

## 大学生の時間管理の現状

時間管理をうまく行える学生は、そうでない学生と比べてより充実した学生生活を送れると言われています (Watson & Tharp, 2007)。しかし、横山 (2012) の調査によると、時間管理について、「上手に管理できている」、「まあまあ管理できている」と答えた学生は、約半数でした (図1)。

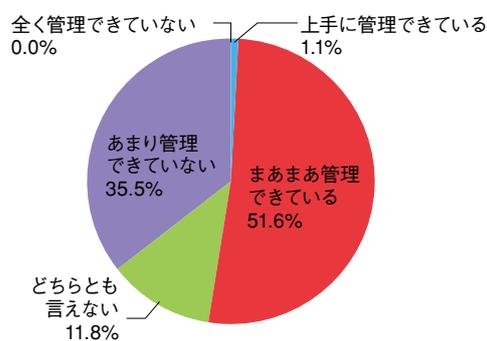


図1 時間管理の実行

皆さんは時間管理が上手くできているでしょうか。筑波大生の1日のスケジュールを見てみましょう (図2)。1限目からフルで授業が入ると、その後はサークル、アルバイトと、とても大変ですね。

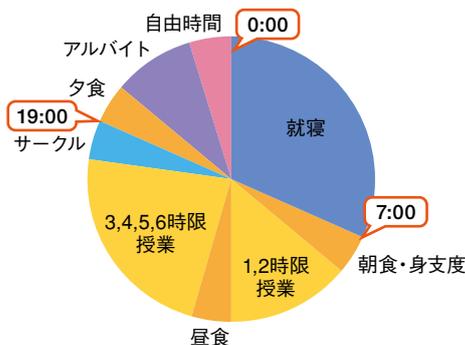


図2 筑波大生の1日のスケジュール (例)

普段の授業に加え、授業の予習・復習、レポートなどの課題、試験や資格の勉強、ゼミ、卒論、就活、サークルやバイトの掛け持ち、友人との付き合いなど、その他にもやる事が沢山あって「忙しい」、「時間が足りない」、「精神的に余裕がない」と感じている学生は少なくないと思います。

今回は、気持ちに余裕を持って生活ができるよう

に、時間管理のコツを紹介したいと思います。

## 時間管理のコツ

### ①予定は1つにまとめる

時間を管理する手段として、どんなものを利用していますか。手帳の月間 (週間) カレンダーに予定を書き込んだり、ToDoリストを作成したり、携帯のスケジュール機能を活用したりしているのでしょうか。ただ、2つ以上のツールを利用していると、予定を見逃してしまうことがあります。出来る限り、スケジュールは1つに集約するようにしましょう。

### ②優先順位の高い順から実行しよう

やることを、次の4つに分類してみましょう。

- A: 重要度が高く、緊急度が高いもの
- B: 重要度が高く、緊急度が低いもの
- C: 重要度が低く、緊急度が高いもの
- D: 重要度が低く、緊急度も低いもの

そして、一番優先順位の高いAから、B, C, Dの順に時間を確保しましょう。次に、締め切り期限内に終わらせるには、それぞれ、いつ、どのくらいの時間をかけて取り組めばよいか決めましょう。

### ③予定を詰め過ぎない

朝から晩まで予定を詰めすぎると、急なトラブルが起こった時や、急な頼まれごとをされた時に、予定通りにいかずイライラなんていうことも。また、予定を詰めすぎると、1つ1つの実施が雑になり、周りの人に迷惑をかけてしまうこともあります。余裕のあるスケジュールを組むことを心掛けましょう。

### ④予定通りできなくても自分を責めない

スケジュールを組むことは大事ですが、何事も予定通りにはいきません。計画を立てたのに、その通りできなかった時、自分を責めないようにしましょう。

皆さんが、充実した大学生活を送れることを心から願っています。

## 引用文献

- 1) 横山明子 (2012). 大学生の生活課題を克服するための生活設計. 広島大学大学院教育学研究科紀要 第二部 61, 309-314.
- 2) Watson, D.L., & Tharp, R.G. (2007). *Self-directed behavior: Self-modification for personal adjustment*. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning.



ひとりで悩まず 保健管理センターへ

保健管理センター受付 029(853)2410  
学生相談室受付 029(853)2415