

# 観光地選択とストレス対処法の関係性の検討

成澤由希\*・大木桃代\*\*

## Study of the Relationship between the Choice of Tourism Destinations and Coping with Stress

Narisawa Yuki, Ooki Momoyo

### 1. 問題

我々は日々、多少なりともストレスを感じながら生活している。生活上の大きな変化もストレスサーとなる (Holmes & Rahe, 1967) が、一方、毎日の決まりきった生活、つまりルーチン的な生活の退屈や疲れもストレスサーとなる。そのようなストレスサーに対しては、日常であるルーチン的な生活から、非日常への脱却が対処法となりうる。

観光行動(旅行)は「日常生活を一時的に離れ、楽しみのために旅行をすること」(前田, 1995)であるから、旅行が一般的となった現代社会においては代表的な非日常への脱却であると考えられる。したがって、観光旅行が有効なストレス解消法となる可能性はきわめて高い。しかし観光旅行がストレス軽減・解消に及ぼす効果については、まだ十分な検討がなされていない。したがって、観光旅行とストレス対処との関係を検討することは、新たに具体的なストレス対処法を提言するための一資料となると思われる。

そこで、本研究ではストレスを感じた時に行きたいと思う観光地の選択傾向と、ストレス対処法の関係性について検討することを目的とする。そして仮説「ストレスを感じた時に行きたいと思う観光地としてイメージが類似する場所を選択する人々は、同様のストレス対処法をとる傾向がある」を検証する。

### 2. 方法

調査対象は関東在住の大学生90名(男性33名, 女性57名, 平均年齢21.02歳)と, 社会人64

\* なりさわ ゆき 文教大学人間科学研究科

\*\* おおき ももよ 文教大学人間科学部

名（男性22名，女性42名，平均年齢47.77歳）であった。

調査用紙は2つのパートから成っていた。パート1はラザルス式ストレスコーピングインベントリー（日本健康心理学研究所，1996）の中から，ストレス体験についての自由記述と，ストレス対処法に関する64項目を用いた。ストレス対処法に関する64項目は3件法で回答し，問題と情動志向の評価2変数（問題志向：Co，情動志向：Em）および対処型の評価8変数（計画型：

表1 SCIのストレス対処法に関する64項目の評価変数（日本健康心理学研究所，1996）

問題と情動志向の評価2変数	解 釈
問題志向：Co	問題に対してチャレンジする傾向。積極性。
情動志向：Em	問題からの圧力に耐えられないので、情動の軽減を図る傾向。消極性。
対処型の評価8変数	解 釈
計画型：Pla	熟慮する。慎重性、計画性がある。問題解決に向けて計画的に対処したり、いろいろな解決法を検討してみる。
対決型：Con	自己信頼感が高い。困難な状況を変えようと努力する。危険・失敗を承知で問題や相手にぶつかる。
社会的支援模索型：See	他者を信頼する。問題解決のために他人や相談所に援助を求める。
責任受容型：Acc	自己の役割の自覚、責任感が強い。誤った自分の行動を素直に自覚し、反省する。
自己コントロール型：Sel	自分の感情や考えを制御し、外にあらわさない。問題に慎重に対処する。
逃避型：Esc	問題解決の意欲を失う。やけになる。問題を他人のせいにする。
離隔型：Dis	問題は自分と関係ないと思う。問題や苦しみを忘れようとする。
肯定評価型：Pos	問題を解決した経験を高く評価する。困難の後には発展、進歩があると考える。

表2 各観光地に対するイメージ（学生）（成澤，2005）

観光地名	観光地のイメージ
札幌	美しい、深い、明るい、優れている
函館	美しい、深い、明るい
仙台	活発な、親しみやすい、優れている、明るい、美しい、にぎやかな
軽井沢	美しい、明るい、静かな
日光	美しい、深い、親しみやすい
東京	にぎやかな、派手な、活発な、汚い、積極的な、明るい
横浜	明るい、にぎやかな、活発な、派手な
鎌倉	美しい、深い、重い
大阪	にぎやかな、派手な、明るい、活発な、積極的な
京都	美しい、深い、重い、優れている
広島	重い、深い、地味な
別府	地味な、美しい、静かな、消極的な
沖縄	美しい、明るい、親しみやすい、活発な、積極的な

表3 各観光地に対するイメージ（社会人）（成澤，2005）

観光地名	観光地のイメージ
札幌	美しい、親しみやすい、明るい、活発な
函館	美しい、親しみやすい、明るい、深い、優れている
仙台	美しい、優れている、親しみやすい、明るい、深い
軽井沢	美しい、明るい、親しみやすい
日光	美しい、親しみやすい、深い、明るい
東京	にぎやかな、派手な、活発な、積極的な、明るい
横浜	明るい、にぎやかな、親しみやすい、派手な、活発な
鎌倉	美しい、深い、親しみやすい、重い
大阪	にぎやかな、派手な、積極的な、明るい、活発な
京都	美しい、深い、優れている、重い、親しみやすい
広島	重い、深い、美しい、地味な
別府	美しい、親しみやすい、明るい、積極的な
沖縄	美しい、明るい、親しみやすい、活発な

Pla, 対決型：Con, 社会的支援模索型：See, 責任受容型：Acc, 自己コントロール型：Sel, 逃避型 Esc, 離隔型：Dis, 肯定評価型：Pos）に分類される（表1）。パート2は先行研究（成澤，2005）において認知度調査及びイメージ測定を行った13の観光地（札幌・函館・仙台・軽井沢・日光・東京・鎌倉・横浜・大阪・京都・広島・別府・沖縄）の中から、ストレスを感じたときに行きたいと思う観光地を全て選択する形式であった。先行研究から得られた各観光地のイメージを、学生・社会人別に表2，表3に示す。

### 3. 分析方法

#### 1) 各観光地選択によるストレス対処法の差の検討

ストレス対処法に関する64項目は標準手続きに従って、問題と情動志向の評価2変数と対処法の評価8変数の得点を算出した。そしてこれら8変数に対して、各観光地の選択の有無による差を検討するために、学生・社会人別に独立した2群間のt検定を行った。

#### 2) 観光地の因子分析

13観光地の因子構造を検討し、イメージの類似性を把握するために因子分析（主成分分析，バリマックス回転）を行い、信頼性係数（ $\alpha$ 係数）を算出した。

#### 3) 類似イメージの観光地選択によるストレス対処法の差の検討

因子分析後、各因子の得点の高低によって2群に分け、各群におけるストレス対処型の有意差を検討するために、学生・社会人別に独立した2群間のt検定を行った。

### 4. 結果

#### 1) 各観光地選択によるストレス対処法の差の検討

学生においては、函館でEm ( $t(15.30) = 3.11, p < .01$ )，仙台でEm ( $t(88) = 2.30, p < .05$ )，日

光でPla (t(88)=2.02, p<.05), 東京でEsc (t(10.53)=2.62, p<.05), 鎌倉でCon (t(13.86)=2.84, p<.05), 別府でPla (t(88)=2.55, p<.05) において選択の有無による有意差が認められた。鎌倉においてのみ非選択群が, その他は選択群の方が高得点であった。

社会人においては, 軽井沢でCo (t(62)=2.20, p<.05), Em (t(62)=1.05, p<.05), Pos (t(62)=2.96, p<.05), 東京でCo (t(62)=2.47, p<.05), Em (t(62)=3.54, p<.05), Con (t(62)=2.33, p<.05), See (t(62)=3.58, p<.01), Esc (t(7.81)=2.99, p<.05), Dis (t(62)=1.61, p<.05), 横浜でSee (t(62)=2.32, p<.05), Acc (t(62)=2.08, p<.05), 京都でAcc (t(39.08)=2.07, p<.05), 別府でCon (t(15.76)=4.82, p<.001), 沖縄でDis (t(62)=2.45, p<.05) において各観光地選択の有無による有意差が認められた。別府と沖縄においては非選択群の方が, その他は選択群の方が高得点であった。

## 2) 観光地の因子分析

13観光地の因子構造を検討し, 特徴を把握するために学生・社会人別に因子分析(主成分分析, バリマックス回転)を行った。項目の選択基準は, 因子負荷量が四捨五入で0.5以上とした。

その結果, 学生では5因子が抽出された。第1因子は函館, 札幌, 大阪の3観光地からなり, 「遠隔観光地」因子と命名した。第2因子は鎌倉, 日光, 横浜の3観光地からなり, 「関東近郊観光地」因子と命名した。第3因子は東京, 広島 of 2観光地からなり, 「都市圏」因子と命名した。第4因子は沖縄, 京都, 仙台からなり, 「歴史的観光地」因子と命名した。第5因子は軽井沢のみからなり, 「避暑観光地」因子と命名した。

表4 観光地選択の因子分析(主成分分析・バリマックス回転)(学生)

観光地	I	II	III	IV	V	共通性
I. 遠隔観光地 ( $\alpha = .74$ )						
函館	.831					.741
札幌	.808					.688
大阪	.657					.792
II. 関東近郊観光地 ( $\alpha = .57$ )						
鎌倉		.788				.681
日光		.617				.428
横浜		.577				.688
III. 都市圏 ( $\alpha = .37$ )						
東京			.891			.839
広島			.536			.624
IV. 歴史的観光地 ( $\alpha = .47$ )						
沖縄				-.774		.717
京都				.746		.656
仙台				.498		.471
V. 避暑観光地						
軽井沢					.929	.872
因子負荷量2乗和	2.267	2.149	1.514	1.492	1.125	
寄与率 (%)	17.435	16.534	11.645	11.476	8.658	
累積寄与率 (%)	17.435	33.969	45.615	57.091	65.749	

さらに、各因子の内的整合性を検証するため、信頼性係数を算出したところ、第1因子は $\alpha = .74$ 、第2因子は $\alpha = .57$ 、第3因子は $\alpha = .37$ 、第4因子は $\alpha = .47$ であった。したがって、第1因子においてのみ内的整合性が認められた(表4)。

社会人でも同様に5因子が抽出された。第1因子は函館、札幌、仙台の3観光地からなり、「北部観光地」因子と命名した。第2因子は日光、別府の2観光地からなり、「温泉地」観光地と命名した。第3因子は東京、横浜の2観光地からなり、「都市圏」因子と命名した。第4因子は軽井沢、鎌倉からなり、「閑静観光地」因子と命名した。第5因子は京都、沖縄からなり、「歴史的観光地」因子と命名した。

さらに、各因子の内的整合性を検証するため、信頼性係数を算出したところ、第1因子は $\alpha = .74$ 、第2因子は $\alpha = .64$ 、第3因子は $\alpha = .50$ 、第4因子は $\alpha = .40$ 、第5因子は $\alpha = .23$ であった。したがって、第1、第2因子においてのみ内的整合性が認められた(表5)。

各因子の $\alpha$ 係数は低かったが、2値データであったことや各因子に含まれる観光地数が2ないし3と少ないことが影響していると考えられた。そこで、各因子に含まれる観光地を選択している場合には1として、因子ごとに合計得点を算出した。学生における各因子の合計得点の平均は.14、標準偏差は.55、社会人では、平均が.16、標準偏差が.54であったので、各因子の合計得点が0以下を低群、1以上を高群として因子ごとに2群に分類した。

表5 観光地選択の因子分析(主成分分析・バリマックス回転)(社会人)

観光地	I	II	III	IV	V	共通性
I. 北部観光地 ( $\alpha = .74$ )						
函館	.910					.846
札幌	.888					.823
仙台	.558					.315
II. 温泉地 ( $\alpha = .64$ )						
日光		.857				.792
別府		.800				.682
III. 都市圏 ( $\alpha = .50$ )						
東京			.820			.700
横浜			.719			.536
IV. 閑静観光地 ( $\alpha = .40$ )						
軽井沢				.829		.820
鎌倉				.730		.703
V. 歴史的観光地 ( $\alpha = .23$ )						
京都					.793	.805
沖縄					-.649	.765
因子負荷量2乗和	2.157	1.594	1.556	1.297	1.182	
寄与率(%)	19.605	14.491	14.148	11.791	10.745	
累積寄与率(%)	19.605	34.096	48.244	60.035	70.780	

### 3) 類似イメージの観光地選択によるストレス対処法の差の検討

情動志向の評価2変数と対処型の評価8変数を従属変数、因子分析後の各因子合計得点の高低

によって分類した2群を独立変数としたt検定を行った。

その結果、学生を対象とした場合、5因子すべてにおいて、因子合計得点の高低によってはストレス対処法の各変数に有意差は認められなかった。

社会人を対象とした場合、「都市圏」因子においてCo ( $t(62)=2.56, p<.05$ ), Em ( $t(62)=3.52, p<.05$ ), Con ( $t(62)=2.60, p<.05$ ), See ( $t(62)=3.71, p<.001$ ), Esc ( $t(9.10)=2.85, p<.05$ ), Dis ( $t(62)=2.10, p<.05$ ) の6変数に2群間の有意差が認められた。「都市圏」因子合計得点の高い群の方がすべて高得点であった。他の変数においては有意差は認められなかった。

「閑静観光地」因子ではCo ( $t(62)=2.09, p<.05$ ), Sel ( $t(62)=2.21, p<.05$ ), Pos ( $t(62)=2.89, p<.01$ ) において2群間に有意差が認められた。「閑静観光地」因子合計得点の高い群の方がすべて高得点であった。他の変数においては有意差は認められなかった。

他の因子においては、因子合計得点の高低によっては、ストレス対処法の各変数に有意差は認められなかった。

## 5. 考察

### 1) 各観光地選択によるストレス対処法の差の検討

学生においては、函館・仙台ではこれらを選択した人の方が、問題からの重圧に耐えられないために情動の軽減を図るとされているEmの得点が高かった。この結果は、函館の美しく、深く、明るいというイメージから、消極的な問題解決も許容されるといった考えが反映されていると考えられる。また仙台の、活発で、親しみやすく、明るいというイメージを考慮すると、仙台に行きたいと思う人には、相手側から解決して欲しいという意識が働いている可能性がある。また、日光を選択した人では、慎重性や計画性を示すPlaが高かった。日光の美しく、深く、親しみやすいというイメージが計画的で熟慮を好む人々にとって安心感や安定感を与え、選択されたと考えられる。東京を選択した人では逃避型を示すEscが高かった。東京のにぎやかで、派手で、活発であるというイメージから、喧騒の中で自分ひとりだけ逃げ出してもよいだろうといった意識の表れが示唆される。鎌倉は、選択した人の方が、対決型・努力型という評価であるConの得点が低かった。美しく、深く、重いといったイメージを持つ、鎌倉に行きたいと思う人は、問題解決に積極的に取り組むより、落ち着いた対処をするという姿勢が窺える。そして別府では、別府の地味で、美しく、消極的といったイメージから、落ち着く、安定しているという意識が働いてPlaが多く選択されたとと思われる。

社会人においては、軽井沢を選択した人の方が、Co, Em, Posの得点が高かった。Coは問題解決に対する積極性、Emは消極性、Posは肯定的評価である。志向の評価にばらつきはあるが、軽井沢の美しく、明るく、親しみやすいイメージが反映され、肯定的評価によって問題解決を行う人々によって選択されたと考えられる。東京を選択した人の方がCo, Em, Con, See, Esc, Disの得点が高かった。東京のにぎやかで、派手で、活発なイメージからたくさんのストレス対処法を持つ積極的な人が、選択したと考えられる。また横浜を選択した人の方が、依存心の強さを示すSee, 誠実さを示すAccの得点が高かった。横浜の明るく、にぎやかで、親しみやすいというイメージから、社会に対して支援を求めつつも、責任を持つという対処型評価の表れと考えられる。そして京都では、選択した人の方がAccの得点が高かった。京都の美しく、深く、優れているというイメージから、京都の伝統や文化を守っていくという役割意識や責任感などの表れ

が示唆される。一方美しく、親しみやすく、明るいというイメージがある別府を選択した人はConの得点が低かった。困難な状況を積極的に変えようとしたり、危険や失敗を承知で問題解決に向けて努力するという意識が低い人たちによって選択されたといえる。そして美しく、明るいというイメージがある沖縄を選択した人の方がDisの得点が低かった。ストレスを感じたときに沖縄に行きたいと思う人は、問題や苦しみといった困難な状況と切り離して考えようとする消極的な対処法はとらないことが明らかになった。

## 2) 類似イメージの観光地選択によるストレス対処法の差の検討

社会人を対象とした場合、「都市圏」因子でCo, Em, Con, See, Esc, Dis, 「閑静観光地」因子でCo, Sel, Posにおいて、選択合計得点の高低2群間に有意差が認められた。

「都市圏」因子を選択した人の方がいずれの変数も高かった。Coは問題解決に対しての積極性、Emは問題解決に対しての消極性、Conは自己信頼感が強く、自信があり、冒険心を持って物事に取り組む、Seeは他人への依存心が強く、自己判断に自信がない、社会に支援を求め模索する、Escは問題解決の意欲を失い、悪いことを他人のせいにする、やけになるという逃避、Disは自分とできごとの間を切り離し、問題や苦しみを忘れようとする傾向といった評価が示されている。Co, Conでは都市ならではの明るさや積極性、Emでは逆に希薄になりがちな人間関係が示す消極性、Seeでは人口や社会的支援の選択幅の多さから、社会的支援を模索しやすくなり、Esc, Disでは人々の喧騒にまぎれて問題解決を忘れようとしたり、逃げたりすることができると考えることなどが解釈される。多くの人々が集まること同様、対処型の多様化が「都市圏」因子を選択した人の特徴であると思われる。

また「閑静観光地」因子を選択した人の方がCo, Sel, Posが高かった。Coは問題解決に対しての積極性、Selは自分の感情・行動を制御し、他人の気分を害さない、慎重な自己コントロール型、Posは他人への思いやり、努力家、経験重視、自己啓発の肯定的評価といった解釈が示されている。したがってストレスを感じたときに閑静観光地に行きたいと思う人は、他人の気持ちを大切に、問題解決に対して積極的に努力して取り組む対処法をとる傾向があるといえる。

学生と社会人を比較すると、学生では観光地選択の有無によってはストレス対処法における有意差が全く認められなかったのに対し、社会人では「都市圏」因子、「閑静観光地」因子という2つの因子において有意差が認められた。

これは社会人が日常、都市圏において経済活動を行い、ストレスを感じる場面であると捉えているのと同時に、多様な解消法を提示してくれる場所でもあると認識している人もいる可能性が反映されたと思われる。閑静観光地は手近な観光地として訪れる機会の多い場所であり、社会人ではその経験やイメージの差が示されたといえる。

学生において差が認められなかった背景には、各観光地を訪れる機会が少ないことや、社会人に比べ各場所を訪れる目的が似ていないことが原因であると考えられる。

本研究においてはストレスの内容別には検討を行っていない。ストレスの内容によってストレス対処法も変化することから、ストレスの内容も観光地選択の重要な要因であろう。

したがって今後は本研究で得られた結果を基に、ストレスや男女別、年代別など、より詳細な分析を行うことにより、観光旅行という手段におけるより具体的なストレス対処法を提言できるとと思われる。

## 6. 結論

ストレスを感じたときに行きたいと思う観光地の選択によるストレス対処法の差の検討を検証した結果、学生、社会人共に、いくつかの観光地の選択においてストレス対処法の特徴が認められた。また観光地の因子分析を行った結果、学生、社会人共に5因子が抽出され、観光地のイメージの類似性が確認された。

さらに因子ごとに選択の有無によるストレス対処法の差を検討した結果、学生を対象とした場合には、全ての因子において有意差は認められなかった。

一方、社会人を対象とした場合には、「都市圏」因子と「閑静観光地」因子の選択の有無によって、いくつかのストレス対処法に差が認められた。したがって、仮説「ストレスを感じた時に行きたいと思う観光地としてイメージが類似する場所を選択する人々は、同様のストレス対処法をとる傾向がある」は一部検証された。

注) 本研究は筆頭筆者が文教大学人間科学部に提出した平成16年度卒業論文の一部を加筆修正したものである。なお、本研究の一部は日本健康心理学会第17回大会(2005)において発表された。

### 文献

Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). "The Social Readjustment Rating Scale." *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.

前田勇 (1995). 観光とサービスの心理学—観光行動序説— 学文社

成澤由希 (2005). 観光地選択とストレス対処法の関係性の検討 日本健康心理学会第17回大会発表論文集, 21.

日本健康心理学研究所 (1996). ラザルス式ストレスコーピングイベントリーマニュアル 実務教育出版