

# ゆとりに関する基礎検討

— 心のゆとり感尺度と大学生版ゆとり感尺度の関連 —

小林 亮太・宮谷 真人・中尾 敬

(2018年10月4日受理)

The Relationship Between the *Yutori* Scales for Mind and for University Students

Ryota Kobayashi, Makoto Miyatani and Takashi Nakao

**Abstract:** Two *yutori* scales were developed in previous studies: i.e., Tomita's *yutori* scale for mind, and Kitazume and Kanno's *yutori* scale for university students. Although recent studies have used these scales, the relationship between these two scales is unclear. Therefore, this study examined the correlation between these two *yutori* scales. One hundred forty-five university students completed two questionnaires about *yutori*. In addition to these two questionnaires, we also used the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D) and the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). A correlation analysis showed the positive relationships between the two *yutori* scales. In addition, a negative correlation was observed between the two *yutori* scales and mental health as measured by CES-D and STAI. Based on these results, the future direction of *yutori* studies was discussed.

Key words: *yutori*, peace of mind, mental health

キーワード：ゆとり，精神的健康

## 問題

日々の生活の中で、「最近はゆとりがない」、「ゆとりが欲しい」などのように、ゆとりの有無を感じ、ゆとりを求めることは少なくない。ゆとりとは「余裕のあること、窮屈でないこと（広辞苑第7版）」であり、精神的、時間的、経済的、空間的な余裕と考えられている（佐川，2005；富田，2012；通商産業調査会，1991）。こうしたゆとりを求める動きは、1980年頃に、物質的な豊かさが満たされ、心の豊かさの重要性が認識されていく中で大きくなっていった（通商産業調査会，1991）。

現在でも、ゆとりは重要視されており、平成28年に厚生労働省が実施された国民生活基礎調査（厚生労働省，2016）においても、ゆとりに関する報告がなされている。しかし、その一方で、現在でも、ゆとりがない、あるいはゆとりをあまり感じられない人が多いという調査結果も報告されている（e.g., プライダル総研，

2017；中央調査社，2009）。こうした背景から、ゆとりを高める介入や政策が必要であり、その基盤となるゆとりに関する研究が進展している。

2000年以前のゆとり研究では、著者の教育や臨床経験に基づく主観的な議論が中心になされてきたものの、現在では、実証研究が少しずつ積み重ねられている。たとえば、北爪・菅野（2006）では、ゆとりと精神的健康との間に正の相関が認められている。また、心のゆとりがネガティブ感情の制御を促進することも明らかにされている（小林・宮谷・中尾，2018）。近年では、心のゆとりを高める方法についても検討がなされており、六車・重橋（2018）は、動作法的な介入をすることで、心のゆとりが促進されることを報告している。

上述のようなゆとりに関する実証研究では、次の2つの尺度が用いられることが多い。1つ目の尺度は、「心のゆとり感尺度」である（富田，2008，2012）。心のゆとり感尺度は、心のゆとりとは何ですか？といっ

た心のゆとりに関する自由記述に基づき作成されている。この尺度は、焦り・不安のなき因子（項目例：おしつぶされそうであると感じる（逆転項目））、心の充足・開放性因子（項目例：充実感を感じる）、対他的余裕因子（項目例：自分のことだけでなく人のことも考えられると感じる）の3因子33項目から構成される。心のゆとり感尺度の特徴として、ゆとりの精神的側面の測定に重きを置いていることが挙げられる。心のゆとり感尺度では、先行研究（e.g., 富田・高橋, 2005）を踏まえ、心のゆとりを焦りや不安がない状態と充実感や安心感がある状態の2つの観点について測定できることから、心のゆとりの詳細な検討に適している。一方で、経済的ゆとりや時間的ゆとりは測定できないため、それらの測定が必要な際には、次に紹介する尺度が使用できる。

2つ目の尺度は、北爪・菅野（2006）が作成した「大学生版ゆとり感尺度」である。大学生版ゆとり感尺度も、心のゆとり感尺度と同様に、あなたにとって、ゆとりとは一体何ですか？ といった質問に対する自由記述に基づき作成された尺度である。そして、精神的安定感因子（項目例：精神的に安定している）、目標志向性因子（項目例：自分には目標がある）、エネルギーの充実感因子（項目例：自分には遊び心がある）、対人的余裕因子（項目例：人の話をちゃんと聴くことができる）、時間的余裕因子（項目例：自分の自由になる時間がある）、経済的余裕因子（項目例：経済的な余裕がある）の6因子39項目から構成される。因子名からも理解できるように、この尺度では、ゆとりを精神、経済、時間といった複数の側面から測定することが試みられており、ゆとりの精神的側面を測定することに重点を置いた心のゆとり感尺度（富田, 2008, 2012）とは異なっている。一方で、心が落ち着き、安定している状態である精神的安定感因子をゆとりの中核としていることから、ゆとりの精神的側面、すなわち心のゆとりを重要だと考えている点では、上述の心のゆとり感尺度（富田, 2008, 2012）と一致している。

上述の心のゆとり感尺度、および大学生版ゆとり感尺度ともに精神的健康との関連が示されているものの（e.g., 北爪・菅野, 2006; 小林・宮谷・中尾, 2016, 2017; 富田, 2012）、2つの尺度間の関連を直接検討した研究はなされていない。今後も心のゆとり感尺度、大学生版ゆとり感尺度は、ゆとり研究において使用されると考えられるが、2つの尺度の関連が不明瞭な場合、異なるゆとり尺度を用いた研究の比較、および統合が困難である。

そこで、本研究では、大学生を対象に質問紙調査を実施し、心のゆとり感尺度（富田, 2008, 2012）と大

学生版ゆとり感尺度（北爪・菅野, 2006）の関連を探索的に検討することを目的とする。その際、以下2つの観点から検討を行う。

1つ目の観点は、心のゆとりに関するものである。心のゆとり感尺度は、心のゆとりを焦り・不安のなき因子、心の充足・開放性因子、対他的余裕因子の3つに区分し、測定している。一方で、大学生版ゆとり感尺度においては、精神的安定感因子、目標志向性因子、エネルギーの充実感因子、対人的余裕因子が心のゆとりに対応していると考えられる。そこで、心のゆとり感尺度と大学生版ゆとり感尺度の下位因子間の関連を検討する。

2つ目の観点は、経済的、時間的ゆとりに関するものである。先行研究により、心のゆとり感尺度により測定された心のゆとりが精神的健康やネガティブ感情と関連することが報告されており（e.g., 小林他, 2016, 2018）、心のゆとりの重要性が示唆されている。しかし、その心のゆとりが、経済的ゆとりや時間的ゆとりとどのように関連しているかは明らかになっていない。そこで、心のゆとり感尺度、および大学生版ゆとり感尺度で測定される心のゆとりと大学生版ゆとり感尺度で測定される経済的、時間的ゆとりがどのように関連するか検討を行う。

また、これまで心のゆとり感尺度、大学生版ゆとり感尺度ともに精神的健康との関連が検討されているが（北爪・菅野, 2006; 小林他, 2016; 富田, 2012）、各尺度が用いられた研究において、精神的健康の指標として用いられているものが異なる。そのため、それぞれの研究で得られた知見を比較することが困難である。そこで、本研究では、心のゆとり感尺度、および大学生版ゆとり感尺度と精神的健康の関連についても検討を行う。

## 方法

**参加者** 大学生、および大学院生145名（女性87名）が調査に参加した。平均年齢は21歳（18-27歳、 $SD = 1.76$ ）であった。

**手続き** 次の4つの尺度への回答を Google フォーム上で求めた。

1. 心のゆとり感尺度 富田（2008）に基づき、富田（2012）によって修正がなされた尺度を用いた。全項目について、普段の自分にあてはまる程度を（1）全くそう感じないから、（6）いつもそう感じているの6件法で回答を求めた。

2. 大学生版ゆとり感尺度 北爪・菅野（2006）に基づき、普段の自分にあてはまる程度を（1）全く当

てはまらないから、(5)よくあてはまるの5件法で回答するように求めた。

3. 日本語版 the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CESD) 抑うつ傾向を測定するために、Radloff (1977) が作成し、島・鹿野・北村・浅井 (1985) が日本語版を作成した CESD を用いた。回答は、1 週間の状態について当てはまる程度を (0) 1 週間で全くない、あるいは1日も続かないから、(3) 週のうち5日以上4件法で求めた。抑うつ傾向は精神的健康の指標の1つとして用いた。

4. 日本語版 State-Trait Anxiety Inventory (STAI) 精神的健康の指標の1つとして、特性不安を測定するために、STAI (清水・今栄, 1981; Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970) への回答を求めた。回答のラベルは (1) 決してそうでないから、(4) いつもそうであるの4件法とした。

**解析** 統計解析には、HAD16.009 (清水, 2016) を用いた。相関分析における  $p$  値の多重比較補正は、全ての変数の組み合わせについて False Discovery Rate (FDR) 法により実施した。その際、MATLAB 用のスクリプトである `fdr_bh` (version 2.3.0.0; Groppe, 2015) を用いた。そのため、結果では FDR 法による調整  $p$  値を報告した。

## 結果

各変数の平均値、標準偏差を算出した (Table 1)。心のゆとり感尺度と大学生版ゆとり感尺度については、尺度全体の平均値だけでなく、因子ごとの平均値も算出した。また、心のゆとり感尺度については、対他の余裕因子に含まれる項目以外、すなわち焦り・不安のなさ因子と心の充足・開放性因子に含まれる項目の平均値も算出した。

心のゆとり感尺度と大学生版ゆとり感尺度の関連について検討するために、相関分析を実施した (Table 2)。まず、1つ目の観点である心のゆとりに関して、心のゆとり感尺度の焦り・不安のなさ因子については、特に大学生版ゆとり感尺度の精神的安定感因子との間に強い相関が認められた ( $r = .81, p < .001$ ; Figure 1)。同様に、心の充足・開放性因子についても、精神的安定感因子との間に正の相関が認められた ( $r = .68, p < .001$ ; Figure 2)。心のゆとり感尺度の対他の余裕因子については、大学生版ゆとり感尺度の対人余裕因子との相関が特に強かった ( $r = .57, p < .001$ )。

次に、2つ目の観点である時間的、経済的ゆとりについて検討する。大学生版ゆとり感尺度の時間的余裕因子、経済的余裕因子ともに、心のゆとり感尺度の焦り・不安のなさ因子、心の充足・開放性因子、対他の余裕因子との間に有意な正の相関が認められたものの、相関係数は小さいものであった ( $r_s < .32$ )。また、大学生版ゆとり感尺度の時間的、経済的余裕因子は、同尺度の精神的安定感因子とも有意な相関を有していたものの、いずれも弱い相関関係であった ( $r_s < .33$ )。一方で、経済的余裕、時間的余裕因子は、大学生版ゆとり感尺度の目標志向性、エネルギーの充実感、対人的余裕因子とは関連しなかった。

心のゆとり感尺度、および大学生版ゆとり感尺度と精神的健康の関連を検討するために、相関分析を行った (Table 3)。心のゆとり感尺度の焦り・不安のなさ因子と心の充足・開放性因子、大学生版ゆとり感尺度の精神的安定感因子については、抑うつ傾向、および特性不安との間に中程度以上の負の相関が見出された ( $r_s > -.58$ )。一方で、心のゆとり感尺度の対他の余裕因子、および大学生版ゆとり感尺度の精神的安定感因子以外の因子については、抑うつ傾向、特性不安と中程度以下の負の相関、あるいは無相関が確認された ( $r_s < -.45$ )。

Table 1 各変数の平均値、および標準偏差

	平均値	標準偏差
1. 心のゆとり感尺度	3.66	0.75
1-1. 焦り・不安のなさ	3.32	0.95
1-2. 心の充足・開放性	3.89	0.85
1-3. 対他の余裕	3.87	0.82
1-4. 焦り + 充足 (※)	3.61	0.80
2. 大学生版ゆとり感尺度	3.29	0.43
2-1. 精神的安定感	3.05	0.73
2-2. 目標志向性	3.50	0.66
2-3. エネルギーの充実感	3.34	0.59
2-4. 対人的余裕	2.87	0.55
2-5. 時間的余裕	3.53	0.75
2-6. 経済的余裕	2.91	1.04
3. CESD (抑うつ傾向)	1.09	0.56
4. STAI (特性不安)	2.46	0.48

※ 焦り・不安のなさ因子と心の充足・開放性因子に含まれる項目の平均値と標準偏差

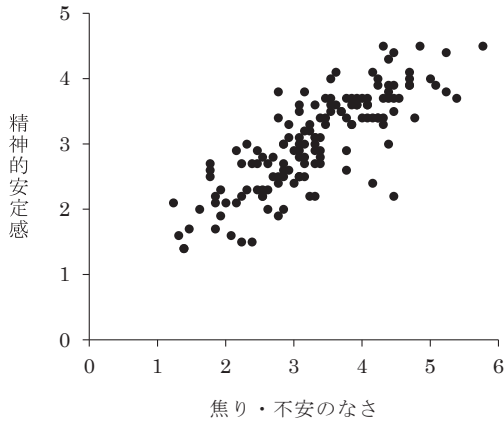


Figure 1 焦り・不安のなさ因子（心のゆとり感尺度）と精神的安定感因子（大学生版ゆとり感尺度）の散布図 ( $r = .81, p < .001$ )

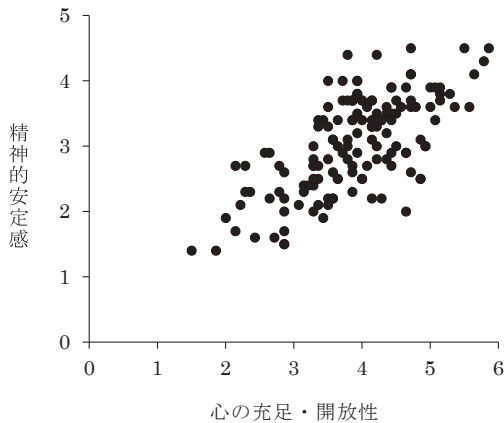


Figure 2 心の充足・開放性因子（心のゆとり感尺度）と精神的安定感因子（大学生版ゆとり感尺度）の散布図 ( $r = .68, p < .001$ )

## 考察

本研究の目的は、ゆとり研究で用いられる心のゆとり感尺度（富田, 2008, 2012）と大学生版ゆとり感尺度（北爪・菅野, 2006）の関連を、心のゆとり、および時間的、経済的ゆとりの観点から検討することであった。

まず、1つ目の観点である心のゆとりに関して、心のゆとり感尺度（富田, 2012）の焦り・不安のなさ因子、および心の充足・開放性因子ともに、大学生版ゆとり感尺度（北爪・菅野, 2006）の精神的安定感因子との間に強い関連が認められた。こうした結果から、心のゆとり感尺度では、穏やかで、落ち着いているときに

感じられるゆとりを測定していると考えられる。

一方で、心のゆとり感尺度の対他的余裕因子は、大学生版ゆとり感尺度の精神的安定感因子以上に、対人的余裕因子と強い関連を有していた。この結果から、対他的余裕因子や対人的余裕因子が他者に対する心のゆとりという焦り・不安のなさ、心の充足・開放性、精神的安定感因子とは異なる心のゆとりの側面を反映している可能性が推察される。しかし、対他的余裕因子が「自分のことだけでなく人のことも考えられると感じる」、対人的余裕因子が「人の話をちゃんと聴くことができる」といった項目から構成されることを踏まえると、対他的余裕因子、そして対人的余裕因子がゆとりそのものではなく、ゆとりがあることで可能になる他者への配慮のようなゆとりの機能を反映している可能性が考えられる。そのため、今後は、ゆとりそのものとゆとりがあることで生じる機能の差異についても目を向けていく必要があるだろう。

次に、2つ目の観点である時間的、経済的ゆとりに言及する。大学生版ゆとり感尺度の経済的、時間的余裕因子については、同尺度、および心のゆとり感尺度の心のゆとりを反映する因子との間に強い相関関係は見出されなかった。この結果に基づけば、同じゆとりといえど、心のゆとりと経済的、時間的ゆとりは質の異なるものであるといえる。その一方で、強い関連ではないものの、正の相関が認められていることから、経済的ゆとりや時間的ゆとりが心のゆとりを支えている可能性も否定できない。つまり、日々の生活が安定し、経済的に豊かになり、自由な時間が確保されていくことで、心のゆとりが生じるという流れも考えられる。この時間的、経済的ゆとりと心のゆとりの関連性については、縦断調査による因果関係の解明が必要だろう。

続いて、ゆとりと精神的健康の関連について相関分析を行ったところ、経済的、時間的ゆとり以上に、心のゆとりを反映する心のゆとり感尺度の焦り・不安のなさ因子や心の充足・開放性因子、大学生版ゆとり感尺度の精神的安定感因子と精神的な健康度との間に関連が認められた。この結果から、ゆとりを測定する尺度に関わらず、心のゆとりが精神的健康に寄与するといえる。また、こうした結果は、ゆとりには精神的、経済的、時間的、空間的側面が存在するものの、ゆとりの中核に心のゆとりがあるという考え（e.g. 北爪・菅野, 2006; 通商産業調査会, 1991）を支持している。

本研究により、ゆとり研究で使用される2つの尺度の関連が明らかになった。このことにより、心のゆとり感尺度を用いた研究と大学生版ゆとり感尺度を用いた研究の比較、統合が促進され、結果的に、ゆとりに

関する研究が進展していくと推察される。

しかし、ゆとり研究には問題点や課題が多く、今後多くの研究が必要である。たとえば、時間の推移に応じて変化するゆとりの程度といった、特性ではなく状態的なゆとりの違いを測定できる尺度が存在しないという問題点が存在する。本研究で取り扱った心のゆとり感尺度、大学生版ゆとり感尺度は、いずれも個人特性としてのゆとりを測定する尺度である。ゆとりを高める方法を検討していくためにも、状態的なゆとりを測定する尺度を作成する必要があることが指摘されているもの(e.g., 古川・山下・八木, 1994), 現時点では存在しない。

また、これまで、ゆとり研究では、研究者間でゆと

りの定義が共有されておらず、幸せ(主観的幸福感: well-being)や心の豊かさ、リラックスといった類似概念との区別もなされていない。そのため、ゆとりの概念を整理し、明確な定義を作成する必要が重要であると考えられる。

**【引用文献】**

ブライダル総研(2017). 夫婦関係調査 マーケットを読む・調査データ  
[http://bridal-souken.net/research\\_news/couple.html](http://bridal-souken.net/research_news/couple.html) (2018年7月15日)  
 中央調査社(2009). 「生活のゆとり」に関する世論調

**Table 2 ゆとり尺度間の相関係数**

	1	1-1.	1-2.	1-3.	1-4.	2	2-1.	2-2.	2-3.	2-4.	2-5.
1. 心のゆとり感尺度											
1-1. 焦り・不安のなさ	.87 **										
1-2. 心の充足・開放性	.90 **	.61 **									
1-3. 対他的余裕	.68 **	.39 **	.58 **								
1-4. 焦り+充足(※)	.99 **	.90 **	.89 **	.54 **							
2. 大学生版ゆとり感尺度	.79 **	.67 **	.73 **	.53 **	.78 **						
2-1. 精神的安定感	.82 **	.81 **	.68 **	.44 **	.83 **	.80 **					
2-2. 目標志向性	.32 **	.20 *	.35 **	.24 **	.31 **	.57 **	.23 **				
2-3. エネルギー充実感	.49 **	.25 **	.57 **	.43 **	.46 **	.65 **	.32 **	.40 **			
2-4. 対人的余裕	.48 **	.30 **	.46 **	.57 **	.42 **	.69 **	.37 **	.51 **	.58 **		
2-5. 時間的余裕	.23 **	.28 **	.18 *	.01	.26 **	.40 **	.33 **	-.13	.01	-.02	
2-6. 経済的余裕	.31 **	.32 **	.25 **	.18 *	.32 **	.42 **	.27 **	.07	.11	.11	.16 +

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$  (FDR法による調整 $p$ 値)

※ 焦り・不安のなさ因子と心の充足・開放性因子を統合した因子

**Table 3 ゆとりと抑うつ傾向、特性不安の間の相関係数**

	3. CESD (抑うつ傾向)	4. STAI (特性不安)
1. 心のゆとり感尺度	-.70 **	-.83 **
1-1. 焦り・不安のなさ	-.64 **	-.78 **
1-2. 心の充足・開放性	-.64 **	-.73 **
1-3. 対他的余裕	-.36 **	-.44 **
1-4. 焦り+充足(※)	-.72 **	-.85 **
2. 大学生版ゆとり感尺度	-.55 **	-.67 **
2-1. 精神的安定感	-.58 **	-.75 **
2-2. 目標志向性	-.17 +	-.29 **
2-3. エネルギー充実感	-.32 **	-.45 **
2-4. 対人的余裕	-.29 **	-.40 **
2-5. 時間的余裕	-.18 *	-.06
2-6. 経済的余裕	-.24 **	-.27 **
3. CESD (抑うつ傾向)		.68 **

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$  (FDR法による調整 $p$ 値)

※ 焦り・不安のなさ因子と心の充足・開放性因子を統合した因子

- 査 中央調査報  
<http://www.crs.or.jp/backno/No618/6182.htm>  
(2018年7月15日)
- 古川 秀夫・山下 京・八木 隆一郎 (1994) . ゆとりの構造 社会心理学研究, **9**, 171-180.
- Groppe, D.M. (2015). fdr\_bh, MathWorks, Retrieved from  
[https://jp.mathworks.com/matlabcentral/fileexchange/27418-fdr\\_bh?focused=5807896&tab=funfunct](https://jp.mathworks.com/matlabcentral/fileexchange/27418-fdr_bh?focused=5807896&tab=funfunct)  
(July 15, 2018)
- 北爪 直美・菅野 純 (2006) . 大学生版ゆとり感尺度の作成及び信頼性・妥当性の検討 早稲田大学臨床心理学研究, **6**, 79-88.
- 小林 亮太・宮谷 真人・中尾 敬 (2016) . 心のゆとりの基礎研究: 不安, 抑うつ, 楽観性, 悲観性との関連 広島大学心理学研究, **16**, 35-40.
- 小林 亮太・宮谷 真人・中尾 敬 (2017) . 心のゆとりと共感性: ゆとりがある人は他者に共感しやすいか? 中国四国心理学会論文集, **50**, 47.
- 小林 亮太・宮谷 真人・中尾 敬 (2018) . 心のゆとりを有する者はネガティブ感情状態からの回復が早いのか? - 心のゆとりに関する実験的研究 - 対人社会心理学研究, **18**, 21-36.
- 厚生労働省 (2016) . 国民生活基礎調査の概況 厚生労働省ホームページ  
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa16/index.html> (2018年7月15日)
- 六車 玲那・重橋 のぞみ (2018) . 心のゆとり感の変化に関する研究: 主動型リラクゼーション療法を用いて 福岡女学院大学大学院紀要 臨床心理学, **15**, 23-31.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied psychological measurement*, **1**, 385-401.
- 佐川 由紀 (2005) . プライベート空間の確保と心理的ゆとり 学習院大学人文科学論集, **14**, 229-248.
- 島 悟・鹿野 達男・北村 俊則・浅井 昌弘 (1985) . 新しい抑うつ性自己評価尺度について 精神医学, **27**, 717-723.
- 清水 秀美・今栄 国晴 (1981) . STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY の日本語版 (大学生用) の作成 教育心理学研究, **29**, 348-353.
- 清水 裕士 (2016) . フリーの統計分析ソフト HAD: 機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案 メディア・情報・コミュニケーション研究, **1**, 59-73.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Self-Evaluation Questionnaire). Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.
- 富田 真弓 (2008) . 心のゆとり感尺度の作成の試み 九州大学心理学研究, **9**, 223-233.
- 富田 真弓 (2012) . 心のゆとり感のあり方: 精神的健康とストレス対処方略からの検討. 心理臨床学研究, **30**, 633-643.
- 富田 真弓・高橋 靖恵 (2005) . 現代青年の‘心のゆとり’に関する基礎的研究: 質的データの分析から 九州大学心理学研究, **6**, 229-235.
- 通商産業調査会 (1991) . ゆとり社会の基本構想 通商産業省産業政策局

## 【謝辞】

本研究は広島大学校友会による第11回広島大学ドリームチャレンジ賞により実現しました。ここに記して謝意を表します。