

# 中学生の休日の過ごし方

—連休日数によってどうかわるのか—

○飯塚 裕子（東海大学大学院生） 西野 仁（東海大学）

## I はじめに

学校週5日制は段階的に拡大することになり、平成4年9月から月1回、平成7年4月からは月2回実施され、平成14年度から完全学校週5日制が始まった。これにより毎週、児童・生徒は土日が2連休になった。また、祝日法の改正により、平成12年度から「成人の日」、「体育の日」が、平成15年度からは、「海の日」、「敬老の日」が3連休となった。これらにより、国民は年に必ず4回、3連休がとれるようになった。このように、休日の連休化がすすみ、自由時間が増大した。

休日の連休化はすすんだが、連休に関する研究はあまりなされていない。NHK放送文化研究所によって、昭和35年から5年ごとに実施されている、国民生活時間調査<sup>1)</sup>は、日常生活の生活時間に関する調査である。また、(財)余暇開発センターによる、レジャー白書'97<sup>2)</sup>では、働いている人を対象として1日休み、2連休、3連休、4連休以上のそれぞれの休みにおこなったことを49活動の中から選ぶというアンケート調査を行っている。しかし、これは活動の調査で、対象者が働いている人であり、また祝日法の改正前に実施されている。これらの研究は、レジャーを時間、あるいは活動として捉えられているため、行為者の心理的な側面は調査されていない。

そこで、本研究は、実際に中学生が休日をどのように過ごしているのか、中学生と連休日数の変化に焦点をあて、2連休、3連休、4日以上連休である夏休みの活動、場所、同伴者、気分などを探ることとした。

《本研究のデータは、西野が平成14年度～16年度文部科学省科学研究費の助成を受け、実施した「中高生の一週間の生活リズムと「ゆとり」構造について：学校週5日制実施前との比較」で収集したデータの一部を使用している。》

## II 研究の目的

本研究の目的は、中学生が2連休、3連休、そして、4日以上連休である夏休みを比較し、連休の日数が変化することで、活動、場所、同伴者や気分などにどのようなちがいがみられるのかを明らかにすることである。

## III 研究の方法

### 1、調査法

1970年代後半に北米でCsikszentmihalyi, Larsonらによって開発され、Larson, 西野<sup>10)</sup>によって、日本人用に修正されたExperience Sampling Method(経験標本抽出法、以下ESMと略す)を用いた。これは、「いつ」「どこで」「だれと」「なにを」「どんな気分で」行っているのかをまとめて捉える方法である。具体的には、調査対象者に1人1台ずつPHSと調査票を調査期間中、常に携帯してもらう。調査する時間帯は、起床してから就寝するまでの間とし、朝7時から夜11時までとした。これを2時間ごとに分け、1日1人8回呼び出しを行った。そして、PHSが鳴ったときに、調査対象者が「呼び出しのあった時刻」「調査票に記入した時刻」「どこにいたのか」「だれと一緒にいたのか」「何をしていたのか」「どんな気分だったのか」などの調査票の質問について記入してもらう。

### 2、調査対象校と調査対象者

調査対象校は、東京都内の公立K中学校とした。そして、調査対象者はK中学校2年生全員の51名としたが、

諸事情により協力できない生徒が4名いた。また、2学期から転校生が1名いたため、結果として、実際の調査対象者は48名であった。そのうち男子生徒は24名、女子生徒は24名だった。

### 3、調査期間

調査は、3期間設定した。第1回は、7月3日(木)～7月9日(水)の1週間とし平日と2連休の調査を、第2回は、7月19日(土)～7月25日(金)の1週間で、4日以上連休である、夏休みの調査を行った。そして、第3回は、3連休の調査を「敬老の日」の9月13日(土)～9月15日(日)に行った。

### 4、調査票

調査では、①Experience Sampling Form (経験標本記録票、以下ESFと略す)、②Experience Diary Form (一日の経験記録票、以下EDFと略す)、③Subject's Information Form (対象者の情報調査票、以下SIFと略す)の3種類の調査票を用いた。ESFは、PHSと常に携帯してもらい、PHSが鳴ったら、「いつ」「どこで」「だれと」「なにを」「どんな気分で」などの質問に答えてもらうものである。また、その時の活動に対する動機や態度、ゆとりをどれくらい感じているのかなどの質問も含んでいる。EDFは、1日の終わりにその日のESFの記入状況を自己評価する項目に答えるものである。また、1日の大まかな流れを書く欄もある。さらにSIFは、調査対象者の性別、年齢、趣味、部活をしているのかなどの情報を得るための調査票である。これは、ESM調査前に実施した。

### 5、分析

収集したデータは、コード化、スクリーニングを行い、3期間ともそろっている16名のデータについて分析した。なお、分析は統計用ソフトSASを主として用いた。

## IV 結果及び考察

### 1、活動と連休日数の関係

中学生が行う頻度の高い活動を選び、連休日数ごとの実施率を比較すると、表1のようであった。連休日数が増加すると、「部活動」「会話」が多くなった。一方、「読書」は少なくなった。

表1 活動と連休日数

	2連休	3連休	夏休み
部活動	△	○	◎
塾通い	◎	△	○
自学・自習	○	△	◎
睡眠・うたた寝	△	◎	○
身の回りの用事	○	△	◎
会話	△	○	◎
家事手伝い	◎	△	○
テレビの視聴	○	◎	△
ビデオの視聴	○	◎	△
読書	◎	○	△
創ること	○	◎	△
テレビゲーム	◎	△	○
休息・リラックス	○	◎	△
外出	○	◎	○

※最も多いものを◎、その次を○、最も少ないものを△とした。

## 2、場所と連休日数の関係

中学生がいる頻度の高い場所を選び、連休日数で比較すると、表 2 のようであった。連休日数が増加すると「運動施設」が多くなった。一方、「親戚の家」「商業施設」は少なくなった。さらに「自宅」には、ほとんど変化が見られなかった。なお、「商業施設」とは、本屋、コンビニエンスストア、レストランなどのことである。

表 2 場所と連休日数

	2連休	3連休	夏休み
運動施設	△	○	◎
自宅	-	-	-
親戚の家	◎	○	△
商業施設	◎	○	△

※最も多いものを◎、その次を○、最も少ないものを△とした。

## 3、同伴者と連休日数

中学生と一緒にいる頻度の高い同伴者を選び、連休日数で比較すると、表 3 のようであった。連休日数が増加すると、「友人」というケースは増えた。

表 3 同伴者と連休日数

	2連休	3連休	夏休み
ひとり	○	△	◎
家族	○	◎	△
友人	△	○	◎

※最も多いものを◎、その次を○、最も少ないものを△とした。

## 4、気分と連休日数

中学生の休日の気分と、連休日数で比較すると、表 4 のようであった。連休日数が増加すると、気分は「あんてい」「わくわく」「さわやか」になっていく。一方、逆に連休日数が増加すると、「いそがしく」になっていく。

表 4 気分と連休日数

	2連休	3連休	夏休み
あんてい — いらいら	△	○	◎
わくわく — たいくつ	△	○	◎
しあわせ — ふしあわせ	◎	△	○
うれしい — いやな	○	◎	△
じゆう — そくぼく	○	△	◎
リラックス — きんちょう	○	△	◎
まんぞく — ふまんぞく	○	△	◎
やすらぎ — ふあん	◎	△	○
ひま — いそがしい	◎	○	△
さわやか — おもくるしい	△	○	◎

※最も高いものを◎、その次を○、最も低いものを△とした。

## V まとめ

これらの結果から、中学生の休日の過ごし方は、連休日数によって活動、場所、同伴者や気分が異なることがわかった。特に夏休みに部活動が多く行われていること、また、自学自習が多いこと、身の回りの用事や会話が增えている。連休日数の増加にともなって、場所は、運動施設にすることが多くなる。同伴者は、友人といることが増えるが、ひとりであることも多い。気分に関しては、10項目中6項目において夏休みにポジティブな気分を伴っていた。

## 参考文献

- 1) NHK放送文化研究所、日本人の生活時間・2000 ―NHK国民生活時間調査一、NHK出版、2002
- 2) (財)余暇開発センター、レジャー白書'97 ―連休新時代一、1997
- 3) 経済企画庁、生活大国5か年計画 ―地球社会との共存を目指して一、1992
- 4) 佐橋由美、ESM(経験抽出法)を用いた日常生活場面におけるレジャー行動とその経験の分析―40・50代既婚女性を対象として一、樟蔭女子短期大学紀要、文化研究第13号、1999
- 5) 西野仁、中学生の一週間の生活リズムと「ゆとり」の構造について、平成11年度～平成13年度科学研究費補助金(基盤研究(C))研究成果報告書、2002
- 6) 西野仁、知念嘉史、吉川麻理子、ESM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一、東海大学紀要体育学部、No. 24、1994
- 7) 西野仁、知念嘉史、吉川麻理子、ESMを用いた日本人青年の生活時間と行動研究の試み ―その2 回答内容についての検討一、東海大学紀要体育学部、No. 26、1996
- 8) 西野仁、知念嘉史、ESMを用いた日本人青年の生活時間と行動研究の試み ―その3 調査項目間の検討:「レジャー」と認識する経験を題材として一、東海大学紀要体育学部、No. 27、1997
- 9) 西野仁、知念嘉史、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一、1998
- 10) Hitoshi Nishino, Will the two-day weekend bring more leisure (yutori) for Japanese Adolescents? Thesis submitted for the degree of Doctor of Philosophy in Leisure Studies in the Graduate College of the University Illinois
- 11) Hitoshi J. Nishino, Reed Larson, Japanese Adolescents' Free Time: Juku, Bukatsu, and Government Efforts to Create More Meaningful leisure, NEW DIRECTIONS FOR CHILD AND ADOLESCENT DEVELOPMENT, 2003, 23-35