

自分の時間に対する態度と心理的 Well-being の関連

— 共分散構造分析による検討 —

目白大学大学院心理学研究科 西川千登世
目白大学社会学部 渋谷 昌三

【要 約】

本研究の目的は、第一に Self-owned-Time (SOT) 尺度の作成を試みることであり、時間消費の概念からとらえた自由裁量時間に対する積極性を測定する尺度を作成することを目的とする (研究1)。第二に、共分散構造分析を用いて、SOT, Enthusiasm およびその対象、心理的 well-being の関連について探索的に検討することを目的とする (研究2)。研究1では大学生214名の回答が得られ、23の質問項目を対象に因子分析 (主因子法・Promax回転) を行った結果、12項目を採用し2因子が抽出された。研究2では115名の回答が得られた。共分散構造分析の結果、Enthusiasm の対象が有る度合い、あるいは Enthusiasm 得点が高いほど SOT 得点が高く、心理的 well-being にポジティブな影響を与えていることが示唆された。今後は、調査対象者を拡大しつつ、個人の属性や特性なども含めた構造を検討することが課題である。

キーワード：自由裁量時間、余暇活動、熱中、心理的健康、時間消費

問題と目的

近年、病気や悩みを引き起こすネガティブな感情に焦点を当ててではなく、人間の本来のポジティブな感情である喜びや達成感、自信や Optimism などに焦点を当て、それらを伸ばし開発する方法を研究する「ポジティブ心理学」が注目されている。Peterson & Seligman (2004) は、楽観的、根気強さといった性格の特性が強みとなり、心理的な問題を未然に防ぐことができる」と述べており、その特性の一つとして「活力・熱意」をあげている。また、Peterson らが述べている特性は、変容・育成が可能であり、それらを伸ばすことができるとしている。つまり、活力という特性は、変容可能であり、何かによってもたらすことのできるものだと考えられる。水口 (1992) は、「仕事への活力の供給源」として余暇活動をあげていることから、余暇活動が活力をもたらす一つの要

因になると考えられる。また、Searle & Brayley (1993) は、余暇活動は、娯乐的、文化的、伝統的活動を通して、子どもから高齢者までのコミュニティや個人のクオリティオブライフ (QOL) を高める効果的な方法とみなし、健康なライフスタイルと活動を促進する重要な手段として示唆している。さらに、川口・豊増・吉田・鶴川・植本 (2000) にみられるように、余暇の充実度が精神的健康と関連があることが示されており、余暇活動が心身の健康を保つための一助となっていると考えられる。

以上のように、余暇活動は人々の心身の健康にとってポジティブな影響を与える可能性が示唆されている。しかしながら、わが国では欧米に比べて余暇活動に費やすための時間が少なく、さらに、余暇活動に費やす「時間的ゆとり感」の個人間格差が広がっているのが現状である (日本生産性本部, 2009)。

余暇活動とは、広義には文字通り「余った暇」であり、自分の自由にできる時間における活動であるが、狭義には活動に積極性を持つ欧米的なレジャー、つまり、自分の好きなこと、興味関心のあることをする活動である（瀬沼、2005）。西川（2008）では、自分の好きなものあるいは興味関心のあるものに対しての好きな度合いあるいは興味関心の度合いを測定する尺度の作成を試みたが、その項目として、「その対象のために時間を費やしている」が含まれた。つまり、好きな度合いが高いほど、その活動のために時間を消費しており、「時間を費やす」という意識は活動に対する積極性をあらわしていると考えられる。

立石（2006）は、「自分の意思で自分自身のために使う時間、自分を取り戻す時間」として「自分時間」を提唱し、自分時間の充足が主観的健康感に影響を与えていることを示唆した。また、片山（2006）は、自由裁量時間の有無が、潜在希望活動を制約されることを明らかにしている。自由裁量時間とは、人の1日の生活時間分類の中で、「社会的必要時間（労働・通勤・身支度等）」、「生理的必要時間（睡眠・食事等）」、及び「家事的な生活時間（入浴・家事等）」の3つの時間を「拘束時間」とした時に、その拘束時間を除いた時間のことである（佐々木、2001）。

自由裁量時間も自分時間も、「余暇時間」と同義のものであるが、本研究においては、余った時間ではなく、自由に使える時間を作り出すのか、自由に出来る時間を無駄にするのかといった時間を消費する概念からとらえ、活動時間の有無だけでなく、充足感や自由裁量性などを含める必要があると考え、自分自身のための時間（Self-owned-Time；以下SOT）に対する態度を測定することを試みる。そのことによって、自由裁量時間・余暇時間の量だけではなく、質に着目するものである。

本研究においては、SOT尺度の作成を試みる（研究1）とともに、余暇活動や自分時間の充足感が心身の健康にポジティブな影響を与えるとこの先行研究の結果から、共分散構造分析を用いて、SOT、Enthusiasmおよびその対象、心理的well-beingの関連について探索的に検討すること（研究2）を目的とする。

研究1

目的

自分自身のための時間として、自分が自由に使える時間に対する態度を測定するSOT尺度を作成することを目的とする。

方法

調査対象者

都内私立大学に通う大学生232名（男性63名、女性150名、不明19名）に講義時間を使用して自記式質問紙調査を実施した。SOT尺度の項目に欠損値のない214名を分析の対象とした。平均年齢は19.41歳（ $SD = 1.27$ ）であった。調査時期 2007年11月および2008年6月

調査の手続きおよび倫理的配慮

講義時間を利用して自記式質問紙調査を実施した。質問紙表紙に、調査への参加は自由意志であること、無記名であることにより匿名性は守られること、成績には影響しないことなど倫理事項について教示するとともに、質問紙を配布する際に口頭で説明を行った。

調査内容

SOT尺度

自由時間の有効活用のために開発された「余暇生活パターンチェック（日本レクリエーション協会）」などを参考に、23項目を作成した。なお、「余暇生活パターンチェック」の元来の使用目的は、余暇生活相談員がカウンセリング時に使用するものであり、余暇生活を活用しているかどうかを測定するもの（福田、2002）であるが、開発者であるD-pal余暇資源研究所及び著作権を持つ（財）日本レクリエーション協会の許可を得て項目を選定・改定した。

妥当性 併存的妥当性を検討するため、堀野（1987）の達成動機測定尺度の18項目を使用した。達成動機測定尺度は、「社会的達成欲求」と「個人的達成欲求」および「成功挑戦欲求」の3因子から構成されている。18項目を対象に先行研究同様に因子分析（主因子法・Promax回転）を行った結果、因子負荷量が該当下位因子に対して低い項目があったことから、先行研究同様の結果を示した各因子5項目を採用し、合計得点を算出した。各下位因子の α 係数は $\alpha = .75 \sim .81$ であり、内的整合性も確認された。本研究においては、確認された下位因子のうち「個人達

成欲求」因子のみを使用した。「個人的達成欲求」は、自分自身にとって価値のあることを成し遂げようとする欲求であり、その後「自己充實的達成動機」の概念に発展するものである。「自己充實的達成動機」は、「他者・社会の評価にはとらわれず、自分なりの達成基準への到達をめざす達成動機」であり、自分のための時間に対する積極性を測定するSOT尺度と正の相関が予測される。

結果

尺度の検討

SOT尺度として作成した23項目に対して主因子法・Promax回転による因子分析を行った。固有値の変化および因子数による説明率と解釈の可能性を考慮するとともに、複数の因子に負荷量が高い項目および因子負荷量が.40未満の項目を削除した結果、最終的に12項目2因子解を採用した。その結果をTable 1に示す。回転前の3因子で12項目の全分散の説明率は

52.64%であった。

第1因子は、「自由に使える時間は気分転換に必要である」「自由に使える時間は充実感を与えてくれる」「自分のための時間は大切である」などの項目であり、自分のために時間を使うことは重要なことであり、必要だと感じていることがみられることから「必要性因子」と命名した。

第2因子は、「やりたいことのためには時間を作る」「自由に使える時間を楽しむ仲間が多い」「自由に使える時間を作り出すよう心掛けている」などの項目であり、自ら時間を作り楽しむ様子がみられることから「積極性因子」と命名した。

信頼性と妥当性の検討

内的整合性を検討するため、Cronbachの α 係数を求めたところ、「必要性因子」は $\alpha = .85$ 、「積極性因子」は $\alpha = .76$ と十分な値が得られた。

Table 1 SOT尺度因子分析結果（主因子法・プロマックス回転）

項目番号	項目内容	F1	F2
必要性 ($\alpha = .85$)			
21	自由に使える時間は気分転換に必要である	.87	-.10
20	自由に使える時間は充実感を与えてくれる	.72	.11
16	自由に使える時間は生きていく上で欠かすことの出来ないものである	.70	-.05
12	自分のための時間は大切である	.67	-.08
19	趣味等の好きなことをすることは価値がある	.65	.10
13	自分の好きなことやものに時間をかけることは惜しくない	.43	.26
積極性 ($\alpha = .76$)			
7	やりたいことのためには時間を作る	-.08	.83
6	自由に使える時間を楽しむ仲間が多い	-.13	.64
8	自由に使える時間を楽しんだあとはスッキリする	.04	.62
23	自由に使える時間を作り出すよう心掛けている	.13	.49
18	自由に使える時間に熱中している活動や遊びがある	.12	.47
17	忙しい時でも好きなことをするための時間は犠牲にたくない	.05	.45
因子相関行列		F1	F2
		F1	-.59
		F2	.59

併存的妥当性を検討するため、SOT尺度の項目合計得点（以下、「SOT尺度合計」）および各下位因子の項目合計得点と「個人的達成欲求」の変数間の相関係数を求めた（Table 2）。その結果、SOT尺度合計および下位因子の得点は強い相関ではないものの有意な正の相関が認められた。

また、構成概念妥当性を検討するため、Amos (ver.17.0) を用いた確認的因子分析を行った。因子間で共分散を仮定したモデルで分析を行ったところ、適合度指標はGFI = .92, AGFI = .88, RMSEA = .07であり、推定値はすべて0.1%水準で有意であることからデータに適合して

いると判断した。その結果をFigure 1に示す。

以上のことから、信頼性と妥当性は十分であると判断した。

考察

本研究では、「必要性因子」と「積極性因子」の2因子構造が確認された。採用されたこれらの因子に該当する項目は、それぞれ自分自身の時間をどのように使うのか、どのように捉えているのかといった自分の時間に対する態度を示していると考えられる。信頼性と妥当性については、 α 係数および適合度指標の値から、問題ないと判断する。しかしながら、本研究においては併存的妥当性の検討に用いた尺度との関連は強いものではなかった。これは、本尺度が、個人的達成欲求因子だけで説明されるものではないことがあげられ、併存的妥当性については再検討が必要だろう。また、今後は、その他の変数の関連についても検討していくことで、本尺度のあらわす概念について検証していきたいと考える。

Table 2 SOT尺度と個人的達成欲求尺度間相関係数

	個人的達成欲求
SOT尺度合計	.39 **
必要性因子	.38 **
積極性因子	.31 **

** $p < .01$

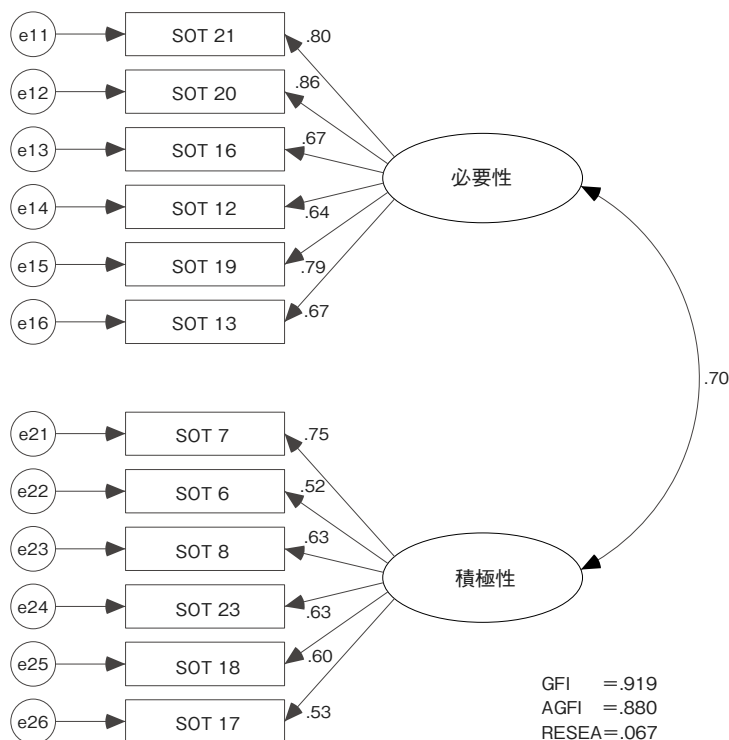


Figure 1 SOT尺度確認的因子分析結果

研究2

目的

研究2では、共分散構造分析を用いて、SOT、Enthusiasmおよびその対象、心理的well-beingの関連について探索的に検討することを目的とする。西川（2007）では、余暇活動の有無がポジティブな気分の変化をもたらし、心理的well-beingへ影響を与えていることが示唆された。けれども、立石（2006）が自分時間の充足が主観的健康感への影響を与えることを示唆していることや瀬沼（2005）のいう積極的な余暇活動といった視点を鑑みると、余暇活動の有無だけではなく、活動内容に対する心理的な関与の度合いを検討する必要があると考え、また、その度合いが自分の時間に対する態度にも影響を与えているのではないかと予測した。これらを踏まえて仮説モデル（Figure 2）を作成し、探索的に検討するものである。

方法

調査対象者

研究1の対象者のうち、使用項目に欠損値のない大学生115名を分析の対象とする。

調査時期 2007年11月および2008年6月

調査の手続きおよび倫理的配慮

講義時間を利用して自記式質問紙調査を実施した。質問紙表紙に、調査への参加は自由意志であること、無記名であることにより匿名性は守られること、成績には影響しないことなど倫理事項について教示するとともに、質問紙を配布する際に口頭で説明を行った。

調査内容

SOT尺度

研究1で抽出された2因子12項目を用いた。

Enthusiasm尺度

西川（2008）のEnthusiasm尺度を使用した。本尺度は、対象への熱中・こだわりの度合いを測定する尺度であり、12項目を対象に、対象に対して譲れない研究熱心な姿勢がみられる「極め」因子、対象に対して日常的に関与している「コミットメント」因子、メディアとの接触を中心とした興味・関心の強い「メディア接触」因子の3因子が認められている。なお、ここで対象としているこだわりとは、固執や執着などのネガティブなものではなく、強い興味や関心があるという近年使用されるポジティブなこだわりを対象としている。好きなものやこだわりの対象を限定しないことから、最初にその対象となるもの一つだけを具体的に回答してもらい、それを「○○（質問紙上は空欄下線）」に対象が入っているものとして回答を求めた。回答は、「1. 全くあてはまらない」～「5. 非常にあてはまる」の5件法により評定を求めており、得点が高いほど対象に対して熱中やこだわり、興味・関心が強いことを示している。

Enthusiasm尺度の対象

Enthusiasm尺度の対象として「好きなもの」と「こだわり」の有る度合いについて「1. 全くない」～「4. かなりある」の4件法により回答を求めた。また、本研究では分析に用いていないが、その対象について具体的な内容について自由記述で回答してもらった。

心理的well-being

本研究では、心理的well-beingの尺度として以下の3尺度を使用した。

①精神的健康：精神的健康度を測定する尺度として、Goldberg（1972）により開発された

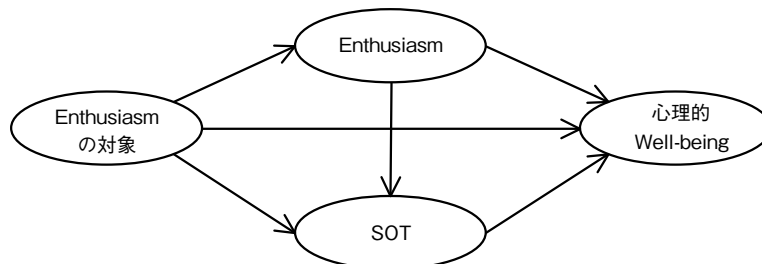


Figure 2 仮説モデル

GHQ精神健康調査票（General Health Questionnaire：以下GHQ）をもとに作成された12項目版のGHQ-12（Iwata& Okuyama, Kawakami, Saito, 1988；新納・森, 2001）を用いた。本来、合計得点が低いほど精神的健康度が高いが、分析にあたっては逆転処理をし、得点が高いほど精神的健康度が高くなっている。また、「不安・

抑うつ」「活動障害」の下位因子をもつが、本研究においては全ての合計得点を使用している。

②いきいき度：山田・峰松・冷川（1996）のいきいき調査票ver.2のポジティブ健康の14項目を使用した。本尺度は、「個人の『いきいき』とした心理状態」をあらわすとされている。「気分の安定性」「気持ちの充実性」「積極性・客

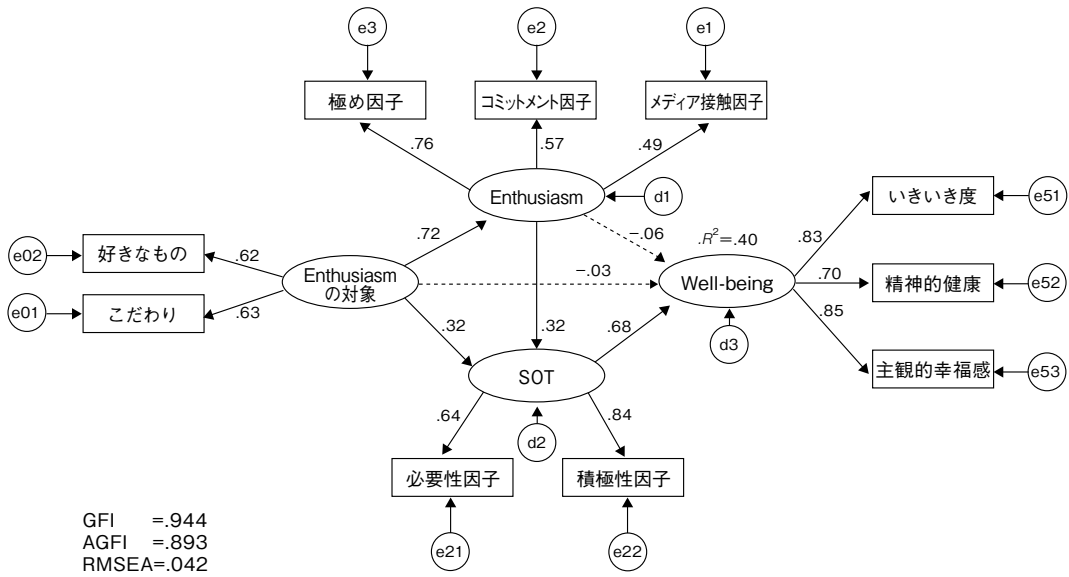


Figure 3 共分散構造分析結果1

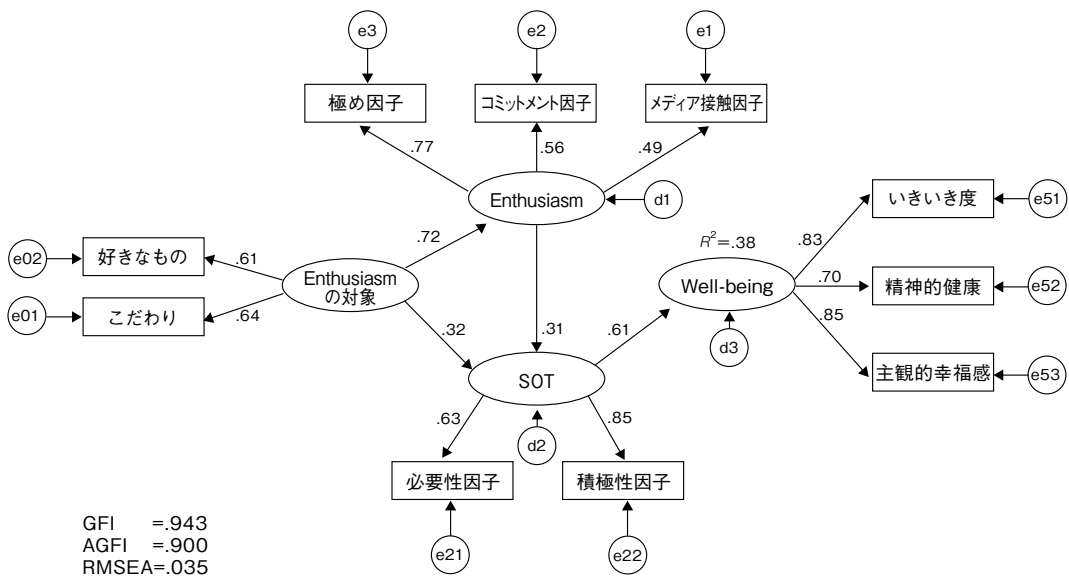


Figure 4 共分散構造分析結果2

観性」の3下位因子を持つが、本研究においては、先行研究に倣い分析した結果、先行研究と同様の下位因子に含まれなかった3項目を除き、11項目の合計得点をいきいき度得点とした。得点が高いほどいきいきした状態である。

③主観的幸福感：伊藤・相良ら（2003）の主観的幸福感尺度の12項目を使用した。本尺度は、「人生に対する満足感」「自信」「達成感」「失望感（逆転項目）」の4下位因子を持つが、先行研究に倣い分析した結果、先行研究と同様の結果とならなかったため、本研究においては、全ての項目の合計得点を使用した。得点が高いほど主観的幸福感が高くなっている。

結果

最初に、仮説モデルを用いて共分散構造分析を行った結果、GFI = .94, AGFI = .89, RMSEA = .04と十分な適合度を得られたが、Enthusiasmの対象およびEnthusiasmからWell-being

へのパス係数が有意ではなかった（Figure 3）。そのため、有意ではなかったパスを削除し、再度分析を行ったところ、決定係数がやや下がったものの、全てのパス係数が有意であったため、Figure 4のモデルを最終的なモデルとした。その結果、Enthusiasmの対象が有る度合い、あるいはEnthusiasm得点が高いほどSOT得点が高く、心理的well-beingにポジティブな影響を与えていることが示唆された。なお、探索的にEnthusiasmの対象の潜在変数を入れないモデル（Figure 5）およびSOTの潜在変数を入れないモデル（Figure 6）も検討した。その結果、どちらのモデルも適合度は十分であったが、心理的well-beingに対する決定係数からFigure 4のモデルを採択した。

考察

本研究においては、仮説モデルをもとに探索的にモデルの検討を行った。その結果、

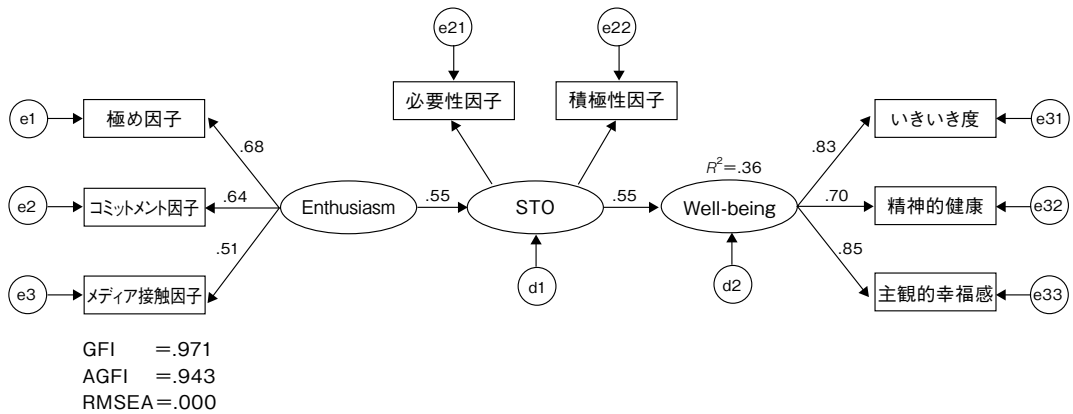


Figure 5 共分散構造分析結果 3

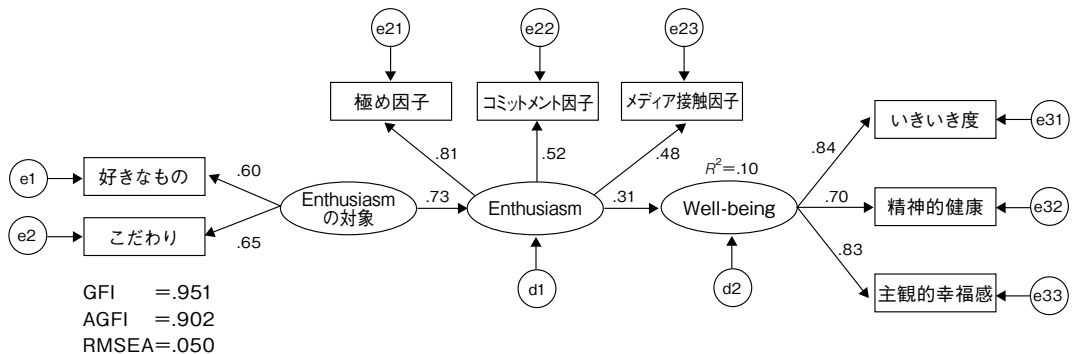


Figure 6 共分散構造分析結果 4

Enthusiasmの対象が有る度合い、また Enthusiasm得点が自分のための時間に対する態度 (SOT) に影響を与え、心理的well-beingにポジティブな影響を与えていることが示唆された。すなわち、何か好きなものやこだわりといった興味・関心のある状態が、自分の時間を自身のために使おうとすることにつながり、精神的健康や幸福感といった心理的well-beingを高める要因になりうるということである。しかしながら、採用したモデルだけでなく、検討したモデルも含めて考えると、Enthusiasmから直接心理的well-beingへの影響は確認されず、Enthusiasmの対象があることだけでは心理的well-beingを高めるといふことにはつながらないということであり、自分のために時間を使えるあるいは使おうとすることといった自分の時間に対する肯定的な態度が、特に心理的well-beingに影響を与えていると考えられる。心理的well-beingの概念は高次のものであり本研究で用いた概念のみで説明すること難しく、本研究で用いた尺度のみで説明することはできないが、好きなものがあること、そのために時間を使うことによって、心理的well-beingに寄与する可能性が示唆されたと考える。

まとめと今後の課題

研究1では、SOT尺度の作成を試みた。結果として2因子が抽出され、信頼性および構成概念妥当性は十分だと思われる。けれども、内容的妥当性の検討については十分とはいえず、今後、さらなる検討が必要であるだろう。

研究2では、好きなもの、興味関心のある度合いが、時間を自分のために使おうとし、心理的well-beingにポジティブな影響を与えていることが示唆された。けれども、好きな度合いだけでは心理的well-beingには大きな影響を与えないことから、自分のための時間をどのようにとらえるかが重要であることが明らかになった。しかしながら、本研究では好きな物や興味関心のあるものに対して活動を行っている実時間については検討を行っておらず、今後は物理的な時間との関連についても検証する必要があるだろう。また、本研究では、サンプル数が少なかったことから、各尺度の下位因子のレベルまで検討することが出来なかったという問題が

ある。今後は、調査対象者を拡大し、個人属性による差異やパーソナリティ特性なども含め、その構造を検討することによって心身の健康の保持・増進の一助となるよう継続して研究を行いたいと考える。

【引用文献】

- 福田峰夫 (2002). 余暇生活診断・新ツールの研究 開発 余暇学研究, 5, 90-97.
- Goldberg, D. P. (1972). The detection of psychiatric illness by questionnaire: *A technique for the identification and assessment of non-psychotic psychiatric illness.*: Oxford university. Press. pp.156.
- 堀野緑 (1987). 達成動機の構成因子の分析: 達成動機概念の再検討 教育心理学研究, 35, 148-154.
- 伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦康至 (2003). 主観的幸福観尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 74, 276-281.
- Iwata, N., Okuyama, Y., Kawakami, Y., Saito, K. (1988). The Twelve-Item General Health Questionnaire Among Japanese Workers. *Environmental science*, Hokkaido University, 11 (1), 1-10.
- 片山美由紀 (2006). 自由時間活動におけるコンストレイン(制約)と潜在希望活動の関連—各世代男女の生涯学習調査から 東洋大学社会学部紀要, 44, 103-113.
- 川口貞親・豊増功次・吉田典子・鶴川晃・植本雅治 (2000). 看護婦の余暇活動のタイプ別にみたメンタルヘルス状況 産業ストレス研究, 7, 205-211.
- 日本生産性本部 (2009). レジャー白書2009～不況下のレジャー・フロンティア～日本生産性本部
- 西川千登世 (2007). 余暇活動がWell-beingに与える影響—共分散構造モデルによる検討—日本社会心理学会第48回大会発表論文集
- 西川千登世 (2008). Enthusiasm尺度作成の試み 目白大学紀要心理学研究, 5, 83-92
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification.* Washington, DC: American Psychological Association. New York: Oxford University Press. pp. 273-289.
- 佐々木土師二 (2001). 心理学における時間研究の

- 展開「時間消費の心理学」に向けて（1）関西大学社会学部紀要, 33, 135-162.
- 瀬沼勝彦（2005）. 余暇の動向と可能性 学文社
- 新納美美・森俊夫（2001）. 企業労働者への調査に基づいた日本版GHQ精神健康調査票12項目版（GHQ-12）の信頼性と妥当性の検討 精神医学, 43, 431-436.
- Searle, M. S., & Brayley, R. E. (1993). *Leisure services in Canada: An introduction*. State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- 立石隆英（2006）. 個人の主観的健康感に関する考察—「自分時間」「生活能動感覚」との関係 年金レビュー 2006春特別号, 4-67.
- 山田裕章・峰松修・冷川昭子（1996）. 正常者と精神障害者の「いきいき度」の比較：「いきいき調査表」ver.1の改訂 健康心理学研究, 9, 21-33.

Relationship between Self-owned-Time and Psychological Well-being

—A Study using Covariance Structure Analysis—

Chitose Nishikawa Mejiro University, Graduate School of Psychology
Shozo Shibuya Mejiro University, Faculty of Studies on Contemporary Society

Mejiro Journal of Psychology, 2010 vol.6

[Abstract]

The purpose of this study was to firstly develop a scale of self-owned-time (SOT). SOT is an attitude towards self-owned time, and it is a scale which measures the positiveness of the discretionary time as a concept of time-consumption (Study 1). The second purpose was to explore the relationship of SOT, enthusiasm and its object, and psychological well-being, using covariance structure analysis (Study 2). 214 university students participated in Study 1, and 115 participated in Study 2. As a result of Study 1, the data (23 questionnaire items) was put to factor analysis, and 12 items were adopted, from which 2 factors were extracted. Results of covariance structure analysis were as follows: the object of enthusiasm or the enthusiasm score influenced the SOT score, and increased psychological well-being (Study 2). In the future, studies examining the structure including a different attribute, personality, etc. and expanding subjects should be pursued.

keywords : discretionary time, leisure, enthusiasm, psychological well-being,
time-consumption