

大学生の時間管理に関する調査

～アナログとデジタルからみえる予定管理～

酒寄 祐希（文教大学情報学部メディア表現学科）

1. はじめに

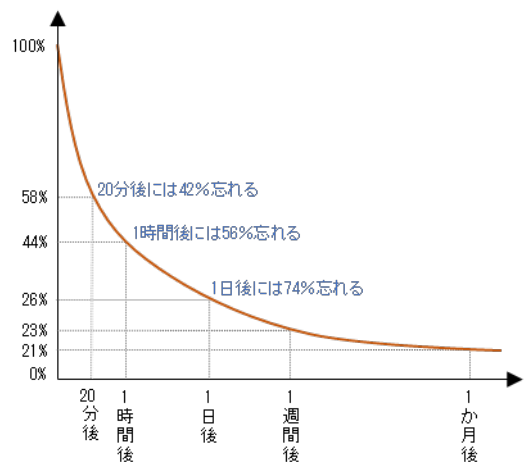
人間の脳は「忘れるようになっている」という。

これは19世紀のドイツの実験心理学者エビングハウスが発見した、「エビングハウスの忘却曲線」という実験結果にある。（エビングハウス 1885）この実験から、人間は覚えた事を20分後に42%、1時間後に56%、1日後に74%、1ヶ月後79%忘れてしまうという。つまり人間の記憶は直後に半分近くは忘れてしまうようにできているのである。だから人は、物事を忘れないようにノートに書き留めたり、メモをする。

また現在、様々なものが「デジタル化」され、私たちの生活はさらに便利になりつつある。一方で、デジタル化された物たちに頼りすぎている部分もあるのではないか。

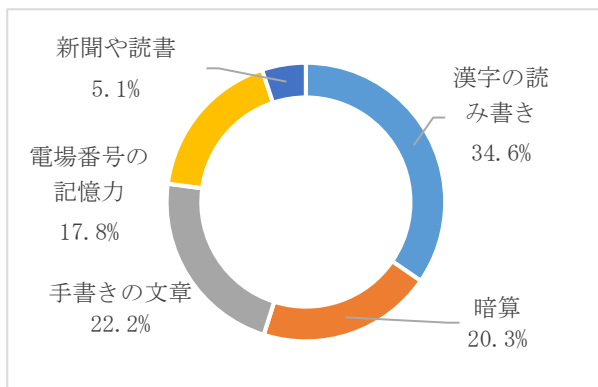
デジタル化によって衰えたと感じる能力として一番に挙げられているのが「漢字の読み書き」である。（マイナビニュース 2012/03/03）携帯電話やパソコンは、文字を打てば、それを漢字に変換してくれる。漢字のイメージさえわかっているならば、漢字の変換は行うことができる。しかし、その漢字を書けと言われると、書けないことも多いのではないだろうか。実際、私もわからない漢字はスマートフォンで調べてしまう。その他には手書きの文章や暗算などが挙げられている。（マイナビニュース 2012/03/03）

図表 1 エビングハウスの忘却曲線



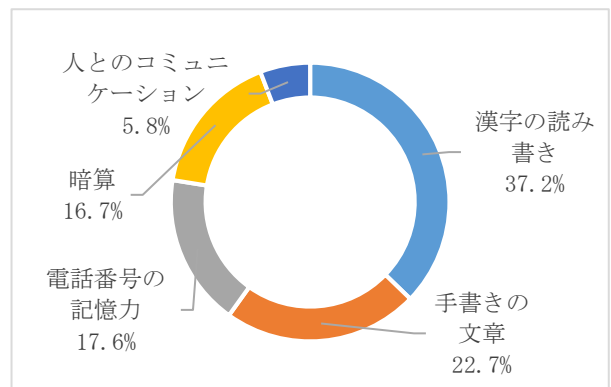
図表 2 デジタル化で衰えたと感じる能力

女性編 (N=583)



図表 3 デジタル化で衰えたと感じる能力

男性編 (N= 472)



デジタル化の代表例として、スマートフォンを挙げる。近年スマートフォンが急激に普及し、スマートフォンは日本全世帯の64%以上の世帯で保有されている（総務省、2016年）。世帯主の年齢階層別に保有状況を確認すると、世帯主の年齢が若いほど保有比率は高まり、20歳代で94.5%、30歳代で92.4%と90%を超え、40歳代、50歳代も70%を超えている。さらに60歳以上の高齢層でも40%に迫る保有率となっており、スマートフォンが多くの国民に普及しており、世の中へ浸透していることがわかる。

私たちの世代では中学生から高校生にかけて、携帯電話を初めて持ったという人が多い。携帯電子機器の普及とともに私たちは成長し、携帯電子機器を身近に感じながら生活している。私は「人間の脳は忘れるようになっている」と「様々なデジタル化」という要素を掛け合わせて、人々の「予定管理」に着目した。「予定」とは、行事・行動などについて前もって決めることである。人は前もって決めた予定を、いちいち覚えているのだろうか。忘れないようにするため、スケジュール帳などに書き留めているのではないか。

しかし、人により予定の管理方法はそれぞれである。現在、予定管理ツールもデジタル化されている。スマートフォンの急激な普及により、スマートフォンでのスケジュール管理を行う人も増えた。

この調査を企画したきっかけに、友人がスケジュール確認の際にスマートフォンを取り出したことにある。友人はスマートフォンのスケジュール管理アプリを起動し、画面の中で予定を管理していた。私はスケジュール管理を始めたときから、紙媒体のスケジュール帳を用いて予定を管理していたため、その光景は新鮮なものであった。しかしその友人は紙媒体のスケジュール帳も所持していた。友人は「スケジュール帳にも予定を書き込むが、見返すことがない。書いて満足してしまう。スマートフォンは予定を通知してくれるから、予定に気づくことができる。」と語った。そこで、スケジュール管理と人間の心理・性格に何らかの関係があるのではないかと考えた。

スケジュール管理ツールというものを考える上で、「利用と満足研究」という理論に着目した。Finnは大学生を対象に受け手のメディア接触の動機をパーソナリティから探ろうとする調査研究を行い、テレビ視聴、ラジオ聴取、楽しむ読書、映画観覧と、5つのパーソナリティ特性との相関関係を分析した。5つのパーソナリティ特性とは、神経質的な性格、外向的な性格、開放的な性格、愛想のいい性格、慎重な性格で、これらはそれぞれ、開放的な性格と楽しむ読書との相関、外向的な性格と楽しむ読書との負の相関、開放性とテレビ視聴との負の相関をあらわした。（ユン・チャンギ 2012）

ここではメディア接触動機にテレビ視聴、ラジオ聴取、楽しむ読書、映画観覧が挙げられているが、本調査では、メディア接触を「スケジュール管理」とする。携帯電子機器の進化とともに成長してきた、現在の大学生を対象に、手帳やスケジュール帳に、自分自身が書き込む「アナログ方式」と、スマートフォンアプリやPCタブレットなどに、予定を入力する「デジタル方式」に分けて、日々のスケジュール管理やその方法、こだわりなどをパーソナリティ特性との相関関係を分析する。

2. 調査研究の方法

2-1. 進捗経緯

- 4～5月 : 事前学習
- 6月 : テーマ決定
- 7～8月 : 予備調査実施
- 9～11月 : 本調査検討
- 12月 : 本調査実施・集計
- 1～2月 : 詳細分析・報告書作成

2-2. 調査概要

調査時期 : 2016年12月

調査場所 : 文教大学湘南校舎

調査対象者

- 火曜 4限 「情報社会論」受講生
- 木曜 3限 「テーマパーク事業論」受講生

配布数 : 180

有効回答数 : 167 (回収率 92%)

調査方法

授業内で自記式調査票を配布し、集合調査を行った。

回収した調査票の中の、回答不十分と判断した調査票は除外したため、配布数と有効回答数に差が生じた。

2-3. 主な質問項目

- ① 現在使用しているスケジュール管理ツール
- ② 利用期間
- ③ ツール重要度
- ④ ツール選択時の重要視点
- ⑤ スケジュール管理時のまめさ
- ⑥ 行動質問
- ⑦ フェイスシート

3. 調査結果

スケジュール管理を行う際に、手帳やノートに手書きで予定を書き込みすることを【アナログ方式】、スマートフォンアプリやPCタブレットなどで予定を入力して管理することを【デジタル方式】として、この調査を進める。

3-1. 回答者属性

図表 4 は回答者の属性をまとめた表である。

図表 4 回答者属性

| 年齢 (N=165) | パーセント | 学科 (N=163) | パーセント |
|------------|-------|------------|-------|
| 18 歳 | 5.5% | メディア表現 | 17.2% |
| 19 歳 | 35.2% | 社会情報 | 11.0% |
| 20 歳 | 41.2% | 情報システム | 12.9% |
| 21 歳 | 13.3% | 経営 | 4.9% |
| 22 歳 | 4.8% | 国際理解 | 8.0% |
| 性別 (N=167) | パーセント | 国際観光 | 46.0% |
| 男性 | 49.1% | | |
| 女性 | 50.9% | | |

3-2. 普段携帯している電子機器

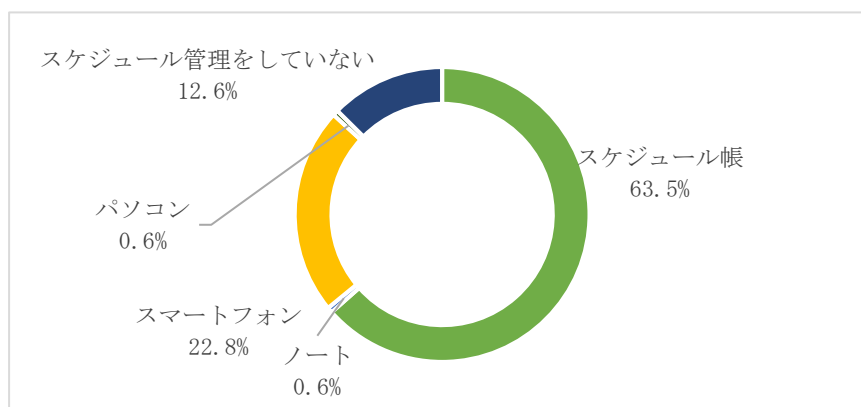
スマートフォン普及率からデジタル方式の予定管理ツールの利用の実態も見えてくると仮定して、この質問を行った。この質問は多重回答形式でたずねた。パーセンテージで表すと、「携帯電話」5.1%、「スマートフォン」66.9%「パソコン」22.0%「タブレット」5.9%という結果であった。実数でいうとスマートフォン所有率は 95.2%で、大学内のスマートフォン普及率は高い傾向にあると言える。

3-3. 現在最も利用しているスケジュール管理ツール

普段利用しているスケジュール管理ツールをたずねた。スケジュール帳が 63.5%、ノート 0.6%、スマートフォン 22.8%、パソコン 0.6%という結果であった。また、スケジュール管理を行っていないという人は 12.6%だった。

この結果から、アナログ方式スケジュール管理を行っている人は 64.1%、デジタル方式スケジュール管理を行っている人は 23.4%であった。紙媒体であるスケジュール帳が半数以上であったが、スマートフォンで予定を管理する人も約 2 割を占めており、デジタル化の勢いを感じた。

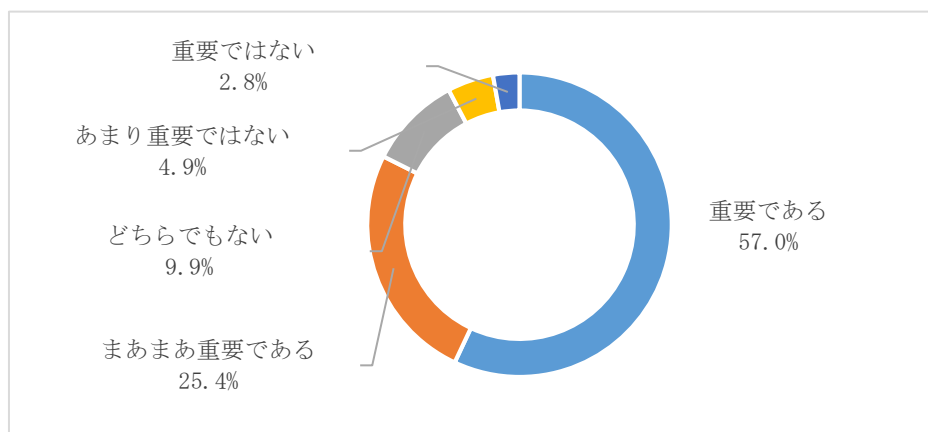
図表 5 普段利用しているスケジュール管理ツール



3-4. 選択したツールの重要度

それぞれ選択してもらったスケジュール管理ツールの重要度についてたずねた。選択したツールが重要である 57.0%、まあまあ重要である 25.4%と、多くの人は現在利用しているツールは重要だと答えた。重要ではないと回答した人は少ない傾向にあった。

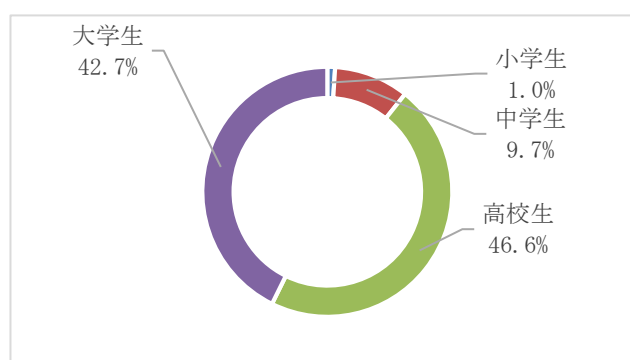
図表 6 選択したツールの重要度 (N=142)



3-5. 予定管理開始年齢

予定管理を行っている人対象に、予定管理を始めた年齢を聞いた。高校生 46.6%、大学生 42.7%という結果になった。高校生はアルバイトができる年齢にもなり、中学生より予定が複雑化することがこの結果に影響しているのではないかと推察される。

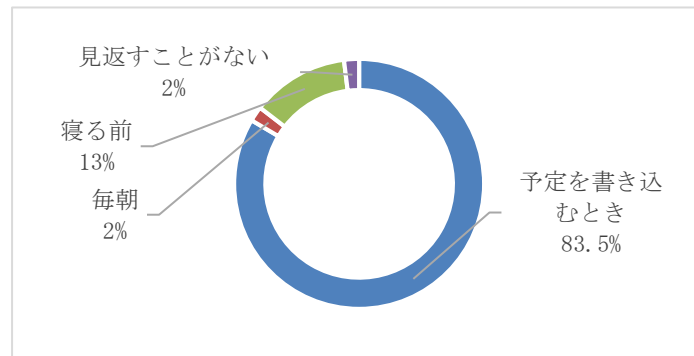
図表 7 予定管理開始年齢 (N=103)



3-6. 予定管理の振り返り

予定管理を行い、そのツールをいつ読み返し、確認しているのか聞いた結果が図表 8 である。予定を書き込むとき 83.5%が最も多い回答になった。また、寝る前に確認する 12.6%で次いで多い結果になった。書き込んでも確認しないという回答もあった。

図表 8 予定管理の振り返り
(N=103)



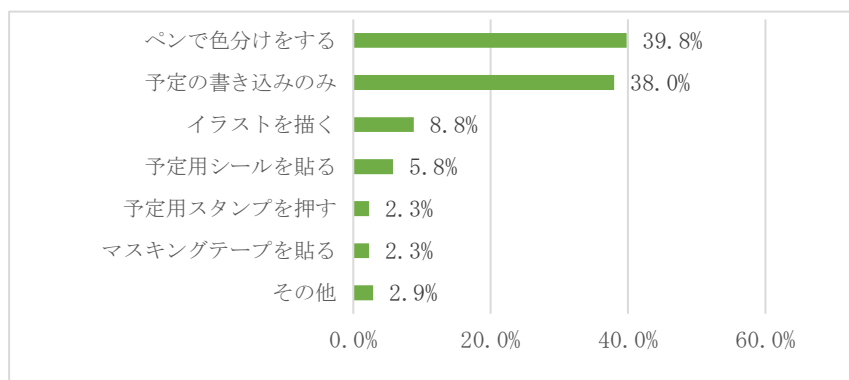
3-7. 予定時間書き込みの詳細

時間が関係する予定をスケジュール管理ツールに書き込む際、どの程度細かく予定の時間を書き込むかたずねた。日にちのみ 22.3%、「〇時」33.0%、「〇時〇分」44.7%という結果で、ほぼ半数の人は細かく時間を書き込んでいることが分かった。

3-8. アナログ方式書き込み

図表 9 はアナログ式のスケジュール管理ツールにて、以下の作業を行うか多重回答形式でお聞きした結果を示したものである。一番回答が多かったのは、ペンで色分けをする 39.8%であった。次いで、予定の書き込みのみと回答した人は 38.0%で、多くの人は見やすくシンプルを好んでいると言える。また、その他の回答としては、付箋を貼る、メモ代わりにするというものがあった。

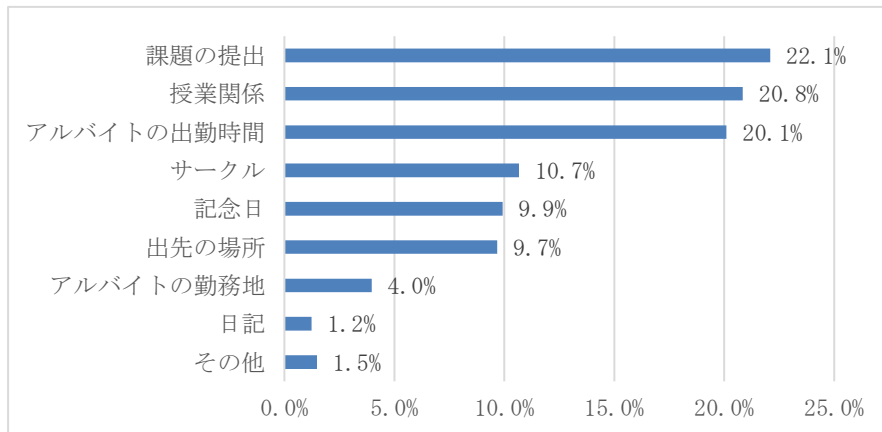
図表 9 アナログ方式書き込み作業 (N=105)



3-9. ツール書き込み内容

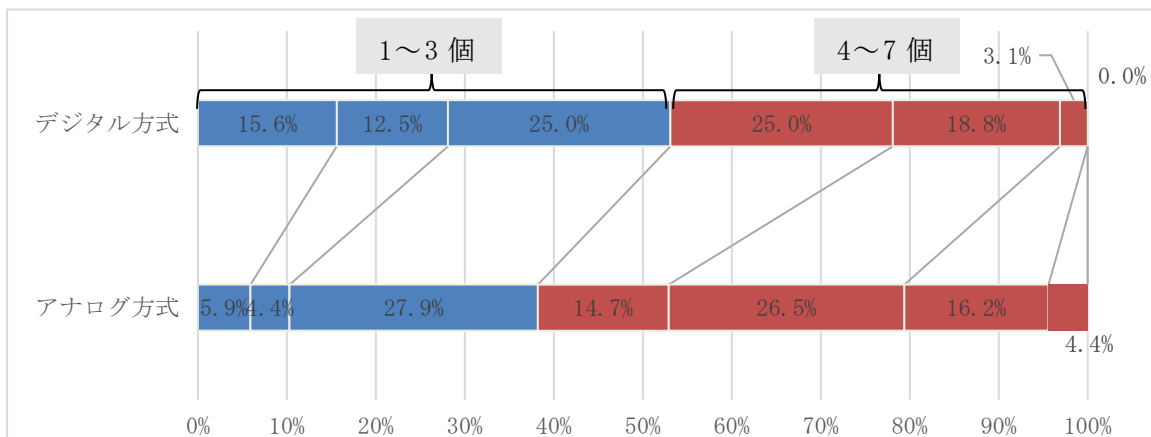
普段どのような事柄をスケジュール管理ツールに書き込んでいるかがった結果が図表 10 である。調査対象が大学生のため、課題の提出 22.1%、授業関係 20.8%と学校関連の選択肢の回答が多かった。次いでアルバイトの出勤時間 20.1%で大学生の生活にアルバイトが結び付いていることが見てとれる。

図表 10 ツール書き込み内容 (N=104)



3-9 で回答者が選択した選択肢の数をアナログとデジタル方式でクロス集計した結果が図表 11 である。選択した数が多いほど、スケジュール管理が「まめ」と解釈する。選択肢数が最も多くて 7 であったが、7 つ選択した回答者はすべてアナログ方式の回答者であった。また、3~5 つ選択した項目の合計パーセンテージを比較しても、デジタル方式よりアナログ方式の回答者の方がまめであると言える。独立したサンプルの t 検定を行い、書き込み内容の個数の平均の比較をした。その結果、有意な差があり ($t=2.811$ $df=98$ $p<.05$)、アナログ方式の方がまめに予定管理をしていると言える。

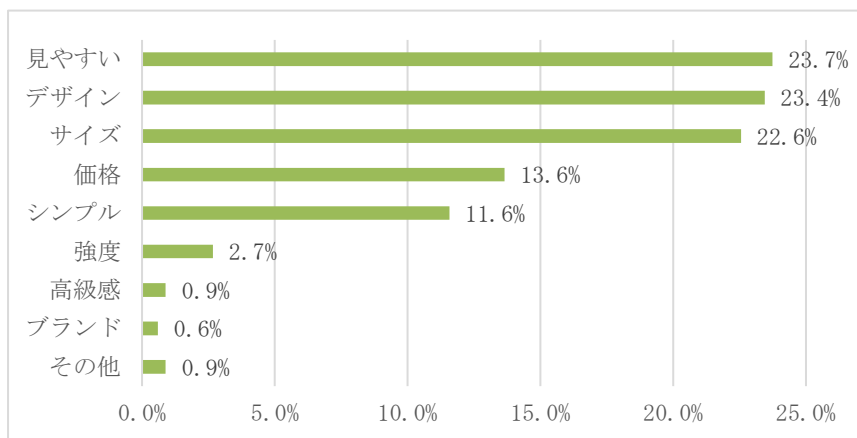
図表 11 ツール書き込み内容 (N=100)



3-10. ツール購入時・選択時の重要視点

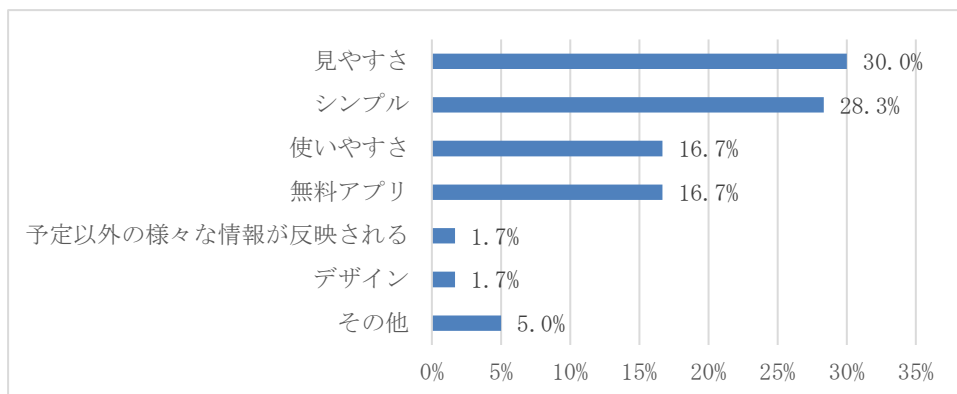
図表 12 はアナログ方式ツールを購入する時、どのような点を重視しているのか、多重回答方式でたずねた結果を示したものである。見やすい23.7%、デザイン23.4%、サイズ22.6%でこの3つに回答が集まった。スケジュール帳は用途により、様々な種類が展開されている。持ち運びすることも多いため、このような結果になったと考える。またその他の回答として、日曜日始まりのスケジュール帳を選ぶ、ページが少ないもの、などの回答があった。

図表 12 アナログ方式ツール購入 (N=104)



図表 13 はデジタル方式のスケジュール管理ツールを選択する時に、重要視する点について聞いた結果である。アナログ方式とともに、一番重要視されるのは、見やすさ30.0%であった。見やすさとシンプルはスケジュール管理ツールを選択するにあたって、重要なことが、2つのツールから読み取ることが出来る。その他の回答として、特になにも理由がない、というものもあり、なんとなくアプリを選択している人もいるようだ。

図表 13 デジタル方式ツール選択時 (N=37)



3-11. アナログ方式ツールの持ち運び

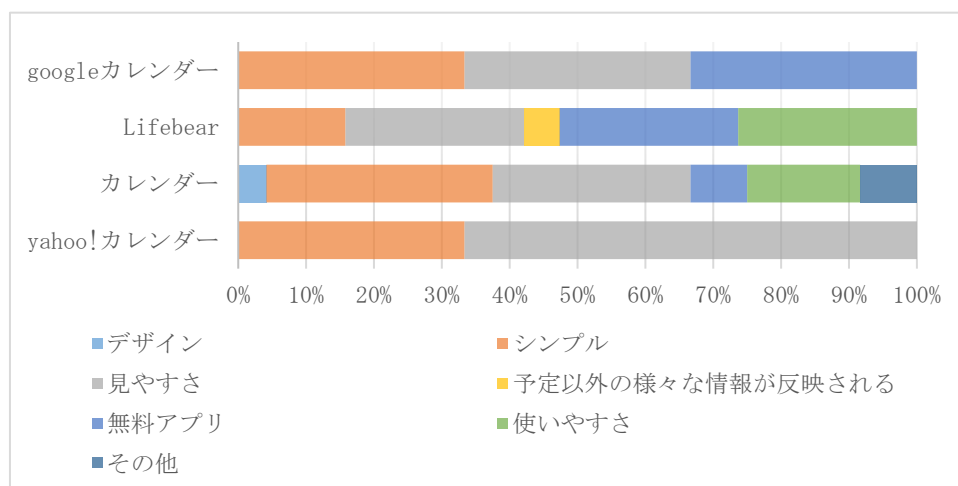
アナログ方式のスケジュール管理ツールを持ち運んでいるかたずねた。持ち運んでいると答えた人は 96.2%、持ち運んでいないと答えた人は 3.8%で多くの人が、スケジュール帳などは持ち運んでいる。持ち運ばないと答えた人にその理由も質問した。「かばんが小さいときは持ち歩かない。」「家に忘れる。」「予定を書き込んだスケジュール帳をスマートフォンのカメラ機能で撮影して保存する。」などの回答があった。

3-12. スケジュール管理アプリ

デジタル方式で予定を管理している人に、使用しているアプリ名を聞いた。上位 3 つを挙げると、①「カレンダー機能」、②「Life bear」、③「Yahoo!カレンダー」「google カレンダー」であった。

3-6 であげられた上位 3 つのデジタルツールと 3-10 のデジタル方式選択時の重要視点をクロス集計した結果が図表 14 である。ツールごとに重要視されている点が見て取ることができる。Google カレンダーでは「シンプル」「見やすさ」「無料アプリ」のフリーアプリならではの求められる 3 つの項目に選択が集中していた。Lifebear では、様々な項目で重要視されていて、この 4 つのツールの中で一番効率よくスケジュール管理ができると考えられる。回答者の中で一番利用されていた、スマートフォンにもともと装備されている「カレンダー機能」は大衆向けに元から「見やすくシンプル」に作成されているのだろう。「デザイン」性を求める声は少なく、最も使いやすいデジタルツールといえるだろう。カイ二乗検定を行ったが、有意な差は見られなかった。

図表 14 デジタルツールごとの重視点 (N=32)



3-14. アナログとデジタル

回答者全員を対象に、スケジュール管理はアナログ方式とデジタル方式どちらが良いか、その理由もたずねた。

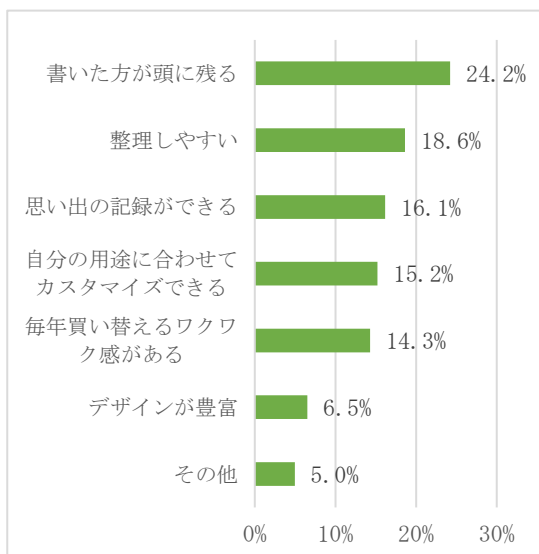
アナログ方式 68.5%、デジタル方式 31.5%という結果で、アナログ方式を選択した人が多いという結果になった。

図表 15 は、スケジュール管理はアナログ方式が良いと答えた理由を示した結果である。書いた方が頭に残る 24.2%で、アナログ方式ならではの、「書く」という作業が一番の理由になっているようだ。次いで、整理しやすい 18.6%、思い出の記録ができる 16.1%という結果であった。その他の回答では、デジタル方式ではデータが消えてしまう恐れがあるが、アナログ方式ではデータが消えることがない、という意見が多かった。

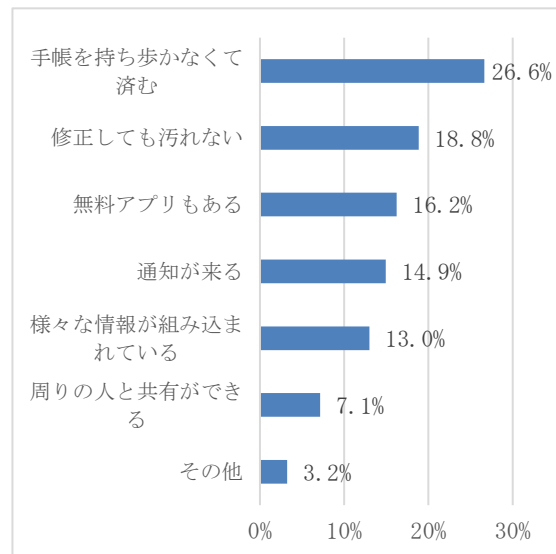
図表 16 は、スケジュール管理はデジタル方式が良いと答えた理由を示した結果である。一番多い回答は手帳を持ち歩かなくて済む 26.6%であった。次いで修正しても汚れない 18.8%、無料アプリもある 16.2%と、デジタルならではの回答が並んだ。その他の回答では、手軽である、という声もあり、デジタル化によって便利になった社会の象徴ともいえる。

デジタル化が進む中で、アナログ的な方法は暖かさがああり、それを好んでいる人も多いのではないかな。

図表 15 アナログ方式選択理由 (N=115)



図表 16 デジタル方式選択理由 (N=50)



3-15. 行動質問

普段の行動に関する 12 項目の質問に対して、アナログ方式とデジタル方式のそれぞれの平均得点を算出し、バリマックス回転を用いて、主成分分析による因子分析を行った。その結果が図表 15～18 である。

アナログ方式を選択した因子分析の結果、3つの因子が検出された。(図表 17.18)

第一因子には、物事の段取りや突然の予定変更への対応、明確な目標所持など「優等生タイプ」な行動が高い因子寄与率で抽出された。

第二因子には、意見を提案したり、積極的にリーダーとして働きたいなど「リーダータイプ」に関する行動因子が抽出された。

第三因子には、計画より行動的で、物事を器用に操る「即行動タイプ」に関する因子が抽出された。

図表 17 因子分析結果-アナログ-1 (N=112)

| | 因子 1 | 因子 2 | 因子 3 | 平均 |
|--------------------------|-------|-------|-------|------|
| 物事の段取りをするのが苦手だ | -.712 | -.212 | .123 | 2.99 |
| 突然その日の予定が変わっても自分の中で整理できる | .653 | .013 | .307 | 2.14 |
| 物事を覚えるのが苦手である | -.645 | -.053 | -.022 | 2.86 |
| 重要な目標を決めても、めったに成功しない | -.614 | -.217 | .163 | 2.94 |
| 将来の目標がある | .562 | .311 | -.121 | 2.50 |
| 意見を提案することが多い | .013 | .815 | .077 | 2.78 |
| 積極的にリーダーとして働きたいと思う | .156 | .768 | .000 | 3.36 |
| 人と広く付き合うほうだ | .253 | .639 | .016 | 2.89 |
| 物事をうまく処理できる自信がある | .345 | .510 | .276 | 2.97 |
| 計画を立てるより、行動してしまうことが多い | -.170 | .311 | .638 | 2.56 |
| 旅行の計画をするのが好きだ | .333 | .444 | -.622 | 2.51 |
| 複数のことを同時に考えて作業することができる | .427 | .086 | .563 | 3.10 |

※1...あてはまる 2...少しあてはまる 3...どちらでもない 4...あまりあてはまらない
5...あてはまらない

図表 18 因子分析結果-アナログ-2 (N=112)

| 因子 (平方和、寄与率) | 因子の内容 |
|---------------------------------|---|
| 第一因子 優等生タイプ (2.569、21.412%) | 「物事の段取りをするのが苦手だ」 「突然その日の予定が変わっても自分の中で整理できる」 「物事を覚えるのが苦手である」 「重要な目標を決めても、めったに成功しない」 「将来の目標がある」 |
| 第二因子 リーダータイプ (2.414、20.117%) | 「意見を提案することが多い」 「積極的にリーダーとして働きたいと思う」 「人と広く付き合うほうだ」 「物事をうまく処理できる自信がある」 |
| 第三因子 行動タイプ (1.344、11.203%) | 「計画を立てるより、行動してしまうことが多い」 「旅行の計画をするのが好きだ」 「複数のことを同時に考えて作業することができる」 |

※平方和と寄与率はバリマックス回転後の値である。寄与率の合計は 52.7%である。

デジタル方式を選択した因子分析の結果、4つの因子が検出された。(図表 19.20)

第一因子には、人と広い付き合いをする結局的な「リーダータイプ」が高い因子寄与率で抽出された。

第二因子には、予定変更への対応や目標がある「堅実タイプ」に関する因子が抽出された。

第三因子には、物事への対応が苦手な「マイペースタイプ」が抽出された。

第四因子には、行動より計画的な「慎重タイプ」が抽出された。

図表 19 因子分析結果-デジタル-1 (N=50)

| | 因子 1 | 因子 2 | 因子 3 | 因子 4 | 平均 |
|--------------------------|--------|--------|--------|--------|------|
| 積極的にリーダーとして働きたいと思う | 0.789 | 0.055 | -0.332 | 0.047 | 3.54 |
| 人と広く付き合うほうだ | 0.752 | 0.084 | 0.241 | 0.026 | 3.22 |
| 物事をうまく処理できる自信がある | 0.703 | 0.382 | -0.188 | 0.231 | 2.88 |
| 意見を提案することが多い | 0.687 | 0.021 | -0.254 | 0.122 | 2.88 |
| 突然その日の予定が変わっても自分の中で整理できる | -0.039 | 0.849 | -0.045 | 0.006 | 2.22 |
| 複数のことを同時に考えて作業することができる | 0.489 | 0.550 | 0.118 | 0.293 | 2.80 |
| 将来の目標がある | 0.172 | 0.528 | -0.252 | 0.108 | 2.84 |
| 重要な目標を決めても、めったに成功しない | -0.321 | -0.484 | 0.374 | 0.431 | 2.86 |
| 物事を覚えるのが苦手である | 0.015 | -0.038 | 0.797 | -0.216 | 2.96 |
| 物事の段取りをするのが苦手だ | -0.244 | -0.231 | 0.762 | -0.040 | 3.12 |
| 旅行の計画をするのが好きだ | 0.179 | -0.070 | -0.193 | 0.697 | 3.70 |
| 計画を立てるより、行動してしまうことが多い | -0.102 | -0.269 | 0.080 | -0.624 | 2.44 |

※1...あてはまる 2...少しあてはまる 3...どちらでもない 4...あまりあてはまらない
5...あてはまらない

図表 20 因子分析結果-デジタル-2 (N=50)

| 因子 (平方和、寄与率) | 因子の内容 |
|----------------------------------|--|
| 第一因子 リーダータイプ (2.630、21.920%) | 積極的にリーダーとして働きたいと思う 人と広く付き合うほうだ 物事をうまく処理できる自信がある 意見を提案することが多い |
| 第二因子 堅実タイプ (1.825、15.210%) | 突然その日の予定が変わっても自分の中で整理できる 複数のことを同時に考えて作業することができる 将来の目標がある 重要な目標を決めても、めったに成功しない |
| 第三因子 マイペースタイプ (1.747、14.561%) | 物事を覚えるのが苦手である 物事の段取りをするのが苦手だ |
| 第四因子 慎重タイプ (1.279、10.659%) | 旅行の計画をするのが好きだ 計画を立てるより、行動してしまうことが多い |

※平方和と寄与率はバリマックス回転後の値である。寄与率の合計は 62.3%である

以上 2 つの項目の因子を比較すると、アナログ方式を選択した人には、「優等生タイプ」が多いことが言える。一方、デジタル方式を選択した人は、「リーダータイプ」が多いことが言え、アナログ方式よりデジタル方式の方が、積極的にリーダーとして活躍するタイプの人利用していることが分かった。デジタル方式には、アナログ方式には見られなかった因子もある。物事を記憶したり、段取りを組むのが苦手な「マイペースタイプ」である。デジタル方式の予定管理ツールは、スマートフォンなどで通知してくれる機能もある。そのようなデジタルな機能に人間が浸っている証拠になっているのではないか。しかし、デジタル方式を選択した人は、アナログ方式を選択した人より計画的で慎重派であることも示されている。アナログ方式は即行動タイプでもあるが、同時に様々なことを考えながら行動できるので、効率がよいとも考えられる。

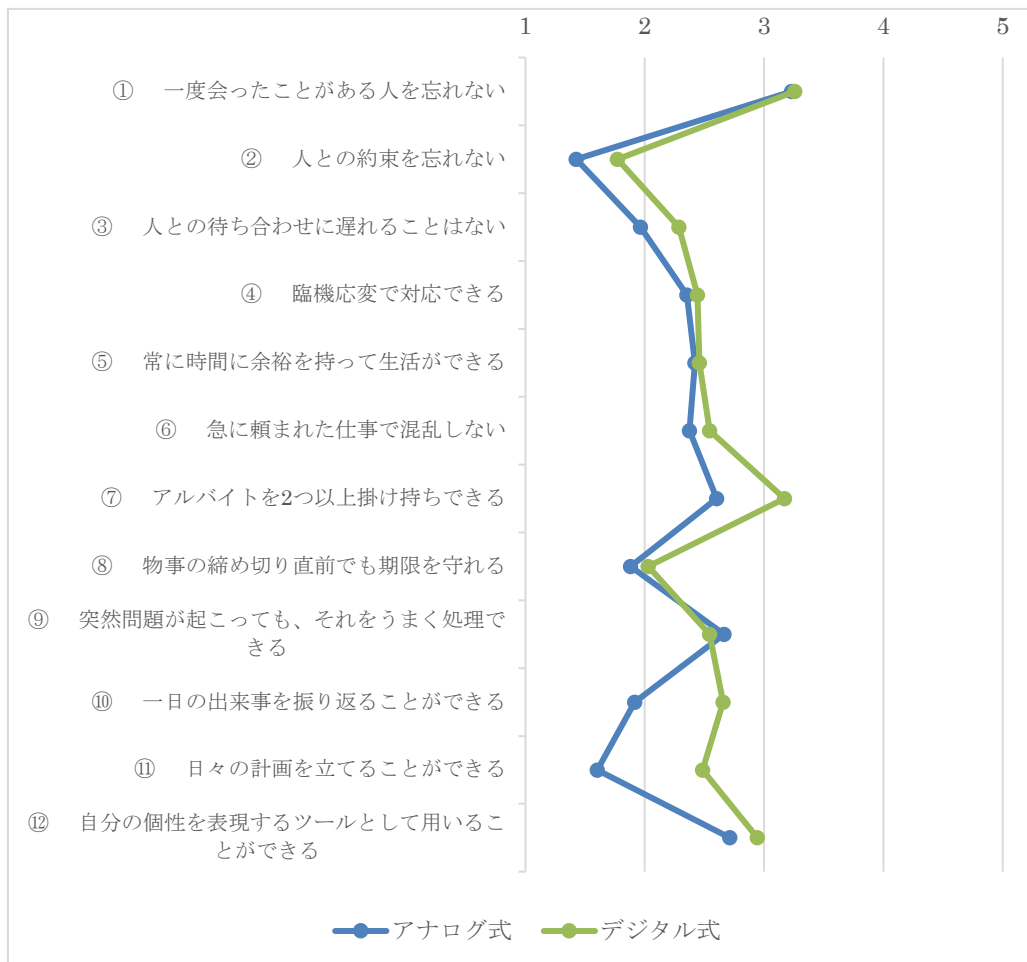
このように、アナログ方式とデジタル方式の 2 つの様式の使い方で、性格タイプが分かることを証明することが出来た。

3-16. ツールの役立ち度

12項目の設問が普段のスケジュール管理ツールを用いることで、そのツールが役立っているか伺った。

ツールが役立っているかの12項目の質問とアナログ方式とデジタル方式を選択した人で独立したサンプルのt検定を行った。②人との約束を忘れない ($t=-2.442$ $df=141$ $p<.05$) ⑦アルバイトを2つ以上掛け持ちできる ($t=-2.068$ $df=141$ $p<.05$) ⑩一日の出来事を振り返ることができる ($t=-2.777$ $df=44.301$ $p<.05$) ⑪日々の計画を立てることができる ($t=-2147$ $df=36.470$ $p<.05$) 以上4つの項目で有意な差が見られた。図表17のグラフを見ると、「⑦アルバイトを2つ以上掛け持ちできる」ではデジタル方式の方が高い数値を示している。また、「⑪日々の計画を立てることができる」の項目ではアナログ方式よりデジタル方式の方が数値が高いことがわかる。3-15でも示したが、アナログ方式より、デジタル方式の方が計画的な行動をとる傾向にある。そのため、2つの項目でデジタル方式の方が優勢な結果となっているのではないか。

図表 21 予定管理ツールの役立て (N=143)
(アナログ方式=108 デジタル=35)



4. 考察

本調査は、様々な予定管理ツールがあふれる現代において、大学生のスケジュール管理に注目しながら性格的・行動的に分析してきた。

アナログ・デジタルともに、ツール選択をする時に重要視されるのが「見やすさ」や「シンプルさ」であった。書込み内容から見る、「まめさ」においても、アナログ方式の方が数値が高く、シンプルに見やすく予定を管理できるのはアナログ方式であると言えるだろう。

3-15.16では因子分析やt検定を行い、行動・性格的な分析を行った。アナログ方式よりデジタル方式の方が計画的でリーダータイプであることが分かった。また、アナログ方式は即行動タイプではあるが、同時に様々な情報を共有することが出来るので効率よく物事を処理できるとも言える。

序論で述べた「メディアの利用と満足研究」では、メディア動機4つと、パーソナリティ特性5つの相関関係を見ていたが、本調査でもアナログ方式とデジタル方式の2つのメディア動機に3~4つのパーソナリティ特性をみることが出来た。世の中の様々なもののデジタル化が進む中でも、アナログ的な手帳やスケジュール帳を好み予定を管理する人が多かった。これからもっと支流になってくるであろうデジタル方式スケジュール管理ツールは、「人をダメにする」「デジタル化に頼りすぎ」など批判もある。一方、「実際に書く」というアナログ方式の行動は頭にも残りやすく、個人を表す表現として魅力や暖かみを感じる部分もあるのではないか。

冒頭で示した通り、人間は繰り返し情報を共有しないと忘れてしまう。大学生活を忙しく過ごしている学生において、学業やアルバイト、用事などの予定管理は重要な生活の一部なのである。

5. 参考・引用文献

ヘルマン・エビングハウス (1885) 「エビングハウスの忘却曲線」

ユン・チャンギ (2012) 『利用と満足研究』の歴史と現状 —ニューメディアにおける「利用と満足研究の可能性」東洋大学大学院紀要、49号

デジタル化が進む中で最近衰えたと感じる能力ランキング

http://news.mynavi.jp/c_cobs/enquete/realranking/2012/03/3_2.html (2017/2/25 閲覧)

エビングハウスの忘却曲線(ぼうきやくきょくせん)

<http://free-academy.jp/junior/index.php?%E3%82%A8%E3%83%93%E3%83%B3%E3%82%B0%E3%83%8F%E3%82%A6%E3%82%B9%E3%81%AE%E5%BF%98%E5%8D%B4%E6%9B%B2%E7%B7%9A> (2017/2/25 閲覧)

時間の管理ができない人とできる人の違い

<https://careerpark.jp/5624> (2017/2/25 閲覧)

「スケジュール管理」に関するアンケート

<http://www.dims.ne.jp/timelyresearch/2016/161115/> (2017/2/25)

「スケジュール管理上手のメリット」

<http://kanrijouzu.com/> (2017/2/25 閲覧)

人間の脳は忘れるようにできている？！

<http://kioku-tamatebako.com/?p=1638> (2017/2/25 閲覧)

大学生の時間管理に関する調査

2016年12月

調査責任者：情報学部メディア表現学科3年 酒寄祐希

授業名：「メディア調査研究法」

担当教員名：日吉昭彦

本調査は、大学生の時間管理について調査することを目的としています。

回答者のプライバシーの保護に配慮し、ご回答はすべて統計的に処理しますのでご迷惑をおかけすることはありません。ぜひとも率直なご意見をお聞かせください。

お忙しいところ誠に申し訳ございませんが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

ご記入にあたってのお願い

- (1) この質問紙には、必ず調査票を受け取った本人がご回答・ご記入ください。
- (2) お答えになりにくい質問については、無記入でも結構です。
- (3) 質問への回答は、特に指示のない限りあてはまる回答選択肢の項目番号に○をつけてください。
- (4) 質問は全てで20問、回答にかかる時間は10分~15分です。
- (5) ご記入は、鉛筆あるいは黒か青のボールペンなどをお願いいたします。また、回答を訂正する場合は、前の回答を消しゴムで消すか、×印をつけるなどして、訂正したことを明示してください。
- (6) ご不明点などがありましたら、調査員にお尋ねください。
- (7) スケジュール管理を行う際、手帳やノートに手書きで予定を書き込み管理することを【アナログ式】、スマートフォンアプリやPCタブレットなどで予定を入力して管理することを【デジタル式】としてこの調査を進めさせていただきます。

整理番号 _____

問1 あなたはどのようなツールでスケジュール管理をしていますか。

- | | | | | | | |
|-------------------|---------|------|------|-----|-------|-----|
| 1. アナログ式 | スケジュール帳 | 63.5 | ノート | 0.6 | | |
| 2. デジタル式 | スマートフォン | 22.8 | パソコン | 0.6 | タブレット | 0.0 |
| 3. その他 | 0.0 | | | | | |
| 4. スケジュール管理をしていない | 12.6 | | | | | |

問2 問1で選択したツールはどれくらいの期間利用していますか。

平均 22.99 か月

問3 問1で選択したツールはあなたにとって重要で必要なものですか。

当てはまる数字に○をつけてください。

| | | | | | |
|-------|------|-----|-----|-----|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 重要である | | | | | 重要ではない |
| 57.0 | 25.4 | 9.9 | 4.9 | 2.8 | |

問4 アナログ式のスケジュール管理ツールに予定を書き込む際、以下の作業を行いますか。当てはまるものすべてに○をつけてください。

- | | | | |
|----------------|-----|---------------|------|
| 1. 予定用シールを貼る | 5.8 | 2. 予定用スタンプを押す | 2.3 |
| 3. イラストを描く | 8.8 | 4. ペンで色分けする | 39.8 |
| 5. マスキングテープを貼る | 2.3 | 6. 予定の書き込みのみ | 38.0 |
| 7. その他 | 2.9 | (例：付箋・メモ代わり) | |

問5 あなたはアナログ式スケジュール管理ツールを購入するとき、どのような点を重視しますか。当てはまるものすべてに○を付けてください。

- | | | | | | | | |
|---------|------|------------------------|------|-------|------|---------|------|
| 1. デザイン | 23.4 | 2. サイズ | 22.6 | 3. 強度 | 2.7 | 4. シンプル | 11.6 |
| 5. 見やすい | 23.7 | 6. 高級感 | 0.9 | 7. 価格 | 13.6 | 8. ブランド | 0.6 |
| 9. その他 | 0.9 | (例：日曜始まりのもの、ページが少ないもの) | | | | | |

問6 アナログ式のスケジュール管理ツールは常に持ち歩いていますか？

「いいえ」を選択した方は、理由をお書きください。

- | | |
|--------|---|
| 1. はい | 96.2 |
| 2. いいえ | 3.8 (例：「家に忘れる。」「予定を書き込んだスケジュール帳をスマートフォンのカメラ機能で撮影して保存する。)」 |

問7 今使用しているスケジュール管理アプリを教えてください。

(複数ある場合は最も利用しているものを教えてください。)

| | | | |
|--------------|----|--------------|---|
| Yahoo!!カレンダー | 3 | Google カレンダー | 3 |
| カレンダー機能 | 13 | コレット | 1 |
| メモ機能 | 2 | Shiet free | 1 |
| Lifebear | 8 | To do list | 1 |

問8 あなたはデジタル式スケジュール管理ツールを選ぶとき、どのような点を重視していますか。

1.デザイン 1.7 2.シンプル 28.3 3.見やすさ 30.0
4.予定以外の様々な情報が反映される 1.7 5.別端末でも閲覧できる 0.0
6.無料アプリ 16.7 7.使いやすさ 16.7 8.他機能が付いている 0.0
9.その他 5.0

問9 スケジュール管理を始めたのはいつからですか。

1.小学生 1.0 2.中学生 9.7 3.高校生 46.6 4.大学生 42.7

問10 使用しているスケジュール管理ツールをどんな時に見返すことが多いですか。

1.予定を書き込むとき 83.5 2.毎朝 1.8
3.寝る前 12.6 4.見返すことがない 1.9

問11 あなたは時間が関係する予定をスケジュール管理ツールに書き込みをする時、どの程度細かく予定の時間を書き込んでいますか。

1.日にちのみ 22.3 2.「〇時」 33.0 3.「〇時〇分」 44.7

問12 普段どのような事柄をスケジュール管理ツールに書き込んでいますか。

あてはまるものすべてに○を付けてください。

1.授業関係 20.8 2.課題の提出 22.1 3.サークル 10.7
4.アルバイトの出勤時間 20.1 5.アルバイトの勤務地 4.0
6.記念日 9.9 7.出先の場所 9.7 8.日記 1.2 9.その他 1.5

問13 スケジュール管理はアナログ式とデジタル式どちらが良いと思いますか？

1.アナログ式 68.5

2.デジタル式 31.5

問13-2 問13で1を選んだ理由を以下からあてはまるものすべてに○をつけてください。
その他を選択した場合、理由を詳しくお書きください。

1.書いたほうが頭に残る 24.2
2.自分の用途に合わせてカスタマイズできる 15.2
3.整理しやすい 18.6
4.デザインが豊富 6.5
5.毎年買い替えるワクワク感がある 14.3
6.思い出の記録ができる 16.1
7.その他 5.0

問13-3 問13で2を選んだ理由を以下からあてはまるものすべてに○をつけてください。
その他を選択した場合、理由を詳しくお書きください。

1.無料アプリもある 16.2
2.周りの人と共有ができる 7.1
3.通知が来る 14.9
4.手帳を持ち歩かなくて済む 26.6
5.様々な情報が組み込まれている 13.0
6.修正しても汚れない 18.8
7.その他 3.2

問14 以下の質問にあてはまる項目1つ○をつけてください。

| | あ て は ま る | 少 し あ て は ま る | ど ち ら で も な い | あ ま り あ て は ま ら な い | あ て は ま ら な い |
|----------------------------|-----------------------|---------------------------------|---------------------------------|--|---------------------------------|
| ① 物事の段取りをするのが苦手 | 11.5 | 30.9 | 19.4 | 23.6 | 14.5 |
| ② 人と広く付き合うほうだ | 13.9 | 29.5 | 19.3 | 28.3 | 9.0 |
| ③ 将来の目標がある | 22.3 | 34.9 | 21.7 | 12.7 | 8.4 |
| ④ 突然その日の予定が変わっても自分の中で整理できる | 27.3 | 43.6 | 18.2 | 9.7 | 1.2 |
| ⑤ 重要な目標を決めても、めったに成功しない | 9.0 | 24.7 | 34.9 | 25.9 | 5.4 |
| ⑥ 複数のことを同時に考えて作業することができる | 10.8 | 35.5 | 19.3 | 26.5 | 7.8 |
| ⑦ 旅行の計画をするのが好きだ | 41.0 | 21.7 | 16.3 | 12.7 | 8.4 |
| ⑧ 意見を提案することが多い | 18.7 | 21.1 | 30.1 | 23.5 | 6.6 |
| ⑨ 物事を覚えるのが苦手である | 15.7 | 25.3 | 24.1 | 27.7 | 7.2 |
| ⑩ 物事をうまく処理できる自信がある | 10.2 | 21.1 | 37.3 | 24.1 | 7.2 |
| ⑪ 積極的にリーダーとして働きたいと思う | 7.3 | 21.2 | 22.4 | 26.7 | 22.4 |
| ⑫ 計画を立てるより、行動してしまうことが多い | 22.9 | 28.3 | 24.1 | 19.3 | 5.4 |

問15 以下の質問についてスケジュール管理ツールがどのように役立っていますか。

| | と と も 役 立 つ | 少 し 役 立 つ | ど ち ら で も な い | あ ま り 役 立 た な い | 全 く 役 立 た な い |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------------|---------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| ① 一度会ったことがある人を忘れない | 6.8 | 23.1 | 26.5 | 28.6 | 15.0 |
| ② 人との約束を忘れない | 59.2 | 34.0 | 4.1 | 2.0 | 0.7 |
| ③ 人との待ち合わせに遅れることはない | 38.8 | 36.7 | 11.6 | 8.8 | 4.1 |
| ④ 臨機応変で対応できる | 18.5 | 39.7 | 28.8 | 11.6 | 1.4 |
| ⑤ 常に時間に余裕を持って生活ができる | 22.6 | 32.9 | 27.4 | 13.7 | 3.4 |
| ⑥ 急に頼まれた仕事を混乱しない | 18.5 | 41.8 | 24.0 | 11.6 | 4.1 |
| ⑦ アルバイトを2以上掛け持ちできる | 27.2 | 19.7 | 25.9 | 8.8 | 18.4 |
| ⑧ 物事の締め切り直前でも期限を守れる | 40.1 | 38.1 | 15.0 | 4.1 | 2.7 |
| ⑨ 突然問題が起こっても、それをうまく処理できる | 14.4 | 26.7 | 42.5 | 15.1 | 1.4 |
| ⑩ 一日の出来事を振り返ることができる | 38.8 | 33.3 | 11.6 | 12.2 | 4.1 |
| ⑪ 日々の計画を立てることができる | 52.4 | 29.3 | 11.6 | 3.4 | 3.4 |
| ⑫ 自分の個性を表現するツールとして用いることができる | 22.4 | 22.4 | 25.2 | 17.0 | 12.9 |

問16 普段携帯している電子機器すべてに○をつけてください。

| | |
|--------------|-----------------|
| 1. 携帯電話 5.1 | 2. スマートフォン 66.9 |
| 3. パソコン 22.0 | 4. タブレット 5.9 |

問17 あなたの年齢を教えてください。

| 年齢 | パーセント |
|-----|-------|
| 18歳 | 5.5% |
| 19歳 | 35.2% |
| 20歳 | 41.2% |
| 21歳 | 13.3% |
| 22歳 | 4.8% |

問18 性別を教えてください。

| | |
|------------|------------|
| 1. 男性 49.1 | 2. 女性 50.9 |
|------------|------------|

問19 あなたは現在アルバイトをしていますか？

| | |
|------------|-------------|
| 1. はい 88.6 | 2. いいえ 11.4 |
|------------|-------------|

問20 学部学科を教えてください。

| 学科 | パーセント |
|--------|-------|
| メディア表現 | 17.2% |
| 社会情報 | 11.0% |
| 情報システム | 12.9% |
| 経営 | 4.9% |
| 国際理解 | 8.0% |
| 国際観光 | 46.0% |

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。