

M-GTA を用いた大学生の気晴らし実施過程の質的分析

鈴木貴大¹・川嶋健太郎²

(1: 岐阜清流中学校 2: 東海学院大学人間関係学部心理学科)

要 約

本研究の目的は多様な娯楽がある現代の大学生が気晴らしをいつどのように行い、その結果どのような変化を持つのか、気晴らしの実施プロセスを質的に明らかにすることである。大学生 10 名を対象に気晴らしに焦点を当てたインタビュー調査を行い、得られた逐語録について修正版グラウンデッドセオリーアプローチ(M-GTA)を用いて質的分析を行った。その結果、28 の概念と 3 つのカテゴリーが生成された。大学生の気晴らし実施プロセスは以下のものであった。結果図より、まず<1: 気晴らしのきっかけ>があり、一人で気晴らしをするのか、友達など他者と一緒に気晴らしをするのかなど様々な選択を行って、<2: 気晴らし実行中>へ移る。実行中のネガティブ感情の度合いに違いよって<3: 気晴らし結果>において[気晴らしの成功体験]、または[気晴らしの失敗体験]へと進むことが明らかになった。さらに、気晴らし中に気分の変化が見られること、コストがかかること、気晴らしのきっかけには多様性があることが明らかになった。

キーワード: 気晴らし・M-GTA・大学生

(2020.9.11 受稿 査読審査を経て 2020.12.23 受理)

大学生は学業や新しい人間関係の構築、職業選択があり、様々なストレスイベントを経験する。このため大学生の中の一部では、抑うつ症状を経験する割合を高めやすい時期である(Harrington & Clark, 1998; 松本, 2013)。塚原(2011)では大学生を対象に日本語版自己評価式抑うつ尺度(福田・小林, 1973; Zung, 1965)により測定したところ、尺度作成当時の基準点での正常群の値(35.0)を大きく逸脱して多くの大学生が高い抑うつ傾向を示していた。また近年では、診断基準に満たない程度の抑うつでもかなりの心理的苦痛を伴うものであり、後の抑うつ重要なリスク要因の一つであることから、予防的援助の重要性が指摘されている(Cuijpers, Smit, & van Straten, 2007; 及川・西河・坂本, 2014)。

Beck, Rush, Shaw, & Emery (1979) が提唱した認知療法・認知行動療法の技法の 1 つに「気晴らし」があり、抑うつを低減させる効果が検証されている。例えば、及川・林(2010)は大学生の学業ストレス場面において、気晴らしに集中することで肯定的情動が高まり、問題解決が促

進されることが示唆された。さらに及川(2013)、及川(2014)では、気晴らしを含んだ心理教育プログラムを実施し、有効的な気晴らし方法を学習することで間接的に抑うつを低減できることを示唆した。

現在、インターネットの普及やアミューズメント施設の増加などにより個々の気晴らしの手段が幅広くなったと思われる。そこで大学生の気晴らしも多岐にわたるのではないかと予想される。例えば、美味しいものを食べることや運動する、友達と話すなど以前から行われている気晴らしもあれば、最近ではスマホのゲームやスマホやパソコンを使って SNS への写真や文章の投稿や動画・音楽の視聴などもある。都筑・早川・村井・早川・岡田(2010)は大学生の生活と意識に関する調査を行い、友人との交際や趣味の活動など気晴らしになる活動は、日常生活の活動としても非常に力を入れている割合が高いことが示唆された。このように大学生は普段から気晴らしになる行動を積極的に取り組んでおり、以前より気晴らしの幅も広がっていることが考えられる。これらの多様化している気晴らし

しを使って、大学生は日常的なストレスイベントによる病的ではない抑うつ気分を調整しているといえよう。

しかし我が国では一般的な気晴らしに焦点を当てている研究が少なく、気晴らしに関する質的分析が少ない。また、現在の大学生はどのような気晴らしを行っているのかという具体的な気晴らしの実態が明らかでない。後で見るようにこれまでの研究では認知行動療法としての気晴らしのプロセスの解明はされてきているが、大学生が日常的に行っている気晴らしのプロセスがはっきりしていない。そこで本研究では気晴らしに関するインタビュー調査のデータを質的分析し、大学生の気晴らしプロセスを明らかにする。

気晴らしについて

「気晴らし」という言葉は日常的にも使用されているが、心理学における専門用語としても使われている。まず日常的な言葉としての「気晴らし」の意味を辞書から引用する。山田・柴田・酒井・倉持・山田・上野・井島・笹原(2016)によると、気晴らしとは「何かをすることによって、退屈をしのいだり気分転換をしたりすることである。また、そのためにする行為」と定義されている。また気晴らしを英語に訳すと *distraction* と訳されることが多く、南出(2014)によれば、「①気を散らすもの、邪魔するもの ②気晴らし、娯楽」と訳されている。

次に心理学における専門用語としての「気晴らし」の定義を概観する。Beck, Rush, Shaw, & Emery (1979)によると、気晴らしは「日常において悲壮感やネガティブな反すう思考などを感じた時に、散歩や読書、または五感に集中するなど、他の活動や対象に注意や関心を向けることで気分を変えようとする気分コントロール法」と定義されている。また、Stone & Neale (1984)と Nolen-Hoeksema & Morrow(1991)は、気晴らしを「他のことに注意を向けたり、また何か活動的なことをして注意をそらすこと」と定義している。

及川(2001)は、自分の中で悩みが深い時でも日常的な気晴らし行動を取っていることから、

気晴らしを「悲壮感やネガティブな反すう思考などへの注意を逸らす方略」としている。及川(2002)では、悩みを抱えた状態であっても、気晴らしを行い、一旦悩みから離れることによって考え込みを断ち、気分が和らぐ、考えがまとまるといった効果的な結果に至ると考えられている。しかし気分調節の自信や気晴らしの意図によっては気分悪化が気晴らしへの依存に繋がることを示唆している。つまり、気晴らしは悩んでいる時もそうでない時でも使われる手段であり、その効果は使い方によっては憂うつな気分の改善につながる。しかし、使い方によっては気分の悪化や回避的にもなりえると考えられている。さらに及川(2003)は、気晴らしの用い方に着目して、「気晴らし実行中の注意状態」、「気晴らしの文脈」、「長期的・短期的影響」を取り上げている。大工原・奥野・沢宮(2013)は気晴らしをすることで一時的に問題から距離を置き、情緒面の改善に有効であると述べた。

以上のように、気晴らしは悩んでいる時もそうでない時でも使われる手段であり、その効果は使い方によっては憂うつな気分の改善につながる。しかし、使い方によっては気分の悪化や回避的にもなりえると考えられている。気晴らしに関しては様々な定義がされているが、本研究では、及川(2001)の定義を採用し、日常的に使っている気分転換や気分の改善方法を「気晴らし」とする。

気晴らしの成功要因

うつ病の治療における気晴らしについて、気晴らしが成功するために必要な要因が調べられてきた。Nolen-Hoeksema(1991)は自身にとって肯定的報酬となる気晴らしが抑うつの低減に効果的であると示唆した。また Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky(2008)は、気晴らしが問題解決能力を促進する効果を示唆しており、気晴らしの結果として肯定的情動を経験することで適応的になることを示唆している。

及川(2002)は、気晴らしの成功を高める要因として、「気晴らしへの集中」、「気分の調節の自信」、「目標明確化志向」をあげている。及川・林(2013)は、気晴らしに関する知識が高いほど反

すうが行われにくい、気晴らしを用いやすい。また気晴らしに集中することで肯定的情動が高まり、その結果として問題解決が促進される。また、気晴らしを行う際、活動選択の知識は気晴らしの促進と反すうの低減に関連し、それによって集中及び肯定的情動を高め、問題の解決を促進する一つの要因と示唆した。ただし肯定的情動を統制すると、気晴らし時の集中が高いほど問題解決につながらない傾向が示唆されることから、自分に適した気晴らしを知っていることは問題解決の促進に重要であり、気晴らし後の肯定的情動と自分に適した気晴らしを把握していることが気晴らしの成功に大きな影響を与えると考えられる(及川・林, 2010)。

気晴らしの失敗

気晴らしを行っても気分改善に失敗してしまう要因もこれまで検討されてきた。気晴らしは問題解決に役立つものの、再解釈や問題解決の伴わない慢性的な気晴らしは結果的に回避になり、不適応であることが指摘されている(Nolen-Hoeksema, 2008)。また注意をそらすために飲食や飲酒、危険な運転など衝動的で代償を伴う気晴らしは逆効果であると示唆されている(Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993)。及川(2002)は気晴らしへの集中が低い場合、および気分調節の自信が低い場合には、気晴らしをしている間も気晴らし後のことが気になるため情動の改善が見込めず、憂うつな状態が続き、気晴らしの依存に陥ることを示唆している。

気晴らしに集中できないことが気晴らしの依存や気晴らしへの失敗につながりやすいことが示されてきた。及川(2001)によると気晴らしの失敗は気晴らしへの依存と関連が強い。坂本(1993)は、気晴らし中でも自己の内面や失敗経験に注意が向くことがあるため、いかに気晴らしに集中するかが重要である事を示唆している。さらに気晴らしに集中できないことにより不快な気分が強まり、その改善のために気晴らしを再度行い続けるという、気晴らしへの依存が高まる可能性を指摘している。大工原・奥野・沢宮(2013)は、否定的に考え込みやすい者ほど日常生活の不快気分が未解決のまま持続し、心理的な健康

を損なうことを示唆した。及川(2003)は今後にやるべきことが控えている遂行状況において、気晴らしの実行頻度が高い場合でも、再解釈の実行度が高まるほど気晴らしへの依存が弱まることを示唆した。また再解釈や計画といった認知的対処方略を用いることによって気晴らしへの依存を低減することができることを示唆した。

ストレス研究での気晴らしについて

ここまで主に抑うつに対する気晴らしの効果について論じてきたが、気晴らしはストレスに対する情動焦点型コーピングの一つでもあることから(Lazarus & Folkman, 1984)、ストレスに対する気晴らしの効果について簡単に紹介する。森田(2008)によると気晴らしはストレス回避型コーピングではあるが、息抜き意図のような目標レベルで回避的でなければ適応的なストレスコーピングになり、ストレスを低減することが示唆した。榊原・北原(2016)は抑うつ・不安と負の関連を示したものとして、肯定的再焦点化、計画の再焦点化、大局的視点を挙げた。この中で問題焦点型コーピングの一種である肯定的再焦点化は「現実の出来事について考えず楽しいことや嬉しいことを考えること」であり、ネガティブ感情を生起させる状況・出来事の代わりに、ポジティブな事象に注意を向ける方略である。また抑うつへの短期的・長期的な影響が異なるとされている。これは楽しいことを想像する気晴らしの一種であるとも考えられる。

気晴らしについてのインタビュー調査

ここでは気晴らしについてインタビューまたは質的な検討を行った研究を紹介する。及川(2001)は大学生と大学院生にインタビュー調査と質問紙調査を行い、気晴らしのプロセスの構成概念を精密化した。その構成概念は、「気分調節の自信」、「目標明確化志向」、「気分緩和志向」、「無目標」、「気晴らしへの集中」、「目標明確化」、「気分緩和」、「気分悪化」、「気晴らしへの依存」である。ここで「気分の調節の自信」とは、自分の気分をうまく変えられると思う程度、「目標明確化志向」とは、悩みにより良く向き合おうという意図である。「気分緩和志向」とは、不快

な気分を低減しようという意図である。「無目標」とは、特に意図のない気晴らしである。「気晴らしへの集中」とは、気晴らしに集中する程度である。「目標明確化」とは、悩みにより良く向き合えたという結果である。「気分緩和」とは、不快な気分が和らいだという結果である。「気分悪化」とは、かえって気分が悪くなったという結果である。「気晴らしへの依存」とは、非効果的な気晴らし行為の持続である。また、気晴らしを行う意図については、意図のない気晴らしや問題解決を念頭に置くなど多様な意図が確認された。気晴らしの結果に関しては、気分を緩和することなど間接的に問題解決を促進する可能性を持つ一方、気分の悪化のようにかえって逆効果にすらなり得ることが示唆された。

及川(2002)では半構造化面接と質問紙調査の結果を検討し、気晴らしには次のようなプロセスがあるとされた。まず気晴らしの意図及び気分調節の自信が、気晴らしの集中を介して気晴らしの結果へと進む。さらに、気晴らしへの集中ができるほど、気分緩和や目標明確化といった肯定的な結果が強まる。しかし、気晴らしの意図が気分の緩和や、気分調節の自信が不十分な場合、気晴らしへの集中が不十分になり気晴らしへの依存となり、気晴らしの悪循環になる可能性が高くなると考えられている。

鍋島・田中(2013)は気晴らしを積極的に促す認知行動療法を実施し、その面接記録での患者の発言を質的に検討した。気晴らし群の患者は、面接後半で効果的・積極的な気晴らしを探求している発言をした。また問題解決には至らなかったが有益な気晴らし方法を得ていた。一方、気晴らしの選択肢が固定化し、気晴らしが積極的なものでなかった場合、または怒りを伴う反すうが強い場合には、抑うつ低減の効果が期待できなかった。この他、及川(2001)は質問紙作成のための予備調査としてインタビューと自由記述で得られたデータを KJ 法で分類している。

目的

本研究の目的は大学生の気晴らし実施プロセスの実態を質的分析により明らかにすることである。大学生を対象に気晴らしに焦点を当てた

インタビュー調査を行い、その逐語録をデータとした修正版グラウンデッドセオリーアプローチ(M-GTA)を用いて質的分析を行う。本研究における M-GTA とは、木下(2003)によって考案された研究方法であり、ヒューマンサービス領域などでの相互作用性・プロセス性を持った、説明力があり予測にも有効な動態理論を目指した研究に適している。また、理解のしやすさ、分析ワークシートなどの具体的手順、結果の応用を含めて検証することができる質的分析方法である。

方法

調査対象者

大学生 10 名(男性 7 名、女性 3 名、平均年齢 21.1 歳)にインタビュー調査を行った。参加者の募集方法は、2018 年 6 月から学部の授業または、ゼミの時間を使って、インタビュー調査の依頼を行った。参加を希望する方には、氏名・学年・連絡のつくメールアドレス所定の用紙に記入してもらった。後日、参加希望者にはメールを介して面接の日程を決めた。

インタビュー調査の手続き

2018 年 6 月から 7 月にかけてインタビュー調査を東海学院大学大学院棟 4 階の研究室で行った。調査の形式は、1 対 1 の半構造化面接で、一人当たり 30 分程度行った。本研究の概要を確認した後に同意書に署名を求め、同意を得た上で IC レコーダーの録音を開始した。インタビューでは最初に性別、年齢、学年等を口頭で答えてもらった。次に、「これから気晴らし・気分転換について質問します。思いついたことを自由に教えてください。あなたは普段どんな気晴らしをしていますか。思いつく限りできるだけ多く教えてください」と教示をした。そこで参加者から出た具体的な気晴らしに対して、(a)気晴らしをするきっかけ(<どんな時にその気晴らしをしますか?>)(b)気晴らし実施中の気分(<それをしている時はどんな気分でしたか>)(c)気晴らしをした結果(<気晴らしを終えた後はどんな感じでしたか?>)など調査者は参加者の発言を面接記録用紙に記入しながら気晴らしのプロセ

スに注目した質問をして面接を進めた。面接終了後、面接のお礼としてお菓子を渡した。インタビュー調査で使ったICレコーダーは封筒にしまい、研究室にて逐語録におこした。

倫理的配慮

倫理的配慮が明記された承諾書をお互いの手元に用意したのち、本研究の趣旨を説明した。本研究への同意を確認したのち承諾書に署名をもらった。インタビューで用いるICレコーダーでの録音と面接内容記録用紙に面接中の内容を記録することについて同意を得てインタビューを開始した。録音したデータを逐語記録におこす際、個人が特定されないように番号化した。逐語記録は本研究でのみ使用するUSBメモリに保存をした。本研究は、東海学院大学「人を対象とする研究」に関する倫理審査委員会の承認を得た(2017年11月2日に承認済。ID番号:2017-16, 2018年12月12日 計画一部変更後に再承認済)。

分析方法の妥当性

分析方法として質的研究方法の一つである修正版グランデッドセオリー(M-GTA)を用いた。本調査に置いてM-GTAを分析方法として用いた理由として、(a) インタビュー内容を質的に分析する方法として確立していること。(b) 気晴らし実施プロセスの新しい視点を得られる可能性があること。(c) 本研究で得られた結果図は、今後の臨床現場で応用することが可能であることである(木下,2007)。

M-GTAの分析方法

M-GTAでは逐語録を分析し概念とその定義を作成した後、類似した概念をカテゴリーにまとめ、本研究で扱う気晴らしのプロセスを結果図として示す。まず本研究における分析テーマを「大学生の気晴らしプロセス」と設定した。分析焦点者は「東海学院大学に所属する学部生」である。分析ワークシートは概念名・定義・具体例(ヴァリエーション)・理論的メモから構成されており、概念ごとに作成した。最初に特に発話内容の深い、一人の参加者の逐語録データ

から分析テーマと関連の深い箇所を具体例として、初期の概念名・概念の定義を分析ワークシートに記入した。他の参加者の逐語録からも類似する具体例を収集し、概念の定義と概念名の修正を行いながら概念を生成した。理論的メモには解釈の際に参考になるアイデアや注意点、他の概念との関連性についての検討を記入した。この作業を概念が安定し、新たな概念が生成できなくなるまで繰り返した。

分析ワークシートによる概念生成後に、概念間の関係について理論的メモを参照しながら検討し、カテゴリーとして集約した。さらにカテゴリー間の関係を結果図としてまとめた。これらの手続きは著者2名で意見交換しながら進めた。

結果と考察

プロセス全体の流れ

以下ではカテゴリーを< >、概念を【 】, カテゴリー内での概念のまとまりを[]として表示する。分析の結果、28の概念が生成され、3つのカテゴリーにまとめられた。図1はインタビュー調査による大学生の気晴らし実施過程についての概念とカテゴリー間の関係を描いた結果図である。また表1-1、表1-2に概念一覧を作成し、概念の番号・生成された概念・概念の定義・具体例・事例数を記述した。具体例の末尾には調査参加者をアルファベット(A~J)で、発言番号を数字で示した。

大学生は、気晴らしのきっかけとして様々な文脈をたどる。ほとんど気分が悪くない時でも落ち込んでいる時でも<1: 気晴らしのきっかけ>はある。そして、気晴らしを実行するまでには、一人で気晴らしをするのか、友達など他者と一緒に気晴らしをするのかなど様々な選択を行い、<2: 気晴らし実行中>へ移る。<1: 気晴らしのきっかけ>の段階でネガティブ感情の度合いが低ければ【14 気晴らしへの集中】など肯定的情動を体験しやすくなる。反対にネガティブ感情の度合いが高くなるにつれて、不快感情に揺さぶられ【18 気晴らしに集中できない】などにつながる。気晴らしを一通り終えて<3: 気晴らしの結果>へと移った際、気晴らしへの

快感情が維持できれば【気晴らしの成功体験】となり、【21 不快感情の減少】や【24 適切な気分の切り替え】など問題解決能力を高める概念へと進む。逆に<2: 気晴らし実行中>の【19 気晴らしへの不快感情】が<3: 気晴らし結果>にまで継続した場合、【気晴らしの失敗体験】に進み、そこで【28 思い出し落ち込み】を経験すると、落ち込んだこと自体がネガティブ感情の強い<1: 気晴らしのきっかけ>へとつながり、悪循環を招く恐れがある。

<気晴らしのきっかけ>カテゴリー

大学生の気晴らしには様々なものがある。ネガティブ感情が弱い時は、暇な状態や時間やお金などに余裕を作ることができ(【1 暇な気持ち】・【2 時間とお金の余裕】)、好きな気晴らしを選択すれば、「その前も今度ライブ行くんやっ所から楽しいですね E2」のように【10 わくわく感】を感じ、気晴らし実行を移るために「休みをあけて遊んだりします G3」のような【11 スケジュールの調整】をする。それとは反対に、【3 退屈】や【4 気分を変えたい気持ち】を感じると、どうすれば気分転換になるのか考え、気分転換の内容に対して「自分の実生活に足りないものを補うみたいな F19」【12 気晴らし目標の設定】立てて、気晴らし実行へ移ることもある。更にネガティブ感情が強い場合、【5 孤独感】や【6 現実からの逃避】というきっかけを持つと、一人でする気晴らしへと向かいやすくなる。一方、他者とする気晴らしを選択した場

合、他者との連絡を取りに気晴らしを実行するために【11 スケジュール調整】をする。ネガティブ感情が高くなり【7 無気力】【8 落ち込み】【9 イライラ感】になると、何もできない気持ちになり、気晴らし不可能となることもある。

<気晴らし実行中>カテゴリー

気晴らし選択後、【10 わくわく感】や【11 スケジュール調整】を介することで、他者と情報を共有したり、他者からサポートを受ける【13 他者からのサポート】や気晴らしにのみ没頭する【14 気晴らしへの集中】があると、【15 気晴らしに対する快感情】を体験する。例えば、友達や話の合う友人と一緒に最近の悩みや愚痴、または面白かった話をすれば、話に夢中になり話すことその場で楽しむことができれば気晴らしへの快感情を体験すると考えられる。<2: 気晴らし実行中>には「時間が進んでるなって、そんな考えないですね D59」のように【16 特に何も考えない】状態になることもあり、それが【14 気晴らしへの集中】に進む。ネガティブ感情が強いきっかけの場合、それを言葉にする【17 不快感情の言語化】をすることで【13 他者からのサポート】を受ける。しかし、それができないと【18 気晴らしに集中できない】へと進む。またネガティブ感情の度合いが強い場合、<2: 気晴らし実行中>でさえも不快な感情が停滞し、【18 気晴らしに集中できない】へと進み、気晴らしに対して落ち込む【19 気晴らしへの不快感情】へ進む。

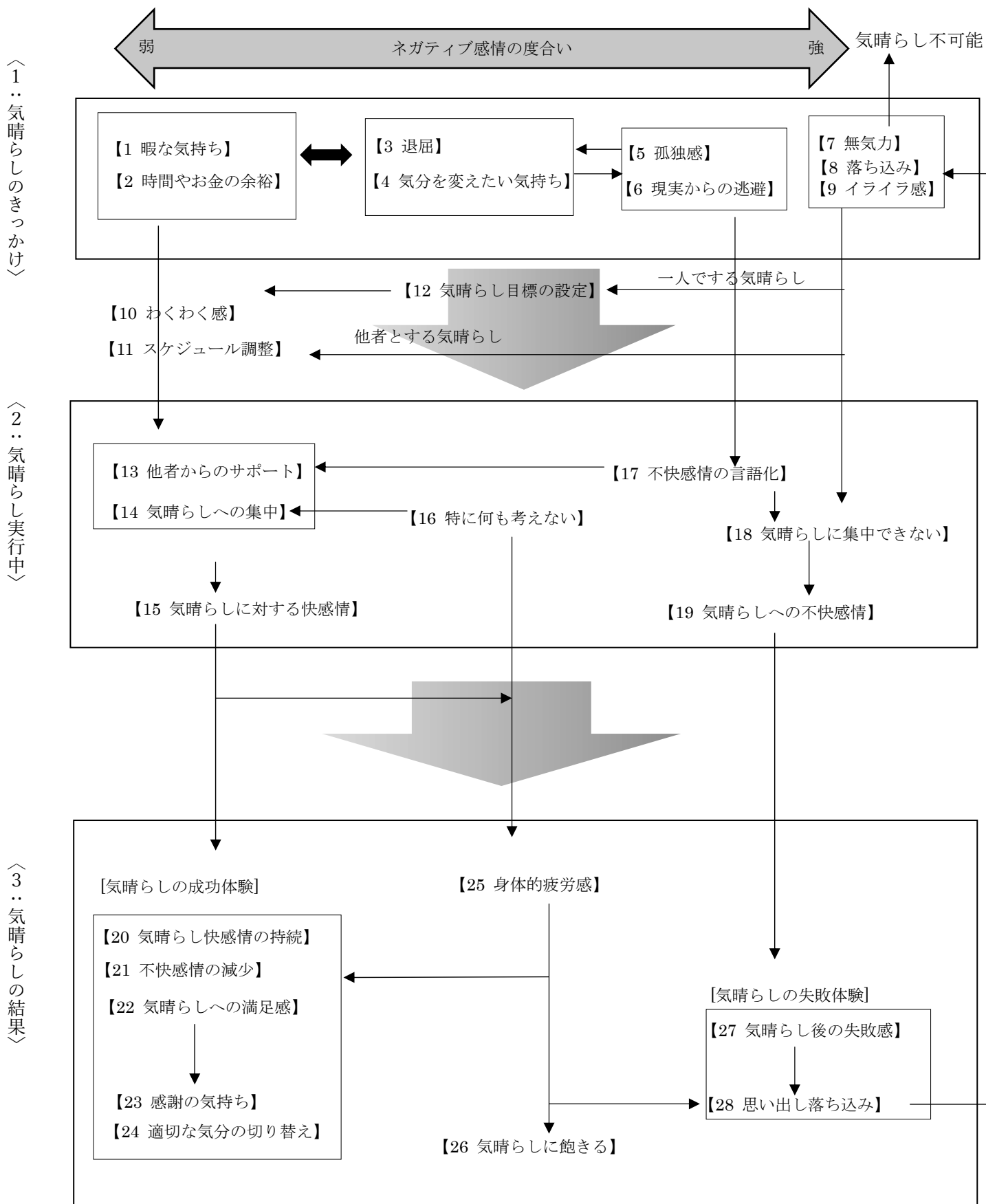


図1 インタビュー調査による大学生の気晴らし実施過程 (結果図)

M-GTA を用いた大学生の気晴らし実施過程の質的分析

表 1-1 生成された概念の定義と具体例

概念	定義	具体例	事例数
1 暇な気持ち	何もやることなく暇をつぶしたい気持ち	<きっかりとかは？>暇なとき暇すぎる時とかA24 なんか時間をつぶせるっていうか、とりあえず暇つぶしみたいな感じですねD13 昼寝とかだと、家着いてからバイト始まるまでとかA25	9
2 時間やお金の余裕	気晴らしをするための、時間やお金に余裕がある状態	金に余裕があって、行動力がある時でも気晴らししたい時は気力がある時は、買い物とか外に出ますけど、気力がないと家においてゲームしたり、ネットショッピングしたりC62	4
3 退屈	気晴らしをする前の日常の退屈さ、何か物足りなさ	たぶん退屈な時とか、話したいときとかですかねD26 家においても面白くない、やることがないって感じた時I55	7
4 気分を変えたい気持ち	気晴らしをして気分を変えたい気持ち	ストレスは溜まっていなかったんですけど、3週間同じこと考えなきゃいけないじゃないですか、それも嫌になって思って、ちょっとご飯いって終わったら飲みに行ったりしていました。ちょっと息抜きしてみたいなC3 あー終わらない終わらないみたいなの、ほんとに時間に追われている感じがするんですけど、ほんとに一回リセットしないと無理だなんて感じでそうゆう時G55	6
5 孤独感	気晴らしの前に、一人でいる寂しさを感じる	孤立感とか感じた時は、一人で盛り上がりたいたいのがあるのでI7 話す人いなくなるとしゅんみたいなのJ32	4
6 現実からの逃避	現実的な面から目をそらすために気晴らしをしたい気持ち	現実逃避的な、結構触っちゃいますね携帯C23 無理やり、現実逃避みたいな感じなんですけどG53	6
7 無気力	大きなストレスを感じた時に、何もやりたくない気持ちになる	何か何も手につかない感じですね。ほんとに悩んでいる時は、無気力になりますねH11 気力がないと家においてゲームしたり、ネットショッピングしたりC62	5
8 落ち込み	ある出来事について落ち込むことやそれについて悩むこと	めちゃくちゃ気分が落ち込んでいる時に、家に帰るのもおっくうだなんて時A39 大体気分が落ち込んでいる時ですかねE2	9
9 イライラ感	気晴らし前のある出来事に対する怒りを感じる	基本的にバイトなんですけど、お客さんの態度が悪かった時にA8 むしろしゃしたらばーってものを出していきなり始めるJ4	10
10 わくわく感	気晴らしのことを考えた時に感じる冒険的な気持ち	<山に行く時はどうですか？>わくわくですねE9 その前も今度ライブ行くんやって所から楽しいんですよJ32	5
11 スケジュール調整	気晴らしをする際、その気晴らしができるようにスケジュールを調整する	自分からあまり誘われないので、向こうから来たら基本オッケー、向こうが誘って僕も空いてたらオッケーで、落ち込んでても気分はあまり関係ないですB26 休みあけて遊んだりしますG3	8
12 気晴らしの目標設定	気晴らしの内容に目標・目的を設定する	何かお金を使いたくなって思った時に行きますC9 自分の実生活があまり充実していないのを補うみたいなのF19	6
13 他者からのサポート	気晴らしの際、自分と関係のある人からのサポートを得る	実習の話聞いてもらったり、愚痴聞いてもらいましたC3 普段、人に言わないこととか、愚痴もそうなんですけど、結構過激な愚痴とかするのでそれも普通に聞いてくれる相手なのでありがたいなって感情があるんだなって思いますI44	8
14 気晴らしへの集中	気晴らし前の気分の落ち込みを忘れ、気晴らしに集中する状態	どうすればお客さんは気分よく帰ったんだろうなあって、ほんとにそれだけ考えてA9 虫取りと一緒にただ没頭してて他のことは何も考えていないE19	20
15 気晴らしに対する快感	気晴らし中に快感を体験すること	お笑いだと面白かったなって感じで、ゲーム実況見た後だとこのゲームやってみたいなって感じ、楽しい気分というA34 結構、高揚するみたいな、興奮に近いものがありますねI3	20
16 特に何も考えない	気晴らし中、何も考えずに実行すること	なんかそんなに考えてないかもしれないです。見たいなっていうかC11 時間が進んでいるなって、そんな考えてないですねD59 モヤモヤする時とか勉強したくないとか嫌なことがあっても友達と週1回しゃべること	14
17 不快感情の言語化	気晴らしのきっかけで感じた不快な感情を言葉にして表現すること	で結構リフレッシュできたりG6 それを言葉に出して具現化するみたいな感じなので、言葉にするとはっきりするのでI22	5
18 気晴らしに集中できない	気晴らしに集中できない様子	その時になんかちょっと考え込んでいることとかも結構考えたりしますねG26 その時は嫌なこととか考えながら、動画を見たりって感じで、あんまり集中できないって感じでH42	6
19 気晴らしへの不快感情	気晴らしをしている自分に対する不快感情を抱くこと	ちょっと罪悪感もありつつ、「あーまたゲームしてるわ私」って思いながらもやっちゃいますねC29 すごい同じことをずっとやってると、すごい憂うつになります、他事を考えてE45	6
20 気晴らし快感の継続	気晴らし中の快感が気晴らしを終えても続いている様子	興奮冷めやらぬんですけど、あの歌うたったよねとか、しゃべってるときは延長戦みたいなJ32 プラスのまま帰るので満足できて、帰りも遅くしているので、気分良くなって寝るって流れて来ているのが、楽しい状態で過ごせていますねI60	12

表 1-2 生成された概念の定義と具体例（つづき）

概念	定義	具体例	事例数
21 感謝の気持ち	対人的な資源を用いる気晴らし時において相手に感謝が生まれること	それも普通に聞いてくれる相手なので、ありがたいなって感情があるんだと思います。I44 後輩の子に対しても楽しくおしゃべりしたり、お客さんからありがとって言ってもらったりとか、あたしもお客さんに対してきてくれてありがとって思いますし、お客さんもなんかいい感じG49	4
21 不快感情の減少	気晴らしを行った後に、悩んでいた気持ちや不快感情が減ること	<気分が落ち込んだ状態は変わりますか？>落ちこみがなくなりますね。(ドラマを)見終わった後はE30 (気晴らしを)やり終わってからお父さんの顔を見るとまた腹が立ってきたりするんですけど、ゼロになっているわけではないんですけど、少なくともはなっている感じでJ7	8
22 気晴らしへの満足感	気晴らししたことに対して満足感を感じる	帰っている時は結構スッキリ、楽しんだ後なので結構スッキリした感じです。C16 <愚痴を言った後は？>言い切ったので満足して、落ち着きますI23	15
24 適切な気分の切り替え	気晴らしをした結果、自分の気持ちに区切りがつき次の行動への意欲が増すこと	そうですね、一回息抜きすると、気持ちもリセットできるので、基本ご飯いくと、朝から晩までなので、土日に行くじゃないですか、とりあえず一週間終わって、友達とご飯行って、それまでの区切りがつかみみたいな感じですかね気持ち的にC7 楽しいですね。もやもやする時とか勉強したくないことがあっても友達と週1回しゃべることでリフレッシュできたり、お互いそんな感じですね…結局みんなでしゃべれてスッキリして良かったみたいな、結果的にいつもプラスね感じになってますかねG6	8
25 身体的疲労感	気晴らし後に身体の疲れを感じる	ゲームが終わると、楽しかったなって思いつつも、ちょっと疲れたなって思いつつながら、ゲームやる時も結構やるので、長い時は3、4時間くらいやっているんでA37 <終わった後は？>疲れたなって、すぐ疲れちゃうんでH37	4
26 気晴らしに飽きる	気晴らしに飽きる	気まぐれなので、飽きたと思ったらやらないしI40 帰りは、今日はもういいやって思ったら帰るんでI59	2
27 気晴らし後の失敗感	気晴らし後に、気晴らしに失敗したと思うこと	そのゲーム状態によって、相手の気分が変わるのでそうなるビリビリしたり、いい気分転換にならなかつたりしますA35 なんかすぐ寝て、9時まで寝ると完全に罪悪感感じないです。またやっちゃったーって感じですね。C47	7
28 思い出し落ち込み	気晴らし後、悩んでいたことなどを思い出して落ち込むこと	やらないといけなことを思い出したらちょっと嫌な気分A41 <少し経つとどうですか？>また落ち込みますE41	9

<気晴らしの結果>カテゴリー

<2: 気晴らし実行中>に、気晴らしが楽しかったり、良い気分を体験した場合(【15 気晴らしに対する快感情】)、[気晴らしの成功体験]へ進む。ここでは、気晴らしによって楽しかった気持ちが持続している様子(【20 気晴らし快感情の持続】)や落ち込んだ気持ちが減ったり(【21 不快感情の減少】)、気晴らしができた達成感(【22 気晴らしへの満足感】)などを感じる。もし他者からのサポートを受けていた場合、「それも普通に聞いてくれる相手なので、ありがたいなって感情があるんだと思います I44」のように【23 感謝の気持ち】を持つ。もしくは、気晴らしに満足し自分のネガティブな感情に区切りがつき次の行動へ移る意欲が湧く(【24 適切な気分の切り替え】)。また【16 特に何も考えない】状態で気晴らしを終えると【25 身体的疲労】を感じ、それによってネガティブ感情が強まると[気晴らしの失敗体験に]へと進む。しかしネガティブ感情

がそれほど強まらない場合は気晴らしをしていてもつまらなく感じ【26 気晴らしに飽きる】へ進む。また、<2: 気晴らし実行中>にネガティブ感情の度合いが強くなった時の主な流れとしては、[気晴らしの失敗体験]へ進む。[気晴らしの失敗体験]では、気晴らしをしたことに対して後悔をし【27 気晴らし後の失敗体験】)、さらに「やらないといけなことを思い出したらちょっと嫌な気分 A41」のように悩んでいたことや落ち込んでいたことを思い出し落ち込み【28 思い出し落ち込み】)。

大学生の具体的な気晴らしの実施プロセスについて

本研究では、大学生の気晴らし実施プロセスの実態について質的分析として M-GTA を用いて検討を行った。分析の結果、気晴らしのプロセスには<1: 気晴らしのきっかけ>、<2: 気

晴らし実行中>、<3:気晴らしの結果>があり、ネガティブ感情の度合いに違いがあること、そしてそれによって気晴らしが成功、または失敗へと進むことが明らかになった。

本研究で明らかにされた気晴らし実施のプロセスには、及川・林(2002)などの先行研究で示された治療的な気晴らし実施のプロセスと一致する部分があった。第一に気晴らしへの集中が気晴らしを有効にするプロセスである。及川(2013)では気晴らしへの集中をすることでネガティブな感情を減らし、肯定的情動を体験することで気分の切り替えに貢献するというプロセスがあった。これは本研究での【20 気晴らしの快感情の持続】から【22 気晴らしへの満足感】そこから【24 適切な気分の切り替え】の部分と対応している。第2に気晴らしへの依存プロセスが一致していた。及川(2001)では気晴らしに集中できていないことや、ネガティブ感情の度合いが強すぎる場合、気晴らしの失敗体験へと進み、ネガティブ感情の強い状態へと逆戻りするというプロセスである。本研究では、【19 気晴らしへの不快感情】や【27 気晴らし後の失敗感】から【28 思い出し落ち込み】の部分と対応している。第3に気晴らしのきっかけに多様性があることである。及川(2003)では気晴らしを実行するきっかけとして認知的評価や情動状態などいくつかのきっかけを想定していた。本研究では<1:気晴らしのきっかけ>カテゴリーに9つの概念(【1 暇な気持ち】・【2 時間やお金の余裕】・【3 退屈】・【4 気分を変えたい気持ち】・【5 孤独感】・【6 現実からの逃避】・【7 無気力】・【8 落ち込み】・【9 イライラ感】)があり、気晴らしのきっかけに多様性があることが及川(2003)と一致する。

一方、本研究で新たに示された日常的な気晴らしの実施プロセスは3点ある。第1に、気晴らし後だけではなく、気晴らし中にも【10 わくわく感】のように気分が変わることがあることである。これは、気晴らしを選択する際に個々の趣味や気分が変わり晴れることを予測して選んでいることが多いためだと思われる。また、先行研究では治療的な意味もあり、気晴らしをすることでどういった効果が期待されるかに焦

点を当てており、本研究のようなそれぞれのプロセスを細かく見る研究が少なく詳細な気分の変化には言及されていなかったと思われる。

第2に非常に有効な気晴らしと考えられる他者との気晴らしには【11 スケジュール調整】というコストが伴うことを示した点である。気晴らしは物づくりのように長時間かかるもの、旅行や買い物のようにお金がかかるものがある(【2 時間とお金の余裕】が必要)。従来注目されていなかったが、カラオケに友達と行くなどのような他者で行う気晴らしには、他者と自分の親密度や関係性が必要である。つまり、気晴らしは気分変化には効果的かもしれないが、実際に実施するには時間・お金・人間関係のトラブルなど気晴らしには多様なコストがかかると考えられる。このせいで日常的な場面では効果的な気晴らしを実行できない可能性もあることが示唆された。

第3に本研究でのカテゴリー<1:気晴らしのきっかけ>や<2:気晴らし実行中>、<3:気晴らしの結果>には多くの概念が含まれており、多様性があることである。例えば、及川(2001)では気晴らしのきっかけとして特定の悩みを想起させており、きっかけの時点からネガティブ感情が強いことを前提としていたが、本研究ではネガティブ感情の弱い【1 暇な気持ち】が新たに分かった。

また及川(2003)の気晴らしプロセスには実行中や結果には悩みに対する注意状態や情動・状況しか含まれていないが、本研究の気晴らしプロセスにおいては【2 時間とお金の余裕】のように悩んでいない状況でも気晴らしをすることが示唆されている。このような悩み以外の状況での気晴らし実施プロセスが見られたのは本研究では、及川(2001)のような質問紙調査の結果をもとにしたプロセスの作成ではなく、分析方法としてM-GTAを活用し、概念とその定義を生成し、またそれらは逐語録の具体的な事例をもとに洗練しプロセスを構築する質的分析を行ったからだと考えられる。

今回の結果は、一般の大学生の気晴らしプロセスを考える上で応用可能と考えられる。例えば、気晴らしを有効に活用するための心理教育

の一部として本研究で示唆された日常的な気晴らしの実施プロセスを活用すれば、うつ病患者だけではなく抑うつ気分悩まされている多くの大学生たちに気晴らしの構造を多面的に知らせることができ、大学生の抑うつ状態を効果的に予防することが可能かもしれない。また及川・林(2013)では自分に適した気晴らしに関する知識が高いほど反すうが行われにくいことを示唆しており、気晴らしの知識を増やす材料としてこの結果を活用することができると考えられる

今後の課題として、本研究では調査対象が大学生ということで学部生10名を対象にインタビューを行ったが、心理学を専攻する学生のみであり一般的な大学生とは一部異なっているかもしれない。例えば都心の大学生ならばより新奇な気晴らしを行う機会も多いと思われる。今後は人数を増やすことや調査地域を広げることによって、より大学生の気晴らし実態を明らかにすることが必要であるだろう。また本研究は気晴らしプロセスのみに焦点を当てており、＜3：気晴らしの結果＞後の問題解決プロセスに焦点を当てて研究していくことで新たなプロセスを導くことが期待される。

引用文献

- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press.
- Cuijpers, P., Smit, F., & van Straten, A. (2007). Psychological treatments of subthreshold depression: a meta-analytic review. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *115*, 434-441.
- 大工原美香・奥野誠一・沢宮容子 (2013). 気晴らし型反応スタイルと精神的健康との関連 カウンセリング研究, *46*, 138-147.
- 福田一彦・小林重彦 (1973). 自己評価式抑うつ性尺度の研究 精神神経学雑誌 *75*, 673-679.
- Harrington, R., & Clark, A. (1998). Prevention and early intervention for depression in adolescence and early adult life. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, *248*, 32-45.
- 伊藤拓・竹名晃二・上里一郎 (2002). 反応スタイル理論 (Response Style Theory) の研究動向と課題 *The Japanese Journal of Health Psychology*, *15*, 39-51.
- 木下康仁 (2003). グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践一貫的研究への誘い 弘文堂.
- 木下康仁 (2007). 修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ (M-GTA) の分析技法 富山大学看護学会誌, *6*, 1-10.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- 松本麻友子 (2013). 反すうと抑うつとの関連にソーシャルサポートが及ぼす影響-反すうの2側面に着目して- *Bulletin of the Graduate School of Education and Human Development, Nagoya University (Psychology and Human Development Sciences)*, *60*, 57-65.
- 南出康世 (2014). ジーニアス英和辞典 第5版, 大修館書店.
- 森田美登里 (2008). 回避型コーピングの用いられ方がストレス低減に及ぼす影響 健康心理学研究, *21*, 21-30.
- Nolen-Hoeksema, Suan, Wisco., B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspective on Psychological Science*, *3*, 400-424.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episode. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*, 92-104.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A Prospective Study of Depression and Distress Following a Natural Disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*, 105-121.
- 鍋島裕子・田中輝美 (2013). 気晴らしを中心とした認知行動療法の効果-うつ病を対象とした無作為化比較試験- 行動療法研究, *39*, 13-22.
- 及川恵 (2001). 気晴らし方略のプロセス-意図と結果の多様性に注目した情報収集と構成概念の精密化- 東京大学大学院教育学研究科紀要, *41*, 91-300.
- 及川恵 (2002). 気晴らし方略の有効性を高める要因-プロセスの視点からの検討- 教育心理学研究, *50*, 185-192.
- 及川恵 (2003). 気晴らしの情動調節プロセス-効果的な活用に向けて- 教育心理学研究, *51*, 443-456.

- 及川恵 (2003). 再解釈と計画が気晴らしへの依存に及ぼす影響-ストレス状況の文脈を考慮して- 教育心理学研究, *51*, 319-327.
- 及川恵・坂本真士 (2013). 気晴らし方略の活用に関する自己効力感を促進する心理教育の効果：自己効力感と抑うつとの関連に焦点を当てた検討 東京学芸大学紀要, 総合教育科学系 I, *64*, 119-124.
- 及川恵・西河正行・坂本真士 (2014). 大規模授業を活用した抑うつ予防のための心理教育プログラムの開発：女子大学生を対象とした実践 東京学芸大学紀要, 総合教育科学系 I, *65*, 153-160.
- 及川恵・林潤一郎 (2013). 大学生の対人ストレス場面における気晴らしの問題解決促進過程-気晴らし頻度, 反すう, 活動選択の知識の影響に着目した検討 パーソナリティ研究, *21*, 316-319.
- 及川恵・林潤一郎 (2010). 気晴らし方略が問題解決に及ぼす影響-大学生の学業ストレス場面における検討 日本パーソナリティ研究, *1*, 170-173.
- Stone, A.A., & Neale, J.M. (1984). New Measure of daily coping : Development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychology*, *46*, 892-906.
- 坂本真士 (1993) 自己に向けた注意の硬着生と抑うつとの関係 教育心理学研究, *41*, 410-413.
- 榊原良太・北原瑞穂 (2016). メタ分析による認知的感情制御尺度と抑うつ・不安の関連の検討 心理学研究 *87*, 179-185.
- 島津直実・越川房子 (2014). 反応スタイルと抑うつに関する因果モデルの検討 心理学研究, *85*, 392-397.
- 都筑学・早川宏子・村井剛・早川みどり・岡田有司 (2010). 大学生の生活と意識に関する調査研究-生活管理能力や生活の規則性と健康意識、自己意識、時間的展望との関連- 中央大学保健体育研究所紀要, *28*, 1-19.
- 坪井康次 (2010). ストレスコーピング-自分でできるストレスマネジメント- 心身健康科学, *6*, 2_1-2_6.
- 塚原拓馬 (2011). SDS を用いた青年期の抑うつ傾向に関する現象記述的研究 健康心理学研究, *24*, 50-59.
- 山田忠雄・柴田武・酒井憲二・倉持保男・山田明雄・上野善道・井島正博・笹原宏之 (2016). 新明解国語辞典, 第7版, 小型版, 三省堂.
- Zung, W. W. K. (1965) . A Self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, *12*, 63-70.

Qualitative Study on the Distraction Process of University Students

Takahiro Suzuki¹, Kentaro Kawashima²

¹Gifu Seiryu Junior High School ²Tokai Gakuin University

Abstract

Modern university students have a wide variety of entertainment. The purpose of this study is to clarify qualitatively the process of distraction, when and how to take it, and how it changes with distraction. We conducted an interview survey focusing on distraction for 10 college students. A qualitative analysis was performed using a modified grounded theory approach (M-GTA). As a result, 28 concepts and 3 categories were generated. The distraction process for college students was as follows. From the result diagram, there is <1: Trigger of distraction> at the beginning of the process. They make various choices, such as distract alone or distract with others, and move to <2: Distractions in progress>. Depending on the degree of negative emotion during distraction, proceed to [Distraction Success Experience] or [Distraction Failure Experience] in <3: Distraction Result>. Furthermore, it was revealed that there were changes in mood during distraction, distraction was costly, and distraction was triggered by diversity.

Keywords: Distraction, M-GTA, Student