

## ゆとりの構造化に向けて (3)

### 「くつろぎ」感と「日常生活経験」

○西野 仁 (東海大学)、吉原さちえ (神奈川県体育協会)

#### I はじめに

「ゆとりとは何か」を主題に、本学会で発表を続けてきた。社会心理学の手法の一つである Experience Sampling Method (ESM)<sup>1)</sup> で収集したデータをもとに中高生の「ゆとり」経験の実態を記述することから始まった一連の「ゆとり」研究の過程で、まず、「ゆとり」を感じる経験は「選択の自由性と内発的動機」によって惹起された「ムードのポジティブさ」を伴う「継続したい」「簡単にできる」経験の総体として捉えられていることが明らかとなった。<sup>2)</sup> ついで、日常で普通に使われている「ゆとり」という言葉は、「余裕」「窮屈ではない」「くつろぎ」の意味を持つ比較的新しい言葉であり、leisure、something to spare、latitude、leeway、elbowroom、breathing space などと英訳されており、主観性、保障性、肯定的価値性、自由裁量性、相対性などのニュアンスを持つことなどがはっきりした。<sup>3)</sup> さらに「くつろぎ」という言葉に注目し、その持つ意味を探り、「ゆとり」を「余裕」「窮屈でない」と捉える場合は「選択の自由性と内発的動機」による経験を可能にする「物理的・量的装置」としての「ゆとり」に力点が置かれており、「くつろぎ」と捉える場合は「ゆとり」経験を特徴づける「安定」「自由」「リラックス」「やすらか」などの「ムードのポジティブさ」という「心的・質的経験」としての「ゆとり」に力点が置かれているのではないかの考えを報告した。<sup>4)</sup>

こうした経緯から、「ゆとり」の構造化に向けては、「くつろぎ」感の解明が欠かせないと認識し、従来の ESM 調査票に新たに「くつろぎ」感に関する項目を加えてデータ収集を行った。本研究は、その改訂版 ESM 調査で得た日常生活経験データを「くつろぎ」を軸に分析した結果である。

なお、本研究で用いたデータの一部は、科学研究費補助金 (課題番号 14580058) で収集したものである。

#### II、研究の目的と方法

##### 1、研究の目的

日常生活における「くつろぎ」感について記述すること、具体的には、どんな場面でくつろぎを感じやすく、どんな場面で感じにくいのか、また、くつろぎ感の程度によって気分と活動に対する「活動選択の自由性」、「動機の内発・外発性」、「活動継続の欲求」、「活動への取り組みに対する真剣さ」、「活動の難易性」はどう変わるのかについて記述することが本研究の目的である。

##### 2、研究の方法

###### 1) 調査方法

レジャーの社会心理学的データ収集法としてすでに広く紹介されている ESM を用いた。ESM 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。<sup>5)</sup>

###### 2) 調査対象、時期、地域

調査は、首都圏に住む高校生 73 名、大学生 25 名、社会人 25 名の調査協力者、計 123 名を対象に、2004 年 10 月から 11 月に行った。携帯電話による呼び出しは、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、一日計 8 回、木曜日から翌週水曜日までの一週間連続して行った。

###### 3) 分析に用いたデータ

回収した 4,981 データをあらかじめ設定した基準に照らしてスクリーニングを行った。最終的に 3,090 場面 (高校生 54 名 1,329 場面、大学生 24 名 1,006 場面、社会人 25 名 755 場面) の経験標本を統計ソフト SAS を用いて分析した。

### Ⅲ、結果および考察

#### 1、くつろぎを感じやすい活動と感じにくい活動

表1A から表3B は、くつろぎを感じやすい活動と感じにくい活動を高校生、大学生、社会人別に集計した結果である。「感じやすい活動」を便宜的に、くつろぎ感についての7段階のリッカートタイプの尺度の平均値が5.0以上の活動、逆に「感じにくい経験」は平均値が4.0以下の活動とし、度数が10人以上の活動を取り出し順に並べた。「休息・リラックス」「テレビ・ラジオの視聴」「睡眠・うたた寝」「読むこと」など共通して「くつろぎ」を感じやすい活動と「しごと」や「授業」など感じにくい活動がある。しかし、その順序は高校生、大学生、社会人で微妙に異なる。また電話やメールなどを内容とする「コミュニケーション」は、社会人ではくつろぎを感じやすい活動には入っていないなどの差異もある。高校生にとって、「部活動」はくつろぎを感じにくい活動のようだ。

表1A くつろぎを感じやすい活動（高校生）

順位	項目	n	平均値	標準偏差
1	テレビゲーム	55	6.13	0.92
2	創ること	24	6.08	1.10
3	睡眠・うたた寝	96	5.70	1.46
4	テレビ・ラジオの視聴	234	5.59	1.35
5	コミュニケーション	99	5.58	1.48
6	読むこと	27	5.52	1.53
7	休息・リラックス	30	5.43	1.52
8	外出	25	5.36	1.25
9	食事	158	5.27	1.48

表1B くつろぎを感じにくい活動（高校生）

順位	項目	n	平均値	標準偏差
1	仕事(アルバイト)	15	2.40	1.50
2	自学・自習	35	3.20	1.66
3	部活動	161	3.29	1.63
4	その他の学内での活動	13	3.92	1.80

表2A くつろぎを感じやすい活動（大学生）

順位	項目	n	平均値	標準偏差
1	休息・リラックス	21	6.24	0.83
2	テレビ・ラジオの視聴	112	6.07	1.13
3	食事	67	5.94	1.32
4	読むこと	30	5.90	1.58
5	睡眠・うたた寝	97	5.84	1.40
6	外出	28	5.57	1.43
7	コミュニケーション	87	5.44	1.51

表2B くつろぎを感じにくい活動（大学生）

順位	項目	n	平均値	標準偏差
1	自学・自習	69	2.42	1.45
2	仕事(アルバイト)	43	2.44	1.33
3	授業	88	3.00	1.50
4	移動	95	3.80	1.93

表3A くつろぎを感じやすい活動（社会人）

順位	項目	n	平均値	標準偏差
1	休息・リラックス	16	5.75	1.24
2	外出	34	5.71	1.19
3	読むこと	39	5.64	1.27
4	テレビ・ラジオの視聴	79	5.53	1.14
5	睡眠・うたた寝	58	5.28	1.56
6	テレビゲーム	12	5.17	1.11
7	食事	59	5.15	1.55

表3B くつろぎを感じにくい活動（社会人）

順位	項目	n	平均値	標準偏差
1	事務(労働)	53	3.08	1.40
2	教育(労働)	40	3.08	1.64
3	一般事務(労働)	38	3.29	1.52

#### 2、くつろぎ感と気分

次ページ図1は、くつろぎ感の程度と気分についてのグラフである。くつろぎを強く感ずる時と感じていない時とでは気分が異なる。くつろぎ感の高い時の気分はいずれもよりポジティブである。逆にくつろぎ感の低い時はネガティブである。くつろぎ感が高い時には、「安定」「自由」「リラックス」「やすらか」感が強く、くつろぎ感が低い時は、「忙しい」「そくばく」などが強いという特徴が確認された。

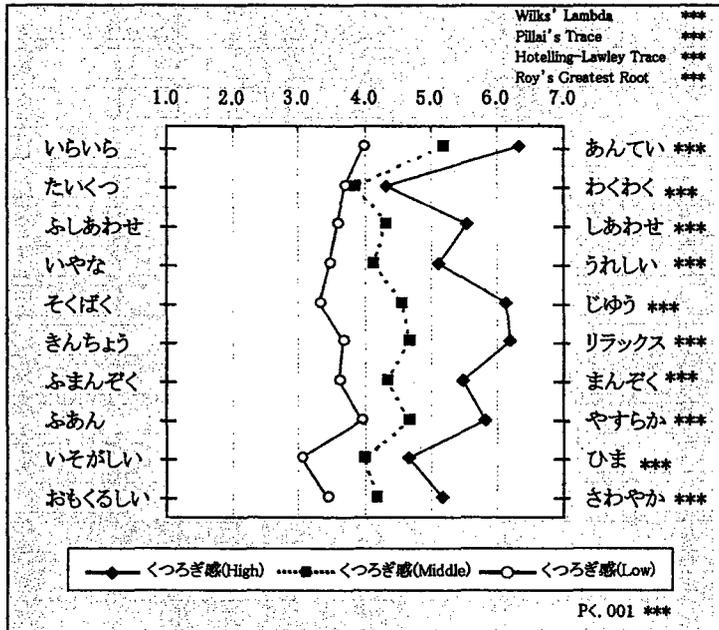


図1 くつろぎ感の程度と気分

### 3、くつろぎ感と「活動選択の自由性」、「動機の内発・外発性」、「活動継続の欲求」、「活動への取り組みに対する真剣さ」、「活動の難易性」

くつろぎ感と「活動への真剣度」「活動の難易度」の関係は、次ページ表4のようであった。いずれの気分項目も「くつろぎ感」との相関が認められた。「選択の自由性」「動機の内発性」「継続欲求度」は正の相関が、「活動への真剣度」「活動の難易性」は負の相関であった。

#### IV、まとめ

ESM 調査による高校生・大学生・社会人の日常生活経験データをもとに「くつろぎ」感について分析した結果、次のようなことが明らかとなった。

①高校生・大学生・社会人が共通して「くつろぎ」を感じやすい活動・経験とそうでない活動・経験が存在する。

②くつろぎ感が高い時の気分はポジティブ傾向であり、とくに「安定」「自由」「リラックス」感が高かった。逆に低い時はネガティブ傾向で、とくに「いそがしい」「そくばく」などの気分が目立つ。

③「くつろぎ」感と「選択の自由性」「動機の内発性」「継続欲求度」とは正の相関が、「活動への真剣度」「活動の難易性」とは負の相関が認められた。

これらの結果は過去に行った「ゆとり」感の分析結果と酷似しており、「くつろぎ」は、「ゆとり」という言葉が持ち合わせている「安定」「自由」「リラックス」「やすらか」などの「ムードのポジティブさ」を伴う「心的・質的经验」であるのではないかとこの予想を支持してはいる。しかし、「ゆとり」感と「くつろぎ」感の共通点と差異点などについては、まだ、明らかになってはいない。今後さらに詳しく分析し「ゆとり」感と「くつろぎ」感の共通点と差異点を明らかにしたい。

表4 「くつろぎ感」の程度と「活動選択の自由性」、「動機の内発・外発性」、「活動継続の欲求」、「活動への取り組みに対する真剣さ」、「活動の難易性」

くつろぎ		選択の自由性	動機の内発外発性	継続欲求度	活動への真剣度	活動の難易度
まさに感じる	平均	6.59	6.05	6.21	4.54	1.57
	標準偏差	1.02	1.61	1.24	2.13	1.12
	度数	617	617	618	619	619
感じる	平均	6.13	5.45	5.67	4.37	2.22
	標準偏差	1.14	1.56	1.21	1.68	1.33
	度数	603	602	603	603	603
まあ感じる	平均	5.76	4.78	4.86	4.39	2.68
	標準偏差	1.30	1.77	1.30	1.54	1.53
	度数	572	575	572	575	573
どちらとも言えない	平均	5.38	4.13	4.20	4.54	3.15
	標準偏差	1.57	1.81	1.39	1.64	1.81
	度数	493	493	492	492	491
ほとんど感じない	平均	5.40	3.70	3.82	4.89	3.91
	標準偏差	1.58	1.96	1.41	1.63	1.88
	度数	293	292	290	292	292
感じない	平均	5.17	3.50	3.65	5.01	4.40
	標準偏差	1.95	2.15	1.69	1.84	2.02
	度数	190	191	191	191	190
全く感じない	平均	5.48	3.33	3.13	5.01	4.26
	標準偏差	2.12	2.42	1.99	2.08	2.31
	度数	262	263	263	263	263
くつろぎとの相関係数		0.28 ***	0.45 ***	0.58 ***	-0.10 ***	-0.49 ***

Note1: \*\*\*p<.0001

Note2: 実際の質問項目とスコア

選択の自由性: それは自分で選んだ活動ですか? それともするように求められた活動ですか?

自分で選んだ 7 --- 求められた 1

動機の内発外発性: それは、その活動そのものがやりたかったためですか? それとも他の目的のためですか?

活動そのもの 7 --- 他の目的のため 1

継続欲求度: それを、もっと続けたいですか? それともやめたいですか?

もっと続けたい 7 --- やめたい 1

活動への真剣度: それをどのくらい真剣にやっていましたか?

真剣だ 7 --- 真剣ではなかった 1

活動の難易度: それをする事はあなたにとって簡単なことですか? それともチャレンジを必要とすることですか?

チャレンジが必要 7 --- 簡単 1

#### 参考文献

- 1) Mannell, R.C. & Kleiber, D.A.(1997), A Social Psychology of Leisure, Venture Publishing (『レジャーの社会心理学』速見敏彦監訳、世界思想社、2004)
- 2) 西野仁、2002、『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～13年度科学研究費補助金成果報告書
- 3) 西野仁、2003、『ゆとりの構造化に向けて(1)言葉と概念の整理』、レジャー・レクリエーション研究第51号、pp. 86-89
- 4) 西野仁、2004、『ゆとりの構造化に向けて(2)ゆとりとくつろぎ』、レジャー・レクリエーション研究第53号、pp. 56-59
- 5) 西野仁、知念嘉史、1998、『ESMを用いた日常生活におけるレジャー行動研究の試み』、レジャー・レクリエーション研究第38号、pp. 1-15