

家事の動機づけ：炊事に取り組む状況ごとの特徴

青木直子¹ 小平英志² 速水敏彦³

Motivation for Housework: Focusing on Situations of Cooking

Naoko AOKI¹, Hideshi KODAIRA², Toshihiko HAYAMIZU³

Abstract

The purpose of this study was to investigate the motivation for housework, especially for cooking. Fifty-five women reported their emotions regarding cooking at three points in the cooking process: before cooking, while cooking, and after cooking. The results revealed that before cooking, they had negative emotions, such as feeling that cooking was bothersome; during cooking, they focused on the task and did not report any emotion; and when they finished cooking, they had positive emotions, such as a sense of accomplishment. This indicated that they started cooking with low motivation and finished cooking with positive emotions. However, these emotions did not have the effect of enhancing their motivation the next time they cooked. They also reported factors that lead to a loss of motivation for cooking. They reported that being in poor physical condition, having trouble with the menu, and being busy are situations that caused them to lose their motivation for cooking.

問題と目的

炊事・洗濯・掃除といった家事は、家族形態や性別を問わず、私たちの生活に欠かすことのできない活動である。食事を摂ることや身の回りを清潔にすることは、身体を健康な状態に保つために重要なことである。また、それだけでなく、これらが満たされることによって、学校で学んだり、地域でボランティアをしたり、趣味に打ち込んだり、会社で働くなど、さまざまな活動が可能となる。つまり、家事は、生活基盤を形成する活動といえる。

また、家事は、日々の生活を成立させるだけでなく、私たちの心理面にも影響を与えている。た

例えば、夫婦間の家事の分担に関する理想と現実のずれと結婚満足度の間には、負の相関がみられること（相良・伊藤・池田, 2008）、フルタイムで働く妻の場合、自分の家事分担が少ないほど配偶者満足度が高いこと（平山・田矢・柏木, 2003）などが指摘されている。また、父親の家事を担当する回数が家族や家庭への貢献感を通して父親自身の健康関連 QOL を高めること（中嶋・朴・小山・尹, 2012）なども示されている。

このように、どのように家事に取り組むかは、私たちの心身に直結する問題である。そのため、人々の家事に対する取り組み方を検討することは、生活全体の改善にもつながると考えられる。

家事に関する先行研究では、家事の取り組み方

所属：

¹ 藤女子大学人間生活学部保育学科

² 日本福祉大学子ども発達学部心理臨床学科

³ 中部大学人文学部心理学科

¹ Department of Early Childhood Care and Education, Faculty of Human Life Sciences, Fuji Women's University

² Department of Clinical Psychology, Faculty of Child Development, Nihon Fukushi University

³ Department of Psychology, College of Humanities, Chubu University

の指標として、家事の時間 (e.g. 貴志・平田, 1999), 家事の頻度・参加度 (e.g. 森中, 2018; 中嶋他, 2012), 夫婦間の家事の分担率 (e.g. 平山他, 2003; 滑田・サトウ, 2013) といった行動面が取り上げられることが多かった。本研究では、このような家事の行動面からではなく、その背後にある家事の動機づけに着目する。なぜ家事をするのか、どのように家事を開始し、終えているのかといった、家事に対する動機づけを解明することによって、無理なく継続できる家事への取り組み方や、家事が苦手な人たちや家事を担当していない人たちの家事への積極的参加を促すためのヒントが得られると考えられるからである。

これまでの研究では、家事の動機づけにはいくつかの側面があることが指摘されている。1つは、内発的動機づけによるものである。たとえば、食事作りの動機づけについて因子分析を行った鎌田・安藤 (2014) では、「食事を作ることが楽しい」などの自発的動機、家事の動機づけの因子分析を行った小平・速水 (2013) では、「やることがおもしろいから」などの興味関心・効力感 (小平・速水, 2013) といった因子が存在することが指摘されているが、これらは、家事が内発的に動機づけられて行われている側面があることを示すといえる。ただし、レジャー・仕事・家事などの活動中に調査を行い、現在取り組んでいる活動とその活動に対する動機づけが内発的動機づけ・外発的動機づけ・内-外発的動機づけ並存状況・動機づけの弱い没動機づけ状況のうち、どれに当てはまるかを検討した佐橋 (2002) では、家事をしているとき、内発的に動機づけられていたケースは、家事をしていたという報告全体の 20% 以下であり、内発的な動機づけというのは、家事に対する動機づけの主なものとはいえないという知見もある。

また、对人的動機づけによって家事に取り組む場合もある。鎌田・安藤 (2014) で見出された「楽しみにしている人がいる」といった期待への対応動機や、「好みや体調に合わせた食事を作りたい」などの配慮・思いやり動機は、家事が他者を意識して行われることもあることを示すものである。20~50 代の既婚女性を対象とした調査によると、家事をする理由としてもっとも多く挙げられるものは「家族のため (59%)」であり (東京ガス都市生活研究所, 2011), 他者の存在を意識することは、家事に対する動機づけになるといえる。

しかし、家事をする理由としては、「他にしている人がいないから (45%)」「仕方なく (37%)」といった理由が挙げられることも多い (東京ガス都市生活研究所, 2011)。人々は、家事への興味や家族に対する配慮だけで、家事に取り組んでいるわけではないのである。このような側面について、小平・速水 (2013) は、「やるように頼まれているから」などの義務感、「代わってくれる人がいないから」などの代替者不在感という因子があることを指摘している。

さらに、毎日・毎週、同じことがくり返されるという家事の特性を考えると、「意識せずに行っている・日課としてやっている」といった動機づけも存在すると考えられる。このような特徴をもつ動機づけについて、「やるのが習慣だから」といった生活習慣の因子が存在することも指摘されている (小平・速水, 2013)。

これらの先行研究によって、家事以外の活動と同じように、家事は興味・関心といった内発的動機づけによって行われる部分があれば、生活のために自分がやらざるを得ないといった外発的動機づけによる部分もあること、また、家事の特性からは、習慣の1つとして取り組んでいるという部分もあることが明らかにされた。

これまでの研究によって指摘された動機づけは、家事に対する動機づけ全体を見たときにどのようなタイプの動機づけが存在するかを示したものである。これは、動機づけを巨視的にとらえたものといえる。しかし、動機づけには、その活動に取り組む状況にも左右される部分がある。内発的・外発的動機づけの階層モデルを提案した Vallerand & Ratelle (2004) は、動機づけについて、全体レベル・文脈レベル・状況レベルの3つを想定している。全体レベルとは、パーソナリティとしての動機づけのことであり、もっとも安定したものと考えられている。文脈レベルとは、学習・余暇といった領域別の動機づけのことであり、これまでの家事の動機づけに関する先行研究では、文脈レベルの動機づけが測定されてきたといえる。また、状況レベルとは、たとえば、同じ課題に取り組む際に課題そのものに焦点づけた教示をするか、課題をこなしたら報酬がもらえるという教示をするかといった状況のことであり、状況レベルの動機づけとは、ある活動に取り組んでいるそのときに経験される個人的な動機づけ体験のことで

ある (Guay, Vallerand, & Blanchard, 2000)。このような動機づけは、家事においても同様のものが存在すると考えられる。たとえば、同じ家事をするという文脈であっても、時間にゆとりがあるという状況とゆとりがない状況では、家事に対する動機づけは異なるだろうし、家事に必要な道具がある状況と道具が壊れてしまって手作業でやらなければいけない状況では、家事への取り組み方に違いがみられるだろう。このような状況的な側面が家事の動機づけに与える影響は、動機づけが低下しやすい状況を回避したり、場面に応じた動機づけの高め方を明らかにするなど、家事の取り組み方を考える上で重要な視点といえるが、従来の研究では、こういった状況的な側面については取り上げられていない。そこで、本研究では、家事の動機づけの状況依存的な側面に注目し、家事に対する動機づけについて微視的にとらえることとする。

本研究では、家事に取り組む状況として2つの状況を取り上げる。1つは、作業前・作業中・作業後という短期的に変化する状況である。家事は、作業を進めていくと、食事が完成する・衣服がきれいになる・部屋が片付くなど、作業をしている状況が変化していく。そのため、作業を開始する前はおっくうだが、作業の終わりが見えてくると動機づけが高まるなど、作業時点ごとに動機づけや感情面に変化がみられることが予想されるためである。

もう1つの状況は、家事の動機づけの低下につながる不定期に発生する状況である。最初に述べた、短期的に変化する状況を取り上げることによって、毎回の家事に共通する状況と動機づけの関連が明らかにできるだろう。しかし、家事には、こういった状況に加え、ときどき発生する状況というものも存在すると考えられる。たとえば、洗濯をする前というのは、衣類は汚れているという状況にある。しかし、この基本的な状況に加えて、洗濯機が壊れた・洗剤がないなど、不定期に発生する状況もあるだろう。このようなイレギュラーな状況も、家事の動機づけに影響を与えると考え、取り上げることとする。

なお、本研究では、代表的な家事として炊事・洗濯・掃除の3つを想定し、それぞれについて取り組み方を検討した。しかし、本論文では、紙面の都合から、炊事に関することだけに限定して報

告する。

方法

調査対象者

女性 55 名に対し、一対一のインタビュー調査を行った。調査対象者は、第一著者が担当した市民対象の心理学講座での参加者募集のちらし配布、調査参加者からの紹介などの方法によって募集した。また、調査対象者募集の際は、調査対象者間で家事の種類や量に大きな違いが生じないように、子どもがおり、かつ、子ども全員が小学校 6 年生以下であることを条件とした。対象者の平均年齢は 36.73 歳、55 名全員が結婚しており、平均結婚年齢は 27.45 歳であった。家族構成については、家族の平均人数は 3.69 名、子どもの平均人数は 1.55 名であった。また、勤労状態は、フルタイム勤務が 6 名、パート勤務が 25 名、勤務なしが 24 名であった。

本研究は、家事に対する動機づけを検討することを目的としているため、普段家事を担当している人を調査対象者とする必要がある。平成 23 年社会生活基本調査 (総務省統計局, 2012) によると、18 歳未満の子どものいる夫婦の 1 日の家事時間は、男性が 20 分、女性が 238 分とされる。また、18 歳未満の子どものいない 45 歳未満の夫婦の場合の 1 日の家事時間も、男性は 22 分、女性は 173 分と女性の方が長くなっている。さらに、どちらも職業に就いている 20~50 代の夫婦を対象とした調査 (久保, 2009) では、買い物・食事・洗濯・掃除などの日常の家事分担はすべて「主に妻が担当」、もしくは「妻の方が多い」であった。このように、本研究を実施する日本国内では女性が家事を担当することが多いという現状を鑑み、調査対象者は女性とした。

調査内容

インタビューは、2011 年 8 月~12 月に大学の教室などで行われた。インタビューでは、まず、参加者自身の年齢・婚姻状況・結婚した年齢・家族構成・勤労形態をたずねた。次に、家事 (炊事・洗濯・掃除) の状況について、家庭内での分担回数・家事の好き嫌い・家事に対する得意不得意意識をたずねた。さらに、それぞれの家事について、作業前・作業中・作業後の感情、動機づけが低下・向上する場面についてたずねた。インタビューの

様子は、許可を得て IC レコーダーに録音した。また、調査の実施にあたり、第一著者の所属大学の倫理審査を受けた。

結果と考察

データの整理

録音した音声データは、すべて文字起こしした。次に、文字起こしたインタビューデータから、インタビューアの質問と調査対象者の回答部分を抜き出したリストを作成した。

炊事に対する動機づけの概要

人々の炊事に対する動機づけの概要を把握するため、以下の分析を行った。ここでは、「食事の準備をしたくないと思うことはありますか」という、炊事に対する動機づけが低下した経験の有無を問う質問に対する報告内容を分析した。報告内容は、a) 動機づけの低下あり、b) 動機づけの低下なし、の2つに分類し、二項検定を行った。その結果、動機づけが低下した経験がない人(2名)よりも、動機づけが低下した経験がある人(53名)の方が多かった ($p < .001$)。

次に、家事に限らず、その活動が好きであることは動機づけを促進させると考え、炊事に対する好き嫌いと動機づけ低下経験の有無の関連を検討した。ここでは、「食事の準備は好きか嫌いと言ったらどちらですか」という問いに対する報告内容を分析した。報告内容は、a) 好き、b) どちらでもない・普通、c) 嫌い、の3つに分類した。2(動機づけ低下経験あり/なし)×3(炊事が好き/どちらでもない・普通/嫌い)のフィッシャーの直接確率検定の結果、有意差はみられず ($p = .64$, *n.s.*; Table1)、炊事に対する好き嫌いと同動機づけ低下経験には関連がないことが明らかになった。

Table 1 動機づけ低下経験の有無と炊事の好き嫌い

	動機づけ 低下あり	動機づけ 低下なし
好き	28(50.91%)	2(3.64%)
どちらでもない・普通	7(12.73%)	0(0%)
嫌い	18(32.73%)	0(0%)

また、家事がうまくできないことが動機づけの低下を招く可能性があると考え、炊事に対する得意不得意意識と同動機づけ低下経験の有無の関連を

検討した。ここでの分析対象となったものは「食事の準備は得意か苦手かと言ったらどちらですか」に対する報告内容である。報告内容を a) 得意、b) どちらでもない・普通、c) 苦手、の3つに分類し、2(動機づけ低下経験あり/なし)×3(炊事が得意/どちらでもない・普通/苦手)のフィッシャーの直接確率検定を行ったところ、有意差はみられず ($p = .60$, *n.s.*; Table2)、家事の得意不得意と同動機づけ低下経験には関連がみられなかった。

Table 2 動機づけ低下経験の有無と炊事の得意不得意

	動機づけ 低下あり	動機づけ 低下なし
得意	23(41.82%)	2(3.64%)
どちらでもない・普通	6(10.91%)	0(0%)
苦手	24(43.64%)	0(0%)

炊事に対する動機づけの低下経験は、90%以上の人にみられた。また、動機づけの低下は、炊事の好き嫌いや得意不得意とは関連がないことも明らかになった。これらのことから、炊事に対する動機づけが低下することは、家事が好きの人にも家事が不得意な人にも起こりうる一般的な現象であるといえる。子どものいる女性に対し、負担を感じる家事を自由記述でたずねた藤田(2014)では、食事の準備を挙げた対象者が40.4%ともっとも多く、掃除(21.8%)や洗濯・アイロン(合計18.6%)と比較しても、負担を感じやすいことが指摘されているが、本研究においてもそれと対応する結果が示されたといえる。

作業前・作業中・作業後の変化

次に、作業前・作業中・作業後という短期的に変化する状況と感情の関連について検討した。ここでは、「食事の準備に取りかかる前の気持ちはどんな気持ちですか」という問いに対する報告内容を分析した。動機づけそのものの変化をたずねると、その報告内容は「やる気がある・ない」といったものになりやすいが、感情をたずねると「わくわくする・達成感がある・不安になる・いらいらしている」など、さまざまな答え方が可能になる。そのため、感情をたずねることによって、状況ごとの炊事に対する取り組み方をとらえることができると考え、ここでは、それぞれの時点で生じる感情に注目した。

報告された感情は、以下の5つのカテゴリーに分類した。分類の際は、作業前・作業中・作業後ごとに、報告内容をいずれか1カテゴリーに分類した。a) ポジティブな感情とは、「うれしい・楽しい・わくわく・気持ちがいい・ほっとする・すっきり・満足」など、肯定的感情が報告されているものとした。b) ネガティブな感情とは、「憂鬱・めんどろ・やりたくない・たいへん・嫌い・焦り」など、否定的感情が報告されているものとした。c) ニュートラルな感情とは、「普通・何も感じない・無・無心」など、中立的な感情であることや感情は生起していないことが報告されているものとした。また、感情がないことを報告したものはこちらに分類するが、「意識が集中している」と述べたものは、感情報告なしに分類した。d) アンビバレントな感情とは、ポジティブ感情とネガティブ感情の両方が報告されているものとした。一度に2つの感情が生じるという回答に加え、「ポジティブな感情が生じるときもあればネガティブな感情が生じるときもある」という回答もこちらに分類した。さらに、e) 感情報告が含まれないものというカテゴリーを設定した。ここには、「メニューや手順を考えている・時間を気にしている・うまくできるかを考えている・作業に集中している」など、思考については述べているが、感情と思われる報告が含まれないものや、「完成した・できた・終わった」などの事実を述べているが、それに対する感情が語られていないものを分類した。評定は独立した2者により行われ、評定の一致率は80.00%であった。なお、分類の一致しなかったものは協議の上、分類するカテゴリーを決定した (Figure1)。また、Table3に各カテゴリーの代表的な報告例をまとめた。

作業前の段階では、ネガティブな感情が報告されやすかった。また、作業前では、そのほかの2時点と比較しても、ネガティブな感情が占める割

合が高かった。ネガティブな感情に分類されたものの多くは、「なんか『できれば寝ていたい』とか『できればもうちょっと休みたい』っていう気持ちのまま、重い腰を上げて、やっと取りかかるっていう感じですかね (ID003)」のように、行動を開始することに対して気乗りがしない様子を述べたものであった。特に、「面倒」という言葉は、ネガティブな感情を報告した20名中13名の報告内容にみられており、作業をはじめることに対する億劫さは、作業前の感情状態の核となるものであるといえる。

また、作業前では、感情報告がみられない対象者も多かった。感情を述べる代わりに、「『何時までに作れるかな』とか、なんかちょっと、割と時間のことを気にするかもしれないですね。何時までに作りたいとか (ID015)」といった時間に関することや、「どの食材を使おうとか、どのぐらいの時間までに作らないといけないか、手際よくするにはどうしたらいいとか、そういうこと。何を茹でておいて、何を切るかとか、そういうこと (ID104)」など、手順やメニューに関することが報告されやすかった。

このように、作業を開始する以前の状況は、作業をはじめることへの抵抗感が強い一方で、時間や手順などに関する報告が多く、作業をこなすことに意識が向かっている状態でもあるといえる。作業を開始することへの抵抗感の強さからは動機づけが低い状態にあること、また、時間のなさや手際のよさを考え、対応しようとする様子からは、動機づけの高さが指摘できる。

作業中では、感情報告のみられない対象者が多かった。作業前にネガティブな感情が報告されやすいことから、作業中にもネガティブな感情状態が続くことが予想される。また、作業後にポジティブな感情が多く報告されたことから、作業中にポジティブな感情の報告が増えはじめる可能

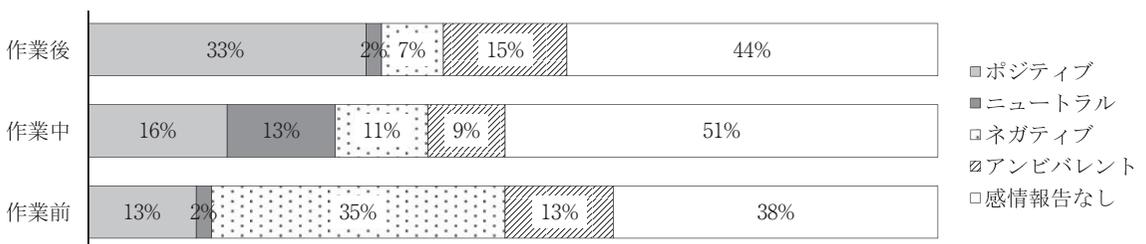


Figure 1 3時点で生じている感情

性もある。しかし、結果は、作業がはじまれば、感情は意識されにくいというものであった。これは、「いや、もう集中していますよね（ああ、なるほど）あれを作ってこれを作ってって（ID024）」といった報告内容にみられるように、作業中という状況では、作業そのものに意識が向かい、感情が生じにくいと考えられる。

このような報告内容からは、作業をはじめることへの抵抗感を乗り越え、作業を開始してしまえば、作業そのものに集中することができ、動機づけを左右するような強い感情が生じないこと、また、このことから、動機づけも安定している様子が推測される。

作業後は、ポジティブな感情が報告されやすかった。具体的には、「それは何かできた、何か作ったのを、誇りがあるから、結構（ID114）」のように、達成感が報告されることが多かった。また、「あー、やっと、ほっとするっていうか（笑）。夜ご飯がちゃんと揃って、あ、できたできた、良かったっていう感じですかね。ID010）」など、作業を終えたことが核となったポジティブな感情が報告されることも多かった。

私たちの取り組む活動には、学校で書いた作文・会社での売上高・美術制作における作品のように、それぞれの活動を終えた後も成果が残り続けるものもあれば、炊事のように、食べ終わってしまえば食事を作ったという成果が存在しなくなってしまうものもある。しかし、本研究では、炊事を終えた際に達成感や解放感が報告されており、成果が残り続けないという性質の活動であっても、これらの感情が生じる様子がうかがえる。炊事に対する動機づけを検討した鎌田・安藤（2014）では、自分自身の内発的動機づけや家族との関係性に基づく動機づけなど、ポジティブな感情と関連のある動機づけが挙げられていたが、これらに加え、できた・やりとげたという感覚が核となる動機づけも存在しうることが指摘できる。しかし、ポジティブな感情に分類された報告内容には、次回もがんばろう・また上手に作りたいといった、未来を意識した報告はみられなかった。また、作業前での時点において、作業後に感じられた感情が持続している様子がうかがえるような報告内容はみられなかった。これらのことから、炊事が終わった後は、ポジティブな感情は生じているが、それによって動機づけが高まっているのではなく、

特に動機づけられていない状態になっていると考える方が適切といえる。

動機づけの低下につながる不定期に生じる状況

作業前・作業中・作業後という短期的な変化に注目した分析では、作業開始時には億劫な気持ちであるが、作業後は達成感を感じるなど、作業の状況によって生じる感情や動機づけが異なることが明らかになった。このような状況は、不定期に生じるものではなく、どのようなときにも共通する状況と考えられる。しかし、炊事をする状況には、不定期に生じるものも存在する。そこで、炊事に取り組む際にイレギュラーに発生する状況と動機づけの関連を検討するため、「食事の準備をしたくないなと思うときはどんなときですか」という問いに対する報告内容の分析を行った。なお、炊事の動機づけが低下することはないと答えた2名、インタビュー時の手続きミスにより、動機づけが低下する状況についてデータの得られなかった10名については、分析の対象としていない。

分類の際は、報告内容に複数の要因が含まれていれば、該当するカテゴリーすべてにカウントするように分類した。したがって、分析対象者の人数（43名）よりも要因として挙げられた数が多くなっている。動機づけが低下する要因については、以下の5つのカテゴリーに分類した。a) 疲れ・体調の悪さとは、「疲れを感じているとき・だるいとき・眠いとき」など、体調の悪さに言及したものである。「元気なとき」など、体調に言及していても、体調のよさを述べているものは、その他に分類する。b) メニューに関する悩みとは、「メニューが決まっていないとき・メニューを考えると面倒なとき」など、メニューに関する悩みに言及したものである。c) 時間のなさとは、「帰りが遅かったとき・時間がないうき・忙しいとき」など、時間的な問題に言及したものである。「時間にゆとりがある」など、時間に言及していても、時間があることにふれているものは、その他に分類する。d) 子どもへの対応とは、「子どもの機嫌が悪いとき・子どもへの対応が必要なとき」など、作業の妨げとなりうる子どもに関することがらに言及したものである。e) 天候の悪さとは、「暑いとき・寒いとき」など、快適ではない天候について言及したものである。f) その他には、a～eに分類できないものを分類した。独立した2者による評定の一致率は、94.57%であった。Table4に、

Table 4 炊事の動機づけが低下する状況

カテゴリー	報告度数	報告例
疲れ・体調の悪さ	26	自分が疲れているときとか、なんか、それが一番 (ID017) 眠いときです。はい。疲れているとき、眠たいとき (ID107)
メニューに関する悩み	9	食事の準備をするとき嫌だなと思うのは、まずメニューが決まっていないとき、何にするかっていうところから始まるので、それを、まず、決めるのが嫌ですね (ID003) 思うことは、ありますっていうか、あの、全く何もメニューが浮かばなくて、なるべくこう、食事にお金もかけたくなくて、して、スーパーに行っても、「ああ、これ前食べたよな。安いけど、前食べたよな」っていうのが多くって。そういうときで、何も浮かばないときはしたくない (ID012)
時間のなさ	19	ええと、時間的に、ちょっと余裕がないとき。あの、そうですね。何か用事があった、だったり… (ID016) やっぱり、なんか帰りがなんか遅くなって、まあ5時過ぎとかに、もし家に帰ってきたときに、「今から作るのか」みたいな (ID031)
子どもへの対応	7	やっぱり疲れているときとか、なんだろう、子どもに怒ってばかりいて、「もう作らないからね」って言って、本当に作りたくなくなってくる (笑う)。言うこと聞かないと (笑う) (ID021) うーん……子どもがいるとき……子どもの相手、一人っ子なので、子どもの相手をしなくちゃいけないくて、キッチンに立つと、うるさいので、イライラは倍増しますね (ID027)
天候の悪さ	5	暑いとき (ID09)
その他	2	たまたまバタバタしていて、前の食事の片付けがちゃんと終わっていなかったとき。ちょっとキッチンがごたついているままで、ちょっと何かやっちゃって。だから、片付けからスタートするのはちょっと嫌ですよ。そういうときは嫌ですよ (ID119)

報告数と発話例を示す。

これらの報告内容を見ると、炊事に対する動機づけは、作業前に生じる億劫さといったいつでも共通する状況だけでなく、疲れている・時間がないといった、不定期に発生する状況によっても低下することが分かる。このうち、メニューに関することからは、動機づけが低下する状況を検討した赤間 (2013) で指摘された「何をしたらよいか分からないとき」といった、低効力感状況と類似している。赤間 (2013) は、やる気がなくなる状況全般を大学生にたずねた調査であるが、炊事の場合も同様に、取り組むべきことがらが定まらない状況は、動機づけを低下させるといえる。作業前・作業中・作業後の感情をたずねた際、作業前の感情として、食事の準備をはじめることの面倒さが語られることが多かったが、メニューが決まっていないという状況はもともと作業前に生じやすい億劫さをさらに強め、動機づけを低下させ

てしまうと考えられる。

また、赤間 (2013) では、「期日まで時間がある」といった時間的余裕が動機づけの低下につながると思われたが、炊事の場合では反対に、時間がないという状況が動機づけの低下を招くことも明らかになった。炊事は、人間の健康に直結する活動であり、先延ばしにすることが難しい。また、炊事は、掃除などと比較して1日にこなす回数が多く、その時間帯を日によって変えるといったことも難しい。そのため、朝食が終われば昼食、昼食が終われば夕食というように、常に食事の準備に追われるという状況にもなりかねない。このように、炊事は時間との結びつきが強いため、時間がないという状況が焦りを生じさせ、動機づけの低下につながると思える。

本研究では、動機づけを低下させる状況として、自分自身の疲れ・体調が挙げられることも多かった。大学生に対し、学習への動機づけが低下する

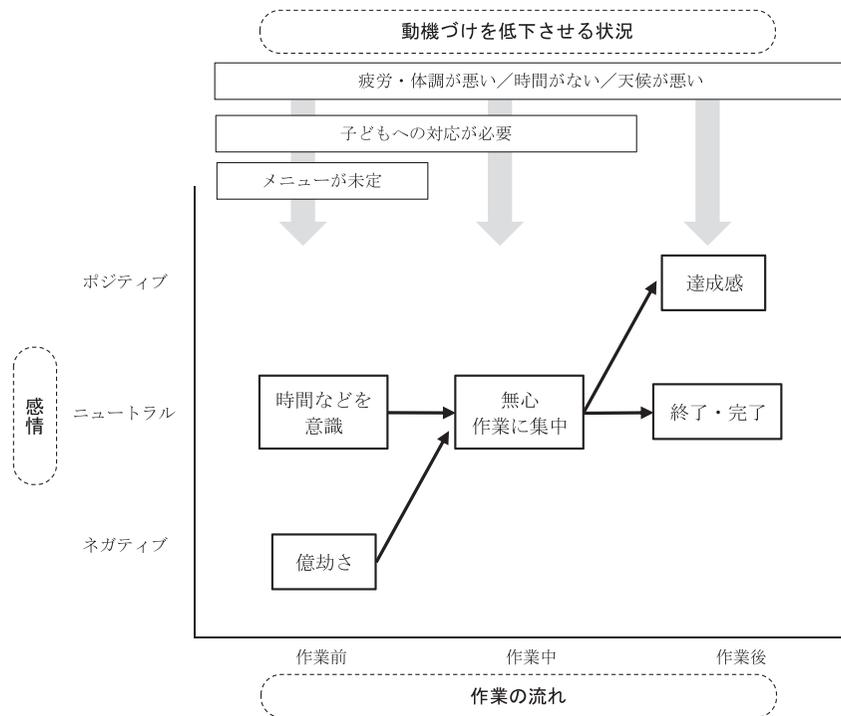


Figure 2 作業時の感情と動機づけが低下する状況の関係

出来事をたずねた山口・押尾・加藤・中川・鈴木・藤田（2015）でも、空腹などの生理的欲求に関わるものが挙げられているように、身体的な問題はあらゆる活動の動機づけを低下させる。特に家事の場合、家庭内での分担の方法にもよるが、仕事のように「休日（家事をしなくてよい日）」があるわけではない。また、20～40代女性の家事サービスの利用率は「現在利用している」「過去に利用したことがある」を合計しても3%前後と低く（野村総合研究所，2015）、疲れたときは家事を外注するといった選択肢を選ぶことも簡単ではない状況にある。このように、家事の主な担当者は、疲労がたまりやすい状況にあるため、動機づけが低下しやすい状況として疲れや体調に関することが多く挙げられたと考えられる。

本研究では、作業前・作業中・作業後という短期的に変化する状況と、不定期に生じる状況に注目し、炊事に対する動機づけを検討してきた。その結果、家事の動機づけを巨視的にとらえた従来の研究では見出すことのできなかった、以下のことが明らかになった。

短期的に変化する状況に注目した分析からは、

私たちは、動機づけが低い状態、あるいは、時間などの制約から炊事を始めざるを得ない状態から炊事に取り組み、作業開始後は作業自体に没頭し、達成感や解放感を感じて炊事を終えているということ、また、作業後に次回に向けた意欲の高まりは報告されず、作業終了時に生じるポジティブな感情は次の作業開始時までには持続していないことが明らかになった。つまり、作業終了時のできてよかった・うまくできたといったポジティブな感情は、動機づけの維持・向上につながるものではなく、次の作業開始時までにはリセットされているといえる。

不定期に生じる状況に注目した分析からは、疲れ・体調といった身体的な状況、忙しいといった時間的な状況、メニューが決まっていないといった状況が炊事の動機づけを低下させることが明らかになった。これらの状況には、メニューが未定であるなど、作業開始時の動機づけをさらに低下させると思われるものもあれば、体調の悪さなどのように、作業終了後まで影響が続くものもみられた。つまり、不定期に生じる状況は、短期的に変化する状況とも連動しながら、動機づけに影響

を与えているといえる (Figure2)。

炊事は、日々のくり返しによって次第に生活の中に定着していくと考えられる。そして、生活に定着することによって、私たちは困難を感じたり、動機づけが低下したりすることなく、家事を遂行していけると考えることもできる。作業前・作業中・作業後の感情についてたずねたところ、感情報告のみられなかった対象者が多かったことは、このような安定的な動機づけによって炊事に取り組む様子を示唆しているといえる。しかし、本研究では、このような動機づけによって炊事に取り組むのではなく、炊事の動機づけは作業を開始してから終了するまで短いサイクルでリセットされ、疲れている・時間がないといった特定の状況においては、そのサイクルが活性化しにくいということも示すことができた。

ただし、この結果を家事の動機づけ像として一般化することは、注意が必要である。本研究の対象者の年齢は、平均 36.73 歳である。そのため、たとえば、本研究の対象者よりも家事の担当歴が短いと考えられる 20 代を対象とした場合、どのような順番で作業に取り組めばよいかといった見通しが持っていないため、動機づけが低下しやすい状況としてメニューに関する状況が多く挙げられる可能性がある。また、家事の担当歴が長いと考えられる 70 代以上を対象とした場合には、不定期に生じる状況を予想して対応できるようになるが、買い物に行くことに不便さを感じているなど、30 代対象の本研究では明らかにされなかった動機づけを低下させる状況からの影響を受けるといった違いもみられるだろう。家事は、長期間にわたって続く活動である。そのため、このような家事の担当歴の長短を考慮した調査・分析が必要といえる。

引用文献

- 赤間 健一 (2013). やる気喪失状況尺度作成の試み 日本教育心理学会第 55 回総会発表論文集, 150.
- 藤田 朋子 (2014). 妻の家事負担感と夫の家事遂行: 記述回答からの分析 女性学研究, 21, 142-161.
- Guay, F., Vallerand, R. J., & Blanchard, C. (2000). On the Assessment of Situational Intrinsic and Extrinsic Motivation: The Situational Motivation Scale (SIMS). *Motivation and Emotion*, 24, 175-213.
- 平山 順子・田矢 幸江・柏木 恵子 (2003). 育児期夫婦の配偶者満足度を規定する要因 発達科学, 17, 69-85.
- 鎌田 久子・安藤 智子 (2014). 主婦の食事づくり動機尺度の開発 日本健康教育学会誌, 22, 314-323.
- 貴志 倫子・平田 道憲 (1999). 夫妻の家事労働時間に与える家事労働に関する態度の影響 日本家政学会誌, 50, 915-924.
- 小平 英志・速水 敏彦 (2013). 家事の動機づけ (5) — パーソナリティ, 生活への価値づけ, 性役割観の影響 — 東海心理学会第 62 回大会論文集, 19.
- 久保 桂子 (2009). フルタイム共働き夫婦の家事分担と性役割意識 千葉大学教育学部研究紀要, 57, 275-282.
- 森中 典子 (2018). 共働き世帯における夫の家事・子育て参加と妻の生活満足感・仕事充実感 人間文化創成科学論叢, 20, 241-249.
- 中嶋 和夫・朴 志先・小山 嘉紀・尹 靖水 (2012). 父親の家事参加が自身の心理的 Well-being に与える影響 評論・社会科学, 99, 15-25.
- 野村総合研究所 (2015). 平成 26 年度女性の活躍推進のための家事支援サービスに関する調査報告書 Retrieved from http://www.meti.go.jp/meti_lib/report/2015fy/000144.pdf (2018 年 10 月 2 日)
- 滑田 明暢・サトウ タツヤ (2013). 家事と稼ぎ手と育児役割実践の理解 — 類型による役割分担の携帯と心理的評価の包括的検討 — 立命館人間科学研究, 26, 63-75.
- 相良 順子・伊藤 裕子・池田 政子 (2008). 夫婦の結婚満足度と家事・育児分担における理想と現実のずれ 家族心理学研究, 22, 119-128.
- 佐橋 由美 (2002). 日常経験における動機づけの検討: 40・50 代既婚女性を対象として 大阪樟蔭女子大学人間科学研究紀要, 1, 1-17.
- 総務省統計局 (2012). 平成 23 年社会生活基本調査 総務省統計局
- 東京ガス都市生活研究所 (2011). 家事分担の意識と現状 2011 — 家事の分担と夫婦の円満 — 都市生活研究所都市生活レポート
- Vallerand, R. J., & Ratelle, C. F. (2004). Intrinsic and extrinsic motivation: A hierarchical model. In Edward L. Deci & Richard M. Ryan (Eds.), *Handbook of Self-Determination Research*. (Soft cover ed) (pp. 37-63). New York: University of Rochester Press.
- 山口 剛・押尾 恵吾・加藤 みずき・中川 華林・鈴木 洋介・藤田 哲也 (2015). 学習における動機づけの増減に関する素人理論 I: 自由記述による収集とカテゴリ分け 日本認知心理学会第 13 回大会発表論文集, 135.

付記

本研究は、JSPS 科研費 23653185 の助成を受けた
ものです。

