

# 大学生における片づけ行動の促進要因と 心理的効果の検討

目白大学大学院心理学研究科 博士後期課程 元井 沙織  
目白大学心理学部 小野寺敦子

## 【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。

キーワード：片づけ行動、片づけ動機、実行機能、well-being

## 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。上記をふまえて、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行動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

斎藤（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、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うえで、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、健常な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、実行機能が低い場合には、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效果

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。よ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效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效果として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

以上をふまえ、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、片づけの満足度を介しても、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。

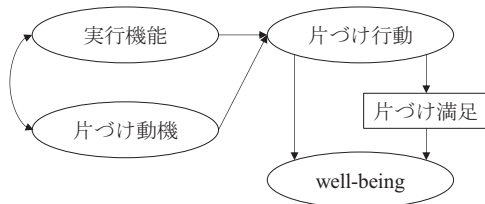


Figure 1 仮説モデル

## 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施し、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=0.83）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。

**片づけ動機** 元井・小野寺（2020）の片づけ動機の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」という指示のもと、「1：全くあてはまらない」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」という指示により、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。

## 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 $\pm$ 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たため、除外せずに分析に含めることとした。そこで、20項目に対して探索的因子分析(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(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  
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
<b>F1. 居心地因子 (<math>\alpha=.87</math>)</b>						
居心地をよくするため	<b>.90</b>	-.02	-.11	.68	3.30	0.77
快適に過ごせるようにするため	<b>.89</b>	-.10	-.14	.57	3.43	0.72
きれいな空間で過ごしたいから	<b>.78</b>	-.06	.10	.67	3.21	0.82
作業しやすくするため	<b>.58</b>	.01	-.07	.29	3.27	0.74
片づいていると気分が良いから	<b>.56</b>	.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	<b>.50</b>	.22	.07	.50	2.96	0.97
<b>F2. 気分転換因子 (<math>\alpha=.85</math>)</b>						
気分転換するため	.03	<b>.88</b>	-.11	.71	2.58	0.98
気分が変化したから	-.16	<b>.77</b>	-.15	.39	2.35	0.95
気持ちの整理になるから	-.07	<b>.71</b>	.21	.65	2.38	0.99
気分をリセットするため	.13	<b>.68</b>	.03	.62	2.63	1.00
片づけをすると達成感を得られるから	.13	<b>.55</b>	.07	.47	2.62	0.99
<b>F3. 不快回避因子 (<math>\alpha=.76</math>)</b>						
片づいていないと気になるから	.05	-.12	<b>.89</b>	.73	2.42	0.94
片づいていないとイライラするから	-.24	.01	<b>.82</b>	.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	<b>.43</b>	.51	2.50	0.93
片づいていないと衛生的によくはないから	.28	-.13	<b>.40</b>	.30	2.44	0.97
因子間相関	F1	—	.61	.66		
	F2	—	.60			

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」「気分が変化したから」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量が高かったため、「不快回避」因子と命名した。それぞれの $\alpha$ 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、因子的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)。

#### 改定版片づけ行動尺度、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 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>	$\chi^2$	<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]

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>	$\alpha$ 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 ( $r=.44, .13, .34, p<.01-.001$ ;  $r=.35, .11, .39, p<.01-.001$ ), 「処分」は、「居心地」と「気分転換」との間に有意な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 ( $r=.29, .19, .18, .22, p<.001$ ;  $r=.38, .23, .13, .26, p<.01-.001$ ), 「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」において有意な弱い正の相関が確認された ( $r=.16, .16, .11, .10, p<.01-.001$ )。

### 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、片づけ満足を介して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、 $\chi^2_{(98)}=368.65, p<.001$ ,

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 *

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

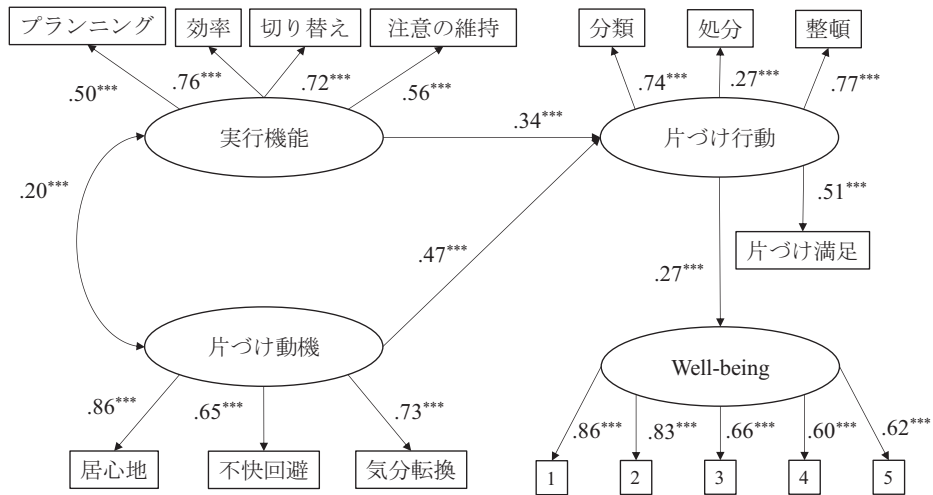
Table 5  
片づけ行動と片づけ満足、well-beingの各項目との相関分析の結果

	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

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

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)。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 ( $\beta = .51, p < .001$ ) 確認された。片づけ行動から well-being へ正のパスが確認された ( $\beta = .27, p < .001$ )。



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。

\*\*\* $p < .001$

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

Figure 2 構造方程式モデリングによる解析結果

## 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」と予想した。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に関する

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に関する関係について、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てい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、片づけの満足を紹介して、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について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。

#### 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 (2020年3月2日)
- 郷古 学・金 天海(2015). テーブル上の物体の片づ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.
- 岩佐 一・権藤 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・蘭 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— 厚生生の指標, 54, 48-55.
- 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.
- 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— 実践女子大学生生活科学部紀要, 43, 61-71.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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 情報処理学会論文誌, 48, 3415-3425.
- 関口 理久子・山田 尚子(2017). 実行機能 (Executive Functions Questionnaire) の開発 関西大学心理学研究, 8, 31-48.
- 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 Society, 58, 150-154.
- 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.

—2020年9.22.受稿, 2020年11.29.受理—

## The examination of promoters and psychological effects of Tidy-up behavior

Saori Motoi

Mejiro University, Graduate School of Psychology

Atsuko Onodera

Mejiro University, Faculty of Human Sciences

Mejiro Journal of Psychology, 2021 vol.17

### **【Abstract】**

In this study, we investigated the effects of tidy-up motivation and executive function on tidy-up behavior in order to clarify the factors that promote tidy-up behavior. Furthermore, in order to clarify the psychological effect of tidy-up behavior, the effect of tidy-up behavior on well-being was also examined. A questionnaire survey was conducted on undergraduate students, and 525 people with completed answer were analyzed. Structural equation modeling was performed according to the hypothetical model. As a result, there was a significant positive effect on the tidy-up behavior from the tidy-up motivation, suggest that the higher the tidy-up motivation, the more the tidy-up behavior is being executed. In addition, the executive function had a significant positive effect on the tidy-up behavior, suggesting that higher the executive function, the more the tidy-up behavior is being executed. Furthermore, a positive effect on well-being was observed from tidy-up, suggesting that tidy-up behavior enhances well-being.

**keywords** : Tidy-up behavior, Tidy-up motivation, Executive Function, Well-being