日本教科教育学会誌
2002. 6　第25巻　第1号

高等学校家庭科における生活時間設計の学習内容に関する研究

― 学習指導要領・教科書の分析と学習内容の構想 ―

広島大学　平　田　道　憲

本研究の目的は，生活時間設計の学習内容を高等学校家庭科教育の観点から考察することである。生活時間設計とは，生活時間の計画，実行，評価の過程をさす。本研究では，第一に，高等学校家庭科における生活時間設計の取り扱いについて現行および新学習指導要領，教科書，指導書の記述から分析し，第二に，生活時間設計の学習内容を考察する上で参考にすべき文献を，生活時間研究に限定せずに範囲を広げて検討した。その結果，高等学校家庭科における生活時間設計の学習内容を次のとおり考察した。(1) 生活時間設計を生徒の短期生活設計という視点でとらえる。(2) 生活時間調査から始める。(3) 計画，実行，評価をさせる。(4) 計画における目標の確認。(5) 計画を達成させるための工夫。(6) 家族・人間関係と関連させた学習の視点。(7) 計画を実行する際の阻害要因。(8) 評価については，評価シートを工夫し多様な側面から評価させる。(9) 計画の期間。

キーワード：生活時間，生活設計，家庭科教育，高等学校

1．研究の背景と目的

学校教育における各教科の内容には関連する研究領域がある。教科の内容と研究領域とは一対一に対応するのではなく，教科の内容が複数の研究領域と関連したり，ある研究領域が複数の教科の内容に関連したりする場合も多い。

家庭科の内容の一つに「生活時間」の学習がある。「生活時間」の学習と密接に関連する研究領域の一つが生活時間研究である。平田[1]は，生活時間研究を家庭科の内容としての「生活時間」の学習と対比させて検討している。それによると，生活時間研究と「生活時間」の学習が共通にもっている観点と「生活時間」の学習が独自にもっている観点とがある。

生活時間研究と「生活時間」の学習が共通にもっている観点とは，生活時間に注目することの意味や1日24時間の使い方を行動分類別に考えていくことなどである。「生活時間」の学習が独自にもっている観点とは，高等学校家庭科についていえば，次の二点である。第一はジェンダーの観点，第二は生活時間の計画や自由時間の充実した過ごし方といった観点である。

第一のジェンダーの観点は，「生活時間」の学習が家庭生活を支える二つの労働である職業労働と家事労働を扱うとき，現在の日本における男性と女性の家庭内での役割分担の実態と意識を考慮すれば，この観点を含めずに教育することは困難である。そして，この観点は，「生活時間」の学習独自のものではあるが，生活時間研究の観点から考えても，集団による時間の使い方の違いという観点に含まれており，先行研究も多く，生活時間研究の成果を「生活時間」の学習に活用することも十分可能である。

しかしながら，平田[1]によれば，第二の生活時間の計画や自由時間の充実した過ごし方といった観点については，生活時間研究の分野には先行研究がほとんど見あたらない。それは，この第二の観点が，家庭科という教科の目標の中にある実践的態度の育成に関連した独自性をもっていることと関連している。「生活時間」の学習を家庭や社会で実際に生かそうとするときには，どうしたら時間を無駄なく有効に使えるか，どうしたら自由時間を充実して過ごせるか，といったことにまで踏み込んで教えていく必要がある。ところが，このような観点からの生活時間研究はほとんどない。そうしたことがらは本来個人の自己裁量に任されるべきことであって，客観的な判断は困難である

とする考え方が生活時間研究の背景にはあるからである。

本研究では，第二の観点である生活時間の計画に焦点をあてた考察をしようと考えている。後述する現行および新学習指導要領の分析に示すとおり，生活時間は従来の家庭経営の領域ではなく，生活設計の領域で取り扱われるようになる。しかしながら，生活時間の配分や計画化の重要性を理解させることは新学習指導要領でも引き続き述べられており，家庭科における「生活時間」の学習は今後も必要であると考えてよいと思う。

本研究では生活時間の計画，実行，評価の過程を生活時間設計とよぶことにする。本研究の目的は，生活時間設計の学習内容を高等学校家庭科教育の観点から考察することである。本研究では，第一に，高等学校家庭科における生活時間設計の取り扱いについて現行および新学習指導要領，教科書，指導書の記述から分析し，第二に，生活時間設計の学習内容を考察する上で参考にすべき文献を，生活時間研究に限定せずに範囲を広げて検討する。その結果をふまえて，高等学校家庭科における生活時間設計の学習内容を構想する。

本研究で考えた学習内容に基づいて実施した授業実践に関しては，別の論文として発表する計画である。

2．家庭科教育における生活時間設計の取扱い

ここでは，高等学校家庭科において，生活時間設計がどのように取り扱われているかについて，現行および新学習指導要領，教科書・指導書の記述から検討する。

(1) 高等学校学習指導要領における生活時間

文部省は1999年3月に新しく改訂した高等学校学習指導要領を告示した[2)]。この新しい教育課程の基準は2003年度から年次進行により実施される。そこで，1989年に改訂された現行学習指導要領[3)]も含めて高等学校家庭科における生活時間設計の取扱いについて検討したい。

生活時間設計という用語そのものは学習指導要領では使用されていないので，生活時間がどのように扱われているか分析することにする。

1）現行学習指導要領における生活時間

「家庭一般」，「生活技術」，「生活一般」において，生活時間に関する部分は共通している。生活時間は各科目の最初の項目である(1)の「家族と家庭生活」の中のイの「家族の生活と家庭経営」に含まれている。「家族の生活と家庭経営」には(ア)家庭経営の方針，(イ)生活時間と労力の管理の二つがある。

(ア)において，生活時間が家庭経営を構成するものの一つであることが位置づけられ，(イ)において生活時間はより具体的に扱われている。現行学習指導要領の内容を，上述したジェンダーと生活時間の計画化という二つの観点に即してみると，記述としては後者の観点について強調されているといえる。

ジェンダーに関しては，直接的な記述はなく，家事労働の特徴や職業労働との関連について扱うように間接的に記述されている程度である。しかしながら，ジェンダーに関しては，家庭科の目標の中の「男女が協力して家庭生活を築いていくこと」といった表現や現行学習指導要領の改訂の要点である男女とも必修の教科にするといった点に一般的に示されているとみるべきであり，生活時間の内容もこれに沿うべきであると考えることができる。

したがって，家庭科教育においてジェンダーの観点から生活時間を理解させることが必要であることは明らかであるが，学習指導要領で生活時間に関して直接的に記述されていることにもあらためて注目すべきである。(イ)生活時間と労力の管理の中にある「生活時間の計画化」，「家事労働の能率化」，「時間と労力の管理」，「自由時間の充実した過ごし方の工夫」などの実践的な内容を読みとることができる。本研究における生活時間設計も「生活時間の計画化」の発展したものとして学習指導要領の内容に含まれていると考えることができる。

2）新学習指導要領における生活時間

新学習指導要領においては，「家庭基礎」，「家庭総合」，「生活技術」の三科目で構成されている。「家庭基礎」は2単位科目であり，「家庭総合」は「家庭一般」が改善されて名称を変更したものである。

新学習指導要領においては，科目によって生活時間の取扱いが異なっている。ここでは「家庭総合」について検討した。「家庭総合」では，項目(1)「人の一生と家族・家庭」のウ「生活設計」の(イ)家族と生活時間に含まれている。その内容は次のとおりである。

生活時間の配分と有効活用は，人生の充実感や生きがいに大きく影響するため，生活時間の配分や計画化が重要であることを理解させ，現在の生活時間の検討と将来の生活時間について考えさせる。自由時間の確保や家族との共通の時間の過ごし方など充実した過ごし方について考えさせ，家族員の相互協力や分担とともに，労働時間の短縮など社会的な動向にも関心をもたせる。

新学習指導要領における生活時間の取扱いの特徴を次の二点について指摘できる。

第一は生活時間が，現行学習指導要領の家庭経営ではなく，生活設計という観点から取り扱われるようになったことである。第二は，現行学習指導要領の生活時間の中で記述されていた家事労働の特徴や職業労働との関連については，生活時間とは別の部分で述べられていることである。科目によって多少の記述の違いはあるが，たとえば「家庭総合」では(1)「人の一生と家族・家庭」のイ「人の一生と発達課題」の(ウ)家族・家庭を支える労働の中で職業労働と家事労働，女性が働く条件の整備，男女共同参画社会の実現を目指すことなどが述べられている。

つまり，ジェンダーの観点と生活時間の計画化などの観点とが分かれて記述されたといえる。その上で，「生活時間の計画化」や「自由時間の充実した過ごし方」などの実践的な内容について，家庭経営というよりも個人の「生活設計」に位置づけている。

高校生自身の「生活時間の計画化」や「自由時間の充実した過ごし方」を，自らの生活課題と関連させて実践的に考えさせるという意味で「生活設計」に位置づけることには意味があるといえる。ただし，「生活時間の計画化」や「自由時間の充実した過ごし方」を考えるときには，自分自身のことだけでなく，家族成員間のバランスという視点を踏まえることも重要である。その意味で，学習指導要領にも述べられているとおり，生活設計の指導に当たっては，職業労働と家事労働などにふれている「人の一生と発達課題」をはじめとして，他の部分との内容の関連を図るべきことはいうまでもない。

(2) 教科書・指導書における生活時間

生活時間設計の具体的な内容を検討するために，現行の高等学校家庭科の教科書と指導書における生活時間の取扱いを分析した。

本研究で検討した教科書および指導書は，次に示す平成10年度用高等学校家庭一般の6種類である。いずれも現行学習指導要領に基づいて執筆されたものである。

〈教科書〉

1）中教出版　新・家庭一般　平成5年文部省検定
2）教育図書　新家庭一般　生活の自立と創造をめざして　平成9年文部省検定
3）実教出版　図説高校家庭一般　平成5年文部省検定
4）一橋出版　家庭一般 生活をつくる　平成5年文部省検定
5）大修館書店　家庭一般 豊かな家庭生活を共につくる　平成9年文部省検定
6）東京書籍　家庭一般 人間としての豊かな生活をめざして　平成9年文部省検定

〈指導書〉

1）中教出版　家庭科研究　新・家庭一般　教授資料
2）教育図書　学習指導の研究　家庭一般
3）実教出版　図説高校家庭一般　指導資料 vol.1，vol.2
4）一橋出版　教師用指導書，指導ノート　家庭一般　生活をつくる
5）大修館書店　家庭一般　教授用参考資料，指導ノート　家庭生活の経営はどう行うか
6）東京書籍　指導資料　家庭一般　人間としての豊かな生活をめざして

なお，2）の教育図書の指導書は検討した教科書と同じものではないが，生活時間に関する部分については指導書の教科書と検討した教科書とほとんど違いがない。

教科書については，現行学習指導要領の「生活

時間と労力の管理」に相当する部分のページ数と主な内容，その中の「生活時間の計画」に相当する部分のページ数と主な内容をまとめた。ページ数には図表も含み，ページ数の端数は行数でページ換算した。「生活時間と労力の管理」のページ数については教科書全ページ数に対する比率を，「生活時間の計画」のページ数については「生活時間と労力の管理」のページ数に対する比率を示した。

指導書については，「生活時間の計画」に関連する指導内容例をまとめた。どの指導書においても，家事労働時間における男女の性別役割分業などのジェンダーの観点に関連する指導内容例が含まれているが，その内容については，ここでは省略した。結果は表1に示すとおりである。

はじめに教科書について分析する。「生活時間と労力の管理」の部分のページ数は2.59ページから6.00ページの範囲にあり，かなりのばらつきがみられる。教科書全ページ数に対する比率をみると1.2%から2.8%である。表に示した主な内容は小見出し以上の見出しに注目してまとめたものである。生活時間の実態あるいは分類で1日24時間の行動分類を扱い，その中の家事労働と職業労働について注目するという形は大部分の教科書に共通である。家事労働と職業労働の内容でジェンダーの観点を扱っている。「生活時間の計画」や「自由時間の充実した過ごし方」については，見出しのある項目として記述している教科書と見出しとしてはかかげずに本文中で記述している教科書とがある。

「生活時間の計画」という見出しを用意している教科書は6冊中3冊であった。ただし，見出しが「生活時間の計画」であっても本文すべてが生活時間の計画に関連しているとはかぎらない。表1に示した「生活時間の計画」に関するページ数は実質的な記述の部分に限定したものであるが，すべての教科書で1ページに満たない。比較的分量が多かった教科書は，教科書1）と教科書3）であり，それぞれ0.63ページ，0.47ページである。この2冊の教科書は，「生活時間と労力の管理」のページ数に対する比率もそれぞれ24.3%，11.8%であり，他の教科書と比べれば比率が高い。教科書1）では，「生活時間計画の柱」という図が載せられている。教科書3）では，生活時間の計画について配慮すべきことが，「生活時間の計画」と題して5項目について箇条書きにされている。

「生活時間の計画」の主な内容は教科書の本文の記述をもとにまとめたものである。内容としては生活時間の計画の意義と方法に分けられる。

生活時間の計画の意義としては，充実した有意義な生活の実現という考え方にまとめられる。教科書5）では家庭生活や家族関係の円滑な運営のためという意義が述べられている。教科書1）および6）では，生活設計を実質的に裏付けるもの，あるいはライフステージごとの計画としての生活時間の計画をとらえている。

生活時間の計画の方法については，具体例を載せてある1）と3）の教科書のほかは抽象的な記述にとどまっている。基本的には1日24時間を各行動に的確に調整，配分することの重要性を述べているものが多い。教科書1）の「生活時間計画の柱」の図では，「個人の自由時間の充実」，「家族共有の時間の確保」，「家族の健康を増進させる衣食住の家事労働時間の確保」の三つをあげている。教科書3）の生活時間の計画に関する5項目の記述では，計画の実行可能性，個人と家族との関係，職業労働時間・家事労働時間・自由時間の関連などについての配慮をうながしている。教科書1）と3）の例も必ずしも具体的な方法を示すものとはいえないが，他の教科書よりは生活時間の計画をイメージさせることができるという意味で注目すべきである。

教科書の記述に対する具体的な指導内容の事例を検討するために各教科書に対応する指導書を調査した。生活時間の計画に関する各教科書の記述がかなり多様なものであったのに対して，指導書における生活時間の計画に関連する指導内容例は各指導書についてかなり類似している。

どの指導書にも共通に記述されていることは，生徒に生活時間調査をさせることである。調査の対象としては，生徒本人だけでなく家族まで含めて調査させるものが多く，調査対象日も平日と休日に調査させるように提案しているものが多い。生活時間を記録させる調査シートを例示している指導書や記録しやすい表を考案するよう指摘している指導書もある。

表１　高等学校家庭科の教科書および指導書における生活時間の取扱い

	生活時間と労力の管理		生活時間の計画		指導書における生活時間の計画に関連する指導内容例
教科書	頁数 比率[1]	主な内容	頁数 比率[2]	主な内容	主な内容
1)	2.59 1.2%	・生活時間の実態 ・生活時間の計画 ・家事労働	0.63 24.3%	・「生活時間の計画」の中で記述 ・生活時間の計画は，生活設計を実質的に裏付けるもの ・生活時間には1日24時間という限界があり，自然環境や社会環境に支配され，さらに睡眠，食事など日常不可欠な時間を差し引いた残りが計画化できる時間 ・生活時間計画の柱という図がある	・生活時間の計画化を教科書の記述をもとに各自に行わせ，おのおのの生活時間に対する考え方を話し合わせる ・生活時間計画についての留意点を7項目あげている
2)	3.55 1.7%	・生活時間の計画 ・家事労働 ・職業労働 ・生活時間の充実	0.18 5.1%	・「生活時間の計画」の中で記述 ・1日24時間という制約の中で，生活を有意義に過ごすためには，どれだけの時間をどのように使うかを十分に考えることが大切 ・家族生活の目標を達成するためには，生活時間をいつ・どのくらい・何に配分していくか，調節することが大切	・生活時間を合理的，計画的に使うには，１日の生活時間を生活の行為別に分けて調べることにより，そこから問題点や反省点を挙げ，それらを改善するように，計画を立てる ・生活時間調査には，記録しやすい表を考案するとよい ・食事時間の調整，家事労働の分担や協力，共通の時間を作るなど，それぞれの家庭に合った生活時間計画を立てる
3)	4.00 1.9%	・生活時間の分類 ・生活時間の実態 ・生活時間の計画 ・職業労働 ・家事労働 ・自由時間の充実	0.47 11.8%	・「生活時間の計画」の中で記述 ・生活時間の計画にあたっては，生活の質の向上と心身の充実のため，生活時間を的確に配分する ・生活時間の計画について配慮すべきことが，5項目について箇条書きでまとめられている	・生活時間の問題点を家族や近隣の人々の具体例を挙げて，自分の生き方と結びつけて考えさせる ・自分と家族の生活時間調査をしておき（調査シートの例），実態を把握し，教科書の内容に沿って生活時間の計画が立てられるようにする
4)	4.94 2.3%	・生活時間の内容 ・生活時間の実態 ・生活時間とゆとり ・家事労働 ・職業労働	0.06 1.2%	・「生活時間の実態」の中で記述 ・充実した生活を送るためには，生活時間の配分を，有意義で，バランスのとれたものにすることが重要	・自分と家族の生活時間を調査する ・自分の時間については気づいたこと，感想を書き，最も改善したい点を考えさせる ・家族の生活時間については気づいたことや問題点を書かせる
5)	3.00 1.4%	・生活時間 ・家事労働 ・職業労働	0.15 5.0%	・「生活時間」の中で記述 ・家族一人ひとりが家庭生活や家族関係を円滑に運営していくことを考えたうえで，家族の生活時間を関連させ家族の一員としての行動ができるように計画・調整する必要がある	・生活時間調査をさせる（調査シートの例） ・調査結果をみて問題点や改善点はないかを検討させ，あった場合はその改善方法を考えさせる ・家族のバランスよい生活時間のありかたを考えさせる
6)	6.00 2.8%	・生活時間の分類 ・ライフステージと生活時間 ・職業労働 ・家事労働 ・生活時間の改革 ・余暇活動	0.28 4.7%	・「ライフステージと生活時間」，「生活時間の改革」の中で総合的に記述 ・１日あるいは１週間という短期間の生活時間の計画だけでなく，ライフステージごとに，時間をどうバランスよく使うかも考えなければならない	・自分の生活時間を調べさせ，気づいた点や問題点をまとめさせる ・ライフステージごとのアンバランスな生活時間を，どうバランスよく使うかを考えさせる

（注）比率[1]は教科書全ページ数に対する比率を示す
比率[2]は「生活時間と労力の管理」のページ数に対する比率を示す

生活時間調査を実施したあとの指導の進め方についても，指導書によって記述に違いはあるものの，おおむね次のようにまとめることができる。はじめに自分の生活時間調査シートから自分の生活を振り返り，問題点や反省点を見出す。その際に，必要なら行動分類別の時間量を集計させる。次に問題点や反省点について改善方法を考えさせる。

生活時間の学習においては，「生活時間の計画」といった観点だけでなく，家庭内家事労働分担などのジェンダーの観点からの学習が重要であることはいうまでもなく，すべての指導書がこのジェンダー観点からの指導内容を例示している。本研究における指導書の分析は，とくに「生活時間の計画」の側面に焦点をあてて整理したものである。

指導書の中で，具体的に生活時間の計画を立てさせるという表現をしているのは，1)，2)，3)である。

「生活時間計画の柱」という図を載せていた教科書1）と生活時間の計画について配慮すべきことが，「生活時間の計画」と題して5項目について箇条書きにされていた教科書3）の指導書では，教科書の内容に沿って生活時間の計画化を各自に行わせるという記述がある。指導書2）では，「食事時間の調整，家事労働の分担や協力，共通の時間を作るなど，それぞれの家庭に合った生活時間計画を立てる」といった具体的な記述がある。

以上の指導書の分析によって，「生活時間の計画」に関する部分の指導法の骨格を理解することはできたと思う。現在の生活時間研究における生活時間調査は，生活時間研究者が調査対象者の時間配分についての情報を得るために実施するものである。自分自身の生活時間調査票を作成しそれを振り返るというような観点は，現在の生活時間研究にはほとんどない。「生活時間」の学習に独自の観点であるといえる。

3．生活時間設計の理論と方法

学習指導要領，教科書，指導書の検討によって高等学校家庭科における「生活時間の計画」の取扱いについて理解することができた。本研究では，生活時間の計画を，計画，実行，評価を含む生活時間設計という枠組みでとらえようと考えている。この枠組みで家庭科における学習内容を考察するためには，教科書や指導書の内容だけでは十分とはいえない。もう少し具体的な内容まで踏み込んで検討する必要がある。

一つの方法は家庭科教育における生活時間設計の実践例を検討することである。関連する文献や資料を検討したところ，生活時間に関する授業実践の報告は他の分野と比較してかなり少ないことがわかった。しかも，実践例として報告されているものは，生活時間をとおして家事労働分担などについて考えさせるジェンダーの観点にウエイトをおいたものがほとんどであった。

生活時間の計画という観点からの数少ない実践例としては，石岡[4]による報告がある。この報告では，小学校における生活設計教育の指導案の例として，第6学年の「生活時間の工夫」という題材が提示されている。その題材は小学校6学年児童を対象とし，自分と家族の家庭生活を主体とし，生活時間の意義を考え，生活時間の計画づくりをさせることをねらいとしている。

この報告は，生活設計の観点から生活時間の計画をとらえ，具体的な指導案の例として提示したものとして評価できる。ただし，小学校の事例でもあり，高等学校における生活時間設計の学習内容を考察するためにはこれだけでは十分でない。しかしながら，高等学校における生活時間設計の参考になる家庭科での実践例は見いだせなかった。そこで，本研究においては，既存の文献から，生活時間設計の理論と方法についての示唆を得ようと考えた。

生活時間設計に関する生活時間研究の分野における先行研究は少ないものの，「どうしたら有効に時間を使えるか」，「どうしたらうまくスケジュールを管理できるか」といった，時間の使い方についての実践的なノウハウを示した文献は少なくない。そこで，本研究においては，生活時間設計の学習内容を考察する上で参考にすべき文献を，生活時間研究に限定せずに範囲を広げて検討した。

(1) フランクリンの関心

生活時間研究の歴史を人間の生活時間に対する関心にまでさかのぼってとらえると，生活時間設

計は主要な関心の一つであったことがわかる。人間の時間の使い方である生活時間に関心が向けられるようになったのは，決められた時間に仕事をする工場労働が始まった産業革命以後のことであるといわれている。産業革命による工業の発達により，人間は，時間が希少な資源であることを意識するようになった。この意識は「時は金なり」というフランクリンのことばに象徴される。

矢野[5]は生活時間研究の歴史的経緯を考察する上で，フランクリンの自伝[6]の中にある時間に対する関心に注目している。この自伝の中に時間の浪費を戒めることばがしばしば登場する。矢野によれば，フランクリンの自伝の中にある発想は単に時間の浪費を戒めるということだけでなく，次の三点に要約される。第一は「希少資源としての時間」である。時間を無駄にすることはお金を無駄にすることと同じである（「時は金なり」）ことの意味を説いている。第二は「人生を形作る材料としての時間」である。時間の節約を生活倫理の実践に結びつけている。第三は「未来志向ないし計画志向としての時間」である。よりよい未来を得るために現在の生活の計画をするという考えである。

フランクリンは，身につけるべき13の徳目を示し，仕事はすべて時を定めてなすように命じ，1日24時間をどう使うかを定めた時間計画表を作成した。今日では，フランクリンの考え方は，生活時間研究というよりも，生活上の道徳，規範を示したものと考えられている。フランクリンの考えをそのまま現在の高等学校の教育に導入することには無理があるかもしれない。しかしながら，家庭科教育における生活時間設計の考え方の本質として，このフランクリンの考え方に着目することは意味があると思う。

(2) テイラーの科学的管理法

「時間を無駄にしない」という視点はフランクリンが自伝でくりかえし指摘している道徳である。「時間を無駄にしない」という視点からの生活時間研究がないわけではないが，それは，本研究における生活時間設計のような視点ではなく，時間効率や社会的ロスタイムの研究にみられる。社会的ロスタイムの研究は，現在では交通渋滞や待ち時間など社会全体の時間の無駄についての研究であり，生活時間設計と無関係ではないものの，かなり観点が異なるものである。一方，時間効率の研究は企業の経営管理の研究から生まれたものであり，有名なものとしてテイラーの科学的管理法がある[7]。

科学的管理法は，現場での経験や勘に基づく「成り行き経営」が一般的であった1900年ごろ，その改善のためにテイラーが開発した方法である。科学的管理法の内容はいくつかあるが，生活時間設計と関連が深いのは作業研究とよばれるものである。作業研究とは作業の内容と量を決定する研究のことであり，時間研究と動作研究から成り立っている。時間研究は一つの作業を細かい要素に分解し，個々の作業要素に要する標準時間を決定する研究である。動作研究は標準時間の基準となるべき標準の動作を決定し，無駄な動作を省いたり新しい効率的な作業方法を見いだす研究である。

家庭管理学，家庭経営学研究の歴史をみると，家事労働の効率に関する研究において，テイラーの科学的管理法をはじめとする経営学の成果を応用しようとする試みがあった。高等学校家庭科の学習指導要領においても「家事労働の能率化」の必要性について理解させるという考え方が示されている。その意味で，テイラーの科学的管理法は，生活時間設計の学習内容を考える上で多くの示唆を与えてくれるが，本研究で考えている高等学校家庭科における生活時間設計に直接応用することは難しい。

(3) ノウハウとしての生活時間設計

生活時間設計の学習内容を考察する上で参考にすべき文献を，生活時間研究に限定せずに調査した。ここでは，本研究に関連が大きいと考えた次の三つの文献について検討を加える。

1）ケンドリックの時間管理法

はじめにケンドリックの時間管理法[8]について検討する。著者の一人である J. W. ケンドリックは国家や企業を対象とした経済・経営の専門家であるが，そこでの研究成果を個人の自己管理，生活管理について応用させる方法や技術を開発しようと試みた。ケンドリックが提案したのは時間管理だけでなく，お金の管理や自己投資など家庭科

教育の観点からみると家庭経営，家庭経済，生活設計など全般にわたる分野を取り上げている。

ケンドリックによれば，時間管理とは「目標を達成する，つまり自分がやろうと思っていることを知り，ゴールを目指して計画し，その計画を効率的に行うこと」である。その上で，個人の時間管理の改善に欠かせない五つの道具を提示している。その道具とは，目標リスト，目標達成計画，カレンダー，今日すべきことのリスト，時間表である。その各道具については，具体的な書き方も示されている。

ケンドリックが時間管理だけでなく生活管理全般にわたって強調しているのが目標と目標設定である。合理的な行動には目標が必要であることを述べ，目標は活動分野や期間別に設定する必要があることを説明し，目標設定のための具体的な目標リスト作成の例を示している。時間管理についても，目標リストを作成し，それを目標達成計画にしたあと，それに基づいて今日すべきことのリストができあがる。時間表は実際に時間をどう配分したかの記録であり，月末にはその結果をみて時間の使い方を改善させたほうがいいかどうかを考える。

実践的な観点から考えると，ケンドリックが提案している目標リストや時間表は誰もが日常的に作成しているものではない。しかしながら，教育的な観点から考えると，必ずしも日常的に意識して行っているわけではない生活時間設計を家庭科で学習することの意味を考え，そのための方法を考案する上で，ケンドリックの考え方，方法は参考になる点が多い。

2）野口の時間管理法

野口[9]は，現実世界で使える時間管理のノウハウを探求した。野口によれば，時間管理は三つの要素から成り立っている。第一はスケジューリング，つまり，持ち時間に仕事を割り振る手法である。第二は時間節約，つまり無駄な時間をなくすことである。第三は時間増大，つまり使える時間を増やすことである。この三つの要素について，具体的なノウハウを提示している。

とくに重要なノウハウは次のように要約される。第一は，スケジュール表を一覧性のあるものとし，数週間から数ヵ月にわたる時間を目で把握することである。第二は，連絡を文書で行うことである。本来便利な道具であるはずの電話が，多くの人にとって仕事を中断させる元凶となってしまい，これをファクスや電子メールに切り替えるべきだという提案である。

野口の方法は，計画を達成させるための工夫や計画を実行する際の阻害要因を考える上で参考になる点が多い。

3）あらかわの時間簿

あらかわ[10]は，主婦の立場から「時間簿」を提案している。自分自身の主婦としての忙しさの実感から「主婦の時間」，「自分の一日」がどのようになっているのか，それをわかりやすく見えるようにしたのが「時間簿」である。実際に具体的な時間簿の様式とつけ方を説明している。

あらかわの提案する時間簿には一日単位のものと一週間単位のものがある。一日単位のものは，実際に時間配分した内容を記入していくものであり，ケンドリックの時間表にあたるものである。縦方向に時間軸を設定し，横方向には家族構成と自分の主な行動項目（食事，洗濯，他の家事など）を書き入れ，時間軸にそって自分と家族の行動を記入していくものである。この「時間簿」を評価して自分の時間である「ワタシ時間」のつくり方の提言をしている。一週間の時間簿は一日の時間簿の横軸を曜日に変えたもので，家族全員の一週間のスケジュール表として活用することを勧めている。

お金の管理のためには家計簿があり，家庭科の内容の一つにもなっている。これに対し，時間簿というものはなかった。生活時間研究では対象者の生活時間の記録，つまり時間簿を収集するが，それは研究のためのものである。あらかわの時間簿は家計簿と同様に，自分あるいは家族の生活の向上のために記入することに特徴があり，本研究の生活時間設計の内容の検討にとって参考になる点が多い。

4．家庭科教育における生活時間設計の学習内容

以上の検討をふまえ，高等学校家庭科教育における生活時間設計の学習内容を考察した。具体的

な考察内容は次のとおりである。

(1) 生活時間設計を生徒の短期生活設計という視点でとらえる。

フランクリンやケンドリックの発想は，生活設計としての生活時間設計である。最終的には生活時間設計を長期の生活設計と結びつける必要があるが，はじめは，生活時間の計画を立て，実行し，評価して再び次の計画につなげる過程を短期生活設計と考える。長期生活設計の学習では実行し，評価することまで経験することは困難であるが，生活時間設計ではそこまで可能である。

(2) 生活時間調査から始める。

多くの指導書が提案しているように生活時間調査から学習を始める。生徒自身の生活を見直すことは生活時間設計の学習にとっても必要なことである。

(3) 計画，実行，評価をさせる。

生徒にあらかじめ生活時間の計画を立てさせ，それに沿って実行させ，実行後評価させてみる。生活時間調査の実施例は家庭科教育でも多くみられるが，計画，実行，評価の過程を経験させている事例はほとんどない。生活時間設計では，この過程を経験させることが重要である。

(4) 計画において目標を確認させる。

生活時間を計画するために目標を設定させる。ケンドリックが強調している点である。ふだんの生活で目標を具体的に意識することは少ないかもしれないが，生活時間設計の学習においては目標をことばで具体化させる必要がある。何のために生活時間を計画するのかを生徒に意識させるためである。

(5) 計画を達成させるための工夫をさせる。

立てた計画が達成可能なものであるかどうかを考えさせるとともに，達成させるために必要な工夫について考えさせる。

(6) 家族・人間関係と関連させた学習という視点を導入する。

生活時間設計を生徒の短期生活設計という視点でとらえることを述べたが，生徒の生活が家族や他者との人間関係のもとに成り立っていることは理解させる必要がある。自分の生活時間と家族の生活時間を調査することや，生活時間の計画を立てさせるときに他者との関係を考えさせる学習内容にする。

(7) 計画を実行する際の阻害要因について目を向けさせる。

ケンドリック，野口，あらかわなど時間管理についてのノウハウを提案している文献に必ず指摘されているのが計画には阻害要因があり，それをいかにして取り除けばよいかということである。生活時間設計の学習においても，この阻害要因に目を向けさせることは重要である。

(8) 評価については評価シートを工夫し多様な側面から評価させる。

評価については，目標，スケジューリング，時間配分，行動別評価，体調，人間関係など多様な側面から評価できるように評価シートを工夫する。自己評価だけでなく，家族からの他者評価を受けるような工夫もする。

(9) 計画の期間

短期生活設計としては，あらかわの時間簿のアイデアにあるように，計画の期間として一日と一週間を考えることができる。それぞれに長所と短所があるが，計画，実行，評価を授業の中で行うことを考えると，一日の生活時間設計を考えるのが現実的である。

5．おわりに

生活時間の計画，実行，評価の過程を生活時間設計ととらえ，高等学校家庭科における学習内容を構想した。

本研究では，第一に，高等学校家庭科における生活時間設計の取り扱いについて現行および新学習指導要領，教科書，指導書の記述から分析し，第二に，生活時間設計の学習内容を考察する上で参考にすべき文献を，生活時間研究に限定せずに範囲を広げて検討した。こうした検討をとおして，

高等学校家庭科における生活時間設計の学習内容についての考察をした。

本研究は，この考察に基づく授業実践の研究へと継続している。その結果については別の論文として発表する計画である。

引用・参考文献

1）平田道憲，「家庭科教育における生活時間の計画化」，『教科教育学研究』，第14号，1999年，pp.21-30

2）文部省，『高等学校学習指導要領解説　家庭編』，開隆堂，2000年

3）文部省，『高等学校学習指導要領解説　家庭編』，実教出版，1989年

4）石岡富貴子，「小学校の家庭科教育と生活設計」，堀田剛吉・杉原利治編著，『生活設計と家庭科教育』，家政教育社，1988年，pp.164-170

5）矢野眞和，『生活時間の社会学』，東京大学出版会，1995年

6）B. フランクリン（松本慎一，西川正身訳），『フランクリン自伝』，岩波書店，1957年

7）F. W. テイラー（上野陽一訳），『科学的管理法の原理』，産業能率大学出版部，1969年

8）J. B. ケンドリック，J. W. ケンドリック（山根一眞監訳）『「豊かさ」への自己管理術』，日本生産性本部，1991年

9）野口悠紀雄，『続「超」整理法・時間編』，中央公論社，1995年

10）あらかわ菜美，『「ワタシ時間」をつくる時間簿のすすめ』，講談社，1999年

A Study on the Learning Materials for Time Management in High School Home Economics Education
— Analyses of the Course of Study and Textbooks and the Development of Materials for Study —

by
Michinori HIRATA
Hiroshima University

This paper examines the learning materials for time management in high school home economics education. Time management is defined as the plan-do-evaluate process of time use. Home economics education has focused on time management planning or time management design, which appears to be related to time use research. However, time use research has not focused on such topics. The main interest of time use research is to analyze main tendencies in the allocation of time, and also to look at differences in the behavior of subgroups in society. In this paper, the course of study, textbooks and teachers' guide books for high school home economics were examined with regard to how home economics education formally deals with time management or time management planning. After that, books which deal with time management were reviewed and many good points for the development of study materials for time management design were found. The author proposes learning materials for time management design in high school home economics education as follows. (1) Time management design should be viewed as one aspect of short-term life planning. (2) First, students fill the time use sheet. (3) Students plan, do and evaluate their time use. (4) Students identify their goals in conducting time management design. (5) Students think how to implement the plan. (6) It is necessary to relate time management design to family and human relations. (7) Students find the constraints on the implementation of the plan. (8) To evaluate the plan, try to make an evaluation sheet to check the plan from various points of view. (9) A daily plan is better than a weekly plan for use in home economics classes.