

**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**  
**2019年度研究成果報告書**

<b>研究科名</b>	立教大学大学院	現代心理学研究科	心理学 専攻
<b>研究代表者</b> (2020年3月現在 のものを記入)	在籍課程・学年・学生番号	氏名	
	<input type="checkbox"/> 博士前期課程 年 <input checked="" type="checkbox"/> 博士後期課程 1年 (学生番号: 19WW001K )	宮川 えりか 印	
<b>指導教員</b>	所属部局・職	氏名	
	現代心理学部・教授	小口 孝司 印	
<b>自然・人文・社会の別</b>	自然 ・ 人文 ・ <b>社会</b>	<b>個人・共同の別</b>	<b>個人</b> ・ 共同 名
<b>研究課題</b>	リカバリー経験が就労者の well-being および仕事パフォーマンスに及ぼす影響の検討		
<b>研究組織</b> (研究代表者 ・共同研究者) ※2020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 博士課程後期課程1年	宮川 えりか	
<b>研究期間</b>	2019 年度		
<b>研究経費</b> (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, 休暇中のリカバリー経験が就労者の well-being および仕事パフォーマンスに及ぼす影響を検討するために, 冬季休暇前後に2回のオンライン質問紙調査法を用いた縦断的調査を実施した。冬季休暇における経験による違いを見るために, 海外旅行群, 国内旅行群, 日常群の3群を抽出した。分析の結果, リカバリー経験の中でも熟達が well-being および仕事パフォーマンスに正の影響をもたらすことが示された。さらに, この熟達は, 冬季休暇中に海外旅行に出かけた人において促進され, 休暇中に旅行などには出かずに日常生活圏で過ごす場合には低くなることが明らかになった。しかし, 冬季休暇前後における well-being および仕事パフォーマンスの得点には変化が見られなかった。今後の研究では, リカバリー経験の中でも特に熟達経験を促進する要因や個人差についてさらに検討していくことが求められるであろう。

**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。)

{ リカバリー経験 } { Well-being } { 仕事パフォーマンス }

## 研究成果の概要 (図・グラフ等は使用しないこと。)

近年、就労者のメンタルヘルスの課題に対処する上で、職場における対策にのみ着目するのではなく、職場外の要因 (e.g., 余暇活動) にも注目することが重要であると指摘されている (島津・川上, 2014)。その一つの対策として、就労者の余暇時間に着目したリカバリー経験に関する研究がある。リカバリー経験とは、就業中のストレスフルな体験によって消費された個人資源を就業時間以外での活動によって元の水準に回復させるためのものである (Sonnetag & Fritz, 2007)。このリカバリー経験は、仕事から精神的にも物理的にも離れていること (心理的距離)、心身の活動量を意図的に低下させてリラックスすること (リラックス)、新しいことを学んだり、挑戦したりすること (熟達)、余暇の過ごし方を自分で決められる程度 (コントロール) の4つの構成要素から成り立つ。これまでの研究では、リカバリー経験は well-being に正の影響を及ぼしていることが明らかになっている (e.g., Shimazu et al., 2012; Sonnetag, 2017)。

しかし、これらの多くの研究はヨーロッパなどの地域を対象とした研究であり、本邦における研究は極めて少ない。また、近年では、就労者は日々の仕事によるストレスの影響で、仕事後や週末などの短い時間では十分にリカバリーできていない可能性が指摘されているが (de Bloom et al., 2013)、長期休暇におけるリカバリー経験については十分に検討されていない。実際に、これまでの研究から長期休暇には就労者のストレスや疲労の軽減だけでなく、well-being を高める効果 (de Bloom, Geurts, & Kompier, 2013) や仕事パフォーマンスを向上させる可能性が示されている (Fritz & Sonnetag, 2006)。企業や経営者にとって、従業員が健康でありかつ生産性の高まることが期待できる長期休暇の過ごし方を提示することは、具体的な政策や制度の開発の助けになるだろう。そこで、本研究では、冬季休暇を対象に、リカバリー経験について検討する。また、リカバリー経験の他に、休暇において重要な役割を果たす可能性があると考えられているセイバリング方略についてもあわせて検討する。具体的には、以下の3つを研究目的とする。第一に、休暇が well-being および仕事パフォーマンスに及ぼす影響について検討する。第二に、休暇中のリカバリー経験と拡大方略が就労者の well-being および仕事パフォーマンスに及ぼす効果について検討する。第三に、どのような休暇経験 (海外旅行、国内旅行、日常生活圏で過ごすの3つ) がリカバリー経験を効果的に高めるのかについて検証する。

## 方法

### 手続きと調査対象者

本研究では、日本の企業で働く正社員 600 名を対象に冬季休暇前後に計 2 回のオンライン質問紙調査を実施した。本調査に先立ち、冬季休暇中の余暇経験による違いを検討するために、海外旅行群、国内旅行群、日常群の 3 群を抽出するためのスクリーニング調査を実施した。スクリーニング調査の結果、海外旅行にのみ出かける人を海外旅行群、国内旅行のみに出かける人を国内旅行群、旅行には行かずに日常圏内で過ごす人を日常群としてそれぞれ 200 名ずつ抽出した。なお、各群は年齢と性別が均等になるように割付を行った。

上記の手順の結果、第 1 回目の調査 (Time 1) では 600 名 (男性 300 名、女性 300 名) の回答を得た。冬季休暇終了後、第 1 回目の調査に回答した 600 名に第 2 回目の調査 (Time 2) を依頼し、524 名の回答を得た (回答率 87.3%)。このうち、調査対象期間が冬季休暇でなかった回答者および不正回答などを除き、最終的な分析対象のサンプルは 332 名 (男性 180 名、女性 152 名) となった。平均年齢は、44.54 歳 ( $SD = 12.42$ ) であり、55.1% ( $n = 183$ ) が既婚、44.3% ( $n = 147$ ) が子どもありであった。また、1 日の労働時間の平均は 8.65 時間 ( $SD = 1.22$ )、残業時間は 1.06 時間 ( $SD = 1.14$ ) であった。

### 質問紙の構成

#### 1) 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。

#### 2) 仕事パフォーマンス

先行研究 (George & Zhou, 2001; Lee & Allen, 2002; Williams & Anderson, 1991) にならって、仕事パフォーマンスを 9 項目で測定した。

## 研究成果の概要 つづき

### 3) 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., 2019) 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., 2019) が、そのうちの拡大方略を用いた。

### 4) 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。

## 結果

冬季休暇の前後において well-being および仕事パフォーマンスの得点の変化を検証するために、2 要因の反復測定分散分析を行った。Well-being に対して、2 (時期: Time 1, Time 2) × 3 (休暇経験: 海外旅行群, 国内旅行群, 日常群) の反復測定分散分析を実施した結果、有意な群間の主効果が認められた。しかし、時期の主効果、交互作用は有意ではなかった。海外旅行群は、日常群に比べて well-being の得点が有意に高かった。一方で、海外旅行群と国内旅行群の間、および国内旅行群と日常群の間には有意な得点差が認められなかった。同様に、仕事パフォーマンスに対する 2 要因の反復測定分散分析を行った。その結果、有意な群間の主効果はあったものの、時期の主効果、交互作用はいずれも有意ではなかった。

次に、冬季休暇におけるリカバリー経験と拡大方略が休暇後の well-being および仕事パフォーマンスに及ぼす影響を検討するために、階層的重回帰分析を実施した。その結果、拡大方略および熟達は well-being に対して有意な正の影響を及ぼしていた。一方で、心理的距離、リラックス、コントロールは well-being に対して有意な影響を示さなかった。また、仕事パフォーマンスに及ぼす影響を分析した結果、熟達およびコントロールは仕事パフォーマンスに対して有意な正の影響を示した。しかし、拡大方略、心理的距離、リラックスには有意な影響が認められなかった。

通常のリカバリー経験と休暇中のリカバリー経験を比較するために、2 要因の反復測定分散分析を実施した。その結果、心理的距離とリラックスにおいては、有意な時期の主効果および群間の主効果が見られた。一方で、交互作用は有意ではなかった。心理的距離とリラックスは、Time 1 よりも Time 2 の方が有意に得点が高いことが示された。また、海外旅行群は日常群に比べて有意に得点が高いが、海外旅行群と国内旅行群の間および国内旅行群と日常群の間にはそれぞれ有意な得点差が認められなかった。熟達においては、有意な時期の主効果は認められなかったものの、群間の主効果および交互作用が有意であった。単純主効果の検定の結果、海外旅行群においては、Time 1 よりも Time 2 の方が有意に得点が高いことが示された。対照的に、日常群においては、Time 1 よりも Time 2 の方が有意に得点が低かった。一方で、国内旅行群においては、Time 1 と Time 2 の間に有意な得点差は認められなかった。コントロールに関しては、時期の主効果のみが有意であり、Time 1 に比べて Time 2 の得点が有意に低い傾向が見られた。

## 考察

本研究では、冬季休暇におけるリカバリー経験が就労者の well-being および仕事パフォーマンスに及ぼす影響について検討した。その際に、休暇中の拡大方略がもたらす影響についてもあわせて検証した。その結果、熟達のみが休暇後の well-being および仕事パフォーマンスの両方に対して正の影響があることが示された。この熟達は、休暇中に海外旅行に出かけた人において高まることが示され、休暇中に出かけずに日常生活圏で過ごす場合には低くなることが明らかになった。これは、海外に行くことで普段は経験しない刺激や新しい文化や知識に触れる機会が増えるためであろう。一方で、国内旅行では通常と同程度の熟達経験が得られることが示唆された。しかし、冬季休暇前後における well-being および仕事パフォーマンスの得点には変化が見られなかった。この結果から、休暇中における熟達経験は休暇後の well-being および仕事パフォーマンスに影響を及ぼすものの、多くの人は異なる経験やアクティビティをして過ごす可能性があり、その結果、休暇による well-being や仕事パフォーマンスの効果が見られなかった可能性が考えられる。今後は、個人差要因なども含め、どのように熟達経験が促進されるかを検討していく必要があるだろう。

**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 雑誌論文

なし

② 図書

なし

③ シンポジウム・公開講演会等の開催

なし

④ その他 (学会発表, 研究報告書の印刷等)

Miyakawa, E. & Oguchi, T. (*under review*). Predictors of recovery from work: Daily and vacation experiences. 26th Asia Pacific Tourism Association Annual Conference.