

経験標本抽出法による大学生のレジャー行動分析の試み (1)

A Pilot Study Analyzing Leisure Activities of Under graduate Students by Experience Sampling Method (1)

粥 川 道 子 増 山 尚 美 山 本 敬 三
Michiko KAYUKAWA Naomi MASHIYAMA Keizo YAMAMOTO

I はじめに

本研究は、特定の地域や集団のレジャー行動傾向を明らかにすることを最終目的とした一連の研究の予備調査報告である。これらのレジャー行動傾向を明らかにするためにはレジャー行動を「時間」や「活動」と捉えただけでは不十分である。Kelly¹⁾は、「レジャーは、時間では定義できないが時間において行なわれ、ある形を持ちそれを行なう人の認識をふくむ経験であって行為という次元で捉えることができる」と唱えたが、著者らは、「レジャーとは、それを経験している時の心の状態、いわゆるその時の気分によって同じ活動であってもレジャーになったりならなかったりする」と考えた。そのため、レジャーを主体的な経験として捉え、なにをしていたかという外から見える経験と行為者の心理的な側面である内面の経験を同時に測る方法が必要であると考えた。関係する先行研究を調査した結果、1970代に Csikszentmihalyi と Larson²⁾によって開発された Experience Sampling Method (以下 ESM) に注目した。この調査は、実験者が被調査者に調査書とポケットベルを渡し、そのポケットベルにアットランダムに呼び出しをかけ、被調査者にできる限りその場でこの時の行為や気分を調査書に書き込むというものである。つまり「いつ」「どこで」「だれと」「なにを」「どんな気分で」おこなっているかを行為の最中に把握することができる調査方法である。現在欧米では Mannell³⁾らによって ESM の信憑性、信頼性がともに実証され、社会心理、精神病理、臨床心理の分野で広く用いられている。他方、わが国のレジャー・レクリエーション研究分野での研究事例は少なく、1993年以降に西野が、Larson の協力をえながら始めた西野^{4) 5)}、知念⁶⁾、吉川⁷⁾らのグループと佐藤^{8) 9)}による ESM 調査の数例をみるだけである。西野らは、ESM を経験標本抽出法と名づけ、初期段階では、ESM が日本人の生活時間行動調査方法として有効であるか否を検討した。有効であるとの結果を得た後は、日本人はどのような経験を主観的にレジャーだと捉えられているのか、ESM を使用して研究を進めている。これらの先行研究を踏まえて著者らは、わが国において ESM によるレジャー行動分析は可能であるとの前提にたつて研究をすすめることとした。2001年の基礎研究の段階では、ESM による調査を実施する際には、どのような語句を設定することで Csikszentmihalyi や Larson¹⁰⁾、西野らの研究で得られたレジャーのムードスコアに似た状態を引き出すことができるのか、調査項目の用語の検討を試みた¹¹⁾。検討用語と

して「レジャー」「レクリエーション」「ゆとり」「遊び」「生きがい」「生涯学習」について調査し、得られたデータを考察した結果、パイロット調査である本研究のESMの設問には「レジャー・レクリエーション」「ゆとり」「生きがい」を記載した。2003年には、従来のポケットベルやアラーム機能つき腕時計と筆記具をとまなう調査書に変えて携帯電話のメール機能（以下携帯メール）をアセスメントツールとして活用し、その有効性を調査した。結果は、回答率でみると1998年の西野らの調査¹²⁾の73.2%に対し、72.8%と0.4%及ばなかった。また、リアルタイムのデータ収集としての優位性を測る返信時間については、回答入力開始時間の記録不備の為、比較することができなかった。しかし、被調査者へのアンケート調査と直接面接法による聞き取り調査の結果では、被調査者全員が、従来のツールよりも携帯メールの方が調査協力しやすいと回答した。また1日8回の回答と各回答につき3回の転送作業が必要であったパイロット調査は、被調査者にとって負担を強いたことがわかった。以上のことから携帯メールを活用したESM調査をおこなう場合は、回答方法と回答回数を改善することでさらにツールとして機能性が高くなると考えた¹³⁾。本研究では、これらの点を改善して調査にのぞんだ。

II 研究の目的

本研究では、前述の調査で問題とされた点を改善した携帯電話のメール送受信ソフトを使用した。他方、特定の地域や集団のレジャー行動傾向を明らかにするためのパイロット調査として大学生を対象者とし、被調査者がレジャー・レクリエーションと認識する経験を調査した。したがって、本研究の目的は、調査ツールの有用性の検討と大学生のレジャー行動傾向を調査検討し、本調査につなげることである。検討項目は以下の通りである。

- 1 今回使用した調査ツールの妥当性と有用性—回答状況より検討。
- 2 大学生がレジャー・レクリエーションと主観的に認識する活動・場所・同伴者の傾向と平日・週末の比較

III 研究の方法

携帯メールを活用したESM質問項目を作成し、送受信のコンピュータに被調査者への発信時間と被調査者の返信時間が記録されるように設定して、調査に臨んだ。

(1) 調査の対象・期間・携帯電話への呼び出し時間帯と回数

調査対象：北海道のA大学学生 20才～21才の25名（男14名，女11名）

被調査者は、被調査者自身が携帯電話を持ち、日常的に携帯メールを使用していることが条件である。理由は、携帯メールの文字入力時の入力ミス等、人的なトラブルを極力避けるためである。

調査期間：2005年12月13日（火）～18日（日）の6日間

携帯電話への呼び出し時間帯と回数：午前8時から午後10時までの間で1日5回。

(2) ESM 調査票とスケジュール票

調査者には、本調査の質問項目であり携帯メールの内容にあたる ESM 調査票^{注1)}とスケジュール票を調査前に配付し、質問内容の補足説明等をおこなってから調査を開始した。

スケジュール票には必ずその日の就寝前に1日の行動を振り返り行動内容を記入するように依頼し、調査終了後に回収した。

(3) 調査の実施事前準備

① 送受信の設定

送信メールは1日5回実施。2時間を1クールとして被調査者にランダムにメールが送信できるようにプログラムを作成し、自動的に送信するシステムを構築している。

② 被調査者への調査に対する説明とスケジュール票の配布

被調査者へは、ESMによる調査法の概説と返信メールの返信方法ならびにスケジュール票の記入方法について資料^{注2)}をもとに説明した。また、長時間メールが送信されてこない等のトラブルが生じた場合は、ただちに実験者に同じ携帯電話を使用して電話または、メールでその事実を伝えるよう指示した。同時に被調査者のメールアドレスをコンピュータに入力した。次にこれらのメールにテストメールを発信し被調査者からは、回答メールを返信してもらった。被調査者からの返信が正常であることを確認した後、本調査を実施した。

③ テストメールを実施した結果

文字入力が500文字以下の設定機種と、一部のメーカーの機種は、送受信が不可能であることが判明し、これらの機種を所有している被調査者をこの時点で調査からはずした。なお、テストメール時点での調査者は、30名であった。

(4) データのコード化

5段階のリッカート尺度化された回答については、1～5までの素点を用いた。

(5) 検定方法

回答率については、t検定を用い、その他の検定は、 χ^2 検定を用いた。いずれも優位水準を0.05とした。

(6) スクリーニング

- ①有効回答の総回数が6日間で50%未満の人のデータは全て用いない。
- ②送信後2時間以上経過した返信データは用いない。
- ③回答が著しく不自然なデータは用いない。

④有効回答の回数が1日3回以下のその日のデータは用いない。

(7) スケジュール票の回収と個人面接

スケジュール票の回収は、調査終了の翌日からの2日間。被調査者が、直接調査者へ提出した。その際、調査者より個々の被調査者に対して本調査に関する聴き取りを行った。

その目的は、本調査が携帯メールを使用した日本で初めてのESMの調査である為、携帯電話の機種別による機能の整合性の有無を確認するためと実際にESM調査を体験することで感ずるさまざまな疑問や感情、不具合を聴取し、今後の調査の資料とするためである。聴き取りの内容は、以下の通りである。

- ①携帯メールの着信や転送に関するトラブルや疑問とその他に被調査者が気付いたこと。
- ②調査を終了した時点での率直な感想。

IV 結果と考察

1. 回答率

被調査者30名、スクリーニングの結果まず7名のデータを削除し、23名を対象とした。さらに全送信件数750件のうち、回答数は626件（回答率83.5%）、うち有効回答数は619件（82.5%）であった。これは、西野¹²⁾の調査結果73.2%やツール改善前の調査結果¹³⁾の72.8%と比べ高い回答率を示している。さらにCsikszentmihalyin and Figurski¹⁴⁾の調査において最も高い値を示した1982年の80%と比べても高い回答率である。返信時間は5分未満274件（43.8%）、10分未満343件（54.8%）、15分未満375件（59.5%）、30分未満444件（70.9%）、1時間未満522件（83.4%）、2時間未満619件（98.9%）であった（図1）。

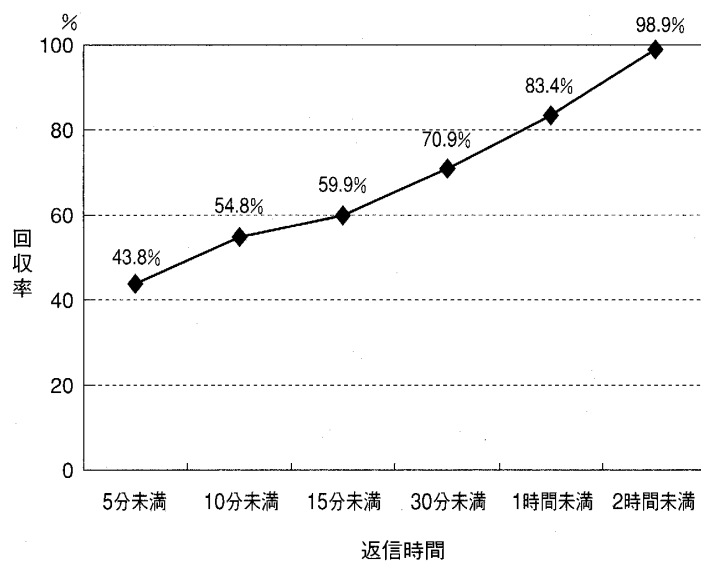


図1 返信時間による回答率

日毎の回答率では、調査期間の後半4日目以降に低下し最終日の6日目にはやや回復し、西野ら⁷⁾の研究と同様の傾向が見られた。(図2)

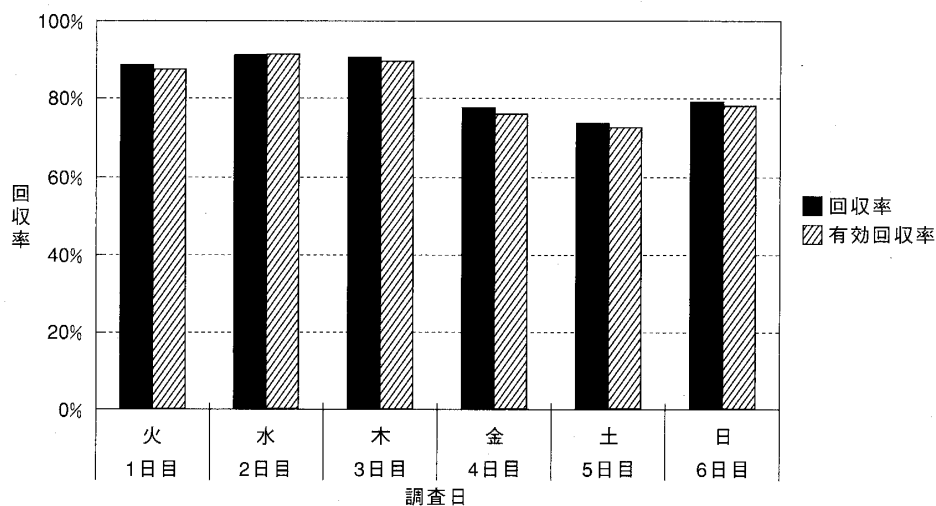


図2 時間毎の回収率

平日と週末の回答率には $p < 0.005$ 水準で有意差がみられた。ただし、本調査では、活動内容が「実習中」であった被験者が5名いたことも回答率の低下に影響したことも考えられる。時間帯では、週末の午前中と金曜日の夜の時間帯の回答率が低かった(図3)。これも、西野ら⁷⁾の研究と同様の傾向が見られた。「スケジュール表」から回答率の低い時間帯の活動内容は「就寝」が主であった。

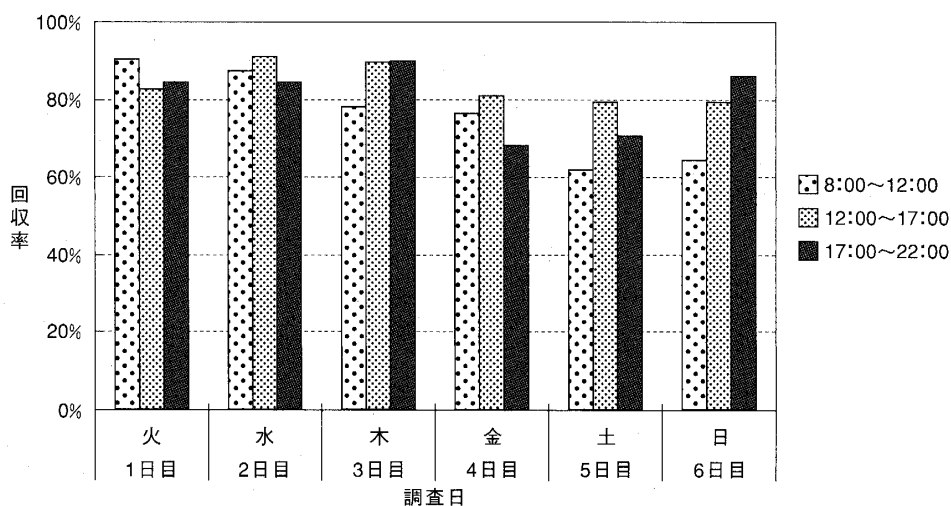


図3 回答率の経時変化

平日の回答数は435件、週末の回答数191件であった。平日と週末の回答率を比較したところ $p > 0.05$ 水準で有意な差はみられなかった

2. 大学生がレジャー・レクリエーションと主観的に認識する活動の種類・場所・同伴者の傾向と平日・週末の比較

「それはレジャー・レクだと考えますか？それとも別のものと考えますか？（5段階）」という質問項目に、「レジャー・レクリエーションだと考える」を1点、「別のものと考える」を5点として5段階で回答を得た。活動の種類・場所・同伴者ごとに「レジャー・レクリエーションだと考えるか」の平均値を求め、1点から3点未満を「レジャー・レクリエーションとしての認識が高い」、3点以上5点までを「レジャー・レクリエーションとしての認識が低い」とした。

(1) 活動場所

6日間のデータ616件のうち多い順に、「自宅」(35.9%)、「学校」(24.7%)、「移動」(12.5%)であった。平日の活動場所は「自宅」(33.8%)、「学校」(32.4%)、「移動」(12.1%)の順に多く、週末では「自宅」(40.6%)、「商業施設」(15.5%)、「移動」(13.4%)の順であった(表1)。

レジャー・レクリエーションとして認識が高かったのは、6日間では、「実習先」(平均1.56)、「その他」(2.71)、「商業施設」(2.98)の順であった。「実習先」はスケジュール表に照らし合わせ、授業でのキャンプ実習中であった。また、活動場所によってレジャー・レクリエーションであるという認識に差があることが明らかになった。平日ではレジャー・レクリエーションと認識されたのは「実習先」(1.00)のみで、週末は「実習先」(1.63)、「商業施設」(2.59)、「その他」(2.71)の順であった。

表1 活動場所によるレジャー経験認識

場 所	6 日 間			平 日			週 末		
	n	レジャー値平均	%	n	レジャー値平均	%	n	レジャー値平均	%
1. 自 宅	221	4.09	35.9%	145	4.05	33.8%	76	4.16	40.6%
2. 友 人 宅	34	4.32	5.5%	24	4.33	5.6%	10	4.30	5.3%
3. 学 校	152	3.86	24.7%	139	3.91	32.4%	13	3.38	7.0%
4. 商 業 施 設	54	2.94	8.8%	25	3.36	5.8%	29	2.59	15.5%
5. アルバイト先	28	3.54	4.5%	24	3.33	5.6%	4	4.75	2.1%
6. 移 動	77	3.88	12.5%	52	3.90	12.1%	25	3.84	13.4%
7. 病 院	6	4.00	1.0%	5	3.80	1.2%	1	5.00	0.5%
8. 実 習 先	9	1.56	1.5%	1	1.00	0.2%	8	1.63	4.3%
9. そ の 他	35	2.71	5.7%	14	4.14	3.3%	21	2.71	11.2%
計	616	4.09		429	3.91		187	3.57	

反対にレジャー・レクリエーションとしての認識が低いのは、6日間では、「友人宅」(4.32)、「自宅」(4.09)、「病院」(4.00)、「移動」(3.88)、「学校」(3.86)、「アルバイト先」(3.54)の順であった。平日では、「友人宅」(4.33)、「その他」(4.14)、「自宅」(4.05)、「学校」(3.91)、「移動」(3.90)、「病院」(3.80)「商業施設」(3.36)「アルバイト先」(3.33)の順であった。週末では、「病院」(5.0)、「アルバイト先」(4.75)、「友人宅」(4.30)、「自

宅」(4.16),「学校」(3.38),「移動」(3.84)の順であった。

(2) 活動内容

活動内容は「必需行動」,「自由行動」,「拘束行動」の3つに分類したあと,個別の活動が選択された。「必需行動」,「自由行動」,「拘束行動」の割合は,6日間614件のうち,多い順に「自由行動」263件(42.8%),「拘束行動」183件(29.8%),「必需行動」161件(26.2%)であった。「必需行動」,「自由行動」,「拘束行動」という活動内容の3つの分類とレジャー・レクリエーションであるという認識に関連が見られた。

1) 必需行動

「必需行動」の内容は,多い順に「睡眠」82件(50.9%),「食事」51件(31.7%),「入浴・化粧」16件(9.9%),「療養」7件(4.3%),「その他」5件(3.1%)であった。「その他」の自由記述には,平日は「着替え」「治療」「トイレ」,週末は「着替え」があげられた。

2) 自由行動

「自由行動」の内容は,多い順に,「趣味・娯楽」55件(20.9%),「休息」45件(17.1%),「対面会話」36件(13.7%),「その他」25件(9.5%),「マスメディア接触」23件(8.7%),「部活」18件(6.8%),「ショッピング」17件(6.5%),「行楽・旅行」11件(4.2%),「飲食」10件(3.8%),「運動」9件(3.4%),「非対面会話」8件(3.0%),「喫煙」4件(1.5%)「ボランティア」2件(0.8%)の順であった。「その他」の自由記述には,平日は「キャンプの準備」「キャンプへの移動」「図書館」「友達の家に向かう途中」「合宿準備」「試合観戦」「待ち人」「電車待ち」「読書」「勉強」,週末は「キャンプの帰りのバスの中」「移動」「試合観戦」「雪はね」があげられた。

3) 拘束行動

「拘束行動」の内容は多い順に「学業」94件(51.4%),「アルバイト」33件(18.0%)「通学」27件(14.8%),「その他」17件(9.3%),「買い物」5件(2.7%)「炊事」「掃除」3件(1.6%)「洗濯」1件(0.5%)の順であった。「その他」の自由記述には,平日は「アルバイトの忘年会」「教室移動」「食器洗いの手伝い」「授業終了時」「アルバイトから帰宅途中」「移動中」,週末は「キャンプ片付け」「商業施設に移動中」「試合審判」「アルバイトまでの移動」「歯の治療」があげられた。

4) 活動内容における平日と週末による差

平日と週末による差が顕著に見られたのは「自由行動」で,「必需行動」でも差が見られた。「拘束行動」では差が見られなかった(表2)。

表2 活動内容とレジャー・レクリエーション認識

		レジャー・レクリエーション認識					計	χ^2
		1	2	3	4	5		
必需内容	平日	9	7	13	12	63	104	*
	週末		2	18	4	33	57	
	計	9	9	31	16	96	161	
自由内容	平日	29	31	21	11	86	178	**
	週末	23	13	17	12	26	91	
	計	52	44	38	23	112	269	
拘束内容	平日	12	8	13	21	94	148	
	週末	4	3	6	7	19	39	
	計	16	11	19	28	113	187	

(3) 同伴者と活動者数

複数回答で788件のうち最も多かったのは「友人・級友・部員」の283件（35.9%）で、以下「1人」233件（29.6%）、「教師・指導者・上司」125件（15.9%）、「家族・親戚」88件（11.2%）、「知らない人」59件（7.5%）であった。

同伴者によるレジャー・レクリエーションであるという認識に有意差は見られなかった。しかし、平日と週末との比較では、「1人」と「友人・級友・部員」についてレジャー・レクリエーションであるという認識に有意差が見られた（表3）。

表3 同伴者によるレジャー・レクリエーション認識の平日・週末比較

N = 788	6日間の件数 (%)		レジャー・レクリエーションの値					χ^2
			1	2	3	4	5	
1人	233 29.60%	平日	11	12	20	18	92	0.002**
		週末	1	2	24	14	38	
家族・親戚	88 11.20%	平日	3	8	7	4	35	0.278
		週末	3	4	9	2	13	
友人・級友・部員	283 35.90%	平日	33	22	17	18	109	0.022*
		週末	21	13	13	8	28	
教師・指導者・上司	125 15.90%	平日	20	8	8	12	53	0.16
		週末	5	5	5	3	6	
知らない人	59 7.50%	平日	4	3	3	2	30	0.155
		週末	5	1	1	0	9	
その他	0 0%	平日	0	0	0	0	0	
		週末	0	0	0	0	0	

一緒に活動していた人数（活動者数）は、6日間614件のうち多い順に「1人」41.9%、「2-5人」34.5%、「11-50人」12.5%、「6-10人」6.2%、「51人以上」4.9%であった。活動人数とレジャー・レクリエーションであるという認識、また、平日と週末とで有意な差は見られなかった（表4）。

表4 一緒に活動していた人数

人数	平日	%	週末	%	総数	%
1人	181	42.5%	76	40.4%	257	41.9%
2-5人	143	33.6%	69	36.7%	212	34.5%
6-10人	23	5.4%	15	8.0%	38	6.2%
11-50人	57	13.4%	20	10.6%	77	12.5%
51人以上	22	5.2%	8	4.3%	30	4.9%
計	426		188		614	

(4) 気分

「安定-いらいら」「緊張-リラックス」「満足-不満足」「退屈-わくわく」「おだやか-不安」「幸せ-不幸せ」「のんびり-せわしない」「嫌な-うれしい」「重苦しい-さわやか」

「自由-束縛」の10項目を下線でしめしたポジティブの側が5点、ネガティブの側が1点になるように修正し平均値と標準偏差を比較した(表6)。ポジティブな気分の6日間の平均値が高かった順に「安定-いらいら」4.0, 「おだやか-不安」「自由-束縛」 3.9, 「緊張-リラックス」 3.8, 「のんびり-せわしない」 3.7, 「満足-不満足」 3.6, 「幸せ-不幸せ」 3.5, 「重苦しい-さわやか」 3.3, 「嫌な-うれしい」 3.2, 「退屈-わくわく」 3.1であった(表5)。

表5 気分の平均と標準偏差および平日と週末の比較

		安 ± 定 いらいら	リ ラ ク ス 緊 張	満 ± 足 不 満 足	わ く わ く 退 屈	お だ や か ± 不 安	幸 ± せ 不 幸 せ	の ん び り ± せ わ し な い	嬉 し い 嫌 な	さ わ や か 重 苦 し い	自 ± 由 束 縛
件数	6日間	609	616	617	618	618	616	609	616	617	617
	平日	427	428	429	430	430	428	422	429	429	429
	週末	182	188	188	188	188	188	187	187	188	188
平均	6日間	4.0	3.8	3.6	3.1	3.9	3.5	3.7	3.2	3.3	3.9
	平日	4.0	3.8	3.6	3.1	3.8	3.5	3.6	3.2	3.3	3.8
	週末	4.1	3.9	3.6	3.2	4.1	3.5	3.8	3.3	3.4	4.0
SD	6日間	1.15	1.23	1.14	1.05	1.09	1.00	1.38	1.05	1.04	1.40
	平日	1.16	1.25	1.13	0.98	1.10	1.00	1.40	1.05	1.03	1.43
	週末	1.12	1.21	1.16	1.19	1.06	0.99	1.31	1.05	1.07	1.32

注：±ポジティブを5点、ネガティブを1点に修正した

平日と週末で差が見られたのは、「退屈-わくわく」「緊張-リラックス」「重苦しい-さわやか」であった(表6)。

表6 気分の平日と週末との比較

		計	1	2	3	4	5	χ^2
安定(1~5) いらいら	平日	427	190	96	89	35	17	0.112
	週末	182	85	53	26	9	9	
緊張(1~5) リラックス	平日	428	16	71	79	86	176	0.048*
	週末	188	11	16	33	49	79	
満足(1~5) 不満足	平日	429	122	78	171	39	19	0.756
	週末	188	58	38	64	19	9	
退屈(1~5) わくわく	平日	430	33	51	236	71	39	0.0004**
	週末	188	18	21	89	20	40	
おだやか(1~5) 不安	平日	430	146	129	107	30	18	0.105
	週末	188	83	56	33	10	6	
幸せ(1~5) 不幸せ	平日	428	96	75	224	18	15	0.113
	週末	188	46	22	103	14	3	
のんびり(1~5) せわしない	平日	422	169	77	62	73	41	0.102
	週末	187	78	45	30	18	16	
嫌な(1~5) 嬉しい	平日	429	26	58	212	70	63	0.666
	週末	187	11	20	99	25	32	
重苦しい(1~5) さわやか	平日	429	25	50	205	87	62	0.048*
	週末	188	7	23	93	24	41	
自由(1~5) 束縛	平日	429	227	50	57	50	45	0.096
	週末	188	96	37	23	16	16	

注：気分の点数をポジティブ・ネガティブで修正していない

(4) 状況

「忙しい-ひま」「活動的-静的」「個人的-社会的」について下線側を5点とする5段階で回答を得た。「個人的-社会的」のみ、平日と週末とで有意差が見られた（表7）。

表7 状況の平日・週末比較

		総数	1	2	3	4	5	χ^2
忙しい（1～5）ひま	平日	430	58	94	157	56	65	0.090
	週末	187	21	31	86	16	33	
活動的（1～5）静的	平日	430	87	56	49	53	185	0.543
	週末	187	35	30	15	20	87	
個人的（1～5）社会的	平日	430	229	58	47	26	70	0.041*
	週末	185	101	40	17	9	18	

(5) 体調

「体調はいかがでしたか」という設問項目に非常に良いを5点、非常に悪いを1点として5段階で回答を得た。5段階の平均値と標準偏差は6日間3.44（SD1.23）、平日3.47（1.24）、週末3.36（1.21）であった。

(6) 活動に対する意識や態度

- 1) 「その活動をもっと続けたかったですか」という設問に、「続けたい」を5点、「やめたい」を1点として5段階で回答を得た。平均値と標準偏差は6日間3.41（SD1.38）、平日3.31（1.41）、週末3.66（1.26）であった。平日と週末とで有意差が見られた。
- 2) 「それは自分で選んだ活動でしたか？それともするように求められた活動でしたか？」という設問に、「自分で選んだ」を5点、「求められた」を1点として5段階で回答を得た。平均値と標準偏差は6日間4.26（SD1.18）、平日4.24（1.21）、週末4.28（1.12）と高い値を示した。
- 3) 「それをどれくらい真剣にやっていましたか？」という設問に、「真剣」を5点、「真剣でない」を1点として5段階で回答を得た。平均値と標準偏差は6日間3.48（SD1.33）、平日

表8 設問ごとの平均値と標準偏差

	6日間		平日		週末		平日と週末との差異
	平均	SD	平均	SD	平均	SD	
Q5. 体調	3.44	1.23	3.47	1.24	3.36	1.21	
Q6. 続けたかった	3.41	1.38	3.31	1.41	3.66	1.26	*
Q7. 選んだ	4.26	1.18	4.24	1.21	4.28	1.12	
Q8. 真剣	3.48	1.33	3.46	1.33	3.51	1.33	
Q9. チャレンジ	2.08	1.37	2.11	1.40	2.02	1.31	
Q10. レジャー・レク	2.19	1.46	2.09	1.45	2.43	1.47	**
Q11. 生きがい	2.62	1.55	2.54	1.56	2.81	1.52	
Q12. ゆとり	3.18	1.60	3.08	1.64	3.41	1.51	

3.46 (1.33), 週末3.51 (1.33) であった。

4) 「それをするのは、あなたにとって簡単なことでしたか?それともチャレンジが必要でしたか?」という設問に、「簡単」を1点、「チャレンジが必要」を5点として5段階で回答を得た。平均値と標準偏差は6日間2.08 (SD1.37), 平日2.11 (1.40), 週末2.02 (1.31) であった。

(7) レジャー・生きがい・ゆとりの認識

1) 「それはレジャー・レクリエーションだと考えますか?それとも別のものと考えますか?」という設問に「レジャー・レクリエーション」を5点、「レジャー・レクリエーションとは別」を1点として5段階で回答を得た。平均値と標準偏差は6日間2.19 (SD1.46), 平日2.09 (1.45), 週末2.43 (1.47) であった。平日と週末とで有意差が見られた。

2) 「それは、生きがいだと考えますか?それとも別のものと考えますか?」という設問に「生きがい」は5点、「いきがいは別」を1点として5段階で回答を得た。平均値と標準偏差は6日間2.62 (SD1.55), 平日2.54 (1.56), 週末2.81 (1.52) であった。

3) 「それは、あなたにゆとりを与えたと思いますか?それとも別だと考えますか?」という設問に「ゆとり」を5点、「ゆとりとは別」を1点として5段階で回答を得た。平均値と標準偏差は6日間3.18 (SD1.60), 平日3.08 (1.64), 週末3.41 (1.51) であった。

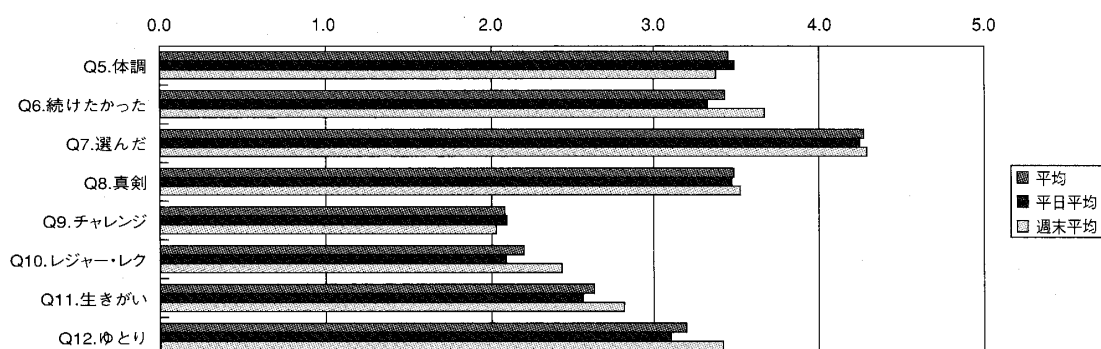


図4 平日と週末における設問ごとの平均値

VI まとめ

今回の調査の結果、以下のことが明らかになった。

1 今回使用した調査ツールの妥当性と有用性 — 回答状況より検討

検討課題のESM調査ツールとしての携帯電話のメールは、回答状況を検討した結果、回答率83.5%、有効回答数は82.5%であった。これは、ツール改善前の調査や先行研究の結果と比べ高い回答率を示した。今回使用した調査ツールの妥当性と有用性がみとめられた。

2 大学生がレジャー・レクリエーションと主観的に認識する活動・場所・同伴者の傾向と平日・週末の比較

活動・場所・同伴者いずれにおいても大学生がレジャー・レクリエーションと主観的に認識する度合いは低い。活動・場所・同伴者の傾向と平日・週末の差異は、活動では「自由行動」で有意な差がみられた。場所については、「実習先」と「商業施設」をレジャー・レクリエーションと認識し、その他の場所では、レジャー・レクリエーションとの認識は低かった。また同伴者では、1人と友人・級友・部員等いわゆる仲間について有意な差がみられた。なお、今回の調査で実習先と回答した学生の聞き取り調査から実習内容は、スキーやスノーシューを使った冬季野外活動の実習であり、場所は、国立公園内の野外教育施設で、同伴者は、ゼミナールの担当教員と学生であることがわかっている。

以上のことから、大学生は、自らの活動を平日と週末でレジャー・レクリエーションとの認識する差があまりなく、場所において商業施設や野外施設等の非日常の場合にレジャー・レクリエーションを感じたと考えられる。また週末に1人である場合は、レジャー・レクリエーションと認識しないが、平日においては、1人である時にレジャー・レクリエーションと感じている。これは、気分の検討でも大学生の気分が平日と週末に大きな変化はないが、平日と週末で差が見られたのは、「退屈－わくわく」「緊張－リラックス」「重苦しい－さわやか」であった。今後の研究課題として気分とレジャー・レクリエーション認識の関係について検討していきたい。

VI 参考資料

注1) ESM 調査票にあたる携帯メールの内容

Q1. このメールの受信時刻は？（18時02分は1802と入力）

Q2. 今の時刻は？（9時22分は0922と入力）

以下の質問はメール受信時について回答してください。

Q3. どんな気分でしたか？（5段階）

安定（1～5）いろいろ

#

緊張（1～5）リラックス

#

満足（1～5）不満足

#

退屈（1～5）わくわく

#

おだやか（1～5）不安

#

Q4. どのような状況でしたか？（5段階）

忙しい（1～5）ひま

#

活動的（1～5）静的

#

個人的（1～5）社会的

#

Q5. 体調はいかがでしたか？（5段階）

非常に悪い（1～5）非常に良い

#

Q 6. その活動をもっと続けたかったですか？（5段階）

続けたい（1～5）やめたい

#

Q 7. それは自分で選んだ活動でしたか？それともするように求められた活動でしたか？（5段階）

自分で選んだ（1～5）求められた

#

Q 8. それをどのくらい真剣にやっていましたか？（5段階）

真剣（1～5）真剣でない

#

Q 9. それをすることは、あなたにとって簡単なことでしたか？それともチャレンジが必要でしたか？（5段階）

簡単（1～5）チャレンジが必要

#

Q10. それはレジャー・レクだと考えますか？それとも別のものと考えますか？（5段階）

レジャー・レク（1～5）レジャー・レクとは別

#

Q11. それは、生きがいだと考えますか？それとも別のものと考えますか？（5段階）

生きがい（1～5）生きがいとは別

#

Q12. それは、あなたにゆとりを与えたと考えますか？それとも別だと考えますか？（5段階）

ゆとり（1～5）ゆとりとは別

#

Q13. あなたはどこにいましたか？

1. 自宅 2. 友人宅 3. 学校 4. 商業施設
5. アルバイト先 6. 移動 7. 病院
8. 実習先 9. その他（ ）

#

Q14. 誰と一緒にいましたか？（複数回答可）

1. 1人 2. 家族・親戚
3. 友人・級友・部員
4. 教師・指導者・上司
5. 知らない人 6. その他（ ）

#

#

#

Q15. 一緒に活動していた人数は？

1. 1人 2. 2-5人 3. 6-10人
4. 11-50人 5. 51人以上

#

Q16. 主にどのようなことをしていましたか？

1. 必需行動（Q17へ）
2. 自由行動（Q18へ）
3. 拘束行動（Q19へ）

#

Q17. Q16の必需行動は何ですか？

1. 睡眠 2. 食事 3. 入浴・化粧
4. 療養 5. その他（ ）

#

Q18. Q16の自由行動は何ですか？

1. ボランティア 2. 喫煙
3. 対面会話 4. 非対面会話
5. マスメディア接触 6. 部活
7. 休息 8. 運動 9. 行楽、旅行
10. 趣味、娯楽 11. 飲食
12. ショッピング 13. その他（ ）

#

Q19. Q16の拘束行動は何ですか？

1. 学業 2. 炊事 3. 掃除
4. 洗濯 5. 買い物 6. 通学
7. アルバイト 8. その他（ ）

#

件名に調査番号が入っていますか？

粥川に返信してください。

注2）レジャー・レクリエーションに関する調査ガイド

レジャー・レクリエーションに関する調査ガイド2005冬期・学生用

健康プランニング学科 粥川・増山・山本

はじめに

Experience Sampling Method 調査（略して ESM）と本研究の概説

ESMとは、1970代に Csikszentmihalyi, Larson らによって開発された経験標本抽出法ともいえるべきものです。調査方法は、次の通りです。調査協力者は、実験者からアットランダムに呼び出された時、調査書の質問項目（その時の行為や自分の気持ち等）に回答を書き込みます。つまり「いつ」「どこで」「だれと」「なにを」「どんな気分で」行っているかを行為の最中に把握することができる調査方法です。本研究は、この ESM を使って学生の余暇生活を調査します。Larson らが使用したポケットベルと調査書を携帯メールというツールに開発し直して行う調査です。なお本調査では、各自の携帯電話に1日5回×6日間メールを送信します。

実施に際して

1. 授業, アルバイト, 部活動, その他（公共の場）等で回答が不可能の場合。
 - ・回答可能となった状況が受信から2時間未満の時は返信してください。
 - ・回答可能となった状況が受信から2時間以上の時は返信しないでください。
2. 無効データ（以下のような場合は、データとして無効となります。）
 - ・受信から2時間以上経過した返信。
 - ・回答が著しく不自然な場合。
 - ・全ての質問に答えていない場合。
 - ・有効回答の回数が1日3回以下の場合。
 - ・有効回答の総回数が6日間で50%未満の場合。（*1）
3. スケジュール票
 - ・1日の行動は、必ずその日のうちにスケジュール票に記入してください。
 - ・スケジュール票は、資料1と同じものを2部（予備1を含む）配布します。
 - ・スケジュール票の提出は、調査終了後の12月19日（月）に粥川研究室へ提出してください。（*2）
4. 謝礼（上記の1と2をクリアした学生に対して謝礼をお渡しします。）
 - ・1月12日（木）14:00～22:00 粥川研究室にてお渡しします。
5. 今後のスケジュール

① 12月8日（木）8:00～22:00	テスト送受信
② 12月13日（火）～18日（日）8:00～22:00	調査
③ 12月19日（月）14:00～18:00	粥川研究室 「1日のまとめ調査書」提出
④ 1月12日（木）14:00～20:00	粥川研究室 謝礼渡し
6. 本日の作業
 - ① 返信メールアドレスは「kayukawa@asaigakuen.ac.jp」です。
 - ② 件名にテストと入力してください。
 - ③ 本文に氏名をローマ字で記名し、段落を1段さげてください。例) kayukawa michiko
 - ④ 学生番号の下3けたを入力してください。例) 3103601の場合は、601で入力
・上記作業をおこなった後、以下の ESM メール回答作業（プリント）をおこなってください。
 - ⑤ 本日中に試験メールを送信いたしますので、回答し、本文をつけて返信してください。
7. テストメール
 - ・12月8日（木）8:00～13:00の間で実験者より調査協力者へテストメールを2回送信します。

受信後、返信が可能となりましたら、2時間未満以下の8の手順を踏んで実験者へ返信してください。
8. ESM メール
 - ・実験者より調査協力者へメール送信します。受信後、返信が可能となりましたら、2時間未満に次の手順でメールを書き込み実験者へ返信してください。

返信先メールアドレスは **kayukawa@asaigakuen.ac.jp** です。

 - ① 受信後メールを開くと資料2と同じ内容が送信されています。
 - ② 毎回の受信メールの件名には調査番号が記されています。返信時には件名に同じ番号（調査番号）を入力してください。（機種によっては自動的に記されます。この場合には、上記作業は必要ありません。）
 - ③ 回答の大半は番号入力制になっていますが、あなたの回答が「その他」の場合には、文字入力となります。文字入力に時間がかかっても調査そのものには、影響はありません。誠実に回答してください。
 - ④ 回答の際、#を絶対に消さないでください。
 - ⑤ 1部の質問内容について補足説明します。調査中に補足説明が必要になった時は、この覧を活用してください。

Q13-4 「商業施設」とは、ショッピング・センター、レジャー施設（映画館、カラオケ、ゲームセンター等）飲食店、コンビニエンス・ストア等です。

Q13-6 「移動」とは、車、バス・電車、自転車、徒歩などで移動中と駅にいることをさします。

Q13-11 「その他」の場合には、#の後に9を入力し、続けて文字入力してください。Q14-6, Q17-5, Q18-13 Q19-8の「その他」の場合には、#の後に6, 5, 13, 8を入力し、続けて文字入力してください。

Q14-5 「知らない人」とは雑踏の中、電車の中で居合わせた人、アルバイト先の客等です。

Q18-4 非対面会話とは、電話、メール、チャット等です。

Q18-5 マスメディア接触とは、受信のみのTV, ビデオ, HP等です。

12月13日（火）から18日（日）までの6日間よろしくお願いします。

VII 参考文献

- 1) John R. Kelly : Freedom to be a new sociology of leisure. Macmillan Publishing Company pp227-239. 1987
- 2) Mihaly Csikszentmihalyi, Reed Larson : Validty and Reliabilty of the Experience Sampling Method. The Journal of Nervous Mental Disease, Vol 175 No.9 pp526-536 1987
- 3) Roger C. Mannell : A Social psychology of Leisure Venture Publishing, Inc. State college, PA 1997
- 4) 西野 仁 : 経験標本抽出法 (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 pp1-15, 1998年
- 5) 西野 仁 : 日本人のレジャーの捉え方に関する研究の試み その1 レジャー・レクリエーション研究 第34号 pp34-35, 1996年
- 6) 知念 嘉史 : 日本人のレジャーの捉え方に関する研究の試み その2 レジャー・レクリエーション研究 第34号 pp36-37, 1996年
- 7) 吉川 麻里子 : 日本人のレジャーの捉え方に関する研究の試み その3 レジャー・レクリエーション研究 第34号 pp38-39, 1996年
- 8) 佐藤 由美 : 女子大学生の日常生活場面におけるレジャー経験の検討 レジャー・レクリエーション研究 第34号 pp34-35, 1996年
- 9) 佐藤 由美 : 日常生活におけるレジャー経験の検討 レジャー・レクリエーション研究 第39号 pp46-49, 1998年第34号 pp34-35, 1996年
- 10) Mihaly Csikszentmihalyi, Reed Larson : 前掲書2) pp535-536
- 11) 粥川道子, 増山尚美 : レジャー行動分析の為のアセスメントツールに関する研究 北海道浅井学園大学生涯学習システム学部研究紀要 第3号 pp35-46 2003年
- 12) 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 東海大学気紀要体育学部 第27号 pp1-12 1997年
- 13) 粥川道子, 増山尚美 : レジャー行動分析の為のアセスメントツールに関する研究 (2) 北海道浅井学園大学生涯学習研究所研究紀要 第7号 pp45-57 2004年
- 14) Chikszentmihalyi, M. & Figurski, T. J. : Self awareness and aversive experience in everyday life. Journal of Personality, 50. 1982