

推し活と心の健康に関する調査

—一般感情尺度に基づいて—

文教大学情報学部メディア表現学科 久徳恵人

目次

1. はじめに	2
2. 調査概要とリサーチ・クエスチョン	2
3. 単純集計の調査結果	3
3-1 今の推し活の対象ジャンル	3
3-2 推し活の具体的な活動内容	4
3-3 日常生活への推し活の浸透度	5
3-4 日常生活においての前向きな感情	6
3-5 日常生活においての後ろ向き感情	8
3-6 推し活をしている時の感情	9
3-7 推しや推し活に対する感情	11
4. 因子分析	13
4-1 日常生活への推し活浸透	13
4-2 日常生活での感情 1	14
4-3 日常生活での感情 2	15
4-4 推し活時の感情	16
5. 因子分析の結果を用いた重回帰分析の結果	18
5-1 日常で感情が抑制されている人は推し活では自分を解放しているのか	18
5-2 日常に推し活が浸透している人は日常生活でも幸せな人が多いのか	18
6. まとめ	19
7. 参考文献	20

1. はじめに

近年、耳にする機会が増えている「推し活」。2021 年には流行語大賞にノミネートされ、2025 年 1 月時点の調査によると、日本の推し活人口は約 1,384 万人に上ると推定されている。身近なところでも誰かを推している人が多く見られ、現在では 15～79 歳の 3 人に 1 人が推しを持つとされるなど、単なる趣味を超えた生活文化として定着しつつある。

そもそも「推し活」とは、好きな人物やモノ・応援したい対象・人に勧めたいほど気に入っている存在などいわゆる「推し」と呼ばれる対象を応援するために、お金や時間を投じる行為を指す。すなわち、「なくてはならないものではないが、あることで人生を豊かにする存在」と言える。本研究では、このような存在が人々の心の健康にどのような影響を与えているのかに注目する。

推し活は単なる趣味活動を超え、個人のアイデンティティ表現や心理的支えの一形態としての役割を持つ可能性がある。推し活を通して、日常のモチベーションを得たりストレスを軽減したりする人も多く、推しの存在が人々の精神的安定や幸福感に影響を及ぼしていると考えられる。

一方で、既存の研究では、推し活を消費行動やファン文化の一部として論じるものが中心であり、推しを持つ人の感情的側面や日常生活への影響に焦点を当てた実証的な研究はまだ十分とはいえない。とくに、推し活が「感情の解放」や「幸福感の形成」にどのように関与しているのかを数量的に検証した研究は少ない。

現代社会では、職場や学校などで感情を抑制しながら生活する人が多く、感情を自由に表現できる機会が限られている。その中で、推し活が自己表現やストレス解消の場として機能している可能性がある。また、推しが生活の一部となり、推し活を通じて幸福感を得ている人も少なくない。

そこで本研究では、「推し活が日常生活の中で感情の解放や幸福感の形成にどのように関与しているのか」という視点から、推しを持つ人々の生活や感情の特徴を明らかにすることを目的とする。これにより、推し活が現代人の心の健康に果たす役割を検討し、その社会的・心理的意義を考察する。

2. 調査概要とリサーチ・クエスチョン

推し活と心の健康に関する調査の概要は次である。調査期間は 2025 年 12 月 11 日～12 月 12 日であり、調査対象者は全国の 10 代の男女 5 人ずつ、20 代の男女 15 人ずつ、30～50 代の男女 10 人ずつである。調査実施方法には、インターネットオンライン法を用いた自記式のアンケートを採用し、推し活の対象はどのようなジャンルか、日常生活の中で推しに関して次のようなことはあるか、推し活をしているときどのような気持ちになるか等、推し活やそれに対する認識を主に尋ねた。また、アンケートに答えてもらう人を選ぶ標本抽出の方法は、インターネット調査のモニターが持つ特性を考慮し、無作為抽出法のような確率的

な方法ではなく、性別、年齢、による均等割り付けで抽出する方法を用いた。

以上の調査特性にかんがみて、本研究では次のリサーチ・クエスチョン（RQ）を設定した。

RQ 1：日常で感情が抑制されている人は推し活では自分を解放しているのか

RQ 2：日常に推し活が浸透している人は日常生活でも幸せな人が多いのか

次章より RQ を検証していく。

表 1 調査概要

調査期間	2025 年 12 月 11 日～2025 年 12 月 12 日
調査主体	メディア調査法 C
調査対象	10 代の男女 5 人ずつ、20 代の男女 15 人ずつ、30～50 代の男女 10 人ずつの男女 100 人
調査方法	インタビューオンライン法による自記式アンケート調査
標本抽出方法	調査モニターに対し、有意抽出
有効回答数	N=100
主な質問項目	推し活の対象はどのようなジャンルか、日常生活の中で推しに関して次のようなことはあるか、推し活をしているときどのような気持ちになるか

3. 単純集計の調査結果

3-1 今の推し活の対象ジャンル

調査では、今の推し活の対象はどのようなジャンルかを尋ねるとき「あなたの今の推し活の対象は、どのようなジャンルですか」という質問文を用いた。そして、答えの選択肢として「はい」「いいえ」を設定して、当てはまる選択肢をひとつ選んでもらう形で回答を求めた。その結果が下の図 3.1 である。

結果を確認していくと、アイドル系を「はい」という人は 52%、「いいえ」という人は 48%であった。音楽系（アーティスト・バンドなど）を「はい」という人は 54%、「いいえ」という人は 46%であった。アニメ・漫画系（キャラクターなど）を「はい」という人は 53%、「いいえ」という人は 47%であった。スポーツ系を「はい」という人は 39%、「いいえ」という人は 61%であった。タレント系（モデル・俳優・芸人など）を「はい」という人は 39%、「いいえ」という人は 61%であった。ネット系（YouTuber・TikToker など）を「はい」という人は 38%、「いいえ」という人は 62%であった。

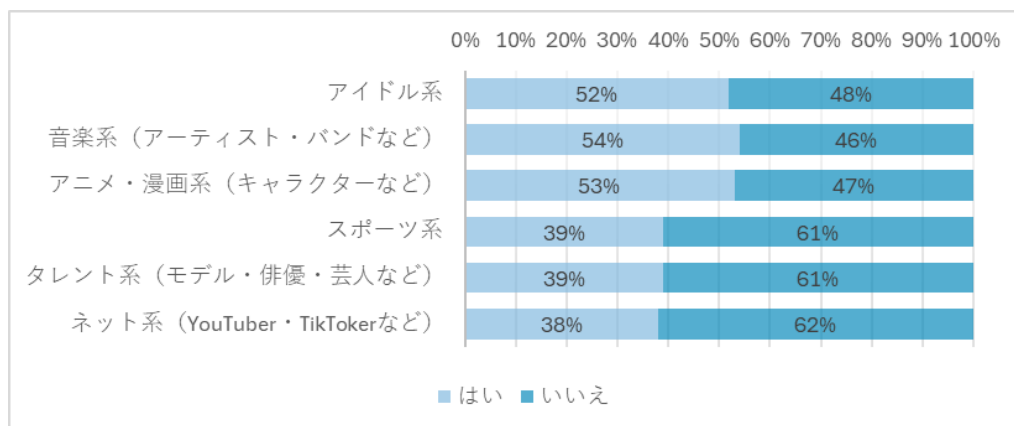


図 3.1 推し活のジャンル

3-2 推し活の具体的な活動内容

調査では、推し活の具体的な活動内容を尋ねるとき「あなたはどのような推し活をしていますか」という質問文を用いた。そして、答えの選択肢として「はい」「いいえ」を設定して、当てはまる選択肢をひとつ選んでもらう形で回答を求めた。その結果が下の 図 3.2 である。

結果を確認していくと、公式グッズの購入 (CD・アルバム・雑誌など) を「はい」という人は 72%、「いいえ」という人は 28%であった。デジタルコンテンツ支援 (投げ銭・有料コンテンツ) を「はい」という人は 40%、「いいえ」という人は 60%であった。イベント・現地体験への参加を「はい」という人は 57%、「いいえ」という人は 43%であった。SNS で推しの事を発信・拡散しているを「はい」という人は 41%、「いいえ」という人は 59%であった。推しに関わる自作のアイテムを制作しているを「はい」という人は 21%、「いいえ」という人は 79%であった。同じ推しを推している人とコミュニティを形成しているを「はい」という人は 29%、「いいえ」という人は 71%であった。グッズなどをコレクションするを「はい」という人は 53%、「いいえ」という人は 47%であった。対面イベントなどで遠征するを「はい」という人は 38%、「いいえ」という人は 62%であった。ファンクラブに加入しているを「はい」という人は 48%、「いいえ」という人は 52%であった。

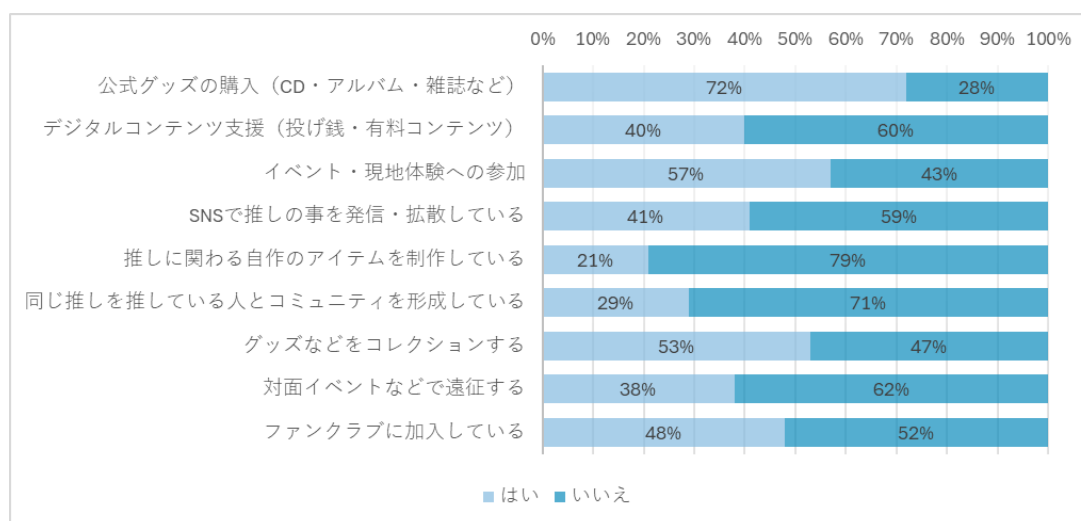


図 3.2 推し活の活動内容

3-3 日常生活への推し活の浸透度

調査では、推し活がどれほど日常生活に浸透しているかを尋ねるとき「あなたの日常生活の中で、推しに関して次のようなことはありますか」という質問文を用いた。そして、答えの選択肢として「あてはまる」「ややあてはまる」「あまりあてはまらない」「あてはまらない」を設定して、当てはまる選択肢をひとつ選んでもらう形で回答を求めた。その結果が下の図 3.3 である。

結果を確認していくと、「通勤や通学のときには推しの曲ばかり聞いている」という設問に対し、「あてはまる」という人は 18%、「ややあてはまる」という人は 40%、「あまりあてはまらない」という人は 21%、「あてはまらない」という人は 21%であった。また、「普段から推しのグッズを身に着けている」という設問に対しては、「あてはまる」という人は 17%、「ややあてはまる」という人は 29%、「あまりあてはまらない」という人は 22%、「あてはまらない」という人は 32%であった。

「いつの間にか推しのことを考えていることが多い」という設問では、「あてはまる」という人は 22%、「ややあてはまる」という人は 36%、「あまりあてはまらない」という人は 28%、「あてはまらない」という人は 14%であった。さらに、「仕事や学業中にも推しが頭に浮かんでくることがある」という設問では、「あてはまる」という人は 21%、「ややあてはまる」という人は 36%、「あまりあてはまらない」という人は 21%、「あてはまらない」という人は 22%であった。

「誰かと会話するときに推しを話題にすることがよくある」という設問に対しては、「あてはまる」という人は 18%、「ややあてはまる」という人は 33%、「あまりあてはまらない」という人は 25%、「あてはまらない」という人は 24%であった。

「仕事や学業に取り組むとき推しの考え方を参考にしている」という設問に対しては、

「あてはまる」という人は 15%、「ややあてはまる」という人は 31%、「あまりあてはまらない」という人は 23%、「あてはまらない」という人は 31%であった。また、「推しのグッズに囲まれていたい」という設問に対しては、「あてはまる」という人は 16%、「ややあてはまる」という人は 37%、「あまりあてはまらない」という人は 31%、「あてはまらない」という人は 16%であった。

「空き時間には推しが出ている動画を見ることが多い」という設問では、「あてはまる」という人は 18%、「ややあてはまる」という人は 48%、「あまりあてはまらない」という人は 18%、「あてはまらない」という人は 16%であった。

「推し活を励みにして仕事や学業を頑張っている」という設問に対しては、「あてはまる」という人は 23%、「ややあてはまる」という人は 44%、「あまりあてはまらない」という人は 19%、「あてはまらない」という人は 14%であった。

最後に、「部屋に推しのグッズを飾っている」という設問に対しては、「あてはまる」という人は 23%、「ややあてはまる」という人は 39%、「あまりあてはまらない」という人は 19%、「あてはまらない」という人は 19%であった。

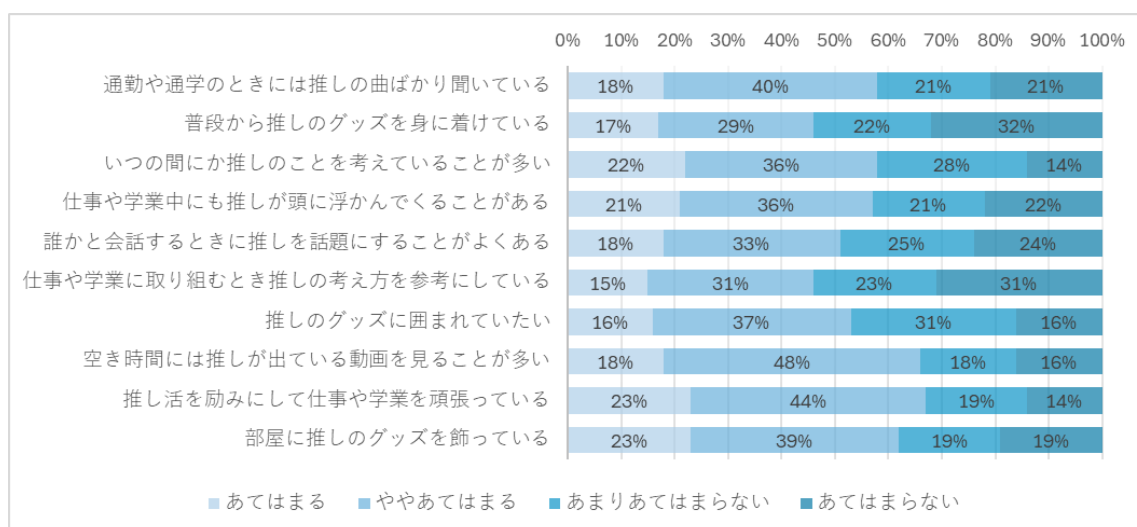


図 3.3 日常生活での推し活行動

3-4 日常生活における前向きな感情

調査では、日常生活における前向きな感情を尋ねるとき「あなたは、仕事や学業・家庭といった日常生活の中で、次のような気持ちになることはどれぐらいありますか」という質問文を用いた。そして、答えの選択肢として「よくある」「ややある」「あまりない」「まったくない」を設定して、当てはまる選択肢をひとつ選んでもらう形で回答を求めた。その結果が下の図 3.4 である。

結果を確認していくと、楽しい気分になることを「よくある」という人は 22%、「ややあ

る」という人は 49%、「あまりない」という人は 23%、「まったくない」という人は 6%であった。幸せな気持ちになることを「よくある」という人は 26%、「ややある」という人は 43%、「あまりない」という人は 24%、「まったくない」という人は 7%であった。

陽気な気分になることを「よくある」という人は 28%、「ややある」という人は 40%、「あまりない」という人は 25%、「まったくない」という人は 7%であった。元気が溢れてくることを「よくある」という人は 22%、「ややある」という人は 48%、「あまりない」という人は 23%、「まったくない」という人は 7%であった。

充実感を覚えることを「よくある」という人は 23%、「ややある」という人は 48%、「あまりない」という人は 23%、「まったくない」という人は 6%であった。喜びを感じることを「よくある」という人は 21%、「ややある」という人は 50%、「あまりない」という人は 24%、「まったくない」という人は 5%であった。

愉快的気分になることを「よくある」という人は 25%、「ややある」という人は 43%、「あまりない」という人は 26%、「まったくない」という人は 6%であった。努力が実ったと感じることを「よくある」という人は 18%、「ややある」という人は 44%、「あまりない」という人は 31%、「まったくない」という人は 7%であった。

活力が湧いてくることを「よくある」という人は 24%、「ややある」という人は 40%、「あまりない」という人は 30%、「まったくない」という人は 6%であった。嬉しいと感じることを「よくある」という人は 29%、「ややある」という人は 44%、「あまりない」という人は 21%、「まったくない」という人は 6%であった。

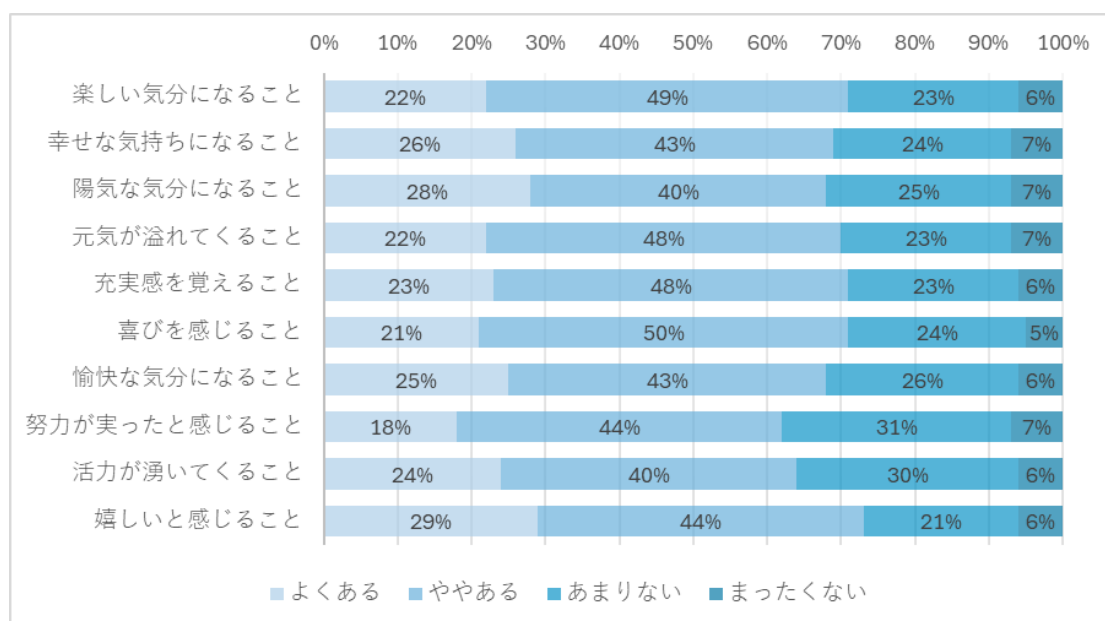


図 3.4 日常生活における前向きな感情の経験頻度

3-5 日常生活における後ろ向き感情

調査では、日常生活における後ろ向き感情を尋ねるとき「あなたは、仕事や学業・家庭といった日常生活の中で、次のような気持ちになることはどれぐらいありますか」という質問文を用いた。そして、答えの選択肢として「よくある」「ややある」「あまりない」「まったくない」を設定して、当てはまる選択肢をひとつ選んでもらう形で回答を求めた。その結果が下の図 3.5 である。

結果を確認していくと、イライラすることを「よくある」という人は 25%、「ややある」という人は 39%、「あまりない」という人は 28%、「まったくない」という人は 8%であった。ストレスを感じることを「よくある」という人は 31%、「ややある」という人は 37%、「あまりない」という人は 24%、「まったくない」という人は 8%であった。孤独を感じることを「よくある」という人は 19%、「ややある」という人は 29%、「あまりない」という人は 34%、「まったくない」という人は 18%であった。

緊張することを「よくある」という人は 16%、「ややある」という人は 45%、「あまりない」という人は 30%、「まったくない」という人は 9%であった。周囲に気を使って感情を抑えることを「よくある」という人は 20%、「ややある」という人は 46%、「あまりない」という人は 21%、「まったくない」という人は 13%であった。

努力が実らないと感じることを「よくある」という人は 16%、「ややある」という人は 47%、「あまりない」という人は 24%、「まったくない」という人は 13%であった。自分の行動に自信を持てないことを「よくある」という人は 28%、「ややある」という人は 37%、「あまりない」という人は 24%、「まったくない」という人は 11%であった。

なんにもやる気がでないことを「よくある」という人は 20%、「ややある」という人は 40%、「あまりない」という人は 28%、「まったくない」という人は 12%であった。ほかの人に怒りを感じることを「よくある」という人は 19%、「ややある」という人は 44%、「あまりない」という人は 27%、「まったくない」という人は 10%であった。上手くいかないと感じることを「よくある」という人は 21%、「ややある」という人は 50%、「あまりない」という人は 18%、「まったくない」という人は 11%であった。

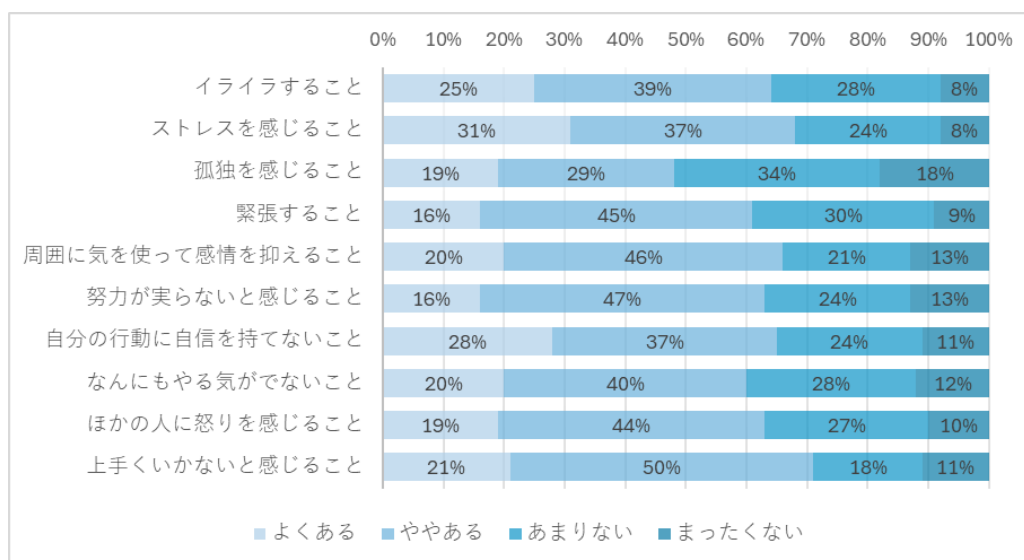


図 3.5 日常生活における後ろ向き感情の経験頻度

3-6 推し活をしている時の感情

調査では、推し活をしている時の感情を尋ねるとき「あなたは推し活をしているとき、どのような気持ちになりますか」という質問文を用いた。そして、答えの選択肢として「あてはまる」「ややあてはまる」「あまりあてはまらない」「あてはまらない」を設定して、当てはまる選択肢をひとつ選んでもらう形で回答を求めた。その結果が下の図 3.6 である。

結果を確認していくと、楽しい気分になるという設問に対し、「あてはまる」という人は 35%、「ややあてはまる」という人は 46%、「あまりあてはまらない」という人は 14%、「あてはまらない」という人は 5%であった。幸せな気分になるという設問に対し、「あてはまる」という人は 45%、「ややあてはまる」という人は 38%、「あまりあてはまらない」という人は 15%、「あてはまらない」という人は 2%であった。

陽気な気分になるという設問に対し、「あてはまる」という人は 30%、「ややあてはまる」という人は 47%、「あまりあてはまらない」という人は 18%、「あてはまらない」という人は 5%であった。元気が溢れてくるという設問に対し、「あてはまる」という人は 35%、「ややあてはまる」という人は 45%、「あまりあてはまらない」という人は 16%、「あてはまらない」という人は 4%であった。充実感を得られるという設問に対し、「あてはまる」という人は 37%、「ややあてはまる」という人は 42%、「あまりあてはまらない」という人は 19%、「あてはまらない」という人は 2%であった。

喜びを感じるという設問に対し、「あてはまる」という人は 36%、「ややあてはまる」という人は 46%、「あまりあてはまらない」という人は 14%、「あてはまらない」という人は 4%であった。愉快的気分になるという設問に対し、「あてはまる」という人は 34%、「ややあてはまる」という人は 44%、「あまりあてはまらない」という人は 18%、「あてはまらない」という人は 4%であった。

い」という人は 4%であった。今までの努力や頑張りが報われたと感じるという設問に対し、「あてはまる」という人は 24%、「ややあてはまる」という人は 38%、「あまりあてはまらない」という人は 32%、「あてはまらない」という人は 6%であった。

日常生活への活力が湧いてくるという設問に対し、「あてはまる」という人は 36%、「ややあてはまる」という人は 44%、「あまりあてはまらない」という人は 15%、「あてはまらない」という人は 5%であった。日頃のストレスを忘れられるという設問に対し、「あてはまる」という人は 45%、「ややあてはまる」という人は 38%、「あまりあてはまらない」という人は 12%、「あてはまらない」という人は 5%であった。

やる気が湧いてくるという設問に対し、「あてはまる」という人は 31%、「ややあてはまる」という人は 41%、「あまりあてはまらない」という人は 22%、「あてはまらない」という人は 6%であった。一人じゃないと感じるという設問に対し、「あてはまる」という人は 29%、「ややあてはまる」という人は 41%、「あまりあてはまらない」という人は 23%、「あてはまらない」という人は 7%であった。

周りの目が気にならなくなるという設問に対し、「あてはまる」という人は 24%、「ややあてはまる」という人は 39%、「あまりあてはまらない」という人は 29%、「あてはまらない」という人は 8%であった。嫌なことをすべて忘れられるという設問に対し、「あてはまる」という人は 28%、「ややあてはまる」という人は 38%、「あまりあてはまらない」という人は 25%、「あてはまらない」という人は 9%であった。推し活は生きがいであるという設問に対し、「あてはまる」という人は 27%、「ややあてはまる」という人は 40%、「あまりあてはまらない」という人は 24%、「あてはまらない」という人は 9%であった。

推し活をすることに誇りを感じるという設問に対し、「あてはまる」という人は 23%、「ややあてはまる」という人は 43%、「あまりあてはまらない」という人は 27%、「あてはまらない」という人は 7%であった。推しを応援する人たちと一緒にいると楽しいという設問に対し、「あてはまる」という人は 23%、「ややあてはまる」という人は 42%、「あまりあてはまらない」という人は 29%、「あてはまらない」という人は 6%であった。

この時が一生続けばいいのにと感じるという設問に対し、「あてはまる」という人は 29%、「ややあてはまる」という人は 43%、「あまりあてはまらない」という人は 23%、「あてはまらない」という人は 5%であった。自分自身を一番解放していると感じるという設問に対し、「あてはまる」という人は 27%、「ややあてはまる」という人は 45%、「あまりあてはまらない」という人は 24%、「あてはまらない」という人は 4%であった。推しの活躍に貢献したいと感じるという設問に対し、「あてはまる」という人は 33%、「ややあてはまる」という人は 43%、「あまりあてはまらない」という人は 19%、「あてはまらない」という人は 5%であった。

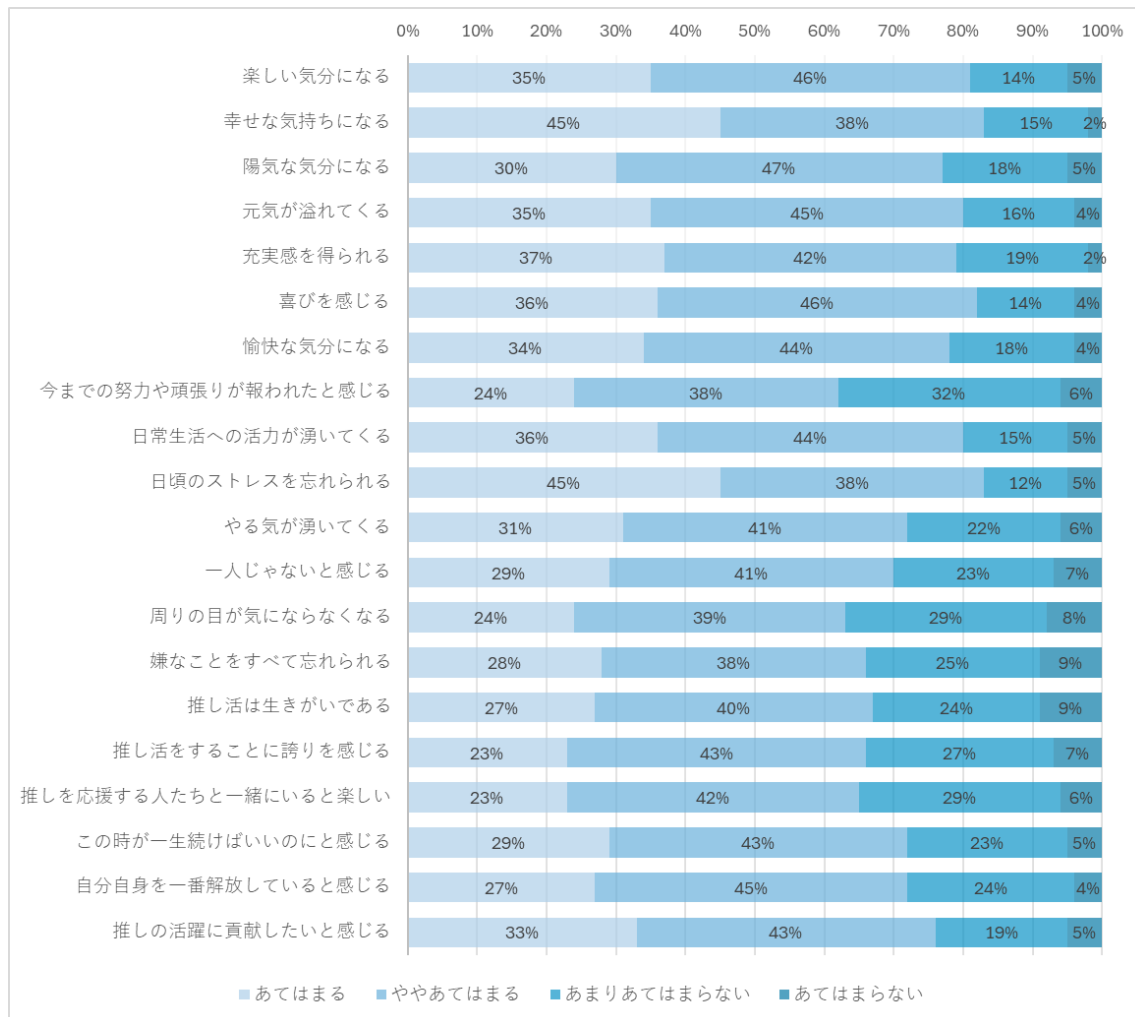


図 3.6 推し活時の感情

3-7 推しや推し活に対する感情

調査では、推しや推し活に対する感情を尋ねるとき「あなたの推しや推し活に対する気持ちをお聞きます」という質問文を用いた。そして、答えの選択肢として「あてはまる」「ややあてはまる」「あまりあてはまらない」「あてはまらない」を設定して、当てはまる選択肢をひとつ選んでもらう形で回答を求めた。その結果が下の 図 3.7 である。

結果を確認していくと、推しのいない人生は考えられないという設問に対し、「あてはまる」という人は 19%、「ややあてはまる」という人は 56%、「あまりあてはまらない」という人は 21%、「あてはまらない」という人は 4%であった。推しの作品（音楽、本、演技など）は心に残るという設問に対し、「あてはまる」という人は 38%、「ややあてはまる」という人は 46%、「あまりあてはまらない」という人は 14%、「あてはまらない」という人は 2%であった。

推しには有名になりすぎてほしくないと感じるという設問に対し、「あてはまる」という人は 17%、「ややあてはまる」という人は 25%、「あまりあてはまらない」という人は 30%、「あてはまらない」という人は 28%であった。推しは自分の目標や憧れであるという設問に対し、「あてはまる」という人は 22%、「ややあてはまる」という人は 38%、「あまりあてはまらない」という人は 34%、「あてはまらない」という人は 6%であった。

推しは自分のパーソナリティの一部であるという設問に対し、「あてはまる」という人は 19%、「ややあてはまる」という人は 42%、「あまりあてはまらない」という人は 31%、「あてはまらない」という人は 8%であった。推しに恋人のような親しみを感じるという設問に対し、「あてはまる」という人は 16%、「ややあてはまる」という人は 31%、「あまりあてはまらない」という人は 28%、「あてはまらない」という人は 25%であった。

推しを好きであることを他の人に知られたくないという設問に対し、「あてはまる」という人は 14%、「ややあてはまる」という人は 29%、「あまりあてはまらない」という人は 34%、「あてはまらない」という人は 23%であった。推しの応援は自分の人生で大きな位置を占めているという設問に対し、「あてはまる」という人は 21%、「ややあてはまる」という人は 42%、「あまりあてはまらない」という人は 34%、「あてはまらない」という人は 3%であった。

推しについて望ましくない噂や報道があっても簡単に推すことをやめたりしないという設問に対し、「あてはまる」という人は 25%、「ややあてはまる」という人は 50%、「あまりあてはまらない」という人は 23%、「あてはまらない」という人は 2%であった。何があっても推しを応援し続けたいという設問に対し、「あてはまる」という人は 25%、「ややあてはまる」という人は 49%、「あまりあてはまらない」という人は 22%、「あてはまらない」という人は 4%であった。

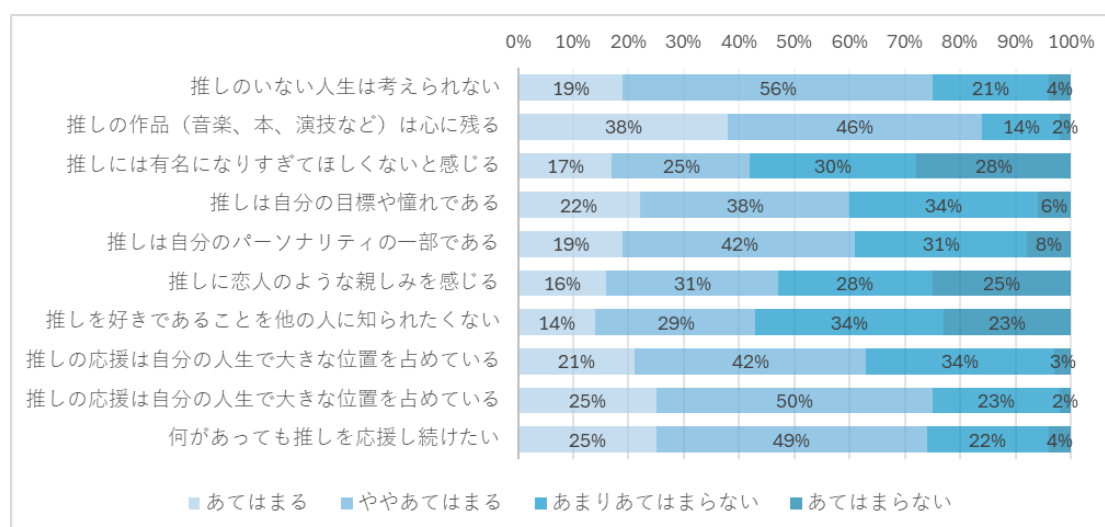


図 3.7 推し・推し活に対する感情

4. 因子分析

ではこれらの推し活を行っている人々は、日常生活でどのような思考構造を有しているのか。統計的な手法を用いて明らかにすることとする。なお、以下では回答いただいた全てのサンプルのうち、「Q3. あなたの日常生活の中で、推しに関して次のようなことはありますか。」「Q4. あなたは、仕事や学業・家庭といった日常生活の中で、次のような気持ちになることはどれぐらいありますか。(楽しい・幸せなど)」「Q5. あなたは、仕事や学業・家庭といった日常生活の中で、次のような気持ちになることはどれぐらいありますか。(ストレス・イライラなど)」「Q6. あなたは推し活をしているとき、どのような気持ちになりますか。」を用いて分析を行う。

4-1 日常生活への推し活浸透

「Q3. あなたの日常生活の中で、推しに関して次のようなことはありますか。」の10の項目の因子分析(最尤法, プロマックス回転)によって得られた、日常生活への推し活浸透に関する構造を表4.1に示す。予備的な分析を行い、因子間相関などをふまえ、最終的に2つの因子を採用することとした。以下では、この因子の特徴を順に述べる。

(1) 因子1：日常生活の励み

因子1は「(8) 空き時間には推しが出ている動画を見ることが多い」(因子負荷量0.82, 以下のカッコ内数値も同様)といった個人の時間に推し活が浸透している考え方、「(3) いつの間にか推しのことを考えていることが多い」(0.75)「(9) 推し活を励みにして仕事や学業を頑張っている」(0.72)、といった日常生活への励みになっている考え方の項目の因子負荷量が高かった。これらを、日常生活への推し活浸透において「日常生活の励み」とであると解釈した。

(2) 因子2：推しの思想を真似る

因子2は「(6) 仕事や学業に取り組むとき推しの考え方を参考にしている」(0.95)といった推しの思考が自分の考えにまで浸透している考え方ならびに、「(5) 誰かと会話するときに推しを話題にすることがよくある」(0.69)「(2) 普段から推しのグッズを身に着けている」(0.65)という、常に推しを身に着け・話題に出している行動の2つから構成された。因子負荷量をふまえ、「推しの思想を真似る」と解釈した。

本研究ではこれら2つの因子を独立したものとみなし、これらの因子得点を独立変数として用いる。

表 4.1 10 項目の因子分析の結果（最尤法，プロマックス回転後の因子負荷量）

	因子	
	F1	F2
F1 日常生活の励み		
（８）空き時間には推しが出ている動画を見ることが多い	.82	
（３）いつの間にか推しのことを考えていることが多い	.75	
（９）推し活を励みにして仕事や学業を頑張っている	.72	
（４）仕事や学業中にも推しが頭に浮かんでくることがある	.57	
（７）推しのグッズに囲まれていたい	.49	
F2 推しの思想を真似る		
（６）仕事や学業に取り組むとき推しの考え方を参考にしている		.95
（５）誰かと会話するときに推しを話題にすることがよくある		.69
（２）普段から推しのグッズを身に着けている		.65
（１）通勤や通学のときには推しの曲ばかり聞いている		.48
（１０）部屋に推しのグッズを飾っている		.33
因子抽出法：最尤法 回転法：Kaiser の正規化を伴うプロマックス法		
因子相関行列		
	F1	F2
	1.0	.7
	F2	.7 1.0

4-2 日常生活での感情 1

「Q4.あなたは、仕事や学業・家庭といった日常生活の中で、次のような気持ちになることはどれぐらいありますか。」の10の項目の因子分析（最尤法，プロマックス回転）の結果を表4.2に示す。予備的な分析を行い、因子間相関などをふまえ、最終的に1つの因子を採用することとした。以下では、1つの因子の特徴を述べる。

（1）因子1：日常でプラスの感情を覚えることが多い

因子1は「（6）喜びを感じること」（0.92）「（7）愉快的気分になること」（0.86）「（2）幸せな気持ちになること」（0.85）、といった日常生活の中でプラスの感情を覚える項目の因子負荷量が高かった。これらを、日常生活での感情において「日常でプラスの感情を覚えることが多い」と解釈した。

本研究ではこれら1つの因子を独立したものとみなし、これらの因子得点を独立変数として用いる。

表 4.2 10 項目の因子分析の結果（最尤法，プロマックス回転後の因子負荷量）

	因子 F1
F1 日常でプラスの感情を覚えることが多い	
（6）喜びを感じることに	.92
（7）愉快的気分になること	.86
（2）幸せな気持ちになること	.85
（9）活力が湧いてくること	.84
（10）嬉しいと感じること	.83
（3）陽気な気分になること	.82
（1）楽しい気分になること	.82
（5）充実感を覚えること	.81
（4）元気が溢れてくること	.76
（8）努力が実ったと感じること	.73
因子抽出法：最尤法 回転法：Kaiser の正規化を伴うプロマックス法	

4 - 3 日常生活での感情 2

「Q 5.あなたは、仕事や学業・家庭といった日常生活の中で、次のような気持ちになることはどれぐらいありますか。」の 10 の項目の因子分析（最尤法，プロマックス回転）の結果を表 4.3 に示す。予備的な分析を行い、因子間相関などをふまえ、最終的に 1 つの因子を採用することとした。以下では、1 つの因子の特徴を述べる。

（1）因子 1：日常でマイナスの感情を覚えることが多い

因子 1 は「（1）イライラすること」（0.86）「（10）上手くいかないと感じること」（0.84）「（2）ストレスを感じることに」（0.83）「（9）ほかの人に怒りを感じることに」（0.81）、といった日常生活の中でマイナスの感情を覚える項目の因子負荷量が高かった。これらを、日常生活での感情において「日常でマイナスの感情を覚えることが多い」と解釈した。

本研究ではこれら 1 つの因子を独立したものとみなし、これらの因子得点を独立変数として用いる。

表 4.3 10 項目の因子分析の結果（最尤法，プロマックス回転後の因子負荷量）

	因子 F1
F1 日常でプラスの感情を覚えることが多い	
(1) イライラすること	.86
(10) 上手くいかないと感じる事	.84
(2) ストレスを感じる事	.83
(9) ほかにの人に怒りを感じる事	.81
(4) 緊張すること	.79
(6) 努力が実らないと感じること	.78
(5) 周囲に気を使って感情を抑えること	.77
(3) 孤独を感じる事	.75
(7) 自分の行動に自信を持てないこと	.75
(8) なんにもやる気がでないこと	.74
因子抽出法：最尤法 回転法：Kaiser の正規化を伴うプロマックス法	

4-4 推し活時の感情

「Q6. あなたは推し活をしているとき、どのような気持ちになりますか。」の20の項目の因子分析（最尤法，プロマックス回転）によって得られた、推し活時の感情に関する構造を表4.4に示す。予備的な分析を行い、因子間相関などをふまえ、最終的に2つの因子を採用することとした。以下では、この因子の特徴を順に述べる。

(1) 因子1：推しに貢献しストレスを忘れられるから楽しい

因子1は「(1)楽しい気分になる」(1.05)「(6)喜びを感じる」(0.98)といったプラスの感情、「(10)日頃のストレスを忘れられる」(0.49)「(20)推しの活躍に貢献したいと感じる」(0.43)、という行動の原因の2つから構成された。これらを、推し活時の感情において「推しに貢献しストレスを忘れられるから楽しい」とであると解釈した。

(2) 因子2：周りを気にせず楽しめ努力や頑張りが報われる

因子2は「(8) 今までの努力や頑張りが報われたと感じる」(1.00)といった今までの努力や頑張りが報われる考え方ならびに、「(12) 一人じゃないと感じる」(0.81)「(13) 周りの目が気にならなくなる」(0.77)という周りとの関係の2つから構成された。因子負荷量をふまえ、「周りを気にせず楽しめ努力や頑張りが報われる」と解釈した。

本研究ではこれら2つの因子を独立したものとみなし、これらの因子得点を独立変数として用いる。

表 4.4 20 項目の因子分析の結果（最尤法，プロマックス回転後の因子負荷量）

	因子	
	F1	F2
F1 推しに貢献しストレスを忘れられるから楽しい		
（１）楽しい気分になる	1.05	
（６）喜びを感じる	.98	
（２）幸せな気持ちになる	.84	
（５）充実感を得られる	.81	
（７）愉快的気分になる	.63	
（18）この時が一生続けばいいのにと感じる	.62	
（３）陽気な気分になる	.60	
（４）元気が溢れてくる	.53	
（10）日頃のストレスを忘れられる	.49	
（20）推しの活躍に貢献したいと感じる	.43	
F2 推しの思考を真似る		
（８）今までの努力や頑張りが報われたと感じる		1.00
（12）一人じゃないと感じる		.81
（13）周りの目が気にならなくなる		.77
（17）推しを応援する人たちと一緒にいると楽しい		.73
（16）推し活をすることに誇りを感じる		.70
（９）日常生活への活力が湧いてくる		.55
（11）やる気が湧いてくる		.55
（19）自分自身を一番解放していると感じる		.54
（14）嫌なことをすべて忘れられる		.48
（15）推し活は生きがいである		.45
因子抽出法：最尤法 回転法：Kaiser の正規化を伴うプロマックス法		
因子相関行列		
F1	1.0	.73
F2	.73	1.0

5. 因子分析の結果を用いた重回帰分析の結果

これまでに述べた独立変数を用いて、リサーチ・クエスチョン別に重回帰分析を行った（強制投入法）。

5-1 日常で感情が抑制されている人は推し活では自分を解放しているのか

独立変数「日常でマイナスの感情を覚えることが多い」を用い、日常的なネガティブ感情の多さが推し活における解放感と関連するかを検証するため、重回帰分析を実施した。従属変数には「推しに貢献しストレスを忘れられるから楽しい」および「周りを気にせずにしめ努力や頑張りが報われる」を用いた。

分析結果を表 5.2.1（調整済み $R^2=.09$ ）と表 5.2.2（調整済み $R^2=.04$ ）に示す。独立変数「日常でマイナスの感情を覚えることが多い」は、従属変数「推しに貢献しストレスを忘れられるから楽しい」に対して有意な正の関連を示した（ $\beta=.31$, $p<.001$ ）。また、従属変数「周りを気にせずにしめ努力や頑張りが報われる」に対しても有意な正の関連を示した（ $\beta=.23$, $p=.01$ ）。以上の結果は、日常的なネガティブ感情が多い人ほど、推し活において解放感や充足感を得やすい傾向にあることを示唆する。

表 5.2.1 「推しに貢献しストレスを忘れられるから楽しい」を従属変数とする重回帰分析

分類	標準偏回帰係数 (β)	有意確率	VIF
日常でマイナスの感情を覚えることが多い	.31	.001	1.00
R	.31		
自由度調整済決定係数（修正 R^2 値）	.09		

表 5.2.2 「周りを気にせずにしめ努力や頑張りが報われる」を従属変数とする重回帰分析

分類	標準偏回帰係数 (β)	有意確率	VIF
日常でマイナスの感情を覚えることが多い	.23	.017	1.00
R	.23		
自由度調整済決定係数（修正 R^2 値）	.04		

5-2 日常に推し活が浸透している人は日常生活でも幸せな人が多いのか

「日常生活の励み」「推しの思想を真似る」を独立変数とし、推し活の生活への浸透度が日常的な幸福感に与える影響を検証するため、重回帰分析を実施した。従属変数には「日常でプラスの感情を覚えることが多い」を用いた。

分析結果を表 5.2 に示す（調整済み $R^2=.33$ ）。独立変数「推しの思想を真似る」は、従属変数「日常でプラスの感情を覚えることが多い」に対して有意な正の関連を示した（ $\beta=.54$, $p<.001$ ）。一方、「日常生活の励み」は、従属変数「日常でプラスの感情を覚えることが多い」に対して有意な関連を示さなかった（ $\beta=.064$, $p=.575$ ）。以上の結果は、推しの思想を日常に取り入れる程度が高いほど、日常的なポジティブ感情が高い傾向にあることを示唆する。

表 5.2 「日常でプラスの感情を覚えることが多い」を従属変数とする重回帰分析

分類	標準偏回帰係数（ β ）	有意確率	VIF
日常生活の励み	.064	.575	1.94
推しの思想を真似る	.54	<.001	1.94
R	.58		
自由度調整済決定係数（修正 R^2 値）	.33		

6. まとめ

最後に、本研究の分析によって明らかになった点を総括する。

まず、RQ 1 「日常で感情が抑制されている人は推し活では自分を解放しているのか」についてである。独立変数「日常でマイナスの感情を覚えることが多い」を用いた重回帰分析の結果、従属変数「推しに貢献しストレスを忘れられるから楽しい」および「周りを気にせず楽しめ努力や頑張りが報われる」はいずれも有意な正の関連を示した。以上より、日常的なネガティブ感情が多い人ほど、推し活において解放感や充足感を得やすい傾向が示唆された。したがって、日常におけるネガティブ感情の多さは、推し活での自己解放感と関連している可能性が高いことが分かった。

続いて、RQ 2 「日常に推し活が浸透している人は日常生活でも幸せな人が多いのか」についてである。独立変数「日常生活の励み」および「推しの思想を真似る」を用いた重回帰分析の結果、従属変数「日常でプラスの感情を覚えることが多い」は「推しの思想を真似る」において有意な正の関連を示した。一方、「日常生活の励み」は有意な関連を示さなかった。以上より、推し活が日常に浸透している程度が高いほど、日常的なポジティブ感情が高い傾向にあることを示唆された。したがって、日常に推し活が浸透している人は日常的に幸福感と関連している可能性が高い。

以上が、本研究において明らかになったことである。

7. 参考文献

- 1) 井上淳子・上田泰「アイドルに対するファンの心理的所有感とその影響について―他のファンへの意識とウェルビーイングへの効果―」マーケティングジャーナル Vol. 43 No. 1, 18-28, 2023
- 2) 保高隆之・芳賀紫苑「『推し』とメディア利用～WEB モニターアンケート・オンライングループインタビュー調査の結果から～」放送研究と調査, 2024
- 3) 森山咲希・吉岡聖美「若者における「推し」の意義 と心理的效果」第 17 回日本感性工学会春季大会, 2022
- 4) 小川時洋 ・門地里絵・菊谷麻美・鈴木直人「一般感情尺度の作成」心理学研究 第 71 巻 第 3 号, 241-246, 2000