

## 第六章 「環境日めくり日記」の環境家計簿プログラムとしての検証

試作した「環境日めくり日記」の環境家計簿プログラムとしての検証を行う。検証の項目は「向上性」・「評価方法」・「期間」・「使い方」・「楽しさ」・「難易度」の6点である。

「向上性」は、この環境家計簿プログラムを通して、取り組みが向上していくかどうかを検証するための項目である（6-1）。

「評価方法」は、この環境家計簿プログラムに用いた評価の方法が適切であったのかどうかを検証するための項目である（6-2）。

「期間」は、この環境家計簿プログラムで実施した期間としては適切であったかどうかを検証するための項目である（6-3）。

「使い方」は、この「環境日めくり日記」が実際にどう使われたかを把握することで、最初に設定した使い方がやりやすいかどうかを検証するための項目である（6-4）。

「楽しさ」は、この「環境日めくり日記」の取り組みが楽しいものであったかどうかを検証するための項目である（6-5）。

「難易度」は、この「環境日めくり日記」の難易度が適切であったかどうかを検証するための項目である（6-6）。

下の図 6-1 は検証の分析フローである。

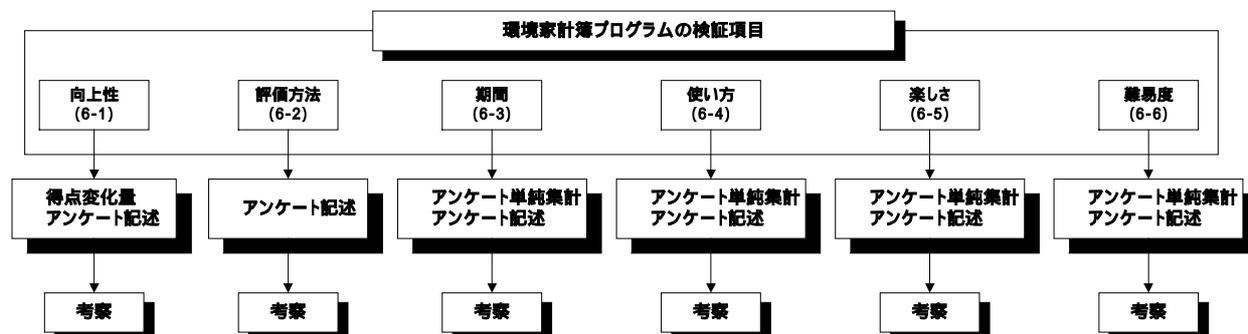


図 6-1 本章における分析フロー

### 6-1 「向上性」の検証

「環境日めくり日記」の環境家計簿プログラムを向上性という観点から検証を行う。方法としては、まず各格言の調査フェイズ 1 と調査フェイズ 2 の得点変化量のヒストグラムを作成し、得点の上がった被験者の数と下がった被験者の数を比較する。そして、得点の上昇に関しての考察を展開する（6-1-1）。次に得点の低下に関して考察を行う（6-1-2）。最後に調査フェイズ 2 に参加しなかった被験者について推察を加える。

### 6-1-1 得点の上昇に関する考察

以下の図 6-2 から図 6-8 が各言葉の調査フェイズ 1 と調査フェイズ 2 の得点変化量のヒストグラムである。

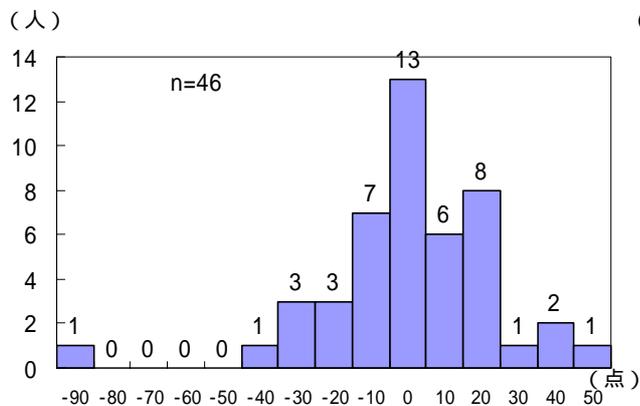


図 6-2 「もったいない」の得点変化量のヒストグラム

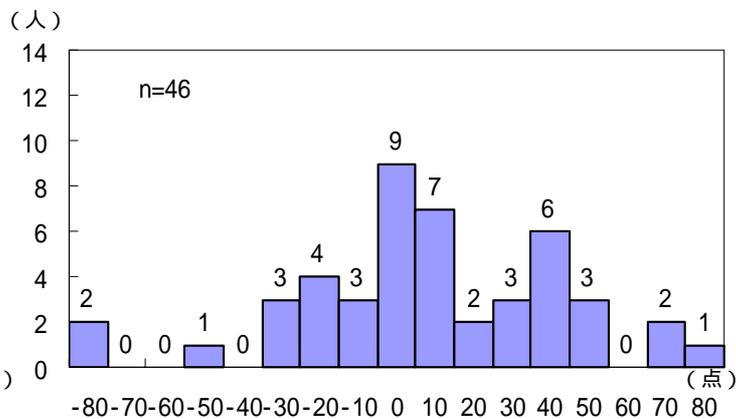


図 6-3 「足るを知る」の得点変化量のヒストグラム

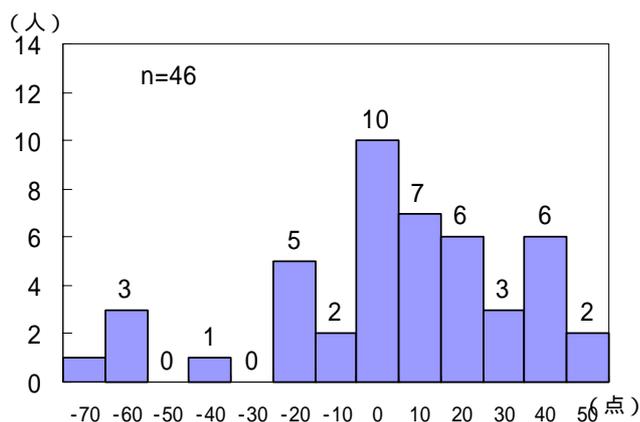


図 6-4 「恵み」の得点変化量のヒストグラム

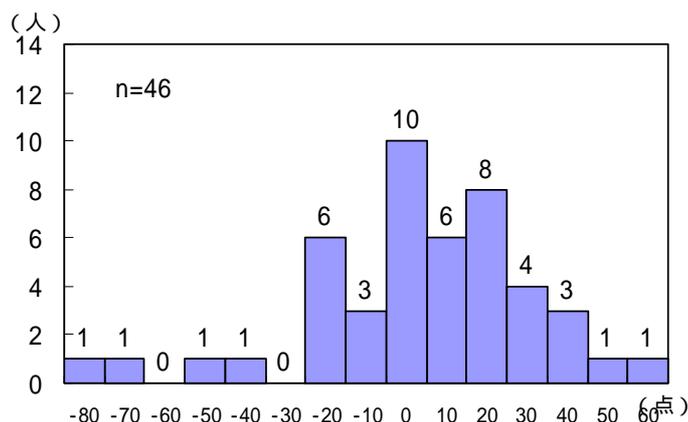


図 6-5 「旬のもの」の得点変化量のヒストグラム

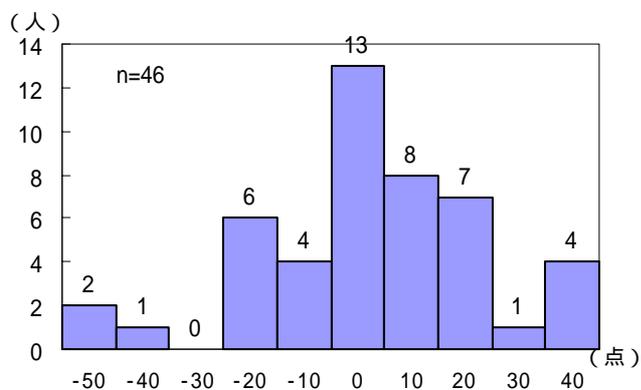


図 6-6 「知恵袋」の得点変化量のヒストグラム

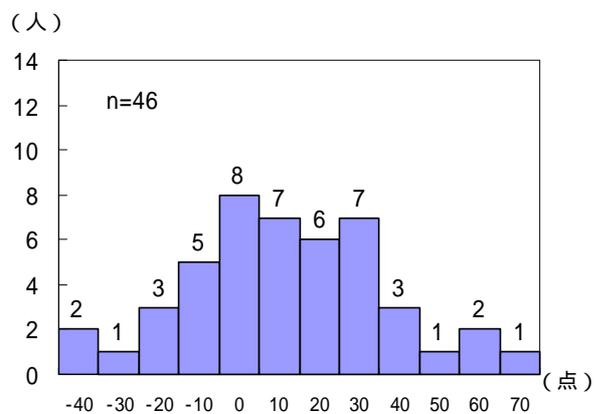


図 6-7 「のんびり」の得点変化量のヒストグラム

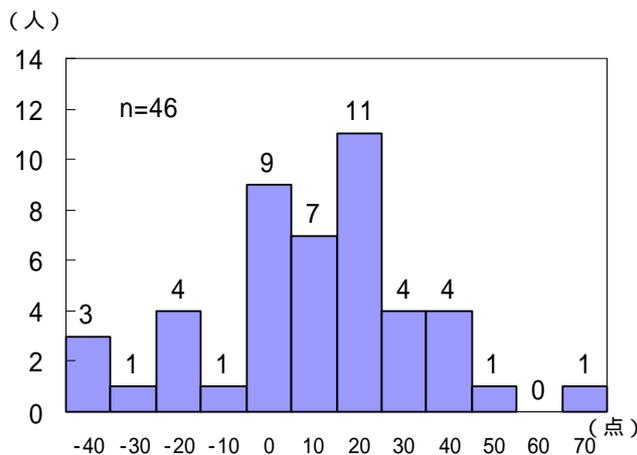


図 6-8 「花鳥風月」の得点変化量のヒストグラム

これらのヒストグラムの結果をまとめたものが表 6-1 である。この表から、どの格言に関しても調査フェイズ 2 で得点が上がっている被験者の数が多いことがわかる。全体のシステムとしては、自己の取り組みに対して、次の段階でステップアップする向上性がうかがえる。

表 6-1 得点の上がった被験者と下がった被験者の数と各得点変化の平均点

	得点の上がった被験者の数	得点の下がった被験者の数	得点変化の平均点
もったいない	31	15	約6.3点(+)
足るを知る	33	13	約13.9点(+)
恵み	34	12	約9.2点(+)
旬のもの	33	13	約7.2点(+)
知恵袋	33	13	約5.8点(+)
のんびり	35	11	約16.2点(+)
花鳥風月	37	9	約13.4点(+)

### 6-1-2 得点の低下に関する考察

総じて得点の下がった被験者について、アンケートの代表的なコメントを抜粋すると以下のようなものがある。

「めんどくさい、まったく楽しくない、人に頼むにはわずらわしすぎる。(後略)」(40代・女性)

「最初の1週間は新鮮味もあり、テーマがおもしろく感じられたので取り組めたが、2週目も全く同じ内容で1週目に格言が出尽くしてしまった感があり、取り組む気にならなかった。(後略)」(30代・女性)

以上のことから、得点が出た理由としては次の3つのことが考えられる。

- 1) 面倒くさいこと
- 2) 楽しくないこと
- 3) 2回目も同じ言葉であったこと

### 6-1-3 調査フェイズ2に参加しなかった被験者に関する考察

調査フェイズ2に参加しなかった被験者については、調査フェイズ1での得点を考慮して考察することにする。以下は、その被験者の各言葉に対する得点のヒストグラムである(図6-9~図6-15)。

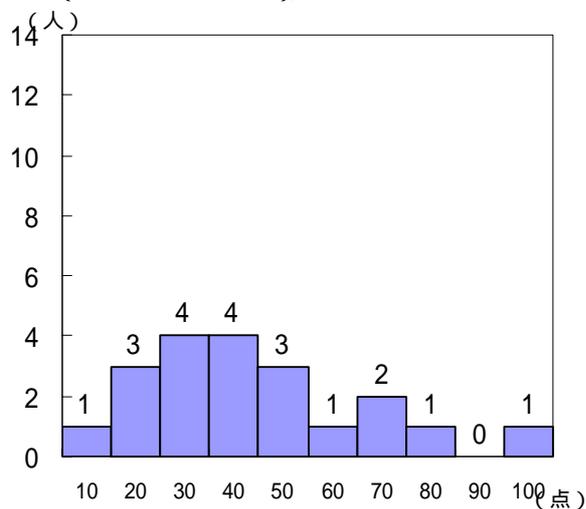


図6-9 調査フェイズ2に参加しなかった被験者の「もったいない」の得点のヒストグラム

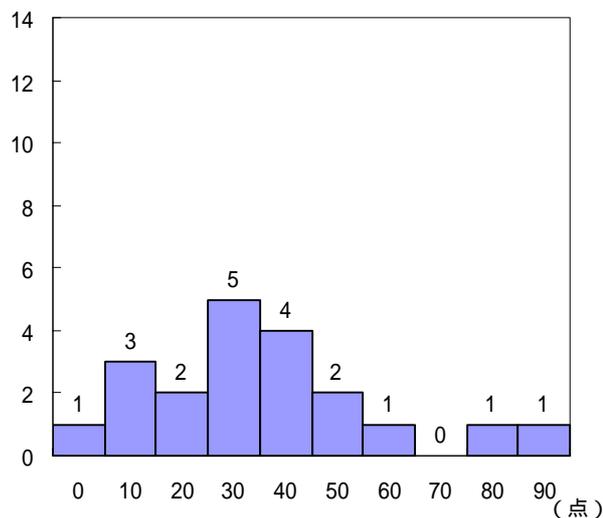


図6-10 調査フェイズ2に参加しなかった被験者の「足るを知る」の得点のヒストグラム

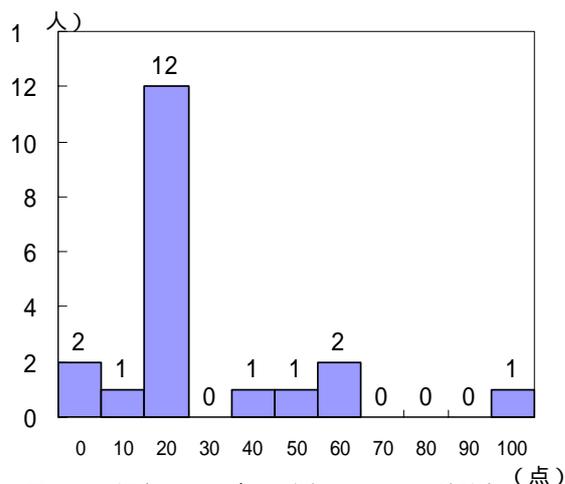


図6-11 調査フェイズ2に参加しなかった被験者の「恵み」の得点のヒストグラム

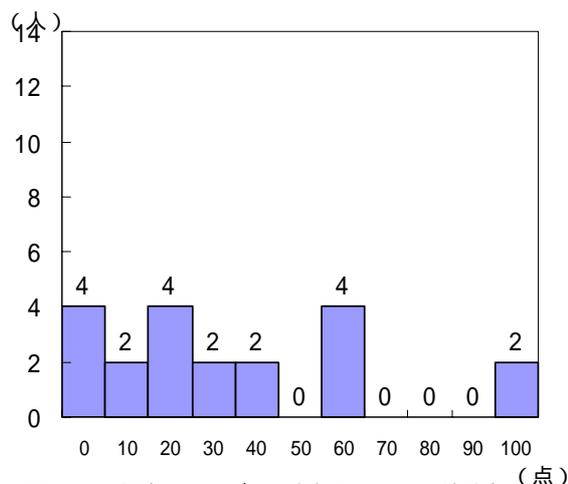


図6-12 調査フェイズ2に参加しなかった被験者の「旬のもの」の得点のヒストグラム

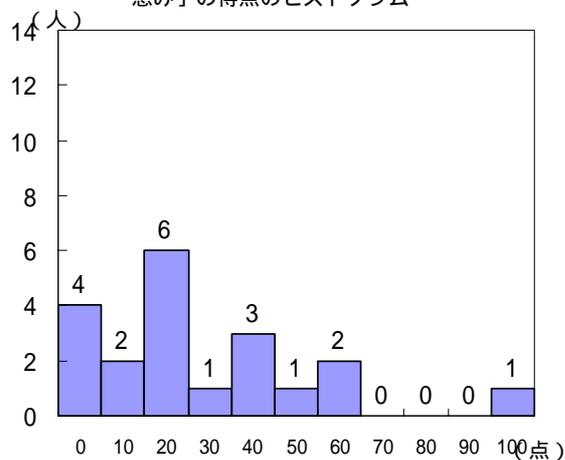


図6-13 調査フェイズ2に参加しなかった被験者の「知恵袋」の得点のヒストグラム

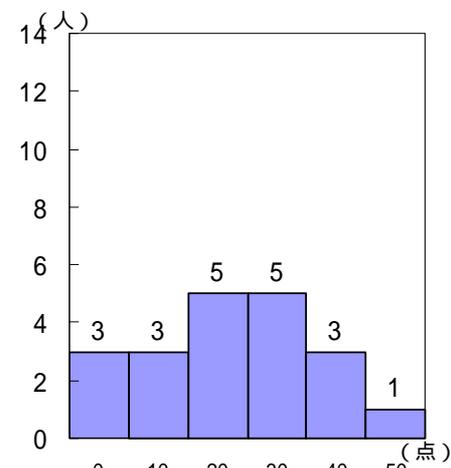


図6-14 調査フェイズ2に参加しなかった被験者の「のんびり」の得点のヒストグラム

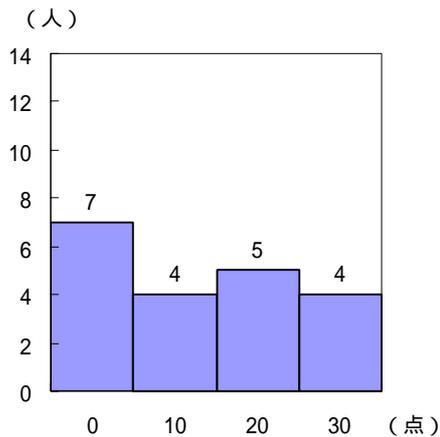


図6-15 調査フェイズ2に参加しなかった被験者の「花鳥風月」の得点のヒストグラム

表6-2 調査フェイズ1の全体の平均点と調査フェイズ2に参加しなかった被験者の平均点

	調査フェイズ1の全体の平均点	調査フェイズ2に参加しなかった被験者の平均点
もったいない	54.2	47.9
足を知る	43.0	38.2
恵み	39.2	31.0
旬のもの	46.8	36.4
知恵袋	32.6	30.7
のんびり	31.1	25.4
花鳥風月	28.8	16.3

1人、2人と得点の高い人も見受けられるが、全体を通して見ると平均点よりも総じて低い人が多いことがわかる。

これは推察であるが、これらの被験者にとっては大変だった1回目の取り組みが終わって、また同じ2回目の言葉からの取り組みを行うということが、トーンダウンさせたためであると考えられる。あるいは、調査の時期が年末ということもあり、2回目は忙しさから敬遠されたことが考えられる。

## 6-2 「評価方法」の検証

評価方法に関しては、アンケートの記述より検証を行う。

6-1-1において、得点が上がった被験者は、評価シートが取り組みの向上へのインセンティブにつながったためだろう。以下は、評価シート1の内容をたずねた質問(A-5)に対する回答からの抜粋である。

「もっともっと取り組むことが必要だと思いました。前は取り組む内容が少しわからなかったのですが、他のみなさんが取り組みされた代表的なものを見て感心しました。」(40代・男性)

「評価を人にされてみたりグラフにされたら、少し恥ずかしかった。だけど、自分がどのくらい頑張っているのか、他の人の比較になって良かった。意外と自分で満足しているようではまだまだ・・・と反省もしました。」(30代・女性)

「評価はとても参考になり、嬉しく思いました。格言が平均値だったのですが、喜んでいいのやら...。2回目はやはり意識して考えるようになりました。回を重ねるごとに、意欲が増すのではないかと思います。(後略)」(40代・女性)

「グラフを見て、私にはこれくらいしかできないのかと、一瞬がっかり致しました。でも、これをステップに又、考える力、実行する力が湧いてきました。(後略)」(70代・女性)

また、得点の下がった被験者についても考察が必要である。以下は評価に関しての否定的な意見である。

「『格言について思いつくまま』とあったので、関連した内容のことを探して書いたが、その日のうちにはその事柄の状況がおこらなかつたり、実行する必要がなくなつたりして達成度に印がつかなかったものが評価されていて、ちょっとくやしい思いがした。評価の仕方を考えるべき。」(30代・女性)

「評価される事に意味があるのかな...」(30代・女性)

「項目数と達成度だけの評価ではなくその内容に対して評価があると思ってました。」(30代・女性)

「(前略)とくに、「旬のもの」、「花鳥風月」などは1日だけでは達成できないことも多いと思う。それを評価するのは変ではないか。自分で格言を考えて、それに組み込んでみるというアイデアはとてもいいし、実行するのは良いことだし、1日をふりかえって反省するという行動にもつながる。ただし、それを他人に評価されるのはちょっと違うなという気がする。」(30代・女性)

評価方法の一番の問題は点数化にある。取り組みの難易度の違いが反映されなかったことである。例えば、感想を書いて がついた人と行動が出来て がついた人が同じ点数の扱い方になることである。今後は、取り組みの難易度も考慮した形にすることが望ましいだろう。また、1日で達成できないことやその日の状況で実行する必要がなくなることに對しての評価ができないという問題もある。

### 6-3 「期間」の検証

期間に関しては、アンケートの単純集計とアンケートの記述より検証を行う。

下の図 6-16 は「環境日めくり日記」を取り組むにあたっての適切な期間をたずねた質問（A-4）に対する回答を単純集計でまとめたものである。図 6-16 によれば、「1 週間」と回答した被験者が約半数近くにもなる。

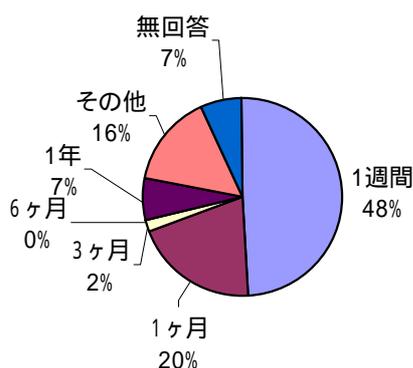


図 6-16 「環境日めくり日記」の期間（母数 45）

しかし、一方で下記のアンケートからの意見によると、1日でできないことが必然的に評価できないという問題も指摘されている。以下は、「環境日めくり日記」の感想をたずねた質問（A-7）に対する回答から抜粋したものである。

「毎日書くととなるとその日の天候や何らかの都合で取りくめなかった項目もでてくる。取り組み評価は一週間単位か月単位ですることにしたらどうかと思います。日記となると負担がかかりすぎ、長続きしないのではと思いますがどうでしょうか。」（60代・男性）

基本的には 1 週間で行えるような形のものが適切であると考えられるが、1日でできないような行動に対してなんらかのフォローが必要であることが考えられる。

### 6-3 「使い方」の検証

使い方に関しては、アンケートの単純集計とアンケートの記述より検証を行う。

下の図 6-17 は使い方どおりに「環境日めくり日記」をつけたかどうかをたずねた質問 (A-1) に対する回答を単純集計でまとめたものである。図 6-17 によれば、提示していた「使い方通りにできた」と回答した被験者は 5 分の 1 にも満たない程度であり、一方、「その通りに出来なかった日もある」と「その通りにできなかった」と回答した被験者を足して考えると 70% を超える数字になる。このことは、「環境日めくり日記」に取り組むにあたっては、提示していた使い方では使いにくいことを示している。

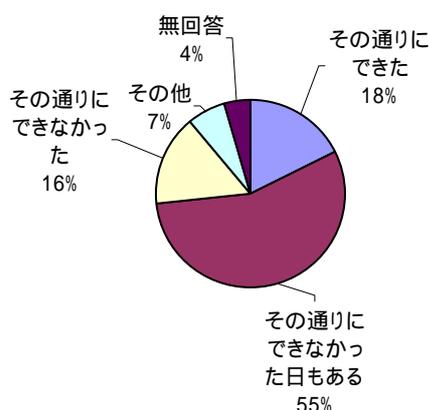


図 6-17 「環境日めくり日記」の使い方 (母数 45)

また、「環境日めくり日記」の感想をたずねた質問 (A-7) に対する回答からは以下のような記述がある (一部抜粋)。

「この日記を記入するようになってから、意識するようになったこともありますが当日の朝に探して、夜に評価となりますと、その日該当しないものもあり、なかなか難しい面もあります。記入には前日のものや、翌日のものも含まれているものもあります。調査の主旨にそえなくて申し訳ありません。」(50代・女性)

「よく考えられていると感動しました。でも私は現在時間にゆとりがありますが、厳しい現実直面している人にはとてもついていけないだろうと、自分の娘らの家庭生活を推察して思ったことでした。(後略)」(60代・女性)

上記にあるように、提示していた使い方どおり使えない側面もある。(ただし、この場合は、項目に掲げたができなかったとそのままにしておくことが趣旨である。)

これは推察であるが、仕事を抱えた主体や家事を抱えた主体にとっての朝というあわただしい時間帯が記入を難しくさせたことが考えられる。

日めくりという形式から考えれば、1日1日の格言に応じた行動規定を設定するという事は理にかなっているように思う。しかし、現実の生活を考えると残念ながら限界を感じる。主体に応じた環境家計簿のあり方を考えるならば、この形式に合った主体がどんな主体であるのかを考える必要があるだろう。

## 6-5 「楽しさ」の検証

楽しさに関しては、アンケートの単純集計とアンケートの記述より検証を行う。

下の図 6-18 は「環境日めくり日記」が楽しいものであったかどうかをたずねた質問(A-2)に対する回答を単純集計にしてまとめたものである。図 6-18 によると、「楽しかった」と「まあまあ楽しかった」と回答した被験者の数を足して考えると、64%になる。一方で、「それほど楽しくなかった」と「楽しくなかった」と回答した被験者の数を足して考えると、23%になる。4-3-2 の『地球人』のすすめの楽しさでは、「楽しい」と「まあまあ楽しい」と回答した被験者の数を足して考えると、43%になる。一方で、「それほど楽しくない」と「楽しくない」と回答した被験者の数を足して考えると、31%になる。もちろん、一概に比較することはできないが、どちらの数字を比べてみても、「環境日めくり日記」のほうが楽しさという点では上回っていることがわかる。

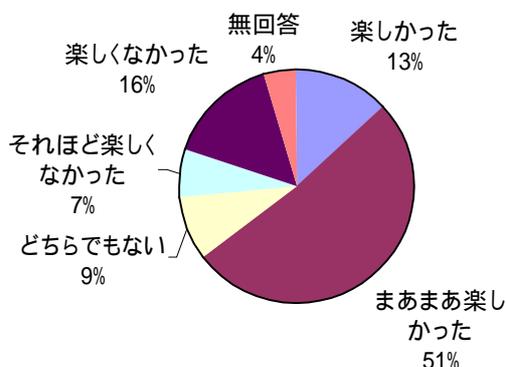


図 6-18 「環境日めくり日記」の楽しさ（母数 45）

また、「環境日めくり日記」の感想をたずねた質問（A-7）に対する回答からは以下のよう記述がある（一部抜粋）。

「格言をもとに自分の行動をあてはめた具体的な取り組みをすることはとても頭の体操になりましたし（取り組みを考え出す時）1日1日しっかり反省でき、次の行動へ生かせるので難しかったけれど取り組んでいて楽しいでした。2回目の調査が来るまでは次はどの格言をもとにチャレンジできるのかと新しい格言に期待していたので、同じ格言ではじめはガッカリしたのですが、前回よりきちんと行動しなければと、深く同じ格言について考え直すことができたので、良かったと思います。また、独自に格言を見つけて取り組みたいと思いました。」（40代・女性）

「1週間いつも同じ格言でするより、もう少し格言でも目標でも増やして1ヶ月分位違う格言をする方が楽しいかも……。と思った。今回前回と同じものだったので違うものの方が良かったな……。と感じたから。」（30代・女性）

「めんどくさい、まったく楽しくない、人に頼むにはわずらわしすぎる。（中略）私にとってはとてもわずらわしかった。二度とやらない。」（40代・女性）

楽しさは主体それぞれの主観に応じて変わりうるものであり、絶対的な評価を下すことはできない。なぜなら、最初の40代の女性が述べるような「環境日めくり日記」の持ちうる楽しさがあることは間違いないし、また、一方で最後の40代の女性が述べるように、面倒であり、煩わしいことも事実であるからである。前項の使い方の検証でも述べたように、主体に応じた環境家計簿のあり方を考えるならば、この形式に合った主体がどんな主体であるのかを考える必要があるだろう。

そして、多くの被験者に共通していたことは、2回目異なる格言であれば、さらなる期待が望めたという点である。対象者がもともと環境家計簿の取り組みを行っていた主体であったので、チャレンジ精神も人一倍高かったのであろう。「環境日めくり日記」の可能性としては、格言が変わっていくという設定があってもおかしくはなく、むしろ、日めくりという日々の更新には適しているように考えられる。

#### 6-6 「難易度」の検証

難易度に関しては、アンケートの単純集計とアンケートの記述より検証を行う。

下の図6-19は「環境日めくり日記」の難易度をたずねた質問(A-3)に対する回答を単純集計でまとめたものである。図6-19によると、「やさしかった」と「まあまあやさしかった」と回答した被験者の数を足して考えると、43%になる。また、一方で「まあまあ難しかった」と「難しかった」と回答した被験者の数を足して考えると、31%になる。「どちらでもない」と回答した被験者が22%になることを考えると、この難易度は主体に応じて感じ方が分かれているように考えられる。4-3-2の『地球人』のすすめの難易度では、「やさしかった」と「まあまあやさしかった」と回答した被験者の数を足して考えると、47%になる。一方で、「まあまあ難しかった」と「難しかった」と回答した被験者の数を足して考えると、18%になる。もちろん、一概に比較することはできないが、やさしさに関してはそれほど変わらないが、「環境日めくり日記」のほうが難しいと感じていることがわかる。

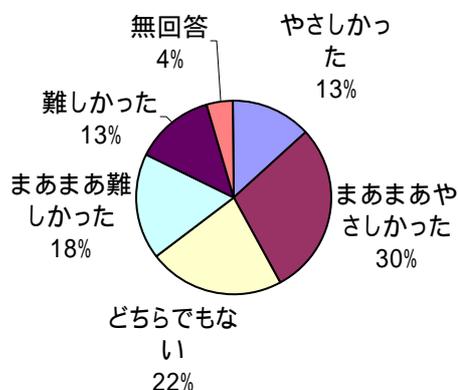


図6-19 「環境日めくり日記」の難易度(母数45)

また、以下は「環境日めくり日記」の感想をたずねた質問（A-7）に対する回答からの記述である（一部抜粋）。

「意外と難しかったです、家族と話し合いの場を持てたこと今後もいろいろと取り組みそうなことが見つけられ環境に対して関心が持てたこといい機会を与えてくださりありがとうございました。楽しかったです。」（40代・男性）

「簡単簡単と説明文の中にかかれていましたが私に才能が無いのかとても難しく思いました。又、子育て中の忙しい主婦が朝も夜も子の為に時間を作るのはとても大変な事でした。『取り組みやすいことを前提とした仕組みに基いて作成した環境家計簿』の内容が今回のような形式なら、私にはとても取り組みやすいとは思えません。又、成果が数字で現れて来ないと言うのは励みにつながらなく、やりがいを感じにくいと思います。」（40代・女性）

「格言にあった事柄を日常生活から見つけるのは難しかった。」（60代・男性）

難しさが主体にとっての居心地のよい程度の難しさであれば、その主体のチャレンジ精神はかきたてられ、行動を取り組む上でのインセンティブにもなり得るであろう。一方で、その難しさが主体にとって頭を悩ませるだけのものではかならないなら、その主体にとっては行動を取り組む上でのインセンティブとはなり得ないだろう。

このことも前項、前々項と述べたように、主体に応じた環境家計簿のあり方を考えるならば、この形式に合った主体がどんな主体であるのかを考える必要があるだろう。

## 6-7 まとめ

本章では、「環境日めくり日記」の環境家計簿プログラムとしての検証を6つの観点から行った。以下にその結果をまとめる。

### （1）向上性

全体のシステムとしては、自己の取り組みに対して、次の段階でステップアップする向上性がうかがえる。

得点が下がった理由としては、1)面倒くさいこと、2)楽しくないこと、3)2回目も同じ言葉であったこと、などが考えられる。

2回目の調査に参加しなかった理由は、参加しなかった被験者にとって大変だった1回目の取り組みが終わり、また同じ2回目の言葉からの取り組みを行うということが、トーンダウンさせたためであると考えられる。あるいは、調査の時期が年末ということもあり、2回目は忙しさから敬遠されたことが考えられる。

## (2) 評価方法

評価シートが取り組みの向上へのインセンティブにつながった。

評価方法の一番の問題は点数化にある。取り組みの難易度の違いが反映されなかったことである。取り組みの難易度も考慮した形にすることが望ましい。

1日で達成できないことやその日の状況で実行する必要がなくなった行動に対しての評価ができないという問題がある。

## (3) 期間

「1週間」と回答した被験者が約半数近くにもなる。

1日でできないような行動に対してなんらかのフォローが必要であると考えられる。

## (4) 使い方

「環境日めくり日記」に取り組むにあたっては、提示していた使い方では使いにくいことが示されている。

上記の理由として、仕事を抱えた主体や家事を抱えた主体にとっての朝というあわただしい時間帯が記入を難しくさせたことが考えられる。

## (5) 楽しさ

「楽しかった」と「まあまあ楽しかった」と回答した被験者の数を足して考えると、64%になる。

一概には比較できないが、「『地球人』のすすめ」と比較すると「環境日めくり日記」のほうが楽しさという点では上回っている。

多くの被験者に共通していたことは、2回目が異なる格言であれば、さらなる期待が望めた。

## (6) 難易度

「やさしかった」と「まあまあやさしかった」と回答した被験者の数を足して考えると、43%になる。また、一方で「まあまあ難しかった」と「難しかった」と回答した被験者の数を足して考えると、31%になる。

主体に応じて難易度の感じ方が分かれているように考えられる。

一概に比較することはできないが、「『地球人』のすすめ」と比較すると、「環境日めくり日記」のほうが難しいと感じていることがわかる。

## (7) 共通点（使い方と楽しさと難易度）

使い方と楽しさと難易度の考察から、主体に応じた環境家計簿のあり方を考えるならば、この形式に合った主体がどんな主体であるのかを考える必要がある。