人が時計時間に生きているというなら、子どもは出来事時間に生きていると言えるだろう。

表2を見ていただきたい。筆者がおよそ50年前に行った時間評価の実験結果の一部である(松田, 1965)。小学1年生, 3年生, 大学生, 各群16名が実験に参加している。実験者は、チンという呼び鈴の音で最初と最後を区切った40秒の時間(標準時間)を、録音されたもの

表2 40秒の標準時間中の聴覚刺激別にみた平均再生時間(秒)(松田,1965より作成)

	空虚	文字	単語少	単語多	童話
1年生	29.0	25.7(89)	22.3(77)	27.3(97)	18.0(62)
3年生	31.0	28.6(92)	27.8(90)	29.3(95)	24.3(78)
大人	38.1	36.2(95)	34.6(91)	35.5(93)	32.9(86)

注:括弧内は,空虚条件に対する%

によって提示し,参加者はそのすぐ後,チンからチンまでの時間と同じと思うだけキーを押し続けた。キーを押していた時間は再生時間と呼ばれ,標準期間の40秒をどれくらいの長さ感じていたかの指標となる。チンからチンの40秒の間には7種類の聴覚刺激のいずれかが提示されたのだが,ここでは5種類の結果のみを示す。「空虚」条件では,聴覚刺激なし。「文字」条件では59のかな文字が等間隔で読まれているのが聞こえ,「単語少」条件では59文字からなる20個の日常名詞が,「単語多」条件では200文字からなる44個の日常名詞が,「童話」条件では200文字からなる一つのお話が聞こえてきた。表2を見ると明らかなように,1年生は,認知される変化の数が少ないと思われる聴覚刺激の時間ほど短く感じていることがわかる。大学生も同じ傾向を示してはいるが,変化はごくごくわずかである。小学3年生では,はや反応は大学生に近い。小さい子どもでは,経過時間中の出来事によって,感じる時間の長さが生き生きと変わっていることがわかる。

子育てをしながら仕事をしているとき,女性は好むと好まざるとに関わらず,時計時間と出来事時間の二つの世界を行き来する。この二つの世界では価値体系もがらりと変わり,しかも軽重つけがたい比較不能な二つの世界である。後で振り返れば,これはなかなか得難い貴重な経験といえるだろう。私の場合も,一方の世界での疲れをもう一方の世界の経験が,互いに癒していたように思う。現在の筆者の生活では,「表1」的時間管理の時計時間がほとんどを占めているが,短時間,出来事時間の世界に入ってそして出てくる切り替え術は,今も生きている。

文献

- Britton, B. K. & Tesser, A. (1991) Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology, 83*, 405-410.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L. & McCown, W. G. (1995) *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment*. New York and London: Plenum Press.
- 柏木恵子・平木典子(2009)『家族の心はいま: 研究と臨床の対話から』東京大学出版会
- 松田文子(1965) 時間評価の発達 I: 言語的聴覚刺激のまとまりの効果. 『心理学研究』36, 169-177.
- 松田文子(編)(2004)『時間を作る, 時間を生きる: 心理的時間入門』北大路書房
- 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.
- 齋藤正樹(2011) 時間管理としての行動の時間配分: 価値割引の視座からのパフォーマンス・マネジメントの検討. *Rikkyo Psychological Research, 53*, 41-53.
- Schouwenburg, H. C., Lay, C. H., Pychyl, T. A. & Ferrari, J. R. (Eds.) (2004) *Counseling the procrastinator in academic settings*. Washington, DC: APA.

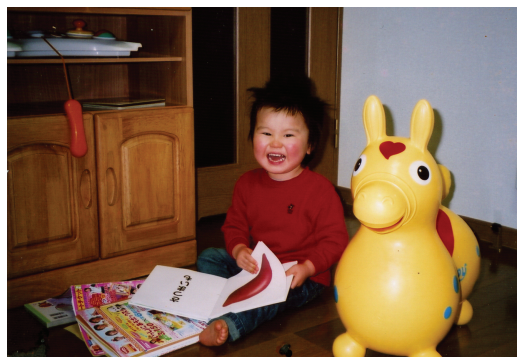


写真 「遊びをせんとや生まれけむ」(『梁塵秘抄』より)。子どもは出来事時間を生きる。