

# 卒業論文

## かたづけの認知的メカニズムと情報空間デザイン

公立はこだて未来大学  
システム情報科学部 情報アーキテクチャ学科  
情報デザインコース 1016192

工藤 華

指導教員 南部 美砂子  
提出日 2020 年 1 月 28 日

## **BA Thesis**

### **Cognitive Mechanisms of Tidying Up and Design of Information Environment**

by

Hana Kudo

School of Systems Information Science, Future University Hakodate  
Information Design Course, Department of Media Architecture  
Supervisor: Misako Nambu

Submitted on January 28, 2020

## **Abstract–**

This research focused on the act of tidying up, which is caused by owning things. Considered by investigation that when people tidying up, how perceive things and make a decision. In Study 1, field surveys were conducted on university students to observe the tidying up behavior in their home to clarify the criterion and method of tidying up. As a result, it was suggested that information, such as memories and experiences associated with the things, had a greater effect on decision-making than the functions and economic value of the things themselves. Based on this, in Study 2, an interview survey in middle-aged and older generations. As a result, it was suggested that the things and the memories about the things were separated and recognized. In the case of tidying up, it was found that by shifting from external control to internal control, things and person could be separated and organized. From these results, it's conceivable that there are two types, people make a decision about the Locus of Control by depending on someone: “external control type” or themselves: “internal control type”.

**Keywords:** tidying up, make a decision, Locus of Control, external control type, internal control type

## **概 要：**

本研究では、モノを所有することによって生じる、かたづけという行為に注目した。人はかたづけを行う際、モノをどのように捉え意思決定を行っているのか調査により検討した。研究1では、大学生を対象に、自宅内におけるかたづけ行為を観察し、かたづけの基準や方法について明らかにするためフィールド調査を実施した。その結果、モノの選別を行う際、モノ自体の機能や経済的価値よりも、そのモノに付随する思い出や経験などといった情報が、意思決定に大きな影響を及ぼしていることが示唆された。これをふまえて研究2では、中高年世代におけるかたづけの認識について明らかにするためインタビュー調査を実施した。その結果、モノとそのモノに関する思い出は切り分けて認知されているということが示唆された。これらの結果から、モノの処理について意思決定を行う際、統制の所在（Locus of Control）を他者に置く外的統制型と、自己に置く内的統制型の2つのタイプがあると考えられる。このことより、かたづけにおいては、外的統制から内的統制に移行することで、モノと人が切り分けられたかたづけをすることができるという可能性が見出された。

**キーワード：** かたづけ、意思決定、統制の所在、外的統制型、内的統制型

# 目 次

第 1 章	はじめに .....	1
1.1	背景 .....	1
1.2	関連研究の概観 .....	1
1.3	本研究の目的 .....	3
第 2 章	研究 1：フィールド調査 .....	4
2.1	目的 .....	4
2.2	方法 .....	4
2.3	結果 .....	8
2.4	考察 .....	20
2.5	研究 2 を行うに至った経緯 .....	21
第 3 章	研究 2：インタビュー調査 .....	22
3.1	目的 .....	22
3.2	方法 .....	22
3.3	結果 .....	24
3.4	考察 .....	28
第 4 章	おわりに .....	29
4.1	総合的な考察 .....	29
4.2	まとめと今後の課題 .....	31
謝辞	.....	33
引用文献	.....	34
参考文献	.....	35
図一覧	.....	36
表一覧	.....	37

## 第 1 章

# はじめに

### 1.1 背景

日本では、1960 年代の高度経済成長を機にモノを大量生産し消費する、いわゆる大量消費社会が形成された。さらに、1990 年代後半には、一般家庭にもインターネットが普及し始め、通販の誕生により、実店舗に行かずとも気軽にモノを入手できるようになった。今日の日本では、技術革新や流通手段の進歩により、大量消費社会がますます進行しているように見受けられる。

しかし近年、モノを所有することに対して別の見解も示されている。大量消費社会の反動を受け、不要なモノを持たずシンプルな生活をしようとするミニマリスト (minimalist) の登場である。ミニマリストとは「最も小さい」という意味のミニマル (minimal) から派生した造語である。現代社会においては「最小限の人」という直訳ではなく「持ち物をできるだけ減らし、必要最小限の物だけで暮らす人」という意味で広く使われている。また、このミニマリストという言葉が 2015 年の新語・流行語大賞の候補に選出されるほど、モノへの執着を断ちシンプルなくらしをすることで心の豊かさを求めている人が増加している。

しかしその一方で、高橋・吉田 (2018) は、買物という行為 (特に衝動買い) によって、自分が主導権を握っているようなコントロール感覚を得ることができると報告している。

このように、モノは私たちの生活や心理に大きな影響を与えている可能性がある。

### 1.2 関連研究の概観

Frost & Steketee (2010) は、収集したモノを有効活用できない、あるいは溜め込む一方がかたづけられない、捨てられないといったモノがもたらす新たな弊害が、社会的にも学術的

にも注目され始めていると報告している<sup>1</sup>。

モノの溜め込み行為は「ホーディング」(hoarding)、溜め込む人は「ホーダー」(hoarder)と概念化されており、1990年代頃から米国の臨床心理学や精神医学の領域を中心に研究が進められている分野であるという報告がある(池内, 2014)。また、池内(2014)は、ホーディングは、個人の問題だけではなく、対人関係の崩壊や生活環境の悪化といった社会的問題に発展する可能性が極めて高いと指摘している。

Neziroglu, F., Bublick, J., & Yaryura-Tobias, J. A. (2004) は、人がモノを溜め込む心理的理由として3つのパターンを述べている。1つ目は、感情的溜め込み (sentimental saving: 思い出や感情が沸き起こり、捨てることのできない状態)、2つ目は、道具的溜め込み

(instrumental saving: いつか使うときがくるかもしれないという思いから捨てることのできない状態)、3つ目は、美的価値ゆえの溜め込み (saving for aesthetic value: モノそのものに芸術性を感じて捨てることのできない状態)<sup>2</sup>。

これらのように、人がモノを溜め込む心理的理由やそれらがもたらす影響についての研究は多数存在する。しかし、溜め込み状態に陥る人、いわゆるホーダーは、臨床的で重篤な症状である。そのためホーディングに関して取り扱う前に、重篤な状態に陥る前の段階を理解することが重要であると考え。ゆえに本研究では、ホーディング自体を取り扱うのではなく、一般の人(非臨床群)を対象とし研究を進めることとする。

モノに対する行為として、モノを入手し、所有し、かたづける(処理)というのが一般的な流れであるが、この所有という部分がうまくできていない状態にホーディングが存在する。このモノに対する行為と状態のモデルを図1に示す。

---

<sup>1</sup> 池内 裕美(2014)。人はなぜモノを溜め込むのか：ホーディング傾向尺度の作成とアニミズムとの関連性の検討。社会心理学研究, 30(2), 86. より引用

<sup>2</sup> 同上, 87. より引用

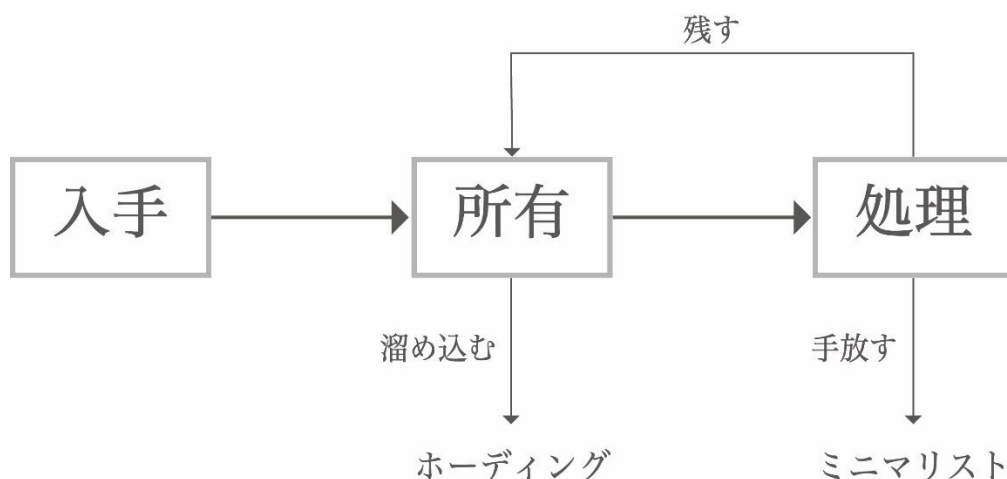


図 1. モノに対する行為と状態のモデル

### 1.3 本研究の目的

人はなぜモノを溜め込むのか、モノの溜め込み行為は何をもたらすのかについての研究は数多くなされているが、モノの所有やかたづけといった、モノの入手後についての認知心理学的な研究はなされていないのが現状である。モノを所有することでかたづけの必要性が生じる。本研究では、そのかたづけという行為を2つの観点から明らかにする。まず、認知心理学の観点からモノの処理、つまりかたづけにおいて、どのような判断や意思決定を行っているのかを明らかにする。さらに情報デザインの観点から、かたづけという情報空間のデザインがどのように達成されるのかを検討する。

かたづけを行う際、モノに対して残す／手放すという意思決定を行うが、モノには体験や経験による思い出も含まれている。筆者はモノやそれに付随する思い出等すべて含めて1つの情報であると捉えている。以上の理由から、本研究におけるかたづけとは、モノ（ここでは情報を指す）を整理し、当事者が快適だと考える空間を自らデザインしていくことであると定義する。本研究でかたづけを単なる空間デザインではなく情報空間デザインとして捉えたのも以上の理由からである。

## 第 2 章

# 研究 1：フィールド調査

この章では、研究 1 として実施したフィールド調査について、目的・方法・結果・考察の順に論述する。また、研究 1 を実施したうえで研究 2 を実施するに至った経緯も述べる。

### 2.1 目的

日常生活におけるかたづけという行為の実態を観察し、かたづけがどのような基準で、どのように行われているのかを明らかにすることを目的としフィールド調査を実施した。

今回調査協力者には、自宅でクローゼット内の衣服のかたづけを行ってもらうことにした。その理由は、日常生活でかたづけという行為がどのように行われているのかという実態を把握するためである。その方法として、かたづけコンサルタントの近藤麻理恵が創作した「こんまりメソッド」を採用した（近藤，2010）。

こんまりメソッドとは、近藤が提唱する「片づけをすることで、人生を変える」メソッドで、特徴は、残すものを「ときめくかどうか」の基準で選ぶことである。近藤は、こんまりメソッドについて「かたづけを通して自分の内面をみつめ、自分が大切にしている価値観を知ること、二度と散らからない家をキープできるだけでなく、キャリアや人間関係など、人生における全ての選択において大きな変革をもたらす」と述べている（KonMari Media Japan, 2019）。今回、こんまりメソッドという特定の方法に基づいてかたづけ作業を行ってもらうことにした理由は、2019 年に世界的に話題となったメソッドの効果を検証すると同時に、ひとつの枠組みのなかでの個人差を確認したいと考えたためである。しかし、本研究では、このメソッドを推奨しているわけではなく、あくまでひとつのやり方として検証することを目的としている。

### 2.2 方法

研究 1 では、筆者が参加しているソーシャルメディアのグループにて、本フィールド調査

に関する詳細を投稿し協力者の募集を行った。その際、レスポンスがあった調査協力者 4 名を対象として、かたづけに関するフィールド調査を実施した。

### 2.2.1 調査協力者

本フィールド調査には、情報系大学に通う 4 年生 4 名（男性 2 名、女性 2 名）が参加した。また、調査協力者には報酬を支払った。調査協力者の属性を表 1 に示す。

表 1. 調査協力者の属性

ID	性別	年齢	かたづけに対する主観的評価
info.1	女性	21	得意
info.2	男性	21	不得意
info.3	女性	21	不得意
info.4	男性	21	どちらでもない

### 2.2.2 日時と場所

本フィールド調査は、2019 年 6 月 17 日（月）から 7 月 3 日（水）にかけて実施した。調査場所は、各調査協力者の自宅内である。

### 2.2.3 手続き

本フィールド調査では、計 4 回の調査のうち、初回は調査実施者（筆者）のみで訪問し、残り 3 回は撮影補助として 1 人同行した。自宅訪問後、フィールド調査の概要を説明したうえで、協力への同意書・データ利用に関する承諾書に目を通してもらった。すべて了承してもらったうえで、同意書と承諾書に署名を求めた。その後ビデオカメラを適当な位置に配置して録画・録音を開始し、フィールド調査に移行した。本フィールド調査は、事前インタビュー（第 1 段階）・かたづけ作業（第 2 段階）・事後インタビュー（第 3 段階）の 3 段階で構成されていた。

第 1 段階では、普段のかたづけやモノを残す／手放すときの判断基準等について半構造化インタビューを行った。インタビューの内容は、共通項目として、(1)モノを捨てるか迷ったときどうしているか？(2)モノを残す／手放すの基準はなにか？(3)普段から物事を考える際、論理的に考えていくタイプか、直感的に考えていくタイプか？(4)普段から購買意欲は強い、弱い？(5)お洋服を購入する際、手持ちの服との着回しやコーディネートを考え購入す



るか？を回答してもらった。インタビュー中は、調査協力者との会話の流れから自然な質問内容となるように配慮した。インタビュー終了と同時に第2段階に移行した。

第2段階では、調査協力者にこんまりメソッドを説明するための動画（後述）を用意し、視聴してもらった。動画視聴後、こんまりメソッドに沿って衣服を中心に選別を行ってもらった。選別を行う際、なぜ残すのか／手放すのかについてなるべく理由を語りながら作業してもらおうよう教示した。選別後のかたづけ作業は、選別した衣服を畳む／収納するという大きく分けて2段階で構成されていた。初回の調査では、調査協力者が衣服の選別をしている間、質問や会話を挟みながら、調査実施者がハンディ型ビデオカメラでその様子を撮影した。選別終了後、ハンディ型ビデオカメラでの撮影は終了し、据え置き型カメラのみで撮影した。その際、調査実施者は、調査協力者と共同で畳む作業や収納作業を行った。残り3回の調査では、撮影補助の方にハンディ型ビデオカメラでの撮影をお願いし、調査実施者は、調査協力者が選別作業をしている間は質問や会話を、選別終了後は初回と同様に、畳む作業や収納作業を共同で行った。選別した衣服を全て収納し終えたと同時に第3段階に移行した。

第3段階では、実際にこんまりメソッドでかたづけを実施してみて感じたことや考えたことについて半構造化インタビューを行った。インタビューの内容は、共通項目として、(1)今回は、かたづけの動画に沿って、衣服を中心にかたづけを行ってもらったが、家の他の場所（例えばキッチンやバスルームなど）でも同様の方法でかたづけを進めてみたいと思ったか？(2)今回行ったかたづけの方法でなにか戸惑ったことや困ったことはあったか？(3)普段行っているかたづけの方法と今回の方法で大きく違う点はなにか？(4)今回行ったかたづけの方法をこれからも実践してみたいと思うか？(5)今回、手放すときめたお洋服たちをみてどう思うか？(6)ときめきでモノを選んでいくことはあなたにとって大変だったか？を回答してもらった。インタビュー中は、調査協力者との会話の流れから自然な質問内容となるように配慮した。

## 2.2.4 装置

本フィールド調査では、調査中の会話内容や動作を記録するために、据え置き型ビデオカメラ1台と三脚1台を使用した。加えて、衣服を選別している様子などをより詳細に映すためにハンディ型ビデオカメラ1台も使用した。また、前述したこんまりメソッドについて調査協力者に説明できるよう説明動画と視聴用の端末を1台用意した。

こんまりメソッドの説明動画について、具体的にどのようなものであったか詳細に記述する。調査協力者には、Netflixで公開されている「KonMari～人生がときめく片付けの魔法～」

のエピソード 1<sup>3</sup>を視聴してもらった。本動画は、近藤がクライアントの自宅を訪問し、自宅内を一通り拝見したところで、こんまりメソッドに沿ってかたづけを進めていくという内容で構成されている。かたづけを進めていく順番は、衣服、本、書類、小物、思い出の物となっており、クライアントは近藤のサポートのもとかたづけを進めていく。しかし、エピソード 1 をすべて視聴すると約 50 分かかってしまう。そのため本フィールド調査では、動画の冒頭部分・衣服のかたづけ場面・自宅内のビフォーアフターの 3 点に絞って約 22 分間視聴してもらった。実際に調査協力者に視聴してもらった説明動画のサムネイル画像を図 2 に示す。



図 2. こんまりメソッド説明用動画のサムネイル画像

## 2.2.5 分析

まず、フィールド調査で撮影した動画から Google スプレッドシートを用いて書き起こしデータを作成した。書き起こしデータの内容は、選別した衣服のアイテム数（何着目のアイテムなのか）、アイテム（具体的にパンツやトップスなど、どのようなアイテムだったのか）、その際行われた発話、結果（残す／手放す／保留）とした。Google スプレッドシートを使用した理由は、衣服のアイテム別に発話や結果を書き起こす手段として、スプレッドシートの特徴であるセルを活用することが最適だと考えたためである。

次に、同様にフィールド調査で撮影した動画から Google ドキュメントを用いて事前イン

---

<sup>3</sup> KonMari ~人生がときめく片付けの魔法~ エピソード 1「Tidying With Toddlers」公開日：2019 年 1 月 1 日  
<https://www.netflix.com/jp/title/80209379?tctx=0%2C0%2C71ad9a691225a65ec5a5b16976273aa809591a2c%3A1ec3d7919f041e973a77a6f2dc9667b371ddfabd%2C%2C&trackId=13752289>

タビューと事後インタビューの書き起こしデータを作成した。具体的に、書き起こした動画の一場面を線画として図3に示す。



図3. 書き起こした動画の一場面（線画）

## 2.3 結果

フィールド調査の実施時間は、info.1 が 12:30 - 16:00, info.2 が 13:00 - 14:20, info.3 が 11:00 - 12:30, info.4 が 14:00 - 15:30 であった。

調査協力者の衣服の収納場所と方法、選別した衣服のアイテム数、判断の内訳、選別にかかった合計時間の結果をそれぞれ表2, 図4, 図5, 図6に示す。

表 2. 調査協力者の衣服の収納場所と方法

ID	収納場所	収納方法
info.1	クローゼット	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クローゼットに設置されているポールにかけて収納</li> <li>・クローゼットの中に設置してある収納ケースに畳んで収納</li> </ul>
info.2	ハンガーラック	<ul style="list-style-type: none"> <li>・すべてハンガーラックにかけて収納</li> </ul>
info.3	クローゼットと クローゼット外に設置してある 収納ケース	<ul style="list-style-type: none"> <li>・以前着用していた衣服は主にクローゼットに収納</li> <li>・現在着用する衣服は収納ケースに収納</li> </ul>
info.4	クローゼットと 数枚のみ部屋にディスプレイ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クローゼットに設置されているポールにかけて収納</li> <li>・クローゼットの中に設置してある収納ケースに畳んで収納</li> </ul>

各調査協力者の衣服の収納場所に関しては、info.2 のみがハンガーラックであり、他 3 名はクローゼットであった。収納場所の違いによって、収納方法にも違いがみられた。ハンガーラックを収納場所としていた info.2 は、かける収納をしていたのに対し、他 3 名はクローゼットに設置されてあるポールを利用したかける収納と衣装ケースを利用した畳む収納を行っていた。

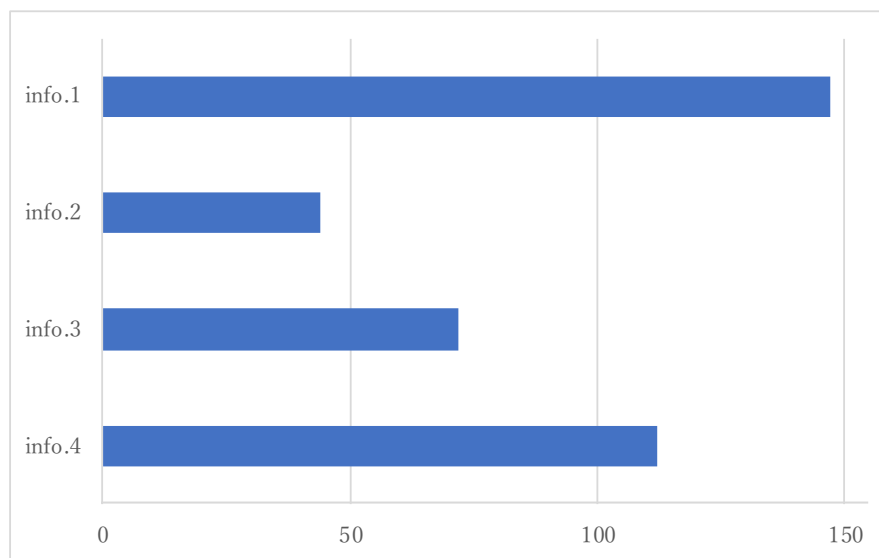


図 4. 選別した衣服のアイテム数

各調査協力者の選別したアイテム数は、info.1 から順に 147, 44, 72, 112 アイテムであった。インタビューアの観察結果より、info.1 と info.4 に関しては衣服に対しての興味・関心が強く、info.2 と info.3 に関しては、比較的弱い印象であった。選別した衣服のアイテム数

をみると info.1 と info.4 はともに 147, 112 と 100 アイテムを超えているのに対し, info.2 と info.3 は 44, 72 と少ない. このことより, 衣服に対する興味・関心は所有している衣服の数と比例すると考えられる.

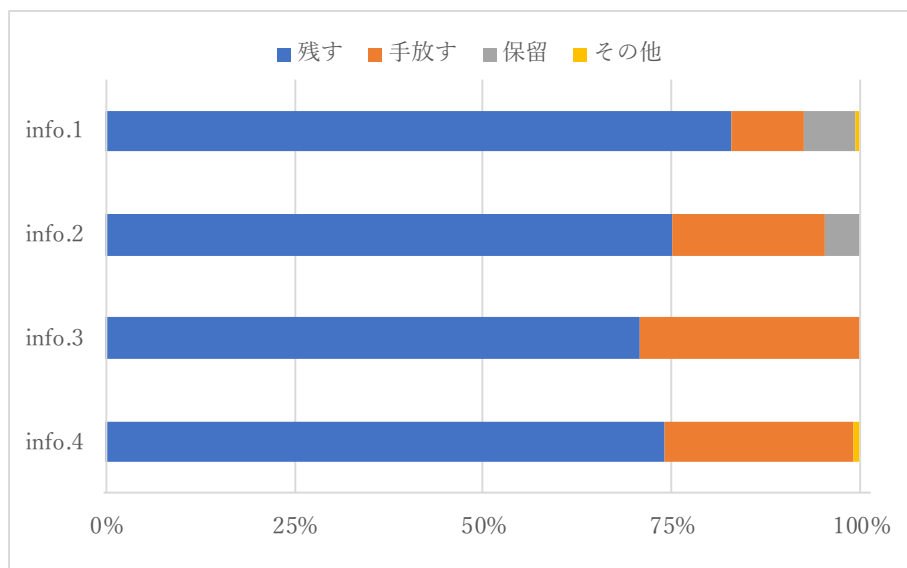


図 5. 判断の内訳

各調査協力者の残す／手放すの比率については, info.1 から順に 83%／9.5%, 75%／20.5%, 70.8%／29.2%, 74.1%／25%であった.

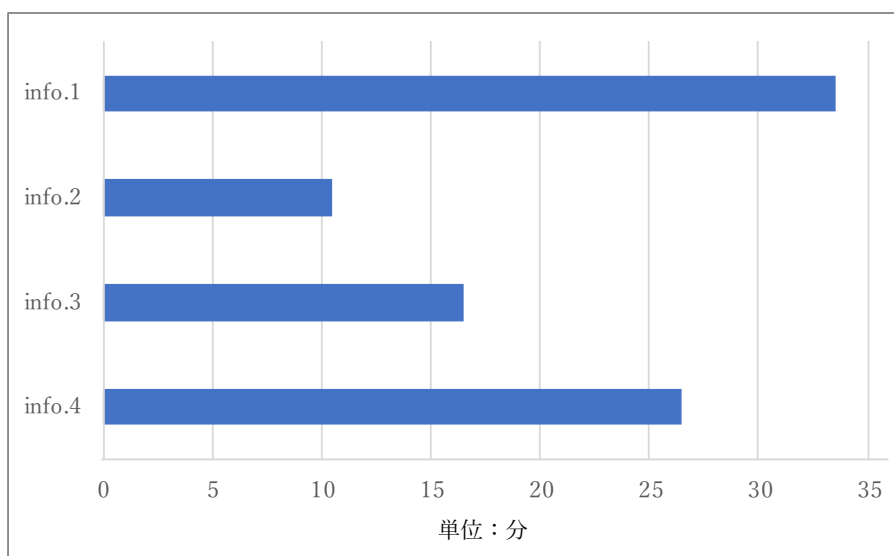


図 6. 選別にかかった合計時間

各調査協力者の選別にかかった合計時間は、info.1 から順に 33 分 30 秒、10 分 23 秒、16 分 30 秒、26 分 30 秒であった。

表 2、図 4、図 5、図 6 から総合的に解釈を行う。図 4 と図 6 から、すべての調査協力者において、アイテム数と判断にかかるまでの時間が対応しているため、1 アイテムごとの平均的な時間差は小さいことが明らかになった。以上をふまえ、各調査協力者の 1 アイテムごとの平均時間を算出したところ、info.1 から順に約 23 秒、約 23 秒、約 23 秒、約 24 秒となり、ほとんど差がみられなかった。

表 2 と図 4 から、収納場所としてクローゼットを使用していない info.2 は衣服のアイテム数が他 3 名と比較して極めて少ないことが明らかになった。このことより、アイテム数が少ないため、クローゼットの外に衣服を収納するというスタイルを採用しても居住空間におけるスペース的な問題が生じにくいと考えられる。

ここからは項ごとに、事前インタビュー（第 1 段階）・かたづけ作業（第 2 段階）・事後インタビュー（第 3 段階）に分けそれぞれの結果を示す。

### 2.3.1 事前インタビュー

事前インタビューにおける共通項目への回答を表 3 に示す。なお、事前インタビューでは共通項目以外での質問及び回答は行われなかった。

表 3. 事前インタビューにおける共通項目への回答

共通項目	info.1	info.2	info.3	info.4
モノを捨てるか迷ったときどうしているか？	・本当にこれから先使うかを考える	・割と迷わず捨てるタイプ	・使ってる期間を考える	・基本的に捨けない ・捨てられない派
モノを残す／手放すの基準はなにか？	・半年間で 1 回も使っていない ・これから本当に使うかどうか	・邪魔になるかどうか ・自分が散らかしやすいモノ	・使ってる期間が短いモノは残す ・ずっと触れていないモノは捨てる	・今と昔で系統が変わったモノ
物事を論理的に考えていくタイプか、直感的に考えていくタイプか？	・どっちかという と論理的	・どちらかという と論理的	・直感的	・どちらかという と論理的

表 3. 事前インタビューにおける共通項目への回答（続き）

共通項目	info.1	info.2	info.3	info.4
普段から購買意欲は強いのか、弱いのか？	・強い	・めっちゃ強い	・弱い	・割と強い ・お金があったら買いたい
手持ちの服との着回しやコーディネートを考え購入するか？	・めっちゃ考える	・なるべく着やすいものを買ってる	・しない ・良いなあと思ったら買う ・余しちゃうモノが結構ある	・めっちゃめっちゃ考える

「モノを捨てるか迷ったときどうしているか」という質問に対して、info.2 は「迷わず捨てるタイプ」であると他3名の回答とは大きく異なっていることが読み取れる。また「モノを残す／手放すの判断基準はなにか」という質問に対して、info.2 以外の他3名は「期間」などを基準としているのに対し、info.2 は「邪魔になるかどうか、自分が散らかしやすいかどうか」という「自分がそのモノをどのような状態にしまうのか」を基準に判断されていることが示唆される。このことより info.2 は、そのモノが、過去にどう使われたかあるいは未来にどう使われるかよりも現在の自分にとってどのような存在であるのかが判断基準になっていると考えられる。

「物事を論理的／直感的どちらで考えるタイプか」という質問に対して、info.3 は直感的であると回答したのに対し、他3名は論理的であると回答している。また「手持ちの服との着回しを考えて衣服を購入するか」という質問に対して、info.3 は「着回しなどは考えず良いなと思ったら購入する」と回答したのに対し、他3名は「めっちゃ考える」などと回答している。これらの対称的な結果より、ふだんの思考タイプが衣服を購入するといった日常における行動においても表れていると考えられる。

### 2.3.2 かたづけ作業

#### 共通してみられた発話（数名）

4名分の書き起こしデータのなかから、数名に共通してみられた発話を取り上げ、認知心理学の観点から解釈を加える。なお、調査実施者の発話は---で示す（以下同）。

**【事例 1】**

info.1：あ！出た！ずっと探してたこれ（笑）私持ってるなあみたいな，コクーンのやつ．あった，くるまってた．

**【事例 2】**

info.3：初めてみる気がする，捨てよう．

**【事例 3】**

info.4：履きてえ，このパンツ！こんなもん持ってたんだ俺．

所有している衣服を全て取り出し，一か所に集めることで，今まで所有していたことを忘却していた衣服の存在に気付くという点が3名に共通してみられた．その際，衣服に対して「着る（ずっと探してた）」「捨てる」の2通りの反応を示していた．また「着る（ずっと探してた）」という反応を示していた，info.1 と info.4 に関しては，衣服を手にとった際，発話の声が大きくなるなどの反応を示していた．

また，今まで所有していたことを忘却していた衣服の存在に気付いたのは，info.2 を除く3名であるということが事例1・2・3より読み取れる．表2よりinfo.2は，衣服をハンガーラックにかけて収納しているため，自らが所有している量や種類を常に把握することができていると考えられる．そのため，今回のかたづけ作業中にinfo.2から事例1・2・3と類似する内容の発話は行われなかった．

**【事例 4】**

info.1：これがお姉ちゃんから二十歳の誕生日に郵送できて，私は好きで着てたんだけど，○○（サークルの友人）に「それ着てると，めっちゃババっぽい」みたいな言われてから着れなくなったやつ．

**【事例 5】**

info.1：どうしようこれ，21歳は辛いよなこれ．だいぶ前にお姉ちゃんから貰った．小学生くらい．や，辛いよ〜．あ，でもね最近ウィッグを買ったのいっぱい．いっぱいっつか，長髪ロングのくるくるで可愛い服を着たい．

**【事例 6】**

info.1：あ〜出た！出た！これは私が初めてオシャレをし始めた時に三井アウトレットパークでお母さんに買ってもらった，ブリブリのスカート，もう一生着ないけどね，え〜...これは



捨てたくないね。

**【事例 7】**

info.2：これは穴が空いてるけど、高校の先輩から貰ったものだからときめく。

**【事例 8】**

info.3：親から買ってもらったものだけど着ないんだよね、だからずっと取っておいてある。着ないと思うけど残しとこう。

家族や先輩などといった他者から譲り受けた／買ってもらった衣服は、自ら購入した衣服と比較して選別の判断に困っている様子がみられた。その際、これから着る予定がなくても捨てられないと判断する事例が多数を占めた。

事前インタビューでは「モノを残す／手放すの判断基準はなにか」という質問に対して、これまで使ったか（過去）やこれから使うか（未来）を判断基準とする回答が見受けられたが、他者の存在が関わるアイテムについては、過去や未来について考えるという基準を超えて、これから着る予定がなくても残すという判断がなされている。

**【事例 9】**

info.1：これは、ときめかないけどバイト行く時とかに着ていくんだよね、普通に必要、ときめきはしないけど（笑）

**【事例 10】**

info.2：これは高校の時のウインドブレーカーでボロボロだから汚れてもいいから便利。

今回はこんまりメソッドに従い「ときめき」を判断基準として衣服の選別を行うよう指示したが、どの調査協力者もときめときいうよりも「普段よく使っているから」といった実用性や「これが無くなると困ってしまう」といった必要性を重要視し、残す／手放すの判断を行っていた事例が多くあった。このことより、ときめきよりも実用性や必要性のほうが、選別基準として重要な要因になっていたと考えられる。その理由として、日頃からときめきを意識してモノの選別を行っていないため、ときめきという基準と比較して、着用（使用）目的が定まっているモノや着用（使用）頻度が高いモノが迷いにくいという傾向がみられたと考えられる。

【事例 11】

info.1：いや、これな、似合わないんだよな、つなぎ（笑）いや、たまに着るか。いや、ときめく！？（笑）ときめくか、いやまあときめくんだよな、足の形。

【事例 12】

info.2：ときめく...って難しいね。あとそうもう 1 個さ、多分人と違うのはさ、旅行の時、物持ってかずにあっちで買うんだよね服とかその場に必要なものを買ってるから。今必要なのと、今後使えるように無地の物を選ぶ。ときめかない。

【事例 13】

info.4：うん、ときめくとはなんなんでしょう。

---：今、それ売られてて買いたいと思うか。

info.4：あ、絶妙ですね。こっちっすかね。

ほとんどの調査協力者が、前述したように、実用性や必要性を考え選別をしている間に「ときめき」を判断基準に選別をするということが頭から離れてしまったかのように突然「ときめくか」（info.1）と自分自身に問いかけている様子や「ときめくとは」（info.4）と困惑している様子がみられた。

## 特異的な発話（ある特定の人）

4 名分の書き起こしデータのなかから、ある特定の人にみられた特異的な発話を取り上げ、情報デザインの観点から解釈を加える。また、info.2 が実践している衣服の収納方法について線画として図 7 に表す。

【事例 14】

info.2：もともとクローゼットがそこにあるんだけど。で、もともとそこに服とか全部入れてたんだけど、なんかそのまんま。俺、車の関係のモノがいっぱいあって、それがずっと出てたんだよねこっち側に、それが嫌で。

---：で、クローゼットは車関係のが入ってある？

info.2：で、俺も前に部屋片づけようってなったときに、服がめんどくさいなって気付いて、外に出したほうが見えるし。

---：取り出しやすいし？みたいな。

info.2：そう。



図 7. info.2 における衣服の収納方法（線画）

info.2 は、衣服が自分にとってどのような存在であるのかを自覚できているために、衣服や車関係（趣味）のモノといった情報を自ら整理し、最適な方法で収納をしているということが示された。このことより info.2 は、自分にとって何が必要なのか明確であるため、認知的負荷の少ない効率的な情報空間をデザインできていると考えられる。

事前インタビューとカタづけ作業の結果から info.2 は、内的基準にもとづく合理性や効率性をもっているからこそ、主体的に自分の情報空間をデザインすることができていると考えられる。裏を返せば、内的基準をもっていない人は、自分なりの情報空間デザインをすることが困難であると考えられる。

### 2.3.3 事後インタビュー

事後インタビューにおける共通項目への回答、共通項目以外で得られた回答 (info.2 , info.3, info.4) をそれぞれ表 4, 表 5, 表 6, 表 7 に示す。

表 4. 事後インタビューにおける共通項目への回答

共通項目	info.1	info.2	info.3	info.4
今回は衣服を中心に かたづけを行っても らったが、家の他の 場所でも同様の方法 でかたづけを進めて みたいと思ったか？	・小物めっちゃ やりたいと思う	・キッチン用品は使う か使わないか  ・本とかは読みたいの だけ残して他は売った	・思う	・思う
今回行ったかたづけ の方法でなにか戸惑 ったことや困ったこ とはあったか？	・これから使わ ないと思ったモノ でもやっぱり 捨てたくないとい う葛藤で戸惑 った	・今は使わないモノで も高かったから残した くなることがあった  ・値段からときめきに 移ってしまう	・人から貰ったモノ がどうしても手放し にくい  ・テーマパークで買 った服も使わないけ ど溜まってしまっ た	・クローゼット 以外のベッド下 収納など、たく さんあるけどや りたくないと思 った
普段行っているかた づけの方法と今回の 方法で大きく違う点 はなにか？	・最初に全部衣 服を出すこと	・ときめきで判断する こと  ・いま不要なモノでも いつか使うかもと考 えてしまう	・全部出すところ  ・普段は目に付くと ころだけ  ・でも根本的に片付 くし、今回の方法の ほうが効率良いと思 った	・全部出すこと
今回行ったかたづけ の方法をこれからも 実践してみたいと思 うか？	・思う	・先のことを考えず今 のときめきを大事に  ・現状で判断しないと きりがないのでやりた い	・思う	・たま～に  ・引っ越し前と かはやったほう が良いと思う
今回、手放すときめ たお洋服たちをみて どう思うか？	・クローゼット に綺麗に収まり きらなかったモノ たちって考え ると、いままで 必要なかったの がこんなにあっ たのかという感 じ	・思い出のせいでかた づけられないので今回 関係がきれてよかった	・別に何も感じない	・もっと早く手 放せたのになと 思う

表 4. 事後インタビューにおける共通項目への回答（続き）

共通項目	info.1	info.2	info.3	info.4
ときめきでモノを選んでいくことはあなたにとって大変だったか？	・そうでもなかった	・服に関してときめきがないから大変だった ・ときめきより必要だから買うことが多いものは難しい	・人から貰ったモノがときめきだけで判断できなかった ・自分で買ったモノはすごい楽だった	・ときめいてなくても着こなしかを考えたしまう

「ときめきという基準でなにか戸惑ったことや困ったことはあったか」という質問に対して、info.2 は「値段からときめきに移ってしまう」と回答している。しかし、かたづけ作業中に値段に関する発話は行われなかった。また「ときめきでモノを選んでいくことは大変だったか」という質問に対して「服に対してときめきがないから大変だった」と回答している。双方の回答から、値段からときめきに移ってしまうが、衣服に関してはときめかない、つまり衣服ではない別のモノに対して、値段からときめきに移ってしまうということがいえる。

「ときめきという基準でなにか戸惑ったことや困ったことはあったか」という質問に対して、info.1 は「使わないと思っても捨てたくないという葛藤で戸惑った」と回答している。また、事前インタビューでは「モノを残す／手放すの判断基準はなにか」という質問に対して、これまで使ったか（過去）やこれから使うか（未来）といった回答がなされていた。このことより、ふだん（現在）から着用している衣服は判断に迷うことはないが、残す／手放すか迷った衣服に対しては、過去への評価や未来への価値付けを探しているということが示唆される。また、かたづけ作業の発話から、過去への評価と未来への価値付けに該当する発話内容を比較してみると、未来への価値付けが行われた衣服のほうが結果として残す傾向がみられた。その理由として、過去になされた評価は、美点よりも欠点のほうが多いため判断に迷いが生じたと考えられる。一方、未来への価値付けがなされた衣服は、これからの着用目的や着用姿が想像できたことで意味や価値の再発見ができ、残すという判断を下したと考えられる。

また、info.1 に関して「ときめきでモノを選んでいくことは大変だったか」という質問に対して「そうでもなかった」と回答している。しかし、図 5 から読み取れるように、保留と判断したアイテムが 10 点（6.8%）と、他 3 名と比較して極めて多く判断に迷っていたことが明らかになった。このことより、ときめきによる選別はあまり大変ではなかったという主観的評価と保留と判断したアイテム数の関係が反比例していることが示唆される。

表 5. info.2 における共通項目以外での回答

共通項目以外	info.2
こんまりメソッドの動画を見て何か感じたことや思ったことはありましたか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>・環境によるモチベーションの変化はあると思うので、部屋は綺麗なほうがいい</li> <li>・モノが多いとそれに時間をとられ、自分のしたいことの時間を削ってしまう</li> <li>・かたづけとか断捨離は大事</li> </ul>
自分にとって必要なモノだけがある状態だと、これからの考え方や行動とか生き方までも変わっていくと思いますか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポジティブな方向に変わっていくと思う</li> <li>・本当に良いと思うモノのほうが価値ある</li> <li>・部屋の汚さは心を表してる</li> <li>・忙しいと部屋が汚れてしまうから綺麗にこしたことはない</li> </ul>

info.2 に関しては、共通項目以外での回答で、モノだけではなく部屋全体の空間や時間に関する発言が多くなされていた。

表 6. info.3 における共通項目以外での回答

共通項目以外	info.3
ふだんどのくらいのペースでかたづけしますか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1ヶ月に1回</li> <li>・人が遊びに来る前</li> <li>・断捨離などは1回もやったことがないので、今モノが多い状態だと思う</li> </ul>

表 7. info.4 における共通項目以外での回答

共通項目以外	info.4
ふだんどのくらいのペースでかたづけしますか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>・その都度かたづける</li> <li>・なるべくあまり散らかさないようにする</li> <li>・断捨離とかはやったことない</li> </ul>

表 6 と表 7 より、info.3 と info.4 に関しては、特定のメソッドによるかたづけの経験がないことが明らかになった。

また表 4 より、残す／手放すという判断基準が多様で複雑であることが示唆される。そこで、かたづけ作業における発話と事後インタビューの回答から比較的数多くあげられた判断

基準を抽出しリスト化したものを表 8 に示す。

表 8. 判断基準に関するリスト

他者の存在
モノの値段
モノに対してのときめき
モノの機能性
着用頻度
着用目的（バイト着，作業着など）
思い出（学校祭の T シャツ，LIVE の T シャツ，テーマパークで購入した衣装や T シャツ）
モノの状態
系統や趣味の変化

上記のリストより，モノを選別する際の判断基準は複数存在するということが明らかになった。しかし，複数ある判断基準のなかで発話の事例からもみられたように，大学生はとくに「他者との関わり」を重要視する傾向があった。

## 2.4 考察

研究 1 では，日常生活におけるかたづけという行為の実態を観察することで，かたづけがどのような基準で，どのように行われているのかを明らかにすることを目的としフィールド調査を実施した。これまでの結果に基づき，3.2.3 のかたづけ作業から以下の 2 点について考察を行う。

まず共通してみられた発話より，認知心理学の観点から考察を行う。家族や先輩など他者から譲り受けた／買ってもらった衣服は，自ら購入した衣服と比較して選別の判断に困っている様子がみられた。その際，これから着る予定がなくても捨てられないと判断する事例が多数を占めたという結果から，そのモノ自体にはもちろんだが，モノ自体の機能や経済的価値よりも，そのモノに不随する思い出などといった情報が，意思決定に大きな影響を及ぼしているという可能性が示された。このことより，特別な出来事や稀な経験等が不随しているモノのほうが判断に迷いやすいということがいえる。

次に特異的な発話より，情報デザインの観点から考察を行う。info.2 は，衣服や車関係（趣味）のモノといった情報を自ら整理し，最適な方法で収納をしているという結果から，衣服の収納場所はクローゼットといった常識にとらわれず，かける収納によって認知的負荷の少

ない効率的な情報空間をデザインしているということがいえる。

また、事例4の「〇〇（サークルの友人）から『それ着てると、めっちゃババっぽい』みたいな言われてから着れなくなった」という発話や、事例5の「21歳は辛いよなこれ」という発話より、その服を着た自分が他者からどのように見られるのかといった公的自己意識を想像し、考慮したうえで意思決定を行っていることが示唆される。このことより、自らの気持ちだけではなく、他者という存在が少なからずとも意思決定に影響を与えているといえる。

## 2.5 研究2を行うに至った経緯

研究1では、日常生活におけるかたづけという行為の実態を観察することで、かたづけがどのような基準で、どのように行われているのかを明らかにすることを目的としフィールド調査を実施した。

しかし、関連研究によると、ホーディングは性差よりも年齢差の方が強く関連することが示唆されており、Steketee & Frost (2003)によると、ホーディングの症状は年齢とともに悪化し、55～94歳の高齢者グループでは33～44歳のグループよりも3倍程度多くなると報告している<sup>4</sup>。本研究ではホーディングに関して直接的には扱わないが、Timpano, Broman-Fulks, Glaesmer, Exner, Rief, Olatunji, Keough, Riccardi, Brähler, Wilhelm, & Schmidt (2013)は、ホーディングに陥る人（臨床群）と一般の人（非臨床群）には連続性がある<sup>5</sup>と報告している。このことから、年代の違いによってモノに対する認識が異なる可能性がある。本フィールド調査（研究1）では大学生を対象として実施したため、研究2では、大学生とは異なる年代である中高年世代を対象にインタビュー調査を実施することとした。

---

<sup>4</sup> 池内 裕美(2018). 溜め込みは何をもたらすのか：ホーディング傾向とホーディングに因る諸問題の関係性に関する検討. 社会心理学研究, 34(1), 2. より引用

<sup>5</sup> 同上



## 第3章

# 研究2：インタビュー調査

この章では、研究2として実施したインタビュー調査について、目的・方法・結果・考察の順に論述する。

### 3.1 目的

本インタビュー調査は、中高年世代におけるかたづけの認識について明らかにすることを目的としインタビュー調査を実施した。

### 3.2 方法

研究2では、調査協力者2名を対象にインタビュー調査を実施した。当初は1対1でインタビューを行う予定だったが、急遽1名増えたため3人で行うこととなった（後述）。

具体的には、SNS上で、現在かたづけ中であるという投稿をしていた大学教員に対してインタビュー調査への協力依頼に関するメールを送った。調査協力に関して承諾してもらったため、日時やインタビュー場所に関するアポイントメントを取った。インタビューアは調査実施者が務めた。

#### 3.2.1 調査協力者

調査協力者の属性としては、当初インタビューを予定していた60代女性1名と、当日参加した40代女性1名である。また、調査協力者には粗品を進呈した。

#### 3.2.2 日時と場所

本インタビュー調査は、2019年11月25日（月）17:00–18:00にかけて実施した。調査場所は、公立はこだて未来大学324研究室であった。

### 3.2.3 手続き

調査協力者（60 代女性）には、公立はこだて未来大学 324 研究室に来てもらい、本インタビュー調査の概要を説明したうえで、協力への同意書・データ利用に関する承諾書に目を通してもらった。すべて了承したうえで、同意書と承諾書に署名してもらった。その後 IC レコーダの録音を開始し、インタビュー調査に移行した。インタビューを開始してから約 11 分後に、予定していなかった 40 代女性が突発的に参加したため、この参加者も含め計 3 人でインタビュー調査を行うこととした。この方には後日、協力への同意書・データ利用に関する承諾書に目を通してもらい、すべて了承したうえで同意書に署名し、提出してもらった。

### 3.2.4 質問項目

あらかじめ設定しておいた質問項目は以下の通りである。かたづけに対してどのような意識をもっていますか？（苦手意識やそこまで嫌いではないなど）／今までかたづけを行う頻度はどれくらいでしたか？／どうして今回、かたづけを始めようと思ったのですか？（はじめるきっかけ）／今回、かたづけを行う上で、参考にした方法などありましたか？／実際にどんな場所をかたづけしましたか？（今、かたづけを行っている場所も含めて）／処分するのが大変だったモノはありましたか？（体力的・心理的）／かたづけを行うことは大変なことでしたか？（体力的・心理的）／残すモノと手放すモノの判断についてなにが基準となっていましたか？

インタビュー中は、あらかじめ設定しておいた質問項目をベースに進め、調査協力者との会話の流れから自然な質問内容となるように配慮した。

### 3.2.5 装置

本インタビュー調査では、調査中の会話内容を記録するために、IC レコーダ 1 台を用意した。

### 3.2.6 分析方法

インタビュー調査で録音したデータから Google ドキュメントを用いて書き起こしデータを作成した。作成した書き起こしデータから、あらかじめ設定しておいた質問項目に対し、どのような回答が得られたのか、また、設定しておいた質問項目以外でどのような発話がおこなわれたのかを整理した。

### 3.3 結果

質問項目への回答については、事例として要約を示す。また、発話の詳細について説明を加える場合は書き起こしデータをそのまま記載する。なお、60代女性の調査協力者の発話に関してはinfo.5と示す。

#### 3.3.1 質問項目に対する回答

あらかじめ設定しておいた質問項目に対する回答を取り上げる。なお、あらかじめ設定しておいた質問項目の1つである「かたづけを行うことは大変なことでしたか？（体力的・心理的）」に関しては、直接的に質問はしていないため事例としては取り上げないこととする。

##### 【事例1】

---：かたづけに対してどのような意識をもっていますか？

info.5：好きとか嫌いとかじゃなくて、**苦手なタイプ**だと思う。気が付くと、物が散乱していて、**かたづけられない傾向**がある。だけど、**理想が高すぎて**かたづけ始めると、全部かたづけないといけないという気持ちになってしまう。かたづけってというのは、ちょっと目に見える部分だけじゃなくて、全て綺麗に、**自分が憧れているような姿**に持っていけないといけないんじゃないかっていう風に思ってしまう。割り切れないタイプ、そういう傾向があります。

##### 【事例2】

---：今回、かたづけを始めようと思ったきっかけはなんですか？

info.5：前に住んでいた家よりも大きな家に3年前に**引っ越し**した。収納スペースが結構あるため、そのままにしていた物とかが多くなっていた。引っ越ししたことで、それだけで疲れてしまったが、意を決して3年越しにかたづけをはじめた。

##### 【事例3】

---：今までかたづけを行う頻度は決まっていましたか？

info.5：決まっていなかった。本当にちょっとこの辺なめるくらいだった。

##### 【事例4】

---：こんまりメソッドを実際にやってみたとおっしゃっていましたが、今回は何か参考にしたメソッドはありましたか？

info.5：雑誌の特集記事のバックナンバーをとっておいて、読み返して真似てみる。あとは**収める場所を可愛くして、収めたくなる工夫**をした。

【事例 5】

---：今かたづけしている場所も含めて、どんな場所をかたづけましたか？

info.5：普段よく使っている、**キッチンと居間**を中心にかたづけた。これから洗面所に取り掛かりたいと思ってる。

【事例 6】

---：実際に処分するのが大変なモノはありましたか？

info.5：鍋やフライパンが増えてしまい、捨てるに捨てられない状態だったが、今回は思い切って処分した。今まで目標設定などしたことはなかったが、**空きスペース**を作ること**を目標**とした。

【事例 7】

---：こんまりメソッドを実際にやってみたとおっしゃっていましたが、ときめき以外でなにか判断基準となったことはありましたか？

info.5：古い物や若い時に着ていた物などは処分した。最近、白髪が増え太ったため雰囲気が少し変わったので、その辺も鑑みて、**今の自分にフィット**する服装を中心に考えようと思った。**過去と今の自分は、違う自分だということを認識**して、結構ガシガシ捨てた。

これらのインタビュー結果より、発話で示されたことを表 9 に示す。

表 9. インタビューでの発話内容

捉え方	かたづけは苦手、かたづけられない、 憧れがある、理想が高すぎる、
きっかけ	引っ越し
工夫	収める場所を可愛く、収めたくるように
場所	キッチンと居間（自分が長く過ごす空間を中心に）
目標	空きスペースをつくる
判断基準	今の自分にフィットするモノ

表 9 から、かたづけに対する意識や達成したいと考えている目標があるということが明らかになった。しかし「捉え方」の部分より、かたづけに対する理想や憧れが、苦手意識に関わっていると考えられる。つまり、高すぎる理想は自己評価を低下させる要因と考えられる。

また「目標」や「判断基準」の部分より、現在のくらしや空間を重視し、かたづけを行っていることが明らかになった。このことより、かたづけの判断基準は「今の自分（現在）」であると考えられる。

### 3.3.2 質問項目以外での発話

本インタビューの発話のなかで挙げられた、かたづけに関連するキーワードを抽出して図8に示す。そのなかでも筆者がとくに興味深いと感じた「執着」「愛着」「モノ／人の切り分け」の関係性について、事例として取り上げ詳細にみていく。



図 8. 発話内容から抽出したキーワード

【事例 8】

info.5：むしろ大事な物が分かっていないから捨てられない，序列付けが出来ていないから，だから物への執着っていうか愛着が，愛着を発見するっていうことが捨てることなんだっていう風に，こんまりさんのときめきって言われるとちょっと似てるかもしれないけど，だからその普段ときめきを感じてモノを買ったりしてる訳じゃないので，なんかこう結構漠然とモノって増えちゃって，ちゃんとその漠然と増えてるモノとちゃんと付き合っていないって感じだね。

で，かたづけるときになって初めて，ちゃんと付き合おうって考えて，ちゃんと付き合えないモノはごめんなさいっていうことをするっていうことかな。でもちゃんと付き合うためには，日々の生活の心の余裕がないとそうならないので，日々の生活とか人生の余裕があると，そのモノと付き合うっていう時間も。

---：作れて

info.5：心の余裕もできるし，それで初めてかたづけってことができるんじゃないかなって。

【事例 9】

---：物への執着が多分無いからっていう話をおっしゃっていたんですけど，例えばそのお母さんとか大切な人から貰ったから捨てられないっていうモノってあったりしますか？その人との関係とか。

info.5：あんまり無いですね，あんまり無いですね，やっぱり昔，親友が先に亡くなっちゃった親友のモノとかやっぱり形見分けしてもらったモノとか，長くとってたんだけど，やっぱりなんかおざなりになっちゃって，その辺に放置してたりとか，ちゃんと保存できなかったりしたら，まあそれならかえって処分してしまったほうがいいかなって思って捨てちゃったモノもあるし，まあむしろ思い出のほうの方が大事じゃないですか。だからモノにこだわるよりは自分の想いがちゃんと深ければいいかなって思ったり。そうだからやっぱりどっちかっていうとモノに執着してないのかもしれないですね

---：そうですね，形に残らない思い出のほうがかちゃんとしっかりあればいいっていう。

info.5：そうですね，まあだけど，そうやってかたづけてみて残してみることで，少し愛着がやっぱり「あ，これ愛着あったんだ」っていうのに改めて気付いたりするし。

事例 8 では「モノへの序列付けをすることは，モノに対して愛着を発見すること」であるという発話がなされていた。また，事例 9 の「モノ自体とそれに関わる思い出などは区別して考え，むしろ思い出のほうが大切」という発話から，以前までは捨てられなかった（取っておいた）モノでも，思い出のほうが大事だという認識に変わった時点で処分でき

たということがいえる。これはモノと人の切り分けができているということである。一方で、大学生を対象に行ったフィールド調査では、他者との関わりがあるモノは捨てにくいという傾向がみられた。このことより、モノに人を重ねて捉えてしまうため、切り分けがうまくなされていないと考えられる。

### 3.4 考察

研究2では、中高年世代におけるかたづけの認識について明らかにすることを目的としインタビュー調査を実施した。

3.3.1の質問項目に対する回答から、かたづけに対する理想や憧れが苦手意識に関わっていると考えられる。また、現在のくらしや空間を重視し、かたづけを行っていることより、かたづけの判断基準は「今の自分（現在）」であると考えられる。

3.3.2の質問項目以外での発話から、かたづけに対する新たな知見が得られた。これまで筆者は、捨てることができないのは、モノに対して執着しているためであると考えていた。大学生を対象に実施したフィールド調査でも、他者という存在が関わっている衣服はこれから着る／着ないに関わらず捨てにくいという傾向が示された。しかし info.5 は、モノに対しての序列付けができている、つまりモノに執着していないために、どれも同じように見えてしまい捨てられないと認知していた。さらに、モノ自体とそのモノに関する思い出などは区別して捉えているというが、このことより、モノと人の切り分けができるようになると、他者よりもモノ自体に焦点をあてたかたづけができるようになると考えられる。

## 第4章

# おわりに

この章では、研究1と研究2の結果をふまえたうえで、Locus of Control の観点から総合的な考察を行う。また、本研究において残存している課題を論述する。

### 4.1 総合的な考察

#### 研究1・研究2の概要

本研究では、モノの所有に伴って生じるかたづけという行為に注目し、フィールド調査(研究1)とインタビュー調査(研究2)を実施した。研究1では、日常生活におけるかたづけという行為の実態を観察し、かたづけがどのような基準で、どのように行われているのかを明らかにすることを目的としフィールド調査を実施した。研究2では、中高年世代におけるかたづけの認識について明らかにすることを目的としインタビュー調査を実施した。大学生を対象に実施したフィールド調査では、モノ(今回は衣服)と人(そのモノに関わりがある他者)の切り分けが完全にできていないために、これから着る／着ないに関わらず他者が関わっている衣服は捨てられない／捨てにくいという傾向が示された。このことより、モノに対する他者という存在の有無が意思決定に影響を及ぼしている可能性が考えられる。一方で、中高年世代の方を対象に実施したインタビュー調査では、モノと人の切り分けができているということが明らかとなった。つまり、モノ自体には執着せず、モノとそのモノに関する思い出や経験などといった情報は区別して捉えていると考えられる。

#### Locus of Control (統制の所在)

本研究の結果について Locus of Control (以下 LoC) という観点から考察を行うまえに、LoC の概念について鎌原・樋口(1987)の「Locus of Control の年齢的变化に関する研究」を引用し説明を行う。

Rotter(1966)は、人は一般に自分の行動と強化の生起が随伴しているかどうか、その結果として強化の生起を統制することができるかどうかについての般化した期待をもっており、こ



の期待は行動を予測する上で重要な媒介概念であるとして、これを Locus of Control(統制の所在)と呼んだ。自分の行動と強化が随伴しているという信念を内的統制(internal control)、逆に随伴していないという信念を外的統制(external control)と呼ぶが、LoC 概念は、内的統制と外的統制を両極とする、1 次元的な変数と考えられる。(鎌原・樋口, 1987)

## LoC の関連研究

木下(2018)は「糖尿病患者の入院前後の LoC について比較を行った。その結果、多くの患者が入院中の指導や支援によって LoC 得点が上昇した。一方、LoC 得点が低下した患者は、自分自身の努力よりも周囲の協力を必要としていた」という結果を示している。

このことより、かたづけにおいても外的統制から内的統制に移行することによって適切な処理を行うことが容易となり、その結果として、モノを過剰に溜め込むことが抑制されると予測できる。

また本研究では、こんまりメソッドの「ときめき」という基準で衣服の選別を行った。モノに付随する思い出などではなくモノ自体に対してときめくかどうかという基準で選別を行うことは「過去ではなく今の自分に焦点をあて判断する作業」であるといえる。このことより、「ときめき」は強制的に外的統制から内的統制に判断基準を移行させるための手法であると考えられる。

## LoC の観点からの考察

研究 1 より大学生は、モノと人(そのモノに関わりがある他者)の切り分けが完全にできていないために、これから着る／着ないに関わらず、他者が関わっている衣服は捨てられない／捨てにくいという傾向が示された。このことより、モノに対する他者という存在の有無が意思決定に影響を及ぼしている可能性が考えられる。研究 2 より中高年世代の方は、モノ自体には執着せず、モノとそのモノに関する思い出や経験などといった情報は区別して捉えていると考えられる。むしろモノ自体よりも思い出のほうが大事であるとインタビューでも語られていた。つまり、モノと人の切り分けができているということがいえる。

以上の結果をふまえて LoC の観点から、モノに対する意思決定を行う際、統制の所在を他者に置くのか(外的統制型)あるいは、自己に置くのか(内的統制型)といった 2 つのタイプが考えられる。このことより、他者の存在を重視する傾向にあった大学生(info.2 を除く)は、外的統制型であり、現在の自分を重視する info.2 や info.5 は、内的統制型であると考えることができる。

また、研究1の「ときめきよりも実用性や必要性のほうが、選別基準として重要な要因であると考えられる」という結果から「ときめき」という自己の内的基準と「実用性」や「必要性」のような外的基準は「対極の関係」であるといえ、ときめきという「自己の現在」を判断基準とすることで内的統制型に移行できると考えられる。つまり、外的統制から内的統制に移行することで、モノと人が切り分けられた、かたづけをすることができると考えられる。本研究では、かたづけというモノの処理に焦点をあて研究を行った。以上の総合考察より、この行為自体が認知的メカニズムであると捉えることができる。このことについて、図1で示した「モノに対する行為と認識のモデル」をアップデートしたものを図9に示す。

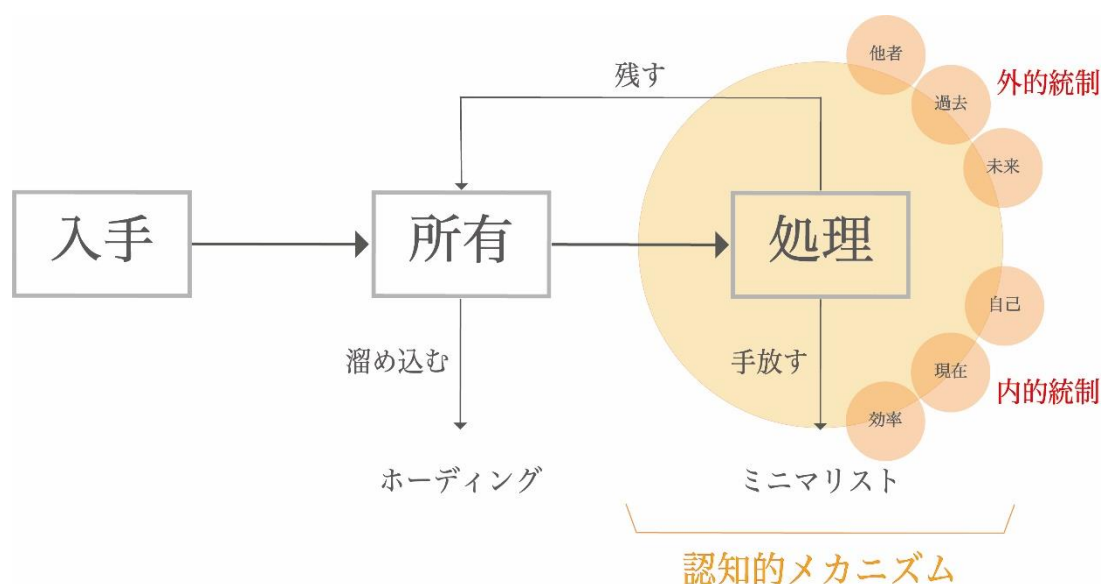


図9. LoC の観点からみた認知的メカニズムのモデル

## 4.2 まとめと今後の課題

本研究では、フィールド調査やインタビュー調査を行い、それらのデータを質的に分析した。フィールド調査では、自宅内というプライベートな空間を観察することで、かたづけという行為の実態を把握するとともに、調査協力者に共通してみられた発話・特異的な発話を確認することができた。インタビュー調査では、大学生とは別の基準でかたづけに対する認識がなされていることが明らかとなり、モノと人の切り分けがかたづけという行為において重要であることを確認することができた。これらについて LoC の観点から、外的統制から内的統制に移行することで、モノと人が切り分けられたかたづけをすることができるとい

能性を見出すことができた。

しかし、質的研究のみの結果では十分とはいえないため、量的研究を行い、双方の結果をふまえ新たに検討するべきであると考え、そこで、本研究で見出された「外的統制から内的統制に移行することで、モノと人が切り分けられたかたづけをすることができる」という仮説に関して、アンケート調査等で大規模なデータを収集し、多方面から検討を行う必要がある。また本研究の調査協力者は、非臨床群のなかでも比較的かたづけられるタイプであった可能性があるため、研究結果に偏りが生じている場合も考えられる。よって、同じ非臨床群という枠組みのなかでも極めて臨床群寄りの人など、より多様な人を含めた調査を行う必要がある。

## 謝辞

本研究を進めるにあたり、熱心で丁寧な指導、そして的確な指摘やアドバイスをしてくださいました、指導教員の南部 美砂子准教授に心より感謝申し上げます。参考資料や文献等を積極的に提供していただき、研究を進めていくうえでの参考になりました。また、ゼミの時間外にも多くの時間を割いて対応していただき、深くお礼申し上げます。また、南部研究室の林 紗希さん、北條 奨さん、沼田 夏竜さん、佐々木 遥さんには、研究や日々の生活で大変お世話になりました。ゼミの議論では多くのことを学ばせていただき、有意義で貴重な時間を過ごすことができました。そして、フィールド調査やインタビュー調査にご協力いただきました皆様には、貴重な時間を割いていただいてのご協力とデータの提供、誠にありがとうございました。発表会等で、貴重なご意見やアドバイスをくださった教員の皆様、本学学生の皆様にも深く感謝いたします。本研究は自分自身だけの力では成し遂げることはできませんでした。皆様のご協力あっての研究だと思っております、本当にありがとうございました。

## 引用文献

- Frost, R. O. & Steketee, G. (2010). *Stuff: Compulsive hoarding and the meaning of things*. Boston, NY: Houghton Mifflin Harcourt.
- 池内 裕美 (2014). 人はなぜモノを溜め込むのか：ホーディング傾向尺度の作成とアニミズムとの関連性の検討. 社会心理学研究, **30**, 86-98.
- 鎌原 雅彦・樋口 一辰 (1987). Locus of Control の年齢的变化に関する研究. 教育心理学研究, **35**, 177-183.
- 木下 千恵 (2018). 2 型糖尿病患者へのローカス・オブ・コントロール尺度得点に基づく指導の試み. 日本糖尿病教育・看護学会誌, **22**, 25-32.
- こんまり公式ホームページ <https://konmari.jp/> (最終閲覧日：2019 年 11 月 7 日)
- 近藤 麻理恵 (2010). 人生がときめく片づけの魔法改訂版, サンマーク出版.
- Neziroglu, F., Bublick, J., & Yaryura-Tobias, J. A. (2004). *Overcoming compulsive hoarding: Why you save & how you can stop*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Steketee G. & Frost R. O. (2007). *Compulsive hoarding and acquiring: \_erapist guide*. New York: Oxford University Press. (五十嵐 透子(訳) (2013). ホーディングの適切な理解と対応 認知行動療法的アプローチ：セラピストガイド, 金子書房)
- 高橋 伸治・吉田 祐子 (2018). 移動者の“購買行動”とインサイト -生活者の移動中における買物・立ち寄り行動とインサイトに関する研究-. 日本マーケティング学会ワーキングペーパー, **4**, 1-28.
- Timpano, K. R., Broman-Fulks, J. J., Glaesmer, H., Exner, C., Rief, W., Olatunji, B. O., Keough, M. E., Riccardi, C. J., Brähler, E., Wilhelm, S., & Schmidt, N. B. (2013). A taxometric exploration of the latent structure of hoarding. *Psychological Assessment*, **25**, 194–203.

## 参考文献

- 堀 洋道・山本 真理子 (2001). 心理測定尺度集I, サイエンス社.
- 細馬 宏通 (2014). 相互行為としてのページめくり. 認知科学, **21**, 113-124.
- 松浦 李恵・岡部 大介 (2014). モノをつくることを通した主体の可視化：コスプレファンダムのフィールドワークを通じて. 認知科学, **21**, 141-154.
- 緒方 啓史・原田 悦子・下夷 美幸・南部 美砂子・赤津 祐子・谷上 望 (2003). ユーザの視点から見た緊急通報システム：在宅ケア情報システムの使いやすさに関する認知科学的検討. 認知科学, **10**, 353-369.
- 小笠原 喜康 (2008). 大学生のためのレポート・論文術, 講談社現代新書.

## 図一覧

図 1	モノに対する行為と状態のモデル .....	3
図 2	こんまりメソッド説明用動画のサムネイル画像 .....	7
図 3	書き起こした動画の一場面（線画） .....	8
図 4	選別した衣服のアイテム数 .....	9
図 5	判断の内訳 .....	10
図 6	選別にかかった合計時間 .....	10
図 7	info.2 における衣服の収納方法（線画） .....	16
図 8	発話内容から抽出したキーワード .....	26
図 9	LoC の観点からみた認知的メカニズムのモデル .....	31

## 表一覧

表 1	調査協力者の属性.....	5
表 2	調査協力者の衣服の収納場所と方法.....	9
表 3	事前インタビューにおける共通項目への回答.....	11
表 3	事前インタビューにおける共通項目への回答（続き）.....	12
表 4	事後インタビューにおける共通項目への回答.....	17
表 4	事後インタビューにおける共通項目への回答（続き）.....	18
表 5	info.2 における共通項目以外での回答.....	19
表 6	info.3 における共通項目以外での回答.....	19
表 7	info.4 における共通項目以外での回答.....	19
表 8	判断基準に関するリスト.....	20
表 9	インタビューでの発話内容.....	25