

大阪大学 関口ゼミナール

# 大学生活における 学業と課外活動のバランス

奥宮 陸      佐々木 優太      福田 智美  
松澤 倫太郎      油井 愛美

## 本文要約

大学生が学生生活において最も力を入れて取り組むべきもののひとつが学業であるが、昨今、部活動やサークル活動、アルバイト活動といったような課外活動に奔走してしまい、学業を軽視している学生が散見される。もちろん課外活動に多くの時間を割きながらも、学業を疎かにすることなく少ない時間を有効活用して学業に取り組んでいる学生がいることも事実である。本研究では、学生の本業である学業に、学生の私生活とも言える課外活動が、どのような影響を与えているのかについての理解を深めることを目的とする。課外活動がキャリア形成にいかに関与するかということやワーク・ライフ・バランスについて調べた先行研究は多いが、学生に焦点を当て、課外活動の学業への影響を調べているものはあまり見られない。そこで我々は学業と課外活動のバランスに注目し、課外活動とのバランス、および自己調整能力と学業がどう関連しているかについての仮説を導出する。調査は、2014年度現在、三回生である大阪大学の学生を対象に、Google ドライブを利用したネットアンケートを通じて行われた。その結果81名から有効な回答を得た。データの解析には、回帰分析が用いられた。分析の結果、複数の仮説が支持され、自己調整能力が高いほど学業への意識が高いことが明らかとなり、また課外活動の時間と一回生の前期から三回生前期までの期間で取得できなかった単位数は上に凸の曲線関係にあることが示された。

## 目次

1. 問題意識
2. 先行研究
3. 仮説の導出
4. 実証分析
5. 結果
6. 考察

## 1. 問題意識

近年、日本では人々の働き方が大きく変化している。一昔前までは正社員として新卒で入社した会社に定年まで勤め続けることや、女性が結婚・出産を機に退社して専業主婦になることが一般的であったが、今や転職することや出産後も働くことは珍しいことではなくなった。また、企業のグローバル化が進んだことによる競争の激化やリーマンショック後の長期にわたる経済の低迷などが原因で、非正規雇用の労働者が大幅に増加した。このような変化の中で、人々は働くことに対してますます大きな不安を抱えるようになってきた。低収入により安定した生活を送れないことや、介護や子育てと仕事の両立の難しさがその一例である。そういった問題を解決するため、「ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）」という考え方が注目を集めている。ワーク・ライフ・バランスとは、「国民一人一人がやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる」と定義される。（内閣府 2014）ワーク・ライフ・バランスを実現することで、働きながらも仕事以外の生活を充実させることができ、その結果仕事への満足度や意欲も高められることが期待できる。

このワーク・ライフ・バランスという考え方は労働者を対象にしたものであるが、大学生の場合でも同様のことが言えるのだろうか。我が国の多くの大学生は学業と、サークル・部活動やアルバイトといった学業以外の活動を両立している。大学生の公認サークル（部活等含む）の加入率は、文化系公認サークルが 25.4%（内訳は公立大学 40.3%、国立大学 26.6%、私立大学 23.2%）で、体育系公認サークルが 29.0%（内訳は公立大学 41.4%、国立大学 32.9%、私立大学 26.8%）となっている。（独立行政法人 日本学生支援機構 調査 2010）また、インテリジェンスの「高校生・大学生アルバイト実態調査 2006」によると、我が国の大学生の 9 割が卒業までに何らかのアルバイトを経験する。一般的には、サークル・部活動やアルバイトに時間を費やすことは勉強時間の減少につながり、その結果学業にマイナスの影響を与えられている。しかし、ワーク・ライフ・バランスの考え方が大学生にも当てはまるのであれば、サークル・部活動やアルバイトといった学業以外の活動（＝生活）を充実させることで、学業（＝仕事）への意識を高められると考えられる。

また、このワーク・ライフ・バランスを実現するに当たって最も重要な要素のひとつが、自己を律することができる能力（自己調整能力）であると考えられる。

そこで本研究では、大学生の課外活動時間や、学業と課外活動のバランス、自己調整能力に着目し、それらが学業への意識や成績にどのような影響を与えているかを明らかにすることを目的とする。

## 2. 先行研究

これまでワーク・ライフ・バランスについて様々な研究がなされている。阿部・黒澤(2006)は、「仕事と生活の両立支援と企業業績に関する調査」(ニッセイ基礎研究所、2005年)を用いて、育児休業制度や育児のための短時間勤務制度といった、私生活と就業の両立を支援する制度が売上高と経常利益に及ぼす影響を分析し、両立支援制度が充実している企業は、長期的には売上高や経常利益を上昇させることを明らかにしている。川口・西谷(2009)は、中小企業に焦点を当ててワーク・ライフ・バランスの程度と企業業績の関係を分析し、ワーク・ライフ・バランスは企業の生産性や経常利益とは正の相関関係があることを示している。ただしその理由としては、ワーク・ライフ・バランスが企業の効率性を高め、利益をもたらしているという解釈と、生産性が高く、高利潤をあげている企業でワーク・ライフ・バランスが進んでいるという解釈の両方が可能であるとしている。

またワーク・ライフ・バランスが労働者自身に与える影響について分析した研究もある。松原・江川・原谷・金野・川口(2009)では、職場の状況要因に加えてワーク・ライフ・バランスが労働者の仕事満足感を上昇させることが確認されている。このように多くの研究でワーク・ライフ・バランス施策が企業業績を向上させることや、仕事に対する労働者の意識や満足感を高めることが示されている。

一方、学生における学業と生活のバランスについては、部活動・サークル活動やアルバイトといった課外活動が学業成績にどのような影響を及ぼすかについて調査した研究がいくつかある。中島・片桐・秋野・土田・工藤(2013)は、部活動やサークル活動などの課外活動が学業成績を向上させることを示している。またその理由について、課外活動によって異なる学年や学科の学生たちとの交流の機会が増えることが学内情報の交換や友人関係構築による大学生活の充実などに繋がっているためであるとしている。また神谷(2012)では、大学生の学業成績を左右する様々な要因について検討されている。その中でアルバイトに費やす時間が学業に及ぼす影響に関して、授業の出席状況が良い層ではアルバイト時間は学業成績に影響を与えないが、授業の出席状況が悪い層(80%未満)では成績上位者が減少するということが示されている。しかしこれらの研究では課外活動が影響を与える対象として学業成績にのみ言及されており、学業に対する意識は調査の対象となっておらず、性格や能力といった個人の特性についても考慮されていない。そもそも企業や労働者を対象にしたワーク・ライフ・バランスの研究に比べ、学生に焦点を当てて課外活動が学業へ与える影響を調べている研究の数は圧倒的に少ない。

したがって、本研究において、学業と課外活動のバランスや自己調整能力といった個人の特性に着目し、それらが学業への意識や学業成績にどういった影響を与えるかについて明らかにすることの意義は大きいと考えられる。

### 3. 仮説の導出

我々は、大学生活における学業と課外活動の関係性を調査するにあたって、個人の自己調整能力に関する知見とワーク・ライフ・バランスに関する知見を応用し、学業と課外活動のバランスに着目する。

#### (1) 自己調整能力

自己調整能力とは、自己の意志で感情や欲望を抑制する能力であり、具体的には、短期的利得が長期的損失あるいは(短期的利得以上に得られる)長期的利得と対立する状況下で、長期的結果を選ぶことができる能力である。大学生活に照らし合わせて言えば、大学での勉強のみならず課外活動も行う中で、適切なスケジューリングを行うことによって学習時間を確保する能力、また、必要だが好まない活動を行わねばならない場合、やりたくないというような逃避的感情を抑え、自分の将来のためだと自分に言い聞かせ、それを行うことを可能にする能力だと考えられる。いわば、自分をいかに厳しく律することができるかということが問われる能力だといえる。この能力は、学業と課外活動のバランスの個人差を把握する際に活用できると考える。なぜなら、自分を律することができるならば、学業、課外活動ともに自分の必要なことをその時々誘惑、欲望に負けることなくバランスよく充実させていると考えられるからである。例えば、一回生の時にアルバイトや課外活動のみを行い授業に出ることなく単位を多く落としてしまっている学生は、上回生になって就職活動が始まった時に未修科目が多く残ってしまう。これは、一回生の時に、その場限りの快楽を優先したことで将来を大きく左右する就職活動に悪影響を与えてしまい、長期的に有利な選択をすることが出来ていないという点において自己調整能力が低いといえる。これは、同時に課外活動と学業のバランスが悪いということも意味しているため、本研究における主たる変数として扱うことの有効性が示唆される。

#### (2) 学業と課外活動のバランス

上述のとおり、本研究はワーク・ライフ・バランスの考え方を学業と課外活動の関係に応用させるものである。ワーク・ライフ・バランスの定義は、上述した通りである。現在日本では、国をあげてワーク・ライフ・バランスの向上に励んでいる。例えば、育児介護休業法の改正があげられる。その内容は「子育て期間中の働き方の見直し」「父親も子育てができる働き方の実現」「仕事と介護の両立支援」「実効性の確保」である。(内閣府 レポート 2010)。ワーク・ライフ・バランスがとれるということは、「正

社員以外の働き方の増加」「長時間労働」「働き方の選択肢の制約」などといった日本の抱える労働問題の解決につながり、明日への投資として注目されている。

本研究では、学業を仕事、私生活を課外活動と置き換えることによって、スクール・ライフ・バランスともいえるような関係を吟味する。具体的には、スクール・ライフ・バランスを「学生が目的を持ってやりがいや充実感を持ちながら勉強するとともに、部活動やサークル活動、アルバイト活動などにおいても多様で充実した活動ができる度合い」と定義し、その指標を測定する。我々は、学生は基本的に課外活動に対する意識は高く、部活動やサークル活動、アルバイト活動など学業以外の活動は主体性を持ち、費やす時間や積極性において学生生活の中で比重が高くなる傾向にあると考える。これは、あくまで実感ベースであり全員がそのようなものであるとは限らないが、概ねの学生に対して当てはまると考えられる。その中でも学業に対する意識が高い人は、課外活動と学業とのバランスは必然的に取れてくると考えられる。そこで我々は、学業の意識との相関関係に焦点を当て、分析を行った。

### 3-1 自己調整能力と学業に対する意識

自己調整能力の定義は、上述した通りである。学業に対する意識とは、2014年度現在三回生である学生が、これまでどのような意識で授業やテストに取り組んできたかを示している。自己調整能力が高い学生のほうが、将来を見据えて高い意識で学業に取り組んでいると一般的には考えられる。そこで我々はこの自己調整能力と勉強に対する意識の関係は、正の相関関係になると考えた。

仮説1： 自己調整能力が高い人ほど学業に対する意識が高い

### 3-2 学業と課外活動のバランスと学業に対する意識

ここでいう学業と課外活動のバランスとは学業と課外活動をバランス良く行っていることを示し、学業に対する意識とは仮説1と同様に現在三回生である学生がこれまでどのような意識で授業やテストに取り組んできたかを示している。課外活動を全く行わず学業のみに集中している学生の方が、学業に対する意識が高いと一般的には考えられるが、我々は、学業と課外活動をバランス良く行っている学生のほうが学業に対する意識が高いと考えた。根拠は、仮説の導出の(2)で述べている。

仮説 2： 学業と課外活動のバランスが良い人ほど勉強に対する意識が高い

### 3-3 課外活動時間と落単位数

ここでいう課外活動時間とは、部活・サークル・アルバイト、大学の授業に関係しない学習の合計時間を示し、本稿では、落単位数を「大学の授業において、取得することのできなかつた単位の合計」と定義する。課外活動時間が短い方が大学生にとって本業の学習に集中でき、落単位数が少ないと一般的に考えられている。しかし我々はこの課外活動時間と落単位数の関係は、そういった単純なものではなく、上に凸の曲線になるのではないかと考えた。上に凸の曲線になると考える根拠は、大きく分けて二つある。「自己調整能力との関係性」と「学業と課外活動のバランスとの関係性」である。課外活動時間が長い人は、学習のために使うことのできる時間が短いゆえに、その限られた時間の中で効率よく学習し、自分の時間を管理することができると思われる。よって課外活動時間の短い人と比べて、自己調整能力の高さ、または学業と課外活動のバランスの良さで、落単位数をある程度減らす効果を引き起こすと予想される。

仮説 3： 大学生の課外活動時間と落単位数の関係は、上に凸の曲線となるであろう。

## 4. 実証分析

### 4-1 調査対象およびサンプル

仮説を検証するために、2014年10月から11月にかけて大阪大学3年生を対象に、Googleドライブを利用したネットアンケート調査を121名に依頼し、その結果99名から回答を得ることができ、回収率は約82%であった。そのうち有効となったのは、81標本であった。アンケートには大学生の個人情報を記入する欄はなく、回答者の匿名性は保持された。

### 4-2 測定尺度

本研究の主たる目的は、部活動・サークル活動やアルバイトといった課外活動が学業に与える影響を理解することにあるため、これらに関する以下のような独立変数、従

属変数が測定された。仮説 1、2 における回答方法は、4 段階のリッカート尺度（1：あてはまる～4：あてはまらない）を用いた。

#### (1) 独立変数

仮説 1 では、大学生活で行う勉強に影響を与えると考えられる性格として自己調整能力を設定した。自己調整能力の測定については International Personality Item (ipip) (Gold (Goldberg, 1999)による尺度より 3 項目を用いてアンケートを行った。仮説 2 では、時間の使い方についての項目として学業と課外活動を良いバランスで行う能力を設定した。学業と課外活動を良いバランスで行う能力の測定については仕事と家庭の分離志向 Work-home segmentation preference Kreiner 2006 JCB の質問項目を引用してアンケートを行った。仮説 3 では、落単位数に影響を与えると考えられる課外活動時間（仮説の導出：仮説 3 で述べられている時間）を独立変数と設定した。

#### (2) 従属変数

仮説 1、仮説 2 では、大学生活における勉強への取り組みの測定項目を勉強に対する意識と設定した。仮説 3 では、学習への取り組みの結果が顕著に表れる落単位数を、従属変数と設定した。

### 4-3 分析モデル

仮説 1、仮説 2 を検証するため、アンケートの中で自己調整能力を測定した 3 項目と勉強への意識を測定した 3 項目、勉強と課外活動を良いバランスで行う能力を測定した 3 項目で重回帰分析を行い、相関関係を調べた。また、勉強への意識を測定した 3 項目と自己調整能力を測定した 3 項目で単回帰分析を行い、推定回帰直線を引いてどのような相関関係があるか調べた。さらに、勉強への意識を測定した 3 項目と自己調整能力を測定した 3 項目で単回帰分析を行い、推定回帰直線を引いてどのような相関関係があるか調べた。仮説 3 については、上に凸の曲線性をモデル化するため、課外活動時間の主効果と二乗項が重回帰式に投入されるといった重回帰分析を行なった。二乗項が有意に負の値をとれば、上に凸の曲線関係にあることが示された。また仮説 3 を示す根拠として、自己調整能力の項目と学業と課外活動のバランスの項目それぞれと、課外活動時間や落単位数について単回帰分析を行なった。



## 5. 結果

まず分析に用いた独立変数と従属変数の項目を示し、またそれぞれの変数の平均値・標準偏差・相関行列を表す。

### ・独立変数と従属変数の項目

独立変数についての項目に関わる質問と従属変数についての項目に関わる質問に回答してもらい、81 回答を得た。独立変数、従属変数に関わる質問を表 1~3 に示す。

<b>表 1</b> 独立変数 1 の項目内容：自己調整能力に関する能力【P】
1 物事をやり遂げることは得意ではない。(R)
2 衝動買いをしたり、つい食べ過ぎてしまったりする。(R)
3 締め切り間際になってやっと作業し始めるほうである。(R)
<b>表 2</b> 独立変数 2 の項目内容：学業と課外活動を良いバランスで行う能力【L】
1 課外活動の時間を削ってまで勉強することもある。(R)
2 勉強は学校にいる間のみに集中したい。
3 課外活動中にはたとえテスト直前であっても勉強のことは一切考えない。
<b>表 3</b> 従属変数の項目内容：学業に対する意識【S】
1 授業に集中して取り組みましたか。
2 授業の課題等は熱心に取り組みましたか。
3 授業の課題等は期限までに完成させましたか

### ・平均値、標準偏差、相関行列

分析で用いた変数の平均値、標準偏差、相関行列を表 4 に示す。従属変数である学業に対する意識は他の変数と関係があることが分かる。(S=学業に対する意識、P=自己調整能力、L=学業と課外活動のバランス、time=課外活動の時間、F=落単位数)

表 4：使用変数の基本統計量と相関行列

	平均値	標準偏差	1	2	3	4	5
1 S	7.49	2.61					
2 P	8.20	1.95	0.01**				
3 L	7.23	1.82	0.02*	0.21			
4 time	25.45	18.78	0.86	0.56	0.70		
5 F	10.77	11.22	0.00**	0.40	0.94	0.11	

P\*\*<.01 P\*<.05

・仮説 1、仮説 2 に関する結果：

(1) 重回帰分析

独立変数 1、独立変数 2、従属変数の関係を調べるために、独立変数の質問に対する回答のうち独立変数 1 に対する回答の合計値と独立変数 2 に対する回答の合計値を従属変数の質問に対する回答の合計値で重回帰分析を行った。

表 5：重回帰分析結果

	学業に対する意識
	偏回帰係数
自己調整能力	0.365*
学業と課外活動のバランス	-0.328*
R2	0.144
F	6.475**

P\*\*<.01 P\*<.05 P' <.10

学業に対する意識と自己調整能力、勉強に対する意識と勉強と課外活動のバランスを良くする能力に相関があることが検証された。

(2) 学業に対する意識と自己調整能力

SとPの相関関係をグラフにしたものを、図1に示す。

図1：学業に対する意識と自己調整能力

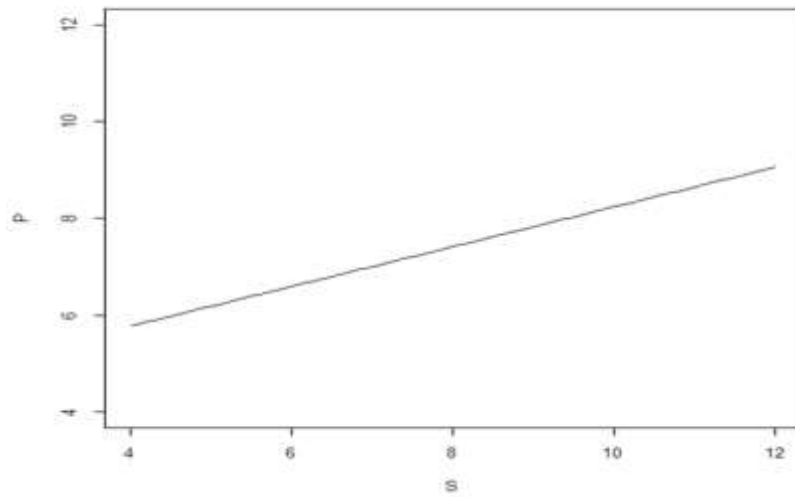


図1から勉強に対する意識の高さと自己調整能力には正の相関関係があるといえる。

(3) 勉強に対する意識と勉強と課外活動をバランスよく行う能力

SとLの相関関係をグラフにしたものを、図2に示す。

図2：勉強に対する意識と勉強と課外活動をバランスよく行う能力

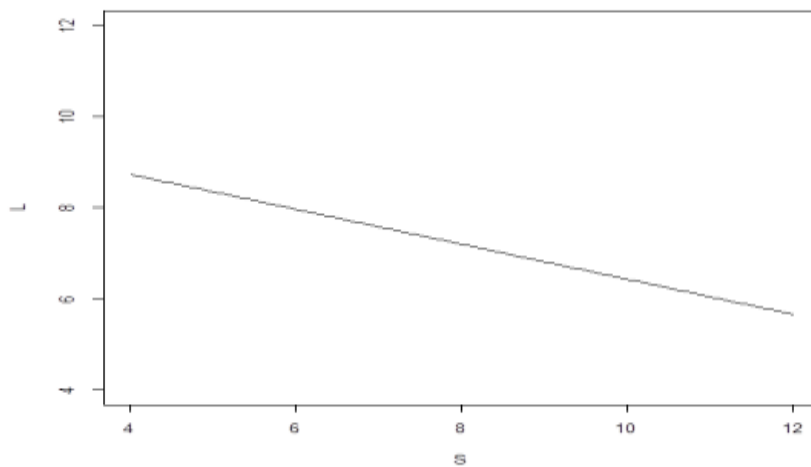


図 2 から勉強に対する意識の高さと勉強と課外活動をバランス良く行う能力には負の相関関係がある。

・仮説 3 に関する結果：

(1) 重回帰分析

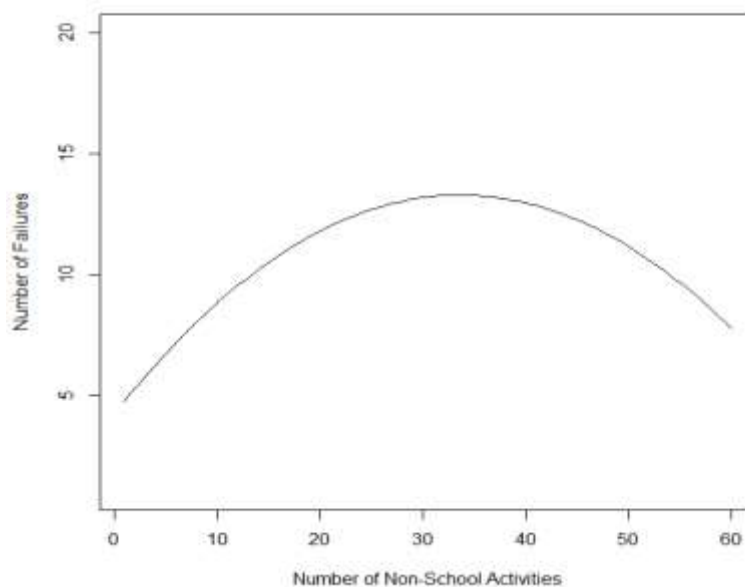
分析をするにあたって必要となる独立変数の項目は、表 1.2 で示されている。課外活動時間と落単位数の関係を検証するために、課外活動時間の主効果と二乗項が重回帰式に投入されるといった重回帰分析を行なう。この分析をするにあたって、課外活動時間が 80 時間を超えるサンプルは、異常値として除外している。分析の結果を、表 5 に示す。分析を行なったところ、5%水準で有意とはなったが、それは t 検定における場合である。表 6 から見て分かるように、F 検定においては有意となる結果は出ていない。そこで t 検定の有意となった数値を用いて、グラフを描くことにする。結果、図 3 のような曲線を描くことができ、課外活動時間 (Number of Non-School Activities) と落単位数 (Number of Failures) の二つの項目は、上に凸の曲線関係があると考えられる。

表 6 : 重回帰分析結果

	落単位数
	偏回帰係数
課外活動時間 (週)	0.539*
課外活動時間 (週) の二乗	-0.008*
	0.060
F	2.306

p\*\*<.01 p\*<.05 p' <.10

図 3 : 課外活動時間と落単位数



次に図3のような上に凸の曲線になる原因を検証する。仮説3の導出で述べていた「自己調整能力との関係性」と「学業と課外活動のバランスとの関係性」を考える。

(2) 「自己調整能力との関係性」の検証

課外活動時間と自己調整能力を単回帰分析する。分析の結果を表6に示す。10%水準で有意であることが分かり、課外活動時間が長い人は自己調整能力が高いということを示すことができた。

表 7 : 回帰分析結果

	自己調整能力
	回帰係数
課外活動時間 (週)	-0.009'
R2	0.036
F	2.799

p\*\*<.01 p\*<.05 p' <.10

ここで「自己調整能力が高ければ、落単位数を減らすことができる」も示すことができれば、仮説3の根拠も示すことができる。ゆえにまた落単位数と自己調整能力を単回帰分析する。分析の結果を表7に示す。有意にはならず、落単位数と自己調整能力に単純な直線関係はなく、関連性はないことが分かる。

表8：回帰分析結果

	落単位数
	回帰係数
自己調整能力	0.006
R2	0.009
F	0.702

p\*\*<.01 p\*<.05 p' <.10

(3) 「学業と課外活動のバランスとの関係性」の検証

課外活動時間と学業と課外活動のバランスを回帰分析する。分析の結果を表8に示す。有意にはならず、課外活動時間と学業と課外活動のバランスは単純な直線関係はなく、関連性はないことが分かる。ゆえに仮説3の二つ目の根拠を示すことができない。

表9：回帰分析結果

	学業と課外活動のバランス
	回帰係数
課外活動時間（週）	-0.005
R2	0.016
F	1.21

p\*\*<.01 p\*<.05 p' <.10

以上を簡潔にまとめると次のようになる。

仮説1「勉強と課外活動のバランスが良い人ほど勉強に対する意識が高い」は有意な結果を得た。

仮説2「勉強と課外活動のバランスが良い人ほど勉強に対する意識が高い」は仮説とは逆の結果を得た。

仮説3「大学生の課外活動時間と落単位数の関係は、上に凸の曲線となるであろう」は有意な結果が得られたが、根拠においては有意な結果と有意でない結果を得た。

## 6 考察

### 6-1 分析結果のまとめ

本研究における分析の結果、1. 自己調整能力が高い人ほど勉強に対する意識が高い、2. 勉強と課外活動のバランスが良い人ほど勉強に対する意識が低い、3. 大学生の課外活動時間と落単位数の関係は、上に凸の曲線になるという結果を得た。

やはり自己調整能力が高く長期的結果を得ることを優先できる学生ほど将来のために勉強しようという意識を持っていると考えられる。しかし、勉強と課外活動をバランス良く行っている学生は勉強だけではなく課外活動も大学生活の中で重視していると考えられるためこのような分析結果になったと考えられる。

また、根拠の検証をする上で気付いたことがある。「課外活動時間が長くなるにつれて自己調整能力は高くなる」ということを実証でき、「課外活動時間が長ければ、落単位数を減らす効果が生まれる」とグラフ1より分かった。つまり課外活動時間が短い時は、自己調整能力の有無に関わらず、単位を落とす可能性が低い。別の言い方をすれば、この場合は学習するのに自己調整能力をあまり必要としない。課外活動時間が長い時のみ、自己調整能力が意識化・顕在化され、課外活動時間が中程度の時よりも、単位を落とす可能性が少なくなるのではないかと考えられる。こう考えると、自己調整能力と落単位数との間に、単純な直線関係がないというのも納得することができる。

## 6-2 インプリケーション

学生における学業を、社会人における仕事に置き換えると次のことが言える。分析結果1と自己調整能力の定義を照らし合わせて考えると、長期的に物事を考える人は仕事に対する意識が高い傾向にあるといえる。そのように考えると、企業が長期的な視点で物事を進め、長期的に利益を追求しているかということはその企業の仕事への意識の高さを測定する一つの指標になり得る。

分析結果2からは、スクール・ライフ・バランス(仮説の導出参照)が取れているほど学業に対する意識が低いという我々の予想と反した意外な結果が得られた。昨今ワーク・ライフ・バランスを充実させることが企業の従業員の仕事の充実につながると考えられているので、ワーク・ライフ・バランスの充実に努める企業が増加している。そして、その方法として有給休暇の取得率の上昇や育児休暇の期間の長期化など「ワーク」の時間を減らしている。しかし、本研究の結果をみてみると、この方法が一概に正しいとはいえないと我々は考える。学生の「学業」と「課外活動」のバランスが良くなることが、「学業」に対する意識の向上ではなく、低下を引き起こしてしまっている。本研究の結果を社会人に置き換えると「ワーク」を削りワーク・ライフ・バランスが向上していくほど仕事に対する意識が低くなると考えられる。この知見に基づきワーク・ライフ・バランスを向上させるためには、「ワーク」を削るのみでは不十分であると我々は考える。仕事量を決められる仕事か、決められない仕事かによってワーク・ライフ・バランス満足度が変わっているとする論文がある。この論文では、仕事量を決めることができる人ほどワーク・ライフ・バランス満足度が高く、逆に仕事量を決めることができない人ほどワーク・ライフ・バランス満足度が低いという結果を得ている。(佐藤 2008)すなわち、ワーク・ライフ・バランスを充実させるためには仕事の時間を減らすことばかりではなく、仕事量を自ら決められるような制度が必要である。

分析結果3からは、課外活動時間が短い学生と長い学生は落単位数が少ないという結果が得られた。この結果を社会人における「ワーク」と「ライフ」にあてはめて考える。ここで大学での単位の取得は学生にとっての成果と考えられるので、学生の落単位数を社会人における「業績」と考える。分析結果3と照らし合わせると、「ライフ」の時間が短い人は単純に仕事量が多くなっていると考えられる。一般的によく仕事をしている人は業績が高くなると考えられる。それでは、「ライフ」の時間が長い人はどう考えればよいのか。ここで仮説3の検証の中で課外活動時間が長いほど自己調整能力が高いという結果が出た。自己調整能力とは上述のとおり自分を律することができる能力である。つまり、社会人の中で「ライフ」の時間が長い人は仕事とプライベートのメリハリをつけることが上手な人間であると考えられる。分析で自己調整能力と落単位数に有意な結果が出なかったのであくまで推測になるが、社会人でも仕事をやるときはやる、遊ぶときは遊ぶといったメリハリをつけている人は高い業績を残せると考えられる。



### 6-3 今後の研究課題

本研究では、サンプルを十分に収集することが出来なかったため、信頼性の高い分析結果が出にくかった。さらに大阪大学の三回生を対象を絞ってしまったため、結果が幅広く全国の大学生に適応するかどうかは課題が残っている。大阪大学の他学年や他大学からもデータを収集することでより一般的な分析結果を出すことができる。

また、勉強時間や課外活動時間をアンケートで収集したが曖昧な回答しか集まらず有意な結果が出にくくなってしまった。次回の研究を行う際は、日数を聞くなどの方法を用いてはっきりとしたデータを取ることが必要である。さらに課外活動時間は、回答する直前の1週間の課外活動時間の回答を求めたので、サークル・部活を引退している、あるいはアルバイトを昔はしていたが現在はしていないなどといった理由で生じた時間的なずれが、検証にも影響し、有意な結果が出にくかった。直前の1週間という聞き方ではなく最もその活動をよく行っていた時期に関して答えてもらうなどの工夫が必要である。

分析結果3の根拠が十分に吟味されていないので、他の尺度を測定し、それらと照らし合わせて分析する必要がある。根拠が明らかにされれば、より多角的に社会への応用が行えると考えられる。

### 【引用文献】

- 上田佳苗・恒吉徹三（2013）「大学生の学業意欲の変化について」：山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要第36号（2013.9）
- 関口倫紀（2010）「大学生のアルバイト経験とキャリア形成」
- 富田八郎（2007）「睡眠と学業の関係」：AIT Associated Repository of Academic Resources > A. 研究報告 > A1 愛知工業大学研究報告 > 3. 愛知工業大学研究報告 .B(1976-2007) > 42号 >
- 小松美貴・末吉紘治・谷村匠未・平岡志帆・松嶋真倫（2014）「アルバイト活動が就職活動に及ぼす影響」
- 佐藤厚（2008）「仕事管理と労働時間」：日本労働研究雑誌（2008.6）
- 内閣府「仕事と生活の調和に向けて」
- 独立行政法人日本学生支援機構「平成22年度学生生活調査」
- 株式会社インテリジェンス「高校生・大学生アルバイト実態調査2006」
- 岩井中健・門山沙也伽・藤本 浩之・松谷貴裕（2014）「新卒就職活動性を対象にした個人の特性と面接における志望度の関係」

- 川口章・西谷公孝 (2009) 「ワーク・ライフ・バランスと男女均等化は企業業績を高めるか:大阪府における中小企業の分析」
- 阿部正浩・黒澤昌子 (2006) 「両立支援と企業業績」ニッセイ基礎研究所編『両立支援と企業業績に関する研究会報告書』(2005)
- 松原敏浩・江川緑・原谷隆史・金野美奈子・川口忠親(2009)「ワーク・ライフ・バランスに関する研究：仕事満足度および家庭満足度へのワーク・ライフ・バランスの影響(研究発表9, 経済危機下の経営行動科学-人と組織の活性化に向けて-)」
- 中島寿宏・片桐康博・秋野禎見・土田邦彦・工藤雅之(2013)「新入生の大学生活と学業成績:課外活動・生活習慣・運動習慣が学業成績に与える影響」
- 神谷拓平(2012)「大学生の学業成績を左右する諸要因」
- Goldberg, L. R. 1999 A broad-bandwidth, publicdomain, personality inventory measuring the lower-level facets of several five-factor models. In I. Mervielde, I. Deary, F. De Fruyt, & F. Ostendorf (Eds.), *Personality psychology in Europe*, Vol. 7, Tilburg, Netherlands: Tilburg University Press, 7-28.
- 仕事と家庭の分離志向 Work-home segmentation preference Kreiner 2006 JCB  
Daily psychological detachment was measured with the four-item scale of and Fritz(2007)