

立教大学学術推進特別重点資金 (立教 S F R)

大学院学生研究

2018年度研究成果報告書

研究科名	立教大学大学院	現代心理学研究科	心理学専攻
研究代表者 (2019年3月現在のものを記入)	在籍課程・学年・学生番号		氏名
	<input checked="" type="checkbox"/> 博士前期課程 3年 16UM002C <input type="checkbox"/> 博士後期課程 年		宮川 えりか 印
指導教員	所属・職名		氏名
	現代心理学部・教授		小口 孝司 印
自然・人文・社会の別	自然 ・ 人文 ・ 社会	個人・共同の別	個人 ・ 共同 名
研究課題	旅行経験による自己成長・well-beingの向上要因の検討		
研究組織 (研究代表者・共同研究者) ※2019年3月現在のものを記入	在籍研究科・専攻・課程・学年		氏名
	現代心理学研究科・心理学専攻・博士課程前期課程3年		宮川えりか
研究期間	2018 年度		
研究経費 (1円単位)	(支出金額) 200,000円 / (採択金額) 200,000円		

研究の概要 (200~300字で記入, 図・グラフ等は使用しないこと。)

本研究では、余暇におけるリカバリー経験とセイバリング方略が well-being に及ぼす影響について検討するために、正社員 630 名を対象にオンライン質問紙調査を実施した。その際に、余暇経験による違いを比較するために、旅行群、帰省群、統制群の 3 群を無作為抽出した。余暇における well-being の規定因として、リカバリー経験、セイバリング方略、さらには休暇に対する認識(休暇への重要性・罪悪感)を用いた。分析の結果、リカバリー経験の下位尺度はセイバリング方略を媒介して、well-being に影響を及ぼしていることが示された。さらに、多母集団同時分析の結果、このモデルは 3 群(旅行・帰省・統制群)においてそれぞれ異なる影響があることが示唆された。また、休暇への重要性の認識と罪悪感は余暇におけるリカバリー経験とセイバリング方略にそれぞれ影響を与えていることも示唆された。

キーワード (研究内容をよく表しているものを3項目以内で記入。)

[Well-being] [セイバリング方略] [リカバリー経験]

研究成果の概要 (図・グラフ等は使用しないこと。)

これまでの研究において、余暇には幸福感、人生満足度、well-being の向上など様々なポジティブな効果があることが報告されている (Smith & Diekmann, 2017; Uysal, Sirgy, Woo, & Kim, 2016)。そして、近年は、これらのポジティブな心理的効果がどのように生じるのか、その規定因に関する実証的研究が進んでいる (Newman et al., 2014)。そこで、本研究では、余暇が well-being をもたらす規定因について検討する。特に、余暇を通じた well-being の規定因として、個人資源の回復・獲得 (Hobfoll, 1998; Meijman & Mulder, 1998) という観点からリカバリー経験とセイバリング方略に着目する。Chen, Huang, & Petrick (2016) の研究では、余暇におけるリカバリー経験は人生満足度に正の影響を与えていることが示されている。また、Fritz & Sonnentag (2006) の研究からリカバリー経験と well-being には正の相関があることが示されている。さらに、リカバリー経験などのポジティブな経験において、ポジティブな感情を維持・向上させる方略としてセイバリング方略が重要な役割を果たすことが考えられる。セイバリング方略とは、ポジティブな感情を調整する際に人々が用いる認知・行動的な方略のことである (Smith & Bryant, 2017)。これまでの先行研究から、余暇におけるリカバリー経験が well-being を促進する要因になっていることが指摘されてきたが、このリカバリー経験においてどのようにポジティブな感情を調整するかによって、その効果が変化することが予測される。以上の研究に基づき、本研究では、余暇におけるリカバリー経験、セイバリング方略が well-being に及ぼす影響について検討する。

さらに、余暇におけるリカバリー経験やセイバリング方略を検討する上で、どの程度その経験が自分にとって価値があり、心理的負担が少ない状態で楽しむことができるかという余暇に対する認識もまた、余暇や休暇を楽しむ上で大切なことだと考えられる。Expedia (2018) の調査によると、日本人の有給休暇取得率は、19 カ国中最下位の 50% であり、他の国と比べても非常に低いことが示されている。また、同調査では、日本人の 58% が有給休暇の取得に罪悪感を感じており、57% の人は上司が有給の取得に協力的でないという回答している。さらに、有給取得率が 19 カ国中最下位であるにもかかわらず、休み不足と感じている人は、他国に比べて相対的に低いことが示されている。また、厚生労働省 (2017) によると、年次有給休暇の取得率が低い要因として、労働者全体の 3 分の 2 が有給取得にためらいを感じていることを挙げている。これらの調査でも示されたように、日本人にとって休みなく勤勉に働くことが美德とされる風潮があり、休暇をとることへの罪悪感やためらいを感じたり、休暇をとることを重要視していない傾向があることが考えられる。実際に、Chen & Petrick (2016) の研究によれば、休暇の重要性を認識していることがリカバリー経験を促進し、人生満足度につながっていると示唆されている。そこで本研究では、休暇をとることに躊躇したり、後ろめたさを感じたりすることを休暇への罪悪感とし、休暇が重要だと認識している程度を休暇への重要性和定義した上で、休暇への罪悪感と、休暇への重要性が余暇におけるリカバリー経験、セイバリング方略、そして well-being に及ぼす影響についても検討する。

本研究では、余暇におけるリカバリー経験とセイバリング方略が well-being に及ぼす影響について検討する。具体的に、以下の 2 点を研究目的とする。第一に、余暇におけるリカバリー経験とセイバリング方略および well-being との関連を検討する。第二に、休暇への罪悪感、休暇への重要性が余暇におけるリカバリー経験とセイバリング方略に及ぼす影響について検討する。

方法

手続き

余暇におけるセイバリング方略とリカバリー経験・well-being との関連について検証するために、オンライン質問紙調査 (委託先: 株式会社マクロミル) を 2018 年 10 月に実施した。本調査では、楽しみを目的とした旅行経験と比較するために、過去 3 ヶ月以内に楽しみを目的とした旅行に行った旅行群 (以後、旅行群と表記)、帰省などの親族や友達を訪問する目的で旅行した帰省群 (以後、帰省群と表記)、全く旅行に行っていない統制群 (以後、統制群と表記) の 3 群に対して質問紙調査を実施した。

質問紙の構成

本研究では、個人属性に加え、以下の 5 つの尺度を使用した。

1) 日本語版 Ways of Savoring Checklist (WOSC-J)

セイバリング方略を測定するための尺度である Ways of Savoring Checklist (WOSC; Bryant & Veroff, 2007) の日本語版 (WOSC-J; Miyakawa et al., 2018) を使用した。これまでの研究から「拡大方略」と「縮小方略」の 2 つの因子から構成されていることが明らかになっている (Jose et al., 2012; Miyakawa et al., 2018)。

研究成果の概要 つづき

2) リカバリー経験尺度

Sonnentag & Fritz (2007) によって作成されたリカバリー経験尺度の日本語版 (Shimazu et al., 2012) を使用した。リカバリー経験は、「心理的距離」、「リラックス」、「熟達」、「コントロール」の4つの因子により構成されている。

3) 休暇の重要性

Chen & Petrick (2016) によって作成された休暇の重要性に関する3項目を使用した。

4) 休暇への罪悪感

Chen & Petrick (2016) によって作成された休暇への阻害要因の項目を元に筆者が作成した11項目を使用した。

5) Well-being

Butler & Kern (2016) により作成された23項目(11件法)からなる尺度である。PERMA尺度は、「ポジティブ感情」、「エンゲージメント」、「対人関係」、「人生の意味」、「達成」の5つの因子から構成されており、包括的にwell-beingを測定する尺度として開発されたものである。

結果

セイバリング方略を媒介変数として、リカバリー経験がwell-beingに及ぼす影響について検討した。その結果、良好なモデル適合度が示された(CFI = .941, TLI = .932, RMSEA = .059, SRMR = .068)。心理的距離($\beta = .15, p < .05$)、リラックス($\beta = .43, p < .01$)、熟達($\beta = .44, p < .01$)から拡大方略へは、それぞれ有意な正の影響が見られたが、コントロール($\beta = -.31, p < .01$)から拡大方略への有意な負の影響が示された。一方、縮小方略に対しては熟達($\beta = .66, p < .01$)から有意な正の影響が、コントロール($\beta = -.38, p < .01$)からは有意な負の影響が見られたが、心理的距離とリラックスから縮小方略への有意な影響は見られなかった。また、拡大方略からwell-beingへは正の影響が見られ($\beta = .38, p < .01$)、縮小方略からwell-beingへは負の影響が認められた($\beta = -.23, p < .01$)。さらに、多母集団同時分析の結果、このモデルは3群(旅行・帰省・統制群)においてそれぞれ異なる影響があることが示唆された。

休暇への重要性、罪悪感(周囲への配慮、後ろめたさの2因子)がセイバリング方略、リカバリー経験に及ぼす影響を検討するために、共分散構造分析を実施した。その結果、セイバリング方略を用いたモデルにおいて、良好なモデル適合度が示された(CFI = .947, TLI = .939, RMSEA = .064, SRMR = .070, AIC = 903.35)。周囲への配慮は、拡大方略($\beta = .19, p < .01$)と休暇の重要性($\beta = .11, p < .01$)に正の影響を与えていた。一方、後ろめたさは、休暇への重要性に負の影響を与え($\beta = -.64, p < .01$)、縮小方略には正の影響($\beta = .57, p < .01$)を示していた。休暇の重要性は、拡大方略($\beta = .34, p < .01$)、縮小方略($\beta = .28, p < .01$)ともに正の影響を及ぼしていた。リカバリー経験を用いたモデルにおいても、同様の傾向が確認された。

考察

余暇におけるリカバリー経験は、セイバリング方略を介して、well-beingに影響を及ぼしていることが示された。これまでの研究では、余暇におけるwell-being向上のメカニズムとして、リカバリー経験が最も着目されてきたが、主観的余暇の観点から考えると(Newman et al., 2014)、リカバリー経験をどの程度セイバリングしているかということも重要な要素であることが示された。リカバリー経験は、一般的には人生満足度などのポジティブな要因との相関が高いが(Chen et al., 2016)、そのようなポジティブな経験に対して拡大方略、縮小方略を用いているかによっても、well-beingへの影響に違いが出るようになった。さらに、この傾向は、余暇の種類によって異なることも示された。全ての群において、熟達は拡大方略、縮小方略、well-beingに正の影響があった。このことから、熟達は、セイバリング方略、well-beingを説明する要因として重要であることが示唆された。

さらに、休暇への重要性と罪悪感は、セイバリング方略、リカバリー経験に影響を及ぼしていることが示された。休暇を取ることで周りの人に迷惑をかけているという気持ちが周囲の人々への感謝などのポジティブな気持ちに変わる場合は、ポジティブな経験を味わうことにつながる一方、その休暇に対してははじめから否定的な感情を持っていると、縮小方略が促進され、well-beingが低減することが示唆された。

※この(様式2)に記入の成果の公表を見合わせる必要がある場合は、その理由及び差し控え期間等を記入した調書(A4縦型横書き1枚・自由様式)を添付すること。

研究発表 (研究によって得られた研究成果を発表した①～④について、該当するものを記入してください。該当するものが多い場合は主要なものを抜粋してください。なお、成果発表を確認できる資料を合わせて提出してください。)

- ①雑誌論文 (著者名, 論文標題, 雑誌名, 巻号, 発行年, ページ)
- ②図書 (著者名, 出版社, 書名, 発行年, 総ページ数)
- ③シンポジウム・公開講演会等の開催 (会名, 開催日, 開催場所)
- ④その他 (学会発表, 研究報告書の印刷等)

- ① Miyakawa, E. & Oguchi, T. Does savoring strategies mediate recovery experience and well-being during off-job time? 【投稿準備中】
- ④ 宮川えりか・小口孝司 余暇による well-being の向上要因の検討 日本社会心理学会第 60 会大会, 2019 年 11 月 17-18 日, 日本大学 【投稿予定】
- ④ 宮川えりか 日本人のセイバリング方略と余暇におけるその効用の検討 2018 年度修士論文