

廃棄に伴う感情とセルフ・モニタリングが 被服の整理・収納に及ぼす効果

池 田 善 英

要 約

本研究では被服の整理・収納を規定する要因として、廃棄に伴う感情を取り上げた。廃棄に対して否定的な感情を持つ人ほど、被服を廃棄できないことが明らかになった。この傾向はセルフ・モニタリングの低い人に当てはまったが、セルフ・モニタリングの高い人には当てはまらなかった。被服の整理・収納を自己の観点から検討した。

問 題

本研究では廃棄に伴う感情とセルフ・モニタリングが、被服の整理・収納に及ぼす効果を検討する。

1990年代以降、地球環境を保護することの重要性が、広く認識されるようになった。三橋(1997)によれば、現代の経済システムは大量生産・大量消費・大量廃棄型である。このシステムでは環境への負荷が高く、持続が不可能だと考えられる。適正生産・適正消費・最小限の廃棄へと転換し、持続可能なシステムを構築することが必要である。この中で個人が実践できるのは、適正消費と最小限の廃棄である。

消費財の中で個人の生活に密接に関わるものとして、被服が挙げられる。例えば池田(2005)によれば、被服行動が自己呈示と関わっていた。ところで生産者は被服を大量生産する。個人は被服を消費するが、その全てを廃棄しているわけではない。死蔵するために整理・収納をできないことが、指摘されている。

飯田(1998, 2001)は“もったいなくて処分できない”，という現象を挙げている。野口(1999)は“思い出が残っているものには、必要がなくても捨てられない‘センチメンタル・バリア’がある”と述べている。辰巳(2000)は不要なものを廃棄できない理由として、“もったいない”という美徳の名残を挙げている。

このように個人には廃棄に関わる抵抗感があり、廃棄行動が進まず、その結果整理・収納ができないと考えられる。そこで廃棄に関わる否定的な感情が強い場合に、被服を廃棄しにくいと予測する。この点を検討するため本研究では、廃棄に関わる感情の個人差を測定する尺度を構成する。またこの尺度の特徴を明らかにするため、被服の廃棄基準尺度との相関関係を検討する。

ところでジェームズ(1993)は自己を“知る自己”と“知られる自己”に分けた。そして被服は“知られる自己”の要素として位置づけている。自己の在り様が異なれば、被服の扱い方も異なると考えられる。自己の在り様に関わる概念として、セルフ・モニタリングself-monitoringを挙

げられる。セルフ・モニタリングとは、社会的な状況や人間関係の中で、自己を観察・規制・コントロールすることであり、その程度には個人差がある。

スナイダー（1998）によれば、セルフ・モニタリングの低い人のアイデンティティは、ただ1つで、一貫性・永続性がある。状況を越えて一貫したものとして自己を考えるので、自己の個々の要素を体系的に整理して捉えるだろう。被服はただ1つの自己の要素である。そのため前述の予測がより顕著に当てはまるだろう。

セルフ・モニタリングの高い人はアイデンティティを、具体的な社会状況とそれに対応する役割に求めており、周囲に合わせて自己を変える。状況を越えれば別個のものとして自己を考えるので、自己の個々の要素も状況に応じて切り離して捉えるだろう。被服は、状況によって使い分ける複数の自己の要素である。そのため前述の予測は必ずしも当てはまらないだろう。

これらより以下の予測を行った。第1に廃棄に関わる否定的な感情が高い人ほど、不要な服の個数が多いだろう。第2にこのような傾向は、セルフ・モニタリングの低い人ほど当てはまるだろう。

方 法

被験者と手続き

被験者は、学生110名（男性26名、女性83名、不明1名）である。内訳は、東京都内にある私立4年制大学の学生37名（男性22名、女性14名、不明1名）および東京都内にある私立短期大学の学生73名（男性4名、女性69名）である。2005年7月に授業時間の一部を用いて集団実施した。

使用した尺度

廃棄に伴う感情 本研究では廃棄に伴う感情の尺度を新たに構成した。飯田（1998, 2001）、野口（1999）、辰巳（2000）などを参考に、項目を作成した。回答方法は“全くそう思わない”（1点）から“非常にそう思う”（5点）までの5件法である。全10項目からなる。

セルフ・モニタリング セルフ・モニタリングの測定には、岩淵・田中・中里（1982）のセルフ・モニタリング尺度を使用した。この尺度はSnyder（1974）が作成した尺度の日本語版である。回答方法は“全くそう思わない”（1点）から“非常にそう思う”（5点）までの5件法である。全25項目からなる。

被服の廃棄基準 被服の廃棄基準の測定には、高木（1985）が構成した被服の廃棄基準を使用した。回答方法は“全く気にならない”（1点）から“とても気になる”（5点）までの5件法である。全30項目からなる。

整理・収納の指標

整理・収納を実行している人ほど、不要な被服は廃棄していると考えられる。そこで本研究では整理・収納を実行している程度の指標として、不要な被服の種類と個数を、被験者に挙げさせた。加えて整理・収納についての考えを、自由記述法で回答させた。

結 果

尺度の特性

廃棄に伴う感情 廃棄に伴う感情尺度の因子構造を確認するため、主成分分析を行った。第1因子の固有値は4.00、寄与率は39.9%であった。第2因子の固有値は1.18、寄与率は11.8%であった。第3因子の固有値は1.00、寄与率は10.0%であった。解釈の容易さから廃棄に伴う感情尺度は2因

子構造であると判断した。累積寄与率は51.8%であった。

バリマックス回転を行った。第1因子で負荷量の高かった項目は、項目6“とりあえず取っておけば、困らないと思う”，項目3“まだ使えるものを捨てるのは、もったいないと思う”，などであった。内容から“使用可能”の因子であると判断した。

第2因子で負荷量の高かった項目は、項目10“新品を購入する気がない”，項目5“代わりの方が手に入らないような気がする”，などであった。内容から“後悔懸念”の因子であると判断した。

そこで第1因子で負荷量の高かった5項目で“使用可能”下位尺度を構成した。第2因子で負荷量の高かった5項目で“後悔懸念”下位尺度を構成した。

各下位尺度の内部一貫性を確認するため、Cronbachの α 係数を算出した。“使用可能”は $\alpha = .804$ であった。“後悔懸念”は $\alpha = .648$ であった。各下位尺度の内部一貫性は十分に高いと言える。そこで当該項目の合計点を算出し、各下位尺度得点とした。

セルフ・モニタリング セルフ・モニタリング尺度の因子構造を確認するため、主成分分析を行った。第1因子の固有値は3.83，寄与率は15.3%であった。第2因子の固有値は2.78，寄与率は11.1%であった。解釈の容易さからセルフ・モニタリング尺度は1因子構造であると判断した。セルフ・モニタリング尺度の内部一貫性を確認するため、Cronbachの α 係数を算出した。 $\alpha = .713$ であった。セルフ・モニタリング尺度の内部一貫性は十分に高いと言える。そこでセルフ・モニタリング尺度25項目の合計点を算出し、セルフ・モニタリング得点とした。78点以上の51名を高群，77点以下の51名を低群とした。

被服の廃棄基準 被服の廃棄基準の因子構造を確認するため、主成分分析を行った。第1因子の固有値は6.26，寄与率は20.9%であった。第2因子の固有値は2.77，寄与率は9.2%であった。第3因子の固有値は2.59，寄与率は8.6%であった。第4因子の固有値は1.94，寄与率は6.5%であった。固有値の推移と解釈の容易さから、被服の廃棄基準は3因子構造であると判断した。累積寄与率は38.7%であった。

バリマックス回転を行った。第1因子で負荷量の高かった項目は、項目16“洗濯などによって縮んで着られなくなったこと”，項目30“着用や洗濯によって型くずれしたこと”，項目4“色・柄が自分に似合わなくなったこと”，などであった。内容から“物理的損傷”の因子であると判断した。

第2因子で負荷量の高かった項目は、項目10“同じ服を嫌いな人が着用していること”，項目24“色・柄が他者に認められなくなったこと”，項目9“取り扱いや手入れが面倒になったこと”，などであった。内容から“着用気づかい”の因子であると判断した。

第3因子で負荷量の高かった項目は、項目6“色・柄が流行遅れになったこと”，項目19“素材が流行遅れになったこと”，項目2“デザイン・スタイルが流行遅れになったこと”，などであった。内容から“嗜好的損傷”の因子であると判断した。

そこで第1因子で負荷量の高かった13項目で“物理的損傷”下位尺度を構成した。第2因子で負荷量の高かった12項目で“着用気づかい”下位尺度を構成した。第3因子で負荷量の高かった5項目で“嗜好的損傷”下位尺度を構成した。

各下位尺度の内部一貫性を確認するため、Cronbachの α 係数を算出した。“物理的損傷”は $\alpha = .796$ であった。“着用気づかい”は $\alpha = .815$ であった。“嗜好的損傷”は $\alpha = .756$ であった。各下位尺度の内部一貫性は十分に高いと言える。そこで当該項目の合計点を算出し、各下位尺度得点とした。

廃棄に伴う感情と他の測度との関係

不要な被服の個数との連関 不要な被服の個数と廃棄に伴う感情との関連を検討するため、Spearmanの順位相関係数を算出した（表1，表2，表3）。全体では，“使用可能”と不要な被服の

個数との間に、有意に近い正の相関が認められた ($\rho(109)=.185, p<.10$)。セルフ・モニタリング低群では、“使用可能”と不要な被服の個数との間に、有意な正の相関が認められた ($\rho(54)=.289, p<.05$)。セルフ・モニタリング高群では、“使用可能”と不要な被服の個数との間に、有意な相関は認められなかった。それ以外に有意な相関は認められなかった。

被服の廃棄基準との相関 被服の廃棄基準と廃棄に伴う感情との関係を検討するため、Pearsonの相関係数を算出した(表1, 表2, 表3)。全体では、“嗜好的損傷”と“後悔懸念”の間に、有意な正の相関が認められた ($r(108)=.239, p<.05$)。セルフ・モニタリング低群では、“嗜好的損傷”と“後悔懸念”の間に、有意に近い正の相関が認められた ($r(108)=.266, p<.10$)。セルフ・モニタリング高群では、有意な相関は認められなかった。それ以外に有意な相関は認められなかった。

表1 尺度間の相関・連関(全体)

	廃棄に伴う感情		被服の廃棄基準			不要な被服の個数	セルフ・モニタリング
	使用可能	後悔懸念	物理的損傷	着用気づかい	嗜好的損傷		
使用可能		.536**	.028	.047	.117	.185+	.215*
後悔懸念			-.041	.131	.239*	.076	.320**
物理的損傷				.484**	.161	.032	-.102
着用気づかい					.136	-.096	-.007
嗜好的損傷						-.053	.083
不要な被服の個数							.097

** $p<.01$, * $p<.05$, + $p<.10$.

表2 尺度間の相関・連関(セルフ・モニタリング低群)

	廃棄に伴う感情		被服の廃棄基準			不要な被服の個数
	使用可能	後悔懸念	物理的損傷	着用気づかい	嗜好的損傷	
使用可能		.642**	.017	.049	.116	.289*
後悔懸念			-.143	.186	.266+	-.004
物理的損傷				.532**	-.020	.015
着用気づかい					-.011	-.163
嗜好的損傷						-.032

** $p<.01$, * $p<.05$, + $p<.10$.

表3 尺度間の相関・連関(セルフ・モニタリング高群)

	廃棄に伴う感情		被服の廃棄基準			不要な被服の個数
	使用可能	後悔懸念	物理的損傷	着用気づかい	嗜好的損傷	
使用可能		.374**	.062	.050	.104	.068
後悔懸念			.092	.078	.199	.115
物理的損傷				.446**	.311*	.082
着用気づかい					.267+	-.022
嗜好的損傷						-.119

** $p<.01$, * $p<.05$, + $p<.10$.

た。

整理・収納について思うこと

整理・収納について思うことの自由記述を、原文のまま抜粋する。セルフ・モニタリングの特に低い被験者と特に高い被験者との間で比較する。

セルフ・モニタリングの得点が64点以下の10名には、以下のような記述があった。“服を常に整理するのは大変。”“自分で整理できれば大丈夫。他の人にごちゃごちゃって言われても気になっても気にならない。”“クローゼット内に、こういう（註 図解あり）ぶらさげるラックを付けると、便利。使い勝手のいい収納ができる。（タオル、下着、etc.）”“ようふくを収納してもすぐに、バラバラちらかしちゃう。”“とりやすいようにする。”“めんどくさい。”“その人の性格が反映されると思う。とくに空間把握能力が関係していると思う。”

セルフ・モニタリングの得点が88点以上の11名には、以下のような記述があった。“タンスの中にしまっている、着たい服を探しているうちに、タンスの中が汚くなってしまふ。”“部屋の壁（クローゼットとか）がもっと収納できればいい。”“やりはじめるとたのしい。”“なかなか物がすてられない。”“服がありすぎて、納まりきらないから困る。”“整理がいかい面倒くさくなってしまふと全部やる気がおきない。”“上手・下手がある。しかし、整理ができないのはだらしがないからだ。”“めんどくさい。”

考 察

本研究では廃棄に伴う感情とセルフ・モニタリングが、被服の整理・収納に及ぼす効果を検討した。

廃棄に伴う感情

本研究では新たに、廃棄に伴う感情尺度を作成した。“使用可能”と“後悔懸念”の、2因子構造であると解釈した。

使用可能 廃棄に伴う感情のうち“使用可能”が強い人ほど、不要な被服の個数が多かった。まだ使えるものを捨てるのは、もったいなく、いけないことだと思っている人ほど、実際にものを捨てない。そのため着用することのない服でも、捨てられないのだと言える。

後悔懸念 被服の廃棄基準のうち“嗜好的損傷”を重視する人ほど、廃棄に伴う感情のうち“後悔懸念”が強かった。“嗜好的損傷”を重視する人は被服を廃棄するにあたり、色・柄・素材・デザイン・スタイルが流行遅れになったことを基準としている。このような主観的な基準を用いるため、廃棄の判断があいまいになるのだろう。その結果、捨てなければ良かったと悔やんだり、捨てるのは心苦しいと思ったりするのだろう。

セルフ・モニタリングの調節効果

セルフ・モニタリングと被服の整理・収納の関連 本研究において、整理・収納について思うことを、自由記述で回答させた。

セルフ・モニタリングの低い人の回答には、以下のようなものがあった。“自分で整理できれば大丈夫。他の人にごちゃごちゃって言われても気になっても気にならない。”“クローゼット内に、こういう（註 図解あり）ぶらさげるラックを付けると、便利。使い勝手のいい収納ができる。（タオル、下着、etc.）”“とりやすいようにする。”ここからはセルフ・モニタリングの低い人が、被服の整理・収納に積極的となる傾向が示唆されている。1つの自己に一貫性・永続性を求めるよ

うに、その一部である被服も体系的に整理しようとするのだろう。

セルフ・モニタリングの高い人の回答には、以下のようなものがあった。“タンスの中にしまっ
ていても、着たい服を探しているうちに、タンスの中が汚くなってしまう。”“服がありすぎて、納
まりきらないから困る。”“整理がいかい面倒くさくなってしまうと全部やる気がおきない。”こ
こからはセルフ・モニタリングの高い人が、被服の整理・収納に消極的となる傾向が示唆されてい
る。状況に応じて自己を使い分けるように、被服もその状況に関連しないものを、切り離して考え
られるだろう。

セルフ・モニタリングの調節効果 廃棄に伴う感情のうち“使用可能”が強い人ほど、不要な被
服の個数が多かった。この傾向はセルフ・モニタリングの低い人には見受けられたが、セルフ・モ
ニタリングの高い人には見受けられなかった。セルフ・モニタリングの低い人は、整理・収納に積
極的である。そこでまだ使えるものを捨てるのは、もったいなく、いけないことだと思っていると、
着用することのない服を、捨てられないのだと考えられる。セルフ・モニタリングの高い人は、整
理・収納に消極的である。そこでまだ使えるものを捨てるのは、もったいなく、いけないことだ
思っている、着用することのない服を、捨てられるのだと考えられる。

被服の廃棄基準のうち“嗜好的損傷”を重視する人ほど、廃棄に伴う感情のうち“後悔懸念”が
強かった。この傾向はセルフ・モニタリングの低い人には見受けられたが、セルフ・モニタリング
の高い人には見受けられなかった。セルフ・モニタリングの低い人は、整理・収納に積極的である。
そこで流行遅れになったというような主観的な廃棄基準では、捨てることで悔やんだり心苦しく思っ
たりするのだろう。セルフ・モニタリングの高い人は、整理・収納に消極的である。そこで流行遅
れになったというような主観的な廃棄基準を用いても、捨てることで悔やんだり心苦しく思っ
たりしないだろう。

このように被服の整理・収納は、社会心理学における自己の問題として見直すことができる。

引用文献

- 飯田久恵 1998 あなたの24時間が変わる 整理・収納の法則 知的生き方文庫
飯田久恵 2001 ここまでできる頭のいい整理収納術 講談社+α文庫
池田善英 2005 セルフ・モニタリングが被服行動に及ぼす効果 東京成徳短期大学紀要, 38, 11-15
岩淵千明・田中國夫・中里浩明 1982 セルフ・モニタリング尺度に関する研究 心理学研究, 53, 54-57
ジェームズ W. 1993 心理学原理 南博(訳) 原典による心理学入門 講談社学術文庫
(James, W. 1890 *Principels of psychology*. New York, Henry Holt.)
三橋規宏 1997ゼロエミッションと日本経済 岩波新書
野口悠紀雄 1999 「超」整理法3 とりあえず捨てる技術 中公新書
Snyder, M. 1974 Self-monitoring of expressive behaviour. *Journal of personality and social psy-
chology*, 30, 526-537.
スナイダー M. 1998 カメレオン人間の性格 齋藤勇(監訳) 川島書店
(Snyder, M. 1986 *Public appearances private realities: The psychology of self-monitoring*. W. H.
Freeman and company, New York, New York and Oxford.)
高木修 1985 衣服選択の評価基準とそれに基づくクラスター 購入, 着用, 廃棄選択における基準とその間
の関連構造 関西大学社会学部紀要, 17(1), 37-66
辰巳渚 2000 「捨てる！」技術 宝島社新書