

日本における片づけに関する心理学的研究の展望

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

【要約】

本稿では、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。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上で、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。

キーワード：片づけ、発達、ADHD、溜め込み、アプリケーション

I. 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、自身が所有する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して定義している。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、さまざま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的能力に加え、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。

本稿では、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言われている (Smarr et al., 2014)。Mateo, Roberto, Jaca, & Blazsek, S. (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いえる。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、メディアで片づけが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、本稿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上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にする。

II. 保育・家政学の分野における片づけ

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わられること、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、片づけの必要性に気づき、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みられた、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示した。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る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言える。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、単独で片づけること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わ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・共有物との関わりから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想像したりしていた物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上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や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掛けが多かった。また、3歳児クラスでは、子ども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換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、自ら気持ちを切り換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対して、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上で、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用されてきた。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欲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、初めて集団生活を体験し、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る様子が示唆され(永瀬・倉持, 2011b)、時間・空間の見通しや他者の心情理解、仲間と協調・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)。こうした発達の特徴を理解した上で、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せることは、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る意欲を喚起させたり、ほめられた子どもを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)ことなどが挙げられる。

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。

幼児以降の片づけ

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四項目が、①きれいなになるなど「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う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上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上で、住生活における収納問題を指摘し、収納空間のあり方を考察した。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、物を置き並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あり方を考察した。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、管理を考える上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あ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。

Ⅲ. 発達障害・精神疾患と片づけ 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、保育指導のあ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分からない。（例えば、「はさみは棚にあるよ」と言っても分からない）」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行動として「自分の机の上や周囲を整理し片づけることができない（片づけ行動）が挙げられている。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言える。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。測上（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者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渡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。

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）が挙げられる。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、火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、アニミズムの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付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、処分できない傾向」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ろうと述べている。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。

IV. 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、片づけを支援するさまざま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、健康的な生活の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元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を実施したことを挙げている。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付け、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。

まとめ

本稿では、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付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上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上で、調査対象となる空間も拡大されると考えられる。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。

【引用文献】

古田 彦彦・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.

- 測上 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. Samuel., 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.
- 平野 麻衣子（2014）. 片付け場面における子どもの育ちの過程—両義性に着目して— 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 健久（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
- 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.
- 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 紗織・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
- 向井 馨一郎・松永 寿人 (2016). ためこみ症 臨床精神医学, 45, 187-192.
- 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幼児の生活習慣 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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
- 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.
- 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・坂野 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.
- 2018年9.26.受稿, 2018年11.28.受理—

A psychological review of the studies on tidy-up in japan

Saori Motoi Mejiro University, Graduate School of Psychology
Atsuko Onodera Mejiro University, Faculty of Human Sciences

Mejiro Journal of Psychology, 2019 vol.15

【Abstract】

In this research, we survey the previous research on tidy-up in Japan. From the viewpoint of tidy-up in the field of nursing and home economics, relation between developmental disorder, mental disorder and tidy-up, assistance for tidy-up in information processing, we reviewed overview of each preceding research and discussed trends of research on tidy-up in the future. As a feature of trends of research that can be grasped as a general overview, first of all, research that suggests measures and support to encourage tidy-up is seen in every aspect. It can be said that "the way of "tidy-up" can be said to be the core of the tidy-up study. The second is that research that suggests the possibility of utilization as an index for understanding individuals can be found. In order to understand the state of development of children, tidy-up is considered to be an indicator. As a current situation, many researches in childcare are studies on tidy-up. From now on, it is hoped that studies on tidy-up after the early childhood will be advanced.

keywords : tidy-up, development, ADHD, hoarding, Application