

# 大学生の生活課題を克服するための生活設計

横田 明子

(2012年10月2日受理)

## Life Planning for University Student in View of Starting Social Life with a Solid Foundation

Akiko Yokota

**Abstract:** The purpose of this study is to bring out life tasks of university students, actual condition of university students, and how to challenge the life tasks. For this, we conducted bibliographic survey for life tasks of university students, and carried out a questionnaire survey. In the result, it could list up life tasks of university students, in view point of starting social life after graduation on a solid foundation, and indicate the way of life planning for university students.

Key words: university student, life task, time management, life planning

キーワード：大学生, 生活課題, 時間管理, 生活設計

### 1. はじめに

大学生は自由に満ちている。高校生の頃とは異なり、授業のメニューがきっちり決められているわけではなく、比較的少ない必須科目を除けば、多くの選択科目から自分に合ったものを履修することができる。クラブやサークル活動も、数多くの中から自由に選べるし、加入の義務はない。必要とあれば、アルバイトを自分の空いた時間に合わせて行なえる。親の干渉は比較的薄く、何を目的に日々活動するかは大学生本人の裁量に任されている。そして、何より長い自由時間がある。

受験勉強から解放されて、この時期にのんびりしたとか、4年間は遊ぶ時間であるといった考えをもつ大学生は少なからずいる。しかし、20歳前後の青年期にある大学時代は人生にとって貴重な時期であり、多くのことを学び体験し身につけ考えることが極めて重要であるとの指摘もまた多い。たとえば、稲場<sup>1)</sup>は、「大学にいる数年間プラスアルファの過ごし方によって、今後の在り方が決まると考えられる。(中略) / まだ20歳そこそこの大学生の時代に何かを掴み、それをそ

の後の生活に生かしていく意味は大きい。」と述べている。

多くのことを学び体験し身につけ考えるという生活目標を達成するためには、毎日をただのんびり暮らしていたり、単純に遊ぶだけの生活を送ったり、与えられたことを受け身の姿勢で行っているだけでは、実現は難しい。将来に希望をもって、積極的に自主的な行動を起こすことが欠かせない。

ところで、個人の生活目標の実現に向けて、各生活段階における生活上の課題を認識し、計画を立てることを生活設計という<sup>2)</sup>。たとえば、誰も1日24時間、1年365日の生活時間をもっているが、生活設計では、生活目標を達成するために、この生活時間をどのように設計し管理するかが課題となる。生活設計において計画・管理の対象は、生活時間のほかに、収入や貯蓄などの金銭、個人のもつ物的資源、能力・技能、公共サービスなどがある。大学生の生活設計を考察するとき、特に裁量の幅の大きい生活時間に焦点を当てて考えることが重要であるといえる。

都築<sup>2)</sup>は、大学生は行動に計画性があり時間管理に優れている者ほど将来への希望をもっており、その結

果として将来の目標をもつようになることを明らかにしている。このことから、大学生が充実した大学生活を送るためには、行動の計画性や時間管理が重要であるといえる。しかし、都築は、計画性や生活行動、生活時間の設計・管理方法などの具体的な内容については明らかにしていない。

本稿では、充実した大学生活を送るための大学生の生活課題とはどのようなことなのか、どのような計画性や時間設計・管理を実行していくことが有効であるかについて具体的に明らかにすることを目的とした。

## 2. 大学生の生活課題

大学生にとって大学時代に何をなすことが重要であるかについて、さまざまな提言がなされてきた。

例を挙げると、杉村<sup>3)</sup>は大学生の時期にやっておくべきこととして、次の8つを挙げている。①学問：知識の体系化が学問の基本であり世界をとらえる自分なりの枠組みが確立する、②読書：書物から自己の体験の意味を理解し自己をとらえる視点を獲得する、③友情と恋愛：自己の欲求と他者の期待に折り合いをつけ新しい自分や新しい世界を開く、④他者に自分を語る：自己を社会的世界に位置づけられる、⑤人生経験：クラブ・サークルやアルバイトなどの経験から自己の役割・可能性・限界を知り社会・人間関係・価値観を学べる、⑥自己の価値観や信念の吟味：価値観や信念を見つけることで自己の軸が決まり生きていく支えができる、⑦進路を考える：就職や進学だけでなく今後の人生についての考えを深めさせる、⑧経験の積み重ね：さまざまな経験の積み重ねが内面を充実させ人生のリスクに立ち向かう力をつけさせる、というものである。

関根文之助<sup>4)</sup>は、①自己と社会とのかかわりの認識、②社会に対する大学生としての気概と行動の認識、③クラブ・サークル加入による自己の特性発見とチームワークの体験修得、④アルバイトによる社会勉強、⑤勉強する意味の自覚、⑥趣味を持つことによる心身の豊かさの獲得、⑦自分らしさの発見、⑧生涯をかける価値のある仕事の発見、⑨ゼミナールの意義の認識、⑩生涯が勉強であることの認識が、大学生としての行動であるという。

大学生生活研究会<sup>5)</sup>は、大学4年間を悔いなく過ごすためには、①読書、②新聞を読む、③クラブ・サークル、④さまざまな人とのコミュニケーション、⑤さまざまな人との出会いの探究、⑥海外旅行、⑦一般教育の重要性の認識が、重要であると記している。

その他、荒巻・朝比奈<sup>6)</sup>は、①自己の個性・特技・

知識・実行力をつかむ、②資格を取るなどを提唱している。

1980年から2010年までに出版された大学生生活の過ごし方に関する邦文32点を検討した結果、下記の行動をとることが大学生の生活課題であることになる。

### 【大学生の生活課題】

- ・授業への積極的な取り組み
- ・専門知識を身につけるための自主的な勉強
- ・積極的な読書
- ・資格を取るための勉強
- ・趣味に没頭
- ・クラブやサークル活動
- ・他学年・他学部・他大学などのいろいろな学生との交流
- ・先生や社会人などの年上の人とかかわり
- ・新聞やニュースをみて社会事象への関心をもつ
- ・ボランティア活動などの課外活動
- ・社会性を身につけるためのアルバイト
- ・大学時代にしかなかなかできない長期旅行や留学、イベント実施などの挑戦
- ・自分とはどのような人間かの探索
- ・自分がどのような人生を送っていくかの考察

上記の課題に取り組むことによって、充実した大学生活を送ることにつながり、卒業後の人生における自己の内面の軸が形成されるものと考えられている。

## 3. 調査概要

### 3.1. 調査目的

本調査では、2. で明らかになった大学生の生活課題について、大学生は実際にどれくらい取り組んでいるのか、この課題に取り組むとき、どのような時間管理に基づく生活設計のもとに取り組むことが有効であるかについて明らかにする。この結果から、大学生が将来、自己の能力を十分に活用し、精神的にしっかりとした軸をもって人生に立ち向かっていくための基礎資料を提示することを目的とした。

### 3.2. 調査対象

国立大学法人H大学の学生を対象にアンケート調査を実施した。対象学生は、大学生活に慣れ、まだ就職活動に時間を多く割かれる時期に至っていない学部2, 3年生である。

### 3.3. 調査方法

無記名アンケート調査票を作成し、質問紙法によりアンケート調査を行った。協力の得られた文系・理系

合計8学部の学生に調査票を配布し、留め置き法で回答してもらい、後日回収した。調査・回収時期は、2010年10月1日から30日であった。

## 4. 調査結果

### 4.1. 有効回収率および対象者の属性

調査票の配布部数は100部、回収・有効部数は93部、有効回収率は93%であった。

学年別回答者は、合計93人（100%）のうち、2年生39人（41.9%）、3年生54人（58.1%）であった。合計93人（100%）のうち、男子33人（35.5%）、女子60人（64.5%）であり、女子が多い傾向にある。

### 4.2. 大学生生活で行ないたい行動

大学生生活で何を行ないたいかの希望を訊いたところ、図4-1に示される結果となった。最も多かったのが「就職や資格の取得」で32人であり、次に多かったのが「学生生活を楽しむ」の25人、3番目は「専門的な知識や技術の習得」で21人であった。その他に、「クラブ・サークル活動に打ち込む」および「恋をする」が各9人、「教養を身につける」、「趣味に打ち込む」が各8名であり、「特になし」が10人いた。

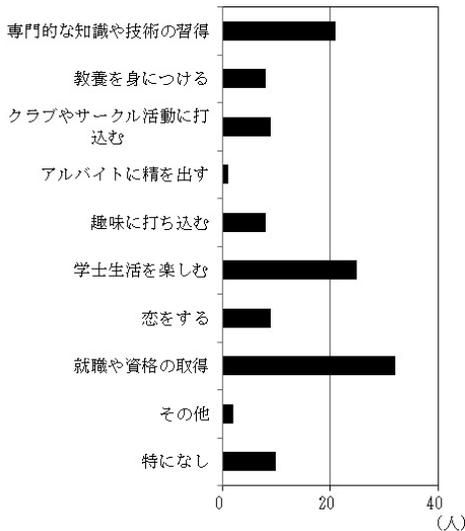


図4-1 希望する行動（複数回答）

### 4.3. 生活課題とその取り組み

#### (1) 生活課題と実行率

前述の「大学生の生活課題」について、実行すべきかどうか、実際に実行しているかどうかについて尋ねた。その結果が、図4-2に表れている。

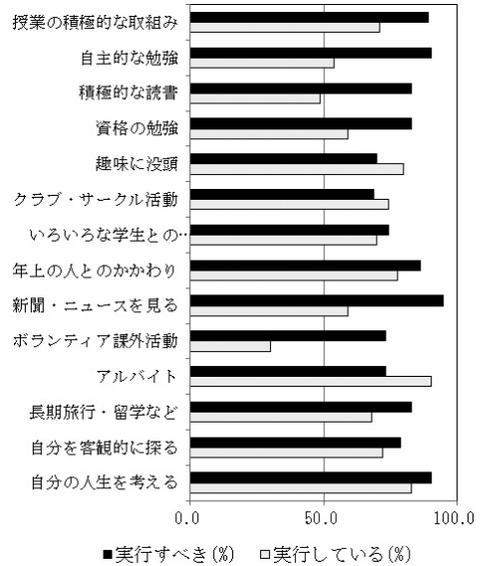


図4-2 生活課題と行動（複数回答）

それぞれの生活課題について、70~90%の学生が実行すべきであると判断している。しかし、実際に実行しているかという点、課題ごとにさまざまである。

実行している学生が多い生活課題は、「社会性を身につけるためのアルバイト」(90.3%)、「趣味に没頭」(79.6%)、「クラブ・サークル活動」(74.2%)以外に、「自分がどのような人生を送っていくかの考察」(82.8%)、「先生や社会人などの年上の人とかかわる」(77.4%)、「自分はどのような人間なのかの探索」(72.0%)、「授業への積極的な取り組み」(71.0%)である。

これに対して、「ボランティア活動などの課外活動」(30.1%)、「積極的な読書」(48.4%)を実行している学生は半数に満たない。また、「専門知識を身につけるための自主的な勉強」(53.8%)、「資格を取るための勉強」(59.1%)、「新聞やニュースを見ることで社会事象への関心をもつ」(59.1%)という生活課題も、近い将来に社会を担い、人生を歩んでいく大学生としては、実行率が低いといえる。

また、この生活課題（合計14項目）のうち、各学生が何項目を実行しているか集計したところ、表4-1の結果が表された。この表によると、生活課題の実行数が14項目すべてである学生が93人中に1人いた。逆に、実行数0の学生は13人おり、積算人数で見ると、3項目以下しか実行していない学生の割合は全体の60.2%に及んでいる。過半数の学生は、識者が取り組みを薦める生活課題にあまり取り組んでいないことが分かる。また、生活課題の多くに取り組む学生はほとんどいない。

表4-1 生活課題の実行数と実行人数

実行数	人数	(%)	積算人数	(%)
0	13	(14.0)	13	(14.0)
1	8	(8.6)	21	(22.6)
2	15	(16.1)	36	(38.7)
3	20	(21.5)	56	(60.2)
4	5	(5.4)	61	(65.6)
5	8	(8.6)	69	(74.2)
6	13	(14.0)	82	(88.2)
7	7	(7.5)	89	(95.7)
8	0	(0.0)	89	(95.7)
9	3	(3.2)	92	(98.9)
10	0	(0.0)	92	(98.9)
11	0	(0.0)	92	(98.9)
12	0	(0.0)	92	(98.9)
13	0	(0.0)	92	(98.9)
14	1	(1.1)	93	(100.0)
合計	93	(100.0)	93	(100.0)

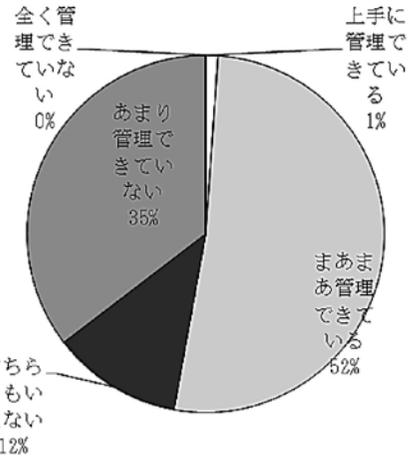


図4-3 時間管理の実行

計画性がある傾向がみられる。この結果は、前述の都築<sup>2)</sup>の研究結果と一致する。

(2) 時間管理の手段

時間の管理する手段として、いろいろなものが利用できる。その手段として、①仕事リスト：その日にやることのリストを作成して漏れなく行なう、②月間カレンダー：手帳の月間カレンダーに予定を書き込む、③時間表：一日の時間ごとのスケジュール表に細かく書き込む、④スケジュール機能：携帯電話のスケジュール機能を活用する、⑤アラーム：予定していた時間になると携帯電話のアラームが鳴るようにする、⑥直観：その時になれば行なうべきことは分かるのでスケジュール表はいらぬ、⑦周りの人に聞く：周りの人に聞くのでスケジュール表は用いない、⑧時間の

(2) 時間の管理

計画性を高めるためには、時間管理が重要になる。時間管理がうまくできているかどうかを訊いた結果は、図4-3に示す通りである。「上手に管理できている」は1.1% (1人)、「まあまあ管理できている」は51.6% (48人)、「どちらともいえない」が11.8% (11人)、「あまり管理できていない」35.5% (33人)、「全く管理できていない」0人 (0.0%) であった。

4.4. 時間管理と生活課題の取り組み

(1) 将来の目標と計画性

将来の目標をもっているか否かについて、「低い目標しかない」、「やや低い目標しかない」、「やや高い目標をもっている」、「高い目標をもっている」の4段階で回答を得た。また、日頃の行動を思い起こして計画性があるかどうかについて、「計画性がある」、「やや計画性がある」、「あまり計画性がない」、「計画性がない」の4段階で回答を得た。これらをクロスセクションの結果として表したのが図4-4である。

この図によれば、将来の目標が高い人ほど、行動に

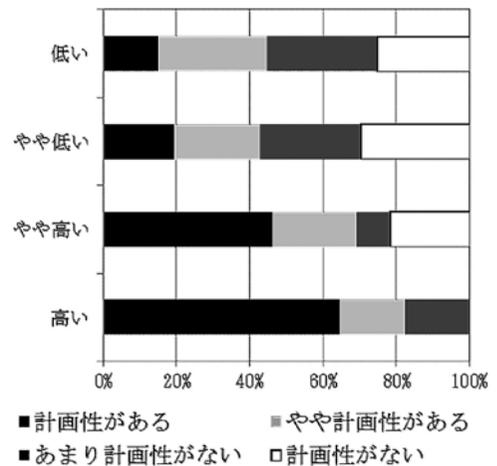


図4-4 将来の目標と計画性

意識なし：特に時刻を意識せずに行動することが多い、⑨その他、がある。このいずれに当てはまるかを訊いた結果が、図4-5に示されている。

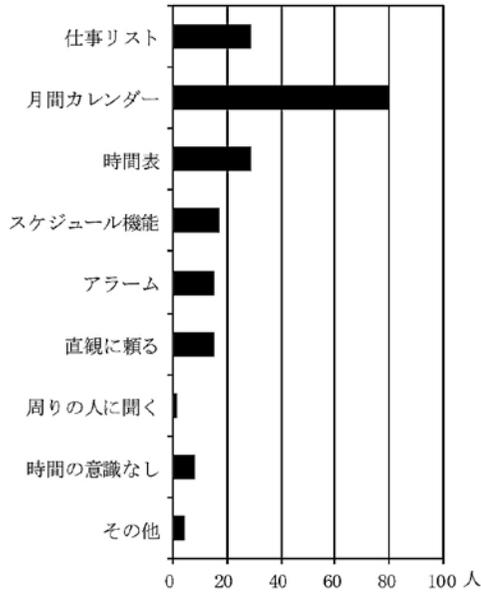


図4-5 時間管理の手段

93人(100.0%)中、月間カレンダー利用が特に多く80人(86.0%)である。次に、仕事リスト29人(31.2%)、スケジュール機能17人(18.3%)、時間表15人(16.1%)、アラーム15人(16.1%)の順である。直観は6人(6.5%)、周りの人に聞くは2人(2.2%)、時間の意識なしは8人(8.6%)であり、比較的少ない。

### (3) 時間管理の手段と生活課題の実行

生活管理の手段によって生活課題の実行がしやすくなるかどうかを判断するために、生活課題の平均実行数と時間管理の手段の関係をみたのが図4-6である。ここでいう生活課題の平均実行数とは、それぞれの時間管理手段を用いている学生の生活課題の実行数を平均化した値のことである。たとえば、時間管理の手段として仕事リストを用いている学生29人の生活課題の実行数の平均値が、仕事リストに関する生活課題の平均実行数ということになる。

この図によれば、平均実行数は、仕事リストの利用者が3.9個、月間カレンダーが利用者は3.6個、時間表の利用者が4.3個、スケジュール機能の利用者が3.2個、アラームの利用者が3.5個、直観に頼る学生が2.0個、周りの人に聞く学生が1.0個、時間の意識がない学生が1.5個である。この結果、時間表の利用者が一番生

活課題をこなしており、次に仕事リスト、月間カレンダー、アラーム、スケジュール機能の利用者の順である。周りの人に聞く、時間の意識なし、直観に頼る学生は、特に生活課題の実行数が少ない傾向にあることが分かる。

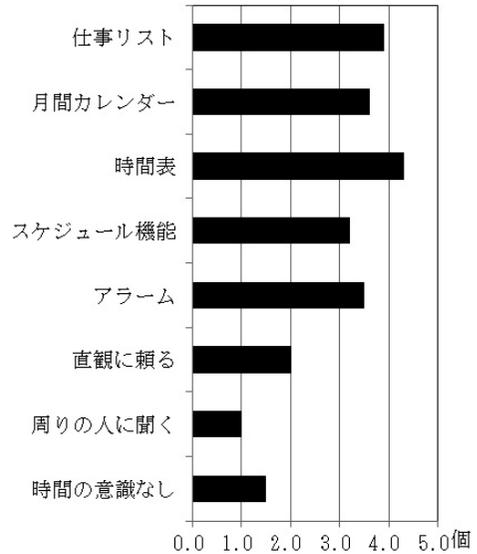


図4-6 時間管理手段と生活課題の実行数

このことから、仕事リストをつくり実行すべき行動を明確にすることによって生活課題が達成しやすいと判断できる。また、1日の時間スケジュールを立てることで、毎日の時間を無駄なく有益に使うことが可能になる。さらに、月間カレンダーを用いて中長期的な時間の設計・管理を実行することも必要になる。これらを中心にして、携帯電話のスケジュール機能やアラーム機能を適宜有効に使用できれば、充実した時間を過ごす大きな助けになるものと思われる。この時間設計・管理をもとにすれば、大学生の生活課題により多く取り組みやすいと考えられる。

これとは異なり、周りの人に聞く、時間の意識なし、直観に頼るなどの行動は、すぐ過ぎ去っていく時間をうまく活用することにならない。

## 5. 考察

20歳前後の青年期にある大学時代に、今後の人生や自己についての考えを深め、精神的支柱・内面の軸を備え、積み重ねた経験を獲得することによって、リスクに立ち向かう力を得るために、人生に船出するための準備期間として、大学生は4年間を過ごしていくこ

とが望まれる。本稿では、そのための生活課題を文献により明らかにした上で、大学生にアンケート調査を行なった。その結果、大学生が生活課題にどこまで取り組んでいるか、生活課題をより多くこなし充実した生活時間を過ごしていくには、生活時間の設計・管理が必要であることを明らかにした。

それにしても、識者が示唆する大学生活における生活課題への積極的な取り組みは、大学生によってあまり行われていない。まずは、大学が実施する入学時のガイダンスや教養ゼミにおいて、生活課題を具体的に示し、4年間の大学生活をどのように過ごしていくかについて考える機会を新生入生に与える必要がある。それが、その後の大学生活を有益なものにするきっかけになり、卒業後の社会生活をしっかりとした基盤の上に立つものにしていく可能性があると考えられる。

なお、論文中には詳細に示さなかったが、大学生のアンケート調査結果において、男女差はほとんど見られなかった。

## 【引用文献】

- 1) 稲場秀明(2003)『大学は出会いの場—インターネットによる教授のメッセージと学生の反響—』大学教育出版, p. 8
- 2) 秋山晴子・出石康子・菊澤康子・富士田亮子・山崎古都子(1991)『生活経営論』建帛社, p.132
- 3) 杉村和美(2008)「第3章 大学生に時期にやっておくべきこと—アイデンティティ形成の契機—」, 宮下一博・杉村和美『大学生の自己分析—いまだ見えぬアイデンティティに突然気づくために—』ナカニシヤ出版, pp.49-79
- 4) 関根文之助(1981)『大学生のための50章—学生時代を充実させるもの見方・考え方—』実務教育出版
- 5) 大学生生活研究会(1987)『大学生生活 A to Z Part 1 出会いのネットワーク』青木書店
- 6) 荒巻孚・朝比奈智彦(1997)『大学時代で人生は変わる』ビジネス社