

登山者の登山関与と主観的幸福感の関連

野池 結奈 (生涯スポーツ学科 野外スポーツコース)
指導教員 林綾子

キーワード：登山, 関与, 主観的幸福感

1. 序論

日本人の主観的幸福感は、世界の中では高くないといわれている。幸福感到影響する生活環境要因として仲間、家族、健康、経済が挙げられており(岡本,2014)、主観的幸福感健康や生活の質によって向上するとされている。そこで、筆者はアウトドアスポーツへの関わりから生活の質が高まると、人々により幸福になるのではないかと考えた。

登山は、森林による生理的効果、運動による身体的効果、ストレス解消やリラックスなど心理的効果があるとされる(野中, 2017)。このことから、登山と主観的幸福感には関連があるのではないかと考え、本研究実施に至った。また、主観的幸福感との関連については、登山活動にどのように関わっているかが重要だと考え、「関与」という概念を用いて調べることとした。登山者の登山関与と主観的幸福感の関連を明らかにすることで登山活動の個人への影響についての理解が深まり、登山活動やアウトドア活動の普及に有益な知見が得られることを期待する。

2. 研究方法

対象：登山者 120 名 時期：2017 年 10 月 28, 30 日

場所：長野県上高地のバスターミナル周辺、休憩所

内容：アンケート調査を実施した。

①登山者の基本情報(性別、年齢、経験、登山スタイルなど)

②登山関与測定尺度(杉上,2016 を修正)
4 因子「重要性」、「健康」、「交友関係」、「アイデンティティ」9 項目

③主観的幸福感尺度(伊藤ら, 2003)
「満足感」、「自信」、「達成感」、「失望感」、「至福感」の 5 つの領域からなる 15 項目

3. 結果と考察

1) 登山者の属性と主観的幸福感

登山者の主観的幸福感を属性により比較したところ、性別や年代などによる主観的幸福感の差はみられなかった。主観的幸福感の合計得点については登山者の宿泊形態においてのみ差がみられた ($F(2,114) = 3.37, p < .05$)。日帰り登山を行っている登山者より、山小屋泊を行う登山者の方が主観的幸福感が高いことが明らかになった。特に至福感因子に差がみられ、山小屋での宿泊により、山でゆっくりとした時間を過ごすことが、日常生活においても周囲との繋がりを感ぜられる至福感のある生活と関連していると考えられる。

2) 登山関与の因子間の関係

登山関与の因子間の関連については、「友人関係」、「重要性」、「健康」、「アイデンティティ」の間のそれぞれの相関関係はすべて有意な正の相関がみられ、相互に関わり

が強いことが明らかになった。

3) 登山関与が幸福感到与える影響

登山関与が幸福感到与える影響を明らかにするため、重回帰分析を行った結果(図 1)登山関与の「重要性」因子が主観的幸福感の 16% に正の影響を与えていることが明らかになった。「重要性」は主観的幸福感の「満足感」、「自信」、「失望感」、「至福感」因子にも正の影響を与えていた。登山との関わりが自分の生活にとって欠かせないものとなることは、主観的幸福感を高めることに繋がるということが明らかになった。

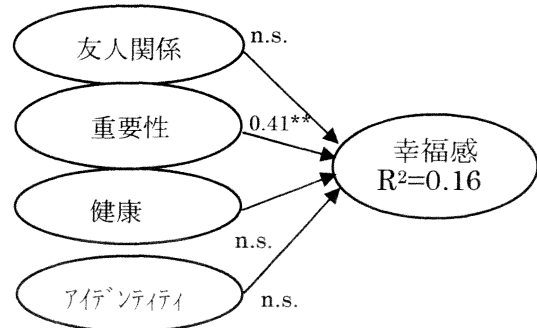


図 1. 登山関与因子の主観的幸福感への影響

4. まとめ

本研究では、登山関与の「重要性」が主観的幸福感の 16% に影響を与えているという結果が得られ、レジャー活動としては非常に大きな割合であり、アウトドアスポーツの 1 つの社会的意義が検証できたといえる。

また、結果より「関与」という概念を用いる意義が確認できた。登山という活動への関わりにより、生活の質が向上し、主観的幸福感到影響を与えていることが明らかになった。

登山は多様な場所やレベル、スタイルを、自分で選択できることから、その関わりを自分なりに発展させていくことができ、個人が積極的な関わり方をするのがより主観的幸福感の向上に繋がるといえる。しかし、それが具体的にどのような関わりかは、本研究では明らかにすることができなかったため、詳細を今後検討する必要がある。

引用文献

1)伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦康至 (2003) 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥性の検討. 心理学研究, 74(3):276-281.

2)野中 径隆, 登山のメリットについて <http://lis-blog.rash.jp/michi/2014/02/post-585.html> (2017/7/6 アクセス)

3)岡本威明・岡部麻未・田頭歩佳・篠原一作・島田郁子・田中 守 (2014) 主観的幸福度の調査：12 の生活環境要因を指標として. 愛媛大学教育学部紀要, 61:149-159.

4)杉上早紀 (2016) ボルタリングジム利用者のクライミング関与についての研究. 2017 年度 びわこ成蹊スポーツ大学卒業研究.