

片づけ行動の心理学的研究
-青年後期と成人初期を対象とした検討-

2020 年度
目白大学大学院 心理学研究科
心理学専攻 博士論文

1792401
元 井 沙 織

目次

はじめに	IV
------	----

第I部 片づけに関する先行研究と本研究の目的

第1章	海外における片づけに関する先行研究	1
第1節	整頓に関する先行研究	1
第2節	処分に関する先行研究	3
第3節	まとめ	6
第4節	要約	7
第2章	日本における片づけに関する心理学的研究の展望（研究1）	8
第1節	保育・家政学の分野における片づけ	9
1.1.	幼児期の片づけ	9
1.2.	幼児期以降の片づけ	13
第2節	発達障害・精神疾患と片づけ	14
2.1.	発達障害との関連	14
2.2.	精神疾患との関連	15
第3節	情報処理分野における片づけ	16
第4節	まとめ	17
第5節	要約	18
第3章	本論文の目的	19

第II部 実証的検討

第1章	片づけ行動尺度の作成	21
第1節	片づけ行動尺度の作成	21
1.1.	問題と目的	21
1.2.	方法	21
1.3.	結果	22
1.4.	考察	22
1.5.	要約	23

第2節	改訂版片づけ行動尺度の作成と信頼性・妥当性の検討（研究2）	24
2.1.	問題と目的	24
2.2.	方法	26
2.3.	結果	27
2.4.	考察	31
2.5.	要約	33
第2章	青年後期を対象とした片づけ行動に関する検討	34
第1節	青年後期の片づけ行動に両親が及ぼす影響	
	—片づけ要求と片づけ態度からの検討—（研究3）	34
1.1.	問題と目的	34
1.2.	方法	36
1.3.	結果	37
1.4.	考察	42
1.5.	要約	43
第2節	青年後期の片づけ動機の探索的検討（研究4）	44
2.1.	問題と目的	44
2.2.	方法	46
2.3.	結果	46
2.4.	考察	51
2.5.	要約	54
第3節	青年後期の片づけ行動の促進要因および心理的効果の検討（研究5）	55
3.1.	問題と目的	55
3.2.	方法	57
3.3.	結果	58
3.4.	考察	62
3.5.	要約	64
第3章	成人初期を対象とした片づけに関する検討	65
第1節	成人初期の片づけ行動に両親が及ぼす影響	
	—片づけ要求と片づけ態度からの検討—（研究6）	65
1.1.	問題と目的	65
1.2.	方法	66
1.3.	結果	67
1.4.	考察	69
1.5.	要約	69

第2節	成人初期の片づけ行動の促進要因および心理的効果の検討（研究7）	71
2.1.	問題と目的	71
2.2.	方法	72
2.3.	結果	73
2.4.	考察	76
2.5.	要約	77
第3節	成人初期の自室の片づけ状況に関する研究	
	—写真投影法を用いた検討—（研究8）	78
3.1.	問題と目的	78
3.2.	方法	79
3.3.	結果	81
3.4.	考察	89
3.5.	要約	90

第Ⅲ部 総合考察

片づけ行動を捉える尺度の作成	92
片づけ行動を促す要因の検討	92
片づけ行動の心理的効果	95
本論文の意義	96
今後の課題	97
論文要旨	98
引用文献	102
本論文を構成する研究の発表状況	107
図表一覧	108
参考資料	111
謝辞	124

はじめに

近年では、片づけに関するマニュアル本が数多く出版され、メディアでも頻繁に片づけが取り上げられている。現代社会において、片づけに関する情報や知識のニーズが高く、“なぜ、片づけられないのか”あるいは“どうすれば、うまく片づけられるのか”という話題について、多くの人々が関心を持っている。片づけが注目されるようになった背景には、生活環境の変化がある。戦後、日本は大量生産・大量消費を是とする文化が醸造され、人と物との関わりは、“足りなくて困る”状態から“溢れて困る”状態へと、瞬く間に変化した（川畑，2011）。必要・不要に関わらず物が溢れている中で、自分にとって本当に必要な物あるいは大切な物は何か、物との関わり方を見直し、自分の価値観を改めて問い直す機会として“片づけ”が重要となっている。また、物理的な環境を整えることで、心理的にも良い変化があるということが、多くの一般書で指摘されている。たとえば、近藤（2011）では、次のように述べられている。物を通じて「過去に対する執着」と「未来に対する不安」に向き合うことで、今の自分にとって本当に大切な物が見えるようになるとともに、自分の価値観がクリアになり、その後の人生の選択に迷いが少なくなる。片づけは、生活空間整えるだけでなく、心も整える効果があるとして、注目されているのである。そのため、片づけについて心理的な側面から検討することは、重要な視点となっている。しかし、多くの一般書では、片づけの心理的な側面について言及されているものの、心理学の分野において、片づけについて実証的に検討している研究は少ないという実情がある。

そこで、本論文では、片づけに関する心理学的研究として、実証的に検討していくこととする。実証的検討を行うにあたり、先行研究を概観することで、片づけに関する研究の現状を明らかにすることからはじめることとする。

本論文の構成は次のとおりである。まず第Ⅰ部では、片づけに関する先行研究を概観した上で、本論文の目的を記述する。次に第Ⅱ部では、目的に沿って実証的検討を行っていく。最後に第Ⅲ部では、全体の総括を行う。

第 I 部

片づけに関する先行研究と本研究の目的

第1章 海外における片づけに関する先行研究

本章では、海外における片づけに関する先行研究を概観する。

はじめに

そもそも、片づけとは何か。明鏡国語辞典（第二版）では、片づけを「散らかっている場所をきれいに整える。また、散らかっている場所やじゃまな物を取り除いて収まるべきところにきちんと納める。整理する。」と記述されており（北原，2010，pp.333），広辞苑（第六版）においても、「散乱したものを整える。整理。整頓。」と記載されている。また、片づけを英語に翻訳すると、整理（tidy up・clearing up・fixing up など）、除去（putting away・clearing away など）、処理（disposal）と置き換えられている（渡邊，2003）。これらの記述から、片づけは単一の行動を指し示すのではなく、散らかっている物を整頓することや、不要な物を処分するといった複数の行動によって構成されると考えられる。

海外において、整頓と処分を合わせた行動としての「片づけ」の研究はほとんど行われておらず、整頓と処分それぞれに別の観点で研究がされている。そこで以降では、各観点から先行研究を概観していく。

第1節 整頓に関する先行研究

まず、整頓に関する先行研究について概観していく。Vohs, Redden, & Rahinel (2013) は、整頓された環境と整頓されていない環境が、それぞれ個人に及ぼす影響を明らかにするために3つの実験を行っている。実験1では、オランダの学生34名を対象に、それぞれの環境が、健康的な選択と慈善行動に及ぼす影響を検証した。実験2では、アメリカの学生48名を対象に、それぞれの環境が、創造性に及ぼす影響を検証した。そして、実験3では、アメリカの成人188名を対象に、それぞれの環境が、好み（古典的な選択と新規的な選択）に及ぼす影響を検証した。各実験の結果から、次のことを指摘している。整頓された環境では、人々が慣習的で健康的な選択をするように促し、社会的規範に従うのを助け、幸福を高めることによって生活が改善される可能性がある。一方で、整頓されていない環境は、伝統的な考えからの脱却を促し、新鮮な洞察を生み出すことができ、創造性を刺激する。つまり、それぞれの環境の設定により、人々がこれらの環境の力を利用して目標を達成できることが明らかになった。この研究で述べられた、整頓された環境と整頓されていない環境それぞれの利点を考えると、生活が改善される可能性があるという整頓されている環境の方が、日々の生活を送る住環境においては望ましいと考えられるだろう。環境が整頓されていることの影響は、次の研究でも指摘されている。Mateo, Roberto, Jaca, & Blazsek (2013) は、大学生80名を対象に実験を行い、作業環境の整頓状況が、個人の作業の正確さに及ぼす影響について検討している。この研究では、実験参加者は、整頓された環境と散らかった環境に無作為に割り振られ、それぞれの環境で、簡単な課題をするように求められた。実験の結果、散らかった環境において、勤勉性が高い人々は、勤勉性が低い人々よりも多くの失敗をするこ

とが示唆された。一方で、整頓された環境においては、勤勉性が高い人々は正確に作業を進めることができ、勤勉性が低い人々には影響がなかった。以上のことから、作業環境は整頓されていることが望ましいことが明らかにされた。こうした研究から、生活の中で住環境を整えることの重要性がうかがえる。Smarr, Long, Prakash, Mitzner, & Rogers (2014) は、家の整頓は、全ての世代にとって共通の問題であり、家の整頓の欠如は、多くの悪影響（例えば、時間とお金の損失、ストレスの増加、仕事への集中と効率の低下、対人関係の緊張）をもたらす可能性があるとして述べている。そのうえで、生涯にわたる家庭の整頓に対する人々のニーズに関する実証的な研究がほとんどないことを指摘し、青年（18歳から25歳）10名と高齢者（66歳から75歳）10名を対象に、家庭の整頓についての質問紙と半構造化面接による調査を実施している。調査の結果、どちらの年齢層でも、“空間内の物の数”、“物を整理するための計画の有無”、そして“全ての物を配置するための空間の有無”が、整頓されている空間と整頓されていない空間をわけることに寄与していることが報告された。この結果に基づいて、家の整頓で青年または高齢者を支援するシステムやツールの設計ガイドラインが作成された（Table 1）。なお、この研究では、整頓について次のように述べられている。整頓は、必要な時に物がどこにあるかを知ることと定義できる。整頓と清掃は一緒に行われることもあるが、清掃は通常、洗浄や拭き取り、またはブラシをかけることによって汚れを取り除くこととして定義されるため、整頓とは異なる。そして、整頓は、物理的能力（例：物を持ち上げる）や知覚的能力（例：視覚）だけでなく、認知能力（例：意思決定、注意、記憶）を必要とする場合がある。この研究で述べられていることから、整頓には、さまざまな要因が影響していると考えられる。

以上の研究では、整頓することによる個人への影響、整頓することに影響を及ぼす要因について検討されているが、整頓としての環境と個人の特性の関連について検討した研究もある。Gosling, Ko, Mannarelli, & Morris (2002) は、職場環境と生活環境について、環境の物理的特徴から判断される所有者の印象について調査している。職場環境についての調査では、アメリカの大都市にある5つのオフィス（商業用不動産代理店、広告代理店、ビジネススクール、建設事務所、銀行）が選ばれ、全部で94名が調査に参加した。一方、生活環境についての調査は寝室に焦点が当てられ、大学に在学している、あるいは最近卒業した83名が調査に参加した。7から8名の観察者が、それぞれの環境から個人の印象を評価し、所有者の自己評価および所有者の親しい人物による評価と比較した。分析の結果、観察者の評価した印象がある程度正確であり、観察者が環境から有効な手がかりを見つけ、それに基づいて居住者の印象を形成することができることが示された。さらに、寝室の研究における個人の生活空間は、職場空間よりも手がかりが豊富な環境であった可能性が示唆された。その理由として、大学生は個人がアイデンティティの問題について折り合いをつけている時期であるため、とくに環境の中で自己表現をする傾向があると述べられている。また、一般的に、個人の生活空間は好きなように自由に飾ることはできるが、職場の環境は会社の方針によって制限され、個人の実際の好みや性格に反する方法で、職場環境を整えるように圧力が

かかる可能性が指摘された。この研究から、とくに住環境の整頓は、個人を理解するための手がかりを提供していると考えられる。

Table 1
家の整頓で若年または高齢者を支援するシステムまたはツールの設計ガイドライン
(Smarr, Long, Prakash, Mitzner, & Rogers, 2014)

設計ガイドライン	整頓の促進要因	整頓の阻害要因
<ul style="list-style-type: none"> ・多くの物の管理に役立つ (例：整頓, 物の配置) 	<ul style="list-style-type: none"> ・部屋の物が少ない ・全ての物の場所 	<ul style="list-style-type: none"> ・部屋の物が多い
<ul style="list-style-type: none"> ・整頓の計画の作成, 維持, および／または最適化を支援する 	<ul style="list-style-type: none"> ・整頓の計画 (例：色分け, ラベリング) 	<ul style="list-style-type: none"> ・整頓の計画がない 無計画 ・整頓のための非効率的な計画 ・他の家族と相反する計画
<ul style="list-style-type: none"> ・全ての物のための場所がある 	<ul style="list-style-type: none"> ・全ての物の場所 	
<ul style="list-style-type: none"> ・審美的な満足を提供する (例：外観を綺麗にみせるため) 	<ul style="list-style-type: none"> ・見た目が整頓されている 	<ul style="list-style-type: none"> ・見た目が乱れている
<ul style="list-style-type: none"> ・使用の機能や頻度による整理 (例：称する場所の近くに配置, 同じ機能の物を一緒に配置) 	<ul style="list-style-type: none"> ・部屋であまり使用されない物 	<ul style="list-style-type: none"> ・部屋が複数の機能を果たす—無関係な物を整頓するのが困難
<ul style="list-style-type: none"> ・利用者の優先順位を考える (例：時間, 重要性) 	<ul style="list-style-type: none"> ・整頓しておくことが個人的に重要 ・整頓する時間がほとんどない 	<ul style="list-style-type: none"> ・整頓しておくことが個人的に重要でない
<ul style="list-style-type: none"> ・家の中のさまざまな部屋の整頓をサポートする 		<ul style="list-style-type: none"> ・自宅の様々な部屋と収納空間が最も整頓されていないと報告した

第2節 処分に関する先行研究

続いて、処分に関する先行研究について概観する。Jacoby, Bering, & Dietvorst (1977) は、個々の消費者が行う主要な処分行動を説明するための分類法 (Figure 1) を開発し、それをもとに、消費者の処分決定と行動を調査している。消費者が行う処分の選択に影響を与える要因として、次の3つのカテゴリに分類できると述べている。それは、(1) 意思決定者の心理的特徴 (性格、態度、感情、知覚、学習、創造性、知性、社会的階級、リスク許容度、仲間からの圧力、社会意識など)、(2) 物に固有の要素 (物の状態、年数、サイズ、スタイ

ル、価値、色、電源、技術革新、適応性、信頼性、初期費用、交換費用など)、(3)物に固有の状況(保管スペース、緊急性、流行の変化、取得状況、機能の使用、需要と供給といった経済性、税金といった法的考慮事項など)である。これらの3つのカテゴリは、重複したり、相互作用している可能性も考えられると指摘されている。この研究から、処分は、ただ物を捨てることだけでなく、他者に譲ったり、売ったりするなど多様な方法が含まれていることがわかる。

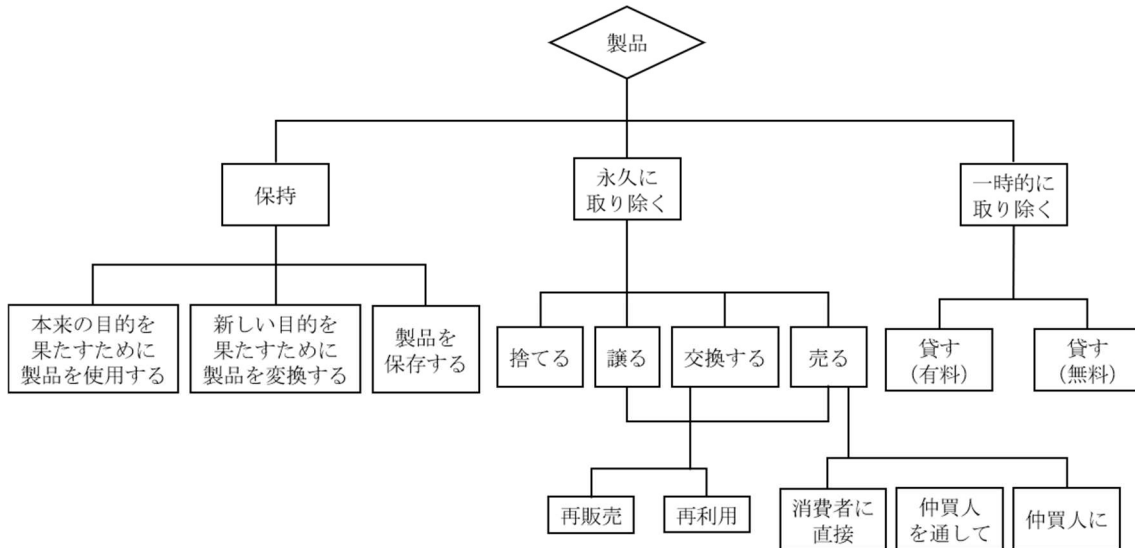


Figure 1 処分の決定分類法 (Jacoby, Bering, & Dietvorst, 1977)

処分の選択に影響する要因についての検討は、重要な視点である。Harrell & McConoch (1992) は、消費者が一般的な処分の選択(保管、廃棄、販売、税控除ありの寄付、税控除なしの寄付、および譲渡)を決める際の根拠を調査している。郵送によるアンケート調査を実施し、417名(平均年齢43歳)のデータを分析している。その結果、物を捨てる傾向は年齢や転居経験と関連があり、若年者や転居が少ない人は物を保管する傾向も物を廃棄する傾向も高いことを明らかにした。物を保管する傾向については、若年者や転居が少ない人は、おそらく物を蓄積がすることによる問題にあまり関心がなく、物を保管することを煩わしいと感じないのかもしれないと解釈されている。一方で、物を廃棄する傾向については、消費者が年齢を重ねて成熟し、より頻繁に転居を経験するにつれて、物の固有の価値を理解するため、物を廃棄する傾向が低くなると解釈されている。この研究から年齢が処分の選択に影響していることが示された。Belk (1988) は、人間の発達における所有物の機能について述べている。この機能は、4つの段階に分けられ、(1)乳児は自己と環境を区別し、(2)幼児は自己と他者を区別する。(3)青年期および成人期では、所有物が自己の身元を管理するのに役立ち、(4)老年期では、所有物が継続性と死への準備の感覚を達成することを助ける。所有物の蓄積は、過去の感覚を提供し、自分自身が誰であるか、どこから来て、どこへ向かっているのかを教えてくれるということは、現代生活の避けられない事実であると

指摘されている。このことから、処分を検討する際には年齢や発達段階を考慮する必要があると考えられるだろう。Cherrie & Ponnor (2010) は、廃れた物を蓄積する消費者の動機と、物的所有物を処分することへの抵抗について明らかにするために、面接調査を実施した。調査対象者は35歳から57歳の成人8名であった。分析の結果、対象となる物を蓄積し、保持し、廃棄しない動機は、過去・現在・未来の時間的なサイクルの中に自分自身を配置したいという願望を反映していることが示された。調査対象者の語りの中では、使い捨て社会の一時的で瞬間的な時間とは対照的に、歴史的で継続的な時間の重みが主張され、物を溜め込む習慣が過去と未来の間の継続性を強調していることを明らかにした。ところで、この研究の中では、処分を考えるうえで重要な“溜め込み (Hoarding)”という概念について述べている。多くの物を収集し、保管するような行為は、心理学と社会学の分野で、溜め込みという用語で研究されてきた。アメリカの概念として開発されて以来、溜め込みの考えは、国や文化をまたがって広く知られている。1970年代の10年間、石油危機により、報道機関は、天然資源の不足に関するニュースを世界中に広めた。エネルギー資源の不足とその製品の入手可能性への潜在的な影響に対する認識の高まりにより、消費者は大量の品物を貯蓄して保管するようになった。このように報道された不足に反応して物を貯蓄する溜め込みの人に関する多くの記述は、1980年代の報道や学術研究でみることができる。これらの行動は、リスクを最小化する合理的な行為として位置づけられている。一方で、習慣的な行動としての溜め込みについての洞察は、心理学の研究から読み取れる。主に、心理学者は、個人の障害の症状を示す機能不全の行動の観点から、溜め込みの症状を研究している。こうした溜め込みの症状をもつ人々は、物理的な所有物に圧倒され、社会的な交流ができず、病気や死に至ることも報告されている。この“溜め込み”は、日本においても、片づけられないことと関連して検討されている。日本における研究については、第2章で述べる。

処分に影響する要因を検討した研究が多くみられる中で、処分のプロセスについて検討した研究もある。Roster (2001) は、インタビュー調査を行い、消費者の生活における処分のプロセスの段階について検討している。この調査の参加者は、調査時期の前に、私物(衣類、家具、おもちゃ、家電製品、家庭用品など)を処分した22歳から75歳の男女21名であった。Figure 2は、調査で得られたデータをもとに処分の心理的プロセスをまとめたものである。このプロセスは、次のように説明されている。物の性質と意味は、消費者の処分のプロセスへの感情的な関与に大きな影響を与える可能性がある。そのため、Figure 2に示されている全ての段階を伴う必要性はない。第二に、これらの段階のいずれか、または、プロセス全体に関連する時間的期間は、数秒から数年まで大きく変化する可能性がある。第三に、出来事の流れの最初の開始点と方向性が不明瞭な場合がある。消費者は、要因の全体的な結果として、プロセスに入り、その後、プロセスを開始した過去の出来事を振り返ることができる。また、いずれかの時点で葛藤または不確実性を経験した場合、前の段階に後退する可能性がある。この研究から、処分は物理的な作業ではなく、心理的な要素が含まれていることが示されている。

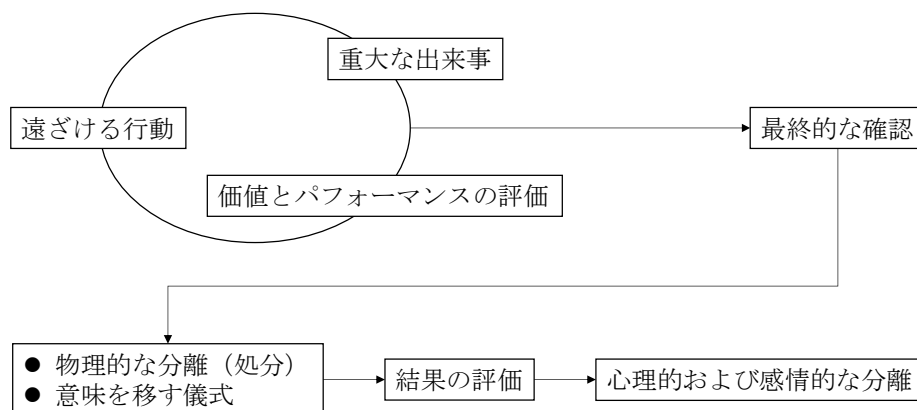


Figure 2 処分の心理的プロセス (Harrell & McConoch, 1992)

以上は、個人が自分の物を処分することについて検討されていた。Phillips & Sego (2011) は、母親が子どもの所有物を処分する際に生じた経験を調べて、処分におけるアイデンティティの役割についての知見を作り上げている。そこでは、次のことが指摘されている。処分のアイデンティティが、処分の決断における行為者の間の葛藤を引き起こす時、意思決定者は、言い訳、回避、強制的な選択、訓練／議論などの対処方略を使用する。さらに、処分の過程は、保有者と廃棄者のどちらにとっても、葛藤や罪悪感といったネガティブな情動的结果を引き起こし得る。また、以前の研究では、溜め込む人と一掃する人の二分法で分けられていたが、この研究では、保有者と廃棄者の連続体の概念が示された。保有者あるいは廃棄者のアイデンティティは永久に固定されるのではなく、意識的な反省と選択によって変化する可能性があるという考えを明らかにした。その他にも、処分の過程は、何が適切であるという文化的期待に基づいて、保有者と廃棄者の両方に葛藤や罪悪感などの否定的な結果をもたらす可能性があるとは指摘している。この研究で示されたように、家庭内などにおいて、物の所有者と処分を実行する人が異なるような環境では、処分がより複雑になってくる。これは、整頓においても同じことが言えるかもしれない。また、この研究では、物を溜め込んでしまうのか、廃棄するのか、個人がどちらか一方の特性を持っているのではなく、連続性のあるもので、変化し得ることが示されていた。つまり、個人は物を溜め込む傾向と廃棄する傾向、両方の要素を持ち合わせていると考えられる。そのため、溜め込む人、処分する人を別々の個人特性と考えるのではなく、包括的な視点で捉えることが求められるだろう。

第3節 まとめ

本章では、海外における片づけに関する研究について、“整頓”に関する研究と“処分”に関する研究の2つの観点から概観してきた。まず、“整頓”については、整頓された環境と整頓されていない環境が個人に及ぼす影響を検討した研究や、整頓されている空間と整頓されていない空間をわけることに寄与している要因を検討した研究がされていた。つま

りは、“整頓による影響を明らかにすること”と“整頓を規定する要因を明らかにすること”が、整頓に関する研究の焦点であると考えられる。その中では、整頓された環境が人々が慣習的で健康的な選択をするように促し、社会的規範に従うのを助け、幸福を高めることによって生活を改善する可能性（Vohs, Redden, & Rahinel, 2013）や、家の整頓の欠如は、多くの悪影響（例えば、時間とお金の損失、ストレスの増加、仕事への集中と効率の低下、対人関係の緊張）をもたらす可能性（Smarr, Long, Prakash, Mitzner, & Rogers, 2014）が指摘されていた。一方、“処分”については、処分の選択に影響する要因を検討した研究と処分のプロセスについて検討した研究がみられた。その中で、処分の選択には年齢が関連していることが示唆されていたこと（Harrell & McConoch, 1992）や、発達段階において、所有物の機能が変化することが指摘されている（Belk, 1988）ことから、処分を検討する際には年齢や発達段階を考慮する必要があると考えられるだろう。また、Phillips & Sego (2011) では、物を溜め込んでしまうのか、廃棄するのか、個人がどちらか一方の特性を持っているのではなく、連続性のあるもので、変化し得ることが示されていた。つまり、個人は物を溜め込む傾向と廃棄する傾向、両方の要素を持ち合わせていると考えられる。そのため、溜め込む人、処分する人と別々の個人特性と考えるのではなく、包括的な視点で捉えることが求められるだろう。

第4節 要約

本章では、海外における片づけに関する研究について、“整頓”に関する研究と“処分”に関する研究の2つの観点から概観してきた。まず、“整頓”については、整頓された環境と整頓されていない環境が個人に及ぼす影響を検討した研究や、整頓されている空間と整頓されていない空間をわけることに寄与している要因を検討した研究がされていた。つまりは、“整頓による影響を明らかにすること”と“整頓を規定する要因を明らかにすること”が、整頓に関する研究の焦点であると考えられる。一方、“処分”については、処分の選択に影響する要因を検討した研究と処分のプロセスについて検討した研究がみられた。処分を検討する際には年齢や発達段階を考慮する必要があると考えられる。個人は物を溜め込む傾向と廃棄する傾向、両方の要素を持ち合わせていることが指摘されている。そのため、溜め込む人、処分する人と別々の個人特性と考えるのではなく、包括的な視点で捉えることが求められるだろう。

第2章 日本における片づけに関する心理学的研究の展望

本章では、日本における片づけに関する先行研究を概観する。

はじめに

日本においては、生活の中に取り入れられた物をいかにして収納し、生活環境を整えるかという考え方が従来の片づけであった。しかし、高度経済成長以降、大量生産・大量消費により生活の中に多くの物が溢れるようになり、物を納めることに限界が訪れたとき、いかにして物を減らすかという考え方の片づけが注目されるようになる。このようにして、片づけが示すことは時代の流れとともに変化してきたのである。

片づけとは一般的に、身の回りを整え不要な物を処分することを言う。松田（2006）は、片づけという行為の中には、要る物と要らない物を判断し、要らない物を捨てる作業や、物の特徴に合わせて分類や組み合わせをして納まるべきところへしまう作業が含まれており、その本質は「元の状態」＝「きちんとした状態」に戻すことであると述べている。齋藤（2015）は、自身が所有あるいは共有する生活空間におかれた自身が所有する物品のうち、ある時点で不要になった物品、あるいはすでに不要ではあったが、未処分のままであった物品を自分で分類・処分することを片付けと定義している。また、滑田・田村・望月（2017）は、片づけを「対象となる物を適切な場所に持っていき、収納する行動」と定義している。これらの記述から、片づけとは単一の行動を指すのではなく、不要な物の処分や、必要な物を分類することなど複数の作業を通じて、生活空間を整った状態にすることと考えられる。これは、“どのように”片づけるのかという視点からの捉え方である。片づけを捉える際には、この他にも様々な視点がある。伊藤・矢入（2017）は、片づけについて次のように述べている。「片づけの対象となる物体が複数あり、片づけ対象が配置される有限の空間が存在し、片づけをしたい（または、しなくてはならない）人間がいるということが部屋の片づけにおいて共通することであることから、物体、空間、人間が関係している場面が部屋の片づけである。」このように、片づけは複数の要素が含まれる複雑な作業であり、“何を”，“どこで”，“誰が”，“どのように”片づけるのか、その対象を明確にする必要がある。そして、複雑な作業である片づけを遂行するためには、様々な能力が求められる。Smarr, Long, Prakash, Mitzner, & Rogers（2014）は、片づけには、物の移動などの身体的能力や、片づける物や空間を把握する知覚能力に加え、決断や注意、記憶といった認知的な能力も必要であると述べている。

本章では、片づけを整理、整頓、収納、処分を含む行動として捉えることとし、「不要な物を処分し、必要な物を分類、収納して、整った状態を保つ行動」と定義する。

整理されていない家では、時間と金銭の喪失、ストレスの増加、課題遂行の効率集中の減少、対人関係の負担など多くのネガティブな結果を招く可能性があると言われている（Smarr et al., 2014）。Mateo, Roberto, Jaca, & Blazsek（2013）は、職場環境と個人の勤勉性が仕事の正確さに与える影響を検討し、勤勉性の高い人々は散らかった環境では片づいた環境よりも多くのミスを犯すことを明らかにしている。身の回りを整える片づけは、快適な生

活を送るために重要であると言える。さらに、Gosling, Ko, Mannarelli, & Morris (2002) は、人は多くの時間を過ごす生活環境や仕事環境を自分自身の好みに合うように整えることにより自分らしさを強く意識できると述べている。つまり、片づけは自己表現の手段である可能性が考えられる。

現代では、片づけに関するマニュアル本が数多く出版され、メディアで頻繁に取り上げられている。その背景には、「片づけられない問題を抱える人々」の存在があり、その人々への支援の必要性とともに、支援する人々にとっても片づけに関する知見の必要性があると考えられる。そこには文化的な背景も影響するであろう。そこで、本章では日本における片づけについて先行研究を概観し、片づけにおける研究の課題について考察する。上述してきたように、片づけは、知覚的・認知的能力が求められることや、パーソナリティとの関連が指摘されていることから、心理学的要因が多く含まれているといえる。しかし、片づけに関する心理学の分野における研究は少ない。日本における片づけに関する研究は、保育・家政学の分野における片づけ、発達障害・精神疾患と片づけの関連、情報処理における片づけ支援の観点に大別することができる。各観点での先行研究について概観したうえで総合的な考察を行い、片づけに関する心理学的研究に関する展望を述べることとする。

第1節 保育・家政学の分野における片づけ

1.1. 幼児期の片づけ

片づけを身につける時期として、幼児期は重要である。そして、片づけに関する研究の多くは保育園・幼稚園における集団場面での片づけが扱われている。大伴(1990)は、幼稚園における片づけ活動を観察して得た事例や、保育者が主催した研究会で得られた片づけに関する問題提起をピアジェ理論の観点から整理し、片づけ活動の本質と構造を描き出し、子どもの立場に立った片づけ活動の目標と指導の原則を導き出した。また、松田(2006)は、保育のなかの「片づけ」の意味や構造を明らかにするとともに、「片づけ」をめぐる問題、そして、「片づけ」を通しての保育の見直しと保育者の役割について論考している。これらの研究は、片づけの枠組みを示しており、その後の保育における片づけに関する研究の指針となっている。

子どもに焦点を当てた知見

幼児期の子どもを対象とした調査研究は、片づけを行う当事者である子どもに焦点を当てた知見と、子どもの片づけを促し支援する保育者に焦点を当てた知見に分けて考えることができる。まず、保育の現場における片づけの当事者である子どもに焦点を当てた知見では、子どもにとって片づけがどのように位置づけられるのかが述べられている。たとえば、永瀬・倉持(2011a)は、3歳児クラスの観察とクラス担任の保育者にインタビューを行い、1学期間(2008年4月から7月)の登園から一斉活動までの時間における片づけ場面での行動の変容、および遊び場面との関連を検討した。その結果、遊びから片づけへ移行するための要因として次の二つが示された。一つは、子どもたちが、片づけの時に遊びを満足して

終えられること、もう一つは片づけに楽しみを見出せていることである。このことから、遊び場面と生活場面が「楽しい」というキーワードで心理的に継続していることで、無理なく移行できるということと、片づけに取り組む中で、必要性に気づき、片づけることそのものに主体的に取り組むようになっていくことを指摘している。また、永瀬・倉持（2011b）は、集団保育における生活習慣行動の習得過程を検討するために、3歳児クラスと4歳児クラスの片づけ場面に着目し、4月から7月までの時期を縦断的に観察調査した。その結果、集団保育における片づけ場面を通して見られた、子どもが生活習慣行動を習得するプロセスとは、入園や進級当初の混乱時期に始まり、保育者の援助や指導に加え、友達が片づけをする姿に影響されながら、徐々にクラスごとの片づけの方法を習得していくものと考えられるということを明らかにした。さらに、4歳児クラスの方が自発的に片づけを開始することができたり、先の見通しを持ち、自己調整して一人で片づけを行うことができていた様子が示されている。このように、子どもの年齢による違いに関する知見も保育における研究の特徴といえる。永瀬・倉持（2013a）は、就学前の集団保育における生活習慣を体系的に捉えるために、3歳児クラス、4歳児クラス、5歳児クラスの観察と保育者へのインタビューを行っている。その結果、片づけ時間が始まってからの行動は、年齢クラスが上がるにつれて、片づけ行動が増加し、単独で片づける行動から複数で片づける行動が増加することを示し、登園後の自由遊びから一斉的な片づけへの移行場面における各年齢クラスの発達的な様相を明らかにした。

集団における片づけという視点も保育における研究において特徴的である。平野（2014）は、生活の主体者としての子どもの在り方に着目し、子どもにとっての片づけの意義を探りつつ、実際の片づけの展開を明らかにすることを目的として、3歳男児の一年間の片づけ場面を観察・記録した事例について論じている。遊びを中心とする「わたし」の世界と、みんなの活動を中心とする「私たち」の世界をつなぐ場面として片づけを捉え、その双方に価値をおく両義性の視点から分析を行った結果、片づけ場面における子どもの変容は、子どもの中に「わたし」と「私たち」の両側面を育む過程として捉えられた。その過程には、子どもと保育者・他児とのさまざまな関わり合いが見られ、子どもは気持ちの揺れや折り合いを経験していたことが明らかになった。このことから、「わたし」と「私たち」のバランスを図りながら主体的に生活する3歳児の姿に着目することで、片づけ場面の意義を見直す視点を示唆している。平野・小林（2015）は、片づけ場面における経験内容を物との関りという視点から明らかにしている。3歳男児の一年間の片づけ場面を観察・記録し、得られた事例を、占有物・共有物との関わりの視点から分析した。片づけ場面において、子どもは自分が占有し見立てたり創造したりしていたものを共有物に戻す過程を経験していた。その過程には、占有過程で得られた楽しさや物への愛着を基盤に、子ども自ら納得して物を解体し、共有物に戻していく豊かな経験内容が含まれていた。また、他者の創造物を通して他者の意図を読み取る経験を育む場面としての意義が明らかになった。

保育者に焦点を当てた知見

片づけを行う当事者である子どもを支援する立場である大人に焦点を当てた知見では、子どもへの関わりかけや支援方法について述べられている。砂上他（2012）は、戸外と室内の片づけ場面の映像に対する3園の保育者の語りを分析し、幼稚園の片づけ場面の実践知が戸外と室内という状況による違いを持つことを明らかにした。ここで述べられている「実践知」とは、学問的理論や知識の単なる適用ではない、個別具体的な状況で発揮され更新される実践者独自の暗黙の知識や思考様式、方略の総体として捉えられるものと定義しており、片づけは保育者の実践知が最も発揮される場面の一つであると述べている。実践知が“状況に応じた”多様な行動や思考を含むと同時に、年齢や園の違いを超えた“状況による”一貫した特徴を持つものであることを具体的に示した。また、砂上他（2015）は、幼稚園の3年保育4歳児の6月と10月を比較することによって片づけにおける保育者の実践知の時期による違いを明らかにすることを目的とし、園環境や地域性の異なる3園を対象に、状況や環境、遊びの内容などが異なる複数の片づけ場面のビデオ映像に対する保育者の語りを分析した。本研究の結果が示す時期による実践知の違いは、片づけを保育者と一緒に行う段階から子ども自身で行う段階へ、園生活のルールを保育者の指示によって理解する段階から子ども自身が理解したうえで行う段階へという教育課程・指導計画上の流れを反映していると考えられると述べている。なお、調査時期については、一般的に6月は進級後の新しい学年での生活に慣れ始めた時期であり、10月は1学期の園生活と夏休みの経験から物と人との関わりが深まり、運動会を経てクラス意識も芽生える時期であることから、比較に適していると考えられる。加えて、6月よりも10月の方が、日々の保育の積み重ねにより子どもと保育者の間の信頼関係がより深まっていることが想定され、子どもの園生活における安心感や安定感の違いに影響を与えていると考えられる。生活環境の変化への配慮は、生活習慣として位置づけられる片づけを扱ううえでは重要な視点であるといえる。

子どもの年齢に関する知見は、保育者に焦点を当てた研究でもみられる。永瀬・倉持（2013b）は、集団保育における一斉的な片づけ場面に着目し、3歳児クラスと5歳児クラスの観察、および担任保育者1名へのインタビュー調査を実施し、子どもたちの様々な状況に対して保育者がどのように対応しているのかを検討した。その結果、保育者は年齢クラスによって発話や対応が異なっていることが示された。3歳児クラスでは片づけていない子どもへの声かけが多く、5歳児クラスでは片づけている子どもへの声かけが多かった。また、3歳児クラスでは、子どもの片づけ前までの遊びに対する思いを受け止め区切りを付けさせ、片づけが続くように手順を教えていた。5歳児クラスでは、子どもの遊びが一段落するまで待ち、子ども自身が遊びを終了させて片づけに切り替えられるようにしていた。これらのことから、保育者は子どもの年齢や遊びの状態などを見極め、片づけ行動を引き出したり維持させたりするために様々な対応をしていることが明らかとなった。こうした保育者の働きかけによって、子どもたちは、自ら気持ちを切り替えて遊びから片づけへ自主的に移行できるようになると述べている。箕輪他（2017）は、4歳児の6月の片づけ場面における時間の制約に伴って生じる葛藤について、保育者がどのような援助を行うのかについて、園の片づ

けの特徴を踏まえて明らかにすることを目的とし、分析を行った。その結果、①ほとんどの保育者が、子どもの思いを受容したり認めたりしたうえで、時間に間に合わないことに関わる援助を行うと考えていること、②園が普段行っている片づけの実態と保育者の援助方法に関連があること、③園によって時間に間に合わないことについての援助に特徴があることが明らかになった。

幼児を対象とした研究の中でも家庭での片づけに関する研究は少ない。坂上・金丸・武田（六角）（2016）は、2歳児母子を対象に2004・2005年度と2010・2011年度とで、子どもの従順行動、不従順行動にいかなる違いが見られるのかを検討するために玩具の片づけ課題を用いた実験を行っている。玩具の片づけ課題とは、用意した玩具で親子に自由に遊んでもらった後、親子で一緒に玩具を片づけてもらう、という課題であり、欧米の研究では従順行動、不従順行動の測定に広く使われてきた。片づけ行動の経年変化の背景には、親の日常的な関わりの変化もあると推測される。母親が子どもを片づけへと向かわせるには、玩具を片づけるべき理由や状況を説明することをはじめ、様々な対応を試みる必要がある。情緒面での自立に向けた親からの働きかけが日常的に少なければ、子どもが自ら物事に取り組むもうとする意欲や、自分の意識を他者に伝えようとする意欲は育ちづらく、親子間の対立や衝突が生じることも少なくなるだろうと指摘している。

片づけ場面では、遊びを続けたい子どもの要求と片づけさせたい保育者の意図との葛藤が生じやすく、保育者は片づけの実行と次の活動への移行に伴う空間的・時間的見通しを持ちながら、個々の子どもの発達過程も理解して行動しなくてはならないことが指摘される（砂上他，2012）。子どもの発達過程について上述した先行研究をまとめると次のような特徴が考えられる。3歳児は、初めて集団生活を経験し、保育者や仲間との関係の深まりの中で徐々に生活の決まりなどを理解していくと考えられ（永瀬・倉持，2011b）、子どもが家庭から離れ集団に入る際、どのようにして自分の存在を築いていくのかという視点において興味深い年齢とされる（平野，2014）。4歳児は、3歳児よりも自発的に片づけを開始することができ、先の見通しを持ち、自己調整して一人で片づけを行うことができていく様子が示唆され（永瀬・倉持，2011b）、時間・空間の見通しや他者の心情理解、仲間と強調・協働など、諸側面の発達が大きく進む時期であると考えられる（砂上他，2015）。3歳児クラス、4歳児クラス、5歳児クラスは、年齢クラスが上がるにつれて片づけ行動が増加し、単独で片づける行動から複数で片づける行動が増加すると考えられる（永瀬・倉持，2013b）。こうした発達的特徴を理解したうえで、その子どもに適した関わりや支援を行うことが重要である。また、4月は新年度の始まりであり、6月や7月くらいから新しい生活にも慣れはじめると考えられるなど（永瀬・倉持，2011b；砂上他，2015）、生活環境への配慮も必要な視点である。より具体的な支援方法としては、片づけに関しても他の生活習慣の獲得と同様に「観察」や「模倣」によって少しずつ子どもの中に定着していくことになり、期待される行動や適切な行動を大人が実際にやってみることは、子どもにとって大切な学びの機会となると指摘している（松田，2006）。ほめることは、子どもの姿を認めることで、ほめられた

子どもの意欲を高めたり、達成感を共有したりするだけでなく、周囲の子どもに対しても片づけのモデルとして意識させたりする意図があると考えられる（砂上他，2015）。

幼児期は、子どもが片づけを身につける重要な時期として、保育の分野では幼児を対象とした研究がほとんどである。しかし、片づけは幼児期のみで完結するのではない。

1.2. 幼児期以降の片づけ

元井・小野寺（2018）は、大学生を対象に質問紙調査を行い、子どもの頃の「両親の片づけ要求」および「片づけ態度」がどのように影響を及ぼしているのかを検討した結果、子どもの片づけ行動を促すためには、子どもの頃の同性の親の関わりが重要であることを明らかにした。中西他（2006）は、九州地区の小・中・高校生を対象に自由記述式の質問紙調査を行い、児童・生徒が自分専用の個室で「維持・管理の仕方をどう考えているか」など、住生活における意思決定をする際に何を考えているのかを明らかにすることを目的とした。その結果、片づけて整理・整頓する理由の上位4項目が、①きれいになるなど「見た目」、②物の所在がわかるなど「使いやすさ」、③落ち着くなど「居心地」、④客に見られるなど「人の目」であることを明らかにしている。永添・岡（2005a, b）は、中学生の学校と家庭での片づけ行動の実態を明らかにし、その関係性について考察を試みるとともに、子どもの自己空間を認知する能力を明らかにすることを目的として、九州にある公立中学校（5校・23クラス）に対して、学級担任と中学2年生の生徒を対象にアンケート調査を実施している。まず、第1報（永添・岡，2005a）では、生徒の物に対する意識の低さを指摘し、制限された空間の中で、自分の持ち物に対する愛着や関心から、整理整頓について、自己管理と生活管理を身につけるといふ姿勢が大切であると述べている。さらに、第2報（永添・岡，2005b）では、自分で物が散らかっていることや、片づけることが必要であると実際は感じているのにできないことに対して、管理すべき空間に対する意識の乏しさを指摘している。物体、空間、人間が関係している場面が部屋の片づけである（伊藤・矢入，2014）という指摘からも、片づけについて考えるうえで、片づけをする空間についての視点は重要である。

中村・今井（2002）は、主に主婦を対象とした質問紙調査を戸別訪問により実施し、リビングダイニング（以下、LDとする）における生活と対応する物の収納状況を明らかにしたうえで、住生活における収納問題を指摘し、収納空間の在り方を考察した。その結果、収納に関わる生活スタイルとして、すっきり片づけておきたいタイプⅠ、多くの物をきっちり管理する物との関わりが深いタイプⅡ、整理に消極的なタイプⅢ、物を置きならべることに価値をおくタイプⅣが存在することを示した。また、収納量が足りている世帯でも、その64%は収納に困る物があり、さらに40%の世帯が“あり場所がわからないことがある”としていることから、収納のスペースの容量の不足によるものではなく、LDの収納空間は、整理、片づけに労力をかけない住み方に対応しうるものであることが重要である。中村・今井（2004）は、屋外物置購入世帯を対象に調査を行い、その購入経緯や収納状況を明らかにするとともに、居住者の収納に関わる生活スタイルとの関連から、屋外物置の位置づけや在り

方を考察した。その結果、二つの使い方に対応した屋外物置、すなわち、各種屋外使用品の専用庫および資源ゴミ保管庫としての物置と、住宅内の物の保有・処分を決め、管理を考えるうえである種拠点となる“第二の納戸”としての物置、この2系統に区別した屋外収納の在り方が求められると述べている。中村（2011）は、戸建住宅を対象とした調査を行い、新たな収納様式の確立を検討するために、各種生活用具・用品の収納、出納状況を生活管理の視点から検証している。また、中村（2013）は、集合住宅を対象に調査を行い、生活管理の視点から収納の現状を検証し、現代の住生活における収納様式の構築を検討している。いずれの研究においても、定期的な見直し習慣や生活規範の無い世帯では、空間秩序の問題は大きく、収納に対する総合評価も低いことが示されており、物を見直すという生活管理の重要性が指摘されている。生活空間に片づけの視点をおくと、多くは家庭での片づけ（収納や物の管理）について検討されている。また、上述した研究は家族の共有空間であり、個人の片づけと異なった特徴を持っている。そうした共有空間での片づけについては、滑田・田村・望月（2017）が応用行動分析で用いられるトークンエコノミーを一組の家族（男性1名、女性3名、いずれも18歳以上）に導入することによって、家族成員の自発的な片づけ行動が促進されるかを検討している。その結果、トークンエコノミーの導入と物理的環境設定によって、片づけ行動が増加したことが示された。

第2節 発達障害・精神疾患と片づけ

2.1. 発達障害との関連

発達障害、とくに ADHD と片づけられないこととの関連についての指摘は多い。中井・宇野（2005）は、通常学級担任の「見立て」を支援する目的で、子どもの具体的な行動特徴をチェックするリストの作成を試み、その妥当性と信頼性についての検討を行っている。そのために、本研究では、学校現場から収集した項目内容を用いて、行動上の問題が顕在化しやすいと考えられる小学校低学年を担当する教師を対象とした調査を行った。それらの項目の中には、「自分のロッカー、下足場など決められた場所に片づけができない」「整理整頓が苦手で、机の上、机の中が常に乱雑である」などが含まれる。尾崎・小林・水内・阿部（2013）は、保育機関において保育者が日々子どもに向き合って参加観察する中で評価することができ、保育指導の在り方を検討するために有効な発達障害のスクリーニング尺度として、幼児用発達障害チェックリスト（Checklist for Developmental Disabilities in Young Children: CHEDY）を作成した。このスクリーニング尺度の作成にあたっては、PDD, ADHD, 知的障害を測定する3尺度で構成し、これら3つの障害の状況を一度に把握することにより、子どもの様子を的確に捉えることを目指している。そのうちの知的障害尺度の項目には、「物を置いたり、片づけたりする場所を言葉で説明してもわからない。（例えば、「はさみは棚にあるよ」と言ってもわからない）」がある。片づけられないことが、発達特性を理解する一つの指標となっているといえるだろう。発達障害が背景にある場合、片づけが困難であり、どのように支援していくかが重要である。宇野・福山（2001）は、1997年4月から1998

年3月までの1年間にわたる授業記録を基に、多動傾向のある小学2年生児童女児に対する援助の取り組みとその結果をまとめている。そのなかの一つの問題として「自分の机上や周囲を整理し片づけることができない（片づけ行動）が挙げられる。最初から一度にきちんと分類させるというのではなく、片づけがしたくなるように、本人の美的センスを満足させるような「片づけ箱」を用意したこと、最初はこの「片づけ箱」に入れさせ、その後で用途にあった分類をさせるという二段階の手順を採用したことが効果を持ったといえる。5月上旬には、完全ではないが自力で片づけができるようになったことが示されている。淵上（2012）は、小児期における発達障害の概要および捉え方について述べており、小学校での生活はADHD児にとって自己評価を低下させる場面が続くとして、その具体例で「自分の持ち物の片づけができない」などのことを指摘している。木内（2016）は、ADHD、自閉症スペクトラム障害、学習障害、境界性知的機能を取り上げ、障害の特徴と大学や職場での困難について記述するとともに、各障害に対するコーチングの有効性と日本における発達障害へのコーチングに関する今後の課題について論じている。そのなかで、各障害について、その特徴を整理し、高等教育と職域におけるコーチングの可能性について論じているが、ADHDについては、日常生活においては、部屋の片づけや家事などを適切にこなすことが難しくなることなどが指摘されており、不注意や衝動性・多動性から生じる公私にわたる問題への対処がコーチングの主な役割となると述べている。

2.2. 精神疾患との関連

片づけられないこととの関連が指摘される代表的な精神疾患として、溜め込み（Hoarding）があげられる。溜め込み症は、実際の価値に関わらず、物を所有していたいという欲求とともに、それを捨てることに関連した苦痛により、溜め込んでしまう行為と定義される（向井・松永，2016）。DSM-IV-TRにおいては、強迫症（obsessive-compulsive disorder: OCD）の症状として考えられてきたが、DSM-5では、OCDとは別の概念として独立することとなった（小平，2014）。仙波（2007）によると、溜め込みで見られる「捨てられない」という気持ちは、捨てるか捨てないかという決断不能や、後でまた使うかもしれないのに誤って捨ててしまうことに対する恐れ、物に対する過剰で感傷的な愛着など、ある種の歪んだ認知と見ることもでき、神経心理学的に検討すると、問題解決能力や情報処理過程に何らかの欠陥があるとも考えられる。こうした溜め込み症状の結果、料理や睡眠など実生活を営むべき空間が物で占拠され、乱雑となり、家事や棚の転倒などの危険や健康上の問題などの深刻な生活機能障害が生じ、時には著しく不衛生な状態となって、患者のみならず、むしろ家族や隣人に多大な影響を及ぼす疾患である（向井・松永，2016）。こうした溜め込み症は、精神医学的診断のつかない正常な人にも見られることもある（仙波，2007）。池内（2014）は、web調査により、一般の人を対象とした「ホーディング傾向尺度」の作成を試み、溜め込みの原因の一つとして考えられる、物の人格化に焦点を当て、物の人格化をアニミズム思考の一面として捉え、アニミズム的思考と溜め込みとの関連について検討した。その結果、物への主観的な

意味づけが、ホーディング傾向に繋がることが示唆された。本研究では、日常的な溜め込みに焦点を当てるため、生活に支障をきたすほどの溜め込みに限定せず、量よりも質的な結びつきを強調した定義、すなわち「何らかの主観的な意味を付与しているために、物を溜め込み、処分できない性向」を溜め込み傾向として規定している。さらに、池内（2018）は、web調査により、日常的な溜め込みに着目し、溜め込み傾向と溜め込みに因る諸問題との因果関係を明らかにした。本研究では、物に対する過剰な意味付けや執着が物理的な問題をもたらし、それが精神的な問題や経済的な問題、ひいては対人関係に軋轢を生じるといった社会的な問題を引き起こす様相が確認された。こうした物に対する態度特性と諸問題、さらには諸問題間の関連性が明示されたことにより、日常の物に対する接し方を通して将来起こりうる事態を事前に予測でき、問題を未然に防ぐことが可能になると述べている。土屋垣内他（2015）は、日本の青年（大学生・専門学校生）を対象として、欧米における溜め込み研究の標準的な尺度として使用されている *Saving Inventory-Revised*（以下 *SI-R* とする）日本語版を開発し、溜め込み傾向を有する日本の青年の臨床的特徴について検討している。*SI-R* 日本語版は、日常生活上の機能障害に対して、不安、抑うつ、強迫症状では説明しきれない独自の予測力を持ち得ることが示されたため、溜め込み症状の重症度評価尺度であると判断された。

第3節 情報処理分野における片づけ

情報処理の分野においては、片づけを支援する様々なツールの作成が試みられている。大即・澤田・坂東・馬場・小野（2007）は、保育においてコンピュータを遊具として幼児に提供する試みをしており、そのうちの 하나가片づけゲームである。片づけゲームは、健康的な生活リズムには欠かせない片づけを楽しく遊びながら学ぶことを目的としており、ゲームの背景に実際の幼稚園の教室の写真を用いることにより、現実世界の教室における片づけとの関連を自然な形で提供している。幼児にとって身近でリアルな画像や音色を用いることで、ゲームの世界である仮想世界で学んだことを円滑に現実世界へ反映させることの可能性が示唆されている。遊びの一環としてこのゲームを行うことで、片づけが楽しい・面白いといった好印象を幼児に与えることができると考えられる。また、戀津他（2013）は、木製パズルゲーム「ハノイの塔」のルールを踏襲し、乱雑に置かれた本を大きな順に収納していく *iOS* 向けパズルゲーム「ハノイの本」を作成している。「ハノイの塔」のシンプルなゲーム性と本棚の特徴を融合させ、知的な楽しさと共に整理整頓の快感を提供するものとされている。いずれもゲームを通じて片づけを楽しいものと感じる体験を提供することで、実生活での片づけを楽しいものと感じる体験を提供することで、実生活での片づけを促すような支援であると考えられる。伊藤・矢入（2014）は、思考の整理と実空間上における物体の整理の関係性や片づけ順序を用いて、片づけが得意な人と苦手な人の違いをもとに、片づけが苦手な人を支援するシステムを提案している。齋藤（2015）は、大学院生の片づけの自己管理に与えるパフォーマンス・フィードバック（*Performance Feedback*: 以下 *PF* とする）

の効果を検証するために、“片づけ管理システム”と称した記録用アプリケーションを作成した。ただし、本研究でのPFの効果は弱いものであり、その理由として、記録用アプリだけを介してPFを実施したことをあげている。自己管理にも社会的強化（人間関係による相互作用）が重要であることを指摘している。木下・油田・坪内（2013）は、実際に使用されている研究室を対象として、机上に放置された工具を片づけるロボットの実現を目指している。実験環境において、机上に置かれている物やその位置は常に変化するため、その中から工具だけを探すのは非常に難しいとされる。そこで、片づけ作業の手順の検討を行い、保管場所に戻されていない工具のみを探索することで、実用性を維持したまま探索の難易度を下げる方法を考案した。古田・寺田・塚本（2017）は、物理シミュレーションを用いることにより、引き出し開閉時の物の動きを再現し、片づけ配置をリアルタイムに評価できるシステムを提案した。郷古・金（2017）は、人間にテーブルの片づけを促すシステムの実現を目指し、ロボットによる片づけの促しについて、実験を通じて検証している。その結果、作業者の離席時に、テーブルに放置された道具をロボットが落とす排除行動が、作業者の片づけへの動機づけ、および実際の片づけにつながることを示唆された。個人の部屋は画一的な基準はなく（伊藤・矢入，2017）、片づけるための作業の定型化が困難である（郷古・金，2015）と指摘されている。個人の部屋の広さや部屋の中に置かれている物はさまざまである。そのため、個々人により空間内の物の配置や片づける対象、片づける場所が異なれば、片づけの作業方法も異なってくる。そうした多様な環境に対応するためには、高度なプログラムが必要となる。しかし、片づけを促すようなアプローチであれば、実現がより簡単になると考えられている。こうした背景から、片づけ自体を実行するロボットよりも片づけを間接的に支援するツールが作成されている。

第4節 まとめ

本章では、日本における片づけに関する研究について、保育・家政学における研究、発達障害・精神疾患との関連、情報処理分野における研究の3つの観点から概観してきた。

全体を概観して捉えられる研究の動向の特徴としては、まず一つ目として、片づけを促すための方策や支援を提案した研究がどの観点においても見られることである。「どうすれば片づけられるのか」という視点は、片づけの研究において中核をなすものだといえるだろう。片づけと遊びやゲームを結びつけることで、片づけは楽しいという好印象が形成され、片づけの促進につながるという視点は特に興味深い。今後は、片づけに対する動機づけについての検討を行うことで、さらに片づけを促すための方策を提案できると考えられる。二つ目は、片づけを、個人を理解するための指標として活用できる可能性を示唆する研究が見受けられることである。坂上・金丸・武田（六角）（2016）で用いられた従順行動・不従順行動を測定するための「玩具の片づけ課題」の他に、教師用の子どもの行動チェックリスト（宇野，2005）、CHEDY（阿部，2013）なども一部ではあるが、子どもの発達の状態を理解するために、片づけは指標となると考えられる。

現状として、片づけに関する研究は保育における研究が圧倒的に多い。前述したように、幼児期は片づけを身につけるうえで重要な時期であるが、幼児期で完了するわけではない。就学後には、より身辺自立と自己管理が求められる。さらに、近年では、大人の片づけられない問題も多く指摘されている。幼児期以降の片づけに関する研究が進められることが望まれる。調査対象者を拡大するうえで、調査対象となる空間も拡大されと考えられる。しかし、個人の部屋は画一的な基準はなく（伊藤・矢入，2017）、家庭などの環境では、作業の定型化が困難であると考えられる（郷古・金，2015）。個々人により、空間内の物の配置や片づける対象、片づける場所が異なれば、片づけの作業方法も異なってくる。これは、片づけの研究を計画する際にも大きな課題である。対象が多様化する中で、どのような観点でデータを捉えるのか、枠組みを構築することで、片づけに関する研究はさらなる発展をしていくと考えられる。

第5節 要約

本章では、日本における片づけについての先行研究を概観し、片づけにおける研究の課題について考察した。保育・家政学の分野における片づけ、発達障害・精神疾患と片づけの関連、情報処理における片づけ支援の観点から、それぞれの先行研究について概観したうえで、今後の片づけに関する研究の展望を論じた。全体を概観して捉えられる研究の動向の特徴としては、まず一つ目として、片づけを促すための方策や支援を提案した研究がどの観点においても見られることである。「どうすれば片づけられるのか」という視点は、片づけの研究において中核をなすものだといえるだろう。二つ目は、片づけを、個人を理解するための指標として活用できる可能性を示唆する研究が見受けられることである。子どもの発達の状態を理解するために、片づけは指標となると考えられる。現状として、片づけに関する研究は保育における研究が多い。今後は、幼児期以降の片づけに関する研究が進められることが望まれる。

第3章 本論文の目的

ここまで、海外（第1章）と日本（第2章）における片づけに関する先行研究をそれぞれ概観してきた。本章では、まず、本論文における片づけの定義を述べた後、本論文の目的について記述する。

本論文における片づけの定義

先行研究において、片づけの定義はさまざまであった。松田（2006）は、片づけという行為の中には、要る物と要らない物を判断し、要らない物を捨てる作業や、物の特徴に合わせて分類や組み合わせをして納まるべきところへしまう作業が含まれており、その本質は「元の状態」＝「きちんとした状態」に戻すことであると述べている。齋藤（2015）は、自身が所有あるいは共有する生活空間におかれた自身が所有する物品のうち、ある時点で不要になった物品、あるいはすでに不要ではあったが、未処分のままであった物品を自分で分類・処分することを片づけと定義している。また、滑田・田村・望月（2017）は、片づけを「対象となる物を適切な場所に持っていき、収納する行動」と定義している。これらの記述から、片づけとは単一の行動を指すのではなく、不要な物の処分や、必要な物を分類することなど複数の作業を通じて、生活空間を整った状態にすることと考えられる。そこで、本論文では、片づけを“要らない物を処分し、要る物を分類、整頓すること”と定義し、この定義で用いる場合を“片づけ行動”と呼ぶこととする。

本論文の目的

これまでの先行研究を概観したところ、片づけを促すための方策や支援を提案した研究がどの観点においても見られた。“どうすれば片づけられるのか”という視点は、片づけの研究において中核をなすものだといえる。そこで、本論文では、片づけ行動を促進する要因を明らかにすることを第一の目的とする。

また、海外の論文では、身の回りを片づけることによる心理的な影響について言及した研究がいくつか見受けられた。しかし、日本における先行研究では、片づけの心理的な効果は検証されていない。そこで、本論文では、片づけ行動の心理的効果を検討することを第二の目的とする。

以上をまとめると、本研究の目的は以下の通りである。

目的1 片づけ行動が、どのような要因によって促進されるのかを明らかにする。

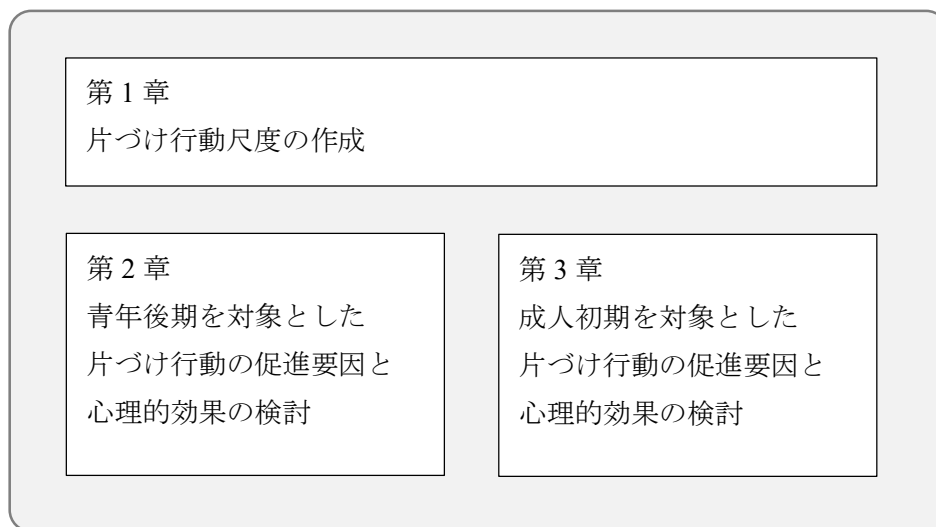
目的2 片づけ行動には、どのような心理的効果があるのかを明らかにする。

日本における片づけの研究は、保育における研究が圧倒的に多い現状が示された。幼児期は片づけ行動を身につけるうえで重要な時期であるが、幼児期で完了するわけではない。就学後には、より身辺自立と自己管理が求められる。近年では、大人の片づけられない問題も数多く指摘されている。Smarr et. al (2014) も、家の整理は、全ての世代にとって共通の問題

であると指摘している。そこで、本論文では、青年後期と成人初期を研究の対象とする。青年後期は、個人がアイデンティティの問題を模索している時期なので、自室において特に自己表現する傾向があると指摘される（Gosling et al., 2002）。さらに、成人初期は青年後期よりも自立が進み、生活習慣が確立されると考えられる。基本的な生活習慣として片づけ行動が形成された後の青年後期・成人初期を対象とすることで、その形成に影響を及ぼしたと推察される要因を明らかにできると考えられる。また、共有空間よりも他者の影響や制限を受ける可能性が低く、自分の自由にできる個人空間の方が、より個人の特性が現れると考えられることから、本論文では、自分の部屋（自分の部屋がない場合は、自分の自由にできるスペース）での片づけ行動に焦点を当てて検討する。

先述したように、片づけ行動とは、“要らない物を処分し、要る物を分類、整頓すること”であり、処分・分類・整頓の3つの要件から構成されることが考えられる。しかし、この3つの要件を網羅した尺度は作成されていない。そこで、実証的に検討していくにあたり、片づけ行動を捉える尺度を作成することとする。

実証的研究の構成



第Ⅱ部

実証的検討

第 1 章 片づけ行動尺度の作成

本章では、片づけ行動を捉える尺度を作成する。

第 1 節 片づけ行動尺度の作成

1. 1. 問題と目的

片づけとは、一般的に、身の回りを整え、不要な物を処分することを言う。明鏡国語辞典（第二版）では、片づけを「散らかっている場所をきれいに整える。また、散らかっている物やじゃまな物を取り除いて納まるべきところにきちんと納める。整理する」と記載されている（北原，2010，pp.333）。また、広辞苑（第六版）においても、「散乱したものを整える。整理。整頓。」と記載されている（新村，2008，pp.542）。松田（2006）は、片づけの本質は「元の状態」＝「きちんとした状態」に戻すことであり、片づけという行為の中には、要る物と要らない物を判断し、要らない物を捨てる作業や、物の特徴に合わせて分類や組み合わせをして納まるべきところへしまう作業が含まれていると述べている。このように、片づけとは、単一の行動を指すのではなく、散らかっている物を整頓することや、不要な物を処分するといった複数の行動によって構成されと考えられる。本節では、片づけを「物を整頓する行動と、不要な物を減らす行動」として作成した「片づけ行動尺度」について記述する。

1. 2. 方法

調査対象者

東京都および埼玉県内の大学に通う大学生 691 名に質問紙を配布し、回答に不備のあった者を除き、父親に関する項目・母親に関する項目いずれの回答にも欠損がなく、両親がそろっていた 382 名（平均年齢 19.19 歳， $SD=1.81$ ）を分析対象とした。男性 113 名（平均年齢 19.59 歳， $SD=1.99$ ），女性 269 名（平均年齢 19.03 歳， $SD=1.71$ ）であった。

調査手続き

2013 年 7-8 月に大学の講義開始前、または終了直前に調査を実施した。倫理的配慮として、調査の匿名性・非強制性等を説明した。

調査内容

片づけ行動 大学生数名に行った予備的なインタビュー調査から得られた内容と、先行研究（中村・今井，2002；2004）および片づけに関する一般書（小松，2009；やました，2010；近藤，2011）に記述されている内容を参考にしながら項目を作成した。その際、心理学を専門とする研究者 1 名と心理学を専攻とする大学院生数名で理論的な整合性と内容の妥当性に配慮して、項目を検討した。このようにして、著者が作成した尺度項目について、大学生数名の協力を得て回答してもらい、曖昧な表現の削除、表現の修正を行った。以上の手続きを経て、最終的に調査に用いる片づけ行動（物を減らす行動・整頓する行動）に関する項目として、16 項目を設定した。回答は「1：全くあてはまらない」から「4：非常にあてはまる」までの 4 件法によって評定を求めた。

1.3. 結果

まず、片づけ行動に関する16項目において、項目の平均値と標準偏差から評定値の分布を検討したところ、偏り（床効果）が見られた1項目（「友達からの手紙でも読んだら処分する」）を除外し、残りの15項目について、因子分析（主因子法・Promax回転）を行った。その結果、初期解における固有値の減衰状況および解釈可能性から3因子解が妥当であると判断した。さらに、該当因子に.35以上で負荷し、かつ複数の因子に負荷していないことを基準として、十分な値を示さなかった1項目（「期限が過ぎた書類は随時処分している」）を除外し、再度因子分析（主因子法・Promax回転）を行った。その結果、14項目3因子構造の片づけ行動尺度が作成された（Table 1）。第1因子は「プリントや書類はファイルにいられて分類している」など、自分の部屋（自分のスペース）の物を分類する行動に関する項目に負荷量が高かったことから、「分類」因子と命名した。第2因子は「人から貰った物でも不要なら処分する」など、自分の部屋（自分のスペース）内にある不要な物を処分する行動に関する項目に負荷量が高かったことから、「処分」因子と命名した。第3因子は「基本的に、家具以外の物を床に置かない」など、自分の部屋（自分のスペース）内を整った状態に保つ項目に負荷量が高かったことから、「整頓」因子と命名した。それぞれの α 係数は、「分類」が.76,「処分」が.74,「整頓」が.73であり、内的整合性の観点から信頼性が示された。

1.4. 考察

片づけ行動尺度の因子分析の結果、整頓因子と処分因子だけでなく、分類因子も含めた3因子が抽出された。明鏡国語辞典（第二版）（2001）の記述と照らし合わせると、整頓因子は、「散らかっている場所をきれいに整える」という記述と対応し、処分因子は「散らかっている物や邪魔なものを取り除いて」という記述と対応し、そして、分類因子は「収まるべきところにきちんと納める」という記述と対応すると考えられる。そのことから、片づけ行動は、整頓、処分、分類の3つから構成されると考えることは妥当であるといえる。つまり片づけ行動とは「要らない物を処分し、要る物を分類、整頓すること」と定義できる。

従来の「片づけ」は、整理や収納が連想されるのが一般的な認識であったといえる。しかし、近年では、物を減らす・処分するという側面が注目を集めている。そうした中で、本尺度では「片づけ」を整頓や分類だけでなく、処分も含めた多面的な観点から捉えたことに独自性があると考えられる。また、「片づけられている」という判断基準には個人差があり、客観的評定が難しいため、片づけの行動面に着目した文章表現で構成することで、より客観的に捉えられるように考慮されている。これらのことから、本尺度は、片づけの実態を測定するのに有効な尺度であると考えられる。しかし、本研究において、尺度の妥当性が検討されていない。そのため、今後は尺度の妥当性を検討することが課題としてあげられる。

Table 1
片づけ行動尺度の因子分析結果（主因子法・Promax 回転）

	I	II	III
I. 分類因子 ($\alpha=.76$)			
ファイルやノートは用途ごとに使い分けている	.86	-.06	-.05
プリントや書類はファイルにいれて分類している	.81	-.02	.00
現像した写真はアルバムや写真立てに入れて保管している	.53	-.07	.05
PC のデータはファイルごとに整理ができています	.46	.18	-.01
雑誌や本などは大きさや種類を分類して収納している	.38	.05	.20
II. 処分因子 ($\alpha=.74$)			
人から貰った物でも不要なら処分する	-.03	.70	-.04
一度も使っていない物でも不要なら処分する	.11	.68	-.01
思い出の物でも不要なら処分する	-.06	.65	-.02
現時点で使う予定のない物は処分する	.04	.54	.08
まだ使える物でも、気に入らないものは処分する	-.06	.45	-.01
III. 整頓因子 ($\alpha=.73$)			
基本的に、家具以外の物を床に置かない	-.09	.05	.80
机の上には、必要な物しか置かない	.01	-.05	.72
使った物は、使用后すぐに元あった場所へ戻す	.14	-.02	.55
着ていた服を脱いだ時の形で放置している	-.06	.00	-.45
因子間相関			
I	—	.18	.53
II		—	.28
III			—

1.5. 要約

本章では、片づけ行動を測定する「片づけ行動尺度」を作成について記述した。分析対象者は、382 名であった。探索的因子分析を行った結果、「分類」「処分」「整頓」の 3 因子構造が認められた。Cronbach の α を算出し、十分な数値が示されたことから、内的整合性の観点から信頼性が確認された ($\alpha=.73$ — $.76$)。

注) 本章は、第Ⅱ部 第2章 第1節の一部である。

第2節 改訂版片づけ行動尺度の作成

2.1. 問題と目的

近年では、片づけに関するマニュアル本が数多く出版され、メディアでも頻繁に片づけが取り上げられている。「どうすれば、うまく片づけられるのか」あるいは、「なぜ、片づけられないのか」という話題は、多くの人々に注目されている。

では、片づけて生活空間を整えることには、私たちの日常生活において、どのような心理的意味があるのだろうか。Mateo, Roberto, Jaca, & Blazsek (2013) は、職場環境が仕事の正確さに与える影響を検討し、散らかった環境では、片づいた環境より多くのミスを犯す可能性があることを明らかにしている。また、Smarr, Long, Prakash, Mitzner, & Rogers (2014) は、整理されていない家では、時間と金銭の損失、ストレスの増加、課題遂行の効率と集中の減少、対人関係の負担など多くネガティブな結果を招く可能性を指摘している。したがって、身の回りを片づけ、整えることにより、仕事や課題の効率を向上させたり、生活の中での様々な問題やストレスを回避することができると考えられる。また、Gosling, Ko, Mannarelli, & Morris (2002) は、多くの時間を過ごす生活環境や仕事環境を自分自身の好みに合わせて整えることで、より自分らしさを意識することができると述べている。このように自分に合った環境に整えていく過程として片づけを捉えると、片づけは誰にとっても日常生活において心理学的に重要な意味をもつものといえる。

松田 (2006) は、片づけの本質は「元の状態」＝「きちんとした状態」に戻すことであり、片づけという行為の中には、要る物と要らない物を判断し、要らない物を捨てる作業や、物の特徴に合わせて分類や組み合わせをして納まるべきところへしまう作業が含まれていると述べている。つまり、片づけとは単一の行動を指すのではなく、不要な物の処分、必要な物の分類、生活空間を整った状態にすることという、処分・分類・整頓の3つの要件にまとめられると考えられる。しかし、先行研究のほとんどが、これら3要素のいずれかを論じており、片づけ全体を捉えているとはいえない。

また、別の角度で「溜め込み (Hoarding)」という概念に着目し、尺度を用いた検討が行われているが (e.g., 池内, 2014 ; 池内, 2018 ; 土屋垣内・黒宮・五十嵐・堀内・安藤・鄧・吉良・津田・坂野, 2015), 「片づけられない」という側面のみを捉えている。溜め込みとは、溜めたいという衝動、あるいは捨てることの苦痛により、他人にとっては価値がないつまらないものでも、捨てることができず、溜め込んでしまう行為をいう (向井・中嶋・柳澤・林田・前林・林, 2014)。溜め込みは、精神医学的診断のつかない正常な人にも見られることがあり (仙波, 2007), 非臨床群を対象とした研究も行われている (e.g., 池内, 2014 ; 池内, 2018 ; 土屋垣内他, 2015)。捨てることができず、溜め込んでしまうということは、片づけができないということである。

片づけ全体を捉えるということは、「片づけられない」とことと「片づけられる」とことの両方の側面について捉えられる尺度が必要である。元井・小野寺 (2018) は、片づけを「要らない物を処分し、要る物を分類、整頓すること」と定義し、片づけ行動尺度を作成した。こ

の尺度は、大学生を対象とし、自室（自室がない場合は自分が自由にできるスペース）の片づけについて尋ねており、自分の部屋（自分のスペース）の物を分類する行動に関する「分類」、自分の部屋（自分のスペース）内を整った状態に保つ「整頓」、自分の部屋（自分のスペース）内にある不要な物を処分する行動に関する「処分」の3因子から構成されている。また、「片づけられているかどうか」という判断基準には個人差があり、客観的評定が難しいため、片づけの行動面に着目した文章表現で構成されている。したがって、元井・小野寺（2018）の片づけ行動尺度は、上記の3つの片づけの定義に含まれる要件を網羅しており、片づけの実態を測定するのに有効な尺度であると考えられる。

しかし、同尺度は以下の二点を考慮した場合、修正、改定する必要がある。一点目は、文章表現に関する問題である。「現像した写真はアルバムや写真立てに入れて保管している」という項目が含まれているが、写真を現像するという表現は、現代の生活環境において一般的とはいえない。また、「雑誌や本などは大きさや種類を分類して収納している」など、複数の内容（この項目の場合は、雑誌や本、大きさや種類）が含まれていることである。したがって、現代の生活環境に合わない表現を削除したうえで、一つの項目では一つの内容を尋ねる（例えば「大きさごとに分類して収納している」「種類ごとに分類して収納している」）ように修正する必要がある。

二点目は、妥当性に関する問題である。元井・小野寺（2018）では、尺度の妥当性が検討されていない。

したがって、本研究では、文章表現を修正した改訂版片づけ行動尺度を作成し、信頼性ならびに妥当性を検証することを目的とする。妥当性については、因子的妥当性、収束的妥当性、そして、増分的妥当性の3つを検討する。なお、本研究においても、元井・小野寺（2018）と同様の定義で片づけを捉えるものとする。

先述したように、片づけに関係する概念として、「溜め込み」についての研究が行われている。したがって、本研究では、改訂版片づけ行動尺度と、溜め込み傾向を測定する尺度 **Saving Inventory-Revised (SI-R)** 日本語版（土屋垣内他，2015）との関連性を検証することによって、収束的妥当性の検討を行う。片づけ行動と、溜め込み傾向を測定する **SI-R** の各下位尺度の関連については、**SI-R** の「捨てられない」は、片づけ行動尺度の「処分」との負の関連が予測される。そして、**SI-R** の「散らかり」は、片づけ行動尺度の「分類」および「整頓」との負の関連が予測される。

また、片づけ行動が行われていなければ、部屋が散らかると考えられる。そこで、第二の収束的妥当性の検証として、部屋の散らかり状況を評価する **Clutter Image Rating (CIR)** 日本語版（土屋垣内他，2015）との関連性も検討することとした。片づけ行動尺度の「処分」「分類」「整頓」いずれも、部屋の散らかり状況を評価する **CIR** の得点とも負の相関がみられると予測される。

さらに、類似した概念と考えられる溜め込み傾向（**SI-R** の得点）の影響を統制した場合でも、片づけ行動と部屋の散らかり状況（**CIR** の得点）との負の関連が示されれば、改訂版片

づけ行動尺度が部屋の散らかり状況に独自の影響を及ぼしていることが確認でき、本尺度の増分妥当性の証拠が得られたと考えられる。

2.2. 方法

調査対象者

東京都内の大学（1校）に通う大学生 240 名に質問紙調査を実施し、回答に不備のあったものを除く 204 名（男性 66 名、女性 137 名、不明 1 名、平均年齢は 19.57（ $SD=0.95$ ）歳）を分析対象とした。

調査手続き

2018 年 1 月に大学の講義開始前、または終了直後に調査を実施した。

倫理的配慮として、調査におけるプライバシーへの配慮および回答の非強制性、回答内容や回答の有無によって何ら不利益が生じないことなどを説明した後、同意を得られた場合のみ回答を求めた。回答は無記名で行われた。なお、本研究における調査内容は、調査対象における侵襲性が低く、倫理的問題がないと目白大学倫理審査委員会の予備審査で判断された。

調査内容

片づけ行動 元井・小野寺（2018）の片づけ行動尺度の現代の生活環境に合わない表現ならびに複数の内容が含まれている項目について、表現の修正を行った。修正に際しては、心理学を専門とする大学院生 4 名との協議により論理的な整合性と内容の妥当性に配慮して項目を検討し、全 17 項目を新たに片づけ行動尺度として設定した。自分の部屋（自分の部屋がない場合は自分の自由にできるスペース）について各項目についての評定を求めた。なお、本研究では、普段の片づけ行動を尋ねることから、選択肢の表現も修正を行い、「1：まったくそうしていない」から「4：いつもそうしている」の 4 件法での回答を求めた。

溜め込み傾向 土屋垣内他（2015）の Saving Inventory-Revised (SI-R) 日本語版を用いた。この尺度は、溜め込み症状を測定する尺度で、「散らかり」9 項目、「入手」7 項目、「捨てられない」7 項目の全 23 項目からなる。質問項目によって、症状の強さや精神的苦痛の程度（「0：まったくそうでない」から「4：ほぼすべて／完全に」もしくは、「0：まったくない」から「4：かなり頻繁に」）について 5 件法で回答を求めた。得点が高い程、溜め込み傾向が高いことを示す。

部屋の散らかり状況 土屋垣内他（2015）の Clutter Image Rating (CIR) 日本語版を用いた。この尺度は、9 つの写真（それぞれの写真に 1 から 9 の数字が付与され、その数字の増大に伴い散らかりの程度が増す）から現在の自分の部屋の散らかりの程度に最も近いものを選択する写真評価尺度である。Tsuchiyagaito, Shimizu, & Nakagawa (2015) によって、信頼性と妥当性が確認されている。原版は、台所、居間、寝室の 3 つの空間についてそれぞれ尋ねるが、本研究では、自室（自分のスペース）の片づけ行動を調査範囲としているため、寝室の写真のみを用いた。

2.3. 結果

片づけ行動尺度の構成

まず、片づけ行動に関する17項目について、評定の平均値とSDを算出した(Table 1)。平均値±1SDを基準として天井効果と床効果を検討したところ、すべての項目で天井効果および床効果がみられないことを確認した。そこで、全17項目に対して因子分析(主因子法・Promax回転)を行った。その結果、初期解における固有値の減衰状況(6.99, 2.42, 1.45, 0.79…)および因子の解釈可能性から3因子解が妥当であると判断した。いずれの項目も、いずれかの因子に.40以上で負荷し、かつ複数の因子に負荷していないことから17項目すべてを採用した。Promax回転後の因子負荷量をTable 1に示す。

第1因子は、「種類ごとに分類して収納している」など6項目が含まれ、自分の部屋(自分のスペース)の物を分類する行動に関する項目に負荷量が高かったことから、「分類」因子と命名した。第2因子は、「一度も使っていない物でも、いらない物は処分している」など6項目が含まれ、自分の部屋(自分のスペース)内にある不要な物を処分する行動に関する項目に負荷量が高かったため、「処分」因子と命名した。第3因子は、「とりあえず置いた物をそのまま放置している」という項目にもっとも高い負荷が確認されたが、値は負の方向になっている。そのため、放置することとは逆の方向性の内容であると考えられる。そして、「使ったものは、使用后すぐに元あった場所へ戻している」など、自分の部屋(自分のスペース)内を整った状態に保つ項目に正の方向で負荷量が高かったことから、「整頓」因子と命名した。なお、「整頓」とは、乱れた状態を整った状態にすることあり、物を一定の基準に従って種類別に分ける「分類」とは異なる内容と考えられる。それぞれの α 係数は、「分類」が.92、「処分」が.87、「整頓」が.79であり、内的整合性の観点から信頼性が確認された。

因子の妥当性の検証

改訂版片づけ行動尺度の因子の妥当性を検討するために、探索的因子分析で得られた3因子を想定して、確認的因子分析を行ったところ、適合度は $\chi^2_{(116)}=276.00$ ($p<.001$), CFI=.91, TLI=.90, RMSEA=.08 (90%CI[.07, .10])であった(Figure 1)。

SI-RとCIRの得点の処理

溜め込み傾向を評定するSI-Rの各下位尺度については、 α 係数を算出したところ、「散らかり」が.86、「入手」が.60、「捨てられない」が.77であった。「入手」については若干低い値を示したが、おおむね十分な信頼性が得られたことから、それらの項目の評定値の平均をもって得点の算出を行った。部屋の散らかり状況を評価するCIRは、それぞれの写真に付与された1から9の数字の増大に伴い、散らかりの程度が増すように設定されている。分析では、この1から9の数字をそのままCIR得点として用いた。SI-Rの各下位尺度得点およびCIR得点の平均値と標準偏差をTable 2に示す。

Table 1

改訂版片づけ行動尺度の因子分析結果（主因子法・Promax 回転）および各項目の平均値と標準偏差

	F1	F2	F3	共通性	<i>M</i>	<i>SD</i>
F1. 分類因子 ($\alpha=.92$)					2.74	0.79
14. 種類ごとに分類して収納している	1.02	-.09	-.14	.81	2.89	0.95
13. 大きさごとに分類して収納している	.90	-.08	.01	.75	2.57	0.95
15. 用途ごとに分類して収納している	.83	.01	-.02	.68	2.73	0.96
12. 部屋（自分のスペース）の中でそれぞれ物の定位置を決めている	.74	.02	.03	.59	2.89	0.96
16. どこに何があるか、分かるように収納している	.57	.09	.22	.60	2.78	0.89
11. 使いやすいように収納している	.56	.16	.18	.62	2.57	0.93
F2. 処分因子 ($\alpha=.87$)					2.47	0.79
9. 一度も使っていない物でも、いらない物は処分している	-.15	.81	.08	.59	2.59	1.07
8. 現時点で使う予定がない物は処分している	-.07	.80	.04	.62	2.45	1.00
6. 思い出の物でも、いらない物は処分している	-.01	.77	-.07	.55	2.32	1.04
7. 人から貰った物でも、いらない物は処分している	.13	.77	-.21	.60	2.39	1.05
5. まだ使える物でも、気に入らない物は処分している	.00	.68	.01	.47	2.40	0.96
10. 必要なくなった物はすぐに処分している	.10	.59	.04	.44	2.66	0.99
F3. 整頓因子 ($\alpha=.79$)					2.30	0.67
17. とりあえず置いた物をそのまま放置している ^{R)}	.06	.18	-.76	.46	2.67	0.91
3. 基本的に、家具以外の物を床に置いていない	.01	.10	.68	.53	1.96	0.99
2. 使ったものは、使用后すぐに元あった場所へ戻している	.02	-.01	.67	.46	2.55	0.77
4. 机の上には、必要な物しか置いていない	.13	.12	.59	.54	1.93	0.93
1. 着ていた服を脱いだ時の形で放置している ^{R)}	.01	.04	-.55	.28	2.29	0.93
因子間相関	F1	—	.53	.61		
	F2		—	.38		

^{R)}逆転項目

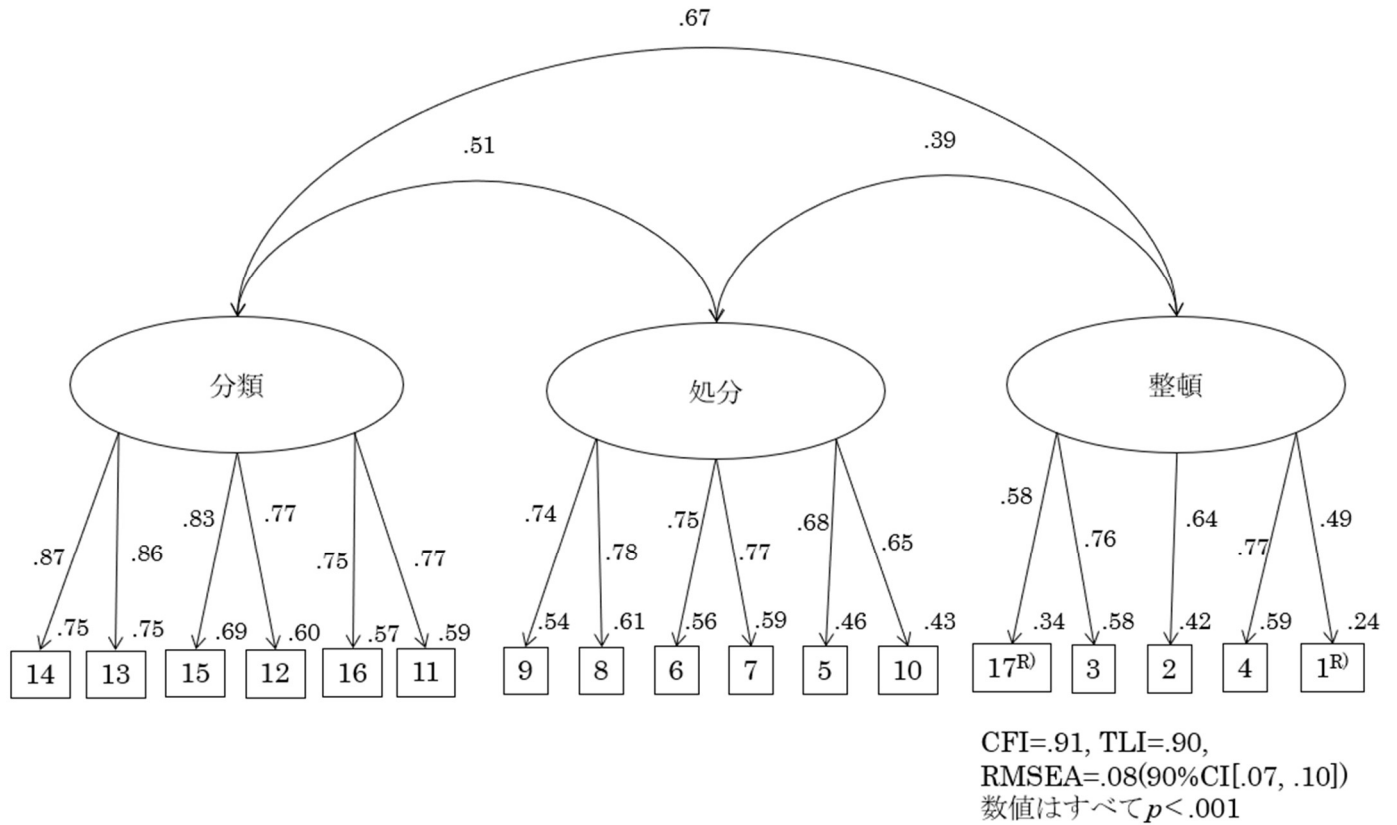


Figure 1 片づけ行動尺度の確認的因子分析結果

注) 観測変数内の数字番号を表す。また、煩雑なため、誤差変数は省略している。

^R)は逆転項目。逆転処理の後に分析を行った。

Table 2

改訂版片づけ行動の下位尺度と CIR および SI-R の下位尺度の相関係数, 偏相関係数, 平均値, 標準偏差

	片づけ行動						<i>M</i>	<i>SD</i>
	分類		処分		整頓			
	<i>r</i>	<i>pr</i>	<i>r</i>	<i>pr</i>	<i>r</i>	<i>pr</i>		
SI-R								
散らかり	-.50 ***	-.20 **	-.35 ***	-.13	-.56 ***	-.39 ***	1.42	0.73
入手	-.27 ***	-.05	-.29 ***	-.19	-.29 ***	-.17 *	1.46	0.73
捨てられない	-.43 ***	-.09	-.58 ***	-.47 ***	-.37 ***	-.18 *	1.46	0.80
CIR（写真評価尺度）	-.54 ***	-.24 **	-.33 ***	-.10	-.56 ***	-.37 ***	2.00	0.88

注) *r*は相関係数を, *pr*は偏相関係数を表す。偏相関分析では, 当該の片づけ行動以外の2つを統制変数とした。

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

収束的妥当性の検証

改訂版片づけ行動尺度の収束的妥当性を検討するために、改訂版片づけ行動尺度と、SI-R および CIR の得点との間で相関分析を行った。さらに、片づけ行動の該当する変数以外の2変数の得点を統制して偏相関分析を行った (Table 2)。個人間相関に基づいた妥当性の検討が多く繰り返されているが、交絡変数を統制することで、個人内相関に関する妥当性の証拠を見出すことが可能であると考えられる (村山, 2012)。

改訂版片づけ行動尺度の下位尺度得点と SI-R の下位尺度得点との偏相関分析では、次の結果が得られた。「分類」については、「散らかり」のみ有意な弱い負の相関が確認された ($pr=-.20, p<.01$)。「処分」については、「捨てられない」のみ有意な中程度の負の偏相関が確認された ($pr=-.47, p<.001$)。「整頓」については、「散らかり」との間に中程度の負の偏相関が確認され、「入手」と「捨てられない」との間に弱い負の偏相関が確認された (それぞれ $pr=-.39, p<.01$; $pr=-.17, p<.05$; $pr=-.18, p<.05$)。

改訂版片づけ行動の下位尺度と CIR 得点との偏相関分析では、次の結果が得られた。「分類」と CIR 得点との間には、有意な弱い負の偏相関が確認され ($pr=-.24, p<.01$)、「整頓」と CIR 得点との間には、有意な中程度の負の偏相関が確認された ($pr=-.37, p<.001$)。「処分」と CIR 得点との間には、有意な偏相関は確認されなかった。

片づけ行動尺度の増分妥当性の検証

改訂版片づけ行動尺度が溜め込み傾向を測定する SI-R とは異なる構成概念を測定できているかという点から、改訂版片づけ行動尺度の増分妥当性の検証を行った。そのため、溜め込み尺度の影響を統制したうえで、片づけ行動が部屋の散らかり状況に影響するかどうかを階層的重回帰分析によって検討した (Table 3)。

Table 3
散らかり状況への階層的重回帰分析結果 (β)

		step1	step2
SI-R	散らかり	.72 ***	.53 ***
	入手	-.12	-.11
	捨てられない	-.01	-.11
片づけ行動	分類		-.15 *
	処分		-.10
	整頓		-.22 **
R^2		.43 ***	.52 ***
ΔR^2			.09 ***

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

独立変数として、step1にSI-Rの下位尺度（散らかり，入手，捨てられない），step2に片づけ行動の下位尺度（分類，処分，整頓）を投入し，従属変数をCIRとして分析を行った。その結果，SI-Rの影響を統制した場合でも，分類（ $\beta=-.15, p<.05$ ）と整頓（ $\beta=-.22, p<.01$ ）はそれぞれCIRに対して有意な負の影響が確認された（step1, step2 それぞれ $F(3,188)=47.60, R^2=.43, p<.001$; $F(6,185)=33.30, R^2=.52, p<.001$ ）。また，step2として改訂版片づけ行動尺度（分類，処分，整頓）を投入することで，説明率が有意に増加することも確認された（ $F(3,185)=11.23, \Delta R^2=.09, p<.001$ ）

2.4. 考察

本研究の目的は，改訂版片づけ行動尺度を作成し，尺度の信頼性と妥当性を検討することであった。改訂版片づけ行動尺度の信頼性については，Cronbachの α 係数を算出することで検討を行った。さらに，改訂版片づけ行動尺度の妥当性の検証については，因子的妥当性と収束的妥当性，そして，増分妥当性についての検討を行った。

因子的妥当性と信頼性

まず，片づけ行動に関する17項目について，探索的因子分析の結果，「分類」「処分」「整頓」の3因子構造が認められた。これは，元井・小野寺（2018）と同様の因子構造である。その後，得られた3因子について確認的因子分析を行った。その結果，CFI，TLI，RMSEAにおいて，許容される適合度が得られたが， χ^2 は有意であり適合度は許容されなかった。ただし， χ^2 は標本数が増えるほど有意となりやすく， χ^2 のみで妥当性が損なわれると判断することは困難である。そのため，適合度指標を総合的に判断すると，因子的妥当性を支持する証拠が得られたと考えられる。また，信頼性については，Cronbachの α を算出し，十分な数値が示されたことから，内的整合性の観点からの信頼性が確認された。

収束的妥当性

片づけ行動の下位尺度と溜め込み傾向を評定するSI-Rの下位尺度（「散らかり」「入手」「捨てられない」と）の偏相関分析の結果では，「分類」は「散らかり」と，「処分」は「捨てられない」と，「整頓」は「散らかり」「入手」「捨てられない」いずれとも負の関連が確認された。また，片づけ行動の下位尺度の「分類」および「整頓」と部屋の散らかり状況を評価するCIRとの間に負の関連が示されたことから，片づけ行動の「分類」と「整頓」のいずれの行動についても部屋の散らかり状況と関連していた。片づけ行動と，SI-RおよびCIRとの間に負の関連があることは，仮説と部分的に一致している。片づけ行動の「処分」とCIRとの関連が確認されなかったことから，不要な物を処分しないままにいることと，部屋が散らかることとは必ずしも関連しないことが示唆された。つまり，不要な物を持ち続けることで，部屋に物を多く保有していたとしても，それらの物を分類し，整頓していれば，散らからずに過ごすことができているとも考えられる。一方で，片づけ行動の「整頓」が，SI-Rの「入手」と「捨てられない」とも関連が認められたことから，物を入手し，捨てられずに

いることで、物が部屋の中にあふれて床や机などに物を置かざるを得なくなり、整った状態を維持することが難しくなるとも推察される。

尺度の増分妥当性

ついで、SI-Rの影響を統制したうえで、片づけ行動がCIRに影響するかどうかを階層的重回帰分析によって検討した結果では、SI-Rの影響を統制した場合でも、「分類」と「整頓」から、CIRに対して有意な負の影響が確認された。また、step2として片づけ行動を投入することで説明率(R^2)が有意に増加することも確認された。SI-Rと改訂版片づけ行動尺度の各下位尺度相関の程度が弱から中程度であったことも合わせて、片づけ行動と溜め込み傾向は、それぞれ別の概念を捉えているということが示唆された。このことから、改訂版片づけ行動尺度の増分妥当性の証拠が得られた。この結果からも、片づけ行動という一つの概念として捉えていくことの意義が示されたと考えられる。

片づけ行動尺度の特徴

以上のことから、改訂版片づけ行動尺度には一定の信頼性と妥当性があることが示唆された。本尺度は、片づけを「分類」「処分」「整頓」の3つの側面から捉えている。偏相関分析の結果では、「分類」と「整頓」については、SI-Rの下位尺度の「散らかり」およびCIRとの間に、強い負の関連があった。それに対し、「処分」については、SI-Rの下位尺度の「捨てられない」との間に強い負の関連があった。また、階層的重回帰分析の結果では、「処分」のみ、CIRへの有意な影響がなかった。これらのことから、「分類」および「整頓」は、「処分」とは異なる特徴を示すものと推察される。これらの下位尺度の特徴から、本尺度が捉える片づけ行動を次のように説明できる。すなわち、片づけという行動は、不要な物を「処分」することで、自室（自分のスペース）の物が増えすぎないように管理し、必要な物を一定の基準に従って種類別に「分類」し、物の定位置を決め、定位置から出したものを元の場所に戻して「整頓」し、乱れた状態を整えるという一連の行動である。

本尺度を用いることで、「片づけができる（できている）、片づけができない（できていない）」の二極ではなく、「分類」「処分」「整頓」のいずれの部分に得意あるいは苦手があるのか、多面的に片づけを捉えることで、個人の片づけ行動の特徴を明らかにしていくことが可能になると考えられる。本尺度の下位尺度（「分類」「処分」「整頓」）を用いて、個人の片づけ行動のタイプを抽出し、各片づけ行動タイプの特徴を明らかにすることもできる。つまり、本研究で、改訂版片づけ行動尺度を開発したことで、より詳細に一般的な人々の片づけ行動を捉えるための指標として活用できると考えられる。それにより、個人が必要としている片づけに関する情報を提供するために役立てられることが期待される。

今後の展望

以下に、本尺度を用いた今後の研究の展望を述べる。多くの人々が注目している「どうすれば、うまく片づけられるのか」「なぜ、片づけられないのか」という疑問に答えていくためにも、片づけ行動に影響する個人内要因や環境要因を検討することが求められる。例えば、Smarr et al. (2014) は、片づけに必要な能力として、片づける物や空間を把握する知覚的能

力や、決断や注意、記憶といった認知的な能力をあげている。こうした、個人の能力や性格特性、片づけをする動機づけなどが、どのように片づけ行動に影響しているのかを、実証的に明らかにしていくことで、「片づけられない原因」や「片づけるために必要な方策」を提案していくことにつながると考えられる。

メディアで片づけが注目される背景には、より深刻な「片づけられない問題」を抱える人々の存在もある。片づけに関する知見が示されることにより、片づけられない人々にとっても、片づけられない人々を支援する人々にとっても、助けとなると考えられる。

本研究の限界

最後に、本研究の限界を二点述べる。第一に、本研究では、片づけ行動が部屋の散らかりの状況に及ぼす影響を検討したが、片づけ行動と散らかり状況を同時点で評定を求めた。今後は、縦断的データを用いて予測的妥当性の検討をすることが求められる。

第二に、本研究では、大学生以外の成人や子どもへの適用の可能性は未検討である。今後、研究対象を拡張し、大学生以外の対象にも本尺度が適用できるか検討することで、尺度の一般性を確認することが望ましい。

2.5. 要約

本研究の目的は、改訂版片づけ行動尺度を作成し、尺度の信頼性と妥当性を検討することであった。分析対象者は、大学生 204 名であった。片づけ行動に関する項目について、探索的因子分析を行った結果、「分類」「処分」「整頓」の 3 因子構造が認められた。Cronbach の α を算出し、十分な数値が示されたことから、内的整合性の観点からの信頼性が確認された ($\alpha=.79-.92$)。溜め込み傾向を測定する尺度 Saving Inventory-Revised (SI-R) 日本語版と部屋の散らかり状況を評価する写真評価尺度 Clutter Image Rating (CIR) 日本語版との関連から妥当性の検証を行った。その結果、改訂版片づけ行動尺度の信頼性と妥当性が支持された。

第2章 青年後期を対象とした片づけ行動に関する検討

本章では、青年後期を対象に片づけ行動を促進する要因と片づけ行動の心理的効果を検討する。

第1節 青年後期の片づけ行動に両親が及ぼす影響

—片づけ要求と片づけ態度からの検討—

1.1. 問題と目的

近年、片づけはメディアで頻繁に取り上げられており、片づけに関するマニュアル本も数多く出版されている (e.g., 小松, 2009; やました, 2010; 近藤, 2011)。例えば、断捨離 (やました, 2010) という言葉は、2010 年の流行語大賞にノミネートされたほど話題となった。

そもそも、片づけとは何か。明鏡国語辞典 (第二版) では、片づけを「散らかっている場所をきれいに整える。また、散らかっている物やじゃまな物を取り除いて収まるべきところにきちんと納める。整理する」と記載されており (北原, 2010, pp.333), 広辞苑 (第六版) においても、「散乱したものを整える。整理。整頓。」と記載されている (新村, 2008, pp.542)。さらに、片づけを英語に翻訳すると、整頓 (tidy up・clearing up・fixing up など), 除去 (putting away・clearing away など), 処理 (disposal) と置き換えられている (渡邊, 2003)。これらの記述から、片づけは単一の行動を指し示すのではなく、散らかっているものを整頓することや、不要な物を処分するといった複数の行動によって構成されると考えられる。

海外において、整頓や処分を合わせた行動としての「片づけ」の研究はほとんど行われていないが、整頓と処分それぞれについての研究がされている。そこで、まず、海外の整頓に関する先行研究について述べる。19 世紀ヨーロッパの工業化と都市化の時代に、整頓は新たな社会規範として位置づけられ (Cieraad, 1999), 上流階級を労働者階級から分離する価値の基準として用いられた (Laermans & Meulders, 1999)。さらに、価値があるものとして整頓を促す新しいビジネスや製品、ブランドの発展を兼ね合わせたマーケティングの実施が、整頓の社会規範を強化し、家庭における整頓の価値基準をより高いものにした (Martens & Scott, 2005)。こうしたヨーロッパにおける時代的背景によって、整頓することは生活の中に根付いていった。また、人は多くの時間を過ごす生活環境や仕事環境を自分の好みに合うように整えることにより自分らしさを強く意識することができ (Gosling, Ko, Mannarelli & Morris, 2002), 環境を整頓する、あるいは、整頓しないことで、アイデンティティを表現している (Nippert-E, 1996; Kelly & Belk, 2005)。つまり、自分の周囲の環境を整えることは、その個人にとって自己の確立や安定のために重要であると考えられる。

一方で、処分についての海外の先行研究は、処分は人々を物事から分離することであり (Gregson, Metcalfe, & Crewe, 2007), 獲得と消費に続く消費行動段階の最終地点にある (Hanson, 1980; Jacoby, Berning, & Dietvorst, 1977) と述べられている。所有物の処分には、対象をその所有者と分離する物理的プロセスと心理的プロセスの両方が含まれ (Roster, 2001), Klein, Klein, & Allen (1995) は、その物品のもつ意味が所有者の現在のアイデンティ

ティと一致しない場合に処分が起これと述べている。この不一致は、消費者の自己イメージが変化したか、所持の意味が変わったために起これと考えられる (Belk, 1988; Lastovicka & Fernandez, 2005)。こうした記述から、処分には個人の心理的要因が影響を及ぼしていると考えられる。

日本においても、「片づけ」についての学術的研究は極めて少なく、生活スタイルについての家政学の分野における研究 (中村・今井, 2002 ; 2004 : 中村, 2011) や子どもを対象とした保育の分野における研究 (松田, 2006 ; 砂上・秋田・増田・箕輪・安見, 2009 ; 永瀬・倉持, 2011 ; 富田・高橋, 2012) がほとんどである。例えば、松田 (2006) は、片づけは子どもが身の回りのを整理整頓するというだけでなく、ある活動に区切りをつけて次の活動に移行する場面であり、子どもにとって物や時間や人とどのように関わっていくかを学ぶ機会として、そして快適な生活環境の基礎体験として、片づけの意義は重要であると指摘している。砂上他 (2009) も、自分の気持ちをコントロールし、時間的な見通しを持つことを学ぶ機会であると述べている。また、富田・高橋 (2012) によると、片づけは幼児期に身につけることが必要な生活習慣の一つであり、生活の中に必ずといっていいほど組み込まれていると述べられている。このように、片づけには様々な心理要素が含まれており、片づけを身につけることは、子どもの発達にとって重要であると考えられる。しかし、こうした保育の分野における研究では、集団保育で遊びなどの活動の後に行われる片づけが扱われている。これは、活動で使用した物を元の場所、あるいは決められた場所へ片づける、つまり「整頓」する行動であると考えられる。こうした集団保育の場面で扱われる片づけには、「処分」が含まれていない。「整頓」と「処分」の両方を含む片づけは、自分の所有物の管理の中で行われることが多い。そのため、集団において共有物を扱う保育場面での片づけよりも、個人の所有物を扱う家庭内での片づけの方が多くの要素を含んでいると考えられる。

小学生の子どもを持つ母親のしつけや教育に関する意識をベネッセ未来教育センターが調べた「第二回子育て生活基本調査報告書」(内外教育, 2003) によると、子育てをするうえで気がかりなことの第一位は、各学年とも「後片付け・整理整頓」で、母親全体の 59.4% があげた。このように、片づけは保育現場のみならず、家庭でも指導の困難な問題の一つである。北川・中田・宮川 (1995) は、片づけのしつけの本質は、子どもに自分の行動結果の責任を自覚させ、自由や権利の裏にある義務や責任に気づかせることであり、そこは、未来の予測や過去の反省といった時間的推理、他人への迷惑、約束や決まりを守ることの大切さといった相互関係の理解に関わる論理数学的知識が支配する、しつけ領域であると述べている。篠原・吉本 (1995) は、望ましい基本的生活習慣の確立に重要な役割を果たすのは家庭でのしつけであり、子どもに影響を与える基本的な要因は、両親あるいは両親に代わる者の子どもに対する養育態度であると述べている。また、松田 (2011) によると、基本的生活習慣の形成は、幼児が周りの人が何をどうしているのだろうかを見る「観察」、自分も真似をしてみようという「模倣」、そして、大人の言葉かけや、その言葉を幼児が自分でも言うことによる「意識化」(「言葉による意識化」) によって少しずつ子どもの中に定着していく。

つまり、基本的な生活習慣の一つでもある片づけの形成には、大人が片づけを示すことで、子どもが「観察」、「模倣」する機会を設けるとともに、大人から子どもへの言葉かけが必要であると考えられる。このように、片づけは子どもの心理的発達に関わることとして重要であるといえ、そのなかで、大人は子どもに片づけを身につけさせるために様々な工夫をしながら支援を行うことが求められている。そこで、本研究では、大学生の片づけ行動に両親がどのように影響を及ぼしているのか、子どもの頃の両親の片づけ要求と片づけ態度から検討する。基本的な生活習慣として片づけ行動が形成された後の大学生を対象とすることで、その形成に影響を及ぼしたと推察される両親の影響を明らかにすることができると考える。また、Gosling et. al., (2002) は、大学生（青年期）は個人がアイデンティティの問題を模索している時期なので、自室において特に自己表現する傾向があると述べている。そして、共有空間よりも他者の影響や制限を受ける可能性が低く、自分の自由にできる個人空間のほうが、より個人の特性が行動に現れると考えられることから、本研究では、自分の部屋（自分の部屋がない場合は、自分が自由にできるスペース）での片づけ行動に焦点を当てて検討する。

本研究の目的と仮説

本研究では、子どもの頃の「両親の片づけ要求」および「両親の片づけ態度」が、大学生の現在の「片づけ行動」にどのように影響を及ぼしているのかを検討することを目的とした。大学生の現在の「片づけ行動」に子どもの頃の「両親の片づけ要求」および「両親の片づけ態度」がどのように影響を及ぼしているのかを明らかにすることによって、片づけ行動を身につけさせるために重視すべき要因を示すことができると考えられる。これまでの先行研究の中でも、片づけに関する明確な定義はなされていない。そこで、本研究では、片づけを「物を整頓する行動と、不要な物を減らす行動」と定義し、この定義で用いる場合の片づけを「片づけ行動」と呼ぶこととする。これまでの先行研究から導かれる仮説は以下のとおりである。

仮説1 子どもの頃に「両親の片づけ要求」が高かったと認識していることが、大学生の現在の「片づけ行動」を促進している。

仮説2 子どもの頃に「両親の片づけ態度」が積極的であったと認識していることが、大学生の現在の「片づけ行動」を促進している。

1.2. 方法

調査対象者

東京都および埼玉県内の大学に通う大学生 691 名に質問紙を配布し、回答に不備のあった者を除き、父親に関する項目・母親に関する項目いずれの回答にも欠損がなく、両親がそろっていた 382 名（平均年齢 19.19 歳， $SD=1.81$ ）を分析対象とした。男性 113 名（平均年齢 19.59 歳， $SD=1.99$ ），女性 269 名（平均年齢 19.03 歳， $SD=1.71$ ）であった。

調査手続き

2013年7-8月に大学の講義開始前、または終了直前に調査を実施した¹⁾。倫理的配慮として、調査の匿名性・非強制性等を説明した。

調査内容

片づけ行動 大学生数名に行った予備的なインタビュー調査から得られた内容と、先行研究(中村・今井, 2002; 2004) および片づけに関する一般書(小松, 2009; やました, 2010; 近藤, 2011) に記述されている内容を参考にしながら項目を作成した。その際、心理学を専門とする研究者1名と心理学を専攻とする大学院生数名で理論的な整合性と内容の妥当性に配慮して、項目を検討した。このようにして、著者が作成した尺度項目について、大学生数名の協力を得て回答してもらい、曖昧な表現の削除、表現の修正を行った。以上の手続きを経て、最終的に調査に用いる片づけ行動(物を減らす行動・整頓する行動)に関する項目として、16項目を設定した。回答は「1: 全くあてはまらない」から「4: 非常にあてはまる」までの4件法によって評定を求めた。

片づけ満足度 「現在、あなたの部屋(スペース)の片づけ状況にどの程度満足していますか」という教示により、100点満点で評定を求めた。

子どもの頃の「両親の片づけ要求」 子どもの頃の「両親の片づけ要求」として、「身の回りを整理整頓するように言う」など、父親と母親それぞれ4項目ずつ全8項目を設定した。回答は「1: 全く違った」から「4: 非常にそうだった」に加え、親が不在だった場合を配慮して「9: 該当なし」の5件法により評定を求めた。

子どもの頃の「両親の片づけ態度」 子どもの頃の「両親の片づけ態度」として、「身の回りを整理整頓ができている」など、父親と母親それぞれ4項目ずつ全8項目を設定した。回答は「1: 全く違った」から「4: 非常にそうだった」に加え、親が不在だった場合を配慮して「9: 該当なし」の5件法により評定を求めた。

子どもの頃の「両親の片づけ要求」および「両親の片づけ態度」はいずれも、「子どもの頃の状況を思い出して」という教示文により、大学生が子どもの頃を想起してどのように感じていたかを尋ねたものである。

1.3. 結果

片づけ行動の因子分析結果

まず、片づけ行動に関する16項目において、項目の平均値と標準偏差から評定値の分布を検討したところ、偏り(床効果)が見られた1項目(「友達からの手紙でも読んだら処分する」)を除外し、残りの15項目について、因子分析(主因子法・Promax回転)を行った。その結果、初期解における固有値の減衰状況および解釈可能性から3因子解が妥当であると判断した。さらに、該当因子に.35以上で負荷し、かつ複数の因子に負荷していないことを基準として、十分な値を示さなかった1項目(「期限が過ぎた書類は随時処分している」)を除外し、再度因子分析(「主因子法・Promax回転」)を行った。その結果、14項目3因子構

造の片づけ行動尺度が作成された (Table 1)。第1因子は「プリントや書類はファイルにいられて分類している」など、自分の部屋 (自分のスペース) の物を分類する行動に関する項目に負荷量が高かったことから、「分類」因子と命名した。第2因子は「人から貰った物でも不要なら処分する」など、自分の部屋 (自分のスペース) 内にある不要な物を処分する行動に関する項目に負荷量が高かったことから、「処分」因子と命名した。第3因子は「基本的に、家具以外の物を床に置かない」など、自分の部屋 (自分のスペース) 内を整った状態に保つ項目に負荷量が高かったことから、「整頓」因子と命名した。それぞれの α 係数は、「分類」が.76, 「処分」が.74, 「整頓」が.73 であり、内的整合性の観点から信頼性が示された。そこで、合成平均得点を求め、それぞれ「分類」得点, 「処分」得点, 「整頓」得点とした。

Table 1
片づけ行動尺度の因子分析結果 (主因子法・Promax 回転)

	I	II	III
I. 分類因子 ($\alpha=.76$)			
ファイルやノートは用途ごとに使い分けている	.86	-.06	-.05
プリントや書類はファイルにいられて分類している	.81	-.02	.00
現像した写真はアルバムや写真立てに入れて保管している	.53	-.07	.05
PC のデータはファイルごとに整理ができています	.46	.18	-.01
雑誌や本などは大きさや種類を分類して収納している	.38	.05	.20
II. 処分因子 ($\alpha=.74$)			
人から貰った物でも不要なら処分する	-.03	.70	-.04
一度も使っていない物でも不要なら処分する	.11	.68	-.01
思い出の物でも不要なら処分する	-.06	.65	-.02
現時点で使う予定のない物は処分する	.04	.54	.08
まだ使える物でも、気に入らないものは処分する	-.06	.45	-.01
III. 整頓因子 ($\alpha=.73$)			
基本的に、家具以外の物を床に置かない	-.09	.05	.80
机の上には、必要な物しか置かない	.01	-.05	.72
使った物は、使用后すぐに元あった場所へ戻す	.14	-.02	.55
着ていた服を脱いだ時の形で放置している	-.06	.00	-.45
因子間相関			
I	—	.18	.53
II		—	.28
III			—

子どもの頃の「両親の片づけ要求」の因子分析結果

子どもの頃の「両親の片づけ要求」8項目について、項目の平均値と標準偏差から評定値の分布を検討したところ、偏りはみられなかった。そこで、子どもの頃の「両親の片づけ要求」8項目について、因子分析（主因子法・Promax 回転）を行った。その結果、初期解における固有値の減衰状況および解釈可能性から、2 因子解が妥当であると判断した。さらに、該当因子に.35 以上で負荷し、かつ複数の因子に負荷していないことを基準として、8 項目 2 因子構造の子どもの頃の「両親の片づけ要求」尺度が作成された（Table 2）。第1因子は、父親の「身の回りを整理整頓するように言う」など、父親が子どもの片づけ行動を促すような項目に負荷量が高かったため、「父親の片づけ要求」因子と命名した。第2因子は母親の「身の回りを整理整頓するように言う」など、母親が子どもの片づけ行動を促すような項目に負荷量が高かったため、「母親の片づけ要求」因子と命名した。それぞれの α 係数は、「父親の片づけ要求」が.90、「母親の片づけ要求」が.92 であり、内的整合性の観点から信頼性が示された。そこで、合算平均得点を求め、それぞれ「父親の片づけ要求」得点、「母親の片づけ要求」得点とした。

Table 2
両親の片づけ要求の因子分析結果（主因子法・Promax 回転）

	I	II
I. 父親の片づけ要求 ($\alpha=.90$)		
物を出しっぱなしにしないように言う	.90	-.01
身の回りを整理整頓するように言う	.89	-.01
いらないものは捨てるように言う	.78	-.03
自分の物は自分で片づけるように言う	.77	.07
II. 母親の片づけ要求 ($\alpha=.92$)		
物を出しっぱなしにしないように言う	-.06	.87
身の回りを整理整頓するように言う	-.03	.85
自分の物は自分で片づけるように言う	.07	.69
いらないものは捨てるように言う	.05	.68
因子間相関		
I	—	.12
II		—

子どもの頃の「両親の片づけ態度」の因子分析結果

子どもの頃の「両親の片づけ態度」8項目について、項目の平均値と標準偏差から評定値

の分布を検討したところ、偏りはみられなかった。そこで、子どもの頃の「両親の片づけ態度」8項目について、因子分析（主因子法・Promax 回転）を行った。その結果、初期解における固有値の減衰状況および解釈可能性から、2 因子解が妥当であると判断した。さらに、該当因子に.35 以上で負荷し、かつ複数の因子に負荷していないことを基準として、8 項目 2 因子構造の子どもの頃の「両親の片づけ態度」尺度が作成された（Table 3）。第1 因子は、母親の「身の回りを整理整頓できている」など、母親自身の片づけ行動や態度に関する項目に負荷量が高かったため、「母親の積極的な片づけ態度」因子と命名した。第2 因子は、父親の「身の回りが整理整頓できている」など、父親自身の片づけ行動や態度に関する項目に負荷量が高かったため、「父親の積極的な片づけ態度」因子と命名した。それぞれの α 係数は、「母親の積極的な片づけ態度」が.86, 「父親の積極的な片づけ態度」が.89 であり、内的整合性の観点から信頼性が示された。そこで、合算平均得点を求め、それぞれ「母親の積極的な片づけ態度」得点, 「父親の積極的な片づけ態度」得点とした。

Table 3
両親の片づけ態度の因子分析結果（主因子法・Promax 回転）

	I	II
I. 母親の積極的な片づけ態度 ($\alpha=.86$)		
片づけが得意だ	.93	-.02
身の回りが整理整頓できている	.92	.03
きれい好きだ	.80	-.02
物を溜め込まずに捨てる	.79	.01
II. 父親の積極的な片づけ態度 ($\alpha=.89$)		
身の回りが整理整頓できている	.07	.90
片づけが得意だ	-.03	.88
きれい好きだ	-.10	.79
物を溜め込まずに捨てる	.07	.70
因子間相関	I	II
I	—	.01
II		—

子どもの頃の「両親の片づけ要求」および「両親の片づけ態度」が、大学生の「片づけ行動」に及ぼす影響

子どもの頃の「両親の片づけ要求」と「両親の片づけ態度」が、大学生の「片づけ行動」および「片づけ満足度」に及ぼす影響のモデルを検討するために、子どもの頃の「両親の片づけ要求」の各下位尺度と「両親の片づけ態度」の各下位尺度が、大学生の「片づけ行動」

の各下位尺度に影響し、さらに片づけ満足度にも影響を及ぼすというモデルを仮定した。また、片づけ行動の下位尺度については、まず、不要な物を「処分」して、その後に残った物を「分類」し、整った状態を保つ「整頓」を行うのではないかと考え、「処分」から「分類」、「整頓」へ、そして「分類」から「整頓」へとパスが進むというモデルを仮定した。男女の多母集団による同時分析を行い、それぞれ、有意水準5%で偏回帰係数が有意でなかったパスを削除し、適合度が最も良くなる時点まで分析を繰り返した (Figure 1, 2)。

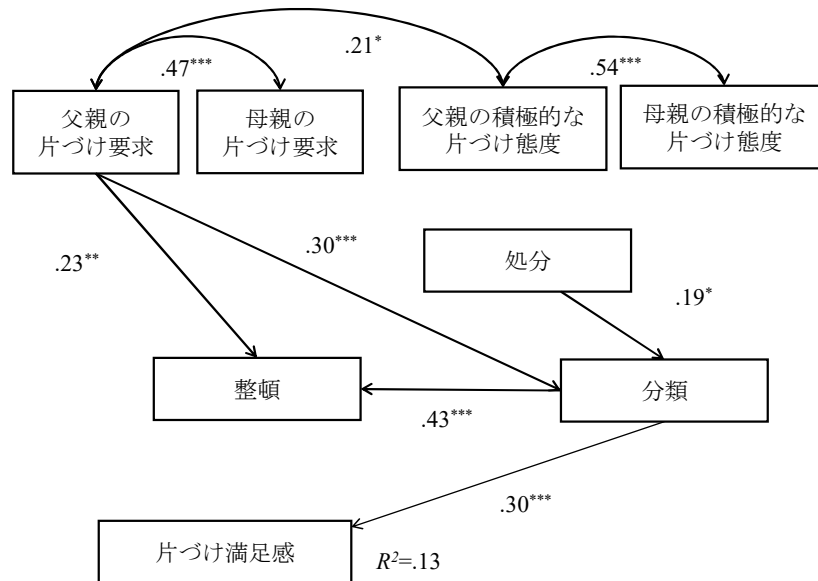


Figure 1 男性：両親の「片づけ要求」と「片づけ態度」が、「片づけ行動」および「片づけ満足感」へ及ぼす影響モデル

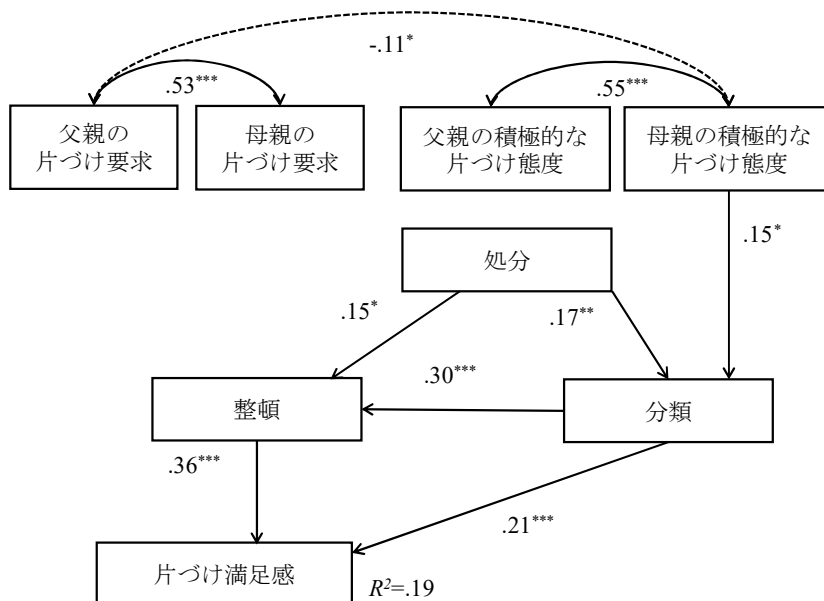


Figure 2 女性：両親の「片づけ要求」と「片づけ態度」が、「片づけ行動」および「片づけ満足感」へ及ぼす影響モデル

このモデルの適合度指数は、GFI=.98, AGFI=.95, RMSEA=.01 であり、モデルによるデータの説明率には問題がないと判断した。

男性モデルでは、「父親の片づけ要求」から、「分類」へ正のパス (.30, $p<.001$) を示し、さらに、「分類」から「片づけ満足度」へ正のパス (.30, $p<.001$) を示した。また、「父親の片づけ要求」から「整頓」へも正のパス (.23, $p<.01$) を示した。一方、女性モデルでは、「母親の積極的な片づけ態度」から「分類」へ正のパス (.15, $p<.05$) を示し、「分類」から直接「片づけ満足度」へ正のパス (.21, $p<.001$) と、「分類」から「整頓」への正のパス (.30, $p<.001$) を介して、「片づけ満足度」への正のパス (.36, $p<.001$) を示した。男性と女性を比較すると、男性モデルでは「父親の片づけ要求」が「分類」と「整頓」への正の影響を示し、女性モデルでは「母親の積極的な片づけ態度」が「分類」へ正の影響を示していたことから、片づけ行動には子どもの頃の同性の親が影響することが示された。

1.4. 考察

本研究では、大学生の「片づけ行動」に、子どもの頃の「両親の片づけ要求」および「両親の片づけ態度」がどのように影響を及ぼしているのかを検討することを目的とした。

片づけ行動尺度の因子分析の結果、整頓因子と処分因子だけでなく、分類因子も含めた3因子が抽出された。明鏡国語辞典（第二版）（2001）の記述と照らし合わせると、整頓因子は、「散らかっている場所をきれいに整える」という記述と対応し、処分因子は「散らかっている物や邪魔なものを取り除いて」という記述と対応し、そして、分類因子は「収まるべきところにきちんと納める」という記述と対応すると考えられる。そのことから、片づけ行動は、整頓、処分、分類の3つから構成されると考えることは妥当であるといえる。また、大学生が評価した、子どもの頃の「両親の片づけ要求」の因子分析の結果、片づけ行動を促す養育態度として「父親の片づけ要求」と「母親の片づけ要求」の2因子が抽出された。そして、大学生が評価した、子どもの頃の「両親の片づけ態度」の因子分析の結果、「母親の積極的な片づけ態度」と「父親の積極的な片づけ態度」の2因子が抽出された。そこで、「片づけ行動」、「両親の片づけ要求」、「両親の片づけ態度」の各下位尺度得点を作成して、子どもの頃の「両親の片づけ要求」および「両親の片づけ態度」が大学生の「片づけ行動」に及ぼす影響を検討した。

子どもの頃の「両親の片づけ要求」と「両親の片づけ態度」が、子どもの「片づけ行動」に影響し、さらに片づけ満足度にも影響を及ぼすというモデルを仮定して、男女別に検討した結果、男性と女性を比較すると、男性モデルでは「父親の片づけ要求」が、現在の片づけ行動である「分類」と「整頓」への正の影響を示し、女性モデルでは「母親の積極的な片づけ態度」が現在の片づけ行動である「分類」への正の影響を示していたことから、片づけ行動には子どもの頃の同性の親が影響することが示唆された。また、男女モデルに認められた差異から、男性の場合、父親の直接的な関わりかけである片づけ行動を促すような「片づけ要求」が有効な影響力を持っているが、女性の場合、子どもの頃の直接的に片づけを促すよ

うな「片づけ要求」は、現在の片づけ行動に影響を及ぼさず、むしろ、母親自身が片づけのモデルとなる態度を示すことが、有効な影響を持っていると考えられる。以上のことから、藤原他（1995）が述べていたように、片づけ行動においても親の子どもに対する関わりが重要であることが示された。そして、松田（2011）が述べていた、子どもが「観察」、「模倣」する機会を設けるとともに、大人から子どもへの言葉かけをすることは、片づけ行動の形成においても重要であることが示唆された。本研究で得られた結果は、仮説1および仮説2を部分的に支持するものであり、子どもの頃に片づけに関する「両親の片づけ要求」が高かったと認識していることが大学生の現在の「片づけ行動」を促進しているという仮説1は男性において支持され、子どもの頃に「両親の片づけ態度」が積極的であったと認識していることが、大学生の現在の「片づけ行動」を促進しているという仮説2は女性において支持された。子どもの頃に両親をどのように認識しているかということが、現在の大学生の片づけ行動に影響を及ぼすことと、男性と女性では影響の仕方が異なることが示唆され、子どもの片づけ行動を促すためには、同性の親の関わりを重視することが必要であることが明らかになったと考えられる。

本研究では、大学生が評価した子どもの頃の「両親の片づけ要求」および「両親の片づけ態度」が、現在の大学生の「片づけ行動」に及ぼす影響について検討を行った。今後は、父親・母親が評価する自身の片づけに関する養育態度や、父親・母親自身の片づけ行動についても検討していく必要がある。それによって、子ども側と親側の両側面から片づけ行動の発達を検討することが可能になると考えられる。

脚注

1) 本研究は、2013年度修士論文のデータを用い、再分析・再構成したものである。

1.5. 要約

本研究では、大学生の「片づけ行動」に、子どもの頃の「両親の片づけ要求」および「両親の片づけ態度」がどのように影響を及ぼしているのか検討することを目的とした。質問紙による調査を行い、382名を分析対象とした。男女の多母集団による同時分析を行った結果、男性モデルでは「父親の片づけ要求」が「分類」と「整頓」への正の影響を示し、女性モデルでは「母親の積極的な片づけ態度」が「分類」への正の影響を示していたことから、片づけ行動には子どもの頃の同性の親が影響することが示唆された。男性では、子どもの頃に父親の直接的な関わりかけである「片づけ要求」が高かったという認識が、子ども自身の現在の片づけ行動（分類と整頓）を促しているということが示唆された。一方で、女性においては、母親自身が片づけのモデルとなる態度を示すことが、片づけ行動（分類）を促すことが示唆された。以上のことから、子どもの片づけ行動を促すためには、同性の親の関りが重要であると考えられる。

第2節 青年後期の片づけ動機の探索的検討

2.1. 問題と目的

近年では、片づけに関するマニュアル本が数多く出版され、メディアでも頻繁に片づけが取り上げられている。現代社会において、片づけに関する情報や知識のニーズが高く、“なぜ、片づけられないのか”あるいは、“どうすれば、うまく片づけられるのか”という話題について、多くの人々が関心を持っていると考えられる。

“なぜ、片づけられないのか”つまり、片づけられない要因については、“溜め込み傾向”という概念から検討がされている（e.g., 池内, 2014 ; 池内, 2018 ; 土屋垣内他, 2015）。池内（2014）は、物への主観的な意味づけが、溜め込み傾向に繋がることを指摘しており、池内（2018）では、物に対する過剰な意味づけや執着が物理的な問題をもたらし、それが精神的な問題や経済的な問題、ひいては対人関係に軋轢を生じさせるといった社会的な問題を引き起こす様相が確認されている。また、土屋垣内他（2015）は、日本の青年（大学生・専門学生）を対象として、欧米における溜め込み研究の標準的な尺度として使用されている *Saving Inventory-Revised* の日本語版を開発し、溜め込み傾向を有する青年の臨床的特徴について検討している。

一方で、“どうすれば、うまく片づけられるのか”つまり、片づけの方法について検討している研究はほとんど行われていない現状がある。研究がほとんど行われていない背景には、片づけを捉えることの難しさがある。個人により部屋の広さや置かれている物など生活空間の状況は異なる。そのため、個人によって片づけの対象となる物や場所が異なるとともに、片づけの作業方法も異なってくる。つまり、多様化する生活空間において、片づけという作業についての具体的な方法を一つの枠組みで捉えることは困難である（郷古・金, 2015）。このことから、“どうすれば、うまく片づけられるのか”という点についても、個人の生活空間により見解が異なっているため、片づけの方法について研究が少ない。

そこで、片づけの具体的な方法の提案ではなく、片づけを促す要因が検討されている。そもそも、片づけをしなければ、“うまく片づける”ことはできないため、個人の片づけを促す要因を明らかにすることは重要である。そこで、“どうすれば、片づけを促すことができるか”という観点から研究がされている。例えば、齋藤（2015）は、大学院生の片づけの自己管理に与えるパフォーマンス・フィードバック（*Performance Feedback* : 以下 PF とする）の効果を検証するために、“片づけ管理システム”と称した記録用アプリケーションを作成している。ただし、この研究における PF の効果は弱いものであり、社会的強化（人間関係による相互作用）の重要性を指摘している。また、滑田・田村・望月（2017）は、一組の家族（いずれも 18 歳以上）を対象とした研究から、応用行動分析で用いられるトークンエコノミーの導入と物理的環境の設定によって、片づけが増加することを明らかにしている。さらに、元井・小野寺（2018）は、個人の片づけの行動的特徴をとらえるために片づけ行動尺度を作成し、現在の大学生の片づけ行動に子どもの頃の両親の態度（片づけ要求と片づけ態度）が及ぼす影響を検討している。その結果、子どもの頃の同性の親の関わりが、現在の大学

学生の片づけ行動を促している可能性を明らかにした。

他にも、片づけを促す試みとして、片づけを題材としたゲームの開発がされている。例えば、大即・澤田・坂東・馬場・小野（2007）は、保育においてコンピュータを遊具として幼児に提供する試みの一つとして“片づけゲーム”を作成している。また、戀津他（2013）は、乱雑に置かれた本を大きな順に収納していく iOS 向けパズルゲーム“ハノイの本”を作成している。いずれも遊びの一環としてこれらゲームを行うことで、片づけが楽しい・面白いといった好印象が形成され、片づけの促進につながると考えられている。

片づけを促す要因は、個人が“どのような理由で片づけをしているか”という視点からも捉えることができる。中西他（2006）は、児童・生徒が自分専用の個室で“維持・管理の仕方をどう考えているか”など、住生活における意思決定をする際に何を考えているのかを明らかにするために、九州地区の小・中・高校生を対象に自由記述式の質問紙調査を行っている。その結果、片づけて整理・整頓する理由について上位4項目が、①きれいになるなど“見た目”，②物の所在がわかるなど“使いやすさ”，③落ち着くなど“居心地”，④客に見られるなど“人の目”であることを明らかにしている。片づけをする理由は、片づけの動機と言い換えることができる。個人の片づけの動機が明らかになれば、片づけを促すことに役立てられると考えられる。これまで、片づけの動機について、青年期以降を対象とした研究はみられない。動機や動機づけに関する研究は、学習について扱ったものが多いが、学習に対する動機づけは、学校段階の移行に伴って変化することが明らかにされている（岡田，2010）。したがって、研究対象の年齢が異なれば、片づけの動機も異なる可能性がある。そのため、青年期以降を対象とした研究を行うことで、片づけ動機が年齢によって違いがあるのかを検討することは意義があると考えられる。

また、上淵（2012）によると、動機とは、報酬を得て罰を避ける性質をもった心理的、行動的なプロセスである動機づけを生じさせ、持続させる個体内要因の総称であるとされている。報酬を得て罰を避けるとは、つまり、その個人にとって望ましい結果を得て、望ましくない結果を避けるということである。片づけにおける望ましい結果とは、片づけをすることによって得られる効果と言い換えることができ、片づけをすることによって得られる効果を認識していることが、片づけの動機に関係していると考えられる。

さらに、鹿毛他（2011）によると、動機づけは、より安定した要因（興味や性格など）に規定される一方で、状況にも依存する不安定な現象であり、認知、感情、欲求といった個人内要因が相互に複雑に影響しあう現象であると同時に、場やコミュニケーションの在り方といった物理的、社会的な環境要因にも規定される。中谷他（2018）も、動機づけが環境・場面、その場に含まれる対人関係などにも影響されることを指摘している。そのため、片づけをする時がどのような場面なのかという視点は重要である。

これら3つの観点（①片づけの理由、②片づけの効果、③片づけをする時）の関連は、次のように考えることができる。すなわち、“片づけの理由”や“片づけの効果”とは、個人が普段から持っている信念である。そして、“片づけをする時”とは、片づけをする契機と

なる事柄や条件である。このことから、片づけは、個人の信念（“片づけの理由”や“片づけによる効果”）を前提として、契機となる事柄や条件があった時（“片づけをする時”）に行われると考えられる。以上のことから、“片づけをするのはなぜか”という“片づけの理由”の他に、“片づけにはどのような効果があるか”という“片づけによる効果”と“片づけをするのはどんな時か”という“片づけをする時”を含めた3つの側面から片づけの動機を検討する必要があると考えられる。

本研究の目的

以上の議論を踏まえると、片づけの動機について青年期以降を対象とした研究はみられない。研究対象の年齢が異なれば、片づけの動機も異なる可能性もある。そこで、本研究では、大学生を対象に片づけの動機について3つの観点（①片づけをする理由、②片づけによる効果、③片づけをする時）から探索的に検討することを目的とした。なお、本研究では、片づけを“いらない物を減らし、いる物を分類、整頓する行動”と定義する。

2.2. 方法

調査対象者

都内の大学に通う大学生 126 名（男性 52 名、女性 71 名、不明 3 名；平均年齢 18.37 歳、 $SD=1.14$ ）を対象とした。

調査手続き

2018 年 6 月に大学の講義開始前、または講義終了直前に集団回答式調査を実施し、その場で回収した。倫理的配慮として、調査の匿名性と非強制性等を説明した。

調査内容

“次の質問について、あなたの考えを自由にご記入ください”という教示のもと、以下の3つの質問について、自由記述での回答を求めた。

- (1) 片づけをする時：“あなたが片づけをするのは、どんな時ですか”
- (2) 片づけをする理由：“あなたが片づけをするのはなぜですか”
- (3) 片づけによる効果：“片づけには、どんな効果があると思いますか”

なお、片づけについて、同一の認識での回答を得るために、“片づけとは、『いらない物を減らし、いる物を分類、整頓する行動』のことです。”と、片づけの定義を記載した。

2.3. 結果

自由記述の分類結果

各質問において得られた回答記述数は、“片づけをする理由”175 個、“片づけによる効果”171 個、“片づけをする時”198 個であった。“片づけをする理由”、“片づけによる効果”、“片づけをする時”のそれぞれの自由記述回答について分類を行った。分類は、心理学を専門とする大学教授 1 名と心理学を専攻する大学院生 1 名の合議によって行った。複数記述していた分析対象者の回答については、各記述を分類した。

“片づけをする理由”についての記述の分類

どのような理由で片づけをしているのかを検討するために、“片づけをする理由”についての自由記述回答を分類した結果、11個のカテゴリに分類された（Table 1）。“片づけをする理由”において最も多く記述が分類されたカテゴリは、“部屋が散らかっている・汚いから”（24%）であり、“部屋がきれいだと気分・気持ちが良いから”（23%），“部屋が散らかっている・汚い状態だと不快だから”（19%），“生活しやすくするため”（19%）が続いて多かった。

Table 1
“片づけをする理由”についての記述の分類結果

カテゴリー	記述例	記述数	記述された割合
部屋が散らかっている・汚いから	部屋が汚いから	30	24%
部屋がきれいだと気分・気持ちが良いから	きれいな方が気持ちが 良いから	29	23%
部屋が散らかっている・汚い状態だと不快だから	部屋が汚いのが嫌だから	23	19%
生活しやすくするため	きれいにした方が 生活しやすいから	23	19%
部屋が散らかっている・汚い状態だと不便・支障があるから	部屋が汚いと、どこに何があるか分からなくて 困るから	22	18%
心理的な変化のため	気分をリセットしたいから	18	15%
誰かが来る・誰かから指摘されるから	人が来るから	11	9%
物が多い（増えた）・不要な物を減らすため	物が多すぎるから	9	7%
気分・気が向いたから	気が向いたから	4	3%
暇だから	暇だから	2	2%
その他		4	3%
合計		175	

注）記述された割合は、分析対象者全体の人数に対する比率。

“片づけによる効果”についての記述の分類

片づけにどのような効果があると思われるのかを検討するために、“片づけの効果”についての自由記述を分類した結果、9個のカテゴリに分類された（Table 2）。“片づけの効果”において最も多く記述が分類されたカテゴリは、“リフレッシュ効果”（41%）であり、“生活しやすくなる（便利になる）”（26%），“心の癒し・リラックス効果”（24%）が続いて多かった。

Table 2
“片づけによる効果”についての記述の分類結果

カテゴリ	記述例	記述数	記述された割合
リフレッシュ効果	リフレッシュ効果	51	41%
生活しやすくなる （便利になる）	生活しやすくする	32	26%
心の癒し・リラックス効果	心の癒し	30	24%
部屋がすっきりする （きれいになる）	部屋がキレイになって スッキリする	16	13%
健康・清潔・衛生	清潔感が出る	16	13%
やる気・意欲	やる気が出る	11	9%
満足感・達成感	達成感を得られる	11	9%
継続効果	習慣になる	2	2%
何も思わない		2	2%
合計		171	

注）記述された割合は、分析対象者の人数に対する比率。

“片づけをする時”についての記述の分類

どのような時に片づけをするのかを検討するために、“片づけをする時”についての自由記述回答を分類した結果、10個のカテゴリに分類された（Table 3）。“片づけをする時”において最も多く記述が分類されたカテゴリは、“部屋が散らかった・汚れた時”（32%）であり、“暇な時・時間がある時”（24%），“気分・気が向いたとき”（19%）が続いて多かった。

Table 3
“片づけをする時”についての記述の分類結果

カテゴリ	記述例	記述数	記述された割合
部屋が散らかった・汚れた時	部屋が散らかっている時	40	32%
暇な時・時間がある時	暇な時	30	24%
気分・気が向いたとき	気が向いた時	23	19%
誰かが来る時・親に指摘された時	人が来る時	22	18%
物が増えた（多い）・不用品やゴミが出た時	物が増えた時	21	17%
部屋の状況に不便さ・支障がある時	部屋での生活に支障が出ると認識した時	20	16%
心理的な変化を求めている時・何かの節目	すっきりしたい時	18	15%
やらなければいけないことの 前や合間	テスト前	11	9%
部屋の状況が不快な時	自分で部屋を見て不快に感じた時	5	4%
その他		8	6%
合計		198	

注) 記述された割合は、分析対象者全体の人数に対する比率。

数量化Ⅲ類の分析結果

“片づけをする理由”，“片づけによる効果”，“片づけをする時”の関連について検討するために、数量化Ⅲ類による分析を行った。分析にあたって、まず、自由記述回答を、各カテゴリ（Table 1, Table 2, Table 3）に該当する場合は1，該当しない場合は0としてコーディングを行った。なお、項目の0と1の比率が極端な場合、その項目によって全体の布置が歪む可能性が考えられる（喜入・久保田・新岡・越智，2017）。そのため、記述された割合が10%未満の項目は分析そのものには含めなかった。

その後、数量化理論Ⅲ類によって、数量1・2軸のカテゴリスコアを算出した。固有値は順に.45，.36であった。2次元での累計寄与率は、20.80%であった。カテゴリスコアのプロット図をFigure 1に示した。

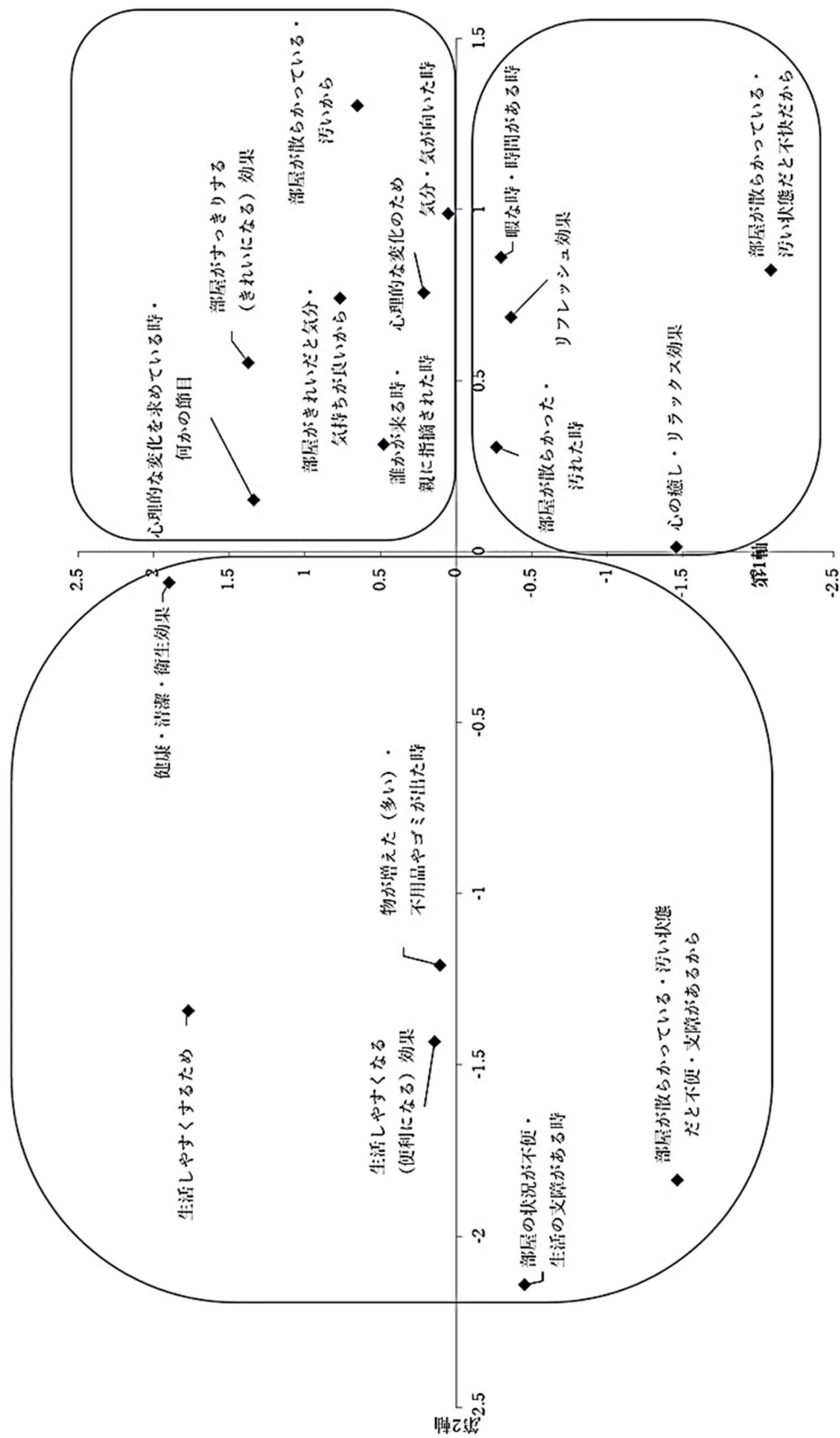


Figure 1 “片づけをする理由”, “片づけによる効果”, “片づけをする時”の数量化III類の結果 (カテゴリーIII類のプロット)

第1軸は、正の方向に“部屋がきれいだと気分・気持ちが良いから”が、負の方向に“部屋が散らかっている・汚い状態だと不快だから”が布置されたことから、部屋の状況に対するポジティブ - ネガティブ感情の軸であると解釈された。第2軸は、正の方向に“心理的变化のため”などの項目が、負の方向に“生活しやすくなる（利便性）効果”などの項目が布置されたことから、心理的 - 利便的の軸であると解釈された。

数量化Ⅲ類におけるカテゴリプロット図から、第1象限に布置されるタイプ、第2象限と第3象限にまたがるタイプ、第4象限に布置されるタイプが考えられる。各タイプの特徴と命名は次の通りである。

第1象限のタイプの特徴は以下の通りである。“片づけをする理由”については、“部屋がきれいだと気分・気持ちが良いから”，“散らかっている・汚いから”，“心理的な変化のため”が布置された。“片づけによる効果について”は，“部屋がすっきりするから（きれいになる）効果”が布置された。“片づけをする時”については，“心理的な変化を求めている時”，“誰かが来る時・親に指摘された時”，“気分・気が向いた時”が布置された。第1軸（部屋の状況に対するポジティブ - ネガティブ感情の軸）のポジティブ方向，第2軸（心理的 - 利便的）の心理的方向に位置しているため、『ポジティブ感情接近型』と命名した。

第2象限と第3象限にまたがるタイプの特徴は以下の通りである。“片づけをする理由”については，“部屋の環境を良くする（生活しやすくするため）”，“部屋が散らかっている・汚い状態だと不便・支障があるから”が布置された。“片づけによる効果”については，“生活しやすくなる（便利になる）効果”，“健康・清潔・衛生効果”が布置された。“片づけをする時”については，“物が増えた（多い）・不用品やゴミが出た”，“部屋の状況が不便・生活に支障がある時”が布置された。第1軸（部屋の状況に対するポジティブ - ネガティブ感情の軸）の両方向，第2軸（心理的 - 利便的）の利便的方向に位置しているため、『利便性重視型』と命名した。

第4象限のタイプの特徴は以下の通りである。“片づけをする理由”については，“部屋が散らかっている・汚いと不快だから”が布置された。“片づけによる効果”については，“リフレッシュ効果”，“心の癒し・リラックス効果”が布置された。“片づけをする時”については，“部屋が散らかった・汚れた時”，“暇な時・時間がある時”が布置された。第1軸（部屋の状況に対するポジティブ - ネガティブ感情の軸）のネガティブ方向，第2軸（心理的 - 利便的）の心理的方向に位置しているため、『ネガティブ感情回避型』と命名した。

2.4. 考察

本研究では、大学生を対象に片づけの動機について明らかにすることを目的に、質問紙調査を実施した。片づけの動機を多面的に捉えるために，“片づけをするのはなぜか（片づけをする理由）”，“片づけにはどのような効果があるか（片づけによる効果）”，“片づけをするのはどんな時か（片づけをする時）”という3つの質問について自由記述から探索的に検討した。

各自由記述の分類結果

各質問に対する自由記述回答を分類したところ，“片づけをする理由”は“部屋が散らかっている・汚いから”，“片づけの効果”は“リフレッシュ効果”，“片づけをする時”は“部屋が散らかった・汚れた時”が，それぞれ最も多く分類されたカテゴリであった。

“片づけをする理由”では“心理的な変化のため”，“片づけの効果”では“リフレッシュ効果”や“心の癒し・リラックス効果”，そして，“片づけをする時”では“心理的な変化を求めている時・何かの節目”という心理的な内容に言及した記述がそれぞれ見受けられた。このことから，片づけの動機には心理的な意味合いが強くあることが示唆された。

数量化Ⅲ類の結果

数量化Ⅲ類の結果，『ポジティブ感情接近型』，『利便性重視型』，『ネガティブ回避型』の3つのタイプが見出された。

本研究で捉えた3つの観点（“片づけをする理由”，“片づけによる効果”，“片づけをする時”）は，次のように考えることができる。すなわち，“片づけをする理由”や“片づけによる効果”についての回答は，個人が普段から持っている信念である。そして，“片づけをする時”についての回答は，片づけをする契機となる事柄や条件である。このことから，片づけは，個人の信念（“片づけをする理由”や“片づけによる効果”）を前提として，契機となる事柄や条件があった時（“片づけをする時”）に行われると考えられる。それを踏まえた上で，各タイプの特徴をまとめると次のようなことが推察される。

『ポジティブ感情接近型』（第1象限）の特徴は，片づけをする理由は“心理的な変化のため”や“部屋が散らかっている・汚いから”，“部屋がきれいだと気分・気持ちが良いから”であり，片づけをすることには，“部屋がすっきりする（きれいになる）効果”があると考えており，“心理的な変化を求めている時・何かの節目”や“気分・気が向いた時”，“誰かが来る時・親に指摘された時”に片づけをすると推察される。

『利便性重視型』（第2象限・第3象限）の特徴は，片づけをする理由は“部屋の環境を良くする（生活しやすくするため）”や“部屋が散らかっている・汚い状態だと不便・支障があるから”であり，片づけをすることには“生活しやすくなる（便利になる）効果”や“健康・清潔・衛生の効果”があると考えており，“物が増えた（多い）・不用品やゴミが出た時”や“部屋の状況が不便・生活の支障がある時”に片づけをすると推察される。このタイプは，“片づけをする理由”，“片づけによる効果”，“片づけをする時”いずれにおいても，利便性が重視されていると考えられる。

『ネガティブ感情回避型』（第4象限）の特徴は，片づけをする理由は“部屋が散らかっている・汚いと不快だから”であり，片づけをすることには“リフレッシュ効果”や“心の癒し・リラックス効果”があると考えており，“部屋が散らかった・汚れた時”や“暇な時・時間がある時”に片づけをすると推察される。

以上のことから，個人が普段考えている“片づけをする理由”や“片づけによる効果”により，片づけを行う契機となるような事柄が異なっていることが示唆された。

小・中・高校生と大学生の“片づけをする理由”の違い

中西他（2006）の先行研究においては、小・中・高校生が部屋を片づけて整理整頓する理由の上位には、“見た目”、“使いやすさ”、“居心地”、“人の目”があげられていた。本研究における大学生の“片づけをする理由”についての回答の上位にあげられたカテゴリは、最も回答数の多かった“部屋が散らかっている・汚いから”は“見た目”，続いて多かった“部屋がきれいだと気分・気持ちが良いから”や“部屋が散らかっている・汚いと不快だから”は“居心地”，そして“生活しやすくするため”や“部屋が散らかっている・汚い状態だと不便・支障があるから”は“使いやすさ”と対応する内容であると考えられる。上記の3つは小・中・高校生においても大学生においても共通した“片づけをする理由”であると推察される。

小・中・高校生の回答で上位にあげられた“人の目”に対応すると考えられる，大学生の“誰かが来る・誰かから指摘される”というカテゴリに含まれる回答が記述されたのは全体の9%と低い割合であった。ただし，“片づけをする時”については，“誰かが来る時・親に指摘された時”が18%の割合で回答されていた。つまり，片づけをする契機としては，他者からの影響を受けているものの，“誰かが来る・誰かから指摘されるから”ということが“片づけをする理由”であるという意識は低いということが示唆された。一方で，小・中・高校生の回答では上位にあがらなかったが，本研究における大学生の“片づけをする理由”では“心理的な変化のため”というカテゴリに含まれる回答が15%と“誰かが来る・誰かから指摘される”よりも高い割合で記述されていた。

大学生になると，外的な評価や競争的な側面は弱くなり，単に興味や重要性にもとづく動機づけを持つようになると考えられる（岡田，2010）。そのため，大学生における“片づけの理由”では，“誰かが来る・誰かから指摘される”という外的な影響が理由として意識される割合は低くなり，“心理的な変化のため”という内的な理由を意識する割合が高くなっているのではないかと考えられる。

片づけをすることのそもそもの目的は，生活空間を整え，快適に生活できるようにすることであるが，近年では，多くのメディアで，片づけをすることによって“心理的な変化”が得られるという考えが広まっている。こうしたメディアにふれる機会や実際に片づけをしたことで心理的な変化が得られたという経験があつて，はじめて“片づけをする理由”として“心理的な変化のため”という意識が持たれるのではないだろうか。大学生は，小・中・高校生よりも多くの情報に触れたり，多くの経験をしていることで，“心理的な変化のため”という回答が多くの割合でみられた可能性が考えられる。

本研究の限界と今後の課題

本研究の限界と今後の課題として2点あげられる。第1は，研究対象者についてである。これまで片づけの動機に関連する研究では，青年期以降を対象としたものがみられないため，本研究では，大学生を対象に片づけの動機づけについて検討した。しかし，大学生という限定された対象では，青年期以降の片づけ動機について見解を述べるには十分とはいえ

ない。今後は、さらに成人期など対象を拡張して検討することが望まれる。

第2は片づけ動機と実際の片づけの関連について検討していない点である。本研究では、片づけの動機について検討を行ったが、片づけ動機が実際の片づけとどのように関連しているのかを明らかにしなければ、片づけ動機が片づけを促しているということができないと考えられる。そのため、今後は、本研究で得られた片づけ動機の項目を用いて、実際の片づけとの関連を明らかにしていくことが課題である。

2.5. 要約

本研究では、大学生における片づけ動機を明らかにすることを目的に、自由記述による質問紙調査を実施した。調査対象者は、大学生126名であった。自由記述による回答を分析したところ、“片づけをする理由”は“部屋が散らかっている・汚いから”、“片づけによる効果”は“リフレッシュ効果”、“片づけをする時”は“部屋が散らかった・汚れた時”がそれぞれ最も多く分類されたカテゴリであった。また、“片づけをする理由”では“心理的な変化のため”、“片づけの効果”では“リフレッシュ効果”や“心の癒し・リラックス効果”、そして“片づけをする時”では“心理的な変化を求めている時・何かの節目”と、それぞれの質問において心理的な内容に言及した記述がみられた。このことから、片づけには心理的な意味合いが強くあることが示唆された。分類したカテゴリについて、数量化Ⅲ類による分析を行った。その結果、個人が普段考えている“片づけをする理由”や“片づけによる効果”により、片づけを行う契機が異なっていることが示唆された。

第3節 青年後期の片づけ行動の促進要因および心理的効果の検討

3.1. 問題と目的

片づけとは一般的に、身の回りを整え、不要な物を処分することを言う。松田（2006）は、片づけの本質とは「元の状態」＝「きちんとした状態」に戻すことであり、片づけという行為の中には、要る物と要らない物を判断し、要らない物を捨てる作業や、物の特徴に合わせて分類や組み合わせをして納まるべきところへしまう作業が含まれていると述べている。つまり、片づけとは単一の行動を指すのではなく、不要な物の処分、必要な物の分類、生活空間を整った状態にすることという、処分・分類・整頓の3つの要件にまとめられると考えられる。上記を踏まえて、元井・小野寺（2018）は、片づけを「要らない物を処分し、要る物を分類、整頓すること」と定義し、この定義で用いる場合を片づけ行動としている。本研究においても、同様の定義で論じることとする。

近年では、片づけ行動に関するマニュアル本が数多く出版され、メディアでも頻繁に片づけ行動が取り上げられている。現代社会において、片づけ行動に関する情報や知識のニーズが高く、“なぜ、片づけられないのか”あるいは“どうすれば、うまく片づけられるのか”という話題について、多くの人々が関心をもっていると考えられる。しかし、個人により部屋の広さや置かれている物など生活空間の状況は異なる。つまり、個人によって、片づけの対象となる物や場所が異なるとともに、片づけ行動の作業方法も異なってくる。そのため、多様化する生活空間において、片づけ行動という作業について具体的な方法を1つの枠組みで捉えることは困難である（郷古・金，2015）。そこで、片づけ行動の具体的な方法の提案ではなく、片づけ行動を促す要因の検討がされている。そもそも、片づけをしなければ、“うまく片づける”ことはできないため、個人の片づけ行動を促す要因を明らかにすることは重要であるといえる。

片づけ行動を促す要因

齋藤（2015）は、大学院生の片づけの自己管理に与えるパフォーマンス・フィードバック（Performance Feedback：以下 PF とする）の効果を検証するために、“片づけ管理システム”と称した記録用アプリケーションを作成しているが、この研究における PF の効果は弱いものであり、社会的強化（人間関係による相互作用）の重要性を指摘している。また、滑田・田村・望月（2017）は、一組の家族（いずれも18歳以上）を対象とした研究から、応用行動分析で用いられるトークンエコノミーの導入と物理的環境の設定によって、片づけが増加することを明らかにしている。さらに、元井・小野寺（2018）は、個人の片づけの行動的特徴を捉えるために片づけ行動尺度を作成し、現在の大学生の片づけ行動に、子どもの頃の両親の態度（片づけ要求と片づけ態度）が及ぼす影響を検討し、子どもの頃の同性の親の関わりが、現在の大学生の片づけ行動を促している可能性を明らかにした。その他にも、片づけを題材としたゲームを用いることにより、片づけを促す試みがなされており（大即・澤田・坂東・馬場・小野，2007；戀津他，2013）、遊びの一環として、片づけが楽しい・面白いといった好印象が形成されることで、片づけの促進に繋がると考えられている。いずれにして

も、個人が片づけをするように動機づけることで、片づけを促そうとしている。以上のことから、個人の片づけの動機が明らかになれば、片づけを促すことにも役立てられると考えられる。元井・小野寺(2020)は、大学生を対象に片づけの動機づけについて探索的に検討し、片づけの動機には「心理的な変化のため」など心理的な意味合いが強くあることを明らかにした。しかし、片づけの動機と片づけ行動の関連についての検討はされていない。そこで、本研究では、片づけの動機が片づけ行動に及ぼす影響について検討することを第一の目的とする。

さて、片づけ行動に影響する要因を考える上で、個人の能力についても検討する必要があるだろう。Smarr, Lang, Praksh, Mitzer, & Rogers (2014) は、片づけ行動に必要な能力として、片づけるものや空間を把握する知覚的能力や、決断や注意、記憶といった認知的な能力をあげている。こうした認知的な能力において重要な概念として実行機能(Executive Function)がある。実行機能は、健常人の様々な行動の基本となる複合的な能力であり、この機能が低い場合には、日常生活の不便が生じると考えられる(関口・山田, 2017)。たとえば、日常生活で必要とされる、動作の系列化(洗濯物を干して、畳んでしまう)、並列化(洗濯機を使用しながら料理をする)、計画性(献立を考えて買い物をし、料理にとりかかる)なども実行機能によるものであり(森・杉村, 2007)、日常生活の活動を手際よく進めていくために計画し、周囲の人々とうまく調整して社会的な問題解決をしていくことに関係している(種村, 2008)。これらのことから、実行機能が高い場合には、片づけ行動が円滑に実行され、逆に実行機能が低い場合には、片づけ行動を実行する際に不便が生じるのではないかと考えられる。そこで、実行機能が片づけ行動に及ぼす影響について検討することを第二の目的とする。

片づけ行動の心理的効果

ところで、元井・小野寺(2020)では、大学生が認識している片づけの効果として、「リラックス効果」や「やる気が出る」などの記述が示された。こうした記述から、片づけ行動により、心理的にポジティブな効果が得られるのではないかと考えられる。良い行為の習慣形成は、よりよく生きる最良の状態(well-being)の実現に繋がると考えられる(青木, 2014)。だが、片づけ行動による心理的効果を検討した研究はほとんどない。そこで、片づけ行動の心理的効果として、well-beingとの関連についても検討することとする。なお、片づけ行動の結果として、個人にとって満足のいく片づけができているかどうかという「片づけ満足」も重要な視点であり、満足のいく片づけができたという感覚がwell-beingに影響する可能性もある。そこで、片づけ行動からの直接的な影響だけでなく、片づけ満足を媒介してwell-beingに与える影響も想定して検討することとする。

本研究の目的

以上を踏まえ、本研究では、片づけ行動を促進する要因を明らかにするために、片づけ動機および実行機能が片づけ行動に及ぼす影響を検討することを目的とする。さらに、片づけ行動の心理的効果を明らかにするために、片づけ行動がwell-beingに及ぼす影響についても

検討する。本研究の仮説は次の通りである。片づけ動機が高いほど、片づけ行動をしている（仮説1）。実行機能が高いほど、片づけ行動をしている（仮説2）。片づけ行動は、well-beingを高めている。また、片づけ満足を紹介しても、well-beingを高めている（仮説3）。以上の仮説をパス図で表現したモデルを Figure 1 に示す。

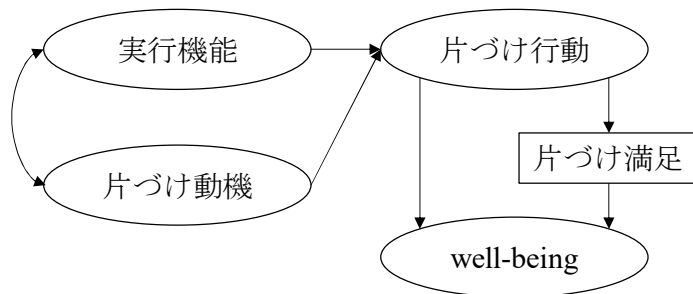


Figure 1 仮説モデル

3.2. 方法

調査対象者 東京都内の大学（2校）に通う学生 576 名を対象に質問紙調査を実行し、回答に不備のあった者を除く 525 名（男性 357 名、女性 165 名、不明 3 名、平均年齢 18.38（ $SD=0.38$ ）歳）を分析対象とした。

調査手続き 2019 年 1 月－5 月に大学の講義開始前、または終了直前に調査を実施した。倫理的配慮として、調査におけるプライバシーへの配慮および回答の非強制性、回答内容や回答の有無によって何ら不利益が生じないことなどを説明した後、同意を得られた場合のみ回答を求めた。回答は無記名で行われた。

調査内容

片づけ行動 元井（2020）の改訂版片づけ行動尺度を使用した。この尺度は、自分の部屋（自分の部屋がない場合は、自分が自由にできるスペース）の物を分類する行動に関する「分類」6 項目（「種類ごとに分類している」など）、自分の部屋（自分のスペース）内にあふ余な物を処分する行動に関する「処分」6 項目（「一度も使っていない物でも、要らない物は処分している」など）、自分の部屋（自分のスペース）内を整った状態に保つ「整頓」5 項目（「使った物は、使用後すぐに元あった場所へ戻している」など）からなる。「1：まったくそうしていない」から「4：いつもそうしている」の 4 件法で回答を求めた。

片づけ動機 元井・小野寺（2020）の片づけ動機に関する自由記述のカテゴリー内容と記述数・割合を参考に、「快適に過ごせるようにするため」など 20 項目を設定した。その際、心理学を専門とする研究者 1 名と心理学を専攻とする大学院生数名で協議しながら、内容の妥当性に配慮しながら、項目の検討および表現の修正を行った。「普段あなたが自室（または自分のスペース）の片づけをする理由として、次の各項目は、どの程度あてはまります

か」という教示のもと、「1:まったくあてはまらない」から「4:非常にあてはまる」の4件法で回答を求めた。

片づけ満足 「現在、あなたの部屋（自分のスペース）の片づけ状況にどの程度満足していますか」という教示により、100点満点で評定を求めた。分析では、そのままの素点を使用した。

実行機能 関口・山田（2017）の実行機能質問紙（Executive Functions Questionnaire）を使用した。この尺度は、行動の長期的な計画や統制に関する「プランニング（planning: P）」4項目（「期限のある課題は予定を組んで取り組む」など）、物事への熱中の程度を尋ねる「熱中（absorption: A）」5項目（「一つのことに没頭しやすい」など）、手際の良さや作業処理の効率に関する能力について尋ねる「効率（efficacy: E）」4項目（「手際がいい」など）、方略の転換や切り替えに関する能力について尋ねる「切り替え（shifting: S）」4項目（「話題が切り替わっても、すぐに話についていける」など）、他者から自分がどう見えているか、自分の行動への気づきに関する「自己意識（self-consciousness: SC）」4項目（「人の目に映る自分の姿に心を配る」など）、そして、課題や作業時の注意の維持や集中に関する「注意の維持（sustaining attention: SA）」4項目（「一つのことをやりだすとすぐに飽きて別のことをする（逆転項目）」など）からなる。「1:全くそうでない」から「5:非常にそうである」の5件法で回答を求めた。

well-being WHO-5 精神健康状態表（Awata, 2002）を使用した。この尺度は、日常における気分状態を対象者本人に問う5つの質問項目（例:「最近2週間、あなたは、明るく、楽しい気分で過ごすことができましたか?」）から構成され、短時間で精神的健康状態の測定が可能であるという利点を有する（岩佐他, 2007）。「0:まったくない」から「5:いつも」の6件法で回答を求めた。本研究では、より詳細に片づけ行動との関連を検討するために、それぞれの項目の素点を使用した。

3.3. 結果

片づけ動機尺度の構成

片づけ動機に関する20項目について、評定の平均値とSDを算出した。平均値±1SDを基準として天井効果と床効果を検討したところ、4項目（「快適に過ごせるようにするため」「きれいな空間で過ごしたいから」「居心地をよくするため」「作業しやすくするため」）において天井効果が確認され、1項目（「現実逃避するため」）において床効果が確認された。しかし、これらの項目はいずれも片づけ動機として重要であると考えられるため、除外せずに分析に含めることとした。その結果、初期解における固有値の減衰状況（8.60, 2.09, 1.38, .91...）および因子の解釈可能性から3因子解が妥当であると判断した。いずれの項目も、いずれかの因子に.40以上で負荷し、かつ複数の因子に負荷していないことを基準に項目を取捨選択し、最終的に15項目を採用した。Promax回転後の因子負荷量をTable 1に示す。第1因子は、「居心地をよくするため」「快適に過ごせるようにするため」など6項目が

含まれ、自室の居心地をよくすることに関する項目に負荷が高かったことから、「居心地」因子と命名した。第2因子は、「気分転換するため」「気分が変化したため」など5項目が含まれ、気持ちを切り替えることに関する項目に負荷が高かったため、「気分転換」因子と命名した。第3因子は、「片づいていないと気になるから」「片づいていないとイライラするから」など4項目が含まれ、「気になる」や「イライラする」といった不快な感情を回避することに関する項目に負荷が高かったため、「不快回避」因子と命名した。それぞれの α 係数は「居心地」が.87、「気分転換」が.85、「不快回避」が.76であり、内的整合性の観点から信頼性が確認された。さらに、因子の妥当性を検討するために、探索的因子分析で得られた3因子を仮定して確認的因子分析を行ったところ、許容される適合度が示された(Table 2)。

Table 1

片づけ動機尺度の因子分析結果（主因子法・Promax 回転）
および各項目の平均値と標準偏差

	F1	F2	F3	共通性	M	SD
F1. 居心地因子 ($\alpha=.87$)						
居心地をよくするため	.90	-.02	-.11	.68	3.30	0.77
快適に過ごせるようにするため	.89	-.10	-.14	.57	3.43	0.72
きれいな空間で過ごしたいから	.78	-.06	.10	.67	3.21	0.82
作業しやすくするため	.58	.01	-.07	.29	3.27	0.74
片づいていると気分が良いから	.56	.11	.21	.63	3.05	0.94
部屋（自分のスペース）の見栄えを良くするため	.50	.22	.07	.50	2.96	0.97
F2. 気分転換因子 ($\alpha=.85$)						
気分転換するため	.03	.88	-.11	.71	2.58	0.98
気分が変化したから	-.16	.77	-.15	.39	2.35	0.95
気持ちの整理になるから	-.07	.71	.21	.65	2.38	0.99
気分をリセットするため	.13	.68	.03	.62	2.63	1.00
片づけをすると達成感を得られるから	.13	.55	.07	.47	2.62	0.99
F3. 不快回避因子 ($\alpha=.76$)						
片づいていないと気になるから	.05	-.12	.89	.73	2.42	0.94
片づいていないとイライラするから	-.24	.01	.82	.49	1.90	0.90
きれいな状態で次の活動へ移りたいから	.20	.18	.43	.51	2.50	0.93
片づいていないと衛生的によくないから	.28	-.13	.40	.30	2.44	0.97
因子間相関						
F1	—	.61	.66			
F2		—	.60			

Table 2

片づけ動機，片づけ行動，実行機能の確認的因子分析の結果

	<i>df</i>	χ^2	<i>p</i>	GFI	AGFI	CFI	TLI	RAMSEA(90%CI)
片づけ動機	87	410.1	<.001	.90	.86	.92	.90	.08[.08, .09]
片づけ行動	116	318.39	<.001	.93	.91	.93	.92	.06[.05, .07]
実行機能	98	230.03	<.001	.95	.93	.96	.95	.05[.04, .06]

改訂版片づけ行動尺度，実行機能尺度の処理

まず，改訂版片づけ行動尺度について確認的因子分析を行った結果，先行研究と同様の因子構造で十分な適合度が示された（Table 2）。続いて，実行機能質問紙について確認的因子分析を行った結果，「熱中」は他のどの因子とも有意な共分散が確認されなかった。また「自己意識」は「効率」と「注意の維持」との間に有意な負の共分散が確認された。そこで，解釈可能性から「熱中」と「自己意識」を除いて再度確認的因子分析を行ったところ，十分な適合度が示された（Table 2）。そのため，本研究では，実行機能については，「プランニング」「効率」「切り替え」「注意の維持」の4因子を用いて検討することとした。各下位尺度の平均値，標準偏差を算出し，信頼性係数を確認したところ，全ての下位尺度において，十分な値が得られた（Table 3）。

Table 3

片づけ行動と実行機能の各下位尺度の平均値，標準偏差，信頼性係数

		<i>M</i>	<i>SD</i>	α 係数
片づけ行動	分類	2.89	0.67	.86
	処分	2.47	0.64	.80
	整頓	2.48	0.66	.74
実行機能	プランニング	2.17	0.66	.76
	効率	2.21	0.65	.74
	切り替え	2.65	0.64	.80
	注意の維持	2.33	0.72	.86

各変数間の相関関係

片づけ動機および実行機能と片づけ行動の各下位尺度間の相関係数を算出した結果をTable 4に示す。片づけ行動と片づけ動機の下位尺度間については，「分類」と「整頓」において，「居心地」「不快回避」「気分転換」との間に有意な弱から中程度の正の相関が確認され（ $r=.44, .13, .34, ps<.01-.001$; $r=.35, .11, .39, ps<.01-.001$ ），「処分」は，「居心地」と「気

分転換」との間に弱い正の相関が確認された ($r=.13, .12, p<.01$)。片づけ行動と実行機能の下位尺度間については、「分類」と「整頓」において、「プランニング」「効率」「切り替え」「注意の維持」との間に有意な弱い正の相関が確認された ($r=.29, .19, .18, .22, p<.001$; $r=.38, .23, .13, .26, ps<.01-.001$)、「処分」において、「効率」との間に有意な弱い正の相関が確認された ($r=.12, p<.01$)。また、片づけ行動の下位尺度と片づけ満足得点および well-being の各項目得点間の相関係数を算出した結果を Table 5 に示す。片づけ行動の「分類」および「整頓」と片づけ満足との間に有意な弱から中程度の正の相関が確認され ($r=.39, .43, p<.001$)、片づけ満足と well-being の各項目については、「明るく、楽しい気分で過ごした」「落ち着いた、リラックスした気分で過ごした」「意欲的で、活動的に過ごした」「日常生活に、興味のあることがたくさんあった」において有意な正の相関が確認された ($r=.16, .16, .11, .10, ps<.01-.001$)。

Table 4

片づけ行動と片づけ動機および実行機能の各下位尺度の相関分析結果

	片づけ動機			実行機能			
	居心地	不快回避	気分転換	プランニング	効率	切り替え	注意の維持
片づけ行動							
分類	.44 ***	.13 **	.34 ***	.29 ***	.19 ***	.18 ***	.22 ***
整頓	.35 ***	.11 **	.39 ***	.38 ***	.23 ***	.13 **	.26 ***
処分	.13 **	.07	.12 **	.09 *	.12 **	.08	.09 *

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

Table 5

片づけ行動と片づけ満足、well-being の各項目との相関分析の結果

	分類	整頓	処分	片づけ満足	M	SD
片づけ満足	.39 ***	.43 ***	.05	—	57.69	26.63
well-being						
1. 明るく、楽しい気分で過ごした	.09 *	.13 **	-.04	.16 ***	3.08	1.14
2. 落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	.10 *	.19 ***	-.05	.16 ***	2.91	1.18
3. 意欲的で、活動的に過ごした	.10 *	.18 ***	.05	.11 **	2.77	1.29
4. ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた	.02	.14 **	-.02	.07	2.35	1.31
5. 日常生活に、興味のあることがたくさんあった	.10 *	.13 **	.00	.10 *	2.75	1.41

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

仮説モデルの検証

片づけ行動を促進する要因として、片づけ動機と実行機能が片づけ行動に及ぼす影響、さらに、片づけ行動の心理的効果として、片づけ行動が直接、または、片づけ満足を通じて **well-being** に及ぼす影響を検討するために、仮説モデルに沿って、構造方程式モデリングを実施した。片づけ満足から **well-being** へのパスは有意でなかったため削除し、再度分析を行った。その結果、適合度は、 $\chi^2_{(98)}=368.65$, $p<.001$, GFI=.92, AGFI=.89, CFI=.91, TLI=.89, RMSEA=.07(90%CI[.06, .08])であり、おおむね良好な値を示した (Figure 2)。

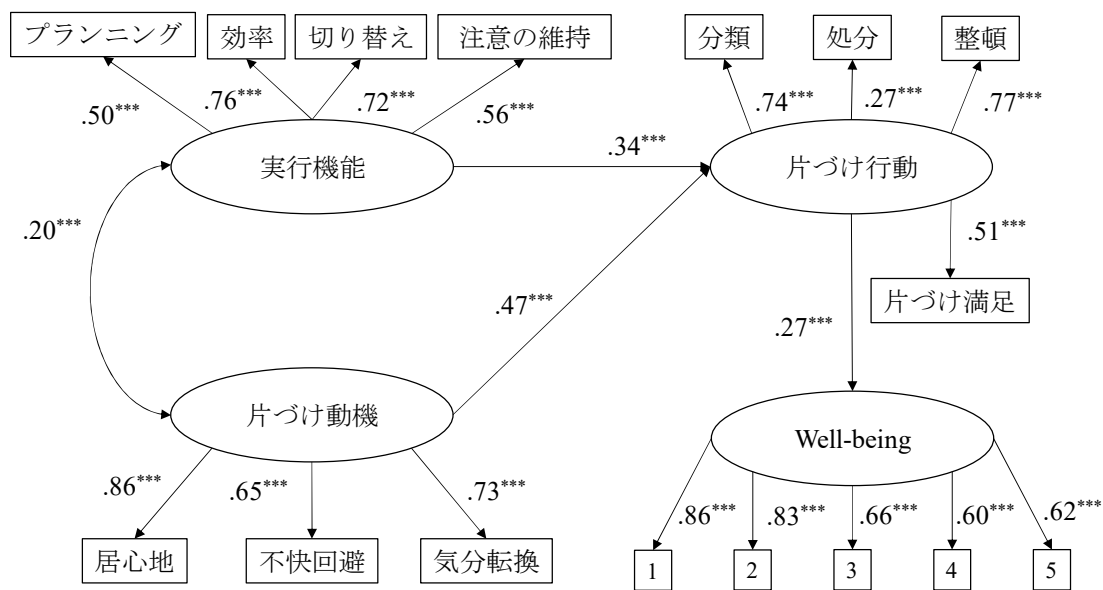


Figure 2 構造方程式モデリングによる解析結果

注) 煩雑なため、誤差変数は省略している。**well-being**の観測変数は項目番号を表す。なお、修正指数に基づき、「切り替え」と「注意の維持」, 「3」と「5」の間にそれぞれ誤差変数間に共分散を仮定した。

*** $p<.001$

$\chi^2_{(98)}=368.65$, $p<.001$, GFI=.92, AGFI=.89, CFI=.91, TLI=.89, RMSEA=.07(90%CI[.06, .08])

実行機能と片づけ動機から片づけ行動へ、それぞれ有意な正のパスが確認され ($\beta=.47, .34$, $p<.001$), 片づけ行動から片づけ満足へ有意な正のパスが ($\beta=.51, p<.001$) が確認された。そして、片づけ行動から **well-being** へ正のパスが確認された ($\beta=.27, p<.001$)。

3.4. 考察

本研究では、片づけ行動を促進する要因を明らかにするために、片づけ動機および実行機能が片づけ行動に及ぼす影響を検討した。さらに、片づけ行動の心理的効果を明らかにする

ために、片づけ行動が **well-being** に及ぼす影響についても検討した。以下で各仮説の検証結果について考察する。

まず、仮説1では「片づけ動機が高いほど、片づけ行動を実行している」と予測した。片づけ動機から片づけ行動に有意な正の影響がみられたことから、片づけ動機が高いほど片づけ行動が実行されていることが示唆された。よって、仮説1が支持された。このことから、片づけ行動を促進するためには、片づけ動機を高めることが重要であるといえる。また、片づけ動機と片づけ行動の各下位尺度間の関連については、「不快回避」よりも「居心地」と「気分転換」のほうが、片づけ行動の各因子との関係が強かった。このことから、「不快な感情を回避したい」というようなネガティブな動機よりも、「居心地をよくしたい」あるいは「気分転換をしたい」というようなポジティブな動機の方が、片づけ行動をより促進するのではないかと推察される。

仮説2では「実行機能が高いほど、片づけ行動を実行している」と予測した。実行機能から片づけ行動にも有意な正の影響がみられたことから、実行機能が高いほど片づけ行動が実行されていることが示唆された。よって、仮説2も支持された。片づけ行動と実行機能の各下位尺度間の関連について、片づけ行動の「分類」と「整頓」は、実行機能の「プランニング」「効率」「切り替え」「注意の維持」のいずれとも関連していた。それに対して、片づけ行動の「処分」は、実行機能の「効率」のみと関連していた。このことから、「分類」と「整頓」を実行する際には、より多くの能力が必要とされるのではないかと推察される。実行機能は、乳幼児期にその発達の萌芽がみられ、幼児期に著しく発達し、児童期から成人期にかけて穏やかに発達が続いていくと考えられている（森口，2015）。実行機能を向上させるためのトレーニングについての検討もされている（e.g., 田中・杉浦，2015）。“どうすれば、うまく片づけられるか”という問いに対する答えの一つとして、実行機能を高めることが提案できるだろう。

最後に、仮説3では「片づけ行動は、**well-being** を高めている。また、片づけの満足を通じて、**well-being** を高めている」と予測した。その結果、片づけ行動から **well-being** への正の影響はみられたが、片づけ満足から **well-being** への影響はみられなかったことから、片づけ行動が片づけ満足を介さずに直接 **well-being** を高めていることが示唆された。このことから、仮説3が一部支持された。片づけ満足を介さずに片づけ行動が **well-being** に影響するということは、満足しているかどうかに関わらず、片づけ行動を行っていること、あるいは、その過程で **well-being** が高められているのではないかと考えられる。片づけをすることのそもそもの目的は、生活空間を整え、快適に生活できるようにすることであるが（元井・小野寺，2020）、本研究で示された片づけ行動が **well-being** に与える影響から、片づけ行動を行う過程においても心理的な効果があることが示唆されたといえるだろう。片づけをすることによって得られる効果を認識していることが、片づけの動機に関係していると考えられる（元井・小野寺，2020）。そのため、本研究で示唆されたような片づけ行動の心理的効果を提示することによって、ポジティブな片づけの動機を高めることに繋がり、さらには、片

づけ行動を促進していくと考えられる。

以上の仮説の検証を通して、得られた本研究の意義は、次のように述べられる。これまで、片づけ行動を促す要因を検討した研究は少なく、先行研究においては少数を対象として、アプリケーションやトークンエコノミーといった外的な要因の影響を検証するものがほとんどであった（e.g., 齋藤, 2015 ; 滑田・田中・望月, 2017）。本研究では、大学生 525 名を対象に質問紙調査を行い、量的な検証をしたことで、より一般的な知見を得られたと考えられる。また、個人の内的要因である「実行機能」と「片づけ動機」が「片づけ行動」に及ぼす影響を明らかにしたことで、個人の特性から片づけ行動を理解するための知見を示すことができたと考えられる。さらに、これまで検討されてこなかった、片づけ行動の心理的効果として、片づけ行動が **well-being** を高めていることを示唆することができた。この知見により、片づけ行動が人々の日常生活の中で、生活空間を整えるというだけでなく、行動自体がもつ意味も示したという点で、意義があるだろう。

本研究の限界と今後の課題

本研究の限界と今後の課題として 2 点があげられる。第 1 は、研究対象者についてである。本研究では、大学生を対象に片づけ行動を促す要因について検討した。しかし、片づけ行動は生活習慣の一部として考えられ、ライフスタイルやライフステージによっても、片づけ行動や片づけ行動を促す要因が異なる可能性がある。様々な年代においても同様の知見が示されるかどうかを確認する必要がある。

第 2 は、片づけ状況については検討できていない点である。個人によって居住空間や所有物は異なる。そして、片づいているという評価基準も個人によってさまざまである。そのため、片づけ状況を捉えることは難しいといえる。しかし、片づけ行動の結果でもある片づけ状況との関連を検討していくことは、今後の片づけ行動に関する研究の発展において重要であると考えられる。

3.5. 要約

本研究では、片づけ行動を促進する要因を明らかにするために、片づけ動機および実行機能が片づけ行動に及ぼす影響を検討した。さらに、片づけ行動の心理的効果を明らかにするために、片づけ行動が **well-being** に及ぼす影響についても検討した。大学生を対象に質問紙による調査を実施し、回答に不備のない 525 名を分析対象とした。仮説モデルに沿って、構造方程式モデリングを実施した。その結果、片づけ動機から片づけ行動に有意な正の影響がみられたことから、片づけ動機が高いほど片づけ行動が実行されていることが示唆された。また、実行機能から片づけ行動にも有意な正の影響がみられたことから、実行機能が高いほど片づけ行動が実行されていることが示唆された。さらに、片づけ行動から **well-being** に正の影響がみられたことから、片づけ行動が **well-being** を高めていることが示唆された。

第3章 成人初期を対象とした片づけ行動に関する検討

本章では、成人初期を対象として、片づけ行動を促進する要因と片づけ行動の心理的効果を検討する。

第1節 成人初期の片づけ行動に両親が及ぼす影響

—片づけ要求と片づけ態度からの検討—

1.1. 問題と目的

片づけは幼児期に身につけることが必要な生活習慣の一つであり、生活の中に必ずといっていいほど組み込まれている（富田・高橋，2012）。そのため、保育の分野では、片づけについての研究が数多くされている。松田（2006）によると、片づけは、子どもにとって物や時間や人とどのように関わっていくかを学ぶ機会として、そして、快適な生活環境の基礎体験として、片づけの意義は重要である。砂上他（2009）も、片づけは、自分の気持ちをコントロールし、時間的な見通しを持つ機会であると述べている。このように、片づけには様々な心理的な要素が含まれており、片づけを身につけることは子どもの発達にとって重要であるといえる。こうした保育の分野における研究では、集団保育の場面が扱われている。しかし、篠原・吉本（1995）が、望ましい基本的生活習慣の確立に重要な役割を果たすのは家庭でのしつけであり、子どもに影響を与える基本的な要因は両親あるいは両親に代わる者の子どもに対する養育態度であると述べている。そのため、片づけについて考えるうえで、子どもの頃の両親の関わりについても目を向ける必要があるだろう。北川・田宮（1995）は、片づけのしつけの本質は、子どもに自分の行動結果の責任を自覚させ、自由や権利の裏にある義務や責任に気づかせることであり、そこは、未来の予測や過去の反省といった時間的推理、他者への迷惑、約束や決まりを守ることといった相互関係の理解に関わる論理数学的知識が支配する、しつけ領域であると述べている。また、松田（2011）によると、基本的生活習慣の形成は、幼児が身の回りの人が何をどうしているのだろうかと見る「観察」、自分も真似をしてみようという「模倣」、そして、大人の言葉かけや、その言葉を幼児が自分でも言うことによる「意識化」（「言葉による意識化」）によって少しずつ子どもの中に定着していくとされている。このことから、基本的生活習慣の一つでもある片づけの形成には、大人が見本となるような片づけを示すことで、子どもが「観察」、「模倣」する機会を設けるとともに、大人から子どもへの言葉かけが必要であると考えられる。そこで、元井・小野寺（2018）は、基本的生活習慣として片づけ行動が形成された後の大学生を対象に質問紙調査を実施し、その形成に影響を及ぼしたと推察される両親の影響を検討した。その結果、男性は、父親から直接的な要求である「片づけ要求」が高いことが片づけ行動を促進し、女性は、母親自身が片づけの模範となる態度を示すことが片づけ行動を促進することが示され、子どもの片づけ行動を促すためには、同性の親の関わりが重要であると示唆された。この研究では、片づけ行動を「要らない物を処分し、要る物を分類、整頓すること」と定義している。本研究においても、同様の定義で論じることとする。

片づけ行動は、生活習慣の一部として考えられ、生活環境の違いによって、片づけ行動や片づけ行動を促す要因が異なる可能性がある。そこで、本研究では、社会人（30 から 35 歳）を対象に、子どもの頃の両親の関わりが、現在の片づけ行動に及ぼす影響について検討することを目的とする。社会人は大学生よりも両親からの自立が進み、生活習慣が確立されていると考えられる。子どもの頃の両親の関わりが、生活習慣のひとつである片づけ行動の確立に及ぼす影響を明らかにすることができると考えられる。

1.2. 方法

調査参加者 2020 年 3-4 月に、30 歳から 35 歳の男女を対象に、web 調査（業者委託・ポイント報酬制）を実施した。調査の際、有職者であり、未婚で子どもがいないことと同居している人がいないことを条件にスクリーニングを行った。分析対象者は 627 名（男性 316 名，女性 311 名），平均年齢は 32.38 歳（ $SD=1.66$ ）であった。

調査内容

片づけ行動 元井（2020）の改訂版片づけ行動尺度を使用した。この尺度は、自分の部屋（自分の部屋がない場合は、自分が自由にできるスペース）の物を分類する行動に関する「分類」6 項目（「種類ごとに分類している」など）、自分の部屋（自分のスペース）内にある不要な物を処分する行動に関する「処分」6 項目（「一度も使っていない物でも、要らない物は処分している」など）、自分の部屋（自分のスペース）内を整った状態に保つ「整頓」5 項目（「使った物は、使用后すぐに元あった場所へ戻している」など）からなる。「1：まったくそうしていない」から「4：いつもそうしている」の 4 件法で回答を求めた。

片づけ満足 「現在、あなたの部屋（自分のスペース）の片づけ状況にどの程度満足していますか」という教示により、100 点満点で評定を求めた。分析では、そのままの素点を使用した。

子どもの頃の「両親の片づけ要求」 子どもの頃の「両親の片づけ要求」として、「身の回りを整理整頓するように言っていた」など、父親と母親それぞれ 4 項目ずつ全 8 項目を設定した。回答は「1：全く違った」から「4：非常にそうだった」に加え、親が不在だった場合を配慮して「9：該当なし」の 5 件法により評定を求めた。

子どもの頃の「両親の片づけ態度」 子どもの頃の「両親の片づけ態度」として、「身の回りを整理整頓できていた」など、父親と母親それぞれ 4 項目ずつ全 8 項目を設定した。回答は「1：まったく違った」から「4：非常にそうだった」に加え、親が不在だった場合を配慮して「9：該当なし」の 5 件法により評定を求めた。

子どもの頃の「両親の片づけ要求」および「両親の片づけ態度」はいずれも、「子どもの頃の状況を思い出して」という教示文により、子どもの頃を想起してどのように感じていたかを尋ねたものである。

1.3. 結果

各変数の処理

改訂版片づけ行動尺度，子どもの頃の「両親の片づけ要求」と「両親の片づけ態度」それぞれについて，確認的因子分析と各下位尺度の α 係数の算出を行った（Table 1）。その結果，いずれも十分な値が確認できたため，それぞれ下位尺度ごとに合成得点を算出した。

Table 1
各尺度の確認的因子分析の結果と各下位尺度の α 係数

	df	χ^2	p	GFI	AGFI	CFI	RAMSEA	α 係数
片づけ行動	116	385.69	<.001	.93	.91	.94	.06	.81—.87
父親／母親の 片づけ要求	19	58.76	<.001	.98	.96	.99	.06	.87—.92
父親／母親の 片づけ態度	19	50.12	<.001	.98	.96	.99	.05	.89—.91

子どもの頃の「両親の片づけ要求」および「両親の片づけ態度」が，成人初期の「片づけ行動」に及ぼす影響

子どもの頃の「両親の片づけ要求」と「両親の片づけ態度」が，成人初期の「片づけ行動」および「片づけ満足」に及ぼす影響のモデルを検討するために，子どもの頃の「両親の片づけ要求」の下位尺度と「両親の片づけ態度」の各下位尺度が，成人初期の「片づけ行動」の各下位尺度に影響し，さらに片づけ満足にも影響を及ぼすというモデルを仮定した。男女の多母集団による同時分析を行い，それぞれ，有意水準5%で偏回帰係数が有意でなかったパスを削除し，適合度が最も良くなる時点まで分析を繰り返した（Figure 1）。

このモデルの適合度指数は， $\chi^2_{(18)}=34.375$, $p< .001$, GFI=.99, AGFI=.97, CFI=.99, RMSEA=.06(90%CI[.01, .06])であり，モデルによるデータの説明率には問題がないと判断した。男性と女性でモデルの違いは認められなかった。いずれのモデルにおいても，「母親の積極的な片づけ態度」から「整頓」へ有意な正のパス（.11, $p< .05$; .14, $p< .05$ ），「母親の片づけ要求」から「整頓」へ有意な負のパス（-.16, $p< .01$; -.13, $p< .05$ ）がみられ，「父親の片づけ要求」から「処分」へ有意な負のパス（-.11, $p< .01$; -.10, $p< .05$ ）がみられた。

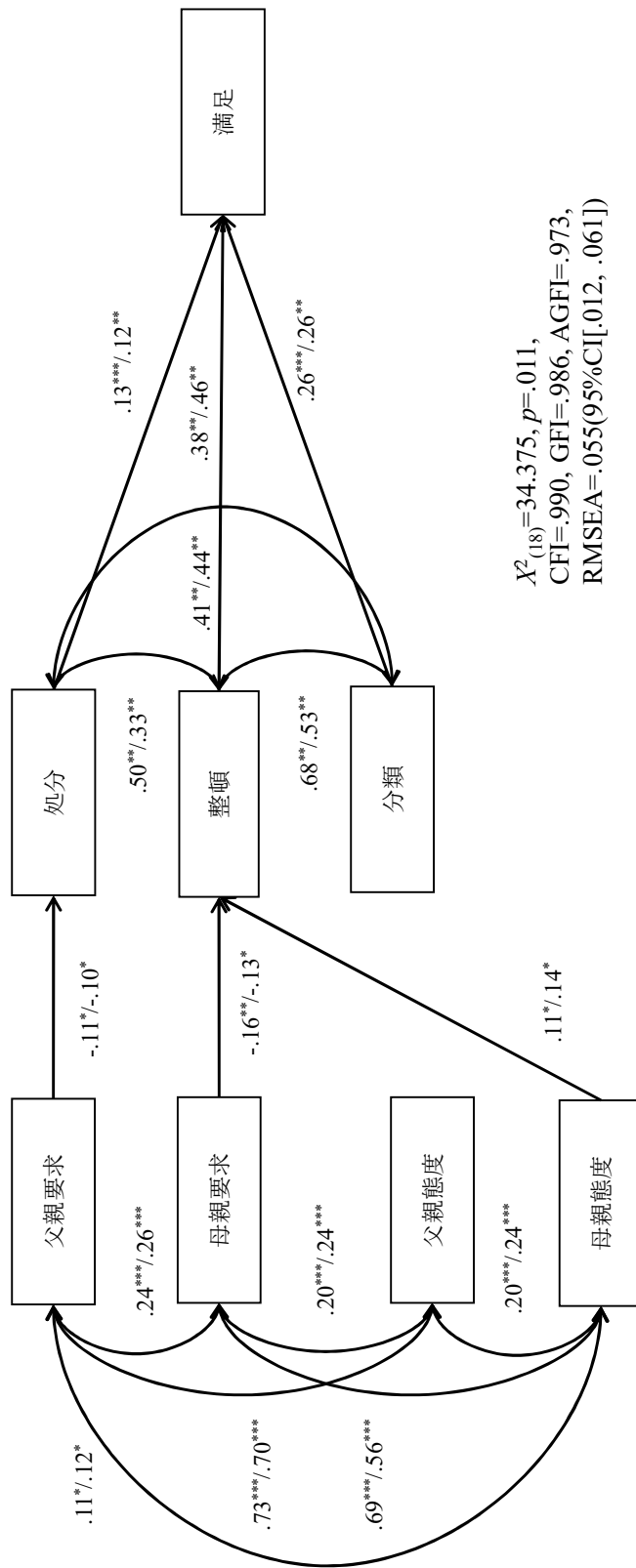


Figure 1 構造方程式モデリングによる男女の多母集団同時分析の結果
注) 数値は左側が男性, 右側が女性の標準化推定値。

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

1.4. 考察

本研究では、子どもの頃の両親の関わりが、社会人（30 から 35 歳）における現在の片づけ行動に及ぼす影響について検討することを目的とした。

子どもの頃の両親の片づけ要求（「父親の片づけ要求」「母親の片づけ要求」と両親の片づけ態度（「父親の積極的な片づけ態度」「母親の積極的な片づけ態度」）が、現在の社会人の片づけ行動（「分類」「整頓」「処分」）に影響し、さらに片づけ満足度にも影響を及ぼすというモデルを仮定して、男女の多母集団同時分析を行った。その結果、男女でモデルの違いはみられなかった。男女ともに、「母親の積極的な片づけ態度」から「整頓」に有意な正の影響が示されたことから、子どもの頃に母親自身が片づけの模範となる態度を示していたことが、社会人の現在の「整頓」を促進していると考えられる。一方で、男女ともに、「母親の片づけ要求」からは「整頓」に、「父親の片づけ要求」からは「処分」に有意な負の影響が示された。このことから、子どもの頃に父親あるいは母親から片づけるように要求されていたことが、現在の片づけ行動を抑制していることが示唆された。大学生を対象に子どもの頃の両親の関わりが現在の片づけ行動に及ぼす影響を検討した研究では、男女でモデルの違いがみられ、男性は子どもの頃の「父親の片づけ要求」が現在の「分類」と「整頓」を促し、女性は子どもの頃の「母親の積極的な片づけ態度」が現在の「分類」を促していることが示唆された（元井・小野寺，2018）。そのことから、子どもの片づけ行動を促進するためには、同性の親の関わりの重要性が指摘された。しかし、本研究の結果では、男女でのモデルの違いは認められなかった。また、男性・女性いずれにおいても、両親の片づけ要求は、現在の片づけ行動を抑制していた。これらの点から、大学生と社会人において、子どもの頃の両親の関わりが片づけ行動に与える影響は異なることが示唆された。片づけ要求は、長期的にみると片づけ行動を身につける妨げになる可能性が考えられる。言われないと片づけない人になる。社会人として自立した時に片づけ行動を身につけているためには、「人から言われるから」というような外発的な動機づけではなく、親が子どもに対して片づけの模範となる行動をとっているということが重要であるといえるだろう。

1.5. 要約

本研究では、子どもの頃の両親の関わりが、現在の片づけ行動に及ぼす影響について検討することを目的に、社会人（30 歳から 35 歳の独身・一人暮らし）627 名（男性 316 名、女性 311 名）を対象に web 調査を実施した。平均年齢は 32.38 歳（ $SD=1.66$ ）であった。子どもの頃の父親・母親それぞれの関わり（片づけ要求・片づけ態度）が、片づけ行動（分類・処分・整頓）を促進し、片づけ満足度を高めるというモデルを仮定して、男女による多母集団同時分析を行った。その結果、社会人においては、男女でのモデルの違いは認められなかった。男性・女性ともに、母親の片づけ態度から整頓に対して有意な正のパスが認められた。子どもの頃に母親が模範となるような片づけ態度を示していたことが、現在の片づけ行動を促すことが示唆された。一方で、男性・女性ともに、母親の片づけ要求からは整頓に、父

親の片づけ要求からは処分に対して、それぞれ有意な負のパスが認められた。社会人として自立した時に、片づけ行動を身につけているためには、「人から言われるから片づけをする」というような外発的な動機づけではなく、親が子どもに対して片づけの模範となる行動をとっていることが重要であるといえるだろう。

第2節 成人初期の片づけ行動の促進要因および心理的効果の検討

2.1. 問題と目的

片づけとは、一般的に、身の回りを整え、不要な物を処分することを言う。松田（2006）は、片づけの本質とは「元の状態」＝「きちんとした状態」に戻すことであり、片づけという行為の中には、要る物と要らない物を判断し、要らない物を捨てる作業や、物の特徴に合わせて分類や組み合わせをいって納まるべきところへしまう作業が含まれていると述べている。つまり、片づけとは単一の行動を指すのではなく、不要な物の処分、必要な物の分類、生活空間を整った状態にすることという、処分・分類・整頓の3つの要件にまとめられると考えられる。上記を踏まえて、元井・小野寺（2018）は、片づけを「要らない物を処分し、要る物を分類、整頓すること」と定義し、この定義で用いる場合を片づけ行動としている。本研究においても、同様の定義で論じることとする。

Smarr, Lang, Praksh, Mitzer, & Rogers (2014) は、片づけ行動に必要な能力として、片づける物や空間を把握する知覚的能力や、決断や注意、記憶といった認知的な能力をあげている。こうした認知的な能力において重要な概念として実行機能があり、この機能が低い場合には、日常生活の不便が生じると考えられる（関口・山田，2017）。たとえば、日常生活で必要とされる、動作の系列化（洗濯物を干して、畳んでしまう）、並列化（洗濯機を使用しながら料理をする）、計画性（献立を考えて買い物をし、料理にとりかかる）なども実行機能によるものであり（森・杉村，2007）、日常生活の活動を手際よく進めていくために計画し、周囲の人々とうまく調整して社会的な問題を解決していくことに関係している（種村，2008）。これらのことから、実行機能が高い場合には、片づけ行動が円滑に実行され、逆に実行機能が低い場合には、片づけ行動を実行する際に不便が生じるのではないかと考えられる。

また、片づけ行動に影響する要因として、片づけ動機についても考える必要がある。齋藤（2015）は、大学院生の片づけの自己管理に与えるパフォーマンス・フィードバック（Performance Feedback 以下 PF とする）の効果を検証するために、“片づけ管理システム”と称した記録用アプリケーションを作成しているが、この研究における PF の効果は弱い物であり、社会的強化（人間関係による相互作用）の重要性を指摘している。また、滑田・田村・望月（2017）は、一組の家族（いずれも18歳以上）を対象とした研究から、応用行動分析で用いられるトークンエコノミーの導入と物理的環境の設定によって、片づけが増加することを明らかにしている。その他にも、片づけを題材としたゲームを用いることにより、片づけを促す試みがされており（大即・澤田・坂東・馬場・小野，2007；戀津他，2013）、遊びの一環として、片づけが楽しい・面白いといった好印象が形成されることで、片づけの促進に繋がると考えられる。いずれにしても、個人が片づけをするように動機づけることで、片づけを促そうとしている。そこで、元井・小野寺（2020）は、大学生を対象に片づけの動機について探索的に検討し、片づけの動機には「心理的な変化のため」など心理的な意味合いが強くあることを明らかにした。さらに、大学生が認識している片づけの効果として、「リ

ラックス効果」や「やる気が出る」などの記述が示されたことから、片づけ行動により心理的にポジティブな効果が得られるのではないかと考えられた。良い行為の習慣形成は、よりよく生きる最良の状態（well-being）の実現に繋がると考えられ（青木，2014），片づけ行動が well-being に影響するのではないかと推察される。以上をふまえて，元井・小野寺（2021）では，大学生を対象に質問紙調査を実施して，仮説モデルの検証を行った結果，片づけ動機と実行機能が片づけ行動を促進していること，片づけ行動が well-being を高めていることが示唆された。しかし，片づけ行動は生活習慣の一部として考えられ，生活環境によっても，片づけ行動や関連する要因がことなる可能性がある。そこで，本研究では，成人初期における片づけ行動を促進する要因と片づけ行動の心理的効果を明らかにするために，(1) 片づけ動機および実行機能が片づけ行動に及ぼす影響，(2) 片づけ行動が well-being に及ぼす影響について検討することを目的とした。本研究の仮説は，次の通りである。片づけ動機が高いほど，片づけ行動をしている（仮説 1）。実行機能が高いほど，片づけ行動をしている（仮説 2）。片づけ行動は，well-being を高めている（仮説 3）。以上の仮説をパス図で表現したモデルを Figure 1 に示す。

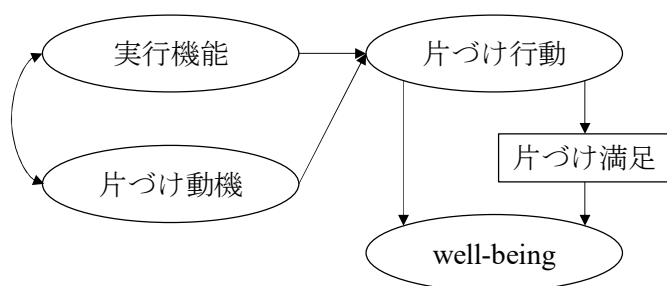


Figure 1 仮説モデル

2.2. 方法

調査対象者 2020年3-4月に，30歳から35歳の男女を対象に，web調査（業者委託・ポイント報酬制）を実施した。調査の際，有職者であり，未婚で子どもがいないことと同居している人がいないことを条件にスクリーニングを行った。分析対象者は627名（男性316名，女性311名），平均年齢は32.38歳（ $SD=1.66$ ）であった。

調査内容

片づけ行動 元井（2020）の改訂版片づけ行動尺度を使用した。この尺度は，自分の部屋（自分の部屋がない場合は自分が自由にできるスペース）の物を分類する行動に関する「分類」6項目（「種類ごとに分類している」など），自分の部屋（自分のスペース）内にある物を処分する行動に関する「処分」6項目（「一度も使っていない物でも，要らない物は処分

している」など)、自分の部屋(自分のスペース)内を整った状態に保つ「整頓」5項目(「使った物は、使用后すぐに元あった場所へ戻している」など)からなる。「1:まったくそうしていない」から「4:いつもそうしている」の4件法で回答を求めた。

片づけ動機 元井・小野寺(2021)の片づけ動機尺度を使用した。この尺度は、自室の居心地をよくすることに関する「居心地」6項目(「居心地をよくするため」など)、気持ちを切り替えることに関する「気分転換」5項目(「気分転換するため」など)、不快な感情を回避することに関する「不快回避」4項目(「片づいていないと気になるから」など)からなる。「普段あなたが自室(または自分のスペース)の片づけをする理由として、次の各項目はどの程度あてはまりますか」という教示のもと、「1:まったくあてはまらない」から「4:非常にあてはまる」の4件法で回答を求めた。

片づけ満足 「現在、あなたの部屋(自分のスペース)の片づけ状況にどの程度満足していますか」という教示により、100点満点で評定を求めた。分析では、そのままの素点を使用した。

実行機能 関口・山田(2017)の実行機能質問紙(Executive Functions Questionnaire)を使用した。この尺度は、行動の長期的な計画や統制に関する「プランニング(planning: P)」4項目(「期限のある課題は予定を組んで取り組む」など)、物事への熱中の程度を尋ねる「熱中(absorption: A)」5項目(「一つのことに没頭しやすい」など)、手際の良さや作業処理の効率に関する能力について尋ねる「効率(efficacy: E)」4項目(「手際がいい」など)、方略の転換や切り替えに関する能力に尋ねる「切り替え(shifting: S)」4項目(「話題が切り替わっても、すぐに話についていける」など)、他者から自分がどう見えているか、自分の行動への気づきに関する「自己意識(self-consciousness: SC)」4項目(「人の目に映る自分の姿に心を配る」など)、そして、課題や作業時の注意の維持や集中に関する「注意の維持(sustaining attention: SA)」4項目(「一つのことをやりだすとすぐに飽きて別のことをする(逆転項目)」など)からなる。「1:まったくそうでない」から「5:非常にそうである」の5件法で回答を求めた。

well-being WHO-5 精神健康状態表(Awata, 2002)を使用した。この尺度は、日常における気分状態を対象者本人に問う5つの質問項目(例:「最近2週間、あなたは、明るく、楽しい気分で過ごすことができましたか?」)から構成され、短時間で精神的健康状態の測定が可能であるという利点を有する(岩佐他, 2007)。「0:まったくくない」から「5:いつも」の6件法で回答を求めた。本研究では、より詳細に片づけ行動との関連を検討するために、それぞれの項目の素点を使用した。

2.3. 結果

各変数の処理

まず、改訂版片づけ行動尺度、片づけ動機尺度、実行機能質問紙について、それぞれ確認的因子分析を行った。その結果をTable 1に示す。先行研究(元井・小野寺, 2021)と同様

の因子構造で十分な適合度が示された。そこで、各下位尺度の平均値、標準偏差を算出し、信頼性係数を確認したところ、全ての下位尺度において、十分な値が得られた (Table 2)。

Table 1

片づけ行動，片づけ動機，実行機能の確認的因子分析の結果

	<i>df</i>	χ^2	<i>p</i>	GFI	AGFI	CFI	TLI	RAMSEA(90%CI)
片づけ行動	101	355.98	<.001	.93	.90	.94	.93	.07[.06, .07]
片づけ動機	87	397.75	<.001	.91	.88	.93	.91	.08[.07, .09]
実行機能	98	321.97	<.001	.94	.91	.94	.93	.06[.05, .07]

Table 2

片づけ行動，片づけ動機，実行機能の各下位尺度の平均値，標準偏差，信頼性係数

	<i>M</i>	<i>SD</i>	α 係数		<i>M</i>	<i>SD</i>	α 係数
片づけ行動				実行機能			
整頓	2.58	0.69	.81	プランニング (P)	2.63	0.63	.71
処分	2.63	0.69	.87	効率 (E)	2.46	0.68	.79
分類	2.70	0.62	.87	切り替え (S)	2.62	0.61	.79
片づけ動機				注意の維持 (SA)	2.57	0.64	.82
居心地	3.15	0.57	.85				
気分転換	2.68	0.69	.85				
不快回避	2.66	0.68	.80				

各変数間の相関関係

片づけ動機および実行機能と片づけ行動の各下位尺度間の相関係数を算出した結果を Table 3 に示す。片づけ行動（「整頓」「処分」「分類」と片づけ動機（「居心地」「不快回避」「気分転換」）については、すべての下位尺度間に有意な正の相関がみられた ($r=.11-.46$, $p<.001$)。片づけ行動（「整頓」「処分」「分類」と実行機能（「プランニング」「効率」「切り替え」「注意の維持」）についても、すべての下位尺度間に有意な正の相関がみられた ($r=.12-.41$, $ps<.01-.001$)。また、片づけ行動の下位尺度と片づけ満足得点および well-being の各下位得点間の相関を算出した結果を Table 4 に示す。片づけ行動の下位尺度である「処分」と well-being の「日常生活に、興味のあることがたくさんあった」の間には、有意な相関はみられなかったが、それ以外の変数間にはすべて有意な正の相関がみられた ($r=.10-.27$, $ps<.05-.01$)。

仮説モデルの検証

片づけ行動を促進する要因として、片づけ動機と実行機能が片づけ行動に及ぼす影響、さ

らに、片づけ行動の心理的効果として、片づけ行動が well-being に及ぼす影響を検討するために、仮説モデルに沿って、構造方程式モデリングを実施した。その結果、適合度は、 $\chi^2_{(98)}=410.32, p<.001$, GFI=.92, AGFI=.89, CFI=.93, TLI=.91, RMSEA=.07(90%CI[.07, .08]) であり、おおむね良好な値を示した (Figure 2)。実行機能と片づけ動機から片づけ行動へ、それぞれ有意な正のパスが確認され ($\beta=.34, .47, p<.001$)、片づけ行動から片づけ満足へ有意な正のパスが ($\beta=.76, p<.001$)、片づけ行動から well-being へ正のパスが確認された ($\beta=.35, p<.001$)。

Table 3

片づけ行動、片づけ動機、実行機能の各下位尺度の相関分析結果

	片づけ動機						実行機能					
	居心地		不快回避		気分転換		プランニング		効率		切り替え	
片づけ行動												
整頓	.39	***	.42	***	.11	**	.41	***	.29	***	.21	***
処分	.31	***	.27	***	.22	***	.27	***	.21	***	.19	***
分類	.46	***	.43	***	.25	***	.40	***	.30	***	.30	***

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

Table 4

片づけ行動と片づけ満足、精神的健康の各項目の相関分析の結果

	整頓	処分	分類	満足	M (SD)
片づけ満足	.64 ***	.41 ***	.57 ***	—	55.60 25.98
精神的健康					
1. 明るく、楽しい気分で 過ごした	.18 ***	.10 *	.21 ***	.25 ***	3.14 1.24
2. 落ち着いた、リラックスした 気分で過ごした	.20 ***	.10 *	.25 ***	.27 ***	3.31 1.22
3. 意欲的で、活動的に過ごした	.20 ***	.11 **	.18 ***	.25 ***	2.99 1.32
4. ぐっすりと休め、気持ちよく 目覚めた	.21 ***	.10 *	.21 ***	.26 ***	3.18 1.34
5. 日常生活に、興味のあること がたくさんあった	.16 ***	.07	.18 ***	.19 ***	2.96 1.35

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

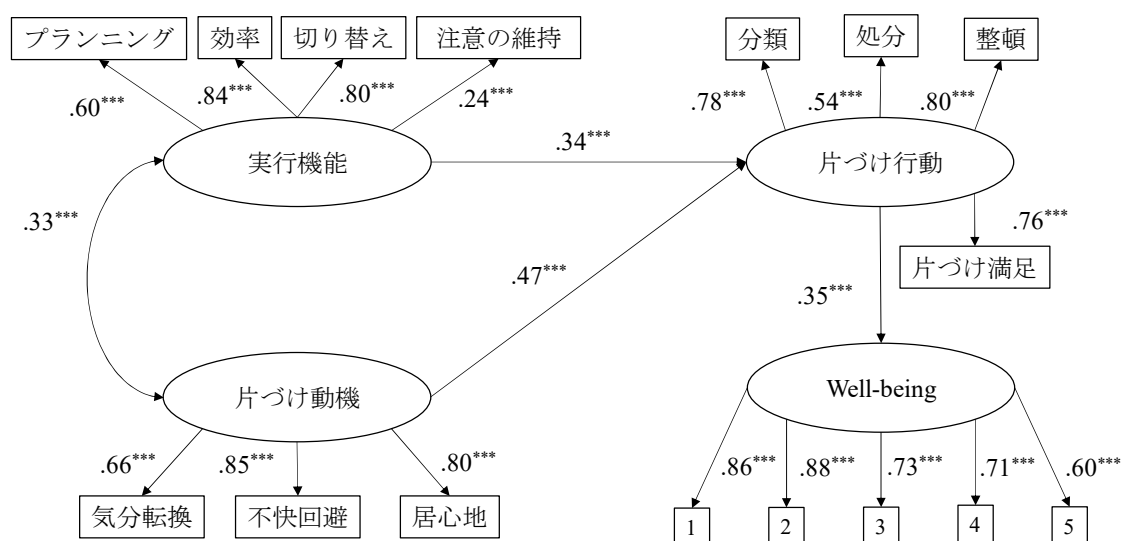


Figure 2 構造方程式モデリングによる解析結果

注) 煩雑なため、誤差変数は省略している。Well-beingの観測変数は項目番号を表す。

なお、修正指数に基づき、「切り替え」と「注意の維持」、「3」と「5」の間にそれぞれ誤差変数間に共分散を仮定した。

** $p < .01$, *** $p < .001$

$\chi^2_{(98)} = 410.32, p < .001, GFI = .92, AGFI = .89, CFI = .93, TLI = .91, RMSEA = .07(90\%CI [.07, .08])$

2.4. 考察

本研究では、成人初期の片づけ行動を促進する要因を明らかにするために、片づけ動機および実行機能が片づけ行動に及ぼす影響を検討した。さらに、片づけ行動の心理的効果を明らかにするために、片づけ行動が well-being に及ぼす影響についても検討した。以下では、各仮説の検証結果について、大学生を対象とした先行研究（元井・小野寺，2021）と比較しながら考察する。

まず、仮説1では「片づけ動機が高いほど、片づけ行動を実行している」と予測した。片づけ動機から片づけ行動に有意な正の影響がみられたことから、片づけ動機が高いほど片づけ行動が実行されていることが示唆された。よって、仮説1が支持された。片づけ行動と片づけ動機の下位尺度間の関連については、「気分転換」よりも「居心地」と「不快回避」のほうが、片づけ行動の各因子との関係が強く示された。大学生を対象とした研究では「不快回避」と片づけ行動の各下位尺度との関連は弱いものであった。それに対して、成人初期では、「不快回避」と片づけ行動の各下位尺度との関連は強くなっている一方で、「気分転換」と片づけ行動の下位尺度との関連が弱いものとなっていた。片づけをするもともとの目的は、生活空間を整え、快適に生活できるようにすることと考えられる（元井・小野寺，2020）。成人初期においては、そうした本来の目的が動機として重視されているのではないかと読み取れる。

仮説2では「実行機能が高いほど、片づけ行動を実行している」と予測した。実行機能から片づけ行動にも有意な正の影響がみられたことから、実行機能が高いほど片づけ行動が実行されていることが示唆された。よって、仮説2も支持された。片づけ行動と実行機能の下位尺度の関連について、片づけ行動の「分類」と「整頓」が、実行機能のいずれとも関連していたことは、大学生を対象とした研究とも一致している。一方で、大学生においては、片づけ行動の「処分」は、実行機能の「効率」としか関連がみられなかったのに対して、成人初期では、「処分」は、実行機能のいずれの下位尺度とも関連がみられた。年齢を重ねることにより、物との関わりも増えていく可能性がある。その中には、私的な物から仕事に関連した物など多種多様になり、片づけの作業も複雑になるだろう。仕事の時間が増えると、家の片づけをする時間も少なくなり、限られた時間の中で、計画的かつ効率的に、片づけ行動を実行しなくてはならなくなる。その際には、他のことに注意を散らすことなく片づけ行動に集中したり（注意の維持）、部屋の状況や物の状態に応じて柔軟に片づけ行動を実行していくこと（切り替え）も必要になるだろう。そうした背景から、「分類」「整頓」「処分」いずれにおいても、実行機能の果たす役割が強くなっていくのではないかと推察される。

最後に、仮説3では「片づけ行動は、well-beingを高めている」と予測した。その結果、片づけ行動から well-being へ正の影響がみられた。よって、仮説3も支持された。なお、片づけ行動から片づけ満足を通じて、well-beingを高めている可能性についても検討したが、片づけ満足から well-being への影響はみられなかった。片づけに満足しているかどうかに関わらず、片づけ行動を行っていること、あるいは、その過程で well-being が高められていると考えられる点については、大学生における結果と一致している。そして、大学生における結果よりも、成人初期の結果の方が、片づけ行動から well-being へ及ぼす影響が強く示されており、片づけ行動の下位尺度と、well-being を測定している WHO-5 の各項目との関連もより強いものとなっている。このことから、大学生よりも成人初期の方が、片づけ行動が well-being に及ぼす影響が強いのではないかと読み取れる。

2.5. 要約

本研究では、成人初期の片づけ行動を促進する要因を明らかにするために、片づけ動機および実行機能が片づけ行動に及ぼす影響を検討した。さらに、片づけ行動の心理的効果として、well-being に及ぼす影響についても検討した。社会人（30歳から35歳の独身・一人暮らし）を対象に web 調査を実施し、回答に不備の無かった 627 名（男性 316 名、女性 311 名）を分析対象とした。平均年齢は 32.38 歳（SD=1.66）であった。仮説モデルに沿って、構造方程式モデリングを実施した結果、片づけ動機と実行機能のいずれからも片づけ行動に有意な正の影響がみられたことから、片づけ動機および実行機能が高いほど片づけ行動が実行されていることが示唆された。また、片づけ行動から well-being に正の影響がみられ、片づけ行動が well-being を高めていることも示唆された。

第3節 成人初期の自室の片づけ状況に関する研究—写真投影法を用いた検討—

3.1. 問題と目的

片づけは、不要な物の処分や必要な物を分類することなど、複数の作業を通じて、生活空間を整った状態にすることと考えられる。伊藤・矢入（2017）は、「片づけの対象となる物体が複数あり、片づけ対象が配置される有限の空間が存在し、片づけをしたい（または、しなくてはならない）人間がいるということが部屋の片づけにおいて共通することであることから、物体、空間、人間が関係している場面が部屋の片づけである」と述べている。

元井・小野寺（2018；2020）は、片づけをの行動面に着目し、自分の部屋（自分のスペース）の物を分類する行動に関する「分類」、自分の部屋（自分のスペース）内を整った状態に保つ「整頓」、自分の部屋（自分のスペース）内にある不要な物を処分する行動に関する「処分」の3つの因子からなる「片づけ行動尺度」を作成している。また、片づけ行動を促進する要因として、子どもの頃の両親の関わり（元井・小野寺，2018）、片づけ動機および実行機能（元井・小野寺，印刷中）の影響を検討した研究や、片づけ行動の心理的効果として *well-being* に及ぼす影響を検討した研究が行われてきた。これらは、片づけを実行する「人間」に焦点を当てた研究である。片づけを捉える上で、個人がどのように片づけを捉え、行動しているのかを明らかにすることは重要である。

これまで、片づけ行動の対象となる部屋の状態、つまり「物」や「空間」に焦点をあてた検討はされてこなかった。整理されていない家では、時間と金銭の損失、ストレスの増加、課題遂行の効率と集中の減少、対人関係の負担など多くのネガティブな結果を招く可能性がある」と指摘されている（Smarr, Prakash, Mitzner, & Rogers, 2014）。しかし、個人の部屋の広さや部屋の中に置かれている物はさまざまである。そのため、個々人により空間内の物の配置や片づける対象、片づける場所が異なれば、片づけの作業方法も異なってくる。

そこで、本研究では、写真投影法（Photo Projective Method: PPM）を用いて、自室の写真撮影と自由記述をもとに、自室の片づけ状況について探索的検討をする。

写真投影法とは、調査対象者に何らかの教示を与え、写真を撮らせる社会調査や態度測定の手法の1つであり、人が環境をいかに意味づけ、その環境の中でどのように暮らしているかといった人と環境との関わり方をうかがい知ることができると考えられている（岡本・林・藤原，2009）。本研究では、自室の写真を撮影してもらうことにより、言語による説明だけでは捉えられない片づけ状況についての情報を得ることができると考えられる。また、自室の写真を撮影してから質問に回答することで、調査協力者の自室の片づけ状況についての気づきが喚起され、自由記述での説明においてもより多くの記述が得られることが期待される。さらに、本研究では、自室の片づけ状況についての自由記述で得られた内容をカテゴリ化し、数量化Ⅲ類による分析を用いて片づけ行動尺度と片づけ動機尺度との対応関係も検討することとする。

なお、本研究では、親から自立して生活習慣が形成された状態と考えられ、個人の特性がより明確に表れると考えられることから、成人初期（22 から 35 歳）を研究の対象とする。

本研究の目的

本研究では、自室の写真と自室の片づけについての自由記述回答から、成人初期に自室の片づけをどのように捉えているのかを探索的に検討する。さらに、成人初期の自室の片づけ状況と片づけ行動および片づけ動機がどのように関連しているのかを検討する。

3.2. 方法

調査参加者 2020年7月に、22歳から35歳の男女を対象に、web調査（業者委託・ポイント報酬制）を実施した。調査の際、家族の影響を統制するために、未婚で子どもがいない、ひとり暮らしであることを条件とした。また、自室の保有状況を統制するために、自室の間取りが一般的なワンルームであり、居住1年以上であることを条件とした。居住期間を1年以上としたのは、転居して間もなくでは、片づけ行動の習慣がその居住環境で形成されていない可能性があると考えたためである。事前のスクリーニングにおいて、調査対象者の条件に該当する者を抽出した。回答に不備のあった者を除く190名（男性92名、女性98名）、平均年齢27.82歳（ $SD=3.86$ ）を分析対象とした。

調査内容

自室の写真 写真のイメージ（Figure 1）を提示したうえで、「イメージにならって撮影してください。現在のご自身のお部屋の様子を、全体が分かるように、【4枚】撮影してください。」と教示した。撮影時の注意事項として、「普段のありのままのお部屋の様子を撮影していただきたいので、このアンケートのために片づけをしないでください」ということ、個人情報などへの配慮として、「写真には個人が特定され得る情報（氏名など）が含まれないように撮影してください。また、住所などが特定できないようにカメラの位置情報をOFFにした状態で撮影をしてください」と教示した。そのうえで、得られた写真データに個人情報が含まれていないかを確認し、もし、含まれていた場合は、画像についてはモザイク処理などをして確認できないようにし、位置情報については削除するなどの処理を行った。

調査画面において、写真のアップロードをした後、質問項目への回答をした。

自室の片づけ状況 「あなたが写真を撮影した時の部屋の片づけ状況を詳しく説明してください」という教示のもと、自由記述での回答を求めた。

片づけ満足 「現在、あなたの部屋（自分のスペース）の片づけ状況にどの程度満足していますか」という教示により、100点満点で評定を求めた。分析では、そのままの素点を使用した。

自室の片づけで満足していること 「あなたが、自室の片づけで満足していることは何ですか」という教示のもと、自由記述での回答を求めた。

自室の片づけで満足していないこと 「あなたが、自室の片づけに満足していないことは何ですか」という教示のもと、自由記述での回答を求めた。



Figure 1 自室の写真 撮影イメージ

片づけ行動 元井（2020）の改訂版片づけ行動尺度を使用した。この尺度は、自分の部屋（自分の部屋がない場合は、自分が自由にできるスペース）の物を分類する行動に関する「分類」6項目（「種類ごとに分類している」など）、自分の部屋（自分のスペース）内にあ
る不要な物を処分する行動に関する「処分」6項目（「一度も使っていない物でも、要らな
い物は処分している」など）、自分の部屋（自分のスペース）内を整った状態に保つ「整頓」
5項目（「使った物は、使用後すぐに元あった場所へ戻している」など）からなる。「1：まっ
たくそうしていない」から「4：いつもそうしている」の4件法で回答を求めた。

片づけ動機 元井・小野寺（2021）の片づけ動機尺度を使用した。この尺度は、自室の居
心地をよくすることに関する「居心地」6項目（「居心地をよくするため」など）、気持ちを
切り替えることに関する「気分転換」5項目（「気分転換するため」など）、不快な感情を回
避することに関する「不快回避」4項目（「片づいていないと気になるから」など）からな
る。「普段あなたが自室（または自分のスペース）の片づけをする理由として、次の各項目
はどの程度あてはまりますか」という教示の元、「1：まったくあてはまらない」から「4：
非常にあてはまる」の4件法で回答を求めた。

well-being WHO-5 精神健康状態表（Awata, 2002）を使用した。この尺度は、日常におけ
る気分状態を対象者本人に問う5つの質問項目（例：「最近2週間、あなたは、明るく、楽
しい気分で過ごすことができましたか？」）から構成され、短時間で精神的健康状態の測定
が可能であるという利点を有する（岩佐他, 2007）。「0：まったくない」から「5：いつも」
の6件法で回答を求めた。本研究では、より詳細に片づけ行動との関連を検討するために、
それぞれの項目の素点を使用した。

倫理的配慮

調査におけるプライバシーへの配慮および回答の非強制性、回答内容の有無によって何
ら不利益を生じないことなどを文章にて説明した後、同意を得られた場合のみ回答を求め
た。回答は無記名で行われた。

3.3. 結果

自由記述および写真の分類に際しては、心理学を専攻する大学院生1名と心理学を専門
とする大学教授1名の合議によって行った。複数記述していた分析対象者の回答につい
ては、各記述を分類した。

自由記述の分類結果

各質問において得られた回答記述数は、“自室の片づけ状況”276個、“自室の片づけで満
足していること”237個、“自室の片づけで満足していないこと”262個であった。それぞ
れの自由記述回答について分類を行った。

“自室の片づけ状況”についての記述の分類

写真を撮影した時の部屋の片づけ状況についての自由記述回答を分類した結果、20個の
カテゴリに分類された（Table 1）。その中でも、片づいていることについてのカテゴリが9

個，片づいていないことについてのカテゴリが10個であった。片づいていることについて最も多く記述されたカテゴリは“片づいている”（6%）であり，“整理整頓できている・きれい”（5%），“収納できている”（4%），が続いて多かった。一方，片づいていないことについて最も多く記述されたカテゴリは“片づいていない”（25%）と“散らかっている・汚い”（25%）であり，“物が出しっぱなしになっている”（8%），が続いて多かった。全体的として，片づいていることに関する記述よりも，片づいていないことに関する記述の方が多かった。

Table 1
“自室の片づけ状況”についての自由記述回答の分類結果

カテゴリ		記述数	記述された割合
片づいている	片づいている	11	6 %
	整理整頓できている・きれい	9	5 %
	収納できている	8	4 %
	見た目が良いように整えている	6	3 %
	物が少ない	6	3 %
	床に物をおいていない	5	3 %
	不要品を処分している	2	1 %
	生活のスペースが確保できている	1	1 %
	物の場所を把握している	1	1 %
片づいていない	片づいていない	47	25 %
	散らかっている・汚い	47	25 %
	物が出っぱなしになっている	15	8 %
	物が床に置かれている	9	5 %
	物が多い	6	3 %
	収納がない・足りない	5	3 %
	処分出来ていない	4	2 %
	机の上が散らかっている	2	1 %
	生活感が漂っている	2	1 %
	置き場所が決まっていない	1	1 %
その他	普段通り（調査のために片づけはしていない）など	89	47 %
合計		276	

注）記述された割合は，分析対象者全体の人数に対する比率。

“自室の片づけで満足していること”についての記述分類

自室の片づけに満足していることについての自由記述を分類した結果、17個のカテゴリに分類された（Table 2）。最も多く分類されたカテゴリは“物が少ない（多くない）”（13%）であり、“生活スペースが確保できている”（12%），“収納スペースが確保できている”（12%）が続いて多かった。

Table 2
“自室の片づけで満足していること”についての自由記述回答の分類結果

カテゴリ	記述数	記述された割合
物が少ない(多くない)	24	13 %
生活スペースが確保できている	23	12 %
収納スペースが確保できている	22	12 %
整理整頓できる・散らばっていない	21	11 %
使いやすいように配置されている	21	11 %
収納できている	20	11 %
床の上に置かない・床の上がきれい	14	7 %
不要な物は処分している	14	7 %
見栄えが良い	9	5 %
生活する上で困ることはない	6	3 %
所有物・部屋の状況を把握できている	6	3 %
収納を工夫している	5	3 %
机の上に置かない・机の上がきれい	3	2 %
物の置き場所が決まっている	3	2 %
自分好みの部屋にしている	4	2 %
その他	11	6 %
満足していることはない	31	16 %
合計	237	

注) 記述された割合は、分析対象者全体の人数に対する比率。

“自室の片づけで満足していないこと” についての記述分類

自室の片づけで満足していないことについての自由記述を分類した結果、16 個のカテゴリに分類された (Table 3)。最も多く分類されたカテゴリは“収納が足りない” (23%) と“散らかっている” (23%) であり, “物が多い” (16%) が続いて多かった。

Table 3
“自室の片づけで満足していないこと” についての自由記述回答の分類結果

カテゴリ	記述数	記述された割合
収納が足りない	44	23 %
散らかっている	44	23 %
物が多い	30	16 %
収納できていない	26	14 %
見栄えが悪い	20	11 %
生活スペースが足りない	16	8 %
処分できない	11	6 %
床に物を置いている	9	5 %
片づけが面倒くさい	8	4 %
全て不満	7	4 %
机の上に置いている	6	3 %
物の置き場所が決まっていない	4	2 %
所有物・部屋の状況を把握できていない	2	1 %
物が邪魔	2	1 %
その他	32	17 %
不満はない	1	1 %
合計	262	

注) 記述された割合は, 分析対象者全体の人数に対する比率。

“写真の分類結果

自室の写真について分類した結果、18個のカテゴリが抽出された（Table 4）。最も多く分類されたカテゴリは、“歩けるスペース・動線が確保されている”（82%）であり、“机の上で作業するスペースがある”（58%），“物が整頓して収納されている”（44%），“収納以外の場所に服がかけてある”（35%）が続いて多かった。

Table 4
“自室の写真”の分類結果

カテゴリ	該当数	該当した割合
歩けるスペース・動線が確保されている	155	82%
机の上で作業するスペースがある	110	58%
物が整頓して収納されている	83	44%
収納以外の場所に服がかけてある	67	35%
床に家具以外の物がほとんど置かれていない	59	31%
床の上の物がまとまりなく置かれている	59	31%
寝具が整えられている	58	31%
机の半分以上が物で占められている	56	29%
机の上の物がまとまりなく置かれている	53	28%
収納されていない物が多い	50	26%
収納から物がはみ出している（乱れている）	49	26%
収納に物が積み重ねて置かれている	48	25%
収納の外に出ている物はほとんどない	43	23%
机に物がほとんど置かれていない	35	18%
床の上の物が積み重ねて置かれている	32	17%
箱や布を使って中が見えないように工夫している	30	16%
部屋の中を装飾している	28	15%
床の半分以上が物で占められている	22	12%
机の上の物が積み重ねて置かれている	17	9%
合計	1054	

注）該当した割合は、分析対象者全体の人数に対する比率。

各尺度の処理

改訂版片づけ行動尺度と片づけ動機尺度については、確認的因子分析と各下位尺度の α 係数の算出をした。その結果、いずれも許容できる数値が確認できた（ $\chi^2_{(116)}=235.03, p<.001$, CFI=.92, RMSEA=.07, GFI=.87, AGFI=.83, $\alpha=.79 - .88$; $\chi^2_{(74)}=170.48, p<.001$, CFI=.92, RMSEA=.08, GFI=.88, AGFI=.84, $\alpha=.81 - .82$ ）。それぞれ下位尺度の合算平均得点を作成した。

また、WHO-5についても5項目すべての合算平均点を作成した。片づけ満足については、評定の素点をそのまま得点として用いた。各変数の平均値と標準偏差をTable 5に示す。

数量化Ⅲ類の分析結果

自室の写真，“自室の片づけに満足していること”“自室の片づけに満足していないこと”の自由記述回答について、各カテゴリ（Table 2, Table 3, Table 4）に該当する場合は1，該当しない場合は0としてコーディングを行った。なお、項目の0と1の比率が極端な場合、その項目によって全体の布置が歪む可能性が考えられるため（喜入・久保田・新岡・越智，2017），記述割合が10%未満の項目は分析そのものには含めなかった。また，自室の写真についてのカテゴリ“歩けるスペース・動線が確保されている”についても，80%以上が該当しており，他のカテゴリと比べて極端に多いことから分析から外した。

片づけ行動，片づけ動機，片づけ満足，WHO-5については，得点の平均値を用いて，高群，低群に分類した。各群に，該当する場合は1，該当しない場合は0としてコーディングを行った。

その後，数量化Ⅲ類によって，数量1・2軸のカテゴリスコアを算出した。固有値は順に，.31，.13であった。2次元での累積寄与率は21.69%であった。カテゴリスコアのプロット図をFigure 1に示した。第1軸は，正の方向にWHO-5が高い群が，負の方向にWHO-5が低い群が布置されたことから，well-beingの軸であると解釈された。第2軸は，正の方向に片づけ満足が高い群が，負の方向に片づけ満足が低い群が布置されたことから，片づけ満足の軸であると解釈された。

数量化Ⅲ類におけるカテゴリプロット図から，（1）第1象限と第4象限にまたがって布置されるタイプ，（2）第2象限と第3象限にまたがって布置されるタイプが考えられる。それぞれのタイプは，片づけ満足の軸である第2軸について，（1）が正の方向に布置されていることから『片づけ満足型』，（2）が負の方向に布置されていることから『片づけ不満型』と命名した。各タイプの特徴は次の通りである。

『片づけ満足型』（第1象限と第4象限にまたがるタイプ）は，片づけ行動（整頓，処分，分類）と片づけ動機（居心地，気分転換，不快回避）のいずれも高い群が布置され，well-beingを測定するWHO-5も高い群が布置された。自室の状態（写真のカテゴリ）については，“部屋の中を装飾している”，“物が整頓して収納されている”，“寝具が整えられている”，“机の上で作業するスペースがある”，“床に家具以外の物がほとんど置かれていない”，“机に物がほとんど置かれていない”，“収納の外に出ている物はほとんどない”，“箱や布を使って中が見えないように工夫している”が布置された。自室の片づけで満足していることについては，“整理整頓できている・散らばっていない”，“収納できている”“収納スペースの確保”，“物が少ない（多くない）”が布置され，自室の片づけで満足していないことについては，“収納できていない”，“見栄えが悪い”，“収納が足りない”が布置された。自室の状態（写真カテゴリ）は，おおむね第4象限にまとまってプロットされていた。同じ象限には，片づけ行動の整頓と片づけ満足がプロットされていた。一方で，片づけ行動の分類と処分は，第1象限

にプロットされ、同じ象限には、片づけ動機各因子（「居心地」「気分転換」「不快回避」と well-being が布置されていた。

『片づけ不満型』（第2象限と第3象限にまたがるタイプ）は、片づけ行動（整頓、処分、分類）と片づけ動機（居心地、気分転換、不快回避）のいずれも低い群が布置され、well-being を測定する WHO-5 も低い群が布置された。自室の状態（写真のカテゴリ）については、“床の上の物が積み重ねて置かれている”、“収納されていない物が多い”、“机の半分以上が物で占められている”、“床の半分以上が物が占められている”、“机の上の物がまとまりなく置かれている”、“収納に物が積み重ねて置かれている”、“収納以外の場所に服がかけてある”、“床の上の物がまとまりなく置かれている”、“収納から物がはみ出している（乱れている）”が布置された。自室の片づけで満足していることについては“使いやすいように配置されている”、“生活スペースの確保”が布置され、自室の片づけで満足していないことについては“収納が足りない”、“散らかっている”“物が多い”が布置された。自室の状態（写真カテゴリ）は、おおむね第2象限にまとまってプロットされていた。同じ象限には、片づけ行動の整頓と片づけ満足がプロットされていた。一方で、片づけ行動の分類と処分は、第3象限にプロットされ、同じ象限には、片づけ動機各因子（「居心地」「気分転換」「不快回避」と well-being が布置されていた。

なお、自室の片づけで満足していることの“使いやすいように配置されている”と満足していないことの“収納が足りない”は、プロットの中心に位置していることから、『片づけ不満型』だけでなく『片づけ満足型』にも関連する可能性を考慮する必要があるだろう。

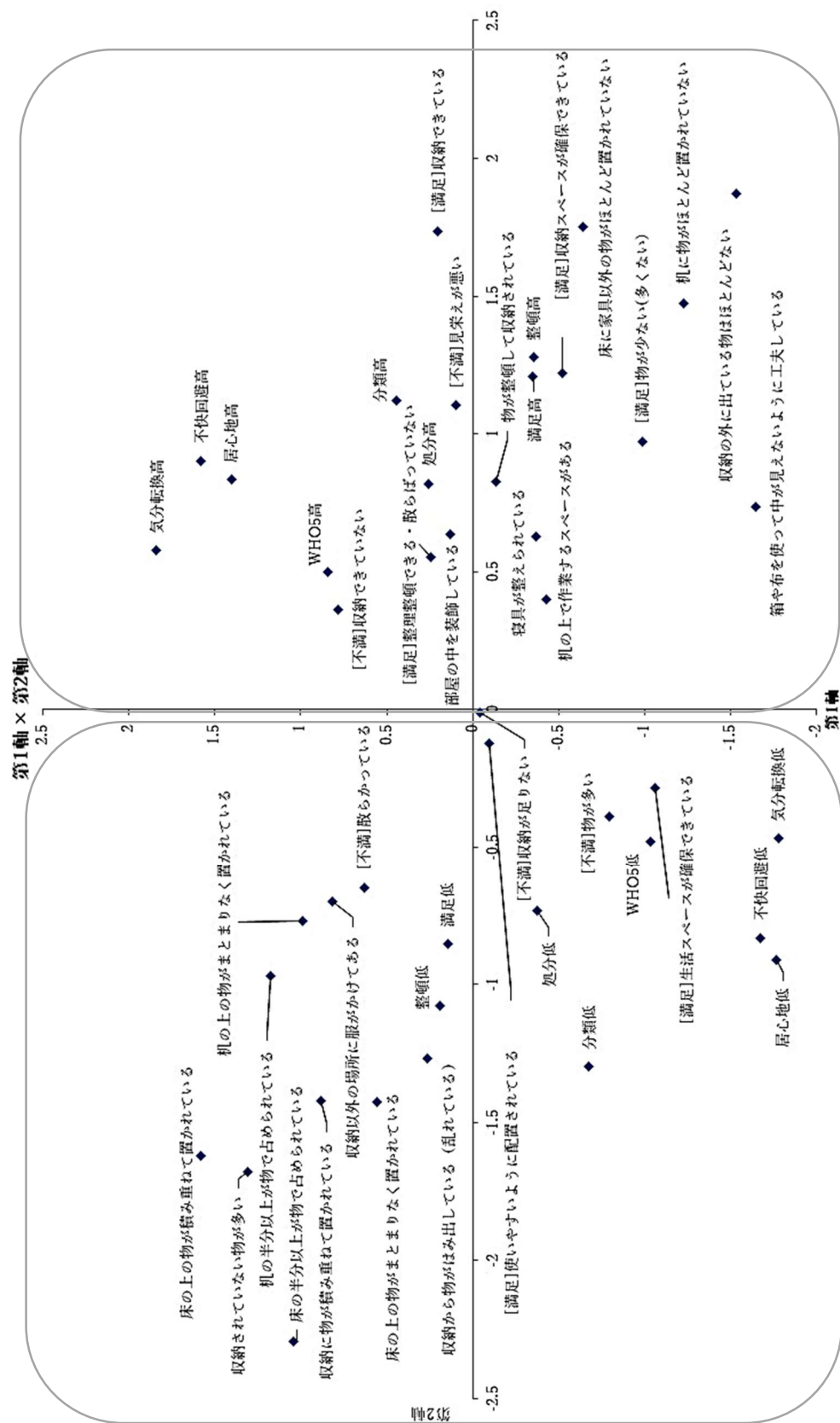


Figure 2 数量化Ⅲ類の結果 (カテゴリスコアのプロット)

3.4. 考察

本研究では、自室の写真と自室の片づけについての自由記述回答から、成人初期に自室の片づけをどのように捉えているかを探索的に検討すること、および、成人初期の自室の片づけ状況と片づけ行動、片づけ動機がどのように関連しているのかを検討することを目的に、web 調査を実施した。

自由記述および写真の分類結果

自室の片づけについては、“自室の片づけ状況”、“自室の片づけで満足していること”、“自室の片づけで満足していないこと”の3つの質問について自由記述での回答を求めた。それぞれの自由記述回答を分類したところ、“自室の片づけ状況”においては、“片づいていない”と“散らかっている・汚い”が、最も多く分類されたカテゴリであった。どちらかというと、散らかっているということや片づけていないというネガティブな側面に意識が向きやすいように読み取れる。なお、この設問での回答に“片づけていない”、“いつも通り”という記述も多くみられた。本研究では、自室の写真撮影の際に、「普段のありのままのお部屋の様子を撮影していただきたいので、このアンケートのために片づけをしないでください」と教示していた。そのため、“このアンケートのために片づけをしていない”という意図で、“片づけていない”、“いつも通り”という内容が多く記述されていたと推察される。

“自室の片づけで満足していること”においては、“物が少ない（多くない）”が、最も多く分類されたカテゴリであった。一方、“自室の片づけで満足していないこと”においては、“収納が足りない”と“散らかっている”が、最も多く分類されたカテゴリであった。物の多さと収納の容量は相対的であると考えられる。たとえば、物の量が多ければ、それだけ収納するための容量が必要になり、物が少なければ、必要となる収納の容量も小さくて済む。逆に、自室の収納の容量の大きさによって、保持できる物の量も規定されてくる。収納に物が収まりきらなければ、うまく片づけることができず、散らかってしまうだろう。これらのことから、片づけの満足を規定する上で、物の量、収納の容量が重要な要因になってくると考えられる。

続いて、自由記述回答の内容を参考にしながら、自室の写真について分類した結果、最も多く分類されたカテゴリは、“歩けるスペース・動線が確保されている”（82%）であり80%以上が該当していた。本研究において、8割以上の参加者の部屋は、生活の導線が確保されていた。次に多かったカテゴリは、“机の上で作業するスペースがある”（58%）であった。これは、4割の参加者の部屋において、机の上で作業するスペースがない状態であったともいえ、本来の作業するスペースとしての役割ではなく、物を置く場所として扱われている様子が読み取れた。

数量化Ⅲ類の結果

数量化Ⅲ類の結果、『片づけ満足型』と『片づけ不満型』の2つのタイプが見いだされた。いずれのタイプにおいても、片づけ行動の中で整頓だけが、自室の写真によるカテゴリと近い位置に布置していた。一方で、片づけ行動の分類と処分は、片づけ動機の各因子（「居心地」「気分転換」「不快回避」と **well-being** と近い位置に布置していた。片づけ行動とは、不要な物を「処分」することで、自室（自分のスペース）の物が増えすぎないように管理し、必要な物を一定の基準に従って種類別に「分類」し、物の定位置を決め、定位置から出したものを元の場所に戻して「整頓」し、乱れた状態を整えるという一連の行動である（元井，2020）。つまり、「処分」と「分類」という過程を経て、最終的に整った状態を維持する「整頓」ができていのかどうか、片づけ行動の結果である自室の写真に反映されると考えられる。本論文では、調査のために片づけをせず、普段通りの状態を撮影するように指示していた。そのため、片づけ行動をした後の状態が維持されているかという「整頓」が最も強く関連していたのだと推察される。そして、「分類」と「処分」は、片づけ行動の過程として位置づけられ、片づけ行動を行う過程において、片づけ動機が関連しているというのだという構造が読み取れる。この構造からすると、片づけ行動の過程において **well-being** へ影響を及ぼしている可能性が推察される。この結果は、片づけに満足しているかどうかに関わらず、片づけ行動を行っていること、あるいは、その過程で **well-being** が高められているという知見と一致するものである（研究5・研究7）。また、**well-being** と片づけで満足していること・満足していないことの関連については次のように述べることができる。**well-being** が低い群が布置されている第3象限には、片づけに満足していないことの“物が多い”，満足していることの“生活スペースが確保できている”が布置されていた。それに対して、**well-being** が高い群が布置されている第1象限には、片づけに満足していないことの“収納できていない”と“見栄えが悪い”，片づけに満足していることの“整理整頓できている・散らばっていない”，“部屋の中を装飾している”が布置されていた。そのことから、次のように考えられる。**well-being** が低い人は、生活できる場が確保されているかどうか、片づけに満足を規定している。それに対して、**well-being** の高い人は、部屋の装飾や見栄えの良さが、片づけの満足を規定している。片づけをすることの意味を考える際、身の回りを整えて、生活のスペースを確保することは、最も基本的な機能であるといえる。部屋を装飾したり、見栄えを良くすることは、生活環境を確保できた先の目的になるだろう。**well-being** の低い人は、最低限の目的である生活の場の確保ができれば、片づけに満足する。**well-being** の高い人は、自室をより自分の好みに合わせて装飾し整えることで満足する。より生活を豊かにするために片づけを行っていると考えられるだろう。

3.5. 要約

本研究は、成人初期に自室の片づけをどのように捉えているのかを写真投影法を用いて探索的に検討するとともに、成人初期の自室の片づけ状況と片づけ行動および片づけ動機

がどのように関連しているのかを明らかにすることを目的とした。22歳から35歳の独身・一人暮らしの男女を対象に web 調査を実施し、回答に不備のあった者を除く 190 名（男性 92 名，女性 98 名），平均年齢 27.82 歳（ $SD=3.86$ ）を分析対象とした。“自室の片づけ状況”においては，散らかっているということや片づけていないというネガティブな側面に意識が向きやすいことが示唆された。また，“自室の片づけで満足していること／満足していないこと”においては，片づけの満足を規定する上で，物の量，収納の容量が重要な要因になってくることが示唆された。自由記述回答と自室の写真について分類したカテゴリ，片づけ行動と片づけ動機各因子，片づけ満足，well-being それぞれを高群・低群に分類したカテゴリを用いて，数量化Ⅲ類による分析を行った。その結果、『片づけ満足型』と『片づけ不満型』の2つのタイプが見いだされた。

第Ⅲ部

総合考察

第III部 総合考察

本論文では、青年後期と成人初期を対象として、(1) 片づけ行動が、どのような要因によって促進されるのかを明らかにすること、(2) 片づけ行動には、どのような心理的効果があるのかを明らかにすることの2点を目的とした。

これまでの先行研究から、片づけ行動とは単一の行動を指すのではなく、不要な物の処分や、必要な物を分類することなど、複数の作業を通じて、生活空間を整った状態にすることと考えられる。この処分・分類・整頓の3つの要件を網羅した尺度は、これまで作成されていなかった。そこで、本論文では、(1) と (2) を検討していくにあたり、片づけ行動を捉える尺度を作成した。

片づけ行動を捉える尺度の作成

初版の片づけ行動尺度は、処分・分類・整頓の3つの要件を網羅していたが、文章表現に関する問題（現代の生活環境において一般的とは言えない表現、一つの項目に複数の内容が含まれている）と妥当性の検討がされていないという問題があった。そこで、文章表現を修正した改訂版片づけ行動尺度を作成し、信頼性と妥当性の検討を行った（研究2）。信頼性については、Cronbach の α を算出し、十分な数値が示されたことから、内的整合性の観点から信頼性を確認された。さらに、妥当性については、片づけに関連する概念である「溜め込み」傾向を測定する尺度 Saving Inventory-Revised (SI-R) 日本語版（土屋垣内他，2015）と部屋の散らかり状況を評定する Clutter Image Rating (CIR) 日本語版（土屋垣内他，2015）との関連から、収束的妥当性と増分妥当性が確認された。下位尺度の特徴から、本尺度が捉える片づけ行動を次のように説明された。すなわち、片づけという行動は、不要な物を「処分」することで、自室（自分のスペース）の物が増えすぎないように管理し、必要な物を一定の基準に従って種類別に「分類」し、物の定位置を決め、定位置から出したものを元の場所に戻して「整頓」し、乱れた状態を整えるという一連の行動である。本尺度を用いることで、「片づけができる（できている）、片づけができない（できていない）」の二極ではなく、「分類」「処分」「整頓」のいずれの部分に得意あるいは苦手があるのか、多面的に片づけを捉えることで、個人の片づけ行動の特徴を明らかにすることが可能になると考えられる。本尺度を開発したことで、より詳細に一般的な人々の片づけ行動を捉えるための指標として活用できると考えられる。

本尺度を用いて、片づけ行動を促す要因と片づけ行動の心理的効果の検討を行った。

片づけ行動を促す要因の検討

本論文では、片づけ行動を促す要因として、子どもの頃の両親の関わり、片づけ動機、実行機能の3つの要因の影響について検討した。

子どもの頃の両親の関わり 第一の要因は、子どもの頃の両親の関りである。片づけは幼児期に身につけることが必要な生活習慣の一つとされる（富田・高橋）。望ましい基本的生

活習慣の確立に重要な役割を果たすのは家庭でのしつけであり、子どもに影響を与える基本的な要因は両親あるいは両親に代わる者の子どもに対する養育態度であると考えられる（篠原・吉本，1995）。そのため、片づけ行動を考えるうえで、子どもの頃の両親の関わりについて検討することは重要である。また、基本的な生活習慣の形成は、幼児が身の回りの人が何をしているののだろうかと見る「観察」、自分も真似してみようという「模倣」、そして、大人の言葉かけや、その言葉を幼児が自分でも言うことによる「意識化」（「言葉による意識化」）によって少しずつ子どもの中に定着していくとされている（松田，2011）。つまり、子どもが片づけ行動を模倣できるように、大人が見本となるような態度を示していることや、大人が片づけ行動を促すような言葉かけをしていることが必要であると考えられる。そこで、本論文では（1）子どもの頃に父親・母親が規範となるような態度を示していたかという「片づけ態度」、（2）子どもの頃に父親・母親が片づけを促すような言葉かけをしていたかという「片づけ要求」の2つの側面から、子どもの頃の両親の関わりが片づけ行動に及ぼす影響について検討した。

まず、青年後期を対象にした検討（第2章 第1節）では、次のことが明らかになった。男性の場合、子どもの頃に、父親の直接的な関わりかけである「片づけ要求」が有効な影響力をもっているが、女性の場合、母親自身が片づけの模範となるような「片づけ態度」が有効な影響を持っていることが示唆された。子どもの片づけ行動を促すためには、同性の親の関わりを重視することが必要であると考えられた。続いて、成人初期を対象とした検討（第3章 第1節）では、次のことが明らかになった。男女でのモデルの違いは認められなかった。男女ともに、子どもの頃に、母親自身が片づけの模範となるような「片づけ態度」を示していたことが、現在の片づけ行動の「整頓」を促進していた。一方で、男女ともに、子どもの頃の母親からの「片づけ要求」が、現在の「整頓」に、父親からの「片づけ要求」は、現在の「処分」に、それぞれ負の影響が示された。そのことから、「片づけ要求」は、長期的にみると片づけ行動を身につける妨げになる可能性が考えられる。社会人として自立した時に、片づけ行動を身につけているためには、「人から言われるから」という外発的な動機づけではなく、親が子どもに対して片づけの模範となる行動をとっているということが重要であるといえるだろう。

なお、青年後期の男性においてのみ、子どもの頃の父親の片づけ要求が現在の片づけ行動に影響していた点については、父親からの直接的な影響が現在もあるのではないかと考えられる。成人初期は調査対象者を一人暮らしに限定していたのに対して、青年後期は実家暮らしも含まれていたことも影響している可能性がある。片づけ行動について検討する上で、こうしたライフスタイル（一人暮らしか、実家暮らしか）を考慮していく必要があるだろう。

片づけ動機 第二の要因は、片づけ動機である。これまでの先行研究では、個人が片づけをするように動機づけることで、片づけを促そうとする試みがされてきた（e.g., 大即他，2007；戀津他，2013；齋藤，2015；滑田・田村，2017）。個人の片づけの動機が明らかになれば、片づけを促すことに役立てられると考えられる。そこで、まず、青年後期の片づけ動

機を探索的に検討した（第2章 第2節）。青年後期における“片づけの理由”では，“誰かが来る・誰かから指摘される”という外的な影響が片づけの理由として意識される割合は低くなり，“心理的な変化のため”という内的な理由を意識する割合が高くなることが示唆された。続いて、片づけ動機が片づけ行動に及ぼす影響を検討した。その際、自室の居心地をよくすることに関する動機である「居心地」因子、気持ちを切り替えることに関する動機である「気分転換」因子、不快な感情を回避することに関する動機である「不快回避」因子の3因子からなる片づけ動機尺度を作成した。まず、青年後期を対象とした検討（第2章 第3節）では、次のことが明らかとなった。「不快回避」よりも「居心地」と「気分転換」のほうが、片づけ行動の各因子との関係が強かったことから、「不快な感情を回避したい」というようなネガティブな動機よりも、「居心地をよくしたい」あるいは「気分転換をしたい」というようなポジティブな動機の方が、片づけ行動をより促進するのではないかと推察された。一方で、成人初期を対象とした検討（第3章 第2節）では、次のことが明らかとなった。「気分転換」よりも「居心地」と「不快回避」の方が、片づけ行動のいずれとも関係が強く示された。生活空間を整え、快適に過ごせるようにするという、片づけ本来の目的が動機として重視されていることが読み取れる。

実行機能 第三の要因は、実行機能である。片づけ行動には、片づける物や空間を把握する知覚的能力や、決断や注意、記憶といった認知的な能力が必要であるとされている（Smarr, Lang, Praksh, Mitzer & Rogers, 2014）。こうした認知的な能力として重要な概念として実行機能がある。日常生活で必要とされる、動作の系列化や並列化、計画性なども実行機能によるものであり（森・杉村, 2007）、この機能が低い場合には、日常生活の不便が生じると考えられる（関口・山田, 2017）。そこで、本論文では、実行機能が片づけ行動に及ぼすの影響について検討した。本論文では、行動や長期的な計画に関する能力である「プランニング」、手際の良さや作業処理の効率に関する能力である「効率」、方略の転換や切り替えに関する能力である「切り替え」、課題や作業時の注意の維持や集中に関する能力である「注意の維持」の4つを含む実行機能が、片づけ行動に及ぼす影響を検討した。

まず、青年後期を対象とした検討（第2章 第3節）では、次のことが明らかとなった。片づけ行動の「分類」と「整頓」は、実行機能の「プランニング」「効率」「切り替え」「注意の維持」のいずれとも関連していたのに対して、「処分」は、「効率」のみと関連していた。このことから、「分類」と「整頓」を実行する際には、より多くの能力が必要とされるのではないかと推察された。一方で、成人初期を対象とした検討（第3章 第2節）では、次のことが明らかとなった。片づけ行動の「分類」「整頓」「処分」いずれも、実行機能の「プランニング」「効率」「切り替え」「注意の維持」すべてと関連が認められた。年齢を重ねることにより、物とのかかわりも増えていく可能性があり、その中には、私的な物から仕事に関連した物など、多種多様になり、片づけ行動も複雑になるだろう。また、仕事の時間が増えると家の片づけをする時間も少なくなり、限られた時間の中で、計画的かつ効率的に、片づけ行動を実行しなくてはならなくなる。そうした背景から、「分類」「整頓」「処分」いずれ

においても、実行機能の果たす役割が強くなっていくのではないかと推察される。

以上、片づけ行動を促す要因として、子どもの頃の両親の関わり、片づけ動機、実行機能の3つの要因について検討して明らかになったことをまとめると、次のように述べることができる。子どもの頃に両親が片づけを促す言葉かけをすることは、子どもが片づけ行動を身につけるため“きっかけ”であると考えられる。両親が片づけ行動を促す言葉かけをすることで、子どもは片づけ行動をすることになる。しかし、具体的にどのように片づけ行動をすればよいのか、その方法を学ぶ機会がなければ、片づけ行動を身につけることができない。そのため、子どもの頃に大人が片づけの模範となる態度を示し、子どもが片づけ行動を学ぶ機会を設ける必要がある。そして、片づけ行動を経験する中で、“片づけをすると居心地が良くなる”、“気分転換になる”、“不快な感情を回避できる”というような、片づけ行動の利点を実感し、片づけ動機を高めることが大切である。さらに、「プランニング」、「効率」、「切り替え」、「注意の維持」といった実行機能を高めることで、円滑に片づけ行動を実行することができると考えられる。

片づけ行動の心理的効果

青年後期において、片づけの動機には“心理的な変化のため”などの心理的な意味合いが強くあり、片づけの心理的効果として“リラックス効果”や“やる気がでる”などが考えられることが示唆された（第2章 第2節）。また、良い行為の習慣形成は、よりよく生きる最良の状態（well-being）の実現に繋がると考えられることから（青木, 2014）、本論文では、片づけ行動の心理的効果として、well-beingに及ぼす影響について検討した。その際、片づけ行動の結果として、個人にとって満足のいく片づけができているかどうかという“片づけ満足”も重要な視点であり、満足のいく片づけができたという感覚がwell-beingに影響する可能性もある。そのため、片づけ行動からの直接的な影響だけでなく、片づけ満足を介して、well-beingに与える影響も想定して検討を行った。その結果、青年後期を対象とした検討（第2章 第3節）と成人初期を対象とした検討（第3章 第2節）のいずれにおいても、片づけ満足を介さずに、片づけ行動がwell-beingを高めていることが示唆された。そのことから、片づけに満足しているかどうかに関わらず、片づけ行動を行っていること、あるいは、その過程でwell-beingが高められているのではないかと考えられる。つまり、片づけ行動を行う過程においても心理的な効果があることが示唆されたといえる。そして、青年後期における結果よりも、成人初期の結果の方が、片づけ行動からwell-beingへ及ぼす影響が強く示されており、片づけ行動の下位尺度と、well-beingを測定しているWHO-5の各項目との関連もより強いものとなっている。このことから、青年後期よりも成人初期の方が、片づけ行動がwell-beingに及ぼす影響が強いのではないかと読み取れた。

各研究で得られた知見から、片づけ行動を促進するためには、片づけ行動の具体的な方法や実行機能を高めるための方法、片づけ動機を高めるために片づけ行動の利点についての

情報や学びの機会を提供していくことが有効であると考えられる。さらに、well-being を高めるための手段として、片づけ行動を活用していく方法を提案していくことも有意義であると考えられる。

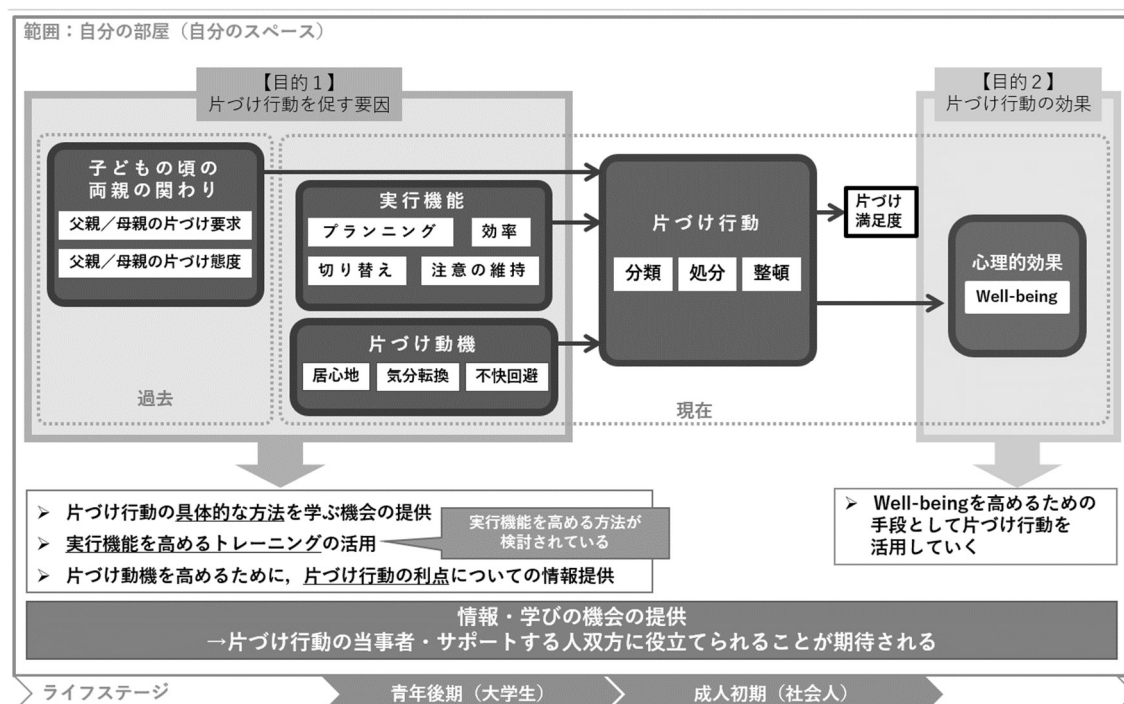


Figure 1 本論文の考察

本論文の意義

これまで片づけに関する研究では、片づけの3つの要素（分類・処分・整頓）の一部を捉えた検討や、片づけができないことに関連した検討が行われてきた。しかし、片づけ全体を捉えるということは、「片づけられない」ことと「片づけられる」こと両方の側面について捉えることが必要である。本論文では、片づけを「要らない物を処分し、要る物を分類、整頓すること」と定義し、「片づけ行動尺度」を作成したことで、個人の片づけ行動の実態をより包括的に捉えることが可能になると考えられる。心理学的研究として初めて、片づけ行動を捉える尺度を作成し、実証的検討を行うことにより、個人の片づけ行動の特徴を理解する視点を示すことができるという点が本論文の意義の1つである。

さらに、片づけ行動を促す要因として、子どもの頃の両親の片づけ要求と片づけ態度、片づけ動機、実行機能の影響を検討した。それにより、多くの人々が関心を持っている「どうすれば、片づけられるのか」あるいは「なぜ、片づけられないのか」という問いに対する知見を提供することができるかと期待される。

また、本論文では、青年後期と成人初期の二つの発達段階における検討を行った。それぞれの研究において、片づけ行動尺度の因子構造に違いが認められなかったことから、片づけ行動は二つの発達段階において共通して捉えることができると示唆された。一方で、青年後期と成人初期との違いも示された。たとえば、片づけ行動に両親が与える影響について、青年後期では男女でモデルの違いが認められ、子どもの頃の同性の親の関わりが重要であることが示された。それに対して、成人初期では男女でモデルの違いは認められず、いずれも子どもの頃に母親が模範となる片づけ態度を示していたことが現在の片づけ行動を促していることが示唆された。片づけ行動から **well-being** に与える影響については、青年後期よりも成人初期の方が高いことが示唆された。これらのことから、発達段階によって片づけ行動を促進する要因および片づけ行動の効果が異なると考えられ、片づけについて発達の視点から検討することの意義を示すことができたと考えられる。

今後の課題

今後の課題としては、次の二点が考えられる。第一は、研究対象者についてである。片づけ行動は生活習慣の一部として考えられ、ライフスタイルやライフステージによっても、片づけ行動自体および各要因との関連の様相が異なる可能性がある。今後は、さらに研究対象を広げて検討していくことが望まれる。

第二は、研究法についてである。本論文では、青年後期と成人初期において、異なる結果がみられた。そのため、発達段階によって、片づけ行動を促進する要因および片づけ行動の心理的効果が異なる可能性が示唆された。しかし、本論文の研究では、青年後期と成人初期において、それぞれ別の個人を調査対象とした横断研究であった。そのため、今回みられた差異が、単に調査対象者が異なったことによる個人差に起因する可能性も考えられる。発達段階によって、片づけ行動を促進する要因や片づけ行動の心理的効果が変化するのかどうかを明らかにするためには、同じ個人を対象に各時点のデータを比較することが望まる。今後は、縦断研究による検討を行うことで、発達段階による変化を明らかにできると期待される。

論文要旨

本論文では、青年後期と成人初期を対象として、(1) 片づけ行動が、どのような要因によって促進されるのかを明らかにすること、(2) 片づけ行動には、どのような心理的効果があるのかを明らかにすることの2点を目的とした。

これまでの先行研究から、片づけ行動とは単一の行動を指すのではなく、不要な物の処分や、必要な物を分類することなど、複数の作業を通じて、生活空間を整った状態にすることと考えられる。この処分・分類・整頓の3つの要件を網羅した尺度は、これまで作成されていなかった。そこで、本論文では、(1) と (2) を検討していくにあたり、片づけ行動を捉える尺度を作成した。初版の片づけ行動尺度は、処分・分類・整頓の3つの要件を網羅していたが、文章表現に関する問題（現代の生活環境において一般的言えない表現や複数の内容が含まれる項目がある）と妥当性の検討がされていないという問題があった。そこで、文章表現を修正した改訂版片づけ行動尺度を作成し、信頼性と妥当性の検討を行った（研究2）。Cronbach の α を算出し、十分な値が示されたことから、内的整合性の観点から信頼性が確認された。さらに、片づけに関連する概念である「溜め込み」傾向を測定する尺度 Saving Inventory-Revised (SI-R) 日本語版（土屋垣内他, 2015）と部屋の散らかり状況を評定する Clutter Image Rating (CIR) 日本語版（土屋垣内他, 2015）との関連から、収束的妥当性と増分妥当性が確認された。本尺度を用いて、片づけ行動を促す要因と片づけ行動の心理的効果の検討を行った。

(1) 片づけ行動を促す要因の検討

本論文では、片づけ行動を促す要因として、子どもの頃の両親の関わり、片づけ動機、実行機能の3つの要因に焦点をあてた。

子どもの頃の両親の関わりは、子どもの頃に父親・母親が規範となるような態度を示していたかという「片づけ態度」、子どもの頃に父親・母親が片づけを促すような言葉かけをしていたかという「片づけ要求」の2つの側面が、片づけ行動（分類・処分・整頓）に及ぼす影響を検討した。青年後期では、次の結果が示された（研究3）。男性の場合、子どもの頃に父親の直接的な関わりかけである「片づけ要求」が有効な影響力を持っているが、女性の場合、母親自身が片づけの模範となるような「片づけ態度」が有効な影響力を持っていることが示唆された（研究3）。一方、成人初期では、次の結果が示された（研究4）男性・女性ともに、子どもの頃に、母親自身が片づけの模範となるような「片づけ態度」が、現在の「整頓」を促していた。一方で、男女ともに、子どもの頃の母親からの「片づけ要求」から現在の「整頓」に、父親からの「片づけ要求」から現在の「処分」に、それぞれ負の影響が示された。そのことから、「片づけ要求」は、長期的にみると片づけ行動を身につける妨げになる可能性が示唆された。

片づけ動機については、まず、青年後期を対象に探索的に検討した（研究4）。その中で、“片づける理由”では、“誰かが来る・誰かから指摘される”という外的な影響が片づけの

理由として意識される割合は低くなり、“心理的な変化のため”という内的な理由を意識する割合が高くなることが示唆された。続いて、片づけ動機が片づけ行動に及ぼす影響を検討した。片づけ動機を捉えるために作成した尺度は、自室の居心地をよくすることに関する動機である「居心地」因子、気持ちを切り替えることに関する動機である「気分転換」因子、不快な感情を回避することに関する動機である「不快回避」因子の3因子から構成された。青年後期を対象とした検討（研究5）では、「不快回避」よりも「居心地」と「気分転換」のほうが、片づけ行動の「分類」「処分」「整頓」いずれとも関係が強かったことから、「不快な感情を回避したい」というようなネガティブな動機よりも、「居心地をよくしたい」あるいは「気分転換をしたい」というようなポジティブな動機の方が、片づけ行動をより促進するのではないかと推察された。一方で、成人初期を対象とした検討（研究7）では、片づけ動機の「気分転換」よりも「居心地」と「不快回避」の方が、片づけ行動のいずれとも関係が強く示されたことから、生活空間を整え、快適に過ごせるようにするという、片づけ本来の目的が動機として重視されていることが推察された。

実行機能については、行動の長期的な計画に関する能力である「プランニング」、手際の良さや作業処理の効率に関する能力である「効率」、方略の転換や切り替えに関する能力である「切り替え」、課題や作業時の注意の維持や集中に関する能力である「注意の維持」の4つ能力から捉え、片づけ行動に及ぼす影響を検討した。青年後期を対象とした検討（研究5）では、片づけ行動の「分類」と「整頓」は、実行機能の「プランニング」「効率」「切り替え」「注意の維持」のいずれとも関連していたのに対し、「処分」は、「効率」のみと関連していたことから、「分類」と「整頓」を実行する際には、より多くの能力が必要とされているのではないかと推察された。一方で、成人初期を対象とした検討（研究7）では、片づけ行動の「分類」「処分」「整頓」のいずれも、実行機能の「プランニング」「効率」「切り替え」「注意の維持」すべてと関連が認められた。年齢を重ねることにより、物との関わりが増えていく可能性があり、私的な物から仕事に関連した物など多種多様になり、片づけ行動も複雑になるだろう。また、仕事の時間が増えると家の片づけをする時間も少なくなり、限られた時間の中で、計画的かつ効率的に、片づけ行動を実行しなくてはならなくなる。そうした背景から、「分類」「処分」「整頓」いずれにおいても、実行機能が果たす役割が強くなっていくのではないかと推察される。

以上、片づけ行動を促す要因として、子どもの頃の両親の関わり、片づけ動機、実行機能の3つの要因について検討して明らかになったことをまとめると、次のように述べることができる。子どもの頃に両親が片づけを促す言葉かけをすることは、子どもが片づけ行動を身につけるため“きっかけ”であると考えられる。両親が片づけ行動を促す言葉かけをすることで、子どもは片づけ行動をすることになる。しかし、具体的にどのように片づけ行動をすればよいのか、その方法を学ぶ機会がなければ、片づけ行動を身につけることができない。そのため、子どもの頃に大人が片づけの模範となる態度を示し、子どもが片づけ行動を学ぶ機会を設ける必要がある。そして、片づけ行動を経験する中で、“片づけをすると居心地が

良くなる”，“気分転換になる”，“不快な感情を回避できる”というような、片づけ行動の利点を実感し、片づけ動機を高めることが大切である。さらに、「プランニング」、「効率」、「切り替え」、「注意の維持」といった実行機能を高めることで、円滑に片づけ行動を実行することができると考えられる。

(2) 片づけ行動の心理的効果の検討

本論文では、片づけ行動の心理的効果として、**well-being** への影響を検討した。その際、満足のいく片づけができたという感覚が **well-being** に影響する可能性も考えられたため、片づけ行動からの直接的な影響だけでなく、片づけ満足を通じて **well-being** に及ぼす影響も想定して検討を行った。青年後期を対象とした検討（研究 5）と成人初期を対象とした検討（研究 7）のいずれにおいても、片づけ満足を介さずに、片づけ行動が **well-being** を高めていることが示唆された。このことから、片づけに満足しているかどうかに関わらず、片づけ行動を行っていること、あるいは、その過程で **well-being** が高められているのではないかと考えられる。

各研究で得られた知見から、片づけ行動を促進するためには、片づけ行動の具体的な方法や実行機能を高めるための方法、片づけ動機を高めるために片づけ行動の利点についての情報や学びの機会を提供していくことが有効であると考えられる。さらに、**well-being** を高めるための手段として、片づけ行動を活用していく方法を提案していくことも有意義であると考えられる。

最後に、本論文の意義と今後の課題を述べる。まず、本論文の意義として次のことが挙げられる。これまで片づけに関する研究では、片づけの 3 つの要素（分類・処分・整頓）の一部を捉えた検討や、片づけができないことに関連した検討が行われてきた。しかし、片づけ全体を捉えるということは、「片づけられない」ことと「片づけられる」こと両方の側面について捉えることが必要である。本論文では、片づけを「要らない物を処分し、要る物を分類、整頓すること」と定義し、「片づけ行動尺度」を作成したことで、個人の片づけ行動の実態をより包括的に捉えることが可能になったと考えられる。心理学的研究として初めて、片づけ行動を捉える尺度を作成し、実証的検討を行うことにより、個人の片づけ行動の特徴を理解する視点を示すことができるという点が本論文の意義の 1 つである。さらに、片づけ行動を促す要因として、子どもの頃の両親の片づけ要求と片づけ態度、片づけ動機、実行機能の影響を検討した。それにより、多くの人々が関心を持っている「どうすれば、片づけられるのか」あるいは「なぜ、片づけられないのか」という問いに対する知見を提供することができると思われる。また、本論文では、青年後期と成人初期の二つの発達段階における検討を行った。それぞれの研究において、片づけ行動尺度の因子構造に違いが認められなかったことから、片づけ行動は二つの発達段階において共通して捉えることができると示唆された。一方で、青年後期と成人初期との違いも示された。たとえば、片づけ行動に両親が

与える影響について、青年後期では男女でモデルの違いが認められ、子どもの頃の同性の親の関わりが重要であることが示された。それに対して、成人初期では男女でモデルの違いは認められず、いずれも子どもの頃に母親が模範となる片づけ態度を示していたことが現在の片づけ行動を促していることが示唆された。片づけ行動から **well-being** に与える影響については、青年後期よりも成人初期の方が高いことが示唆された。これらのことから、発達段階によって片づけ行動を促進する要因および片づけ行動の効果が異なると考えられ、片づけについて発達の視点から検討することの意義を示すことができたと考えられる。

今後の課題としては、次の二点が考えられる。第一は、研究対象者についてである。片づけ行動は生活習慣の一部として考えられ、ライフスタイルやライフステージによっても、片づけ行動自体および各要因との関連の様相が異なる可能性がある。今後は、さらに研究対象を広げて検討していくことが望まれる。第二は、研究法についてである。本論文では、青年後期と成人初期において、異なる結果がみられた。そのため、発達段階によって、片づけ行動を促進する要因および片づけ行動の心理的効果が異なる可能性が示唆された。しかし、本論文の研究では、青年後期と成人初期において、それぞれ別の個人を調査対象とした横断研究であった。そのため、今回みられた差異が、単に調査対象者が異なったことによる個人差に起因する可能性も考えられる。発達段階によって、片づけ行動を促進する要因や片づけ行動の心理的効果が変化するのかどうかを明らかにするためには、同じ個人を対象に各時点のデータを比較することが望まる。今後は、縦断研究による検討を行うことで、発達段階による変化を明らかにできると期待される。

引用文献

- 青木 多寿子 (2014). 品格教育とは何か—心理学を中心とした理論と実践の紹介— 発達心理学研究, **25**, 432-442.
- Awata, S. (2002). WHO-5 精神健康状態表 [http://www.med.oita-u.ac.jp/oita-lcde/WHO-5\[1\].pdf](http://www.med.oita-u.ac.jp/oita-lcde/WHO-5[1].pdf)(2020年3月2日)
- Belk, R. W. (1988). Possessions and the extended self. *Journal of Consumer Research*, **15**, 139-168.
- Cherrie, H. & Ponnor, T. (2010). A study of hoarding behavior and attachment to material possessions. *Qualitative Market Research: An International Journal*, **13**, 8-23.
- Cieraad, I. (1999). At home: An anthropology of domestic space. In I. Cieraad (Ed.) Syracuse, NY: Syracuse University Press, 1-12.
- 古田 達彦・寺田 努・塚本 昌彦 (2017). 物理シミュレーションと条件付き箱詰めアルゴリズムに基づく引き出し内の片付け支援システム情報処理学会研究報告, **116**, 211-218.
- 淵上 達夫 (2012). 特集「近年における精神医学の進歩—生物学的な側面から—」発達障害日大医誌, **71**, 390-395.
- 郷古 学・金 天海 (2015). テーブル上の物体の片付けを人に促すためのロボットの行動 人工知能学会全国大会論文集, **29**, 1-4.
- 郷古 学・金 天海 (2017). テーブル上の物体の片付けを促すためのロボットの振る舞い 人工知能学会論文誌, **32**, 1-8.
- Gosling, D. S., Ko, S. J., Mannarelli, T., & Morris, E. M. (2002). A room with a cue: Personality judgments based on offices and bedrooms *Journal of Personal and Social Psychology*, **82**, 379-398.
- Gregson, N., Metcalfe, A., & Crewe, L. (2007). Moving things Along: The conduits and practices of divestment in consumption. *Transactions of the Institute of British Geographers*, **32**, 187-200.
- Hanson, J. W. (1980). A proposed processes. *Journal of Consumer Affairs*, **14**, 49-67.
- Harrell, G. D., & McConoch D. M. (1992). Personal Factors Related to Consumer Product Disposal Tendencies. *The Journal of Consumer Affairs*, **26**, 397-417.
- 平野 麻衣子 (2014). 片付け場面における子どもの育ちの過程—両義性に注目して— 保育学研究, **52**, 68-79.
- 平野 麻衣子・小林 紀子 (2015). 園の片付けにおける物とのかかわり—占有物・共有物に着目して— 保育学研究, **53**, 43-54.
- 池内 裕美 (2014). 人はなぜモノを溜め込むのか—ホーディング傾向尺度の作成とアニミズムとの関連性の検討— 社会心理学研究, **30**, 86-98.
- 池内 裕美 (2018). 溜め込みは何をもたらすのか—ホーディング傾向とホーディングに因る諸問題の関係性に関する検討— 社会心理学研究, **34**, 1-5.
- 伊藤 麻里・矢入 建久 (2017). 部屋の片付けのための情報支援システムの提案 人工知能学会全国大会論文集, **28**, 1-3.

- 岩佐 一・榎藤 恭之・増井 幸恵・稲垣 宏樹・河合 千恵子・大塚 理加・小川 まどか・高山 緑・藺牟田 洋美・鈴木 隆雄 (2007). 日本語版「WHO-5 精神健康状態表」の信頼性ならびに妥当性—地域高齢者を対象とした検討— 厚生指標, **54**, 48-55.
- Jacoby, J., Berning, C. K., & Dietvorst, T. F. (1977). What about disposition? *Journal of Marketing*, **41**, 22-8.
- 鹿毛 雅治・櫻井 茂男・中谷 素之・浅川 希洋志・伊藤 忠弘・無藤 隆・金 壽宏 (2011). 動機づけの心理学—その成果と課題— 教育心理学年報, **50**, 31-34.
- 川畑 のぶこ (2011). 「断捨離」に学ぶモノとのかかわり方 児童心理, **65**, 32-38.
- Kelly, T., & Belk, W. R. (2005). Extended self and possessions in the workplace. *Journal of Consumer Research*, **32**, 297-310.
- 喜入 暁・久保田 はる美・新岡 陽光・越智 啓太 (2017). 日本における連続殺人事件の類型と単一殺人事件との比較 心理学研究, **87**, 633-643.
- Kleine, S. S., Kleine, R. E., & Allen, C. T. (1995). How is a possession “me” or “not me”? :Characterizing types and an antecedent of material possession attachment. *Journal of Consumer Research*, **22**, 327-343.
- 北川 年昭・中田 栄・宮川 洋子 (1995). 投影法によるしつけ方法の分類の試み (2) —片づけ場面の回答の分析— 日本保育学会大会研究論文集, **48**, 684-685.
- 北原 保雄 (編) (2010). 明鏡国語辞典 第二版 (pp.333) 大修館書店.
- 小松 易 (2009). たった1分で人生が変わる片づけの習慣 中経出版.
- 近藤 麻理恵 (2011). 人生がときめく片づけの魔法 サンマーク出版.
- Laermans, R. & Carine, M. (1999). “The domestication of laundering”, in at home: An thropolgy of Domestic Space, ed. Irene Cieraad, Syracuse, NY: Syracuse University Press, 118-129.
- 戀津 魁・安藤 健翔・神山 大輝・細川 慎一・日置 優介・渡邊 賢悟・伊藤 彰教・近藤 邦雄 (2013). ハノイの本 映像メディア学会技術報告, **37**, 169-170.
- 木下 和樹・油田 信一・坪内 孝司 (2013). 画像により机上の工具を探索する移動ロボット—自律片付けロボットの開発— 計測自動制御学会論文集, **49**, 111-118.
- 木内 敬太 (2016). 成人の発達障害者のためのコーチングの可能性—高等教育と職域の架け橋として— 支援対話研究, **3**, 15-29.
- 小平 雅基 (2014). 特集：DSM-5—児童精神科領域はどう変わったのか？変わるのか？— Obsessive-Compulsive and Related Disorder (強迫症および関連症／強迫性障害および関連障害群) 児童青年精神医学とその近接領域, **55**, 568-578.
- Martens, L. & Scott, S. (2005). The unbearable lightness of cleaning: Representations of domestic practice and products in Good Housekeeping Magazine (UK): 1951-2001.
- Mateo, R., Roberto, H. J., Jaca, C., & Blazsek, S. (2013). Effect of tidy/ messy work environment on human accuracy *Management Decision*, **51**, 1861-1877.
- 松田 純子 (2006). 子どもの生活と保育—「かたづけ」に関する一考察— 実践女子大学 生

- 活科学部紀要, **43**, 61-71.
- 箕輪 潤子・秋田 喜代美・安見 克夫・増田 時枝・中坪 史典・砂上 史子 (2017). 時間に制約のある片付け場面における保育者の援助と意図 保育学研究, **55**, 6-18.
- 元井 沙織 (2020). 改訂版片づけ行動尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 応用心理学研究, **46**, 45-52.
- 元井 沙織・小野寺 敦子 (2018). 大学生の片づけ行動に及ぼす両親の影響—片づけ要求と片づけ態度からの検討— 目白大学心理学研究, **14**, 45-55.
- 元井 沙織・小野寺 敦子 (2020). 大学生における片づけ動機の探索的検討 目白大学心理学研究, **16**, 23-32.
- 元井 沙織・小野寺 敦子 (2021). 大学生における片づけ行動の促進要因と心理的效果の検討 目白大学心理学研究, **17**, 1-10.
- 森 明子・杉村 公也 (2007). 女性高齢者の手段的日常生活活動能力と日常記憶能力の特徴—早期認知症の能力評定法の検討— 日本老年医学会雑誌, **44**, 470-475.
- 森口 佑介 (2015). 実行機能の初期発達, 脳内機構およびその支援 心理学評論, **58**, 77-88.
- 向井 馨一郎・松永 寿人 (2016). ためこみ症 臨床精神医学, **45**, 187-192.
- 向井 馨一郎・中嶋 章浩・柳澤 嘉伸・林田 和久・前林 憲誠・林 陽次 (2014). DSM-5 の溜め込み障害 (hoarding disorder) の 3 症例—診断や臨床像, 治療に関する検討— 臨床精神医学, **43**, 1517-1524.
- 村上 航 (2012). 妥当性—概念の歴史的変遷と心理測定学的観点からの考察— 教育心理学年報, **51**, 118-130.
- 永瀬 祐美子・倉持 清美 (2011a). 集団保育における遊びと生活習慣行動の関連—3 歳児クラスの片付け場面から— 保育学研究, **49**, 189-199.
- 永瀬 祐美子・倉持 清美 (2011b). 集団保育における幼児の生活習慣行動の習得過程—「片付け場面」に着目して— 日本家政学会誌, **62**, 735-741.
- 永瀬 祐美子・倉持 清美 (2013a). 集団保育の片付け場面にみる生活習慣 日本家政学会誌, **64**, 289-298.
- 永瀬 祐美子・倉持 清美 (2013b). 集団保育の片付け場面における保育者の対応 保育学研究, **51**, 235-244.
- 永添 正美・岡 俊江 (2005a). 中学生の片づけ行動と自己空間の認知に関する研究—第 1 報 学校での片づけ行動の報告— 日本建築学会九州支部研究報告, **44**, 289-292.
- 永添 正美・岡 俊江 (2005b). 中学生の片づけ行動と自己空間の認知に関する研究—第 2 報 家庭と学校の片づけ行動の関係性— 日本建築学会九州支部研究報告, **44**, 293-296.
- 内外教育 (2003). 子育ての気がかり 1 位は後片付け—ベネッセ未来教育センターが母親の意識調査— 内外教育, **5387**, 6-7.
- 中井 富貴子・宇野 宏幸 (2005). 教師用の子どもの行動チェックリスト作成に関する調査

- 研究—注意欠陥多動性障害と広汎性障害に焦点をあてて— 特殊教育学研究, **43**, 183-192.
- 中村 久美 (2011). 生活管理の視点からみた収納様式に関する研究—モノの出納と管理の状況— 日本家政学会誌, **62**, 277-288.
- 中村 久美 (2013). 集合住宅におけるモノの管理と収納様式の課題—生活管理の視点からみた収納様式に関する研究 第3報— 日本家政学会誌, **64**, 361-371.
- 中村 久美・今井 範子 (2002). リビングダイニングの住生活における収納の問題 日本家政学会誌, **53**, 43-56.
- 中村 久美・今井 範子 (2004). 住宅における収納空間としての屋外物置の利用とその評価 日本家政学会誌, **55**, 561-572.
- 滑田 明暢・田村 彩佳・望月 昭 (2017). 家庭内の片づけ行動の促進—トークンエコノミーの導入と物理的環境設定の効果の検討— 日本家政学会誌, **68**, 598-608.
- 中西 雪夫・財津 庸子・柳 昌子・長山 芳子・小林 久美・松園 美和・鈴木 明子・赤崎 眞弓・西野 祥子 (2006). 児童・生徒の家庭生活における意思決定の背景 (第3報) —住まうことについての意識分析— 日本家庭科教育学会誌, **49**, 113-122.
- Nippert-Eng, C. (1996). Calendars and Keys: The Classification of 'Home' and 'Work'. *Sociological Forum*, **11**, 563-582.
- 岡田 涼 (2010). 小学生から大学生における学習動機づけの構造的変化—動機づけ概念間の関連性についてのメタ分析— 教育心理学研究, **58**, 414-425.
- 大即 洋子・澤田 伸一・坂東 宏和・馬場 康宏・小野 和 (2007). 保育においてコンピュータを遊具の1つとして利用する試み 情報処理学会誌, **48**, 3415-3425.
- 大伴 栄子 (1990). ピアジェ理論と幼児教育IV—保育における片づけ活動の検討— 国立音楽大学研究紀要, **25**, 23-33.
- 尾崎 康子・小林 真・水内 豊和・阿部 美穂子 (2013). 保育者による幼児用発達障害チェックリスト (CHEDY) の有用性に関する検討 特殊教育学研究, **51**, 335-345.
- Philips, B. J. & Sego, T. (2011). The role of identity in disposal: lessons from mothers' disposal of children's possessions. *Marketing Theory*, **11**, 435-454.
- Roster, C. A. (2001). Letting go: The process and meaning of dispossession in the lives of consumers. *Advances in Consumer Research*, **28**, 425-430.
- 齋藤 正樹 (2015). パフォーマンス・フィードバックが片付けの自己管理に与える効果 人間関係学研究, **20**, 95-104.
- 坂上 裕子・金丸 智美・武田 (六角) 洋子 (2016). 片付け課題における2歳児の従順行動・不従順行動の経年変化—2004・2005年度と2010・2011年度の比較から— 発達心理学研究, **27**, 368-378.
- 関口 理久子・山田 尚子 (2017). 実行機能質問紙 (Executive Functions Questionnaire) の開発 関西大学心理学研究, **8**, 31-48.

- 仙波 純一 (2007). 特集—強迫の診立てと治療Ⅱ 強迫性障害の亜型としての“compulsive hoarding”(強迫のためこみ) — 精神科治療学, **22**, 633-638.
- 篠原 弘章・吉本 逸子 (1995). 両親の養育態度と子どもの基本的な生活習慣 熊本大学教育学部紀要, **44**, 239-257.
- 新村 出 (編) (2008). 広辞苑 第六版 (pp.542) 岩波書店.
- Smarr, C.-A., Long, S. K., Prakash, A., Mitzner, T. L., & Rogers, W. A. (2014). Understanding younger and older adults' needs for home organization support *Proceedings of the human factor and Ergonomics of society*, **58**, 150-154.
- 砂上 史子・秋田 喜代美・増田 時枝・箕輪 潤子・安見 克夫 (2009). 保育者の語りに見る実践知—「片付け場面」の映像に対する語りの内容分析— 保育学研究, **47**, 70-81.
- 砂上 史子・秋田 喜代美・増田 時枝・箕輪 潤子・中坪 史典・安見 克夫 (2012). 幼稚園の片付けにおける実践知—戸外と室内の片付け場面に対する語りの比較— 発達心理学研究, **23**, 252-263.
- 砂上 史子・秋田 喜代美・増田 時枝・箕輪 潤子・中坪 史典・安見 克夫 (2015). 幼稚園4歳児クラスの片付けにおける保育者の実践知—時期の異なる映像記録に対する保育者の語りの分析— 日本家政学会誌, **66**, 8-18.
- 田中 圭介・杉浦 義典 (2015). 実行機能とマインドフルネス 心理学評論, **58**, 139-152.
- 種村 純 (2008). 遂行機能の臨床 高次脳機能研究, **28**, 312-319.
- 富田 久恵・高橋 沙穂 (2012). 幼場園における片付け場面での年齢差を考慮した援助内容—保育者の実践知と教育課程との関連からの検討— 千葉大学教育学部研究紀要, **60**, 31-38.
- 土屋垣内 晶・黒宮 健一・五十嵐 透子・堀内 聡・安藤 孟梓・鄧 科・吉良 晴子・津田 彰・板野 雄二 (2015). ためこみ傾向を有する日本の青年の臨床的特徴 不安症研究, **6**, 72-85.
- Tsuchiyagaito, A., Shimizu, E., & Nakagawa, A. (2015). Psychometric Properties of the Clutter Image Rating among Japanese Adolescents. *The 22th annual OCD conference*. Westin Boston Waterfront, Boston, MA.
- 上淵 寿 (編著) (2012). キーワード 動機づけ心理 金子書房, pp.4-6.
- 宇野 忍・福山 晶子 (2001). 多動傾向のある小学生の問題行動の改善と算数学習を援助するための学習環境づくり 教授学習心理学研究, **2**, 59-69.
- Vohs, K. D., Redden, J. P., & Rahinel, R. (2013). Physical Order Produces Healthy Choices, Generosity, and Conventionality, Whereas Disorder Produces Creativity. *Psychological Science*, **24**, 1860-1867.
- 渡邊 敏郎 (編) (2003). 研究社 新和英大辞典 第五版 研究社.
- やました ひでこ (2010). ようこそ断捨離へ—モノ・ヒト・コト, そして心の片づけ術— 宝島社.

本論文を構成する研究発表状況

【査読つき学術論文】

元井 沙織 (2020). 改訂版片づけ行動尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 応用心理学研究, **46**, 45-52.

(研究 2)

【査読つき紀要論文】

元井 沙織・小野寺 敦子 (2018). 大学生の片づけ行動に及ぼす両親の影響—片づけ要求と片づけ態度からの検討— 目白大学心理学研究, **14**, 45-55.

(研究 3)

元井 沙織・小野寺 敦子 (2019). 日本における片づけに関する心理学的研究の展望 目白大学心理学研究, **15**, 53-64.

(研究 1)

元井 沙織・小野寺 敦子 (2020). 大学生における片づけ動機の探索的検討 目白大学心理学研究, **16**, 23-32.

(研究 4)

元井 沙織・小野寺 敦子 (2021). 大学生の片づけ行動の促進要因と心理的効果の検討 目白大学心理学研究, **17**, 1-10.

(研究 5)

【学会発表】

元井 沙織・小野寺 敦子 (2018). 大学生の片づけ行動と満足感に及ぼす両親の影響—片づけ要求と片づけ態度からの検討— 日本発達心理学会第 29 回大会発表論文集

(研究 3)

元井 沙織・小野寺 敦子 (2020). 片づけ動機が片づけ行動に及ぼす影響—大学生を対象とした検討— 日本発達心理学会第 31 回大会発表論文集

(研究 4)

元井 沙織・小野寺 敦子 (2020). 子どもの頃の両親との関わりが現在の片づけ行動に及ぼす影響—社会人（独身・一人暮らし）を対象とした検討— 日本心理学会第 84 回大会発表論文集

(研究 6)

図表一覧

第I部

第1章

第1節	Table 1	家の整頓で若年または高齢者を支援するシステム またはツールの設計ガイドライン	3
第2節	Figure 1	処分の決定分類法	4
	Figure 2	処分の心理的プロセス	6

第II部

第1章

第1節	Table 1	片づけ行動尺度の因子分析結果 (主因子法・Promax 回転)	23
第2節	Table 1	改訂版片づけ行動尺度の因子分析結果 (主因子法・Promax 回転) および各項目の 平均値と標準偏差	28
	Figure 1	改訂版片づけ行動尺度の確認的因子分析結果	29
	Table 2	改訂版片づけ行動の下位尺度と CIR および SI-R の 下位尺度の相関係数, 偏相関係数, 平均値, 標準偏差	29
	Table 3	散らかり状況への階層的重回帰分析結果	30

第2章

第1節	Table 1	片づけ行動尺度の因子分析結果 (主因子法・Promax 回転)	38
	Table 2	両親の片づけ要求の因子分析結果 (主因子法・Promax 回転)	39
	Table 3	両親の片づけ態度の因子分析結果 (主因子法・Promax 回転)	40
	Figure 1	男性 : 「両親の片づけ要求」と「両親の片づけ態度」が, 大学生の「片づけ行動」および「片づけ満足」へ 及ぼす影響モデル	41
	Figure 2	女性 : 「両親の片づけ要求」と「両親の片づけ態度」が, 大学生の「片づけ行動」および「片づけ満足」へ 及ぼす影響モデル	41

第 2 節	Table 1	“片づけをする理由” についての記述の分類結果	47
	Table 2	“片づけによる効果” についての記述の分類結果	48
	Table 3	“片づけをする時” についての記述の分類結果	49
	Figure 1	“片づけをする理由” “片づけによる効果” “片づけをする時” の数量化Ⅲ類の結果 (カテゴリースコアのプロット)	50
第 3 節	Figure 1	仮説モデル	57
	Table 1	片づけ動機尺度の因子分析結果 (主因子法・Promax 回転) および各項目の平均値と標準偏差	59
	Table 2	片づけ動機, 片づけ行動, 実行機能の 確認的因子分析の結果	60
	Table 3	片づけ行動と実行機能の各下位尺度の 平均値, 標準偏差, 信頼性係数	60
	Table 4	片づけ行動と片づけ動機および実行機能の 各下位尺度の相関分析結果	61
	Table 5	片づけ行動と片づけ満足, well-being の 各項目との相関分析の結果	61
	Figure 2	構造方程式モデリングによる解析結果	62
第 3 章			
第 1 節	Table 1	各尺度の確認的因子分析結果と各下位尺度の α 係数	67
	Figure 1	構造方程式モデリングによる男女の 多母集団同時分析の結果	68
第 2 節	Figure 1	仮説モデル	72
	Table 1	片づけ行動, 片づけ動機, 実行機能の 確認的因子分析の結果	74
	Table 2	片づけ行動, 片づけ動機, 実行機能の 各下位尺度の平均値, 標準偏差, 信頼性係数	74
	Table 3	片づけ行動, 片づけ動機, 実行機能の各下位尺度の 相関分析の結果	75
	Table 4	片づけ行動と片づけ満足, 精神的健康の各項目の 相関分析の結果	75
	Figure 2	構造方程式モデリングの解析結果	76

第3節	Figure 1	自室の写真 撮影イメージ・・・・・・・・・・	80
	Table 1	“自室の片づけ状況” についての 自由記述回答の分析結果・・・・・・・・・・	82
	Table 2	“自室の片づけで満足していること” についての自由記述回答の分類結果・・・・・・・・	83
	Table 3	“自室の片づけで満足していないこと” についての自由記述回答の分類結果・・・・・・・・	84
	Table 4	“自室の写真” の分類結果・・・・・・・・・・	85
	Figure 2	数量化Ⅲ類の結果（カテゴリースコアのプロット）・・・・・	88

第Ⅲ部

	Figure 1	本論文の考察・・・・・・・・・・	96
--	----------	------------------	----

参考資料

(第1章 第2節)		
Appendix	1	片づけ行動尺度
研究2 (第1章 第2節)		
Appendix	2-1	改訂版片づけ行動尺度
Appendix	2-2	Saving Inventory-Revised (SI-R) 日本語版尺度
Appendix	2-3	Clutter Image Rating (CIR) 日本語版尺度
研究3 (第2章 第1節)・研究6 (第3章 第1節)		
Appendix	3-1	子どもの頃の「両親の片づけ要求」「両親の片づけ態度」尺度
※研究3における、片づけ行動尺度は Appendix1 と同様 (省略)		
※研究6における、改訂版片づけ行動尺は Appendix2-1 と同様 (省略)		
研究4 (第2章 第2節)		
Appendix	4	片づけの動機調査票
研究5 (第2章 第3節)・研究7 (第3章 第2節)		
Appendix	5-1	片づけ動機尺度
Appendix	5-2	実行機能質問紙 (Executive Functions Questionnaire)
Appendix	5-3	WHO-5 精神的健康状態表
※改訂版片づけ行動尺度は Appendix2-1 と同じ (省略)		
研究8 (第3章 第3節)		
Appendix	8-1	自室の写真撮影 調査説明書
Appendix	8-2	自室の片づけ状況調査票

Appendix 1 片づけ行動尺度（元井・小野寺，2018）

次の各項目は、あなたの普段の行動に どの程度あてはまりますか。 最も近い番号に○をつけてください。		あ て は ま ら な い	あ て は ま ら な い	あ て は ま ら な い	あ て は ま ら な い
1.	着ていた服を脱いだ時の形で放置している	1	2	3	4
2.	使ったものは、使用后すぐに元あった場所へ戻す	1	2	3	4
3.	基本的に、家具以外の物を床に置かない	1	2	3	4
4.	机の上には、必要な物しか置かない	1	2	3	4
5.	まだ使える物でも、気に入らない物は処分する	1	2	3	4
6.	雑誌や本などは大きさや種類を分類して収納している	1	2	3	4
7.	思い出の物でも不要になったら処分する	1	2	3	4
8.	人から貰った物でも不要なら処分する	1	2	3	4
9.	現時点で使う予定がない物は処分する	1	2	3	4
10.	プリントや書類はファイルに入れて分類している	1	2	3	4
11.	ファイルやノートは用途ごとに使い分けている	1	2	3	4
12.	現像した写真はアルバムや写真立てに入れて保管している	1	2	3	4
13.	一度も使っていないものでも不要なら処分する	1	2	3	4
14.	PCのデータはファイルごとに整理ができている	1	2	3	4

Appendix 2-1 改訂版片づけ行動尺度（元井・小野寺，2020）

【要注意!!】以下のことに注意しながら，次からの質問にお答えください。

※本調査では，**【処分】とは捨てるだけでなく，人に譲る，売るなど自分の部屋（スペース）からなくすことをさします。**

普段，あなたが自室（自分のスペース）でしている行動として，次の各項目は，どの程度当てはまりますか。最も近い番号に○をつけてください。		そ 全 く し て な い	そ あ ま り し て な い	そ や う や し て い る	そ い つ も し て い る
1.	着ていた服を脱いだ時の形で放置している	1	2	3	4
2.	使ったものは，使用后すぐに元あった場所へ戻している	1	2	3	4
3.	基本的に，家具以外の物を床に置いていない	1	2	3	4
4.	机の上には，必要な物しか置いていない	1	2	3	4
5.	まだ使える物でも，気に入らない物は処分している	1	2	3	4
6.	思い出の物でも，いらない物は処分している	1	2	3	4
7.	人から貰った物でも，いらない物は処分している	1	2	3	4
8.	現時点で使う予定がない物は処分している	1	2	3	4
9.	一度も使っていない物でも，いらない物は処分している	1	2	3	4
10.	必要なくなったものはすぐに処分している	1	2	3	4
11.	使いやすいように収納している	1	2	3	4
12.	部屋（自分のスペース）の中でそれぞれ物の定位置を決めている	1	2	3	4
13.	大きさごとに分類して収納している	1	2	3	4
14.	種類ごとに分類して収納している。	1	2	3	4
15.	用途ごとに分類して収納している	1	2	3	4
16.	どこに何があるか，分かるように収納している。	1	2	3	4
17.	とりあえず置いた物をそのまま放置している。	1	2	3	4

Appendix 2-2 Saving Inventory-Revised (SI-R) 日本語版 (土屋垣内他, 2015)

以下のそれぞれの質問に対し、 最も近い数字を選んで○をつけてください。		そ う で な く い	ま つ た く	少 し	あ る 程 度	/ ほ か な ん ど	/ ほ 完 全 に	ほ ぼ す べ て
1.	自室(自宅)の生活空間は、どのくらいモノで散らかっていますか？ (台所、居間、ダイニング・ルーム、廊下、寝室、浴室、あるいは他の部屋に散らかっているモノの量を考えてください)	0	1	2	3	4		
2.	モノを手に入れたい衝動を、どのくらいコントロールできますか？	0	1	2	3	4		
3.	散らかっているモノが原因で、自室(自宅)がどのくらい使えなくなっていますか？	0	1	2	3	4		
4.	モノをとっておきたい衝動を、どのくらいコントロールできますか？	0	1	2	3	4		
5.	散らかっているモノが原因で、自室(自宅)の中がどのくらい歩きにくいですか？	0	1	2	3	4		
以下のそれぞれの質問に対し、 最も近い数字を選んで○をつけてください。		な い	ま つ た く	や や	あ る 程 度	か な り	非 常 に	
6.	モノを捨てるのは、どのくらい難しいですか？	0	1	2	3	4		
7.	モノを捨てるという作業に、どのくらい精神的な苦痛を感じますか？	0	1	2	3	4		
8.	モノが多いことで、あなたの部屋はどの程度散らかっていますか？	0	1	2	3	4		
9.	欲しいモノが手に入らなかった場合、どのくらい精神的な苦痛や不快感を感じますか？	0	1	2	3	4		
10.	自室(自宅)が散らかっていることが原因で、あなたの社会生活や仕事、日常生活にどのくらい支障がありますか？散らかっているために、できなくなっていることを思い浮かべてください	0	1	2	3	4		
11.	すぐには使い道のないモノを、買ったり無料で手に入れたいという衝動は、どのくらい強いですか？	0	1	2	3	4		
12.	自室(自宅)が散らかっていることで、どのくらい精神的な苦痛を感じていますか？	0	1	2	3	4		
13.	絶対に使わないとわかっているモノをとっておきたいという衝動は、どのくらい強いですか？	0	1	2	3	4		
14.	何でも手に入れようとする癖に対し、どのくらい嫌な気分になったり精神的な苦痛を感じたりしますか？	0	1	2	3	4		
15.	自室(自宅)の散らかりをコントロールできないと、どのくらい感じますか？	0	1	2	3	4		
16.	モノをとっておくことや衝動買いによって、お金に困ることがどのくらいありますか？	0	1	2	3	4		

SI-R 日本語版 つづき

以下のそれぞれの質問に対し、 最も近い数字を選んで○をつけてください。		な い た く	ま い つ た く	な い と ん ど	ほ と ん ど	と き ど き	頻 繁 に	頻 繁 に な り
17.	あまりにストレスを感じたり、時間がかかりすぎるからという理由で、自分のモノを処分しようとするのをやめることがどのくらいありますか？	0		1		2	3	4
18.	目にしたものを、手に入れずにはいられないと思うことがどのくらいありますか？（例：買い物をしているときや、無料でもらえる場合）	0		1		2	3	4
19.	必要がなく、置き場所もないモノをとっておこうとすることが、どのくらいありますか？	0		1		2	3	4
20.	自室(自宅)が散らかっているせいで人を招けないことが、どのくらいありますか？	0		1		2	3	4
21.	すぐに使わなかったり、必要がないモノを実際に使う、あるいは無料で手に入れることがどのくらいありますか？	0		1		2	3	4
22.	自室(自宅)が散らかっているせいで、自室(自宅)の一部を本来の用途(料理、家具の使用、食器洗い、掃除など)通りに使えないことが、どのくらいありますか？	0		1		2	3	4
23.	捨てたいと思っている持ちモノを処分できないことが、どのくらいありますか？	0		1		2	3	4

Appendix 2-3 Clutter Image Rating (CIR) 日本語版 (土屋垣内他, 2015)

下の写真の中で、あなたの部屋の散らかっているモノの量に最も近い写真を1枚選んで、写真の番号を以下に記入してください。

写真の番号



1



2



3



4



5



6



7



8



9

※本論文では、寝室の写真のみ使用

Appendix 3-1 子どもの頃の両親の「片づけ要求」と「片づけ態度」尺度

	父親				母親			
	非常に そう 思う	多少 そう 思う	あまり そう 思わない	全く そう 思わない	非常に そう 思う	多少 そう 思う	あまり そう 思わない	全く そう 思わない
あなたが16歳ぐらいまでの、父親・母親の行動や様子を思い出してください。 下記の項目はどの程度、当時の行動や様子にあてはまっているでしょうか。その程度を示す番号に○をつけてください。								
お父様がいらっしゃる方は、母親の欄のみ お母様がいらっしゃる方は、父親の欄のみ ご記入ください。								
1. 父親／母親は物を出しっぱなしにしないように言っていた	4	3	2	1	4	3	2	1
2. 父親／母親は身の回りを整理整頓するように言っていた	4	3	2	1	4	3	2	1
3. 父親／母親はいらない物は捨てるように言っていた	4	3	2	1	4	3	2	1
4. 父親／母親は自分の物は自分で片づけるように言っていた	4	3	2	1	4	3	2	1
5. 父親／母親は片づけが得意だった	4	3	2	1	4	3	2	1
6. 父親／母親は身の回りが整理整頓できていた	4	3	2	1	4	3	2	1
7. 父親／母親はきれい好きだった	4	3	2	1	4	3	2	1
8. 父親／母親は物を溜め込まずに捨てていた	4	3	2	1	4	3	2	1

※1 から 4 が「両親の片づけ要求」尺度

5 から 8 が「両親の片づけ態度」尺度

Appendix 4 片づけの動機調査票

次の質問について、あなたの考えを自由にご記入ください。

※片づけとは、

「いらない物を減らし、いる物を分類、整頓する行動」のことです。



q1. あなたが片づけをするのは、どんな時ですか。

q2. あなたが片づけをするのはなぜですか。

q3. 片づけには、どんな効果があると思いますか。

Appendix 5-1 片づけ動機尺度（元井・小野寺，2021）

<p>普段あなたが自室(または自分のスペース)の片づけをする理由 として、次の各項目は、どの程度当てはまりますか。 最も近い番号に○をつけてください。</p>		あ 全 く あ て は ま ら な い	あ ま り あ て は ま ら な い	あ や あ て は ま る	あ 非 常 に あ て は ま る
1.	快適に過ごせるようにするため	1	2	3	4
2.	きれいな空間で過ごしたいから	1	2	3	4
3.	居心地をよくするため	1	2	3	4
4.	気分をリセットするため	1	2	3	4
5.	作業しやすくするため	1	2	3	4
6.	気分転換するため	1	2	3	4
7.	気持ちの整理になるから	1	2	3	4
8.	片づいていると気分が良いから	1	2	3	4
9.	部屋(自分のスペース)の見栄えを良くするため	1	2	3	4
10.	気分が変化したから	1	2	3	4
11.	片づけをすると達成感を得られるから	1	2	3	4
12.	片づいていないとイライラするから	1	2	3	4
13.	きれいな状態で次の活動へ移りたいから	1	2	3	4
14.	片づいていないと気になるから	1	2	3	4
15.	片づいていないと衛生的によくないから	1	2	3	4

Appendix 5-2 実行機能質問紙 (Executive Functions Questionnaire) (関口・山田, 2017)

それぞれの質問で、現在のあなた自身に最もあてはまる番号に○をつけてください。		あてはまらない	あてはまりません	少しあてはまる	あてはまる
1.	期限のある課題は予定を組んで取り組む	1	2	3	4
2.	おおよそ立てた計画通りに物事を進めることができる	1	2	3	4
3.	誘惑に負けずに、すべきことを行える	1	2	3	4
4.	長期的に計画して物事に取り組むことが苦手だ	1	2	3	4
5.	一つのことに没頭しやすい	1	2	3	4
6.	時間が経つのを忘れて、物事に熱中することがある	1	2	3	4
7.	興味をもったら、のめり込んでしまうたちである	1	2	3	4
8.	ものごとに熱中しやすいたちである	1	2	3	4
9.	一つのことに こりやすい	1	2	3	4
10.	手際がいい	1	2	3	4
11.	一度に複数のことを同時進行で進めていける	1	2	3	4
12.	臨機応変である	1	2	3	4
13.	たくさんのやるべきことがあると混乱する	1	2	3	4
14.	話題が変わっても、すぐに話しについて行ける	1	2	3	4
15.	その場その場で適切なやり方を素早く見つけることができる	1	2	3	4
16.	新しい考え方をどんどん取り込んでいける	1	2	3	4
17.	複数の人からの相談に同時進行でうまく対応できる	1	2	3	4
18.	人の目に映る自分の姿に心を配る	1	2	3	4
19.	自分が人にどう見えるかを気にする	1	2	3	4
20.	自分の行動を他人がどう思っているかに関心がない	1	2	3	4
21.	自分の発言に周囲がどう反応するかを気にする	1	2	3	4
22.	一つのことをやり出すとすぐに飽きて別のことをする	1	2	3	4
23.	不注意ですぐに気が散る	1	2	3	4
24.	気が散りやすい	1	2	3	4
25.	注意を持続させるのが難しい	1	2	3	4

Appendix 5-3 WHO-5 精神健康状態表 (Awata, 2002)

以下の5つの各項目について、 最近2週間のあなたの状態 に最も近い番号に ○をつけてください。		な ま い っ た く	た ほ ま ん に の	期 半 分 を 以 下 の	期 半 分 を 以 上 の	い ほ つ も ん ど	い つ も
1.	明るく、楽しい気分で過ごした。	0	1	2	3	4	5
2.	落ち着いた、リラックスした気分で過ごした。	0	1	2	3	4	5
3.	意欲的で、活動的に過ごした。	0	1	2	3	4	5
4.	ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた。	0	1	2	3	4	5
5.	日常生活に、興味のあることがたくさんあった。	0	1	2	3	4	5

Appendix 8-1 自室の写真撮影 調査説明書

以下のイメージにならって撮影してください。

現在のご自身のお部屋の様子を、全体が分かるように、4枚撮影してください。

※普段のありのままのお部屋の様子を撮影していただきたいので、このアンケートのために片づけをしないでください。

※写真には個人が特定されうる情報(氏名など)が含まれないように撮影してください。
また、住所などが特定できないようにカメラの位置情報をOFFにした状態で撮影をしてください。

▼写真例



写真を送信(アップロード)してください。

〈手順〉

- 1)「アップロードする画像ファイルを選択」をクリックし、保存したファイルを選択してください。
- 2)アップロードするファイルを指定したら、「次へ」お進みください。

【注意点】

※アップロードできるファイルは、「jpg/png」形式のファイルのみです。
※ファイルの容量が非常に大きい場合、アップロードできない場合があります。
その際には、ファイルをリサイズしてからアップロードしてください。

Appendix 8-2 自室の片づけ状況質問票

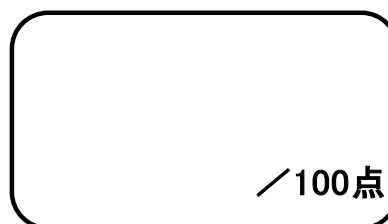
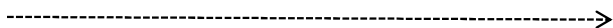
F1. あなたが写真を撮影したときの部屋の片づけ状況を詳しく説明してください。



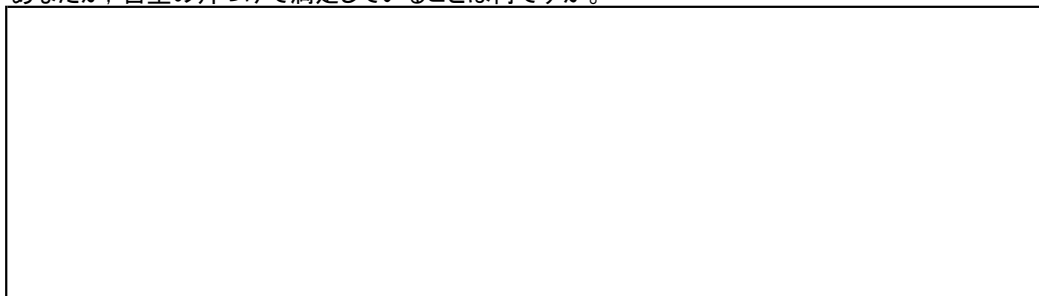
F2.

現在, あなたの部屋(自分のスペース)の
片づけ状況にどの程度満足していますか。

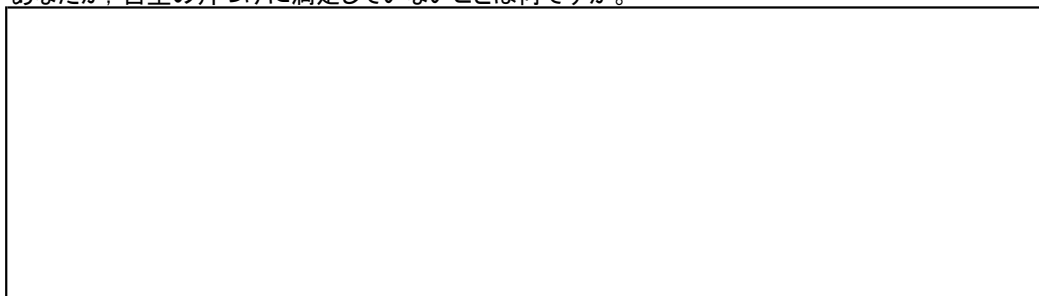
100点満点で評価してください。



F3. あなたが, 自室の片づけで満足していることは何ですか。



F4. あなたが, 自室の片づけに満足していないことは何ですが。



謝辞

私にとって博士課程での研究の日々は、楽しいことばかりではなく、むしろ、苦しいことの方が多かったように思います。それでも、研究を続けたいと思えるテーマに出会えたことは、とても幸せなことだと感じています。そして、本当にたくさんの方々に支えていただきました。

指導教員の小野寺敦子先生 『片づけ』というテーマを研究へと繋げることができたのは、先生が背中を押してくださったからです。研究に行き詰まり、前に進めずにいる時も、根気強く指導してくださり、いつもご自分のことのように悩み、喜び、育ててくださいました。本当にありがとうございました。

副指導の沢崎達夫先生、今野裕之先生には、講義の中でも研究についてご指導・ご助言をいただきました。庄司正実先生、小池眞規子先生、加賀美常美代先生にも、審査の時に多くの貴重なご意見をいただきました。博士課程で教えてくださいました先生方に、心より感謝申し上げます。

田中勝博先生には、学部生時から大学院に進学後も、いつも気にかけていただきました。先生から教えていただいたことが、今の学びの基礎となっています。深く感謝しております。

河野理恵先生には、授業のティーチング・アシスタントや勉強会など、多くの学びの機会をいただきました。研究についてのご助言だけでなく、明るく温かな励ましで研究への活力をいただきました。高田春樹先生には、分析方法から論文の書き方、考え方、ひとつひとつ丁寧にご指導いただきました。沼田真美さんには、博士課程を受験する時から、たくさんのことを教えていただきました。心理事務室の成瀬麻夕先生、菊地学先生、佐藤樹利亜さんにも大変お世話になりました。先生方のご厚意に深く感謝しております。

福島県立医科大学の土屋垣内晶先生は、突然のお願いにも関わらず、尺度を使用させていただくことに快諾くださいました。温かいお言葉と貴重なご縁をいただけたことが研究の励みとなりました。心より御礼申し上げます。日本ライフオーガナイザー協会の高原真由美先生にも、貴重な学びの機会をいただき、深く感謝しております。

畑潮さんをはじめ、これまで先輩方が、たくさんの資料と道筋を残してくださいました。先輩方の功績があったからこそ、今の自分があるのだと感じています。温泉美雪さんには、ともに学ぶ仲間として支えていただき、何度も励ましていただきました。小野寺ゼミという温かな居場所があったことが、研究の支えでした。深く感謝しております。

そして、本論文の調査にご協力くださいました参加者の皆様に心より御礼申し上げます。

苦しい日々を乗り越え、論文を書き上げることができたのは、多くの方々の支えがあったことです。支えてくださった皆様に心より感謝いたします。

数年前、修士論文の最後に残した言葉は、私の研究の原点であり原動力です。

—「片づけ」というテーマは、母からのプレゼントだと思います。日々、「片づけ」と格闘している母へ。そして、母と同じように「片づけ」に一喜一憂している方々へ。「いつか、きっと、片づきますように」願いを込めて…。

そして、また研究を続けていきます。

2021 年 3 月

元井 沙織