

時間管理の学び方に関する基礎的研究

井邑 智哉*¹ ・ 塚脇 涼太*²

Basic Research on how to learn time management

Tomoya IMURA and Ryota TSUKAWAKI

【要約】本研究では、時間管理能力の学び方に関する探索的な検討を行った。大学生 239 名に対して想起法による調査を行った結果、時間管理を学ぶ機会は中学、高校の時に多いこと、時間管理を教わる相手としては、母親、学校の先生が多いことが明らかとなった。また時間管理を学んだ経験は、大学での学習習慣に正の影響を及ぼす可能性があることが示唆された。最後に、時間管理に関して学んだ内容を分類した結果、(a) プランニング、(b) モニタリング、(c) 時間の活用、(d) 他律的な時間管理という 4 種類が得られた。

【キーワード】時間管理の学び方、時間管理を学ぶ時期・相手、時間管理について教わった内容

時間は限りある資源である。現代社会では、限られた時間の中で多くのことが求められ、仕事や学業など様々な場面で、時間を効率良く使用する時間管理¹⁾ (time management) の重要性が指摘されている (Claessens, van Eerde, Rute, & Roe, 2007)。

自己調整学習に関する研究では、時間管理は、原因帰属や自己評価などと共に、学習を成功させるための重要なプロセスの一つと考えられている (Zimmerman, 2002; Zimmerman & Risemberg, 1997)。時間管理は学業成績や生活充実感と正の関連を示すことが報告されており (Britton & Tesser, 1991; Macan, Shahani, Dipboye, & Phillips, 1990; Trueman & Hartley, 1996)、反対に時間管理を行わず、課題などを先延ばしにすることは学業成績や自尊感情を低め、不安を高めることが報告されている (Akinsola, Tella, & Tella, 2007; Tice & Baumeister, 1997)。時間管理が学業成績と関連する理由としては、時間管理を行う者は、期限内に課題を終わらせるために効果的かつ目的をもって時間を使うことが挙げられる (Bembenutty, 2009; Pintrich, 2004)。また、時間管理能力の高い者は、

実行可能な計画を立て、早くから課題に取りかかり、課題を終わらせるのに十分な時間をかけることも明らかにされている (松田他, 2002; 三宅・松田, 2009)。田中・向後 (2014) は、在学中に時間管理の困難さを経験するほど、卒業後の仕事とキャリアに良い影響があることを示しており、岩田・藪脇・京極 (2014) では、大学生の初年次教育の一つとして、時間管理に関するスキルトレーニングを実施している。欧米の大学のカウンセリングサービスでは、時間管理をストレスコーピングの一つとして紹介しており (Macan et al., 1990)、時間管理は生活を送る上で必要不可欠な方略の一つと考えられている。

それでは時間管理能力はどのように獲得されるのだろうか。生徒の時間管理に関する研究として、Liu, Rijmen, MacCann, & Roberts (2009) は、時間管理が学期末の成績と正の関連を示すことを明らかにした。また、Won & Yu (2018) は、親の自立サポートが子どもの時間管理に正の影響を及ぼすことを示した。一方、児童を対象とした研究としては、長期休暇中の子どもたちの時間管理を調べ

*¹ 佐賀大学大学院学校教育学研究科 *² 比治山大学現代文化学部

た研究（井邑・岡崎・徳永・高村，2012；岡崎・井邑・高村・徳永，2019；徳永・井邑・高村・岡崎，2014），ADHD や自閉症の児童の時間管理を調べた研究（Janeslätt, Granlund, & Kottorp, 2009）などがある。

いずれの研究においても、児童・生徒がどのように時間管理を行なっているのか、時間管理がテスト成績などにどのような影響を及ぼすのかということが示されている。しかし、子どもたちがどのように時間管理の方法を学び、時間管理能力を獲得していくのかということについては十分に検討されているとはいえない。時間管理の学び方を明らかにすることは、時間管理が苦手な子どもへの支援の方策を考える際に役立つと考えられる。そこで本研究では、時間管理の学び方に関する基礎的知見を得ることを目的とする。具体的には、大学生を対象に想起法を用いた調査を行い、(1) 時間管理を学んだ時期、(2) 時間管理を教えてくれた相手、(3) 時間管理を学んだ経験が学習²⁾に及ぼす影響、(4) 時間管理について教わった内容を明らかにする。

方 法

調査対象者

2019年7—11月に大学生256名に対して集合法による質問紙調査を行った。回答に不備のある者を除き239名（男性111名，女性122名，その他6名，平均年齢19.45歳（ $SD = 1.06$ ））から有効回答を得た。有効回答率は93.4%であった。調査実施にあたり、事前に調査対象者に対して、(1) 本調査への参加は強制されるものではなく、協力しない場合でも、どのような不利益も生じないこと、(2) この調査が成績とは全く関係ないこと、(3) 調査に参加してもいつでも辞退可能であること、(4) この調査から個人が特定されることは絶対でないこと、(5) 研究以外の目的で情報を使用しないことを口頭で説明し、同意が得られた者のみを対象に調査を実施した。調査用紙は、利用時以外は施錠してある部屋に保管し、調査用紙で得た情

報の保管は、ウイルス対策ソフトウェアをインストールし、起動時にパスワード入力が必要なパソコン一台で行なった。

質問紙

(1) 時間管理を教わった時期を測定するために、小学校、中学校、高校のそれぞれの時期で時間の使い方や時間管理の方法をどの程度教わったか、「1.全く当てはまらない」から「4.非常に当てはまる」までの4件法で回答を求めた。(2) 時間管理を誰に教わったのかを測定するために、母親、父親、兄弟・姉妹、学校の先生、塾や習い事の先生、友人から、時間の使い方や時間管理の方法をどの程度教わったか、「1.全く当てはまらない」から「4.非常に当てはまる」までの4件法で回答を求めた。また、上記以外の人物から教わった場合は、誰から教わったのか記述するよう求めた。(3) 現在の学習習慣を測定するために、富山・嘉数（1998）の学習習慣尺度を用いた。学習習慣を測定する13項目について、「1.全く当てはまらない」から「4.非常に当てはまる」までの4件法で回答を求めた。(4) 時間の使い方や時間管理の方法についてどのようなことを教わったかについて自由記述で回答を求めた。

結果と考察

時間管理を学んだ時期

小学校、中学校、高校の各時期に時間の使い方や時間管理の方法をどの程度教えてもらったかを調査した結果、小学校では $M = 2.26$ （ $SD = 0.98$ ）、中学校では $M = 2.60$ （ $SD = 0.97$ ）、高校では $M = 2.65$ （ $SD = 1.04$ ）という値が得られた。時間管理を学んだ時期（小学校、中学校、高校）を独立変数とする1要因の分散分析を行なった結果、主効果が有意であった（ $F(2, 466) = 20.79, p < .001$ ）。Bonferroni法による多重比較を行った所、小学校よりも中学校、高校で時間管理について学ぶ機会が多いことが分かった。中学や高校では学習する範囲が広くなり、テストなどで時間管理を行うことが求められる。そのため、中学、高校において

時間管理を教えてもらう機会が増えるといえる。

都築(2008)は時間的展望に関する研究の中で、計画性は小学4年生から中学2年生にかけて学年が上がるにつれて徐々に低下することを報告している。このことと本研究で得られた知見を合わせて考えると、中学、高校と時間管理について学ぶ機会は増えるが、時間管理の必要性も高まり、時間管理に関する失敗を経験することもあるため、時間管理に関する自己効力感は十分に得られないと捉えることができる。自己効力感や行動の生起や継続に関わる重要なものであるため (Bandura, 1977), 時間管理の方法を伝える際には、単に知識や技術を教えるだけではなく、実際に時間管理を用いて成功体験を積むことで、時間管理に対する自己効力感やポジティブな態度を醸成していくことが大切だと考えられる。

時間管理を教わった相手

母親、父親、兄弟・姉妹、学校の先生、塾や習い事の先生、友人といった相手から時間の使い方や時間管理の方法をどの程度教わったかを調査した (Table 1)。時間管理を教わった相手 (母親、父親、兄弟・姉妹、学校の先生、塾や習い事の先生、友人) を独立変数とする1要因の分散分析を行なった結果、主効果が有意であった ($F(5, 1165) = 67.52, p < .001$)。Bonferroni法による多重比較を行った所、兄弟・姉妹 < 父親、塾や習い事の先生、友人 < 母親、学校の先生の順に得点が高くなることが分かった。

Table 1 時間管理を教わった相手ごとの平均 (SD)

母親	2.48 (1.07)
父親	1.97 (1.06)
兄弟・姉妹	1.39 (0.71)
学校の先生	2.61 (1.02)
塾や習い事の先生	1.91 (1.02)
友人	1.80 (0.89)

また、時間管理を教わった相手に特徴的なタイプが見られるのかを調べるために、クラスタ分析 (ward法, 平方ユークリッド距離) を行った。分析では時間管理を教わった相手 (母親, 父親, 兄弟・姉妹, 学校の先生, 塾や習い事の先生, 友人) ごとの6変数を投入変数として扱った。各クラスタに含まれる対象者の人数とクラスタの解釈可能性を考慮して、三つのクラスタを得た。クラスタの特徴を把握するために、投入変数ごとに、三つのクラスタの得点について1要因の分散分析を行った。その結果、全ての投入変数において有意な主効果が示された (母親: $F(2, 231) = 33.80, p < .001$, 父親: $F(2, 231) = 50.07, p < .001$, 兄弟・姉妹: $F(2, 231) = 47.26, p < .001$, 学校の先生: $F(2, 231) = 39.82, p < .001$, 塾や習い事の先生: $F(2, 231) = 49.52, p < .001$, 友人: $F(2, 231) = 29.98, p < .001$)。三つのクラスタにおける投入変数の平均と標準偏差、及び多重比較 (Bonferroni法) の結果を Table 2 に示す。

第1クラスタは主に母親や父親から時間管理を

Table 2 各クラスタにおける投入変数の平均 (標準偏差), 及び多重比較結果

	第1クラスタ N = 126	第2クラスタ N = 79	第3クラスタ N = 29	多重比較
母親	2.72 (1.03)	1.82 (0.85)	3.27 (0.70)	2 < 1 < 3
父親	2.15 (1.08)	1.27 (0.50)	3.10 (0.77)	2 < 1 < 3
兄弟・姉妹	1.23 (0.52)	1.27 (0.61)	2.41 (0.82)	1, 2 < 3
学校の先生	2.14 (0.94)	3.06 (0.85)	3.41 (0.68)	1 < 2, 3
塾や習い事の先生	1.45 (0.67)	2.22 (1.12)	3.07 (0.75)	1 < 2 < 3
友人	1.58 (0.76)	1.75 (0.86)	2.86 (0.79)	1, 2 < 3

教わった群であった (126 名, 53.8%)。第 2 クラスタは主に学校の先生や塾・習い事の先生に時間管理を教わった群であった (79 名, 33.8%)。第 3 クラスタは全ての相手から時間管理を教わった群であった (29 名, 12.4%)。いずれの群においても誰かからは時間管理を学んでおり、全く時間管理を教えてもらわないクラスタは見られなかった。

一方で、上記以外の相手から時間管理を学んだかという質問に対して、少数であるが、祖父、バイト先の先輩、教えてもらった経験はなく本などで学んだという者もあり、得られた 3 クラスタと合わせて時間管理の学び方には多くのパターンが存在することが示され、全員が時間管理を同じように学ぶわけではないといえる。

時間管理を教わった経験が学習に及ぼす影響

時間管理を教わった経験が個人に及ぼす影響に関して、学習習慣に着目して検討した。まず、小学校、中学校、高校で時間管理を教わった経験を説明変数、現在の学習習慣を目的変数とする重回帰分析を行った (調整済み $R^2 = .16, p < .001$)。分析の結果、中学校時代に時間管理を教わった経験が、大学生時点の学習習慣に影響を及ぼすことが示された ($\beta = .46, p < .05$)。

次に時間管理を教わった相手 (母親、父親、兄弟・姉妹、学校の先生、塾や習い事の先生、友人) などの得点を説明変数、現在の学習習慣を目的変数とする重回帰分析を行った (調整済み $R^2 = .14, p < .01$)。分析の結果、母親から時間管理を教わった経験が、大学生時点の学習習慣に影響を及ぼすことが示された ($\beta = .22, p < .05$)。本研究では想起法を用いて時間管理を学んだ経験を尋ねたため、時間管理を学んだ経験と学習の間の因果関係を特定することはできないが、可能性として時間管理を学ぶことが時間管理能力の獲得に繋がり、大学時点での学習に良い影響を及ぼし得ることが示唆された。今後は時間管理トレーニングなどの介入研究、交差時差遅れ分析 (cross-lagged analysis) などを用いた縦断的研究など様々な側面から、時間管理を学ぶことが時間管理能力の獲得に繋がり、そのことが生活の様々な面にどのような影響を及

ぼすのか明らかにしていく必要がある。

時間管理について教わった内容

時間の使い方や時間管理の方法として、どのようなことを教わったかについて自由記述で回答を求めた。調査で得られた項目のうち、時間管理に該当しない項目を削除し、同じ内容であると考えられる項目を整理した結果、145 項目が収集された。これらの項目について、教育心理学と社会心理学を専門とする教員 2 名で、内容の類似性と背反性を重視しながら分類した。その結果、収集された項目は (a) プランニング、(b) モニタリング、(c) 時間の活用、(d) 他律的な時間管理という 4 カテゴリーに分類された。それぞれのカテゴリーで得られた代表的な回答を Table 3 に示す。

(a) プランニングに関しては、「計画の立て方」、「計画を書き出す (可視化)」、「計画の共有」という三つから構成される。プランニングは時間管理行動尺度 (Macan, 1994) の目標設定・優先順位、時間管理質問紙 (Britton & Tesser, 1991) の短期の計画、長期の計画において見られ、時間管理の中核をなすものと考えられる。ただし計画は立てれば終わりではない。成果に対して有効な時間管理能力は、的確な時間配分計画を立て、いかに早めに着実に、その時間配分計画を実行するかにつき (松田, 2004)。これから行うことを頭の中の展望記憶だけで実行することは心許ないため、その内容を可視化することが大切である (三宮, 2018)。そして計画を他者と共有することによって、計画を実行することのモチベーションが高まると考えられる。

次に (b) モニタリングであるが、実際にどのくらいできているかを確認することで、計画の修正や変更を図るという内容であった。Claessense et al. (2007) は時間管理の重要な要素として、仕事や課題に取り組んでいる最中に時間の配分についてモニターし、不測の出来事が起こった際に時間の再分配を行うことをあげている。岡崎他 (2019) は、夏休みの宿題に関する調査を行い、宿題を夏休みの早い時期に終わらせるという前半集中型の計画は破綻しやすいことを示している。時間管理

Table 3 時間管理について教わった内容

<p>1. プランニング</p> <p>①計画の立て方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・優先順位を考えて行動する。 ・to doリストを作る。 ・始める時間と終わる時間を決めて取り組む。 ・逆算して計画を立てる。 ・余裕のある計画を立て、締め切りの1日前には終わらせる。 ・一夜漬けなど無茶な計画を立てない。 <p>②計画を書き出す（可視化）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カレンダーや手帳に予定を書く。 ・テストまでの勉強計画表を作り、見える位置に貼る。 ・1日の時間の使い方を書き出す。 <p>③計画の共有</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中学校でテスト前に勉強の計画表を提出するようになっていた。 ・勉強やゲームの時間などの計画を親に知らせていた。 ・友達と勉強の計画を一緒に立てていた。 	<p>2. モニタリング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・時計をこまめに確認して動く。 ・時間を表にして、実際の動きを把握する。 ・勉強の計画を立てるだけでなく、できているかを確認する。 <p>3. 時間の活用</p> <p>①時間の創出</p> <ul style="list-style-type: none"> ・通学や休み時間などの隙間時間を活用する。 ・朝早く起きて、朝のうちに色々なことを済ませる。 ・とにかくテキパキ動く。 <p>②集中して取り組む（モチベーション）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・始めるまでが大変なので、最初は簡単な課題に取り組む。 ・ケータイなど集中を切らすものを視界に入れないようにする。 ・ON/OFFをはっきりさせる。 ・時間は有限であることを意識する。 <p>4. 他律的な時間管理</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小学校の頃は、親が言う通りに勉強や習い事の練習をしていた。 ・中高の頃、勉強する時間を設定されていた。 ・親から学年×1時間の勉強というルールを決められていた。
---	--

を学ぶ際には、計画をどのように立てるかだけではなく、計画の進行をモニタリングし、計画通りに進まない場合に、柔軟に計画を修正することも学ぶ必要があるだろう。

(c) 時間の活用に関しては、「時間の創出」と「集中して取り組む(モチベーション)」という二つから構成される。これは、時間管理尺度(井邑・高村・岡崎・徳永, 2016)における時間の活用と

対応しているが、時間管理尺度では、時間の創出のみに焦点が当てられているのに対し、本研究では限られた時間を最大限活用するための方法に関する内容が新たに得られた。「集中して取り組むために、最初に簡単な課題を行う」という回答があったが、Liu & Riyanto (2017)によると、行動には慣性があり、いったん行動を開始すれば、行動が持続しやすいことを指摘している。また、「集中

しやすい環境を作り出す」という回答も見られたが、辻村・上野（2010）は、問題に回答してもらう際、空調音や会話音といった騒音が妨害効果をもつことを示している。このことは時間管理においても、環境を整えることの重要性を示唆しているといえる。

また、(d) 他律的な時間管理であるが、これはこれまでの時間管理尺度に関する研究では見当たらないものである。成人を対象とした研究では、時間管理は個人が行うものと考えられ、他者からの時間管理支援については検討されていない。生徒を対象とした Won & Yu (2018) の研究において、親からの自立支援サポートが子どもの時間管理に正の影響を及ぼすことが報告されている。時間管理の学び方や、時間管理能力の発達過程を考える際には、他律的な時間管理から自律的な時間管理というのがひとつの視点となるかもしれない。

以上、本研究で得られた4つのカテゴリーは、時間管理尺に関する先行研究で見られるものもあれば、「集中して取り組む（モチベーション）」や「他律的な時間管理」のように本研究で新たに得られたものもあった。時間管理の定義は様々な研究者によって行われており、「集中して取り組む（モチベーション）」や「他律的な時間管理」を時間管理の中にも含めるかは議論の余地が残る。しかし、時間管理を学び、時間管理能力を獲得していく過程においては重要な側面であると考えられる。今後、時間管理の苦手な子に対する支援を考える際には、集中して取り組む方策や、他者のサポートで時間管理を行うということが重要なポイントになるであろう。

付記

本研究は、科学研究費助成事業の助成を受けて行われた（課題番号：19K14386，研究代表者：井邑智哉）。

引用文献

- Akinsola, M. K., Tella, A., & Tella, A. (2007). Correlates of academic procrastination and mathematics achievement of university undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education, 3*, 363-370.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*, 191-215.
- Bembenuatty, H. (2009). Academic delay of gratification, self-efficacy, and time management among academically unprepared college students. *Psychological Repots, 104*, 613-623.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology, 83*, 405-410.
- Claessens, B. J. C., Van Eerde. W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review, 36*, 255-275.
- 井邑智哉・岡崎善弘・徳永智子・高村真広 (2012). 小学生の時間管理タイプ—冬休みの宿題の取り組みから— 広島大学心理学研究, 12, 263-268.
- 井邑智哉・岡崎善弘・高村真広・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.
- 岩田美幸・藪脇健司・京極 真 (2014). 人間作業モデルを用いた初年次教育プログラムの開発に関する予備的研究 日本保健科学学会誌, 16, 210-219.
- Janeslätt, G., Granlund, M., & Kottorp, A. (2009). Measurement of time processing ability and daily time management in children with disability. *Disability and Health Journal, 2*, 15-19.
- Kaufman, C. J., & Lindquist, J. D. (1998). Time management and polychronicity: Comparisons, contrasts, and insights for the workplace. *Journal of Managerial Psychology, 14*, 288-312.
- Liu, J., & Riyanto, Y. E. (2017). The limit to behavioral inertia and the power of default in

- voluntary contribution games. *Social Choice and Welfare*, 48, 815-835.
- Liu, O. L., Rijmen, F., MacCann, C., & Roberts, R. (2009). The assessment of time management in middle-school students. *Personality and Individual Differences*, 47, 174-179.
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79, 381-391.
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Philips, A. P. (1990). College student's management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82, 760-768.
- 松田文子 (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.
- 三宅幹子・松田文子 (2009). 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— 福山大学人間文化学部紀要, 9, 63-73.
- 岡崎善弘・井邑智哉・高村真広・徳永智子 (2019). 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.
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16, 385-407.
- 三宮真智子 (2018). メタ認知で<学ぶ力>を高める—認知心理学が解き明かす効果的学習法— 北大路書房
- 田中理恵子・向後千春 (2014). オンライン大学生の卒業後の変化と満足度との関係 日本教育工学会論文誌, 38, 105-108.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8, 454-458.
- 徳永智子・井邑智哉・高村真広・岡崎善弘 (2014). 冬休みにおける児童の宿題の取り組み方と時間管理 時間学研究, 7, 23-30.
- 富山りえ・嘉数朝子 (1998). 高校生の学習統制感, 原因帰属および学習習慣の発達の研究 琉球大学教育学部教育実践研究センター紀要, 6, 109-118.
- Trueman, M., & Hartley, J. (1996). A comparison between the time-management skills and academic performance of mature and traditional-entry university student. *Higher Education*, 32, 199-215.
- 辻村壮平・上野佳奈子 (2010). 教室内音環境が学習効果に及ぼす影響 日本建築学会環境系論文集, 75 (653), 561-568.
- 都築 学 (2008). 小学校から中学校への学校移行と時間的展望—縦断的調査にもとづく検討— ナカニシヤ出版
- Won, S., & Yu, S. L. (2018). Relations of perceived parental autonomy support and control with adolescents' academic time management and procrastination. *Learning and Individual Differences*, 61, 205-215.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41, 64-70.
- Zimmerman, B. J., & Risemberg, R. (1997). Becoming a self-regulated writer: A social cognitive perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 22, 73-101.

<脚注>

- 1) 時間管理の研究は, 計画, 時間の割り当て, 優先順位といった, 一つの目的, 一つの活動に集中して時間を使用する, モノクロニックな時間管理に焦点が当てられることが多い。たとえば, Macan (1994) が作成した時間管理行動尺度では, 目標設定・優先順位, 構造: 計画・予定, 秩序

への好みという、モノクロニックな時間管理に関する因子が抽出されている。本研究もこの流れを汲むものであり、モノクロニックな時間管理に焦点を当てている。一方で、一度に複数の課題やイベントに取り組むなど、特に計画性がなく、その時の状況に柔軟に対応するポリクロニックな時間使用の重要性を指摘する研究も存在する (e.g., Kaufman & Lindquist, 1998)。多様な側面から時間管理に関する重要な知見が蓄積されている。

- 2) 時間管理は生活の様々な面に影響を及ぼすが、大学生を対象とした研究では、特に学業への影響が多く報告されている (e.g., Britton & Tesser, 1991)。そこで本研究では、時間管理を学んだ経験が、現在の学習に及ぼす影響を検討した。

(2020年1月31日 受理)