

女子大学生の日常生活場面における レジャー経験の検討 -経験抽出法 (ESM) を用いて-

○佐橋 由美 (樟蔭女子短期大学)

経験抽出法, レジャーの主観的定義, 日常生活場面

【目 的】

近年、レジャーを特定の活動や非労働時間としての自由時間に限定することなく、より広く、動的にとらえようとするアプローチは主流になりつつある。

Neulinger(1974) や Kelly(1972) はこの先駆であり、レジャーを「知覚された自由」や「内発的動機づけ」などの鍵概念によって説明するモデルを提示した。

Iso-Ahola(1979a)(1979b) や Unger & Kernan(1983) は、Neulinger や Kelly が提示した知覚された自由や内発的動機づけなどの鍵概念が、レジャー状況を生じさせる最も重要な規定要因であることを明らかにし、モデルの有効性を示した。しかし、仮想のシナリオにより操作的に多様な状況が設定されているものの、その分析結果が現実場面を対象とした場合にも有効であるかどうかは明らかではない。

日常生活の様々な状況と主体の特性の相互作用のもとかたちづくられるレジャー出現のプロセスやその経験特性を動的に把握しうる有効な研究手法を探り、精通することが重要と思われる。

このような課題に示唆を与えてくれるのが、Shawの生活日誌による分析法や Csikszentmihalyi らの研究グループによる経験抽出法 (ESM) である。しかし、Csikszentmihalyi らの研究グループが行った一連の ESM 研究は、現実の生活場面より系統的にデータを収集するという意味で研究手法として優れたものであることは疑いないが、分析の対象が知覚された自由や内発的動機づけ、経験の感性的側面 (特にフローの要素) が中心で、“レジャー”の経験 (ある状況がレジャーであるか非レジャーかといった問題) を直接扱ってはいない。

Samdahl(1992) や Shaw(1984) によれば、レジャーの客観的定義づけを否定する結果として、レジャーの経験は、何時でも、何処でも、どのような活動においても生じるとしている。しかし、レジャーが生じる可能性が高い状況として、夕方、週末、特定の“レクリエーション活動”をあげている。また、友人や家族がその場に居あわせている場合にレジャーの出現はより一般的であるという。

本研究は、そのような知見を参考としながら、日常の生活場面を対象とし、現実の様々な状況……生活のリズム・サイクル、社会的文脈、活動のタイプ等の観点から……において、どのような状況のもとレジャーは出現するのか、レジャーの生起を導く状況要因を探ることがねらいである。また、状況に伴う心的状態もあわせて検討する。

【方 法】

対象： 調査対象は、女子短期大学生、1年生25名、2年生25名であった。

手続き： 現実の生活場面を広く対象とし、状況に則した経験のデータを抽出することを目的として、Csikszentmihalyi らの研究グループが開発した経験抽出法 (ESM) を適用した。この手法は、日常の経験全体から、様々な時点での経験のサンプルをランダムに抽出し分析するものである。具体的には、調査期間中、対象者が呼び出し装置と調査票を常時携帯し、呼び出しを受けたら、即座に

その時の行動や状況、心的経験の内容を記入するというものである。呼び出しは、ランダムに設定された時刻に行われ、1週間程度繰り返される。当調査では、呼び出し装置としてポケットベルを使用し、呼び出し時間を午前8時から午前0時までとした。前後する呼び出し時刻の間隔が、1時間以内とならないように呼び出し時刻を設定し、各調査対象ごとに異なるタイムスケジュールで、1日8回、7日間で計56回の経験抽出を行うよう計画した。データ収集は、平成7年11月～12月にかけて3回行われた。

回答率と分析データ： 分析データの採択は、調査用紙への記入が30回以上であること、すなわち、回答率53.6%という基準に従った。48人から2227回の有効回答が得られ、回答率は、57.1%～100%、平均回答率は、82.8%であった。

調査内容： 調査用紙は、信号受信時のA.時刻、B.場所、C.活動内容、D.社会的なコンテクスト、E.考え、F.自由と動機づけ、レジャー性の知覚、G.感情・気分、集中の程度、活動の困難さと自己の能力レベルなどの情報を得るよう構成されている。

レジャー性の知覚に関しては、Iso-Ahola(1979a, b)のレジャーラベリング尺度を参考とした。当該活動に対して「あなたのしていた活動をどの程度レジャー（レクリエーション、余暇活動）だと思いますか」の質問に対し、「全くレジャーでない（0）」から「完全な意味でのレジャーだ（10）」の11段階尺度で評定する。

感情・気分は、15項目のSD尺度（7段階）によって調査された。因子分析の結果、「活動性」と「感情」の2因子が確認され、各因子に高く負荷する項目を選択し、各項目得点を単純加算することにより、各因子得点を合成した（得点範囲1～7）。感情因子を構成する項目は「悲しい～しあわせな」「イライラした～愉快的」「ゆううつな～はればれとした」であった。

その他、場所、活動内容、社会的コンテクスト、考えていたことがらなどは、自由記述形式であり、回答内容を通覧した後、分類、コード化を行った。

【結 果】

表1は、抽出した場面を、曜日、時刻、場所、社会的相互作用の状況、活動、自由の知覚の観点より分類し、各状況間で、レジャー性の知覚度や心的状態がどのように異なるのか、比較した結果である。レジャーラベリング尺度、感情因子の標準得点（右行）は、各個人の全回答の平均値、標準偏差をもとに、個々の得点を標準化したうえで、各カテゴリーごとの平均値を算出したものである。

まず、レジャーの経験は、学業を中心とした一週間の生活リズム・サイクルを反映しているようである。月曜日において最もレジャーが生じる可能性は低く、週末日曜には、最も高い頻度でレジャーが生じるようであった。しかし、土曜日に、レジャー出現頻度が低い点は、Sandahl(1992) Shaw(1984)の報告と異なり、また予想に反する結果であった。

また、1日の生活リズムという観点からみると、抽出された活動がレジャーと表現される可能性が高いのは、夕方以降であり、午後10時以降、就寝前の2時間に、レジャーの生じる可能性が最も高くなっていた。「感情」の得点が、レジャースケールの得点と呼応し、変動している点が注目される。

場所に関する回答の分布は、自宅、学校へのかたよりがみられた。全報告の半数近くを占める自宅での活動がレジャーとみなされる可能性が高い。「友人宅」も、レジャーが生じる重要な状況といえそうであるが、観測数が少ないため断定はできない。自宅において、レジャー経験の頻度が高いことは、手軽で気安い日常的レジャーへの志向の強さを示しているよう。しかし、感情は、肯定的とはいえ、自宅での日常的レジャーに伴う充足感は、さほど高くないと予想される。

レジャー状況の知覚は、活動のタイプと強く結びついているようである。Sandahl(1992)は、活動のタイプが、レジャーか非レジャーかの判別に最も影響力をもっていることを報告しているが、本分析はそれを支持する結果であった。レジャーの知覚は、活動カテゴリーごとに顕著に異なっており、その差は、上述の分析でみられた変動よりも大きなものであった。

注目すべきは、「学業」が、完全に非レジャーの状況とみなされ、感情も極めて否定的である点である。また、学生という立場であれば、義務ではなく自由に楽しんで行えるはずの「アルバイト」にも、まったくレジャー的要素を認めていないようであった。加えてアルバイトは、最も気ののらない否定的な経験ととらえられていた。「会話・交際」「マスメディア接触」「外出・娯楽」は、予想どおり、レジャーの文脈であった。また、「睡眠・休息」や「食事」など、通常維持的活動に分類される活動は、レジャーと見做される傾向があった。

表1 様々な状況におけるレジャーの出現と心的状態

曜 日	度数 %	レジャーレベルの尺度平均		感情因子平均	
		粗データ	z-score	粗データ	z-score
月曜	305 (13.7)	4.73	-0.14	4.22	-0.06
火曜	311 (14.0)	5.19	-0.03	4.13	-0.14
水曜	334 (15.0)	4.77	-0.13	4.27	0.07
木曜	348 (15.6)	5.56	0.10	4.25	0.01
金曜	323 (14.5)	4.83	-0.13	4.24	-0.02
土曜	315 (14.1)	5.52	0.08	4.37	0.11
日曜	291 (13.1)	6.23	0.27	4.29	0.04
	2227 100.0	5.25	0.00	4.25	0.00
時 刻					
8:00- 9:59 a.m.	272 (12.2)	4.65	-0.19	4.07	-0.17
10:00-11:59 a.m.	290 (13.0)	4.25	-0.32	4.14	-0.13
12:00- 1:59 p.m.	291 (13.1)	4.20	-0.30	4.14	-0.11
2:00- 3:59 p.m.	293 (13.2)	4.81	-0.11	4.15	-0.08
4:00- 5:59 p.m.	278 (12.5)	5.31	0.04	4.18	-0.05
6:00- 7:59 p.m.	274 (12.3)	6.11	0.25	4.47	0.22
8:00- 9:59 p.m.	277 (12.4)	6.33	0.32	4.44	0.18
10:00-11:59 p.m.	252 (11.3)	6.61	0.39	4.45	0.18
場 所					
自宅	983 (44.1)	6.42	0.31	4.41	0.12
友人宅	16 (0.8)	6.38	0.54	5.90	1.16
学校	461 (20.7)	3.36	-0.58	4.01	-0.17
車上 (移動中)	232 (10.4)	4.85	-0.11	4.17	-0.08
屋内(パブリックスペース)	299 (13.4)	5.08	0.02	4.08	-0.09
屋外	156 (7.0)	5.19	-0.00	4.37	0.08
その他	80 (3.6)	3.40	-0.35	3.95	-0.29

表1

	度数 %	リジャーレベリング 尺度平均		感情因子平均	
		粗データ	z-score	粗データ	z-score
相互作用の状況（誰と）					
一人	886 (39.8)	5.78	0.11	4.25	-0.07
家族	333 (15.0)	6.69	0.41	4.41	0.23
友人	157 (7.0)	5.11	-0.02	4.45	0.20
親しい友人	299 (13.4)	6.10	0.27	4.62	0.36
教師と学生	279 (12.5)	2.09	-0.89	3.79	-0.35
面識のない人	72 (3.2)	3.83	-0.23	3.86	-0.16
クラブ・サークルの仲間	32 (1.4)	6.31	0.17	4.76	0.45
アルバイト関係の人	136 (6.1)	3.41	-0.49	3.82	-0.44
その他	33 (1.5)	6.06	0.33	4.47	0.24
	2227 100.0	5.25	0.00	4.25	0.00
活動内容					
睡眠・休息	216 (9.7)	6.61	0.40	4.48	0.21
食事	150 (6.7)	6.53	0.31	4.76	0.54
身の回りの用事	177 (7.9)	4.69	-0.18	4.24	-0.08
仕事（アルバイト）	162 (7.3)	2.90	-0.59	3.71	-0.54
学業	358 (16.1)	1.97	-0.93	3.81	-0.39
家事	67 (3.0)	6.01	0.09	4.25	-0.10
移動	359 (16.1)	4.48	-0.21	4.10	-0.15
会話・交際	175 (7.9)	7.19	0.55	4.67	0.37
マスメディア接触	310 (13.9)	7.87	0.73	4.54	0.27
外出・娯楽	106 (4.8)	7.98	0.85	4.74	0.48
スポーツ	9 (0.4)	5.44	0.01	4.19	0.18
趣味・教養・文化的活動	88 (4.0)	4.42	-0.18	3.86	-0.27
その他の自由時間活動	50 (2.2)	5.76	0.08	4.19	0.05
	2227 100.0				
知覚された自由*					
自由	948 (45.3)	7.23	0.51	4.65	0.40
拘束	715 (34.2)	2.39	-0.76	3.71	-0.52
消極的	203 (9.7)	5.83	0.30	4.19	-0.04
自由／拘束	227 (10.8)	4.90	-0.15	4.27	-0.03
	2093 100.0	5.19	-0.02	4.24	-0.04

※『自由』：「それをしたかったから」 『拘束』：「しなければならなかったから」
『消極的』：「他に何もすることがなかったから」 『自由／拘束』：「したかったから」と「しなければならなかったから」の二者選択