

# 時間管理と時間的展望が主観的幸福感に及ぼす影響

名知慶子<sup>1</sup>・川嶋健太郎<sup>2</sup>

(1: 東海学院大学大学院人間関係学研究所, 2: 東海学院大学)

## 要 約

大学生は職業選択を迫られ、自分の目標を実現するために有限な資源である時間を効率的に使うことが求められている。自分の時間をコントロールすることができれば、その成果と共に幸福感も感じることができよう。本研究では時間管理行動が時間コントロール感を媒介して、主観的幸福感に影響を与えているか、またこのプロセスに対して目標や目的意識と関連した時間的展望がどう影響しているかを検討した。大学生 306 名(男性 180 名, 女性 126 名, 平均年齢 19.7,  $SD=2.84$ )が時間管理尺度, 時間コントロール感尺度, 主観的幸福感尺度, 時間的展望尺度・未来志向性を測定する質問紙に回答した。パス解析により仮説モデルを検討した結果, 時間管理行動が時間コントロール感を媒介して主観的幸福感に影響を与えること, 時間的展望・未来志向性は時間コントロール感および主観的幸福感に直接影響している可能性があることが示された。

キーワード: 時間管理・主観的幸福感・時間的展望

(2021.9.21 受稿 査読審査を経て 2021.12.22 受理)

## はじめに<sup>1</sup>

時間管理行動 (time management behavior) とは Claessens, Van Erden, Rute, & Roe (2007) によると「目標を達成するために時間を効果的に使用する行動」と定義されている (井邑・高村・岡崎・徳永, 2016)。例えば時間管理行動としてあげられるものとして, スケジュール帳に予定を記入する, しめきりを設定する, 優先順位の設定をする, 空き時間を利用する, タスクリストを作る, などさまざまある (Macan, 1994)。時間管理行動は時間を有効に使うための準備・確認となる行動 (例えば予定表の記入や優先順位の設定) がほとんどではあるが, 実際に有効に時間を利用すること (例えば, 空き時間を利用する, (逆として) 夜になってから色々なことを始める) も一部含まれている。

時間管理研究で主に用いられている尺度には Macan (1994) による時間管理行動尺度 (Time Management Behavior Scale), Britton & Teser (1991) による時間管理質問紙 (Time Management Questionnaire), Bond & Feather (1988) による時間構造質問紙 (Time Structure Questionnaire) などがある。日本においては井邑他 (2016) が上記の尺度と予備調査から時間管理尺度を作成している。

Macan (1994) は時間管理行動・時間コントロール感

(perceived control over time) の尺度の作成と時間管理訓練の時間管理行動への効果を検討した。ここで時間コントロール感とは自身の時間の使い方に関する効力感である。同意した参加者に半日にわたる時間管理トレーニングを参加者に行わせた。その訓練はゴールの設定, 優先順位の設定, タスクリスト作成, スケジュール作成と計画, デスクと書類の組織化, 先延ばしへの対処, 割り込みへの対処についての講義や実践, ロールプレイであった。トレーニングに参加しなかった参加者も含めて, その後に時間管理行動についての項目・時間コントロール感についての項目, 仕事での緊張感・身体的緊張・仕事満足度・仕事パフォーマンスを質問紙により測定した。時間管理訓練の有無にかかわらず参加者全員のデータについて因子分析・パス解析が行われた。時間管理行動の因子分析の結果, 「目標設定・優先順位」, 「構造・計画・予定」, 「秩序への好み」という 3 因子が抽出された。またパス解析が行われ, 時間管理訓練の有無から時間管理行動の 3 因子へ, 更に時間管理行動 3 因子から時間コントロール感へ, 時間コントロール感から仕事への緊張感・パフォーマンスなどへのパスがあるモデルが検討された。この結果では時間管理トレーニングは時間管理行動の「目標設定・優先順位」にのみ弱い正の効果があるにとどまっていた。また時間管理行動のうち「目標設定・優

先順位]、「秩序への好み」が時間コントロール感に正の効果があったこと、時間コントロール感の仕事での緊張感・身体的緊張・仕事満足度に正の効果があり、仕事パフォーマンスには効果がなかったことが示された(Macan, 1994)。

また井邑他(2016)も時間管理尺度及び時間コントロール感尺度を作成し、心理的ストレス反応に影響する過程を検討している。時間管理尺度は因子分析の結果、「時間の見積もり」「時間の活用」「その日暮らし」の3因子であった。この中で「その日暮らし」は「次の日の予定が決まっていないことがよくある」など時間管理ができていないことを示す因子であった。またパス解析を行い、「時間の見積もり」「その日暮らし」が時間コントロール感を媒介して心理的ストレス反応尺度(鈴木・嶋田・三浦・片桐・右馬・坂野, 1997)の「不機嫌・怒り」「無気力」に影響するモデルを検討した。この結果、「時間の見積もり」が時間コントロール感へ正の効果、「その日暮らし」が負の効果を持つこと、時間コントロール感は「不機嫌・怒り」「無気力」は負の効果を持つことが示された。このことから井邑他(2016)は個人が「時間見積もり」を行った場合、自分の時間に意識を向けることになるため、時間コントロール感が上昇し、さらに時間コントロール感が高まることで、心理的ストレス反応が低減すること、反対に「その日暮らし」は、時間コントロール感を低めることを通して、心理的ストレス反応を高めると考えた。また「時間の見積もり」は「不機嫌・怒り」へ直接負の効果がある一方、「その日暮らし」は「無気力」へ正の効果があることが示されたことから、時間コントロール感以外にも時間管理とストレス反応を媒介する過程が存在することが示唆された。このほか Davis(2000)は時間管理がストレス等の精神的健康と結びつく理由として時間コントロール感の媒介を挙げている。精神的健康はウェル・ビーイング(well-being)が確立されている状態であり精神的健康の構築にはストレスの低減は不可欠であると示す。

### 主観的幸福感について

幸福感に関する研究は数多く存在している。ギリシャの哲学者アリストテレスは幸福を人生の究極の目標ととらえていたし、アダム・スミスは道徳感情論の中で、「幸福とは心の平安と喜びにある。心の平安なしに喜びはあり得ないし、だから完全な心の平安が存在するところでありながら楽しみをもたらさえないものが存在すること

などまずない(Smith, 1759 高訳, 2013)。」としている。バートランド・ラッセルは『幸福論』の中で「幸福の反対は不幸でなく退屈や無力感である(Russel, 1930 安藤訳, 1991)。」としている。

内田(2008)は一般的に自尊心を促す形で幸福感を高める欧米に比べて、アジアでは他者への思いやりや感謝の念、自然との調和など関係性を通じて幸福感が高まるとされる文化的差異があることを示唆している。ユニセフ・ノイチェンティ研究所(2021)によると日本の子どもの幸福度の総合順位は38カ国中20位であるが、注目される点は身体的健康は1位でありながら精神的健康は37位であることである。日本には健康的な食生活、危険の少ない安全な社会、整備された保健医療制度がある。しかし内閣府経済社会総合研究所(2011)によるとブータンやタイ、中国やインドといった国々の人の幸福度は高いのに日本人は幸福感が低いとされているのである。また日本は自殺死亡率が高く、幸福感が低いことが自殺のリスク要因でもあると報告されている。

このような中で主観的幸福感(subjective well-being)に焦点をあてた研究がおこなわれている。主観的幸福感とは「生活の質(Quality of life)」の心理的側面であり、個人が生活に満足し、幸福感や充実感を感じながらよく生きているかを示す概念である(石井, 1997)。また主観的幸福感には認知的側面と感情的側面を含めて捉えることが重要であり、ポジティブ感情・ネガティブ感情をその構成要素に含んでいる(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999)。伊藤・相良・池田・川浦(2003)は Subjective Well-Being Inventory (Sell & Nagpal, 1992) を元に15項目からなる主観的幸福感尺度を作成した。これには「人生に対する前向きな気持ち(満足感)」、「自信」、「達成感」、「人生に対する失望感(のなさ)」の4つの下位尺度がある。

学生を対象にした主観的幸福感の研究において徳永・松下(2010)は青年期の心の健康をより積極的に捉えていくには人生や自分に対しての肯定的感情にも着目する必要があると述べ、その中で近年注目されている肯定的感情として主観的幸福感を取り上げている。西村・八木(2018)は従来の主観的幸福感を参考に新しい尺度を開発し、生活満足側面と現在の感情状態の測定を試みている。袖川・田邊(2007)では経済的豊かさが幸福と関係があるのか検討し、将来に対する期待感から得られる種類の主観的幸福感とは1日のうちで仕事と余暇とを問わず充実した時間が何割あるかという点が重要である可能性を示した。大学生の余暇活動と主観的幸福感について菅野・大

森・長田(2018)は余暇活動の頻度や満足度が主観的幸福感に影響を与えることを明らかにし、生活環境の違いから大都市と地方都市の学生生活の実態と生活の質の関係を探ることが有効であるとしている。

主観的幸福感に類似した概念として、大学生の生活満足度がある。学生の生活満足度について憂慮すべき点として、学生の経済的な苦境がある。日本学生支援機構がおこなっている 2018 年度の学生生活調査によると学生の収入総額では大学・短期大学(昼間部)及び修士課程については 2 年前の前回調査に比べて減少しており、博士課程、専門職学位課程については増加している。学生生活費はすべての学校区分において前回調査より増加している。内訳をみると学費が減少(大学(昼間部)は微減)している一方でそれ以上に生活費が増加している。収入額は前回調査より減少しており、収入額に占める割合は前回調査より「家庭からの給付」「奨学金」が減少し「アルバイト」が増加している(日本学生支援機構, 2018)。大学生の主観的幸福感を検討する際には、学生の経済状況についても配慮するべきであろう。

また伊藤・原口・徳田(2019)は時間管理行動が主観的幸福感に与える影響について特性的自己効力感を媒介変数として検討している。井邑他(2016)の時間管理尺度の各下位尺度を独立変数、特性的自己効力感(成田・下仲・中里・河合・佐藤・長田, 1995)を媒介変数、主観的幸福感の各下位尺度を従属変数とした媒介分析を行っており、時間管理が主観的幸福感の増大を導くには特性的自己効力感を伴うことが有用であることを示した。

### 未来への時間的展望について

時間的展望(time perspective)とは「ある一定の時点における個人の心理的過去及び未来についての見解の総体(Lewin, 1951 猪俣訳 1979, p.86)」と定義され、アイデンティティの確立において時間的展望は重要な役割を果たすと考えられている。時間的展望は幅広い概念であり、過去・現在・未来の広がり、関連性、どの程度出来事を想起するかなどの認知的側面、過去・現在・未来に対してどのような態度や情緒を持つかなど情緒的側面の 2 つがあるとされる(都筑, 1982)。

時間的展望を測定する尺度は複数あり海外では Adolescent Time Attitude Scale(Worrell, Mello, & Buhl, 2013)や Zimbardo Time Perspective Inventory (Zimbardo & Boyd, 1999)などがある。また日本では下島・佐藤・越智(2012)による日本語版 Zimbardo Time Perspective

Inventory や白井(1992)の時間的展望体験尺度などがある。白井(1992)は文章完成法による結果などをもとに項目を作成し因子分析を行った結果、「現在の充実感」「目標志向性」「過去受容」「希望」の 4 因子が抽出された。この中で「目標志向性」と「希望」は未来の 2 つの側面である。

時間的展望と精神的健康との関連がこれまで検討されてきている。日瀧・齋藤(2007)は時間的展望と精神的健康の関連を検討したところ、過去・現在・未来の全てに肯定的な時間的展望を持つ者は精神的健康が高く、過去・現在・未来の全てに否定的な時間的展望を持つ者は精神的健康が低いという結果であった。このことから未来に対して現実的な認知を持ち、過去に対して具体的な快体験を想起しつつも過去のものとして認識することで精神的健康を保ったまま未来が展望できる事を示唆した。また大石・岡本(2009)では青年期の時間的展望とレジリエンスの関連を検討し、未来についての時間的展望とレジリエンスとの間に正の相関関係があること、過去から未来までのポジティブな時間的展望を持つ青年の方が安定しており精神的健康状態が良いことを示した。

### 目的と仮説

本研究の目的は次の 2 点となる。第 1 に時間管理行動が時間コントロール感を媒介して主観的幸福感に影響を及ぼすか検討することである。主観的幸福感には認知的側面・感情的側面があり、ネガティブ感情・ポジティブ感情のどちらも含んでいる。井邑他(2016)では Macan (1994)のプロセスモデルを参考に時間コントロール感を媒介変数としているが、従属変数はストレス反応というネガティブな指標を取り上げている。また時間管理行動と主観的幸福感について検討した伊藤他(2019)では、他の時間管理研究と異なり媒介変数として検討したのは特性的自己効力感であった。そこで本研究では Macan (1994) や井邑他(2016)と同様に自分の時間をコントロールできる時間管理によりポジティブな感情を含んでいる主観的幸福感が高められるか検討したい。第 2 の目的は将来の目標、目的の意識の影響を検討するために時間的展望・未来志向を取り上げて、時間管理行動から時間コントロール感及び主観的幸福感へというプロセスに影響しているか検討することである。これまで時間管理行動から時間コントロール感、主観的幸福感へ至るプロセスにおいて将来の目標、目的意識に係わる時間的展望の影響は調べられていなかった。

## 時間管理と時間的展望が主観的幸福感に及ぼす影響

そこで本研究では Macan (1994), 井邑他(2016)のプロセスモデルを元に, 時間管理行動が時間コントロール感を媒介して主観的幸福感に影響する, また時間的展望・未来志向が時間コントロール感および主観的幸福感に影響すると仮定したモデルを検討する(図1)。時間管理行動については本研究で使用した井邑他(2016)の時間管理尺度の下位尺度「時間の見積もり」「時間の活用」「その日暮らし」を取り上げている。仮説モデルでは目標や目的意識に関連する時間的展望・未来志向は時間コントロール感および主観的幸福感に影響すると考えるものである。将来の目標, 目的を持っているほど, 時間管理行動を行うことで自分の時間を有効に使っていると感じることができる, つまり時間コントロール感を高めることができるだろう。Choy & Cheung (2018)は時間についても含んだ内的コントロール感が未来への時間的展望と比較的高い相関を持っており, また先送りに影響していることを示している。また将来の目標を持つことだけでも生きがいや充実感といった主観的幸福感を感じる可能性がある。例えば浅野・吉田(2014)では知覚された目標サポートが主観的幸福感と正の相関があることを示した。目標サポートは目的意識を持つことと同義ではないが, 目標・目的を持ちやすくする。また原田(2001)では高齢者を対象に時間的展望と主観的幸福感の関連を検討して未来への肯定的受容が高いほど主観的幸福感が高いことを示した。

本研究の仮説を以下に列挙する。仮説1は時間管理尺度, 時間コントロール感, 主観的幸福感の三者についての仮説である。仮説2はその三者と時間的展望・未来志向との関係についての仮説である。

**仮説 1-1:** 時間管理尺度の各下位尺度と時間コントロール感の間に相関がある

Macan (1994)は「目標設定・優先順位」「構造・計画・予定」という時間管理を行うことによって, 時間コントロール感が高まり, その結果ストレスが低くなることを明らかにしている。Adams & Jex (1999)も「秩序への好み」という時間管理により時間コントロール感を高めることを示した。井邑他(2016)においても時間管理尺度の下位尺度である「時間見積もり」「その日暮らし」から時間コントロール感への有意なパスが見られた。時間管理行動により自身の時間に意識を向けることで時間コントロール感が高まると考えられる。これらのことから本研究においても時間管理尺度の各下位尺度と時間コントロール感に有意な相関が予想される。

**仮説 1-2:** 時間管理尺度の各下位尺度と主観的幸福感の間に相関がある

時間管理が上手く行えない人は期限に遅れたり, 課題遂行の失敗が多くなるため, 「自信」「達成感」を持つことが難しく主観的幸福感が低下すると考えられる。岡崎(2012)は大学生の不登校などの原因と考えられる生活の多忙さによるストレスに対処する方法として時間管理を取り上げている。また伊藤他(2019)では井邑他(2016)の時間管理尺度の各下位尺度と主観的幸福感の各下位尺度との間に有意な相関を示した。本研究でも同様に時間管理尺度の各下位尺度と主観的幸福感に有意な相関が予想される。

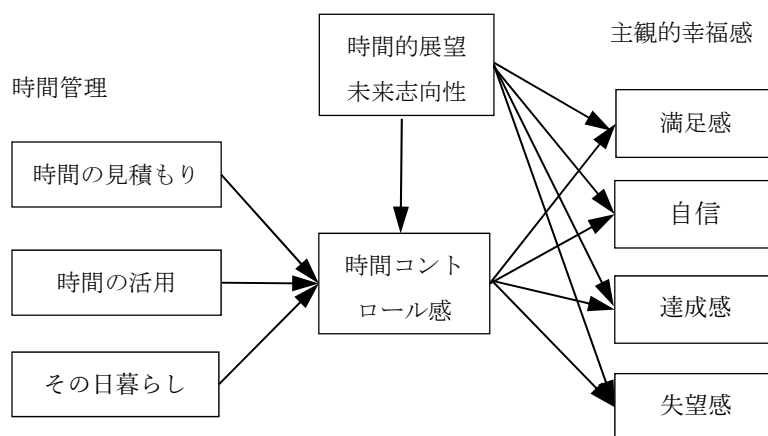


図1 本研究での仮説モデル

**仮説 1-3**：時間コントロール感と主観的幸福感の間に正の相関がある

時間コントロール感が高いということは自分の時間を上手く使えている感覚が強いことである。自分の時間が上手く使えているならば期限に遅れることもなく、課題遂行の失敗もないことだろう。Davis(2000)は時間コントロール感が高まるとストレス反応が低くなることを示した。同様に時間コントロール感が高いほど主観的幸福感における「満足感」や「自信」などの各下位尺度が高くなると予想できる。

**仮説 2-1**：時間的展望と時間管理尺度の各下位尺度の間には相関がある

時間的展望の「未来志向性」は未来に希望を持ち将来の目標を持つという未来をポジティブに評価する項目内容である。目標を実現するためには限られた時間を有効に活用する必要があるため、目標を持つ人ほど時間管理行動を行う動機があると言えるだろう。このため時間的展望・未来志向性と時間管理尺度の時間の見積もり・時間の活用には正の相関、その日暮らしには負の相関が予想される。

**仮説 2-2**：時間的展望と時間コントロール感の間には正の相関がある

一般的なコントロール感（統制感）が高いほど過去・現在・未来の時間的展望の得点が高い(杉山, 1994)。時間コントロール感は時間に限定されるがコントロール感の一種であるため、時間的展望・未来志向性との間に正の相関があると予想される。

**仮説 2-3**：時間的展望と主観的幸福感の間には正の相関がある

日瀧・斉藤(2007)は時間的展望と精神的健康に関連を検討し、過去・現在・未来の全てに肯定的な時間展望を持つ者は精神的健康が高く、過去・現在・未来の全てに否定的な時間的展望を持つ者は精神的健康が低いという結果を得ていることから正の相関があると予想される。

またこの他に各尺度得点の性差や学年差についても探索する。

## 方法

### 調査参加者

中部地方にある大学に在席している、大学生 1~4 年生に対して調査を行った。340 名に配布し、全くまたは多くの項目で回答しないもの 34 名を除外した結果、有効回答数合計 306 名(男性 180 名、女性 126 名、平均年

齢 19.7,  $SD=2.84$ )を分析対象者とした。

### 調査期間

2020 年 10 月 15 日~2020 年 10 月 29 日に行なった。

### 調査手続き

調査用紙の配布は大学の講義室にて受講者全員に対して講義前後に個別自記入形式の質問紙調査を行った。回答依頼時に、文書と口頭で同意を求めた。

### 使用尺度

**フェイス項目その他**：フェイス項目としてまず年齢・性別・学年を尋ねた。またアルバイトの有無、アルバイト時間（1 週間の平均時間）、普段の 1 日の睡眠時間、生活への満足（している／していない）、忙しさ（忙しさを「1：感じていない」から「5：とても感じる」までの 5 件法）について尋ねた。

**時間管理尺度**：井邑他(2016)が作成した時間管理尺度を使用した。時間管理尺度は 19 項目で構成され、「時間の見積もり」「時間の活用」「その日暮らし」の 3 因子構造であり、「1. 全くあてはまらない」から「4. 非常にあてはまる」までの 4 件法で回答を求めた。

**時間コントロール感尺度**：井邑他(2016)が作成した時間コントロール感尺度を使用した。計 8 項目について、どの程度自身に当てはまるかを「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。

**主観的幸福感尺度**：伊藤・相良・池田・川浦(2003)が作成した主観的幸福感尺度を使用した。主観的幸福感尺度には「人生に対する前向きな気持ち（幸福感）」、「自信」、「達成感」、「人生に対する失望感（のなさ）」の 4 つの下位尺度があり、計 12 項目を用いた。「1. 全くそうは思わない」から「4. 非常に」までの 4 件法を用いた。

**時間的展望体験尺度・未来志向性**：時間的展望体験尺度(白井,1994)を大石・岡本(2009)が再分析した結果得られた下位尺度である未来指向性 8 項目を使用した。この未来志向性は白井(1994)での「希望」と「目標指向性」の項目から構成されており、未来に希望を持ち、将来の目標をもつという未来をポジティブに評価する内容であることから「未来志向性」と命名されたものである。「1. 全然あてはまらない」から「6. とてもよくあてはまる」までの 6 件法とした。

### 分析方法

データの分析には R4.0.3, RStudio Version 1.3.1093 を使用した。相関係数の計算は corr.test 関数(psych パッケージ version 2.0.12)を使用し、欠損値はペアワイ

ズ法により対処した。またパス解析には sem 関数 (lavaan パッケージ version 0.6-7) を用い、欠損値は完全情報最尤推定法により対処した。

### 倫理的配慮

調査用紙配布時に調査参加は任意であること、いつでも参加を中止できること、中止しても不利益がないこと等説明した。また調査用紙の記入・提出を持って参加への同意と見なすことも説明した。本研究は東海学院大学「人を対象とする研究」に関する倫理審査委員会より承認を受けた (ID 番号:2021-01、2021 年 6 月 4 日に承認済み)。

## 結果

### 全体及び男女基本統計量

表 1 には全体及び男女別のアルバイト時間、睡眠時間、忙しさ、時間管理尺度の各下位尺度、時間コントロール感、時間的展望・未来志向、主観的幸福感の下位尺度および全体の平均と標準偏差を示している。また性別による違いを検討するために  $t$  検定を実施し、その  $t$  値、有意確率、効果量 (Cohen の  $d$ ) を示している。性別による違いについて時間管理尺度の時間の見積り ( $t(306)=-2.32, p<.05$ )、時間的展望・未来志向 ( $t(301)=-2.74, p<.01$ )、主観的幸福感の自信 ( $t(302.74)=-3.47, p<.001$ )、達成感 ( $t(304)=-2.20, p<.05$ ) および全体 ( $t(295.28)=-2.13, p<.05$ ) において有意差が見られた。

またアルバイトの有無の比率、生活への満足についても集計を行った。参加者全体ではアルバイトの有無では している 205 人 (65.5%)、していない 108 人 (34.5%)、生活への満足では している 205 人 (65.5%)、していない 106 人 (33.9%) であった。男女別のアルバイトの有無では 女性は している 83 人 (65.4%)、していない 44 人 (34.6%)、男性は している 118 人 (65.2%)、していない 63 人 (34.8%) であった。生活への満足については 女性は 満足している 79 人 (62.2%)、していない 47 人 (37.0%)、男性は 満足している 122 人 (67.4%)、していない 58 人 (32.0%) であった。

### 学年別の基本統計量

表 2 は学年別のアルバイト時間、睡眠時間、忙しさ、学年別の時間管理尺度、時間コントロール感、時間的展望、主観的幸福感の下位尺度ごとの平均と標準偏差を示している。表 2 にあるように学年による、各尺度の平均値には大きな違いが見られなかった。年齢を除いた表 2 中の各測定値について、学年による違いを検討するため、

学年を要因とした 1 要因分散分析を実行したところアルバイト時間においてのみ有意差が見られた ( $F(3,307)=4.02, p<.01, \eta=0.04$ )。

### 参加者全体の尺度得点間の相関係数

表 3 には参加者全体の各尺度得点間の相関係数を示した。時間管理尺度の各下位尺度と時間コントロール感の相関係数は、時間コントロール感と時間の見積り ( $r=.50, p<.001$ )、時間の活用 ( $r=.32, p<.001$ ) において中程度の正の相関を、その日暮らし ( $r=-.35, p<.001$ ) は中程度の負の相関を示した。

時間管理尺度と主観的幸福感全体の相関では、主観的幸福感全体と時間の見積り ( $r=.38, p<.001$ )、時間の活用 ( $r=.29, p<.001$ ) との間において中程度の正の相関を、その日暮らし ( $r=-.15, p<.05$ ) は弱い負の相関を示した。また時間管理尺度と主観的幸福感の下位尺度の相関係数も検討した。時間の見積り満足感 ( $r=.27, p<.001$ )、自信 ( $r=.35, p<.001$ )、達成感 ( $r=.35, p<.001$ )、人生に対する失望感のなさ ( $r=.24, p<.001$ ) は中程度から弱い正の相関を示した。同じく時間の活用と満足感 ( $r=.26, p<.001$ )、自信 ( $r=.27, p<.001$ )、達成感 ( $r=.23, p<.001$ )、人生に対する失望感のなさ ( $r=.15, p<.05$ ) は中程度から弱い正の相関を示した。一方その日暮らしと満足感 ( $r=-0.9, n.s.$ )、自信 ( $r=-.16, p<.01$ )、達成感 ( $r=-.10, n.s.$ )、人生に対する失望感のなさ ( $r=-.12, p<.05$ ) は無相関または弱い負の相関を示した。

時間的展望・未来志向性と時間管理行動の相関について分析したところ、時間管理尺度の下位尺度の時間見積り ( $r=.45, p<.001$ ) は中程度の正の相関を、時間の活用 ( $r=.38, p<.001$ ) は中程度の正の相関を、その日暮らし ( $r=-.19, p<.01$ ) は弱い負の相関を示した。時間的展望・未来志向性と時間コントロール感の相関は ( $r=.58, p<.001$ ) とやや強い正の相関が示された。

時間的展望・未来志向性と主観的幸福感の下位尺度の相関係数については、満足感 ( $r=.53, p<.001$ )、自信 ( $r=.59, p<.001$ )、達成感 ( $r=.54, p<.001$ )、人生に対する失望感のなさ ( $r=.55, p<.001$ ) においてやや強い正の相関が示された。

表 1 全体及び性別毎の各測定値の平均, 標準偏差, *t* 値

	全体			男性			女性			<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
年齢	306	19.70	2.84	180	19.63	2.29	126	19.80	3.49	-	-	-
アルバイト時間	312	8.81	9.40	181	9.02	9.71	126	8.53	9.11	-0.44	.66	0.05
睡眠時間	308	6.08	1.16	179	6.17	1.20	124	5.95	1.05	-1.63	.70	0.19
忙しさ	312	2.79	0.74	181	2.76	0.75	127	2.83	0.73	0.84	.40	-0.10
時間管理尺度												
時間の見積み	313	2.08	0.51	181	2.14	0.50	127	2.00	0.50	-2.32	<b>.02</b>	0.27
時間の活用	312	2.20	0.57	180	2.16	0.59	127	2.24	0.54	1.20	.23	-0.14
その日暮らし	313	2.54	0.48	181	2.50	0.50	127	2.59	0.46	1.55	.12	-0.18
時間コントロール感	311	2.32	0.54	179	2.36	0.54	127	2.24	0.54	-1.90	.06	-0.03
時間的展望・未来志向	308	3.42	1.11	176	3.56	1.14	127	3.21	1.05	-2.74	<b>.01</b>	0.32
主観的幸福感												
満足感	311	2.95	0.61	181	2.95	0.67	125	2.94	0.53	-0.08	.94	0.01
自信	313	2.66	0.71	181	2.77	0.77	127	2.50	0.60	-3.47	<b>.00</b>	0.39
達成感	311	2.89	0.56	181	2.95	0.58	125	2.81	0.51	-2.20	<b>.03</b>	0.25
人生に対する失望感 (のなさ)	311	2.39	0.70	181	2.42	0.76	125	2.34	0.60	-1.03	.30	0.12
全体	311	2.72	0.51	181	2.77	0.55	125	2.65	0.45	-2.13	<b>.03</b>	0.24

表 2 学年別の各測定値の平均と標準偏差

	1年次			2年次			3年次			4年次		
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
年齢	160	18.56	0.64	70	20.66	4.98	57	21.05	1.99	19	21.79	0.42
アルバイト時間	164	1.40	0.49	71	1.18	0.39	58	1.34	0.48	19	1.42	0.51
睡眠時間	164	11.38	3.09	71	5.99	1.76	58	5.14	2.17	19	3.11	0.94
忙しさ	164	2.73	0.72	71	2.85	0.77	57	2.89	0.72	19	2.68	0.89
時間管理尺度												
時間の見積み	164	2.06	0.50	71	2.10	0.46	58	2.16	0.56	19	2.05	0.58
時間の活用	164	2.16	0.55	70	2.20	0.59	58	2.25	0.55	19	2.36	0.70
その日暮らし	164	2.52	0.48	71	2.48	0.45	58	2.63	0.48	19	2.60	0.60
時間コントロール感	163	2.57	0.35	70	2.60	0.32	58	2.63	0.26	19	2.58	0.34
時間的展望・未来志向	161	3.56	1.03	70	3.19	1.03	57	3.26	1.31	19	3.48	1.32
主観的幸福感												
満足感	163	3.02	0.59	70	2.92	0.56	58	2.83	0.71	19	2.84	0.67
自信	164	2.68	0.67	71	2.61	0.66	58	2.64	0.79	19	2.81	0.94
達成感	163	2.94	0.53	70	2.77	0.56	58	2.94	0.55	19	2.82	0.72
人生に対する失望感 (のなさ)	163	2.49	0.68	70	2.25	0.65	58	2.29	0.75	19	2.35	0.80
全体	163	2.78	0.47	70	2.64	0.47	58	2.68	0.60	19	2.71	0.64

パス解析

仮説モデルを検討するため、R の lavaan パッケージを使用して最尤推定法によるパス解析を実施した。時間管理尺度から時間コントロール感、時間コントロール感から主観的幸福感への影響、および時間的展望・未来志向からそれぞれへの影響を考慮した仮説モデルについて検討した。モデルでは外生変数である時間管理尺度の下位尺度、時間的展望・未来志向性の共分散は固定し（それぞれの平均・分散・共分散は標本の値となる）、従属変数である主観的幸福感の下位尺度の残差間の共分散を推定している。モデルの適合度は、 $\chi^2=19.586$ ,  $df=12$ ,  $p=.075$ ,  $GFI=0.999$ ,  $AGFI=0.997$ ,  $CFI=0.991$ ,  $RMSEA=0.045$  であり、十分な適合度を示した。

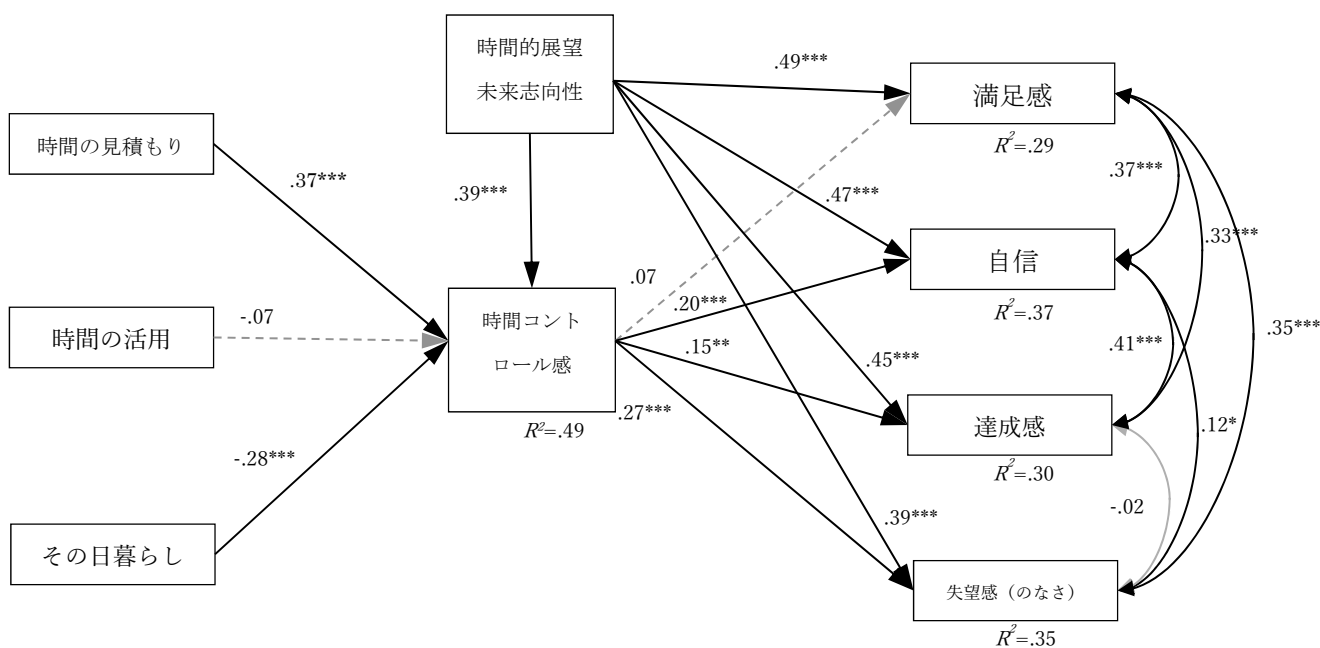
仮説モデルのパス解析の結果が図2である。時間管理行動から時間コントロール感に対しての影響については、時間の見積りから中程度の正のパス(.37,  $p<.001$ )、その日暮らしが中程度の負のパス(-.28,  $p<.001$ )を示す一方、時間の活用は有意ではなかった。時間コントロール感から主観的幸福感の各下位尺度へのパスに関しては、満足感へのパス(.07, *n.s.*)のみが有意ではなく、他は中程度から弱い正のパスであった(.15~.27)。

次に時間的展望・未来指向性から時間コントロール感への影響については、中程度の正のパスを示した(.39,  $p<.001$ )。また時間的展望・未来志向性から主観的幸福感の各下位尺度へは中程度からやや強い正のパスが見られた(.39~.49,  $p<.001$ )。

表3 参加者全体の各尺度得点間の相関係数

	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
I 時間管理尺度 時間の見積もり	.63 ***	.01	.50 ***	.45 ***	.27 ***	.35 ***	.35 ***	.24 ***	.38 ***
II 時間の活用	-	-.02	.32 ***	.38 ***	.26 ***	.27 ***	.23 ***	.15 *	.29 ***
III その日暮らし		-	-.35 ***	-.19 **	-.09	-.16 **	-.10	-.12 *	-.15 *
IV 時間コントロール感			-	.58 ***	.37 ***	.48 ***	.42 ***	.50 ***	.57 ***
V 時間的展望・未来志向				-	.53 ***	.59 ***	.54 ***	.55 ***	.70 ***
VI 主観的幸福感 満足感					-	.57 ***	.52 ***	.55 ***	.83 ***
VII 自信						-	.60 ****	.44 ***	.84 ***
VIII 達成感							-	.31 ***	.75 ***
IX 人生に対する失望感 (のなさ)								-	.75 ***
X 全体									-

\* $<.05$  \*\* $<.01$  \*\*\* $<.001$



$\chi^2=19.586$ ,  $df=12$ ,  $p=.075$ ,  $GFI=0.999$ ,  $AGFI=0.997$ ,  $CFI=0.991$ ,  $RMSEA=0.045$

図2 主観的幸福感の各下位尺度を観測変数とした、時間管理尺度、時間コントロール感、時間的展望、主観的幸福感に関するパス解析の結果



## 考察

本論文では時間管理行動が時間コントロール感を媒介して主観的幸福感に及ぼす影響を検討すること、および時間的展望・未来志向性により目標や目的意識を持つことが時間管理行動から主観的幸福感へ至るプロセスのうち、時間コントロール感と主観的幸福感に影響するかを検討した。パス解析の結果から時間管理行動が時間コントロール感を媒介して主観的幸福感に影響を与えることが示された(図2)。最終的な従属変数がストレス反応、仕事への緊張感ではなく主観的幸福感となっているが、この結果は Macan(1994)や井邑他(2016)と同様の結果であったと言える。時間管理行動のうち「時間の活用」は時間コントロール感と関連がなく、「その日暮らし」は負の効果を持つことは井邑他(2016)の結果と同様である。

時間管理行動により時間コントロール感が向上した事については次のように考えられる。「時間見積み」により自分の時間の有効活用に意識を向けることにより時間コントロール感が向上した一方、その日暮らしでは時間を無駄にしていることにより時間コントロール感の低下を招いていたと考えられる。「時間の活用」は井邑他(2016)でも時間コントロール感に影響を与えていなかったが本研究でも同様である。時間の活用の項目内容を見ると「カレンダーや手帳などに予定をつけるようにしている」、「次の日の予定をきちんと確認するようにしている」など特に努力の必要もなく多くの人が行っている行動についての項目が含まれており自分の時間を有効に活用しているという感覚とは関連が弱かったと考えられる。

時間コントロール感が主観的幸福感のうち「満足感」に効果はなかったが、他の「自信」「達成感」「失望感(のなさ)」には正の効果が見られた。このことは心理的なストレス(井邑他, 2016)というネガティブな側面の低下を通してのみならず、自信・達成感などポジティブな感情的側面にも時間コントロール感の向上を通して時間管理行動が有効であることを示している。主観的幸福感の下位尺度のうち「自信」「達成感」の項目内容は「ものごとが思ったように進まない場合でも、あなたはその状況に適切に対処できると思いますか」など具体的な対処に関連し、自身の時間を有効に利用することが重要な項目であり、時間コントロール感との関連が高いことは納得できる。一方、「満足感」「失望感(のなさ)」に関する項目はそれぞれ「あなたは人生が面白いと思いますか」、「自分の人生は退屈だと面白くないと感じますか」などポジティブ・ネガティブの違いはあるが人生全般の評価に

関することは共通している。本研究において時間コントロール感「失望感(のなさ)」には正の効果があったが、「満足感」に影響がなかった理由は不明である。

また時間管理尺度・時間コントロール感・主観的幸福感の相関係数から仮説 1-1~3 は概ね支持されたと言える(表3)。時間管理尺度の「その日暮らし」は負の相関であったが、「時間の見積み」「時間の活用」と時間コントロール感とは正の相関がみられた(仮説 1-1)。時間コントロール感と主観的幸福感も正の相関が見られた(仮説 1-2)。時間管理尺度の「その日暮らし」では負の相関または相関が有意ではなかったが、「時間の見積み」「時間の活用」は主観的幸福感の各下位尺度と有意な正の相関が見られた(仮説 1-3)。

次に目標や目的意識と関連している時間的展望・未来志向性が時間管理行動・時間コントロール感・主観的幸福感のプロセスに与える影響について仮説モデルの検討から、時間コントロール感および主観的幸福感の各下位尺度に時間的展望・未来志向性が直接影響している可能性が示された(図2)。時間的展望・未来志向性から時間コントロール感への影響も時間管理行動の「時間の見積み」よりも高い点も注目される。時間的展望・未来志向性で測定された目標や目的意識が高いほど、時間の使い方への自信を高く持ち得ることが言える。今回はこの時間的展望・未来志向性が持つ時間コントロール感への効果が時間管理行動の実践の多寡とどう関連しているのかは検討できていない。時間管理行動をしていなくても目標や目的意識を持っていれば時間を有効に活用できる感覚を持つことがあり得るかについて今後検討が必要であろう。

また時間的展望・未来志向性から主観的幸福感への影響は.39~.49であり時間コントロール感からの影響よりも高かった。時間的展望・未来志向性は満足感や自信といった主観的な幸福感への影響は時間管理行動および時間コントロール感よりも強いと言えるだろう。主観的幸福感に影響を与える事柄は様々あり(伊藤他, 2003)、時間管理に関わる事柄がその中でどの程度重要であるか検討する必要があると言える。

また時間的展望・未来志向性とその他の尺度得点との相関から仮説 2-1~3 も支持されたと言える(表3)。時間的展望・未来志向性と時間管理尺度の「その日暮らし」は負の相関であったが、「時間の見積み」「時間の活用」は有意な正の相関であった(仮説 2-1)。時間的展望・未来志向性と時間コントロール感とは有意な正の相関であっ

た(仮説 2-2)。時間的展望・未来志向性と主観的幸福感の各下位尺度も有意な正の相関であった(仮説 2-3)。

また主観的幸福感、時間的展望・未来志向において性差が見られた。表 1 より主観的満足感の全体・自信・達成感において女性よりも男性の方が尺度得点が有意に高かった。一方、満足感・失望感(のなさ)についても有意差が認められなかった。今回の結果では他に男性の方が時間管理尺度の「時間の見積もり」および時間的展望・未来志向性が女性よりも有意に高かった事が原因である可能性がある。今回の参加者は男性の方に資格課程を履修中の学生が多く、明確な目標を持っていた。男性の方がこの目標や目的意識を持つことから主観的幸福感も高まったと考えられる。

学年による各尺度得点の違いは見られなかった。学年間に時間管理行動の有意な違いは無く、ほぼ同様の得点であった。時間管理行動は就職活動という切迫した目標があったとしても変化することが難しいとも言える。このことはもしも資格取得・就職活動のために時間管理を適切に学生に行わせたいのならば、学生自身の自覚に期待するよりも入学当初から時間管理トレーニングを行う方が有益な可能性があるとも言える。

最後に本研究の限界点について述べる。仮説モデルにより時間管理行動から主観的幸福感までのプロセスの中で、時間的展望・未来志向性が時間コントロール感および主観的幸福感に影響するか検討した。しかし 1 時点での測定であるため、時間管理行動、時間的展望・未来志向性、主観的幸福感の因果関係を検証するまでには至っていない。また時間管理行動は質問紙による自己申告による測定していた。参加者は自分では行っているつもりでも実際には時間管理行動を必要とときに行っているとは限らない。時間管理訓練の介入も含めて実験を実施し、具体的な時間管理行動を測定し時間管理行動が主観的幸福感に確かに効果を持つのか検討することが今後の課題となる。

## 注

1. 本論文は第一著者による令和 2 年度卒業論文を元に加筆修整したものである

## 引用文献

Adams, G. A., & Jex, S. M. (1999). Relationships between time management, control, work-family conflict, and strain. *Journal of Occupational Health Psychology*, 4, 72-77.

浅野 良輔・吉田 俊和 (2014). 日本語版知覚された目標サポート尺度の作成, *教育心理学研究*, 62, 240-252.

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

Choy, E., & Cheung, H. (2018). Time perspective, control, and affect mediate the relation between regulatory mode and procrastination. *PloS one*, 13, e0207912. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207912>

Claessens, B. J. C., van Eerde, W., Rute, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36, 266-275.

Davis M.A. (2000). Time and the nursing home assistant: Relations among time management. Perceived control over time and work-related outcomes. Paper Presented at the Academy of Management the 60th Annual Meeting (Toronto Canada), 532.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.

原田一郎 (2001). 高齢者の時間的態度と主観的幸福感の関連について 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要(心理発達科学), 48, 153-161.

日瀨 淳子・齋藤 誠一(2007). 青年期における時間的展望と出来事想起および精神的健康との関連 発達心理学研究, 18, 109-119.

石井 留美(1997). 主観的幸福感研究の動向 コミュニティ心理学研究, 1, 94-107.

井邑智哉・高村真広・岡崎善弘・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.

伊藤萌恵・原口雅浩・徳田智代 (2019). 大学生における時間管理が主観的幸福感に及ぼす影響—特性的自己効力感を媒介変数として— *久留米大学心理学研究*, 18, 21-30.

伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦康至 (2003) 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 *心理学研究*, 74, 276-281.

Lewin, K. (1951). *Field theory in social science: Selected theoretical papers*. New York: Harper and Brothers. (レヴィン, K. 猪股佐登留(訳) (1979). *社会科学における場の理論(増補版) 誠信書房*)

Macan, T. H. (1994). Time management test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79, 381-391.

- 内閣府経済社会総合研究所 (2011). 幸福度に関する研究会：幸福度に関する研究会報告—幸福度指標試案—, Retrieved from <http://www5.cao.go.jp/keizai2/koufukudo/koufukudo.html> (2021年9月7日)
- 成田健一・下仲順子・中里克治・河合千恵子・佐藤眞一・長田由紀子 (1995). 特性的自己効力感尺度の検討—生涯発達の利用の可能性を探る— 教育心理学研究, 43, 306-314.
- 日本学生支援機構 (2018). 平成 30 年度学生生活調査報告 Retrieved from [https://www.jasso.go.jp/statistics/gakusei\\_chosa/2018.html](https://www.jasso.go.jp/statistics/gakusei_chosa/2018.html) (2021年9月7日)
- 西村 和雄・八木 匡 (2018). 幸福感と自己決定—日本における実証研究 RIETI Discussion Paper Series 18-J-026.
- 岡崎善弘 (2012). 時間管理研究の現在 時間学研究, 5, 45-53.
- 大石郁美・岡本祐子 (2009). 青年期における時間的展望とレジリエンスとの関連 広島大学院心理臨床教育研究センター紀要, 8, 43-53.
- Russell, B (1930). The conquest of happiness. London: Allen & Unwin (安藤貞雄(1991). ラッセル幸福論 岩波書店)
- Sell, H., & Nagpal, R. (1992). Assessment of subjective well-being: The subjective well-being inventory (SUFI). New Delhi. Regional Office for South-East Asia, World Health Organization.
- 下島 裕美・佐藤 浩一・越智 啓太 (2012). 日本版 Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI) の因子構造の検討 パーソナリティ研究, 21, 74-83.
- 白井利明 (1992). 現代青年の時間的展望の構造(3)—時間的展望と時間的指向性の関連 青年心理学研究, 4, 1-8.
- 白井利明 (1994). 時間的展望体験尺度の作成に関する研究 心理学研究, 65, 54-60.
- Smith, A. (1759). The theory of moral sentiments (アダム・スミス 高哲夫訳 (2013). 道徳感情論 講談社)
- 袖川芳之・田邊健 (2007). 幸福度に関する研究 経済的豊かさは幸福と関係があるのか ESRI Discussion Paper No182. 東京：内閣府経済社会総合研究所
- 菅野建・大森宣暁・長田哲平 (2018). 大学生の余暇活動と主観的幸福感 土木学会論文集 D3(土木計画学), 74, I\_809-I\_816.
- 杉山 成 (1994). 中学生における一般的統制感と時間的展望の関連性 教育心理学研究, 42, 415-420.
- 鈴木 伸一・嶋田 洋徳・三浦 正江・片柳 弘司・右馬埜 力也・坂野 雄二 (1997). 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究, 4, 22-29.
- 徳永美紗子・松下姫歌 (2010). 青年期の友人関係における主観的幸福感 ソーシャルスキル及び対人相互作用の質との関連 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要, 9, 80-90.
- 都筑 学(1982). 時間的展望に関する文献的研究 教育心理学研究, 30, 73-86.
- 内田由紀子 (2008). 日本文化における自己価値の随伴性—日本版自己価値の随伴性尺度を用いた検証— 心理学研究, 79, 250-256.
- ユニセフ・ノイチェンティ研究所 (2021). 子どもたちに影響する世界 先進国の子どもの幸福度を形作るものは何か ノイチェンティ レポートカード 16 日本ユニセフ協会
- Worrell, F. C., Mello, Z. R., & Buhl, M. (2013). Introducing English and German versions of the Adolescent Time Attitude Scale (ATAS). Assessment, 20, 496-510.
- Zimbardo, P., & Boyd, J. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. Journal of Personality and Social Psychology, 77, 1271-1288.

## The Effect of Time Management and Time Perspective on Subjective Well-being

NACHI Keiko<sup>1</sup> & KAWASHIMA Kentaro<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Graduate School of Tokaigakuin University, <sup>2</sup>Tokaigakuin University

### Abstract

Adolescents are required to make career choices and efficiently use their finite resources - time - to achieve their goals. By controlling their time, they will feel happy with the results. In this study, we examine whether time management behavior mediates a sense of time control and influences subjective well-being, and how time perspectives related to goals and sense of purpose influence this process. Undergraduate students ( $N = 306$ , 180 males and 126 females, average age 19.7 years,  $SD = 2.84$ ) filled out the time management scale, time control sensory scale, subjective well-being scale, and time perspective scale. As a result of examining the hypothetical model by path analysis, time management behavior affects subjective well-being through time control, and time perspective directly affects time control and subjective well-being.

Keywords : Time management, Subjective well-being, Time perspective