

# 豊かさを感じる「技術」に関する考察

—— レジャー行動モデルからのアプローチ ——

土 屋 薫\*

## 1. 問題の背景

総理府が実施していた「国民生活に関する世論調査」において、「物の豊かさ」よりも「心の豊かさ」に重きをおいて生活をしていきたい、と答える人が上回るようになった1980年から、四半世紀が過ぎた。それは、「豊かさの『実感』できる社会づくりを」というフレーズから違和感が風化していく時間でもあった。つまり、GNPやGDPといった数字に基づく経済大国論は個人の生活レベルから見れば目減りが激しく、半ば「砂上の楼閣」だという諦めにも似た意識が常識としてすり込まれていくプロセスとして捉えることができる。またそれは、数字に代わって豊かさに関するコンセンサスをつくりあげる試みに、社会全体で取り組むことができなかつた証明でもあろう。

産業革命以降、200年にわたって、我々の生活を便利なものにしてきた技術革新と工業化の進展は、我々に、分業化に対する信仰を植え付けた。すなわち我々は、「個々のパーツをつくり、それを組み立てることにより『製品』という全体をつくる」という方法論がバラ色の未来を約束してくれる、といまだに信じている節がある。その方程式が絶対的なものでないことは、社会政策（計画）の目標値としての「新国民生活指標」（1992）が有効なツールと成り得ていないことからわかるだろう。

産業一般に通じるこのような方法論は、ものご

とをリニアに、大規模に展開するには向いている。だが、価値観の多様化した現代社会において、我々の求めている「正解」は必ずしも一つではないし、刻々と変わってゆく日々の生活の中で、時に必ずしも他人と同じではない。つまり、「正解」は「いくつも」存在しているし、幸福の「かたち」は人それぞれによって異なるのである。

もちろん、福祉国家の実現という文脈に則した社会指標の開発も社会政策上重要な要件ではあるが、それとともに、日々の生活の中で、もっと具体的に満足感の得られる場を創り出していくことが求められているのではないだろうか。そしてそれには、産業政策的な数字の組み立てや積み上げとは別な形で、「目に見える」理想や目標・ビジョンといったものを提示することが求められるだろう。

さて、本学には2006年度からライフデザイン学科が設置される。

「デザイン辞典」（ダビッド社）によれば、「デザインとは、ある目的に向けて計画を立て、問題解決のために思考・概念の組立を行い、それを可視的、触覚的媒体によって表現すること」だと言う。とすると、ライフ（生命・生活・生涯）をデザインする、ということは、よりよい生のために、いかに「可視的」な手段で問題解決を図るか、と捉え直しても良いのではないか。あるいはこれは、豊かさのビジョンを求める我々の取り組みと同じベクトルを持ったものとして理解できるのではないだろうか。またその意味で、「生活」という概念は、本研究の端緒として位置づけることができる。

2005年11月29日受付

\* 江戸川大学 人間社会学科助教授

そこで本研究では、このような問題意識に基づき、「豊かさの実感できる」方途を探る上で、生活全般からではなく、ひとまず筆者の専門領域であるレジャーという観点に絞って試みるものとする。生活構造論の成果をひも解くまでも無く、レジャーへのインパクトは、生活全体へと関わってくるものだからである。

## 2. 生活の中におけるレジャーの意味

フランスの社会学者デュマズディエは、「休息」、「気晴らし」及び「自己開発」という3つの機能を有するものとして、レジャーを説明している (Dumazedier, 1962)。このデュマズディエの議論について、先行研究を参考にしながら (松田, 2001, 澁谷・土屋, 2001)、社会変動との関係で整理してみると、社会の進展に伴って、自由時間の過ごし方のバリエーションが増えてくることがわかる (表1)。

またここで注目されるのは、「社会の中心となる価値観」とは、その時代・社会に生きている以上常に直面するものだ、ということである。言い換えれば、我々は常にこの価値観のプレッシャーの中に生きている。その社会の中心となっている価値観だけに、それに従うことを強いられるわけである。そしてそれは、我々に負の効果をももたらす。たとえば農業社会では、生産性がそれほど

高くないために、勤勉に働き節約することが求められる。その一方で我々に肉体的疲労をもたらす。産業社会では、農業社会では持ち得なかった「もの」を手に入れ所有し、工場生産による製品をより流通させる消費が求められるが、その一方で経済活動が頭打ちになると、退屈がもたらされる。また脱産業社会においては、社会の価値観が多様化するとともに、娯楽という消費活動によってできる「気晴らし」が頭打ちになってしまうと、アノミー状態に陥ってしまう。

レジャー概念を語源から理解すると、それは単に自由な心の状態に関連する態度であるばかりでなく、何らかの能力 (例えばバレル・アーツに関わる能力) の求められることがわかる (松田, 1993)。これを、先のデュマズディエの議論と照らし合わせて考えてみると、不自由な心の状態を癒すものとしてのレジャーの姿を具体的に捉えることができる。それは例えば、「疲労を癒してくれるものとしての休息」、「退屈を癒してくれるものとしての気晴らし」、「アノミーを癒してくれるものとしての自己開発」、という形で表現できるだろう。

ここで言う「不自由な心の状態」を「ストレス」として捉え直すと、レジャーとは「個人が置かれたストレス状況から自由になること」であり、レジャーに関わる能力とは「ストレス対処に関わる能力」として捉えることができるのではないだろう

表1 社会変動とハビタス・メンタリス

社会類型	ライフスタイル類型 (社会の中心となる価値観)	中心となる自由時間の過ごし方 (レジャーの機能)	中心となる価値観に起因する 不自由な心の状態
農業社会	「節約—勤勉」倫理 内部指向 & 意識Ⅰ 生理的欲望の充足	アナパウシス (レクリエーション)	疲労
産業社会	「所有—消費」倫理 他人指向 & 意識Ⅱ 物的欲望の充足	アナパウシス + パイディア (アミューズメント)	退屈
脱産業社会	「存在—自己開発」倫理 自律指向 & 意識Ⅲ 自己開発欲望の充足	アナパウシス + パイディア + スコレー (創造的レジャー)	アノミー

うか。前段の文脈に沿って言えば、この「能力」を「技術」と読み替えることもできるだろう。また、単なる遊びや気晴らしとして位置づけられがちなレジャー活動も、実は、限定された時空間に縛ることで逆に日常の拘束（ストレス）を忘れさせるしくみとして理解することができる。そのように解釈すると、レジャーを単なる遊びや自由裁量活動として捉えるだけでは説明できない部分、単なる非拘束時間や消費支出・産業規模といった数字以外の部分が見えてくるのではないだろうか。

### 3. レジャー退屈度から見た「技術」の意味

#### (1) レジャー・アセスメント・ツールとレジャー退屈度 (Leisure Boredom Scale)

レジャー研究の領域ではこれまで、個人のレジャーの状態を捉える手段として、レジャー・アセスメント・ツールというものが研究・開発されてきた。これは6つに分類されており (Leisure Attitudes, Leisure Values, Leisure States, Leisure Behavior, Leisure Satisfaction, Leisure Interests), それぞれいくつもの特徴的なツールが存在する (Loesch & Wheeler, 1982)。中でもレジャー退屈度 (Leisure Boredom Scale) は、「個人が体験可能な最適経験と現実の体験のギャップから起こるネガティブなムード」を測定するスケール (Iso-Ahola & Weissinger, 1990) として、「ストレス」という視点からレジャーの働きを捉える上で、参考になるスケールと言える。

Iso-Ahola と Weissinger がつくったこの Leisure Boredom Scale は、主にアメリカにおいて尺度としての妥当性や信頼性が確認されてきているものであるが、当初、28項目から構成されていた。年齢、性別、人種、収入、教育レベル、職業の6つから成る社会的要因と、職業倫理とレジャー倫理、レジャーレパートリー、レジャーの重要性の認識度、レジャーを妨げる制約の有無、内的レジャー動機、レジャー満足度と生活満足度の6つから成る心理的要因の二つで成立すると考えられたのである。Iso-Ahola と Weissinger はさらに、この28項目を絞り込み、16項目から成るショ-

トバージョンを開発した。

日本でも、青森県内及び青森市内におけるパイロット調査の結果を受けて (土屋・澁谷, 1997, 澁谷・土屋, 2001), 16項目のショートバージョンをさらにトリミングした8項目により行われた全国の都市部を対象にした調査研究において、その妥当性と信頼性が確認されている。以下、筆者の参加した調査研究 (平成13年度私学振興財団「特色ある教育研究の推進」事業の補助金で行われた) のデータを整理し直す形で本稿に用いる。

#### (2) 調査結果

このデータは、札幌、東京、名古屋、大阪の4地点から回収された317票をサンプルとしたもので、分析には、主に因子分析、重回帰分析、共分散構造分析が用いられた (なお、この調査票で使用された項目は全て7段階のリッカート尺度型項目であった。これは schumacker と Lomax (1996) が共分散構造分析を行う場合、7段階以上のリッカート尺度型項目を使用すると項目反応の分布が連続変数と近似するという視点に基づくものである)。

レジャー退屈度の具体的な設問は表2に示した。また、信頼性に関する詳細は表3に示した通りである。

レジャー退屈度のトータルスコアの分布 (図1: 得点は5点インターバルの中間値) は非常に高い負の歪度を示し、分布としては正規分布と言えないものであった。しかし、否定の度合いが低いことを示すスコアから高いスコアまでほぼ直線的に頻度の低下を示したことから (図2), 否定的な概念を調査した場合に典型的に観察される分布であるとも考えられる。

またレジャー退屈度の平均は、トータルスコアで17.96、標準偏差は7.92であった。各項目の最高点と最低点は、項目A: (私にとって、自由時間は面倒で厄介なものである) と項目C: (自由時間のときには、何をしても無駄なような気がする) の最高点が6であったのを除くと、7と1であった。各項目の平均は、1.71 (項目C: 自由時間のときには、何をしても無駄なような気がする)

表2 レジャー退屈度の質問票

あなたの自由時間・余暇活動を思い浮かべながら、各質問に答えてください。	全く そう 思わ ない	ほと んど そう は 思わ ない	思 わ な い	あ ま り そ う は 思 わ な い	ど ち ら と も 言 え な い	り や そ の と お り で あ る	だ い た い そ の と お り で あ る	全 く そ の と お り で あ る
A. 私にとって、自由時間は面倒で厄介なものである。	1	2	3	4	5	6	7	
B. 自由時間があると、退屈してしまう。	1	2	3	4	5	6	7	
C. 自由時間のときには、何をしても無駄なような気がする。	1	2	3	4	5	6	7	
D. 自由時間の際、いつもやりたいことをやっているわけではないが、かといって、ほかにどうしたらいいかわからない。	1	2	3	4	5	6	7	
E. 自由時間に何かしたいのだが、何をしたらいいかわからない。	1	2	3	4	5	6	7	
F. 自由時間の大部分を寝ることで過ごしてしまう。	1	2	3	4	5	6	7	
G. 余暇活動をそれほど楽しいとは思わない。	1	2	3	4	5	6	7	
H. 私は、余暇活動を楽しむ術(すべ)をあまり身につけていない。	1	2	3	4	5	6	7	

表3 レジャー退屈度の信頼性分析

項目	平均	分散	相関	重相関	アルファ ( $\alpha$ )
A	16.2366	52.8268	0.5611	0.4239	0.8689
B	15.9338	48.5241	0.6798	0.5762	0.8565
C	16.2461	51.8570	0.6425	0.5688	0.8624
D	15.3691	45.7083	0.7848	0.7646	0.8443
E	15.6151	46.2501	0.7653	0.7432	0.8467
F	15.4353	49.9048	0.4860	0.2839	0.8792
G	15.8265	50.2008	0.6000	0.4410	0.8647
H	15.0505	46.0924	0.6380	0.4965	0.8626

- 平均及び分散はその項目を除外した場合の総計値
- 重相関はその項目を除外した場合の項目と他の項目との重相関

- 相関はその項目と総合点の Point-biserial
- アルファ ( $\alpha$ ) はその項目を除外した時の  $\alpha$  値

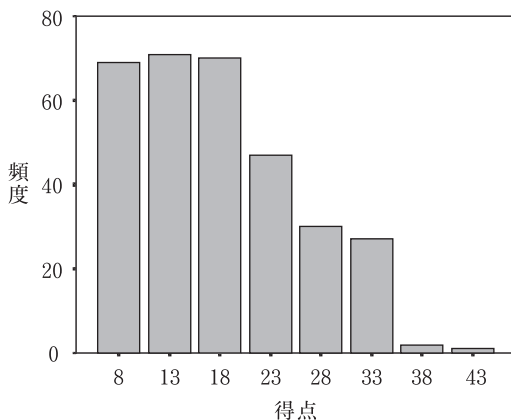


図1 レジャー退屈度の総合点

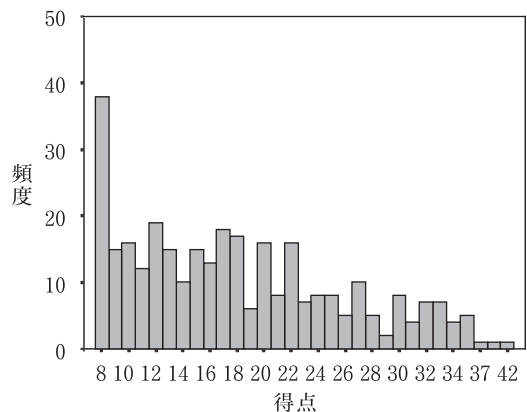


図2 レジャー退屈度のトータルスコア度数分布

から 2.91（項目 H：私は、レジャーを楽しむ術（すべ）をあまり身につけていない）であった。このことから、典型的には、レジャーを楽しむ術を知らないことがレジャーを楽しめない最も大きな理由になっていると思われる。

この調査票においては、レジャーに関して否定的な記述がされている 8 項目全部に、「まったくそのとおりである」と回答する（「レジャーは完全に退屈である」ということを意味する）と、トータルスコアは 56 点となる（8 項目×7 点）。また、8 項目全てに「ほとんどそうは思わない」と回答すると 16 点となることから（8 項目×2 点）、平均点が 17.96 であることは、平均的には、回答者はレジャーを「退屈ではない」ものとして考えている、と捉えることができる。

**(3) レジャー退屈度とそのサブスケール**

先行研究では、レジャー退屈度は一つの独立した尺度として取り扱われてきたが (Iso-Ahola & Weissinger; 1985, 1987)、質問の内容から因子化を試みると、土屋と濫谷 (1998) の報告同様、このデータにおいても、レジャー退屈度には 2 つのサブスケールの存在が確認された。

因子分析 (Promax Orthoblique Rotation with Kappa=4) の結果は、表 4 に示した。全分散の Extraction は、前述の 2 因子で全分散の

表 4 レジャー退屈度の因子分析 (Promax)

Factor	Extraction Sum of Squared Loadings			Rotation Total
	Total	Variance Explained (%)	Cumulative (%)	
1	4.407	55.090	55.090	3.813
2	1.017	12.716	67.806	3.682

表 5 レジャー退屈度の因子分析 (相関 Matrix)

Component	1	2
1	1.000	0.612
2	0.612	1.000

Extraction Method: Principal Component Analysis.  
Rotation Method: Promax with Kaiser Normalization.

67.81% の説明力であり、分散の説明力は十分であった。この 2 因子の内容については、表 5、表 6 及び図 3 を参照されたい。実測変数に基づいた 2 因子間の相関は、0.626 であり、因子分析で推計された相関と非常に近かった。

第一の因子は、項目 D、項目 E、項目 F、項目 G、項目 H で成立しているが、この因子は、余暇に関わる技術が無いが為に、自由時間があると退屈さを経験してしまう人々が高い値を示す因子である。そこで、この因子を No Skill と名づけた。また第二因子は、明らかに項目 A、項目 B、項目 C で成立する因子で、積極的なレジャー行動の展開に関して負の位置づけがなされる。そこでこの因子を、レジャーの楽しみやストレスという不自

表 6 レジャー退屈度の因子分析 (Pattern Matrix)

	Component	
	1	2
寝て過ごす	.911	-.282
術を身につけていない	.808	-1.169E-02
余暇は楽しくない	.676	7.827E-02
どうしていいかわからない	.656	.273
やりたいことをやっているわけではない	.625	.325
自由時間は無駄	-5.608E-02	.909
自由時間は面倒で厄介	-.127	.892
自由時間は退屈	5.957E-02	.829

Extraction Method: Principal Component Analysis.  
Rotation Method: Promax with Kaiser Normalization.

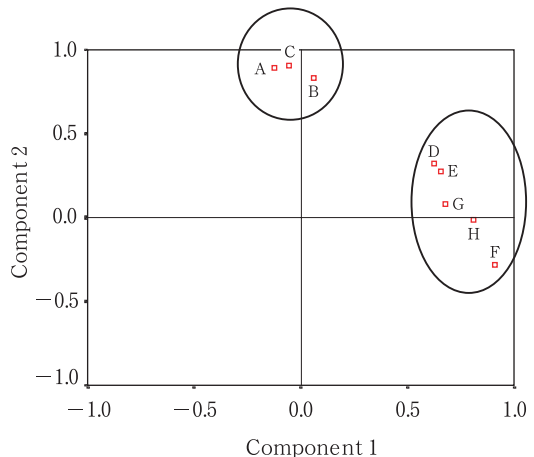


図 3 レジャー退屈度の成分プロット

由な心の状態から自らを解放してくれるレジャーの価値に「まだ出会えていない」という意味で、Leisure Negative（「レジャー陰性」）と名づけた。

スケール全体の信頼性係数はクロンバックのアルファで0.88であり（表7）、独立した尺度としての一貫性を保持しているものと考えられる。また、それぞれのサブスケール毎の信頼性も表7に示す通りで、それぞれスケールとしての一貫性を

保持しているものと考えられる。

また、レジャー退屈度に関する共分散構造分析の結果は、表8及び図4に示した。この結果も、Leisure NegativeとNo skillという2つの因子がレジャー退屈度を説明するという概念を支持するものであった。

このデータは、Iso-Ahola & Weissinger (1985, 1987) の結果を否定するものではなく、レジャー退屈度（Leisure Boredom）は一つの首尾一貫

表7 レジャー退屈度

スケール	最低	最高	平均	信頼性	標準偏差	標準誤差
No Skill	5	30	12.50	0.84	5.70	0.32
Leisure Negative	3	18	5.70	0.82	2.99	0.17
Total Leisure Boredom	8	42	17.96	0.88	7.92	0.45

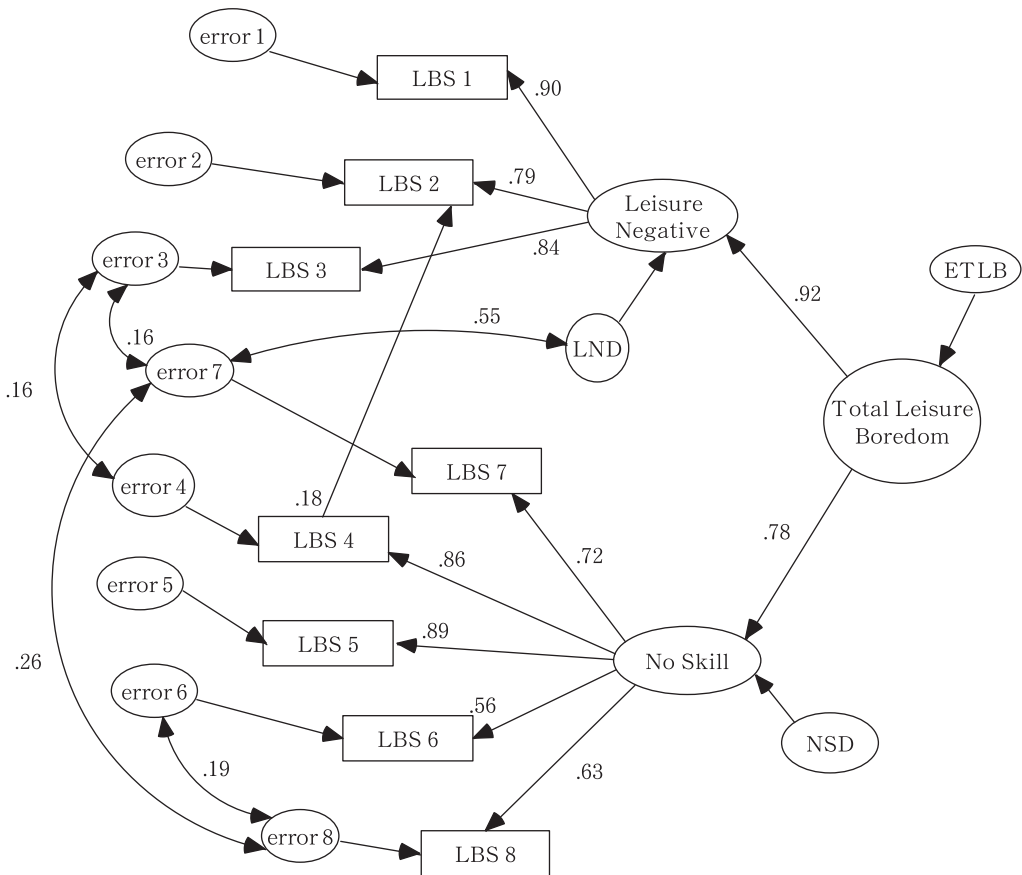


図4 レジャー退屈度モデル



表8 フィット指数

Fit Index	Model Value	Acceptable Level
Chi-square	14.120(p=0.365)	p>0.05
GFI	0.988	GIF>0.90
AGFI	0.967	AGFI>0.90
RMSEA	0.017	RMSEA<0.05
TLI	0.998	TLI>0.90
NFI	0.991	NFI>0.90

GFI: Goodness of Fit Index, AGFI: Adjusted GFI  
 RMSEA: Root-mean-square error of Approximation  
 TLI: Tucker Lewis Index, NFI: Normed Fit Index

した尺度として存在するが、少なくとも日本人を対象にした場合、これまで報告されていなかった下位構造（「Leisure Negative」）が存在すると主張するものである。

これが意味することは、レジャー活動の技術があってもレジャー活動を楽しめるわけではない、ということである。すなわち、たとえレジャー活動実践のための「技術」を身につけたとしても、それだけで必ずしも充実したレジャーライフを送れるわけではない、ということである。

それでは我々は、どのような「技術」を身につけなければいけないのだろうか。

#### 4. 観光に見られる「技術」的課題

ここで、レジャー活動のひとつである観光をめぐる状況から、我々が身につけるべき「技術」に関する考察のヒントを得てみよう。

1980年代以降、産業社会（大量消費社会）から脱産業社会（脱大量消費社会）へと社会状況が変化しつつあると言われているが、レジャーの領域でも脱マス・レジャーと呼ばれるようなスタイルが登場してきた。従来、観光業はパーソナルな現地観光ガイドがその主な担い手であったが、産業社会を迎えると、テレビ番組や観光ガイドブックに代表されるようなマスメディアによる産業主導型の誘客が中心となった。そして、脱産業社会への移行に伴って、「バック旅行」に代表されるようなこのマス・ツーリズムが敬遠されるように

なってきたのである。

脱マス・ツーリズムの観光として、「オルタナティブ・ツーリズム」（もうひとつの観光）という概念が挙げられる。これには、ヘリテージ・ツーリズム（遺産観光）やアグリ・ツーリズム（農業観光）と並んでエコ・ツーリズムも位置づけることができる。ただし、そこで予定調和的に現実を見逃してはならない。エコ・ツーリズムを例にとると、そこには環境問題に積極的に関わろうとする主体的な態度が要求される。つまり、単純に「団体旅行が嫌だから生態系を守るための運動に参加する」とはならない。実際に我々は、「団体旅行では何かもの足りない」と思いながらも、「他にどうしていいかわからない」という状況に置かれている。社会の状況が変わったからと言って、観光行動の次のスタイルが「自動的に」提供されるわけではないのである。

つまり、これからの観光業には、主体的な観光行動を実現していく「技術」が求められている。景観や文物を「見る」行為が中心である観光にとって、これは「情報発掘・発見」のための技術と言ってもいいかもしれない。そしてそれは、まだ見ぬものとの「出会い」に関わる技術である。

また、観光をめぐる人類のグローバルな動きを、構造的な変化として捉えようとする試みに「観光革命」という概念がある。「第一次観光革命」は、1860年代に、産業革命に端を発して、ヨーロッパの国々において、「世界を見て回ろう」とあるいは「人類のルーツを探そう」といった好奇心に支えられた国外旅行ブームとして起きた、という。この担い手はもちろん王侯貴族や金持ちである。また「第二次観光革命」は、1910年代に、アメリカ経済の発展を背景に、第一次大戦を直接のきっかけとして、アメリカの中産階級がヨーロッパツアーに出かける、という形で起こる。これは、移民である自分達のルーツを探ろうという思いがその背景にあった。そして「第三次観光革命」は、1960年代に、ジャンボジェット機の就航とバルク運賃（一定座席数を単位とした団体割引運賃の設定）の導入をきっかけとして起こったという。これはもちろん、先進国間における外国旅行の大

衆化, 知的好奇心の裾野が広がったということの意味する。

「観光革命」の概念からわかることは, 未知の外国との「出会い」にも, それを実現する背景が存在するということであり, 逆に言えば, 「出会い」のための「技術」(しくみづくり)も可能だということである。ここに我々の目指すものを見出すことができる。

## 5. 展 望

ストレスを介してレジャー概念を捉えると, 普段単なる遊びや娯楽として位置づけられがちなレジャー活動も, 実は, 限定された時空間に縛ることで日常の拘束を忘れさせる仕組みとして理解することができる。また, レジャー退屈度というレジャー・アセスメント・ツールが意味するのは, レジャー行動における阻害要因の顕在化である。そして, 調査データが示しているのは, レジャー活動の技術を持っていても, そのレジャー活動を楽しめない人々の存在であった。

つまり, ここで明らかになったことは, 豊かさを実感するための「技術」とは, レジャー活動そのものに限られた「即物的な」技術ではなく, ストレスから自分を解放し自由な心の状態を回復させてくれるレジャーの価値との「出会いに関する技術」の重要性であった。その活動を楽しむことに連動したしくみづくりこそが大きな意味を持つのである。

その意味では, 実際の技術を持った専門家と初心者をつなぐ「プログラム・コーディネーター」とでも呼ぶべき人材の養成が, 今後ますます重要になってくるだろう。ただし, それは単なる産業論としてだけではなく, 近代社会からの要請という側面も意識しておく必要があるのではないだろうか。

### 参考文献

茅野宏明他 (1995) 「余暇生活診断のためのツール開発に関する研究」『自由時間研究』17。  
Dumazedier, J. (1962) *Vers une civilisation du loisir?*

- [中島巖訳『余暇文明へ向かって』東京創元社, 1980]
- Giddens, A. (1990) *The Consequences of Modernity* [松尾精文・小畑正敏訳『近代とはいかなる時代か』而立書房, 1993]
- Howe, Christine Z. (1984) *Leisure Assessment and Counseling. Leisure Counseling: Concepts and Applications*, CHARLES C THOMAS • PUBLISHER.
- 井上 俊 (1988) 『遊びの社会学』世界思想社
- 石川弘義 (1979) 『レジャーの戦後史』東京書籍
- 石森秀三 (2003) 「観光ビッグバンとアジアの都市観光」『アジア都市文化学の可能性』清文堂
- Iso-Ahola, Seppo E. & Weissinger, Ellen (1990) *Perceptions of Boredom in Leisure: Conceptualization, Reliability and Validity of the Leisure Boredom Scale*, Journal of Leisure Research, Vol. 22, No. 1.
- 小林修一 (2005) 『ヒト・社会のインターフェース 身体から社会を読む』法政大学出版局
- Loesch, L. C. & Wheeler, P. T. (1982) *Principles of Leisure Counseling*. Minneapolis: Educational Media Corp.
- 松田義幸 (1993) 「余暇概念の再検討」多摩大学総合研究所・大和ハウス工業生活研究所編『レジャー産業を考える』実教出版。
- 松田義幸 (2001) 「脱産業社会に向けての課題 (1)」『実践女子大学生活科学部研究紀要』38。
- 野村一路他 (1994) 「『余暇生活診断テスト』(LDB) 日本語オリジナル版作成に関する研究」『自由時間研究』15。
- Parker, Stanley (1971) *The Future of Work and Leisure* [野沢浩・高橋祐吉訳『労働と余暇』TBSブリタニカ, 1975].
- Pieper, J. (1965) *MUSSE UND KULT*. Koesel-Verlag GmbH & Co., Muenchen [稲垣良典訳『余暇と祝祭』講談社, 1993].
- 嵯峨 寿 (1996) 「自己開発的レジャー享受の満足度に及ぼす主体的要因の影響度」『筑波大学体育科学系紀要』19。
- 佐橋由美・茅野宏明・野村一路 (1997) 「余暇生活設計のためのツール開発に関する研究 (II) — ILM 日本語版の信頼性と妥当性に関して —」『自由時間研究』21。
- Schumacker, R. E. & Lomax, R. G. (1996) *A Beginner's Guide to Structural Equation Modeling*. Mahwah, NJ.: Lawrence Erlbaum Associates.
- 澁谷泰秀・土屋 薫 (1996) 「青森県における高校2年生のレジャー行動に関する考察 — Lisrel を用いた学際的モデルの解析 —」『青森大学研究紀要』19 巻 2 号。
- 澁谷泰秀・土屋 薫 (2001) 「余暇満足度の測定と施策展開の可能性に関する基礎的研究」『青森大学



- 研究紀要』24巻1号
- 土屋 薫 (2001) 「都市部における余暇退屈度の特性」、『レジャー・レクリエーション研究』45.
- 土屋 薫 (2004) 『『豊かさ指標』を読み込むためのツールに関する基礎的研究』『地域社会研究』12.
- 土屋 薫・澁谷泰秀 (1997) 「レジャー行動モデルの行動計量学的分析 — 青森市の事例を中心に —」『平成9年度私立大学等経常費補助金特別補助事業報告書』.
- 土屋 薫・澁谷泰秀 (2000) 「レジャー行動とストレスコーピング」『レジャー・レクリエーション研究』43.
- 土屋 薫・澁谷泰秀 (2001) 「青森市における余暇退屈度の特性」『青森大学研究紀要』24巻2号.
- 土屋 薫・澁谷泰秀 (2002) 「ストレスと余暇行動におけるニーズ形成」『青森大学研究紀要』24巻3号.
- Temoshok, L. (1987) *Personality, coping style, emotion and cancer: towards an integrative model*, *Cancer Surveys*, 6, 3, pp. 545-567.
- Weissinger, Ellen & Bandalos, Deborah L. (1995) *Development, Reliability and Validity of a Scale to Measure Intrinsic Motivation in Leisure*, *Journal of Leisure Research*, Vol. 27, No. 4.
- Weissinger, E., Caldwell, L., & Bandalos, D. L. (1992) *Relation Between Intrinsic Motivation and Boredom in Leisure Time*, *Leisure Sciences*, Vol. 14.
- 八尋華那雄・井上真人・貝谷久宣・岩館憲幸 (1990) 「健康障害の予防心理学的研究 (1) — Stress and Stress-coping に関する Check List の作成 —」『中京大学文学部紀要』25巻1号.