

# キャリアデザイン教育に必要な教育内容の検討 —大学生の時間管理能力育成を目指した予備研究—

田中 由美子

九州女子大学家政学部人間生活学科 北九州市八幡西区自由ヶ丘1-1 (〒807-8586)

(2017年5月29日受付、2017年6月30日受理)

## 要 旨

近年、大学に求められているキャリア教育は、従来の職業選択、就職支援のみならず、就職後も学生自らが、ワーク・ライフ・バランスを実現できる力を培うための生き方支援教育、すなわち「キャリアデザイン教育」であると筆者は捉えている。

このキャリアデザイン教育に必要な内容の一つに時間管理能力の育成がある。この育成のために2段階の開発教材を使用し、教育効果を調査した。1段階目は「(1)生活時間記録表」に、普段通りの生活を記録し、満足度をマークし、時間の使い方を振り返らせた。2段階目は「(2)生活時間予定・記録表」に、ToDo(すべきこと)リストを書き、優先順位を決め、予定を立て、実際の行動を記録し、できるようになったこと・抱負等を記入させた。

その結果、(2)の実施期間において、授業外学修時間が増加し、スマートフォン・TV視聴時間、及び睡眠時間の減少が見られた。また、(2)の記録表には、時間を有効利用できたという肯定的記述が多数見られた。

今後はさらに、対象者の範囲を広げて教育実践を行い、時間管理能力の育成を図っていく。

キーワード：キャリアデザイン 時間管理 大学生 メタ認知

## 1 緒言

近年、従来の学校教育段階のみに注目した教育内容ではなく、生涯を通じて社会の中で自立して生きるために必要な資質・能力を<新しい能力>と捉え、その重要性を唱える声が高まっている。例えば、「人間力」(2003内閣府)、「就職基礎能力」(2004厚生労働省)、「社会人基礎力」(2006経済産業省)、「学士力」(2008文部科学省)等、国内で多くの指標が示されているが、これらは海外で重視されている「キー・コンピテンシー」「21世紀型スキル」を参考にしたものもあり、世界共通の教育課題であると言える。

また、2010年の大学設置基準改正により、2011年から社会的・職業的自立に関する指導等(キャリアガイダンス)が、大学教育の一環として義務化された。具体的文言としては、「学生が卒業後自らの資質を向上させ、社会的及び職業的自立を図るために必要な能力を(略)培うことができるよう(略)適切な体制を整えるものとする」とされており、「社会の中で

自立し生きていく力の育成”を重視している点が一貫している。

ところで、「キャリア教育」という言葉は、わが国では1999年、中央教育審議会（以下、中教審）の「初等中等教育と高等教育との接続の改善について（答申）」<sup>1)</sup>に初めて登場し、その後、全国の小中高等学校で様々な実践が見られ、実践例も多く報告・公開されている。しかしながら、「キャリア教育」が進路指導・就職指導に終始していることを課題とした指摘も少なくない<sup>注1)</sup>。

これらを踏まえ、本研究の目的は、「キャリア教育（本稿では「キャリアデザイン教育」を用いる）」の系譜をたどり、その教育内容として必要なものは何かを検討すること、さらに、その教育内容に含まれ、育成すべき能力の一つと考えられる時間管理能力に焦点を当て、開発教材の予備研究の結果から得た実態把握、及び教材改良のための資料を得ることとする。

### 1.1. 「キャリア教育」の定義の系譜

「キャリア教育」の定義の系譜をたどると

#### ① 1999年 中央教育審議会「初等中等教育と高等教育との接続の改善について（答申）」

「学校教育と職業生活の円滑な接続を図るため、望ましい職業観・勤労観及び職業に関する知識や技能を身に付けさせるとともに、自己の個性を理解し、主体的に進路を選択する能力・態度を育てる教育である」

と定義された。この文言について、後の2011年答申では、《進路選択に重点が置かれていると解釈された》と記されている。

#### ② 2004年 文部科学省「キャリア教育の推進に関する総合的調査研究協力者会議報告書」<sup>2)</sup>

「児童生徒一人一人のキャリア発達を支援し、それぞれにふさわしいキャリアを形成していくために必要な意欲・態度や能力を育てる教育」。「端的には、児童生徒一人一人の勤労観、職業観を育てる教育」

と定義された。これについても2011年答申では、《勤労観・職業観の育成のみに焦点が絞られた》と記している。

上記《 》内の振り返りも踏まえ、2011年答申では、「キャリア教育に関する課題」として「現時点においては、社会的・職業的自立のために必要な能力の育成がやや軽視されてしまっていること」（下線部：筆者）と記し、その上で、

#### ③ 2011年 中央教育審議会「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（答申）」<sup>3)</sup>

「一人一人の社会的・職業的自立に向け、必要な基盤となる能力や態度を育てることを通して、キャリア発達（社会の中で自分の役割を果たしながら、自分らしい生き方を実現していく過程）を促す教育」と定義された。

上記の変遷をまとめると、当初は「キャリア教育」の多くが“進路選択”“就職支援”と解され、目指され、実践されていたものの、2011年答申では、産業界からの要望、世界的

潮流の影響等を受け、“社会的自立”に必要な能力・態度、及び“社会の中で役割を果たしつつ自分らしく生きる”ための力の育成が重要視されてきたと確認できる。

それら「力」の示すもの、及び「キャリア教育」の目指すものについては、様々な捉え方がされている。

例えば、佐藤（2014）<sup>4)</sup>は、スーパーによる「キャリア」の定義を基に、「キャリア教育は、人生全体を通じて、いかに生きるか、という『生き方の指導』である」としている。

また、2011年答申では、「この答申をもとに（略）様々なキャリア教育・職業教育の取組を推進し、“未来を見据え、希望を持って人生を歩んでいくための力”を与えることを期待する」と記されている。

### 1.2. 「キャリアデザイン教育」の定義

上記のことを集約し本稿では、「キャリアデザイン教育」の定義を「一人一人が社会の中で、居場所と役割を得て自立しつつ、ワーク・ライフ・バランスを実現し、希望を持って主体的に人生を歩むための生き方の学び」とする。

「キャリアデザイン教育」の内容としては、大きく分けて、“ワークキャリア”につながる「具体的な就職支援」と、“ライフキャリア”の基盤となる「主体的な資質形成」を両輪としたものが必要であると考えられる。

### 1.3. 大学等におけるキャリア教育・就職支援の課題

望月（2017）<sup>5)</sup>は、平成27年度に日本学生支援機構が実施した「大学における学生支援の取組状況に関する調査」の結果に基づき、大学等におけるキャリア教育・就職支援の課題をまとめている。

その中で、私立大学の特筆すべき点として、「国公立大学に比べて、学習意欲に欠ける学生、コミュニケーション能力の乏しい学生、ストレスに弱く自己を管理（コントロール）することを苦手とするような学生（学生の現代的傾向）に関連するものであること」と述べている。

また、同調査に回答したキャリア教育・就職支援担当者が、「課題である」と自由記述した例として、「卒業後、早期離職者の主な原因が社会適応能力・人間関係形成能力等によるケースが多いため、在学時期よりメンタル面の強化やケアに努める必要があると感じている。」というものを挙げている。

上記調査結果から、「大学生のキャリア教育において必要な内容」を読み取ると、「1. 学習意欲の喚起」「2. コミュニケーション能力の育成」「3. ストレスコーピングの体得」「4. 自己管理（コントロール）能力の育成」「5. 社会適応能力」「6. 人間関係形成能力」とまとめることができる。

筆者は、田中（2017）<sup>6)</sup>において、これから社会で生きていく子どもたちに必要な教育内容を、「志向的教育（キー・コンピテンシーの育成）」と「予防的教育（ネット・スマホ依存、貧困等の予防・回避）」の両面からアプローチしてまとめたが、上記6項目はそれと合

致しており、研究結果を裏付けるものと捉えられる。それを基に教材開発を行ったうちのひとつが、今回用いる時間管理能力育成のための2つの記録表である。本研究では、この教材を試行実践した結果を報告する。

#### 1.4. 時間管理能力育成の意義

生活時間調査は、これまで多方面で行われている。古くは、NHKの「国民生活時間調査」が1941年から番組編成の資料収集を目的として実施され、政府統計局の「社会生活基本調査」は1976年から急速な産業化が進む中、国民の生活の質の把握を目的として実施された。

これら以外にも、研究者らによるものが見られるが、ほとんどが対象を成人とし、職業労働時間と家事労働及びその他の家庭生活時間の把握、ジェンダー視点での分析、海外の生活時間との比較等、消費時間の内容を分類し、その差異に注目したものが多い。

しかしながら、筆者は、時間管理を「何に何時間費やしたか」という“内容と時間の長さ”のみに注目するのではなく、その“満足度”が重要ではないかと考えた。例えば、「友人と2時間会話をした」という場合、久しぶりに会った友人と有益な情報交換も含め、楽しく過ごしたのであれば大満足であろうが、やらなければならない課題があるにもかかわらず、いつものメンバーで愚痴や噂話に終始し潰してしまつては後悔するであろう。

「Time is Money」といわれる通り、時間も金銭同様、有限な資源である。「消費した時間（金銭）が満足できる内容であったか」を振り返り、意義が感じられなければ原因・改善策を考え、その後に生かし主体的に自己管理できるようになれば、時間（金銭）を有効に使うという「意欲」、及び生活的・経済的「自立」につながるのではないかと考える。

キャリアデザイン教育の教育内容を検討する上で、まず「時間管理」に注目したのは、その管理能力を有するか否かは、日々の生活及び人生を左右する重要な事柄でありながら、学校教育の中で本質的な部分に着目した教育がなされていないことを問題視したためである。

生活時間調査研究を多く積んでいる天野寛子（1994）<sup>7)</sup>は著書の中で、犬養道子氏の随筆にある、欧米人の生活観と日本人の生活様式の比較部分を引いて、「自分の時間を使いこなせる〈個人〉へ」という章で、次のように述べている。

家庭生活の中では、衣食住や家族に関わる様々の家事労働も生じる。そうしたことの協力のために、自分のやっていることを一時中断することは当然である。（略）ちょっと邪魔が入るともうできなくなってしまうような〈ひ弱さ〉は、問題外である。多少邪魔や妨害があろうとなかろうと、周囲の人々への気配りもしながら自分の時間を自分で充実させていくことが（欧米では）文化となっているのである。

（略）

時間の使い方は、個人の努力によって充実させるというモデルをもち、幼いときからその個人にまかされ、試行錯誤を重ねながら能力を高めていく

ことができる社会では、やりたいことは自分への関心に限定されず、社会的関心へも広がり、自我の形成、思想形成も行われるであろう。

つまり、時間の使い方、プライベートな時間の充実の仕方が積極的な個性を育てているのである。

示唆に富む内容である。家庭生活のみならず職業生活においても、周囲との協力のため自分のやっていることを一時中断することは多々ある。そのような場面でも“邪魔をされた”と捉えるのではなく、“すべきこと（社会の中での役割）”と捉え、優先順位を見極めて効率的よく済ませ、帰宅後、各人の興味・関心に応じた満足できる時間を確保することが、ワーク・ライフ・バランスの実現に必要な不可欠であり、真の意味での「豊かな生活・人生」を手にすることができるのではないだろうか。

### 1.5. 時間管理能力と関係のある力

三宅ら（2004）<sup>8)</sup>は、大学生の時間管理能力について、授業で課されたレポート課題を作成するという具体的場面を用いて分析・検討した結果、大学生の時間管理能力には、大きく分けて4つのタイプが見られたとしている。その中の「少ない日数で要領よく課題をこなし、成果を出すタイプ」は、メタ認知能力の高さが寄与しており、自己効力感も比較的高めであったことを報告している。

メタ認知とは、自分自身の認知活動の状態をモニタリング、コントロールするシステムであり、その意義を秋田（1991）<sup>9)</sup>は、「領域普遍性、汎用性のある思考様式を身に付けさせ、自己統制学習力を育成するための重要な機能」と述べている。これを身に付けることで、学習、家庭生活、職業生活のどの場面においても有効であることは多くの研究者に言及されており、OECDがDeSeCoプログラムの中で示したキー・コンピテンシー<sup>10)</sup>の中核に位置づけられた「省察性・思慮深さ（reflectiveness）」に含まれるものである。

今回使用した教材は、このメタ認知の要素である、「モニタリング（振り返り）」「コントロール（管理）」のスキルを同時に培うことができるよう考慮した。

ところで、若年者対象の生活時間調査として、ベネッセ教育総合研究所が2008、2013年に実施した「放課後の生活時間調査報告書」（2008）<sup>11)</sup>、「第2回 放課後の生活時間調査報告書」（2013）<sup>12)</sup>がある。この2008年調査の中で、明石要一氏は「“時間のやりくり上手”が育っていない」と指摘している。

また、2013年調査には興味深い回答結果、及び分析が見られる。中学生の約65%、高校生の約70%が「忙しいと感じる」、両者の約85%が「もっとゆっくり過ごしたい」と答えている。そして、この単純集計を基にしたその後の分析では、“忙しいと感じることの意味”との視点に立ち、時間に対する満足度の違いに着目し、他の項目とのクロス集計を行っている。その結果、「自分の生活は忙しいが、時間の使い方はムダではない」と感じている子どもは、日々の暮らしをより規則的、計画的に過ごしているとともに、現在と未来に対して明るい願

望を持っていること、さらには、やる気や自信をもって日常生活を送っていることを明らかにしている。

メタ認知を働かせ、客観的にモニタリングしながら、自分のすべきこと、感情、時間等をコントロールし、主体的・計画的に生活できる習慣を身に付けることが、意欲や自尊感情にも良い影響を及ぼす可能性を示している。

この調査は、大学生対象のものも見られるが、質問項目が小・中・高校生とは異なるため、中・高生のデータ結果に注目した。時間の使い方の“満足度”に着目している点で筆者の考えと一致しており、示唆を得ることができる。

これらのことから、時間管理能力の育成をキャリアデザイン教育の要素の一つと捉え、これを培うため、開発教材を用いて教育実践を行った。管見の限り、このような着眼点で時間管理の教材を用いた先行研究は見当たらない。

## II 研究方法

1. 調査対象者：K女子大学家政学部人間生活学科1年生26名

2. 調査時期：2016年5月～6月

3. 調査内容

3.1. 生活時間記録表（表1）

1日をどのように過ごしたか記録し、過ごした内容・費やした時間をどう感じるかを4種類のマーク（▲後悔 ○やや充実 ◎充実 ★満足）で記すものとした。また、1日ごとの反省・感想の自由記述、及び6日間を通じての気づき、今後心がけたいこと等を自由記述するものとした。

普通の生活を記録する、これにより何気なく暮らしている自分の生活を意識化させる。過ごした内容、費やした時間を記すだけでなく、その過ごし方が自分にとって「満足だったかどうか」を振り返って記入し、改善点を見つけさせることをねらいとしている。

例えば、自分がLINEをしていた時間の長さを知り、その時間を使えばできていた、本来すべきことに気づき、省察を促す。そして今後、人やネットとどう付き合い、どのような時間の使い方をしたいのか、振り返り、考えたことを見える化するための「満足度マーク」とした。この一連の思考はメタ認知を使用している。

3.2. 生活時間予定・記録表（表2）

3.1. の生活時間記録での気づきを踏まえ、主体的に時間管理できるよう、予定・計画を立てた後、実際の行動を記録していくものとした。

まず、当日または近日中にしなければならないことを「ToDoリスト」として書出し、「優先順位」を付ける。そして「予定」を立て、「実際」の生活を振り返り、「満足度マーク」を付け記録する。さらに反省・感想も記入するが、ここでは反省点のみ記すのではなく、「達

表1 生活時間記録表

後悔▲ やや充実○ 充実◎ 満足★

例/日付	/ ( )
6:00	起床
10	
20	着替え・食事
40	
50	通学
9:00	授業
～	
30	
40	入浴・食事
50	
20:00	
10	
20	▲スマホで
30	ゲーム
40	
50	
21:00	
10	
20	
30	
40	
50	
22:00	▲テレビ
10	
20	
30	
40	
50	
23:00	
10	
20	
30	★友人と
40	電話
50	
0:00	
10	
20	
30	○レポート
40	
50	
1:00	就寝
<b>今日の反省・感想</b>	徐々に高校の友人とゆっくり話せてよかった★。が、スマホ、TVをダラダラ続けてしまい後悔▲。
<b>記録してみてもうの気づき 今後生かしたい 心がけたいこと</b>	レポートは仕上げたので、一応満足だが、早めに済ませたい。

表2 生活時間予定・記録表

後悔▲ やや充実○ 充実◎ 満足★

ToDo (すべきこと) リスト (優先順位に番号を) 終わったら消す	①宿題 ②テスト勉強 ③検索、レポート	
	予定	実際
	/ ( )	
6:00	起床	起床
10		
20	着替え・食事	着替え・食事
40		
50	通学	通学
9:00	授業	授業
～		
30		
40	入浴・食事	入浴・食事
50		
20:00	休憩	休憩
10		
20		
30		
40		
50		
21:00	宿題・ テスト勉強	◎宿題・ テスト勉強
10		
20		
30		
40		
50		
22:00		
10		
20		
30	検索・レポート	▲ゲーム・ ネット
40		
50		
23:00		
10		
20	ゲーム・遊び	○検索・レポート
30		
40		
50		
0:00	準備	準備
10	就寝	就寝
20		
30		
40		
50		
1:00		
<b>感想</b> (達成できた、 以前より良くなった 反省 (今後さらに良くする ための具体策))	予定を立てると、何をすべきかわかり宿題・テスト勉強がとてはかどり達成感があった◎。しかし、検索のためネットを見たことでズルズル遊んでしまい後悔▲。	
<b>記録してみてもうの気づき 今後生かしたい 心がけたいこと</b>	「すべきことを先に済ませてから遊ぶ！」を守る！	

成できた」「以前より良くなった」ことを認識させ、達成感・充実感を味わい、主体的に有効に時間を使える力を養いつつ、自己効力感を高めることを意図した。

さらに、この計画・記録により、予定をシミュレーションして必要な物の準備を早めに行う、時間を逆算して余裕をもって行動する等「逆算、段取り」の要素も取り入れ、社会人として必要な能力・実践力につながるよう考慮もした。

#### 4. 調査の実施方法

##### 4.1. 生活時間記録

生活時間記録表を授業の際に配布し、普段通りの生活を送り、ありのままの記録で良い旨を伝えた。記入用紙は、1週間後に回収した。

##### 4.2. 生活時間予定・記録

生活時間予定・記録表を授業の際に配布し、記入の仕方、及びねらいを説明し、1週間後に回収した。

#### 5. 調査方法：自記式調査

#### 6. 分析方法：Excel2016により行った。

### III 倫理的配慮

上記の生活時間調査に当たっては、九州女子大学「社会科学系の教育研究及び事務的調査等に係る手続き」に基づき、学科会議の承認を得た。また対象学生には、研究の趣旨と研究参加の自由意思の尊重について説明し、個人が特定されないようプライバシー配慮及びデータ管理に十分留意することについても口頭で説明した上で承諾を得た。

### IV 結果と考察

#### 1. 生活時間の実態

「生活時間記録表」、及び「生活時間予定・記録表」の時間記録を集計・分析した。

##### 1.1. 「生活時間記録表」(予定計画前) レポート、テストのない期間の授業外学習時間、スマホ・TV等視聴時間、睡眠時間

「生活時間記録表」(予定計画前)に記入を指示した期間は、レポート、テストのない期間であった。この記録のうち、「授業外学修時間」、「スマホ・TV等視聴時間」、及び起床・就寝時刻から算出した「睡眠時間」の平均値を求めたものを図1～図3に示す。その結果、授業外学修時間は1人1日35分、スマホ・TV等視聴時間は2時間24分、睡眠時間は7時間51分であった。

##### 1.2. 「生活時間予定・記録表」(予定計画後) レポート、テストがある期間の授業外学修時間、スマホ・TV等視聴時間、睡眠時間

「生活時間予定・記録表」に記入を指示した期間は、レポート、テストのある期間であった。

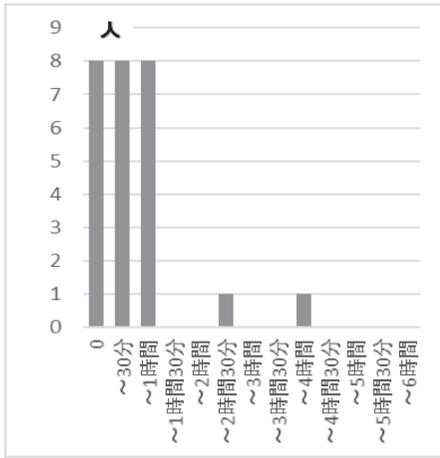


図1 授業外学修時間(予定計画前)

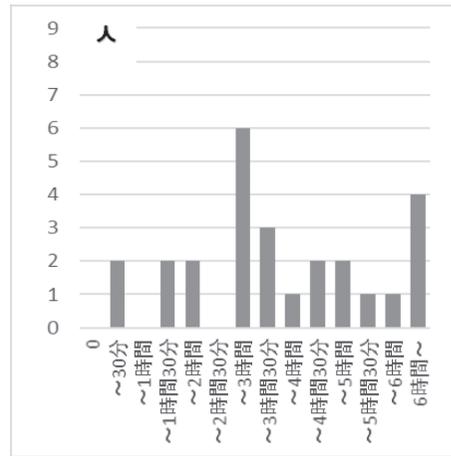


図4 授業外学修時間(予定計画後)

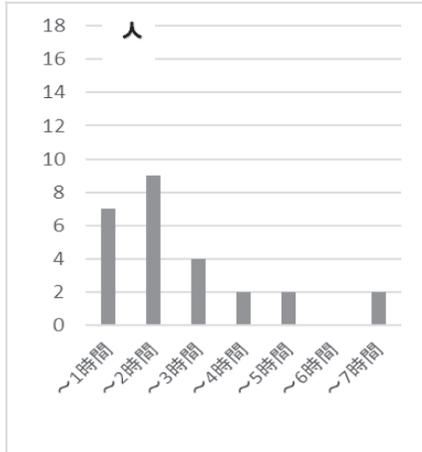


図2 スマホ・TV等視聴時間(予定計画前)

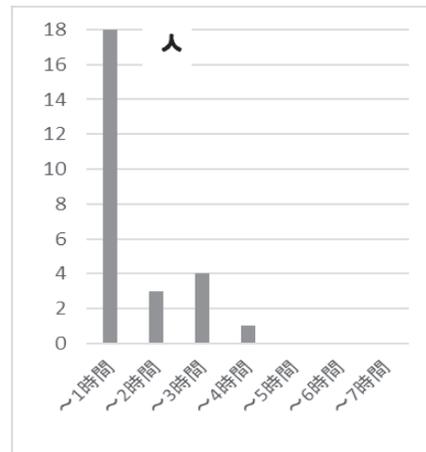


図5 スマホ・TV等視聴時間(予定計画後)

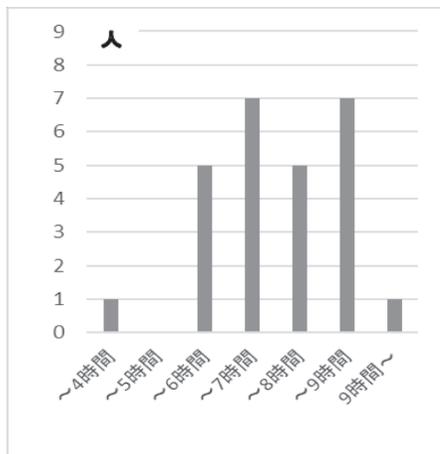


図3 睡眠時間(予定計画前)

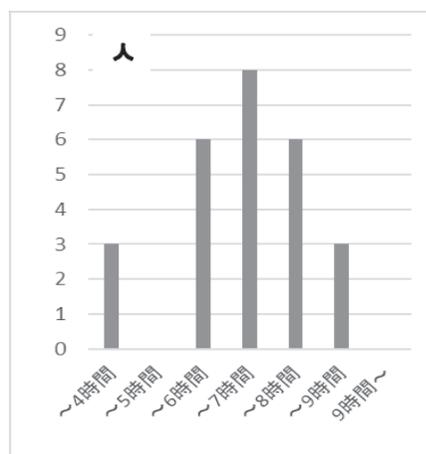


図6 睡眠時間(予定計画後)

この記録のうち、「授業外学修時間」、「スマホ・TV等視聴時間」、及び起床・就寝時刻から算出した「睡眠時間」の平均値を求めたものを図4～図6に示す。その結果、授業外学修時間は1人1日3時間59分、スマホ・TV等視聴時間は22分、睡眠時間は7時間1分であった。

1. 1. との比較において、授業外学修時間は1日当たり3時間24分増加し、スマホ・TV等視聴時間は2時間2分の減少、睡眠時間は50分減少していた。

授業外学修時間の増加の要因は、この調査期間中に課されたレポート課題と、授業中にテストが実施されたことによるものと考えられる。

2012年の中教審答申「新たな未来を築くための大学教育の質的転換に向けて～生涯学び続け、主体的に考える力を育成する大学へ～」の中に、学生の授業事前・事後における主体的学びを促すための方策として「授業計画（シラバス）の充実」が記されているが、本対象者においては、レポート・小テストが課されることにより顕著に、学修時間の増加、スマホ・TV視聴時間の減少が見られ、適切な量・方法のレポート・小テストの有効性が示唆されたと考える。

## 2. 満足度マークの内容

過ぎた時間の満足度を、「満足」「充実」「やや充実」「後悔」の4種類で自己評価したものの集約結果を次に示す。

### 2. 1. 「生活時間記録表」（予定計画前）に見られた【満足】の内容

《2件》：「友達・家族と電話」「睡眠」「買い物」「TV」

《1件》：「サークル」「友達と話」「遊び」「ドライブ」「カフェ」「映画」「風呂」「食事」「まったり」「スマホ」「ネット」

### 2. 2. 「生活時間予定・記録表」（予定計画後）に見られた【満足】の内容

《6件》：「勉強」

《4件》：「TV」「スマホ」

《2件》：「ビデオ」「睡眠」「のんびり、ゆっくり」

《1件》：「資格取得講座」「読書」「バイト」「電話」

### 2. 3. 「生活時間記録表」（予定計画前）に見られた【後悔】の内容

《5件》：「スマホ」

《4件》：「パソコン」

《2件》：「TV」「睡眠・昼寝」「ダラダラ」

### 2. 4. 「生活時間予定・記録表」（予定計画後）に見られた【後悔】の内容

記載なし

上記には、「スマホ」「TV」「睡眠」等は【満足】【後悔】のどちらにも記されており、このことから、時間の使い方の良し悪し・満足感は、“費やした内容”と“時間”のみでは測れない

いものであることが確認された。すべきことを行い、適切な時間の使い方ができたときに、納得、満足が得られるのであろう。

また、予定計画後の【満足】の最多項目が「勉強」であることは、学生の本分である学びに時間を費やしたことに満足しているということであり、主体性、意欲の表れでもあり、望ましい結果と捉えられる。

### 3. 生活時間記録表に見られる反省・感想・抱負等、自由記述

#### 3.1. 「生活時間記録表」(予定計画前)に見られた【反省・感想・気づき・今後の抱負】の内容

《8件》:「スマホ・TV・パソコンの時間が長い。削って有効活用(勉強・睡眠)したい」

《5件》:「睡眠時間を確保したい」

《3件》:「ムダな時間を後悔」「時間をうまく使いたい」「やるべきことを早めに済ませたい」

《2件》:「規則正しい生活したい」

《1件》:「大体リズムが決まっている」「ゆっくり過ごせてうれしい」「早寝早起き、自分の時間があり○」

#### 3.2. 「生活時間予定・記録表」(予定計画後)に見られた【反省・感想・気づき・今後の抱負】の内容

《肯定的意見》

##### ToDoリスト活用、予定計画の実践による効果を実感

- ・「予定を立てることで、今何をすべきかわかるので、重要。できる限り予定を立てたい」
- ・「やることを決めておくとすぐ行動できる。優先順位大事。予定を立て、充実した大学生活にしたい」
- ・「予定を立てることによりスマホ・TVに費やす時間が減り、勉強でき、充実していた。今後も何をすべきか明確にし、予定を立てたい」
- ・「計画を立ててから始めるともっと良くなることができた。これからも計画を立てていきたい」
- ・「以前よりスマホ時間が減った。予定を立てることで、1日の流れを具体的につかむことができた。ToDoリストを自分で作って計画的に行動したい」
- ・「予定を立てることで、従おうとする意識が出て、以前よりとてもよくなった」
- ・「やることリストを書き、計画を立てると、その通りに動きたくなり、忘れず実行できる。今回勉強がはかどった。リスト、計画、続けたい」
- ・「趣味を我慢しやるべきことをすれば、すごい勉強できる人だと思った。テスト勉強時間が増えた」

##### ToDoリスト活用、予定計画通り実践

- ・「予定通りにできた」

- ・「生活時間は予定通り。勉強時間を増やしたい」
  - ・「少しずれたがやるべきこと出来た」
  - ・「レポートは早めに」
  - ・「ほぼ予定通り。睡眠時間確保したい」「予定通りに行動。移動時間を有効活用したい」
- 予定計画したが実践困難、今後の課題に気づき**
- ・「やるべきことがわかり行動しやすい。でも、すぐには変わらないことも…」
  - ・「予定を立て、それ通りに行動は苦手。しかし、無駄時間に気づいた。頭で理解していることを行動に移したい」
  - ・「レポートを計画していたが、誘いを断れず実行できなかった。誘いを断ることも大事。時間の使い方を考え、実行を心がけたい」
  - ・「予定を立てても時間を見ないとズレる。毎日予定を立て、時間を見ながら行動したい」
  - ・「予定通りは、時間を忘れてしまい難しい。早寝早起きが理想」

**その他の気づき**

- ・「スマホ時間減らし、時間有効に使いたい」
- ・「TVが長い。3点固定（①起床時刻、②就寝時刻、③学修開始時刻を毎日同時刻にすること）身に付けたい」
- ・「課題・予習時間を増やしたい」
- ・「すべきことは早めにやっておくこと」
- ・「レポートは早く終わらせ、試験の備えたい」
- ・「徹夜が多い。移動時間をうまく使いたい」

《否定的意見》

- ・「基本、予定は立てない」

上記の通り、肯定的な意見が大多数を占めていた。時間管理の意義を感じ、継続することの重要性にまで言及しているものも見られた。また、時間の使い方に満足できなかった場合、何が原因で、その解決のため具体的にどのように改善していくかというメタ認知的な思考を働かせているものも見受けられた。

今回の取組だけでは計画・実践が困難であった学生にも継続してかわり、自分でコントロールすることで達成してゆく楽しさを味わえるよう、引き続き指導していきたい。

また、記録表に対する改善希望を尋ねたが、特に記されていないかった。

## V まとめ

本研究では、近年、大学に求められているキャリア教育を「キャリアデザイン教育」と捉え、それに必要な教育内容のうちの“時間管理能力の育成”を図る教材を試行し、予備研究を

行った。その結果、女子大学生のみの少数対象者内ではあるが、有効性が示唆された。今後、多少の改変を加え多数対象者へも導入していく。

これに加え、今後も具体的な教育内容・教材を検討し、授業・課題に取り入れたい。

今後、ますます急激な変化を伴う社会が訪れることが予想されるが、学生たちが希望を持って羽ばたき、たくましく豊かに生き抜く力を培えるよう寄与していきたい。

※注1 例えば、大学教育に関連のあるものを挙げると、石田（2010）は「キャリア教育という名称を使っているが、就職ガイダンスの域を超えていないのが実態である」と述べており、花田ら（2011）は、「就職指導に一層力を入れる大学は増加したが、(略) 必ずしも成果を担保した制度化されたものではないのが実情であろう」と述べている。

## 引用文献

- 1) 中央教育審議会、「初等中等教育と高等教育との接続の改善について（答申）」（1999）
- 2) 文部科学省「キャリア教育の推進に関する総合的調査研究協力者会議報告書」（2004）
- 3) 中央教育審議会、「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（答申）」（2011）
- 4) 佐藤敬子、「大学生のキャリアデザインについての一考察—かかわりとガイダンスを通して—」、『別府大学紀要』、第55号（2014）（別府大学）167-177
- 5) 望月由起、「大学等におけるキャリア教育・就職支援の現状と課題—学校種や設置者による相違にも目を向けて—」、『大学教育の継続的変動と学生支援—大学等における学生支援の取組状況に関する調査（平成27年度）より—』（2017）（独立行政法人 日本学生支援機構）25-38
- 6) 田中由美子、「家庭科教育においてキー・コンピテンシーを育成するための教材開発」、『日本家庭科教育学会誌』第59巻4号（2017）（日本家庭科教育学会）228-236
- 7) 天野寛子、多忙で便利な生活様式と共生の生活文化、天野寛子・伊藤セツ・森ます美・堀内かおる・天野晴子、『生活時間と生活文化』（1994）（光生館）125-126
- 8) 三宅幹子・橋本優花里・井上芳世子・森田愛子・山崎理央・松田文字、「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』第4巻（2004）（福山大学）1-10
- 9) 秋田喜代美、「メタ認知の意義」、『児童心理学の進歩』（1991）（金子書房）75-100
- 10) ドミニク・S・ライチェン、ローラ・H・サルガニク（監訳:立田慶裕）、『キー・コンピテンシー：国際標準の学力をめざして』（2006）（明石書店）
- 11) ベネッセ教育総合研究所、「放課後の生活時間調査 報告書」（2008）  
[http://berd.benesse.jp/berd/center/open/report/houkago/2009/hon/hon\\_3\\_1\\_01.html](http://berd.benesse.jp/berd/center/open/report/houkago/2009/hon/hon_3_1_01.html)（2015.9.28）

- 12) ベネッセ教育総合研究所、「第2回 放課後の生活時間調査 報告書」(2013)  
<http://berd.benesse.jp/shotouchutou/research/detail.php?id=4700> (2017.3.16)
- 13) 中央教育審議会、「新たな未来を築くための大学教育の質的転換に向けて～生涯学び続け、主体的に考える力を育成する大学へ～(答申)」(2012)
- 14) 石田秀朗、「価値創造という視点から考える大学生のキャリア教育論」、『Study reports of Narabunka Women's Junior College』、41 (2010) (奈良文化女子短期大学) 11-21
- 15) 花田光世、宮地夕紀子、森谷一経、小山健太、「高等教育機関におけるキャリア教育の諸問題」、『Keio SFC journal Vol.11』、No.2 (2011) (慶應義塾大学湘南藤沢学会) 73-85

## **Educational content necessary for career design education Pilot study aimed at nurturing time management ability in college students**

Yumiko TANAKA

Faculty of Home Economics Department of Human Life Studies, Kyushu Women's  
University

1-1 Jiyugaoka, Yahatanishi-ku, Kita-Kyusyu City, Fukuoka, 807-8586, Japan

### **Abstract**

An important segment of career education is the development of time management ability. In order to nurture this, we developed two levels of teaching materials, and investigated the educational effects of the same. In the first stage, the daily routine was recorded in a “(1) Life time record table”, and the satisfaction level marked for retrospective analysis. The second stage, “(2) Life time schedule-record table,” included a ToDo (What to Do) list, a schedule for recording the chores, their order of priority, and for making a note of completed as well as incomplete chores.

During the period of (2), the results reflected an increase in learning time outside the class (smartphone / TV viewing time) and a decrease in sleeping time.

In addition, the recording table of (2) comprised several positive descriptions that suggested ways in which time could be effectively used.

In the future, we intend to further expand the scope of the target audience, conduct educational practice, and nurture time management ability among college students.

**Key word** : Career design, Time management, College students, Metacognition