

意識と行動

茅野 宏明 (武庫川女子大学)

要旨

『レクリエーション学の方法』が1987年に刊行され、その後、本学会誌『歩み』が1995年に刊行されてから15年経つ。この15年に蓄積された研究を振り返り、そこから明らかにできる動向や課題などを抽出し、今後のレジャー・レクリエーション分野の発展に寄与することは、日本レジャー・レクリエーション学会にとって社会的な意義をもつ。

また、レジャー・レクリエーション分野は、経済的背景（景気など）や将来的展望（社会保障制度の見直しなど）、教育的背景（義務教育課程のカリキュラムなど）により、左右される部分が大いことも否めない。

本章では、人間の行動のうち、自由時間に自発的に行う諸活動（スポーツや文化活動など）の行動をレジャー・レクリエーション行動とよび¹⁾、人間の意識のうち、自由時間に対する意識をレジャー・レクリエーション意識とよび、次の5章から概説する。

第1章では「テーマに関わる背景と目的」。先行研究を振り返りながら、明らかにしたいことを記す。第2章では「レビューの方法」。従来の記述的レビューの観点と近年強調されている「エビデンス・グレーディング」を取り入れたレビューを試みる。第3章では「先行研究の特徴や動向」。エビデンス・グレーディングにより、収集した研究をグローバルなスタンダードで考察を試みる。第4章では「リサーチ・クエスチョン」。先行研究から抽出した課題や問題点を整理する。そして、第5章では「今後の研究の課題とその方法論の展望」として、具体的な研究課題や今後必要と考えられる方法論について総括する。

なお、本章では、上岡ら（2008）²⁾によるエビデンス（科学的根拠）を採用する。

第1章「テーマに関わる背景と目的」

「意識・行動」をテーマとする研究課題には、バラエティーに富んだ題目が考えられる。例えば、人はどのようなレジャー・レクリエーション意識をもっているのか。人はなぜレジャー・レクリエーション行動をするのか。人のレジャー・レクリエーション意識や行動をどのようにはかるのか。人はどうしてレジャー・レクリエーション行動を続けるのか。人はどのようなレジャー・レクリエーション行動を好むのか。日本人のレジャー・レクリエーションに対する意識の変遷はどのように流れてきているか。レジャー・レクリエーション行動を国際比較するとどうなるか。このようにさまざまな観点から、意識や行動を研究テーマとして取り上げることができる。

この15年の間にレジャー・レクリエーション分野における「意識・行動」に関する先行研究を対象に、現象的側面とエビデンス・グレーディングをベースに、それらの研究についての特徴や動向を明らかにし、今後の課題と方法論の展望を示すことを目的とした。

第2章「レビューの方法」

1. 文献収集の方法

文献収集の対象とした主文献は、「レジャー・レクリエーション研究」（日本レジャー・レクリエーション学会発行）である。前回の「あゆみ」（1995年発行）以降の発表論文（査読付）を対象とした。意識や行動について研究論文を対象とした。

〔Ⅲ〕特別企画「レジャー・レクリエーションの研究をめぐる動向と将来展望」

もう一つの方法として、データベースを利用した。レジャー・レクリエーション研究におけるデータベースの活用³⁾が唱えられてから20数年経ち、高度な情報化も一般家庭や携帯端末にまで整いつつある。そこで、本章では、CiNii（国立情報学研究所論文情報ナビゲータ）を使用して、文献の収集にあたった。検索ワードとしては、「レジャー 意識」、「レジャー 行動」、「レクリエーション 意識」、「レクリエーション 行動」の4パターンを使い、検索した。1996年以降2009年までに出版された文献を対象とした。

2. 文献の評価方法など

レジャー・レクリエーション意識や行動のとらえ方として、第一に、『レクリエーション学の方法（1987年、ぎょうせい発行）』が示した一般的な①社会的現象；②心理的現象；③経済的現象；④地理的現象⁴⁾の4つの現象をもとに分類した。この分類から、収集した文献の現象傾向は把握できるが、質的担保は図ることは困難である。

そこで、第二に、近年本誌にエビデンス・グレーディングに関する先鋭的な研究を発表している上岡洋晴（東京農業大学）氏や津谷喜一郎（東京大学大学院）氏らによるエビデンス・グレーディング（格付け）を試行的に採用した。本章における照合では、上岡ら（2008）⁵⁾；上岡ら（2008）⁶⁾；上岡ら（2009）⁷⁾を参考に、研究の傾向と動向を明らかにすることを目的とし、格付けを行うことではない。

評価の基準として、上岡ら（2009）⁸⁾による適格基準と除外基準、及び正木ら（2006）⁹⁾による「エビデンスのレベルと内容（表3）」を参考に、次のとおりとした。

<適格基準>

1. 対象雑誌 レジャー・レクリエーション研究、他
2. 出版年 1996年～2009年
3. エビデンス・グレーディング¹⁰⁾
 - I システマティック・レビュー（メタ・アナリシスを含む）
 - II 1つ以上のランダム化比較試験による研究
 - III 非ランダム化比較試験による研究
 - IV 分析的疫学研究（コホート研究や症例対照研究）
 - V 記述的研究（症例報告や症例集積）
 - VI 患者データに基づかない、専門家委員会や専門家個人の意見
4. 研究対象 人の意識又は行動の分析や変容を対象としていること
5. 出版言語 日本語
6. 対象・サンプル数／評価指標 無制限

<除外基準>

- ・「人の意識又は行動の分析や変容に関わっていない研究」
- ・「特集や会議録」、「抄録」、「シンポジウムや講演」

上記2つの観点を収集した文献に照らし合わせ、「意識・行動」に関する研究論文について、総括的な報告をする。なお、「意識・行動」に関する研究について、定量化データや文献調査を含めて抜き出して、先行研究を総体的に理解することに努めた。

第3章「先行研究の特徴（明らかになったことを含む）や動向」

収集した文献は、『レジャー・レクリエーション研究』から14件となった。その他に、「レジャーの意識

や行動に関する文献」から14件、「レクリエーションの意識や行動に関する文献」から12件、これらの合計26件は、結果的にすべて紀要に掲載されていた。

・現象別と掲載雑誌（表1）

まず、レジャー・レクリエーション研究における「意識・行動」についての現象としては、社会的現象と心理的現象が82.5%を占めている（表1）。他方、1996年から2009年までの14年間で、「意識・行動」に関する掲載雑誌として、突出したデータは見られないが、『レジャー・レクリエーション研究』単独で35%を占めていることから、本雑誌はレジャー・レクリエーション領域の専門書として、「意識・行動」の研究がなされていると見られる。

表1 「意識・行動」研究の現象別

掲載雑誌	現象					
	経済的	社会的	心理的	地理的	総計	割合
レジャー・レクリエーション研究		9	5		14	35.0%
レジャー+意識or行動紀要		5	6	3	14	35.0%
レクリエーション+意識or行動紀要	1	3	5	3	12	30.0%
総計	1	17	16	6	40	
割合	2.5%	42.5%	40.0%	15.0%		

・研究の志向とレベル（表2）

文献の評価方法に基づいて、エビデンス・グレーディングと研究の志向をまとめた（表2）。エビデンス・グレーディングのレベルとして、ⅠとⅡは「意識・行動」研究では皆無であり、言い換えれば、レジャー・レクリエーションにおける「意識・行動」に関して実験的手法を取り入れる難しさが示されたとも考えられる。

このような状況下において、エビデンス・グレーディングⅢには、上岡ら（2009）¹¹¹で示された2研究があげられた。実験群と対照群とに分けて行った実際のキャンププログラムでの研究である。ランダムで群を分けることは実際に行われているプログラムや活動において、実施は困難ではあるが、行動変容につながるという観点では、レベルⅢに相当する研究の活性化が必要と思われる。

表2 「意識・行動」研究の志向とレベル 一覧

志向	レベル					総計	割合
	Ⅲ	Ⅳ	Ⅴ	Ⅵ			
意識生起			1			1	2.5%
意識調査		1	1			2	5.0%
意識分析		2	6	1		9	22.5%
意識変化	1					1	2.5%
教育効果			2			2	5.0%
行動意識		1				1	2.5%
行動分析		7	8			15	37.5%
行動変容	1		2	1		4	10.0%
尺度開発		1	2			3	7.5%
動向				1		1	2.5%
満足度			1			1	2.5%
総計	2	12	23	3		40	
割合	5.0%	30.0%	57.5%	7.5%			

〔Ⅲ〕特別企画「レジャー・レクリエーションの研究をめぐる動向と将来展望」

エビデンス・グレーディングのレベルⅣには、30%の研究が含まれた。特に、「意識・行動」においては、それらの分析が主となっており、統計的処理も施されているものが多い。なお、意識や行動の分析を基にした行動変容などの効果測定志向は、別章「治療と健康増進効果」に含まれる文献が多いと考えられる。コホート研究は、レジャー・レクリエーション分野において、その重要性が論じられ、また口頭発表等でも唱えられているが、本格的な実施の報告はなされていない。

エビデンス・グレーディングのレベルⅤが57.5%と半数を占めている。「意識・行動」においては、レジャー・レクリエーションの意識をはじめ行動志向の調査を行い、統計的処理を施して、傾向や動向を見極める志向が高くなることが明らかにされている。イベント参加者や余暇活動の実施者への直接的意識調査は、レジャー・レクリエーション分野にとっても大切な志向であり、今後も増えると考えられる。

また、表2から明らかな点は「意識・行動」における研究の多くは、行動分析(37.5%)や意識分析(22.5%)として行われている。人がレジャー・レクリエーションをどのように理解しているのか、あるいは人はどのような意識下で行動しているのかなどの分析は、レジャー・レクリエーション分野にとって、より効果的な教育プログラムや支援プログラムを開発するには非常に重要なポイントである。

・出版年月と研究志向(表3)

先述のとおり、「意識・行動」に関するレジャー・レクリエーション研究にとって重要なポイントでもある意識分析や行動分析についての研究の動向として、次の点が見受けられる。

(1) 意識分析から行動分析への移行

意識分析は2007年以降途切れている。一方では、行動分析がほぼ継続的に行われている。質問紙等による意識分析から、観察も考慮して分析するという行動分析に移行しつつあると推察される。特に「行動分析」については、2005年から毎年継続して論文掲載があることから、『レジャー・レクリエーション研究』に限らず、研究紀要等における掲載も考慮して文献収集を行う必要がある。

(2) ランダム化等の比較試験の沈静化

研究の質的担保としてエビデンスが求められる近年において、ランダム化比較試験をはじめとする比較研究が求められている。しかし、1996年に発表された文献以後、エビデンス・グレーディングのレベルⅠやⅡはもちろんのこと、レベルⅢに相当する研究も行われていないことが明らかになった。上岡ら(2008)は、レジャー・レクリエーション分野において記述的レビューは行われているが、ランダム化比較試験のシステマティック・レビューは行われていない¹²⁾とも指摘している。

第4章「リサーチ・クエスチョン」

レジャー・レクリエーション分野における動向は前章にて報告されたが、「意識・行動」について総括すると次のようにまとめられる。

・集中するレベル

エビデンス・グレーディングの視点からレジャー・レクリエーション分野における先行研究をレベル化すると、レベルⅤとレベルⅣに集中している。

・活性化される行動分析的な研究志向

意識分析の研究主体から、観察できる行動分析の研究が活性化してきている傾向が見られる。活動参加者などからのデータ収集が主である。

・ランダム化等の比較試験の沈静化(表4)

先述のとおり、レジャー・レクリエーション分野における比較試験の計画立案は非常に難しい面がある。質問紙による研究が75%を占めている(表4)。

表3 「意識・行動」研究における分析志向 一覧

出版年月	志向											
	意識生起	意識調査	意識分析	意識変化	教育効果	行動意識	行動分析	行動変容	尺度開発	動 向	満足度	総計
199603				1				1				2
199611			1									1
199710			1									1
199800							1					1
199803							1					1
199903						1						1
199908			3									3
199909							1					1
199910			1									1
200003		1						1				2
200008								1				1
200107		1										1
200111								1				1
200210			1									1
200301								1				1
200302	1											1
200303			1						1			2
200412									1			1
200500								1				1
200503							1					1
200603			1				2	1				4
200609											1	1
200611								1				1
200612							1			1		2
200703							1					1
200800					2							2
200803							1					1
200901									1			1
200903							2					2
総計	1	2	9	1	2	1	15	4	3	1	1	40
	2.5%	5.0%	22.5%	2.5%	5.0%	2.5%	37.5%	10.0%	7.5%	2.5%	2.5%	

また、上述3点のほかに研究内容を精査すると、各研究における対象者についての傾向が明らかになった。

・ 研究対象者の傾向（表5）

意識分析や継続的に発表されている行動分析について、その研究対象者は女子大学生を含む学生が32.5%、活動実施者や施設利用者が30.0%、という結果が示された（表5）。1996年以降、意識調査やレジャー意識や行動に関する尺度開発等、さまざまな研究テーマの下、それぞれに最適な研究対象が選択されてきていると推察されるが、実証にとどまる傾向も見受けられる。

以上、4点の傾向と課題が明らかにされた。

〔Ⅲ〕 特別企画「レジャー・レクリエーションの研究をめぐる動向と将来展望」

表4 研究方法 一覧

志向	方法						
	prepost	観察・質問紙	観察・文献	質問紙	実験	文献	総計
意識生起		1					1
意識調査				2			2
意識分析				8		1	9
意識変化	1						1
教育効果				2			2
行動意識				1			1
行動分析		2	1	12			15
行動変容				1	2	1	4
尺度開発				3			3
動向						1	1
満足度				1			1
総計	1	3	1	30	2	3	40
	2.5%	7.5%	2.5%	75.0%	5.0%	7.5%	

表5 「意識・行動」研究の志向と対象者 一覧

志向	対象者															総計	
	NA	なし	学生	学生・一般	患者	高校生	高齢者	実施者	女子大生	女性	小学生	生徒	中学生	島民	不特定		利用者
意識生起															1		1
意識調査															2		2
意識分析	1		2				1	2	1					1		1	9
意識変化											1						1
教育効果									2								2
行動意識															1		1
行動分析			3	1	1	1		4	1	2					2		15
行動変容		1									1	1	1				4
尺度開発			2						1								3
動向		1															1
満足度			1														1
総計	1	2	8	1	1	1	1	6	5	2	2	1	1	1	6	1	40
	2.5%	5.0%	20.0%	2.5%	2.5%	2.5%	2.5%	15.0%	12.5%	5.0%	5.0%	2.5%	2.5%	2.5%	15.0%	2.5%	

第5章「今後の研究の課題とその方法論の展望」

前章までに、示されたことを踏まえた今後の研究課題とその方法論の展望は、次に示されたとおりである。

・研究対象の範囲拡大

レジャー・レクリエーション分野の専門性を高めるには、研究対象者の種類の拡張が必要と思われる。学生を主対象とする研究だけでなく、より普遍的な解釈や結果、さらには新たな方向性を導くことができる研究対象者の志向も必要と考えられる。

例えば、市民マラソン参加者の活動継続の要因；囲碁クラブ参加者と非参加者の生きがいに対する意識相違；職業体験施設利用前後における子どもの変化など、幅広い層での研究データの蓄積も求められる。

・既存尺度の積極的活用

人の意識や行動を理解することは、研究課題としてだけでなく、臨床場面でのレジャー・レクリエーション行動の変容にも関連してくる。レジャー・レクリエーション分野における「意識・行動」をはかることは大切なことである。一方、現実的には信頼性や妥当性において、広く認知されたレジャー・レクリエーションに関する尺度は見あたらない。

そこで、既存の尺度（例えば、WHOのSUBI¹³⁾など）を使用してレジャー・レクリエーション活動参加者の意識をはかる研究も必要とされる。このように、参加者や施設利用者への「意識・行動」に関する研究の活性化が望まれる。

・研究対象者の限定

この展望は、先述の範囲拡大とは対極の立場にある。この限定性は特に「治療と健康増進効果」に関する研究との連携を視野に入れた時に発生する。行動変容などには、研究環境の限定とともに、研究対象者の限定も必要である。このように「治療と健康増進効果」にはラボラトリーのように制御された環境下における研究が必要となる。この状況下においても、既存の尺度の活用はもちろんのこと、そのためのツール開発や尺度開発も必要である。

・Webデータベースの活用

既刊『レクリエーション学の方法』第2章第4節において「レジャー・レクリエーション行動研究へのデータベースの活用」¹⁴⁾が論じられている。当時では、海外文献のデータベースが中心となっていたが、今日では日本語研究文献のデータベースが一般的に公開されてきている。今後も『レジャー・レクリエーション研究』はレジャー・レクリエーション分野の専門研究として紙媒体の発行だけでなく、電子媒体での公開性が求められる。また、研究者としては、CiNiiなどのデータベース検索が必至である。

・システマティック・レビューの採用

研究にエビデンスが求められる昨今、特に、データを定量化できる研究については、エビデンス・テーブル¹⁵⁾の採用を試行的に本学会として取り組む方向性も考えられる。これにより、グローバルな基準で質的向上を図ることが可能である。

・哲学的・原理的研究の促進

エビデンス・グレーディングとは異なり、哲学的・原理的研究の促進も図られる必要があると思われる。特に、レジャーやレクリエーションの定義の絞り込みや議論などについて、継続的な研究活動が必要と考えられる。

以上、6点が今後の課題や方法論の展望として考えられる。

〔Ⅲ〕特別企画「レジャー・レクリエーションの研究をめぐる動向と将来展望」

収集した文献一覧

年月	記載	分類	志向	方法	主な分析	対象者	現象	レベル
199603	L&R	行動	行動変容	実験	分散分析	小学生	社会的	Ⅲ
199603	L&R	意識・行動	意識変化	前後比較	因子分析	小学生	社会的	Ⅲ
200703	L 紀要	行動	行動分析	質問紙	カイ二乗	学生	社会的	Ⅳ
200603	L 紀要	行動	行動分析	質問紙	カイ二乗	学生	社会的	Ⅳ
199800	L 紀要	行動	行動分析	質問紙	主成分	学生一・般	社会的	Ⅳ
200612	R 紀要	行動	行動分析	質問紙	Uテスト	患者	社会的	Ⅳ
199908	L&R	意識	意識分析	質問紙	KJ法	実施者	心理的	Ⅳ
200412	L 紀要	行動	尺度開発	質問紙	単純	学生	心理的	Ⅳ
200303	L 紀要	意識	意識分析	質問紙	分散分析	女子大生	心理的	Ⅳ
200107	R 紀要	意識	意識調査	質問紙	因子分析	実施者	心理的	Ⅳ
200903	L 紀要	意識・行動	行動分析	質問紙	カイ二乗	女性	地理的	Ⅳ
200803	L 紀要	意識・行動	行動分析	質問紙	カイ二乗	女性	地理的	Ⅳ
199909	L 紀要	行動	行動分析	観察・質問紙	単純	実施者	地理的	Ⅳ
199903	R 紀要	意識	行動意識	質問紙	重回帰	実施者	地理的	Ⅳ
199710	R 紀要	意識	意識分析	質問紙	単純	住民	経済的	Ⅴ
199611	L&R	意識・行動	意識分析	質問紙	出来事図	高齢者	社会的	Ⅴ
199803	L&R	行動	行動分析	質問紙	主成分	高校生	社会的	Ⅴ
200008	L&R	行動	行動分析	質問紙	カイ二乗	学生	社会的	Ⅴ
200111	L&R	意識・行動	行動分析	質問紙	カイ二乗	実施者	社会的	Ⅴ
200503	L&R	行動	行動分析	観察・文献	類型化	実施者	社会的	Ⅴ
200603	L&R	行動	行動分析	質問紙	クラスター	実施者	社会的	Ⅴ
200903	L&R	行動	行動分析	質問紙	因子分析	実施者	社会的	Ⅴ
200301	L 紀要	行動	行動分析	質問紙	単純	女子大生	社会的	Ⅴ
200800	R 紀要	意識・行動	教育効果	質問紙	単純	女子大生	社会的	Ⅴ
200500	R 紀要	行動	行動変容	質問紙	単純	生徒	社会的	Ⅴ
199908	L&R	意識	意識分析	質問紙	F検定	学生	心理的	Ⅴ
199908	L&R	意識	意識分析	質問紙	重回帰	利用者	心理的	Ⅴ
200210	L&R	意識	意識分析	質問紙	カイ因子分散	実施者	心理的	Ⅴ
200901	L 紀要	意識・行動	尺度開発	質問紙	クラスター	女子大生	心理的	Ⅴ
200611	L 紀要	行動	行動変容	実験	観察	中学生	心理的	Ⅴ
200609	L 紀要	意識	満足度	質問紙	F検定	学生	心理的	Ⅴ
200303	L 紀要	行動	尺度開発	質問紙	単純	学生	心理的	Ⅴ
200800	R 紀要	意識	教育効果	質問紙	単純	女子大生	心理的	Ⅴ
200003	R 紀要	意識	意識調査	質問紙	t検定	利用者	心理的	Ⅴ
199910	R 紀要	意識	意識分析	質問紙	t検定	学生	心理的	Ⅴ
200302	R 紀要	行動	意識生起	観・質	森下I指数	利用者	地理的	Ⅴ
200003	R 紀要	意識・行動	行動分析	観・質	カイ二乗	利用者	地理的	Ⅴ
200612	L 紀要	意識・行動	動向	文献	文献	NA	社会的	Ⅵ
200603	L&R	意識	意識分析	文献	文献	NA	心理的	Ⅵ
200603	R 紀要	意識・行動	行動変容	文献	文献	NA	心理的	Ⅵ

L&R(レジャー・レクリエーション研究) L 紀要(レジャー+意識 or 行動、紀要)

R 紀要(レクリエーション+意識 or 行動、紀要) NA(該当なし)

引用・参考文献

- 1) 田中鎮雄、「レクリエーション学の方法」、ぎょうせい（東京）、75、1987
- 2) 上岡洋晴・津谷喜一郎・高橋美絵・本多卓也・森山翔子・武藤芳照・山田有希子・眞喜志まり・下嶋聖、「レジャー活動」と「レクリエーション」に関するランダム化比較試験のシステマティック・レビュー、レジャー・レクリエーション研究 60、29-37、2008
- 3) 山口泰雄：レジャー・レクリエーション行動研究へのデータベースの活用、（日本レクリエーション学会編、「レクリエーション学の方法」：ぎょうせい）、116、1987
- 4) 前掲3）原田宗彦・池田勝：レジャー・レクリエーション行動のとらえ方、77-84
- 5) 前掲2） p.32
- 6) 上岡洋晴・津谷喜一郎・川野因・武藤芳照・塩澤信良・宮本義久・本多卓也、臨床研究と疫学研究における論文の質を高めるための国際動向：人を対象とした研究デザインのエビデンス・グレーディング、東京農業大学集報、53(1)、81-89、2008
- 7) 上岡洋晴・鈴木英悟・栗田和弥・本多卓也、エビデンスの構築と研究方法論の向上を目的とした論文の質評価に関する考察、レジャー・レクリエーション研究、62、3-19、2009
- 8) 前掲7）表2、p.6
- 9) 正木朋也・津谷喜一郎、エビデンスに基づく医療（EBM）の系譜と方向性：保健医療評価に果たすコクラン共同計画の役割と未来、日本評価研究、66(1)、3-20、2006 参考にした表は、表3、p.12
- 10) 前掲2）表1、p.30
- 11) 前掲7）表4、p.7；表5、p.8
- 12) 前掲2）p.32
- 13) WHO（大野裕・吉村公雄 構成）、日本語版 WHO SUBI(No.840)、金子書房：東京、2001
- 14) 前掲3）pp.114-128
- 15) 前掲2）p.33、及び前掲7）p.5、pp.7-10