

〈原著論文〉

ESM（経験標本抽出法）を用いた日常生活におけるレジャー行動研究の試み

—日本人高校生の生活経験調査を事例として—

西野 仁* 知念 嘉史*

**A Pilot Study on the Behavioral Research of Japanese Leisure in
Everyday-life Situation Using ESM: The Daily Experiences of
Japanese High School Students**

Hitoshi NISHINO Ph.D. and Yoshifumi CHINEN

Abstract

To understand the dynamics of leisure behavior, it is essential to use an appropriate research method. Since the Experience Sampling Method was developed by Csikszentmihalyi, Larson, deVries, and others in the mid 1970s, many researchers have used this method to study the leisure behavior of Americans and Europeans. For the Japanese leisure researcher, however, the ESM is still a novelty. In Japan, Nishino conducted ESM research of Japanese families, young adults, college students, and high school students from 1993 to 1996. The present research was based on data collected from the research of Japanese high school students. The purpose of this study was to investigate whether ESM could be used to collect appropriate and useful data for studying Japanese leisure behavior. Especially, this study focused on the replies, and the development of unique analyses.

The survey was conducted in Tokyo, Kanagawa, and Chiba prefectures from January to June, 1996. In this ESM, 445 Japanese high school juniors participated. They were asked to report on seven events for seven consecutive days, from Thursday to Wednesday.

Through the pilot study, the following things were clarified.

- Overall reply was 73%, and about 80% of the respondents evaluated their answers as "correct" or "mostly correct".
- The most common reason given for non-response was "I was not in a situation to fill in the questionnaire, though the pager rang". The answer, "just felt the pager was annoying" was given by 3%.
- The data was useful to analyze perceived leisure activities from both external and internal experiences.
- The data was effective to analyze moods under perceived leisure and non-leisure periods.
- The data was appropriate for time series analysis of external and internal experiences.

Based on this research, the researchers can generally say that the ESM does seem to be a reliable and feasible method of collecting useful and appropriate data about the behavioral research of Japanese leisure.

* 東海大学 Tokai University

1. はじめに

わが国は、1980年代後半から1990年にかけて、大きな国策の転換を内外に向けて宣言した。それは、明治以来の経済大国を指向する政策から、豊かでゆとりある生活を可能とする生活大国の実現に向けての大転換である。その生活大国に向けてのシナリオには、良質な住宅供給や、下水道や公園整備などに加え、労働時間の短縮と自由時間の充実が大きな柱として描かれていることは周知の通りである。このシナリオに沿って、週休2日制の完全実施と週40時間労働が法的に整備されたし、6年後には、学校の完全週休二日制が現実のものとなりそうだ。これらの社会変化は、日本人の日常生活におけるレジャー行動にどのような影響をおよぼすだろうか。

レジャー行動とは、レジャーにおける人のふるまい方をさし、外部に現われた観察可能な活動とともに、内面の感情や意志、思考などの精神活動を含める包括的な概念である。そこに焦点を当てたレジャー行動研究は、学際的な領域を含む広義の行動科学 behavioral scienceの一分野である。それは、物理的、社会的環境下でのレジャーに関わる人のふるまいとその所産を、実験や観察法などによるデータに基づいて研究する学問領域であり²⁴⁾、他の多くの科学同様に、「どのような状況で、レジャー行動がどのように行われているか」という記述から出発し、「なぜ」そうなのかという説明を経て理論構築を行った後、それを実験的に検証することをめざしている。

しかし、肝心の「レジャー」が、長らく「時間として」定義されたり、「活動として」捉えられてきたことから、実際の研究は、「タイムバジェット法」による「生活時間」調査研究であったり、アンケート調査法による「レジャー活動実施頻度」調査研究である場合が多かった。これらの調査手法は、行為者の心理的側面までは十分に踏み込んでおらず、Neulinger,²⁵⁾ Kelly,¹³⁾ Iso-Ahola¹²⁾らが主張するレジャーを行為者の主観的 subjective な行動もしくは経験として捉えようとする時には、自ずと限界があった。経験を「人が直接にぶつかる事実」とし、レジャーを主観的な経験 subjective experiences として理解しようとする時、外側から見える経験 external experiences と、内面の経験 internal experiences の双方から、しかもばらばらではなく同時にとらえることの

必要性が指摘されてきた。問題は具体的にどのような手法で、アプローチするかであったが、1970年代後半に、Csikszentmihalyi, Larson⁹⁾らによって日常生活経験を「なにを」「どこで」「だれと」「どんな気分で」行っているかをまとめて捉える Experience Sampling Method (ESM) (経験標本抽出法)が開発され、経験を量的に把握する試みが始まった。

その後、ESMは、開発者はもちろんのこと、McAdams and Constantian²³⁾、Larson, Mannel, and Zuzanek¹⁷⁾らによって、主に日常生活におけるレジャー行動研究に用いられ、北米のレジャー関係の学位論文にしばしばデータ収集の主要な方法として採用されている。

西野は、ESMの開発者の一人であるLarsonの協力を得ながら、1993年以来、日本人を対象にESM調査を試みてきた。本研究は、日本においてまだなじみの薄いESMを、日本人を対象とした日常生活におけるレジャー行動研究の一手法として用いることが適当かどうかを1996年1月から6月に、首都圏の高校生445人を対象に実施したESM調査のデータをもとに、分析し考察したものである。

(1) Experience Sampling Methodの概略

Experience Sampling Methodは、われわれの就寝から起床までを除く「日常生活経験」を母集団と考え、そこから「経験の標本」をランダムに取り出し、そのサンプルデータから、人の日常経験のパターンやスタイルを推測しようとする調査方法である。その方法は、川の水質検査法にたとえることができる。²⁸⁾ 川の水質を特定する場合、異なった時刻にサンプルを複数採取し、それを分析することによって結果を判定することが一般的である。なぜなら、同じように見える川の水は、時刻によって変化し続け、ある時点での測定結果だけで判断することは困難であると考えられるからである。川の流れ同様、人の日常経験は、時々刻々変化する。曜日によっても異なるし、一日の中でも時刻によって同じではない。朝の気分が夕刻まで一定であるとは思えないし、活動内容も場所も同伴者も異なる。この日常生活の動的な現象をアンケート調査で捉えようとするには無理がある。日記風に一日の生活を振り返り記録する従来のタイムバジェット法は、アンケート調査による限界は超えるとしても、時には

内容を記録している時点の気分や、個人の知識、社会規範、価値基準に合わせて行動を脚色して記録する合理化が起こりやすい。また、対象者の行動を追い続ける行動観察法は、一人の観察者が観察し得る対象者数が自ずと限られ、ケーススタディとしての価値はあるが、行動を一般化するには不向きである。E S Mは、これらの従来の生活行動調査に内在していた方法的問題を緩和するために開発された。ダイナミックに変化する日常生活経験の流れの中から、異なった時刻での経験標本をできるだけ回答の合理化を排除しながら抽出し、より事実に近い日常生活経験の把握をしようという発想である。

具体的には被調査者に、ポケットベルまたは作動する期日と時刻が複数回指定できるアラーム機能付き腕時計と、ポケットベルまたは腕時計が鳴った時に質問項目に即座に回答できるよう工夫された手帳サイズの冊子状の質問票を常時携帯してもらう。調査者は、一日ランダムに5～10回、4日間～1週間程度、ポケットベルを呼び出すか、アラームが鳴るように腕時計にセットする。ポケットベルの呼び出しまたはアラームを認識した被調査者は、自分でできるだけ速やかに携帯している質問票の質問項目に回答する。質問内容は、「呼び出しを受けた時刻」、「回答を記入した時刻」、呼び出しを受けた時「どこにいたか」、「何を主にしていたか」、「誰といたか」、「どんな気分(ムード)でいたか」などの他、調査目的に応じて他の項目が追加される。記入作業による経験の流れの停滞を排除するため、質問項目を最少にとどめるなどの工夫がなされる。

開発者である Csikszentmihalyi and Larson⁶⁾は、『この方法の一般的な目的は、自然な状況での人々の主観的経験 subjective experience を研究することにある。』(p.526)と、また、心理学の立場からE S M開発の初期の段階から関わった deVries⁹⁾は、『E S Mは、人の日常生活のそれぞれの時点での代表的サンプルを供給する』(p.8)と述べている。

E S Mの方法的特徴は、次のようである。²⁸⁾

- ①日常生活経験をできるだけ無作為に抽出する。
- ②できるだけその時点のデータを、大きく遅れることなく収集する。
- ③活動種目と活動場所だけでなく、同伴者やその時の気分も併せて収集する。
- ④被調査者が自ら調査票を自己管理する。

(2) E S Mを使った調査研究

E S Mを使って、どのような研究がなされているであろうか。西野、知念、吉川²⁸⁾ らが行った紹介にプラスして、主な調査研究を概括する。

Csikszentmihalyi, Larson, and Prescott¹⁷⁾は、1977年、開発間もないE S M調査を25人の青少年に対し実施し、友だちとの会話やテレビ視聴に多くの時間を費やしていることを報告している。Csikszentmihalyi and Graef²⁹⁾は、106名の男女の勤労者に対しE S M調査を実施した。その結果、自由な活動に対する技術と内発的動機の関係について、実験室での観察結果と、実際の日常生活場面における調査結果に差があることを見出している。McAdams and Constantian²³⁾は、50人の大学生を対象に実施したE S M調査から、日常生活における親密さや協力関係は、あたたかみのある会話や手紙を書く行為と関係があると報告している。また、Csikszentmihalyi and Larson⁵⁾は、1984年に、高校生を対象としたE S M調査をもとに、Being adolescent: conflict and growth in the teenage years を著し、詳細な青少年の日常生活経験についてまとめている。Larson, Mannel, and Zuzanek¹⁷⁾らは、92名の退職者を対象に、家族と一緒にいる時と友人といる時の主観的なwell-being(幸福・安寧)を比較し、友人との交流が家族とよりも、心を広げ、楽しみを享受し、日常の問題を肯定的に解決するなど意味ある経験だと捉えていることを見出している。1989年、Larson and Richards¹⁹⁾らは、9歳から15歳までの児童生徒483名を対象に実施したE S Mデータを分析し、少年期の日常生活経験に関する8編の論文を発表している。(Larson and Richards¹⁹⁾、Larson、¹⁵⁾ Leone and Richards、²¹⁾ Duckett, Raffaelli, and Richards、¹⁰⁾ Raffaelli and Duckett、²²⁾ Larson, Kubey, and Colletti、¹⁶⁾ Kirshnit, Ham, and Richards、¹⁴⁾ Richards and Larson³³⁾)。それらの論文は授業と宿題、身じたくと手伝い、会話、テレビ視聴と家族と友人、スポーツと運動など多岐にわたっている。また、Larson and Richards¹⁹⁾は、児童期から少年期への発達過程の日常の同伴者についてまとめている。1992年には、deVries⁹⁾を編著者とする精神病理学の立場からE S Mを扱った The Experience of Psychopathology: investigating mental disorders in their natural settings が刊

行され、E S Mを研究方法論的に解説し、臨床事例、セラピューティック的応用、精神医学的応用などが紹介されている。また、1993年には、Csikszentmihalyi, Rathunde, and Whalen⁸⁾ は、数学、科学、音楽、スポーツ、芸術活動の分野で秀でていると教師が認識する208人の高校生のE S M調査結果を、いわゆる普通の高校生と比較した *Talented teenagers: The Roots of Success & Failure* を著した。

E S Mを使っている博士論文も多く発表されている。その中には、韓国や日本の青少年を対象とした論文も見られる。Won³⁶⁾ は、韓国高校生の日常レジャー行動研究をE S Mを使って行った。またLee²⁰⁾ は、抑うつ状況下にある高校生の日常生活経験の異文化比較を韓国とアメリカの高校生を対象に行った。また、Nishino²⁷⁾ は、日本の高校生の週5日制と6日制における日常生活行動を比較した。

我が国におけるE S Mを使った研究は少ない。1993年10月にNishino²⁶⁾ が行った家族の週末行動に関する調査、知念¹⁾ の独身社会人調査、吉川³⁷⁾ の大学生調査、西野、知念、吉川、²⁸⁾²⁹⁾ らの独身社会人調査、佐橋³⁵⁾ の短大生調査は、50名程度を対象として、アメリカの手法に準拠したE S M調査である。Nishino²⁷⁾ は、1996年1月から6月にかけて、445人の首都圏に住む高校生の一週間にわたるE S M調査を実施した。おそらく、我が国で実施されたE S M調査では、最も大規模な調査であろうと思われる。また、太田、日下、西嶋、Danielson³¹⁾ らは、野外活動におけるフロー体験調査をE S Mの調査項目を修正して行っている。しかし、E S Mの特徴の一つである呼び出し時刻のランダムな抽出は行っていない。

2. 研究の目的と方法

(1) 研究の目的

新しい調査方法は、それが開発された地域で頻繁に用いられていても、文化や社会環境の異なる地域で、同じように実施できる保証はない。北米で開発・使用されてきたE S Mも例外ではなく、まずは、日本人を対象として実施し、実際に回答状況を把握し、さらにデータを分析し、目的としたようなデータが実際に収集できたかどうかを吟味する必要がある。

本研究の目的は、わが国ではなじみのうすいE S M

調査を日本人を対象に日本において実施した場合、どのような回答状況であるのか、また、そこで得られたデータから、日常生活におけるレジャー行動研究に関連するどのような特徴ある分析結果が得られるかを、日本人高校生のE S M調査を事例として明らかにすることにある。

具体的には、E S M調査における調査票への回答記入状況に関しては、E S F(経験標本記録票：後述)への回答記入率、記入遅れの状況、回答できなかった理由、回答に対する自己評価について検討した。また、E S M調査のデータが、日常経験の外側から観察可能な経験、つまりexternal experiences と、本人以外が観察することが難しい内面の心的状況、つまりinternal experiences の両方を同時に、しかも、ある期間、継続的に収集したデータであるということに注目し、E S M調査の特徴的なデータ分析として、external experiences とinternal experiences の変数を結合した分析、internal experiences の変数間の分析、external experiences とinternal experiences の代表的変数の時系列分析を試みた。

(2) 研究の方法

研究目的を遂行するために、西野が1996年1月から6月にかけて首都圏の高校生を対象に実施したE S M調査のデータを整理、分析し、検討した。

1) 調査の概略

日本人高校生の日常生活経験と「ゆとり」について調査する目的で、首都圏の445人の高校2年生を対象に、1996年1月から6月にかけて、木曜日から翌週の水曜日まで1週間連続してE S M調査を実施した。445名の抽出は、層化無作為抽出法を用いた。ポケットベルの呼び出しは、あらかじめ決められた時間帯毎に無作為に時刻を抽出し自動ダイヤルするコンピュータプログラムを開発し、それを午前7:00から午後10:59までの間に、2時間毎にランダムに1回、計8回行った。

2) 調査票と調査項目

本E S M調査において、4種類の調査票を用いた。それらは、「Experience Sampling Form (経験標本記録票、以下E S Fと略す)」、「Experience Diary Form(一日の経験記録票 以下E D Fと略す)」、

資料2 高校生調査用のEDF

調査票2 一日のまとめ調査表 東海大学体育学部
社会体育学科
西野 仁

今日一日、調査にご協力いただきありがとうございました。
ところで、今日記入いただいた回答は、全体としての程度
正確だったと思いますか。

- a ほとんど正確だった
- b ほぼ正確だった
- c まあ正確だった
- d どちらともいえない
- e あまり正確とはいえない
- f 正確ではなかった
- g ほとんどでたらめだった

明日もよろしく願います。
ポケットベルと調査表を必ず携帯してください。
また、ポケットベルのスイッチを必ず入れておいて下さい。
ありがとうございました。おやすみなさい。

②被調査者への調査方法の説明

被調査者へは、調査開始の前日または前前日にポケットベルの操作方法や調査票への記入方法などについて説明した。説明の主な要点は次のとおりである。

- ・ポケットベルとESFとEDFの冊子を常時携帯すること。
- ・できるだけポケットベルのスイッチをONのままにしておく。ただし、睡眠やその他の理由で呼び出しを受けたくない時は、OFFにしてもよい。
- ・ポケットベルが鳴ったら、できるだけ速やかに調査票の質問に答える。ただし、それができない場合には、可能になった時点で記入する。30分以上記入が遅れた場合は、遅れた理由を空白にメモする。
- ・他人と一切相談せず、自分で記入する。

資料3 Csikszentmihalyi and LarsonらのESF
(in the Journal of Nervous and Mental Disease
Vol.175, No.9, P.535-536)

EXPERIENCE-SAMPLING FORM

Date: _____ Time Beeped: _____ am/pm Time Filled Out _____ am/pm
As you were beeped...
What were you thinking about? _____

Where were you? _____

What was the MAIN thing you were doing? _____

What other things were you doing? _____

WHY were you doing this particular activity?
() I had to () I wanted to do it () I had nothing else to do

		not at all	some what	quite a bit	very much					
How well were you concentrating?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Was it hard to concentrate?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
How self-conscious were you?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Did you feel good about yourself?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Were you in control of the situation?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Were you living up to your own expectations?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Were you living up to expectations of others?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Describe your mood as you were beeped:

	very little	some what	neither one or the other	quite a bit	very much
alert	0	1	2	3	4
happy	0	1	2	3	4
irritable	0	1	2	3	4
strong	0	1	2	3	4
active	0	1	2	3	4
lonely	0	1	2	3	4
subdued	0	1	2	3	4
involved	0	1	2	3	4
excited	0	1	2	3	4
closed	0	1	2	3	4
clear	0	1	2	3	4
tense	0	1	2	3	4
competitive	0	1	2	3	4
					drowsy sad cheerful weak passive sociable proud detached bored open confused relaxed cooperative

Did you feel any physical discomfort as you were beeped:
Overall pain or discomfort none slight bothersome severe
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Please specify: _____

Who were you with?
() alone () friend(s) How many? _____
() mother () female () male ()
() father () stranger () other _____
() sister(s) or brother(s)

Indicate how you felt about your activity:

	not at all	a bit	quite a bit	very much						
Challenges of the activity	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Your skills in the activity	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Was this activity important to you?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Was this activity important to others?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Were you succeeding at what you were doing?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Do you wish you had been doing something else?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Were you satisfied with how you were doing?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
How important was this activity in relation to your overall goals?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

If you had a choice...
Who would you be with? _____
What would you be doing? _____

Since you were last beeped has anything happened or have you done anything which could have affected the way you feel?

Nasty cracks, comments, etc. *****

・調査協力のお礼として、3000円分の図書券を渡す。
また、SIFへの記入も行った。

③ポケットベルの呼び出し

コンピュータによる自動呼び出しプログラムを開発して行った。ポケットベルの受信可能地域は、NTTが広域エリアと呼ぶ、東京、神奈川、千葉、埼玉をほぼカバーする地域である。

④調査開始後の質問への対応

調査開始後の被調査者からの質問は、期間中、電話でいつでも応答できるよう準備した。

⑤調査票の回収

SIFは、記入直後に、ESFとEDFの冊子は、調査終了翌日に回収した。

⑥回答未記入状況調査

回答未記入状況をESFとEDFの回収後、調査票を用いて行い、記入直後回収した。

4) データ整理と分析

①スクリーニング

調査票を一週間にわたって自己管理するESMにおいて、調査票への記入を後日まとめて行ったり、不正確な記入をすることは、ある割合で当然起こりうると予測され回収したデータの全てが、分析に使われることはめったにない。できるだけ信頼のおけるデータを用いて分析することが望ましいことは言うまでもなく、不完全なデータは当然分析の対象にはならない。そこで、回収した調査票をある基準に照らしてスクリーニングすることが重要となる。本研究では次のような基準とプロセスでそれを行った。

(i)56回のポケットベルの呼び出しに対し、もし、ESFへの記入が28回(50%)以下であったら、その人のデータは全て用いない。

(ii)もし、データ記入が不自然な場合(全ての気分項目に対し、7段階尺度の同じ段階に回答されていたり、同じパターンで回答されている場合や記入されているポケットベルの呼び出しを受けた時刻が発信記録と著しく異なっている場合など)は、その人のデータは全て用いない。

(iii)EDFにおいて、もし、その日のESMへの記入が「不正確」もしくは「やや不正確」と答えた場合、その日のデータは用いない。

(iv)1日8回のポケットベルの呼び出しに対し、も

し、ESFへの記入が3回(38%)以下であったら、その日のデータは用いない。

(v)ESFへの記入が不完全な場合(全ての質問に答えていないなど)は、そのデータは用いない。

(vi)ポケットベルの呼び出しを受けてから2時間以後に記入されたデータは用いない。

(vii)上記の③~⑥のプロセスを経て残ったデータが、15回(27%)以下の場合、その人のデータは、全て用いない。

このスクリーニングの結果、455人のESM調査参加者から、124人のデータが除外された。残った331人(72.7%)の12,064(64.7%)のESFデータつまり「経験の標本」を分析の対象とした。

②コーディング

調査票回収後、ESFの自由記述欄のデータは、NHKの生活時間調査と余暇開発センターの活動分類を参考に作成したコード表に従ってコーディングした。コーダー間のずれを防ぐため、複数のコーダーによるチェックを行った。

③スコアリング

7段階尺度のデータはそのまま数値を入力した。「レジャー経験認識スコア perceived leisure experience score」は、ESF中の7段階のリッカートスタイルの尺度の質問項目「それはレジャー経験だと考えますか、それとも別の経験だと考えますか」に「まさにレジャー経験だ」と答えた回答を7点、「レジャー経験とはまったく違う」と答えた回答を1点とした。

「ムードスコア mood score」は、ESFの7段階のリッカートスタイルの尺度のムード質問項目で「安定」「わくわく」「自由」などのいわゆるポジティブ方向の「まさにそのとおり」と答えた回答を7点、「いらいら」「たいくつ」「そくばく」などのネガティブ方向の「まさにそのとおり」と答えた回答を1点とした。

「ゆとり気分スコア yutori feeling score」は、ESF中の7段階のリッカートスタイルの尺度の質問項目「あなたは、どの程度ゆとりを感じていましたか？」に「まさにそう感じていた」との回答を7点、逆に「全くそうは感じていなかった」を1点とした。

レジャー経験認識スコア、ムードスコアなどの計算と分析は、統計プログラムSASを用いた。

3. 結果および考察

(1) 回答記入の状況について

ESM調査の回答記入の状況はどのようであろうか。ESFへの回答記入はどの程度なされていたか？ポケットベルによる呼出し後、すぐにESFへの記入が行われていたのか、それとも、時間が経ってから記入されていたのか？また、ポケットベルの呼び出しを受けたにもかかわらず、回答を記入しなかった（あるいはできなかった）理由は何か？回答をどの程度正確に記入したと自己評価しているか？これらのことについて整理した結果は、次のようであった。

1) ESFへの回答記入率

前述のように本ESM調査では、1日8回連続7日間のポケットベルの呼び出しを行った。全ての呼び出しが正常に行われたと仮定すると、ESFへの回答記入回数は一人につき最大56回となる。

455人が参加した高校生調査では、計18641サンプルの経験が報告され、記入率は73.2%だった。

この結果については、Csikszentmihalyi and Figurski²⁾、Csikszentmihalyi and Larson⁵⁾らの80%程度、ESMが開発されて間もない1979年のLarson¹⁵⁾らの青少年調査の69%と比較して低くはなかった。

2) ESFへの記入遅れの状況

ESMは、できるだけある時点でのデータを遅れることなく抽出することにねらいの一つがある。時間が経ってからの記入は、価値観や態度などに影響され脚色された回答になり易いと考えられるからである。ポケットベルの呼び出しを受けたら、できるだけ速やかにESFへ回答を記入することを要請しているが、実際の状況はどうであったろうか。

結果は、5分以内に51.8%が、30分以内に75.9%が、一時間以内に89.4%の回答が記入されていた。西野が行った大学生調査では、5分以内に55%、30分以内に68%、1時間以内に75%であり、高校生の5分以内の回答率がやや低い。これは、今回の高校生調査では、授業時間中の呼び出しには、学校側の要請から休み時間に記入するよう指導したことが影響していると思われる。Hormuth¹¹⁾は、3分以内に70%、5分以内に80%の回答率があつたと報告しているが、Hormuth

の場合、ESM参加者を募っていることと、トレーニングをしてから調査が実施されたことから、本研究で収集したデータとは直接比較すべきではないと考える。

3) 回答を記入できなかった理由

回答記入ができなかった理由について、回答未記入状況調査結果²⁷⁾は次のようであった。理由の半数の50.3%は「ポケットベルは鳴ったが、記入できる状況ではなかった」とし、具体的に「混雑したバスや電車の中にいた(16.2%)」、「授業中だった(15.1%)」、「入浴あるいはシャワーを浴びていた(12.8%)」、「スポーツをしていた(11.9%)」が主な状況であり、「面倒だった」は7.4%であった。他の理由は、「ポケットベルを携帯するのを忘れた(13.8%)」、「ポケットベルのスイッチを切っていた(12.7%)」などであった。スイッチを切っていた理由としては、「授業中だから(26.8%)」、「スポーツ中だから(13.4%)」、「コンサート中だから(12.3%)」、「眠りたかったから(11.3%)」、「面倒に感じたから(3%)」などであった。これらの結果はRobinson³⁴⁾の報告と基本的に差は認められない。

4) 回答に対する自己評価について

本ESM調査では、対象者に、その日のESFへの回答記入が正確であったかどうかを、EDFにおいて自己評価するよう求めた。「ほとんど正確だった」から「ほとんどでたらめだった」の7段階の尺度において、「まあ正確だった」が28.1%、「ほぼ正確だった」が32.1%、「ほとんど正確だった」が19.4%で、全体の約8割が正確だったと自己評価している。もちろん自己評価の数値がそのまま信頼できるとは考えないが、不正確あるいはでたらめだったと評価されたデータを分析の対象からはずすことによって、より信頼性の高いデータ分析が可能になる。

(2) ESM調査で得られる日常生活におけるレジャーに関する特徴的データ分析について

レジャーは、Mannell and Kleiber²²⁾が指摘するように、人の生活を構成する日常経験の中で捉えられるべきである。そのためには、日常経験を観察可能な external experiences と、本人以外が観察し難い internal experiences の双方から同時に、継続的に調査することが望まれる。ESM調査は、それに適し

た方法だと北米では言われてきたが、果たして日本人を対象としても、同じように有効だろうか。その点について、高校生調査データを用い、E S Mならではの特徴的分析を試み考察した。

なお、本調査におけるムード項目のCronbackの α は0.87であった。これらの数値は、Lee²⁰⁾やCsikszentmihalyi and Larson⁵⁾らの研究と大差はなく、信頼できる回答が寄せられていると判断できる結果だった。

1) External Experiences と Internal Experiences の変数を結合した分析例

従来から、レジャー活動の種類や頻度、行われている場所、活動の同伴者などについては、アンケート調査や生活時間調査を用いて調査されてきた。また、ある活動をどの程度レジャーだと認識しているかについても調査されてきた。しかし、外見からは同じように見える活動でも、状況によってそれを行為者がレジャーと捉えているかどうかは異なる。例えば、同じ食事でもエネルギーや栄養補給の意味合いが強い食事と、社交が目的の食事とでは、それらをレジャーと認識するかどうかの程度が異なる。その点を明らかにするためには、活動を経験している本人に「今やっていた経験を、どの程度レジャーだと思うか?」と、直接たずねることがもっとも適切な方法であろう。つまり、外から観察可能な external experiences とそれに伴う行為者の主観による internal experiences の双方のデー

タを同時に収集し、関係する変数を結合して分析することによって、行為者の主観に基づいたレジャー経験の理解が可能となる。果たして、日本人高校生を対象として行ったE S M調査は、そのねらいどおりのデータを収集しているであろうか。

① 活動種目とレジャー経験の認識の程度

表1は、E S Mで収集した日常生活における主な活動の頻度と、それを本人がどの程度レジャーと捉えているかについて集計した結果である。授業が全体の21%、移動が10%、部活動と自学・自習を合わせて8%と、高校生のほぼ3分の1は、学習関連活動であった。テレビ・ラジオの視聴は14%と高かった。

レジャー認識スコアは、その活動がどの程度レジャーと認識されているかを表す。このスコアが高い活動は、レジャー経験と捉えられることが多く、逆に低い活動は、非レジャー経験と捉えられる場合が多いことを示している。レジャー認識スコアが高い活動としては、スポーツ、テレビゲーム、娯楽、外出であり、逆に低い活動は、自学・自習、授業、手伝い、アルバイトなどであった。

同じような種類の活動でも、レジャー経験と捉えられたり、非レジャー経験と捉えられる場合がおおいにある。食事においては、レジャー経験とする食事は13%、非レジャー経験とする食事は33%、半数以上の食事はどちらでもないという結果であった。テレビ等の視聴をレジャーだとする場合は22%程度で、それをレジャー

表1 活動の頻度とその活動をレジャーと認識する程度

主な活動	全 体 N=12064		レジャー認識 スコア		各属性別活動の頻度					
	n	%	Mean	SD	レジャー経験		どちらでもない		非レジャー経験	
					n	%	n	%	n	%
授 業	2585	21.43	2.32	1.53	67	2.59	971	37.56	1547	59.85
部 活 動	386	3.20	3.23	1.95	55	14.25	166	43.01	165	42.75
自学・自習	559	4.63	2.05	1.32	3	0.54	164	29.34	392	70.13
アルバイト	136	1.13	2.55	1.48	3	2.21	63	46.32	70	51.47
睡眠・うたた寝	583	4.83	3.30	1.88	69	11.84	301	51.63	213	36.54
食 事	747	6.19	3.46	1.87	98	13.12	399	53.41	250	33.47
身 支 度	792	6.56	2.66	1.67	29	3.66	375	47.35	388	48.99
交際・つきあい	872	7.23	3.74	1.91	161	18.46	466	53.44	245	28.10
手 伝 い	149	1.24	2.33	1.52	2	1.34	60	40.27	87	58.39
移 動	1206	10.00	2.89	1.73	78	6.47	578	47.93	550	45.61
テレビ・ラジオの視聴	1739	14.41	3.85	1.98	375	21.56	881	50.66	483	27.77
読 書	446	3.70	3.51	2.06	80	17.94	203	45.52	163	36.55
テレビゲーム	222	1.84	4.73	1.89	85	38.29	105	47.30	32	14.41
休息・何もしていない	300	2.49	3.46	1.94	44	14.67	151	50.33	105	35.00
外 出	176	1.46	4.36	1.95	52	29.55	91	51.70	33	18.75
ス ポ ー ツ	40	0.33	5.05	1.99	19	47.50	15	37.50	6	15.00
娯 楽	68	0.56	4.72	2.42	35	51.47	16	23.53	17	25.00
そ の 他	1058	8.77	-	-	141	13.33	420	39.70	497	46.98
合 計	12064	100	3.09	1.91	1396	11.57	5425	44.97	5243	43.46

ではないとする場合の28%を下回っている。

② 活動場所とレジャー経験の認識の程度

表2は、活動場所の頻度と、そこでの活動をどの程度レジャーと捉えているかの結果である。教室にいる場合が28%と最も多く、次いで自室13%、居間が10%であった。レジャー認識スコアは、遊技場や商業施設での値が高く、塾・予備校、アルバイト先、教室での値が低かった。レジャー経験とする頻度が、非レジャー経験を上回った場所は、遊技場と商業施設であったが、遊技場での13%の経験、また、商業施設での20%の経験は、非レジャーだと捉えられている。

③ 活動同伴者とレジャー経験の認識の程度

表3は、活動同伴者の頻度と、誰と一緒に活動をど

の程度レジャーと捉えているかの結果である。高校生は、友人という場合が47%と最も多く、家族とは20%であった。しかし、家族という場合が最もレジャー認識スコアは高く、友人、その他という場合は低かった。友人という48%が、レジャーではないと認識されている。

④ 「何を(活動種目)」「どこで(活動場所)」「誰と(活動同伴者)」とレジャー経験の認識の程度

前述の3項目を組み合わせて、どのような組み合わせが最もレジャーと捉えられているか、あるいは非レジャーと捉えられているだろうか。表4は、それぞれ上位10位までの結果である。最もレジャーだと認識された組み合わせは、娯楽を遊技場で友人と行っている時であり、次いで、一人で、自分の部屋で、うたたね

表2 活動が行われている場所とそこでの活動をレジャーと認識する程度

主な活動場所	全体 N=12064		レジャー認識 スコア		各属性別活動場所の頻度					
	n	%	Mean	SD	レジャー経験		どちらでもない		非レジャー経験	
					n	%	n	%	n	%
教室	3337	27.66	2.54	1.68	179	5.36	1319	39.53	1839	55.11
学内の体育施設	498	4.13	3.27	1.97	71	14.26	222	44.58	205	41.16
塾・予備校	157	1.30	1.87	1.39	2	1.27	37	23.57	118	75.16
自室	1563	12.96	3.37	1.97	230	14.72	743	47.54	590	37.75
居間	1221	10.12	3.55	2.05	230	18.84	562	46.03	429	35.14
浴室	211	1.75	3.37	1.79	19	9.00	123	58.29	69	32.70
友人宅	114	0.94	3.74	1.99	24	21.05	58	50.89	32	28.07
路上	539	4.47	3.00	1.70	35	6.49	274	50.83	230	42.67
乗り物の中	544	4.51	3.13	1.84	58	10.66	266	48.90	220	40.44
公共サービス施設	225	1.87	3.07	1.85	23	10.22	105	46.67	97	43.11
商業施設	311	2.58	4.19	1.86	76	24.44	173	55.63	62	19.94
遊技場	87	0.72	5.28	2.04	52	59.77	24	27.59	11	12.64
アルバイト先	137	1.14	2.49	1.52	3	2.19	62	45.26	72	52.55
その他	3120	25.86	-	-	394	12.63	1457	46.70	1269	40.67
合計	12064	100	3.09	1.91	1396	11.57	5425	44.97	5243	43.46

表3 活動と一緒にいる同伴者とその活動をレジャーと認識する程度

同伴者	全体		レジャー認識 スコア		各属性別同伴者の頻度					
	n	%	Mean	SD	レジャー経験		どちらでもない		非レジャー経験	
					n	%	n	%	n	%
ひとり	3624	30.17	3.21	1.95	489	13.49	1639	45.23	1496	41.28
家族	2389	19.89	3.41	1.93	334	13.98	1218	50.98	837	35.04
友人	5595	46.59	2.91	1.87	546	9.76	2377	42.48	2672	47.76
その他	456	3.80	2.67	1.71	27	5.92	191	41.89	238	52.19
合計	12064	100	3.09	1.91	1396	11.57	5425	44.97	5243	43.46

表4 高校生が認識するレジャー経験と非レジャー経験(上位10)

レジャー経験(N=1396)					非レジャー経験(N=5243)				
活動内容/活動場所/同伴者	レジャー認識スコア		n	%	活動内容/活動場所/同伴者	レジャー認識スコア		n	%
	Mean	SD				Mean	SD		
1 娯楽/遊戯場/友人	6.76	0.44	33	2.36	1 テレビ・ラジオの視聴/自宅居間/家族	1.06	0.25	125	2.38
2 睡眠・うたた寝/自分の部屋/ひとり	6.72	0.45	29	2.08	2 読書/自分の部屋/ひとり	1.06	0.23	54	1.03
3 創ること/自分の部屋/ひとり	6.72	0.45	30	2.15	3 身支度/教室/友人	1.07	0.25	46	0.88
4 外出/商業施設/友人	6.64	0.49	28	2.01	4 身支度/自宅浴室/ひとり	1.09	0.28	58	1.11
5 授業/教室/友人	6.61	0.50	33	2.36	5 睡眠・うたた寝/自分の部屋/ひとり	1.10	0.31	78	1.49
6 テレビ・ラジオの視聴/自宅居間/ひとり	6.61	0.49	41	2.94	6 塾通い/塾・予備校/その他	1.10	0.30	31	0.59
7 移動/乗り物の中/友人	6.59	0.50	27	1.93	7 食事/教室/友人	1.10	0.31	48	0.92
8 テレビ・ラジオの視聴/自分の部屋/ひとり	6.57	0.50	74	5.30	8 学校でのその他の活動/教室/友人	1.12	0.33	92	1.75
9 読書/自分の部屋/ひとり	6.50	0.51	30	2.15	9 授業/学内の運動施設/友人	1.12	0.33	76	1.45
10 授業/学内の運動施設/友人	6.50	0.51	26	1.86	10 食事/自宅内/家族	1.12	0.32	60	1.14

したり、何かを創っている時であった。逆に、レジャーではないと認識する活動は、自宅の居間で、家族とテレビを見ていたり、自分の部屋で一人で本を読んでいるような時などである。他に、塾・予備校での授業や、学内の運動施設で友人との授業や自宅での家族との食事などの経験も非レジャーと認識されている。一人で自分の部屋で睡眠・うたたねが、非レジャー経験だと捉えられている場合がレジャーだと捉えられている場合を大きく上回っていることも興味深い結果である。

これら4つの分析結果は、過去に同種の調査結果が見出せず、比較評価することができないが、少なくともレジャー経験を単なる観察可能な外側からだけではなく、行為者の心的な内面の状況からも同時にデータを収集したが故に可能となっている。これらの手法により、人の主観的な認識に基づくレジャー行動 subjective leisure behavior を、より詳細に記述できると期待できよう。

2) Internal Experiencesの変数間の分析例

CsikszentmihalyiらがE S Mの開発に着手した際の最終目標は、内的経験 internal experiences を明らかにするための組織的な現象学 systematic phenomenologyの開発にある⁴⁾と考えられている。外側からは観察できないが故に、個人がランダムな場面で調査票に回答を自己記入した情報を分析することによって、そこにアプローチしようという作戦である。それをレ

ジャー研究の場面に応用できるかどうかを、行為者が今している経験をレジャーだと認識する場合と非レジャーだと認識する場合のムードを比較分析することを例に検討した。

図1は、個人毎のレジャー経験時のムードの平均と非レジャー経験時のムードの平均をまず算出し、次いでそれぞれの個人平均値の平均を算出して全体平均値とし、それをプロットした結果である。レジャー経験時とは、E S F中の、「それはレジャー経験だと考えますか、それとも別の経験だと考えますか」という質問に対して、「まさにレジャー経験だ」と「まあ、レジャー経験だ」という場合を言い、「レジャー経験と

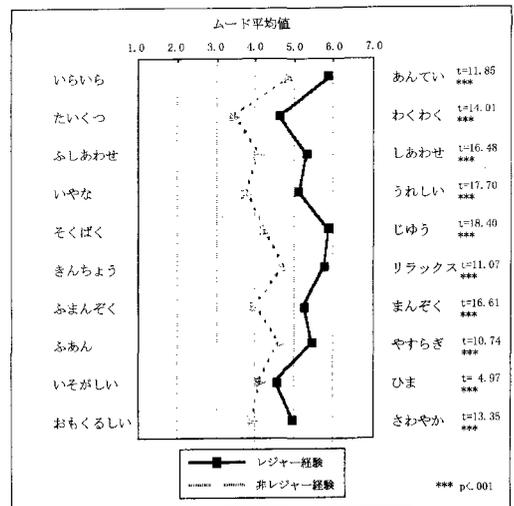


図1 レジャー経験時および非レジャー経験時のムード

は違う」と「レジャー経験時とは全く違う」と答えた場合を非レジャー経験時とした。明らかにレジャー経験時と非レジャー経験時では、ムードが有意に異なることが示されている。レジャー経験は、非レジャー経験に比較し、より「安定」、「わくわく」、「しあわせ」、「うれしい」、「自由」、「リラックス」、「満足」、「やすらぎ」、「ひま」、「さわやか」な、いわゆるポジティブなムードを伴った活動である。

これらの結果は、従来から指摘されていたことが、実際のデータによって裏付けられたことになり、その意味合いは大きい。この例から判断してinternal experiencesに関するデータが、ESMによって、かなりの確に収集できそうだという期待を十分にいただくことができよう。

3) External ExperiencesとInternal Experiencesの時系列分析の例

ESM調査は、経験を一回のみ調査するのではなく、一日数回、数日にわたって継続的に調査する。それが

故に、日常生活経験の一日の変化や、週間の変化を時系列的に記述することができるはずである。そこで、分析例として external experiences の変数から「活動種目」を取り出し、その実施率の日内変動を、また、internal experiences の変数からは「ゆとり感」を取り出し、その週間変動について分析を試みた。

① 活動実施率の日変動

図2は、平日における高校生の主な活動の実施率を時間帯ごとに集計した結果である。実線が本ESM調査の結果であり、破線は、ほぼ、同じ時期に実施されたNHK生活時間調査の高校生の結果である³⁰⁾。多少の違いはもちろんあるものの、似たような日変動のパターンを示していると言えよう。

② 高校生のゆとり気分の週間リズム

ポケットベルで呼び出された時、高校生がどの程度ゆとりを感じていたかを、ESFにおいて、7段階の尺度で質問した。一日8回行ったポケットベルの呼び出し毎に、回答記入者全体の平均値を算出しそれらを

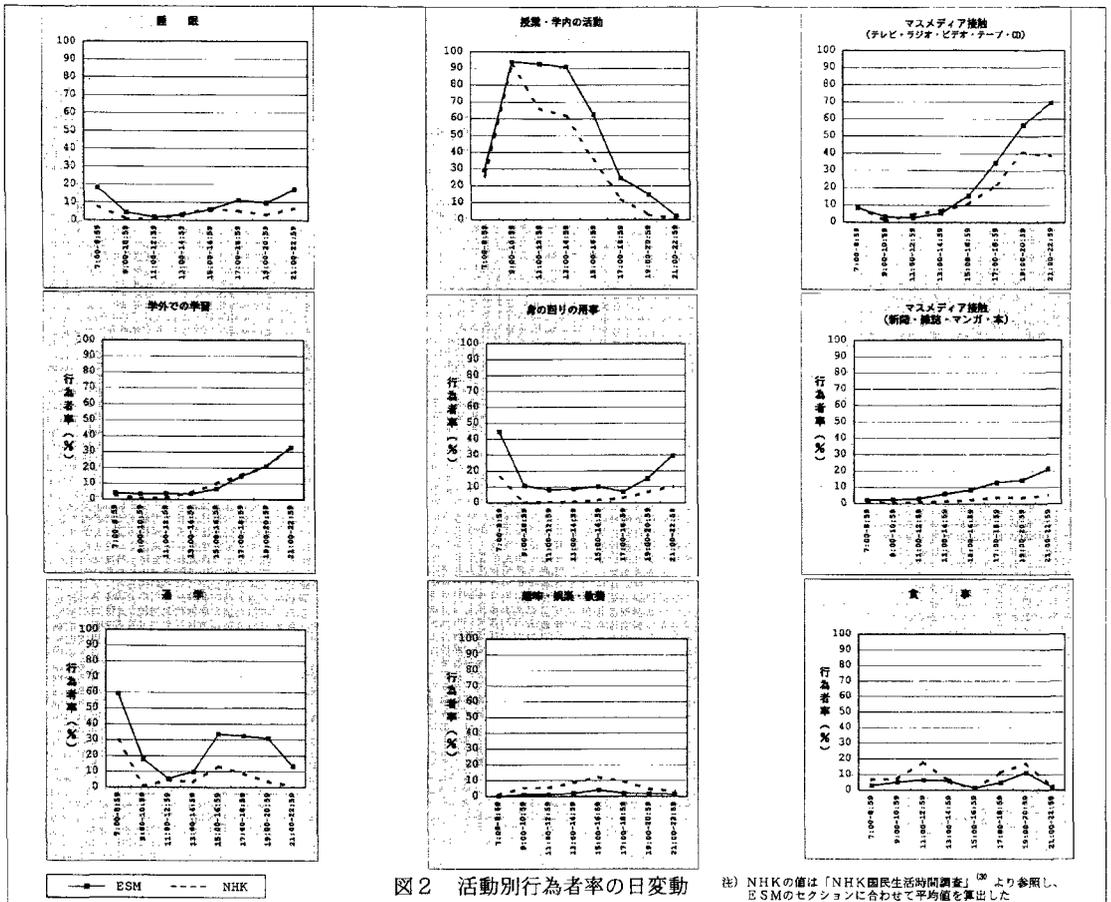


図2 活動別行為率の日変動

注) NHKの値は「NHK国民生活時間調査」³⁰⁾より参照し、ESMのセクションに合わせて平均値を算出した

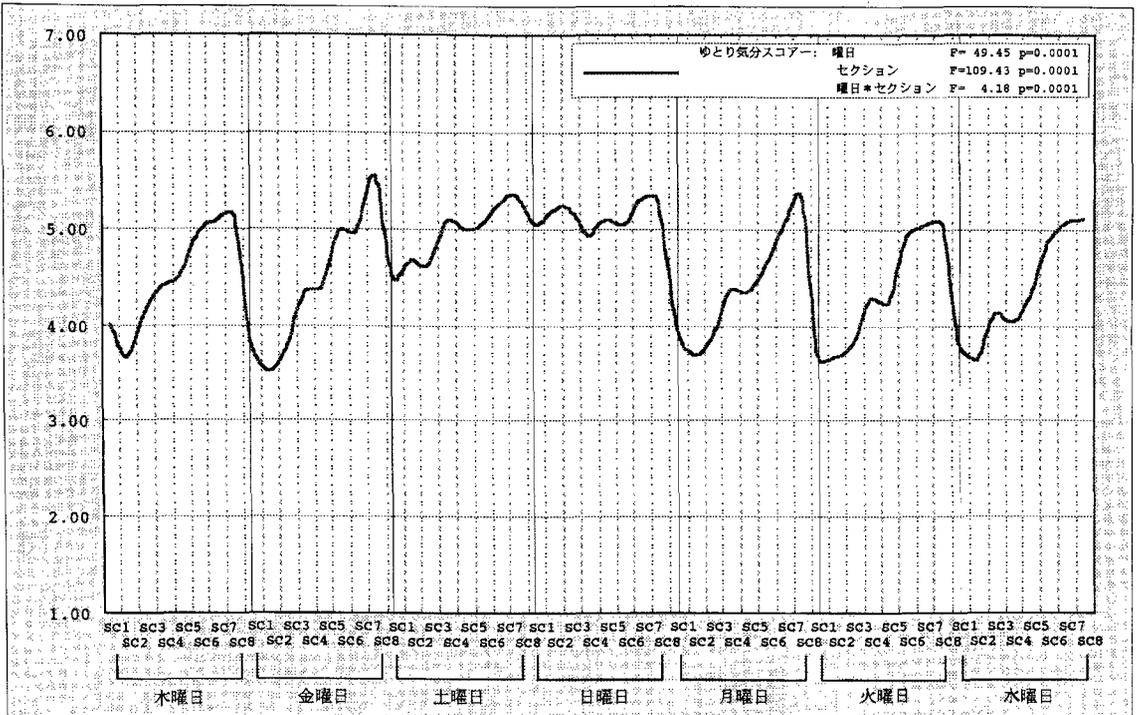


図3 ゆとり気分スコアの週間変動

プロットした、つまり高校生の一週間のゆとり気分スコアの推移が図3である。

図のように平日、土曜日、日曜日でははっきりと異なるパターンを示している。平日には、朝のゆとり気分の低さは徐々に回復し、放課後にはさらに上昇し、E SM調査の最終時間帯の21時から23時にピークを迎える。日曜日は、朝の低さはほとんど見られず、多少の振幅の変化はあるものの高いスコアを保持して推移する。しかし、最終セクションには下降に転ずる。明日(月曜日)からの一週間を思うとそれまで高かったゆとり気分が下がるのかもしれない。土曜日は、平日と日曜の両日の要素を含んだパターンを示している。朝の低い傾向は少なく昼には平日の夕方のレベルまであがり、いったん午後にやや下がり気味にはなるものの、それ以降上昇する。塾やけいこごととの関連が推測される。

これら二つの分析結果は、E SMが、日常生活における経験を静的ではなく動的に分析することのできるデータ収集を可能にしていることを示している。レジャーに関する現象は総じて、静的であるよりはむしろ動的である。一日の中でも、朝夕では異なるかもしれないし、一週間の中でも、曜日によって異なるだろう。

数回のアンケート調査では得難い時系列的分析が可能となるようなデータが、E SM調査によって収集できることをこの例は示している。

4. まとめ

本研究は、わが国ではまだ一般的ではないExperience Sampling Method (経験標本抽出法)を、日本人を対象として日常生活におけるレジャー行動研究のデータ収集の一手法として用いた場合、どのような回答状況が得られるか、また、他の手法とは異なるどのような特徴をもった分析結果が得られるかを、実際のデータを使って事例的に明らかにする目的で実施された。用いられたデータは、1996年1月から6月にかけて首都圏の高校生445名を対象としたE SM調査によって収集された。

回答記入の状況は、回答記入率は73%、記入遅れの状況は、ポケットベルの呼び出し後30分以内に76%が答えていた。回答できなかった理由の半数は、ポケットベルが鳴った時、混雑した交通機関の中にいたり、授業、入浴、スポーツ活動中のためで、記入が面倒だったからという回答は、3%であった。調査票への記入については、約8割が正確だったと自己評価している。

E S M調査で得られるレジャーに関する特徴的データ分析としては、人の日常経験の外側から観察可能な external experiences と、観察が難しい内面の経験 internal experiences の双方を結合させた分析、internal experience の変数間の分析、external experiences の変数 あるいは、internal experiences の変数の時系列的分析が可能であることが明らかになった。

レジャーは、人の生活を構成する日常経験との関係において捉えられるべきである。しかも、日常生活のある時点だけを静的に垣間見るのではなく、できるだけ多くの時点を継続的にとらえ、動的に把握する必要がある。そしてそれは、外側からだけでなく、行為者の内面の双方を同時に捉えることも必要となる。本研究の結果から判断して、E S Mがそれらの要求にかなったデータ収集の一手法として、わが国でも用いることができそうであることは、少なくともはっきりしたといえよう。もちろん、本研究における分析例が全てではない。すでに、判別分析や、重回帰分析を使つての、レジャー概念の研究なども行われている。今後とも、E S Mを使つての調査研究を継続し、その分析結果が蓄積されていく課程で、E S Mの日常生活におけるレジャー行動調査研究の一手法としての妥当性や信頼性が、徐々に明らかになっていくものと期待する。

しかし、E S Mは、アンケート調査などに比べ、ポケットベルなどの器材が必要なことや調査協力者を得にくいことから被調査者数に限りがあることや、データ入力に手間がかかるなどの問題を含んでいる。手帳型コンピュータを使うなどして、より簡便な方法を工夫していくことも重要なテーマであろう。

引用・参考文献

- 1) 知念嘉史、生活行動場面（同伴者、場所、行動内容）と気分状態に関する研究—E S Mを用いて、東海大学修士論文、1994
- 2) Csikszentmihalyi, M. & Figurski, T. J. Self awareness and aversive experience in everyday life. *Journal of Personality*, 50, 1982
- 3) Csikszentmihalyi, M. & Graef, R. The experience of freedom in daily life. *American Journal of Community Psychology*, Vol. 8, No. 4, 1980

- 4) Csikszentmihalyi, M. & Larson, R. *The experience sampling method: toward a systematic phenomenology*. Unpublished manuscript. University of Chicago. 1985
- 5) Csikszentmihalyi, M. & Larson, R. *Being Adolescent: Conflict and Growth in the Teenage Years*. Basic books. 1984
- 6) Csikszentmihalyi, M. & Larson, R. Validity and reliability of the experience sampling method. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175(9), p.526. 1987
- 7) Csikszentmihalyi, M., Larson, R., & Prescott, S. (1977). The ecology of adolescent activity and experience. *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 6, No. 3
- 8) Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., & Whalen, S. *Talented Teenagers: The Roots of Success & Failure*. Cambridge University Press. 1993
- 9) deVries, M. The experience of psychopathology in natural settings: introduction and illustration of variables in deVries, M. (eds.) *The Experience of Psychopathology: Investigating Mental Disorders in Their Natural Settings*. Cambridge: Cambridge University Press. p.8. 1992
- 10) Duckett, E., Raffaelli, M. & Richards, M. H. "Taking care": maintaining the self and the home in early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 18, No. 6, 1989.
- 11) Hormuth, S. E. The sampling of experiences in situ. *Journal of Personality*. 54:1. 1986
- 12) Iso-Ahola, S. E. *The Social Psychology of Leisure and Recreation*. Dubuque, IO: Wm. C. Brown Company. 1980
- 13) Kelly, J. R. *Leisure (third ed.)*. Boston: Allyn and Bacon. 1995
- 14) Kirshnit, C. E., Ham, M., & Richards, M. H. The sporting life: athletic activities during early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 18, No. 6, 1989.
- 15) Larson, R. Beeping children and adolescents: a method for studying time use and daily experience. *Journal of Youth and Adolescence*,

- Vol.18, No.6, 1989
- 16) Larson, R., Kubey, R., & Colletti, J. Changing channels: early adolescent media choices and shifting investments in family and friends. *Journal of Youth and Adolescence*, Vol.18, No.6. 1989
- 17) Larson, R., Mannel R., & Zuzanek, J. Daily well-being of older adults with friends and family. *Journal of Psychology and Aging*, 1986. Vol.1, No.2. 1986
- 18) Larson, R. & Richards, M.H. Daily companionship in late childhood and early adolescence: changing developmental contexts. *Child Development*, 62. 1991
- 19) Larson, R. & Richards, M.H. Introduction: the changing life space of early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, Vol.18, No.6. 1989.
- 20) Lee, M. *Cultural Differences in the Daily Manifestation of Adolescent Depression: A Comparative Study of American and Korean High School Seniors*. Thesis for Ph.D. in University of Illinois. 1994
- 21) Leone, C.M. & Richards, M.H. Classwork and homework in early adolescence: the ecology of achievement. *Journal of Youth and Adolescence*, Vol.18, No.6. 1989
- 22) Mannel, R.C. & Kleiber, D.A. *A Social Psychology of Leisure*. Venture Publishing. 1997
- 23) McAdams, D.P. & Constantian, C.A. Intimacy and affiliation motives in daily living: an experience sampling analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.45, No.4. 1983
- 24) 森岡清美、塩原勉、本間康平編、新社会学辞典、有斐閣、1993.
- 25) Neulinger, J. The need for the implications of psychological conception of leisure. *The Ontario Psychologist*, 8:13-20. 1976
- 26) Nishino, H. *Pilot Study of Japanese Weekend Using ESM*. Term paper for independent study, University of Illinois. 1993
- 27) Nishino, H. *Will the Two-day Weekend Bring More Leisure (Yutori) to Japanese Adolescents?* Thesis for Ph.D. in University of Illinois. 1997
- 28) 西野仁、知念嘉史、吉川麻里子、E S Mを用いた日本人青年の生活時間と行動調査研究の試み—その1 回答の状況と回答の正確性に対する自己評価を中心として、*東海大学紀要体育学部*、No.24、1994
- 29) 西野仁、知念嘉史、吉川麻里子、E S Mを用いた日本人青年の生活時間と行動調査研究の試み—その2 回答内容についての検討、*東海大学紀要体育学部*、No.26、1996
- 30) NHK放送文化研究所、*日本人の生活時間・1995—NHK国民生活時間調査—*、NHK出版、1996
- 31) 太田茂秋、日下裕弘、西嶋尚彦、Danielson, P.R. 野外志向のレジャースタイルに関する価値意識研究 その1 研究の枠組み —その5 野外活動のフロー調査、*茨城大学紀要*、26、1994
- 32) Raffaelli, M. & Duckett, E. "We were just talking..." : conversation in early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, Vol.18, No.6. 1989
- 33) Richards, M.H., & Larson, R. The life space and socialization of the self: sex differences in the young adolescent. *Journal of Youth and Adolescence*, Vol.18, No.6. 1989
- 34) Robinson, J.P. The validity and reliability of diaries versus alternative time use measures, In Juster, F.T. & Stafford, F.P. (eds) *Time, Goods, and Well-Being*, Survey Research Center. Institute for Social Research, The University of Michigan. 1985
- 35) 佐橋由美、経験抽出法 (E S M) による日常生活場面におけるレジャー経験の検討、*樟蔭女子短期大学紀要 文化研究*、第10号、1996
- 36) Won, H.J. *The Daily Leisure of Korean School Adolescents and its Relationship to Subjective Well-Being and Leisure Functioning*. Thesis for Ph.D. in University of Oregon. 1989
- 37) 吉川麻里子、大学生のレジャー経験に関する研究 —E S Mを用いて—、*東海大学修士論文*、1996