

親の時間管理支援に関する基礎的研究

井邑 智哉*1 ・ 塚脇 涼太*2

A Basic Study on Parental Time Management Support

Tomoya IMURA and Ryota TSUKAWAKI

【要約】本研究では、親による子どもへの時間管理支援に関する探索的な検討を行った。8歳から15歳の子どもがいる親400名に対してweb調査を行ない、時間管理支援の内容を分類した結果、(a)意思の尊重、(b)動機付けの支援、(c)時間の構造化、(d)目標の設定・視覚化・確認、(e)環境面の支援という5種類が得られた。また、時間管理支援の難しさについても併せて調査した。

【キーワード】時間管理、親の時間管理支援、時間管理支援の難しさ

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(time management)の重要性が指摘されている(Claessens, van Eerde, Rute, & Roe, 2007)。

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)。

この時間管理の獲得について、井邑・塚脇(2020)は大学生239名を対象に回想法による調査を行い、時間管理を学んだ時期や学んだ相手、学んだ内容を尋ねた。その結果、時間管理を学ぶ機会は中学、高校の時に多いこと、また時間管理を教わる相手としては母親や学校の教師¹が多いことが明らかとなった。学んだ内容としては、プランニング(計画の立て方、計画の可視化、計画の共有)、モニタリング、時間の活用(時間の創出、動機付け)、他律的な時間管理という4種類が得られた。

また、Won & Yu (2018)は、小学6年生から高校3年生までの194名を対象に調査を行い、子どもの時間管理に対して親の自律性支援(parental autonomy support)が及ぼす影響を検討した。その結果、親の自律性支援が子どもの時間管理(目標の設定、時間のモニタリング)に対して正の影響を及ぼし、先延ばしに対しては負の影響を及ぼすことが明らかとなった。また、親からの過度のコントロール(罰による脅し、成績に対するプレッシャー、罪悪感を抱かせるような批判)は子どもの先延ばし傾向を強めることも明らかとなった。

この調査では、親の自律性支援を測定するために、Megeau et al. (2015)が開発した「知覚された親の自律性支援尺度(Perceived Parental Autonomy Support Scale; P-PASS)」を使用している。この尺度では、親の自律性支援として、(a)選択肢の提供(項目例:私の親は自分がしたいことを自分で決定する機会を多く与えてくれる)、(b)要求と制限の根拠(項目例:私の親はあることを禁止する際、なぜそうするのかを私に理解できるように伝える)、(c)気持ちの確認(項目例:私の親は、私の立場に立って考えてくれ、気持ちを理解してくれる)、(d)罰による脅し(項目例:私はいつも親

*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

の言うことを聞かなければならなかった。そうしなければ、特権を取り上げると脅された), (e) 成績に対するプレッシャー (項目例: 私の親は、私が常に他者よりも優れていることを求めた), (f) 罪悪感を抱かせるような批判 (項目例: 私の親は私に何から何まで罪悪感を抱かせた) という下位次元を仮定している。Grolnick & Pomerantz (2009) の言説から考えると, (a) 一定の範囲内での選択, (b) 要求と制限の根拠, (c) 気持ちの確認は「自律支援的な子育て」, (d) 罰による脅し, (e) 成績に対するプレッシャー, (f) 罪悪感を抱かせるような批判は、「統制的な子育て」と捉えられる。

Won & Yu (2018) の研究は時間管理能力の獲得において親が果たす役割について検討した先駆的な研究であるが、親の自律性支援という全般的な支援を測定しており、時間管理という場面に限定した時に具体的にどのような支援があるのかについては検討されていない。

そこで本研究では、子どもの時間管理において、親が行う支援を「親の時間管理支援」と定義し、どのような時間管理支援が存在するのかを明らかにすることを目的とする。また時間管理支援において親がどのような難しさを感じているかについても併せて調査する。

方 法

調査対象者

8歳から15歳までの子どもがいる親400名(男性140名, 女性260名)を対象に調査を行なった(親の平均年齢40.25歳($SD = 5.70$), 子どもの平均年齢10.61歳($SD = 3.67$))。職業は、会社員(正社員)167名, 会社員(契約・派遣社員)16名, 経営者・役員6名, 公務員7名, 自営業10名, 自由業2名, 医師・医療関係者9名, 専業主婦107名, パート・アルバイト68名, 無職3名, その他5名であった。世帯年収は、300万円未満が41名, 300万円以上500万円未満が103名, 500万円以上700万円未満が111名, 700万円以上900万円未満が68名, 900万円以上1200万円未満が51名, 1200

万円以上が26名となっている。

参加者の募集は、株式会社iBRIDGE Inc.が運営する日本のネットリサーチサービス「Freeasy」で行った。8歳から15歳までの子どもがいる登録者に対して、Freeasyから調査概要を記した電子メールが届き、インフォームドコンセントを得た参加者は、自分の好きな時間にオンラインで調査に回答した。参加者には、調査参加の対価として約70円分のポイントが支払われた。調査で得た情報の保管は、ウィ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

(a) 時間管理支援の内容: 「子どもの時間管理能力を高めるために、親としてどのような教育・支援を行なっていますか」という質問に対して自由記述での回答を求めた。(b) 時間管理支援の難しさ: 「子どもの時間管理を支援する際に、大変だと感じる場所はどんなところですか」という質問に対して自由記述での回答を求めた。

結果と考察

時間管理支援の内容について

子どもに対する時間管理支援の内容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、時間管理支援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、159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) 意思の尊重, (b) 動機付けの支援, (c) 時間の構造化, (d) 目標の設定・視覚化・確認, (e) 環境面の支援という5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 1に示す。

(a) 意思の尊重に関しては、Megeau et al. (2015) が開発した親の自律性支援尺度(P-PASS)における「選択肢の提供」に該当するものであり、自律性支援の中核にあるものであると考えられる。

Table 1 時間管理支援の内容

<p>1. 意思の尊重</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ダメや無理をあまり言わないようしている。 ・何度も繰り返し、失敗も含め様々な経験をさせている。 ・自分で考えて自分の力でやりきった気持ちよさを実感させる。 <p>2. 動機付けの支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・間違えた事や出来ていないことを怒らず、どうしてそう考えたのか理由を聞き、指導する。 ・自分の頭で考えることの楽しさを伝えている。 ・やるべきことを時間内に終わらせたなら、残りの時間は子どもの自由にさせている。 <p>3. 時間の構造化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なるべく毎日同じ時間に同じことをするように、リズムを崩さないようにして時計（時間）を意識させている。 ・時間を測って宿題をさせている。 ・勉強、テレビ、ゲームなど適正な時間配分のアドバイスをしている。 <p>4. 目標の設定・視覚化・確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・やるべきことのリスト（to do list）を作成させる。 ・何時までに何をするか、口に出して言わせている。 ・実際にどのくらいできたのかを確認させて、今後活かせるように考えさせる。 <p>5. 環境面の支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・時間を確認しやすいように、時計を見える場所に置いている。 ・静かに学習に集中しやすい環境を作っている。 ・自分で学習したいと思えるような環境を整えてあげている。

Grotevant & Cooper (1986) は、自律に向けた最適な発達には、支援的な親子関係のもとでのみ行われると主張しているが、意思の尊重で得られた意見は、子どもの自律に向けた支援と捉えることができるだろう。

次に (b) 動機付けの支援²に関して、これまで多くの研究で学習における動機付けの重要性が指摘されてきた。たとえば自律的な学習者に必要な力として、自己調整学習に関する研究では、動機付けが重要な役割を果たすことが指摘されている (Zimmerman & Schunk, 2008)。また非認知能力の文脈においても、「意欲」、「長期的計画を実行する能力」、「他人との協同に必要な社会的・感情的制御」の重要性が指摘されている (Heckman, 2013)。しかし、学習における動機付けの重要性は認識していても、様々な楽しみや妨害がある中で動機付けを保ち続けるのは大人でも難しい。発達過程の子どもたちに対しては、課題の途中で声をかけたり、自分の頭で考えたりすることの楽しさを伝え

るなど、親が子どもの動機付けに働きかける支援が大切だといえる。

(c) 時間の構造化に関しては、時間管理行動尺度 (Macan, 1994) の構造：計画、予定、時間構造質問紙 (Bond & Feather, 1988) の構造化された日課において見られる。ただやみくもに時間を使うのではなく、宿題をする時間を決めたり、ポモドーロ・テクニックのように 25 分集中して取り組み、5 分休憩を入れるなど時間を構造化することを提案することで、限られた時間を有効に使う術を身につけていく支援ができると考えられる。なお、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が指摘されている。

また、(d) 目標の設定・視覚化・確認に関しては、時間管理質問紙 (Britton & Tesser, 1991) の短期の計画、長期の計画や、時間管理行動尺度 (Macan, 1994) の目標設定・優先順位において見られる。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ける（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）。また 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。時間管理支援を行う場合は、計画の立て方だけではなく、計画の進行をモニタリングし、うまく行かない場合に、どのように計画を修正することができるかということも伝える必要があるだろう。

最後に (f) 環境面の支援に関して、西尾・西村・黒光 (2019) は、学習場所が学習動機付けに及ぼす影響を検討している。その中でリビングやダイニングでの学習は、学習の際に家族の存在が必ずあるため自律的な学習動機が高まることを指摘している。また、辻村・上野 (2010) は、問題に回答してもらった際、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。これらのことは時間管理支援において、環境を整えることの重要性を示唆しているといえる。物理的環境（静かに集中できる環境、TV やゲームなど集中を途切れさせるものが見えないようにする）、人的環境（親が同じ空間にいる）など、環境を様々な側面から捉えることができるだろう。

以上、本研究で得られた五つのカテゴリーは、時間管理尺度に関する先行研究で見られるものもあれば、「意思の尊重」や「動機付けの支援」、「環境面の支援」のように、支援する側に特徴的に見られるものもあった。どこまでを時間管理の支援として含められるかについては議論の余地が残る。今後は時間管理支援尺度を作成し、大規模な調査を行うことで、時間管理支援の構造を確定していくことが求められる。また、併せて親と子どものペアデータを通して、親の時間管理支援が、子どもの時間管理や、学習に対する動機付け、学業成績や心理社会的 well-being に対してどのような影響を及ぼすのかを検討する必要があるだろう。こ

れらの検討を通して、時間管理が苦手な子に対してどのような支援が有効であるかを明らかにしていきたい。

時間管理支援の内容について

子どもに対する時間管理支の難しさ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、時間管理支援の難しさ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、80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) 自律・動機付けに関する難しさ、(b) 伝え方の難しさ、(c) 親自身の負担感という3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 2 に示す。

時間管理支援の内容と併せて考えると、自律・動機付けに関する難しさは、「意思の尊重」、「動機付けの支援」と関連していた。自律的な学習や、自ら学ぶ力という言葉にあるように親自身、好ましい学習者の姿は理解していても、そのような学習者になるための支援は一筋縄ではいかないといえる。また、伝え方の難しさ、親自身の負担については、子どもへの支援について試行錯誤している様子が伺える。

Wingard (2007) は、親子は時間の使い方について交渉しながらも、実際には共同で計画に参加しており、このような会話のエピソードを通して、子どもが時間について考え、競合する可能性のある活動に優先順位をつける方法を学ぶための社会的基盤の一つとなっていることを指摘している。本研究では時間管理支援や、支援の難しさに関して、自由記述を分類することでその全容を掴むことができた。今後は、実際に親子間でどのようなやり取りがあるのか、葛藤の中でどのように時間管理能力が獲得されていくのかという相互作用やダイナミズムについて検討していく必要があるだろう。

Table 2 時間管理支援の難しさについて

1. 自律・動機付けに関する難しさ

- ・自分で考えさせること。
- ・遊びたい気持ちを我慢させること。TVやゲームの誘惑。
- ・全て親がしてあげては意味がないので、自分で考えて自分の力でやりきった気持ちよさを実感させること。
- ・自分が納得しないということを受けない。
- ・決められたことはこなせるが、自分で進んで取り組む姿勢を引き出すことが難しい。
- ・予想外に時間がかかってしまったときにちょっと落ち込んでしまうこと。
- ・子どものプライドをいかに傷つせず、やる気をアップさせること。
- ・計画を立てるときは、いろいろと意欲を持って立てるが、長続きせず守るのが難しい。
- ・自分が納得しないということを受けない。
- ・本人が時間管理の大切さを理解していないこと。
- ・思い通りにいかないときに、機嫌が悪くなる。

2. 伝え方の難しさ

- ・あまり言い過ぎるといやがる。
- ・手を出しすぎると反抗する。
- ・声かけのタイミング。
- ・頭ごなしに怒鳴らず、見守ること。
- ・言うことを聞かないこと
- ・子どもが素直に受け入れるアドバイスの仕方が分からない。
- ・何度同じことをいっても改善されないところ。

3. 支援することの負担感

- ・時間があまりない中で、やらせなければいけない。
- ・自分の時間がなくなること。
- ・家事、育児、仕事のバランスがとれない。
- ・気が向くのを待つのが大変。
- ・リビングで勉強するため自分自身も自由に時間を使えないこと。
- ・イライラしてしまうこと。
- ・いちいち言わないといけないこと。

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）。なお本研究に関し、開示すべき利益相反事項はない。

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.

Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83, 405-410.

Bond, M. J., & Feather, N. T. (1988). Some correlates of structure and purpose in the use of time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 321-329.

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.
- Grolnick, W. S., & Pomerantz, E. M. (2009). Issues and challenges in studying parental control: Toward a new conceptualization. *Child Development Perspectives*, 3, 165-170.
- Grotevant, H. D., & Cooper, C. R. (1986). Individuation in family relationships: A perspective on individual differences in the development of identity and role-taking skill in adolescence. *Human Development*, 29, 82-100.
- Heckman, J. J. (2013). *Giving kids a fair chance*. Cambridge, MA: MIT Press.
- 井邑智哉・塚脇涼太 (2020). 時間管理の学び方に関する基礎的研究 佐賀大学大学院学校教育学研究科紀要, 4, 2-9.
- 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.
- 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
- 西尾幸一郎・西村もえぎ・黒光貴峰 (2019). 学習場所と家族の存在が子どもの学習動機づけに及ぼす影響 日本家政学会誌, 70(5), 266-273.
- Reeve, J. (2016). Autonomy-supportive teaching: What it is, how to do it. In W. C. Liu, J. C. K. Wang, & R. M. Ryan (Eds.), *Building autonomous learners: Perspectives from research and practice using self-determination theory* (pp. 129-152). Singapore: Springer.
- 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
- 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.
- 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.
- Wingard, L. (2007). Constructing time and prioritizing activities in parent-child interaction. *Discourse & Society*, 18, 75-91.
- 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., & Schunk, D. (2008). Motivation an essential dimension of self-regulated learning. In D. Schunk, & B. J. Zimmerman (Eds.), *Motivation and self-regulated learning. Theory, research and applications* (pp. 1-30). New York, NY: Lawrence Erlbaum.

<脚注>

- 1 教師からの時間管理支援に焦点を当てた先行研究は見当たらないが、教師の自律性支援に関する研究は多数行われている。たとえば、Reeve (2016) は、教師の自律性支援として、(a) 児童・生徒の視点に立つ、(b) 内的な動機付けの資源（興味や好奇心、心理的欲求）にはたらきかける、(c) 要求する際に理由づけをする、(d) 児童・生徒の否定的な感情を認める、(e) 統制的でない言語表現を用いる、(f) 辛抱強く待つという六つ

の分類がされている。

2 時間管理に関する研究では、行動としての時間管理に焦点が当てられており、これまで開発された時間管理尺度においても動機付けは基本的に含まれていない。しかし、時間管理の支援といった場合には、子どもが時間管理を行う動機付けを高めることが想定できると考え、これを支援のカテゴリーとして位置づけた。

(2022年1月28日 受理)