

日常生活におけるレジャー経験の検討  
- 40・50代既婚女性を対象として -

○佐橋 由美 (樟蔭女子短期大学)

【目 的】

近年、レジャー研究の視点として、レジャー行動や現象を他の生活局面から切り離した形で分析するのではなく、日常生活全体を視野に入れ、様々な日常経験との比較を通して、レジャーの意味づけや行動・経験の特徴を研究しようとする考え方が定着しつつある。同時に、レジャーは客観的に定義されるものではなく個人の主観的な経験であるがゆえに、個人の考え方や経験が集団・社会の成員間で共有されるものなのかどうか、レジャーの意味や概念を主観から客観という筋道で再検討することが求められている。

北米でのこのような研究動向は1970年代後半から顕在化したが、生活時間記録と集中面接を併用したShaw(1984)(1985)(1986)の一連の研究を契機として、いわゆる研究スタイルが確立されたように思われる。一方、Csikszentmihalyiは、各界の傑出した人物、典型事例をもとに、内発的報酬の経験-フローの研究に着手し、この理論をさらに、一般人のごく日常的な生活場面における日常経験にまで敷衍し、発展させてきた。この経験の現象学構築に大きく貢献したのが、氏の研究グループが開発したESMである。しかし、本来はレジャー研究のために開発されたものではなく、上述の意味でのレジャー研究にESMを用いた例は多くはない [Sandahl(1988)(1992)(1991); Kleiber et al.(1986); Mannell et al.(1988)]。

わが国では、西野ら(1994)(1996)(1998)が、高校生に対する大規模なESM調査を実施し、大学生や20代有職青年に対する知見も得ている。しかし、年齢や性、その他社会的属性によってレジャーに対する考え方や経験の質は異なると考えられる。より多様な集団を対象に、データや知見の蓄積が必要と思われる。

そこで、本研究では、40・50代既婚女性を対象にESM調査を実施し、以下のようにレジャーの概念やその経験的特性について検討しようとするものである。まず、活動内容や活動の場所、相互作用の文脈などのデータによって、対象者の生活構造を俯瞰するとともに、日常様々な行動局面におけるレジャー生起の可変性について検討する。第二に、様々な行動局面における感情・気分など心理変数の変動パターンを探り、さらに、動機づけや選択・決定の自由など個人の主観的な状況認知が、レジャー/非レジャーの主観的判断(ラベルづけ)においてどの程度影響力をもつものなのか検討する。

【方 法】

1. 対象

対象は40歳以上の既婚女性とした。調査参加者32名のうち30名から有効データを得た。その年齢構成は40代19名、50代11名(平均48.3歳)となっており、就業状況はフルタイム、パートタイム就労者、自営業手伝い、内職従事者、専業主婦と様々であり、専業主婦の割合は14名、46.7%であった。

2. 手続き

ESMを適用し、対象者の日常行動や心理状態に関するデータを、1週間にわたり収集した(平成9年10~12月)。ESM調査の実際は、対象者に記録用冊子とポケットベルを常時携帯してもらい、呼び出しを受けたら、当該時刻の行動や状況、心理状態をできるかぎり速やかに記録するというものである。当調査では、調査時間帯を午前7時30分から午後11時までとし、1日9回のデータ採取を計画した。なお、午後3時30分から11時まででは、前半部分の1.5倍の頻度で呼び出しを行うこととした。

3. 調査内容

調査票はA. 受信・記入時刻、B. 場所、C. 相互作用の状況(一緒にいた人)、D. 活動内容、E.

考えていたこと、F. 動機づけと選択・決定における自由の知覚度、G. レジャー性の知覚度、H. 楽しさと充足感、I. 当該活動の困難さ（挑戦レベル）と自身の能力レベルについての評定、J. 感情・気分、K. 注意の集中などについて情報を得るように構成されている。項目A～Eの回答形式は記述式となっており、Jについては7段階SD尺度、その他は、ほぼすべて11段階のリカート尺度での評定を求めた。

#### 4. 分析データの採択

分析データの採択にあたっては、全63回の呼び出しに対し、調査票への記入が35回以上であることと定めた。次に、毎回の記録については、回答に不備のあるもの、呼び出し時刻から3時間以上たって記入されたものについては分析から除外した。調査参加者のうち1名が調査を中途棄権し、さらに記録の大半で回答パターンが著しく偏っており、信頼性が疑われる1名のデータを除外した。結果、30名から1783票の有効回答を得た。個人の有効回答率は68.3%（43回）～100%であった。

### 【結果】

#### 1. 日常様々な状況におけるレジャーの生起

表1は、日常経験データを曜日や時間帯、活動場所・内容、相互作用の状況などの分析枠によって分類し、各カテゴリー毎にレジャーの生起率、レジャー性の知覚度や感情・気分の平均値を求めたものである。

##### (1) 一週間・一日の生活リズムとレジャーの生起

まず、曜日ごとのレジャー状況の生起率（%）をみると、週末、土日において高くなっており、平日のなかでは金曜が最も高くなっている。また、レジャーラベリング尺度の得点が示す当該行為に対するレジャー性の知覚度も、同様のパターンを示している。週末では、レジャー経験の量的な増加のみならず、質的にもより一層“レジャー的な”非日常型レジャー活動への切替えが起こるものと推察される。

時刻との関係でみると、午後8時以降でレジャーの生起頻度は高く、これ以降の時間帯では活動の4～5割がレジャーと認識されている。また、昼間の時間帯(11:30-13:29)にもピークが認められた。つまり、レジャー生起頻度の落ち込みが著しい朝と夕方の時間帯は、主婦にとって家事仕事の時間にあたっており、本調査対象は、その家事仕事を役割行動、非レジャー的なものと明確に意味づけていることが示された。

##### (2) 活動場所・内容、相互作用の状況とレジャーの生起

まず、呼び出し時刻における活動場所についての回答分布をみると、対象者の行動の大半が自宅と職場に限られており、これ以外の場所での行動は15%未満という結果であった。交通機関などによる移動の機会も少なく、対象者の行動範囲は広いとはいえない。さらに、「飲食店および娯楽施設」「教育・文化・体育施設」「公園など屋外」などレジャー活動のための施設・環境においてレジャーの生起率が高いことはいままでのないが、これらの場所で過ごす機会は4%と少なく、結果として、自宅外レジャー・アクティブレジャーの低調さが示されることとなった。

次に、活動内容についてみると、最も頻度の高い活動は「家事」であり、全体の34%を占めている。これに続き「仕事」が全体の15.9%となっている。「家事」と「仕事」によって、日常行動の約半分が占められていることになる。第3番目には「消極的レジャー活動」（15.1%）がランクされ、「食事」の割合も10.2%と比較的大きい。

各活動に対するレジャー性の知覚度はどのようになっているのであろうか。まず、日常行動の大半を占める「家事」と「仕事」については、いずれもレジャーと判断される可能性は1割に満たない。また、レジャー性指標の得点も著しく低い。本調査対象においてレジャー性指標の得点が全体的に著しく低いのは、仕事や家事時間の多さが影響していると思われる。一方、最もレジャー性指標の得点が高いのは、マスメディア接触を中心とした「消極的レジャー活動」である。「消極的レジャー活動」は、レジャー性の知覚度という観点でみれば、「積極的レジャー活動」（学習、見物・観賞、外出、芸術文化活動、スポーツな

表1 様々な状況におけるレジャーの生起率、レジャー性の知覚度および感情・気分

| 曜 日                | レジャー |        | 感 情 |        | 活 動 性 |         |      |         |      |          |
|--------------------|------|--------|-----|--------|-------|---------|------|---------|------|----------|
|                    | n    | %      | n   | %      | 粗点    | z-score | 粗点   | z-score | 粗点   | z-score  |
| 月 曜                | 252  | (14.1) | 72  | (28.6) | 3.62  | [-.073] | 4.33 | [-.065] | 4.36 | [-.121]  |
| 火 曜                | 249  | (14.0) | 62  | (24.9) | 3.57  | [-.126] | 4.36 | [-.099] | 4.57 | [.032]   |
| 水 曜                | 259  | (14.5) | 67  | (25.9) | 3.75  | [-.042] | 4.38 | [-.079] | 4.43 | [-.108]  |
| 木 曜                | 249  | (14.0) | 70  | (28.1) | 3.64  | [-.103] | 4.32 | [-.083] | 4.55 | [.079]   |
| 金 曜                | 260  | (14.6) | 77  | (29.6) | 3.86  | [-.021] | 4.48 | [.072]  | 4.53 | [.072]   |
| 土 曜                | 260  | (14.6) | 84  | (32.3) | 4.25  | [.112]  | 4.54 | [.127]  | 4.56 | [.106]   |
| 日 曜                | 254  | (14.2) | 86  | (33.9) | 4.68  | [.246]  | 4.48 | [.120]  | 4.40 | [-.062]  |
|                    | 1783 | 100.0  | 518 |        | 3.91  | [0.00]  | 4.41 | [.000]  | 4.49 | [.000]   |
| <b>時間帯</b>         |      |        |     |        |       |         |      |         |      |          |
| 7:30-9:29          | 198  | (11.1) | 37  | (18.7) | 3.14  | [-.243] | 4.24 | [-.210] | 4.42 | [-.032]  |
| 9:30-11:29         | 200  | (11.2) | 40  | (20.0) | 2.93  | [-.325] | 4.30 | [-.134] | 4.60 | [.109]   |
| 11:30-13:29        | 197  | (11.0) | 62  | (31.5) | 4.16  | [.077]  | 4.46 | [.030]  | 4.60 | [.093]   |
| 13:30-15:29        | 201  | (11.3) | 58  | (28.9) | 3.86  | [-.009] | 4.52 | [.126]  | 4.65 | [.113]   |
| 15:30-16:59        | 194  | (10.9) | 51  | (26.3) | 3.75  | [-.038] | 4.34 | [-.072] | 4.45 | [.022]   |
| 17:00-18:29        | 201  | (11.3) | 37  | (18.4) | 3.37  | [-.164] | 4.36 | [-.054] | 4.51 | [.066]   |
| 18:30-19:59        | 203  | (11.4) | 59  | (29.1) | 3.97  | [.027]  | 4.47 | [.064]  | 4.48 | [-.029]  |
| 20:00-21:29        | 199  | (11.2) | 80  | (40.2) | 4.86  | [.300]  | 4.56 | [.181]  | 4.37 | [-.135]  |
| 21:30-22:59        | 190  | (10.7) | 94  | (49.5) | 5.26  | [.396]  | 4.48 | [.070]  | 4.28 | [-.216]  |
| <b>場 所</b>         |      |        |     |        |       |         |      |         |      |          |
| 自宅                 | 1296 | (72.7) | 396 | (30.6) | 4.12  | [.041]  | 4.44 | [-.010] | 4.43 | [-.099]  |
| 友人・知人宅             | 25   | (1.4)  | 6   | (24.0) | 4.00  | [-.174] | 4.68 | [.209]  | 4.50 | [.118]   |
| 勤務先                | 226  | (12.7) | 9   | (4.0)  | 0.98  | [-.640] | 4.04 | [-.200] | 4.56 | [.269]   |
| 商店・各種サービス機関        | 71   | (4.0)  | 22  | (31.0) | 5.01  | [.336]  | 4.54 | [.166]  | 4.73 | [.280]   |
| 飲食店及び娯楽施設          | 38   | (2.1)  | 32  | (84.2) | 8.05  | [1.151] | 5.33 | [.965]  | 5.08 | [.542]   |
| 教育・文化・体育施設         | 14   | (0.8)  | 10  | (71.4) | 7.00  | [.654]  | 5.36 | [.514]  | 6.20 | [.946]   |
| 交通機関・移動中           | 50   | (2.8)  | 21  | (42.0) | 5.44  | [.266]  | 4.30 | [-.083] | 4.17 | [-.188]  |
| 路上・移動中             | 21   | (1.2)  | 5   | (23.8) | 3.52  | [-.104] | 4.33 | [.054]  | 5.00 | [.536]   |
| 公園など屋外             | 19   | (1.1)  | 12  | (63.2) | 6.95  | [.957]  | 5.18 | [1.113] | 5.13 | [.902]   |
| その他のパブリックスペース      | 23   | (1.3)  | 5   | (21.7) | 3.35  | [-.429] | 3.61 | [-.909] | 3.92 | [-.331]  |
| <b>活動内容</b>        |      |        |     |        |       |         |      |         |      |          |
| 睡眠・休息              | 66   | (3.7)  | 28  | (42.4) | 5.47  | [.473]  | 4.55 | [.018]  | 2.71 | [-1.505] |
| 食事                 | 182  | (10.2) | 66  | (36.3) | 5.16  | [.356]  | 4.90 | [.493]  | 4.58 | [-.066]  |
| 身の回りの用事            | 121  | (6.8)  | 41  | (33.9) | 4.11  | [.131]  | 4.20 | [-.106] | 4.21 | [-.184]  |
| 仕事                 | 283  | (15.9) | 6   | (2.1)  | 0.80  | [-.744] | 3.99 | [-.342] | 4.60 | [.257]   |
| 家事                 | 607  | (34.0) | 46  | (7.5)  | 2.36  | [-.468] | 4.30 | [-.198] | 4.68 | [.145]   |
| 移動                 | 55   | (3.1)  | 20  | (36.4) | 4.84  | [.178]  | 4.29 | [-.027] | 4.26 | [-.114]  |
| 社会参加               | 15   | (0.8)  | 4   | (26.7) | 3.47  | [-.272] | 4.60 | [-.185] | 4.75 | [.021]   |
| 個人的つきあい            | 51   | (2.9)  | 26  | (51.0) | 6.41  | [.590]  | 4.70 | [.460]  | 4.55 | [.295]   |
| 家族との談話             | 44   | (2.5)  | 24  | (54.5) | 6.16  | [.652]  | 4.64 | [.353]  | 4.31 | [-.017]  |
| 積極的レジャー活動          | 90   | (5.0)  | 62  | (68.9) | 7.23  | [.872]  | 4.99 | [.655]  | 5.16 | [.607]   |
| 消極的レジャー活動          | 269  | (15.1) | 195 | (72.5) | 7.26  | [.892]  | 4.58 | [.169]  | 4.27 | [-.335]  |
| <b>相互作用の状況(誰と)</b> |      |        |     |        |       |         |      |         |      |          |
| 一人                 | 781  | (43.8) | 176 | (22.5) | 3.32  | [-.173] | 4.32 | [-.131] | 4.42 | [-.065]  |
| 課業関連               | 189  | (10.6) | 15  | (7.9)  | 4.94  | [-.555] | 4.55 | [-.200] | 4.47 | [-.071]  |
| フォーマル              | 31   | (1.7)  | 13  | (41.9) | 1.40  | [-.023] | 4.07 | [-.074] | 4.49 | [.170]   |
| インフォーマル(家族間)       | 649  | (36.4) | 251 | (38.7) | 4.94  | [.275]  | 4.68 | [.139]  | 5.14 | [.270]   |
| インフォーマル            | 55   | (3.1)  | 32  | (58.1) | 6.38  | [.690]  | 5.04 | [.655]  | 4.89 | [.409]   |
| その他                | 78   | (4.4)  | 31  | (39.7) | 5.22  | [.311]  | 4.51 | [.208]  | 4.69 | [.431]   |

※ レジャーの生起頻度……レジャー性尺度(0~10点)において6点以上を「レジャー」の生起とした。

※※ z-score ……個人の平均値と標準偏差をもとに各データを標準化した上で、平均値を算出したもの

どを含む) よりも一層、レジャー的なものと捉えられている。また、「個人的つきあい」や「家族との談話」もかなり重要なレジャーの文脈と考えられる。「食事」と「睡眠・休息」については、しばしば生活必需行動とレジャー経験の両義性が指摘されるが、ここでも、レジャー性指標は中程度の値を示していた。

相互作用の状況についての結果をみると、一人の場合と家族といる状況が圧倒的に多くなっているが、家族がいる状況でのレジャー性指標の得点は高くなく、レジャーの文脈か非レジャーか明確ではなかった。つまり、この状況が必ずしも家族の団欒、コミュニケーションを意味するとは限らないということである。また、一人の場合も様々な状況が想定されるため、一概にレジャーか非レジャーの文脈かを断定するのは難しい。

## 2. レジャーの経験—その心理的な特性—

レジャーの経験は、一般に考えられているように常にポジティブなものなのであろうか。ここでは、レジャー性の知覚度と感情・気分に関連について検討する。表1に示した「感情」と「活動性」の項目は、因子分析の結果にもとづいて、複数項目を合成したものである。「感情」因子の得点は、「幸せな—悲しい」「愉快的—不愉快的」「晴れ晴れした—ゆううつな」の3項目を、「活動性」は「力強い—弱い」「積極的—消極的」「活発な—不活発な」「機敏な—ぼんやりした」の4項目を合成したものである。

活動内容の項を中心にみていくと、感情因子の得点が最も高く、ポジティブな体験であるのは「積極的レジャー活動」であり、次いで「食事」、「個人的つきあい」、「家族との談話」の順となっている。最もレジャー的な活動と評価された「消極的レジャー活動」は、さほどポジティブな体験とはいえ、順位を下げた。逆にレジャー性の知覚度では中間レベルにあった「食事」は、かなり幸せで楽しい体験となっている。ここで注目すべきは、本調査対象にとって「消極的レジャー活動」が最も機会の多い、典型的なレジャー活動であるにもかかわらず、必ずしもポジティブな体験、内的充足をもたらすものではないという事実である。一方、「活動性」の面では、「積極的レジャー活動」において最も活発で、積極的な心理状態であることが明らかになったが、これを別にすれば気分の高揚・覚醒は、レジャーの文脈というよりは、「家事」や「仕事」など非レジャーの文脈、そして「社会参加」「個人的つきあい」などの対人接触場面において促進されるものであることがわかる。

## 3. レジャーの経験を規定する主観的な要因の検討

これまで、レジャーの経験を規定する鍵概念として、「自由」や「内発的動機づけ」などがあげられてきた。ここでは一例として、レジャー性指標の得点に個人が知覚する自由の水準がどの程度影響しているのか、自由の水準ごとにレジャー性得点の比較を行った。「自由」と「拘束」という2つの水準間では、予想どおり得点に顕著な差が認められた( $F=322.46/\text{raw score}$ )。このような絶対的な差は、レジャー/非レジャーの判断に、選択の自由が決定的な影響力をもっていることを示している。しかし、質問が選択式であったため、<自由-拘束>の次元(軸)から外れた「消極的」条件が加わったことで、結果は幾分複雑になった。「他にすることがなかった」と回答する場合のレジャー性指標の得点が、「自由」条件よりも高いという結果はどう解釈されるであろうか。このことは「消極的レジャー活動」が、対象者において最もレジャー的な活動と考えられていたことと無縁ではないであろう。人がテレビを見たり、ぼんやりと考えごとをするのに、明確な理由のないことは少なくない。「他にすることがなかった」は、「消極的レジャー活動」に特有の回答傾向といえるのではないだろうか。

表2 自由の水準とレジャー性指標の得点

|           | n    | レジャー性<br>raw score | z-score  |
|-----------|------|--------------------|----------|
| (a) 拘束    | 911  | 1.93               | (-0.539) |
| (b) 自由    | 740  | 5.96               | (0.558)  |
| (c) 消極的   | 97   | 6.51               | (0.696)  |
| (d) 拘束-自由 | 33   | 4.88               | (0.229)  |
|           | 1781 |                    | (-0.001) |

※「なぜ、その活動をしていたのですか?」の質問に、(a)しなければならなかったから (b)したかったから (c)他にすることがなかったからの3つの選択肢から回答する。(d)のカテゴリは (a)と(b)の複数回答。