

令和元年6月3日現在

機関番号：32686

研究種目：研究活動スタート支援

研究期間：2017～2018

課題番号：17H07163

研究課題名(和文) 首尾一貫感覚の強化を視野に入れたライフスキル・トレーニングプログラムの開発

研究課題名(英文) Development of life skills training programs with a view to strengthening the sense of coherence

研究代表者

嘉瀬 貴祥 (KASE, Takayoshi)

立教大学・現代心理学部・助教

研究者番号：40804761

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,100,000円

研究成果の概要(和文)：本研究課題では、人生を通じたストレス対処の能力である首尾一貫感覚(以下、SOC)と日常生活における課題解決を促進する心理社会的な能力であるライフスキル(以下、LS)の関連性を定量的に明らかとし、その結果に基づいて大学生を対象としたライフスキル・トレーニング(以下、LST)を定性的に検討した。LSを高めることで日常生活におけるストレスへの効果的対処が促進されるが、この際にストレスへの対処に積極的な意味を見出すことができればSOCも強化される。このような経験をLSTに導入することで、長期的な精神的健康の維持や向上の一助となることが、研究全体を通じて明らかとなった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究課題では、これまでにはその関係性は示唆されていたものの理論的には明らかとされていなかった、長期的適応を助ける首尾一貫感覚(以下、SOC)と短期的適応を促すライフスキル(以下、LS)との相互関係性や因果関係を、質問紙調査と統計分析を用いた縦断的な量的研究により精緻に明らかにすることができた。この知見は、SOCとLSを同時に向上、強化するLSTの開発に必要な知見であり、今後も引き続き行われる健康教育プログラムの開発研究に大きく貢献するものである。またこの知見を、教育機関や企業での実践例が多いLSTに導入したことで、社会における導入可能性の高いプログラムが提案できたと考えられる。

研究成果の概要(英文)：The purpose of the present study was to quantitatively clarify the relationship between a sense of coherence (SOC; i.e., an ability to cope with stress throughout life) and life skills (LS; i.e., a psychosocial ability to facilitate problem solving in daily life). Additionally, we qualitatively examined life skills training (LST) for university students based on the results of the quantitative study. These examinations showed that though the effective countermeasure to stressors in daily life is promoted by improving LS, SOC is also strengthened, if a positive meaning for the countermeasure to the stressor can be found at the same time. Moreover, it is suggested that by including these experiences into LST, they can contribute to the maintenance and improvement of long-term mental health.

研究分野：教育心理学, 健康心理学, パーソナリティ心理学

キーワード：首尾一貫感覚 ライフスキル ライフスキル・トレーニング 健康教育

## 様式 C-19、F-19-1、Z-19、CK-19（共通）

### 1. 研究開始当初の背景

#### (1) 研究背景の概要

大学生のメンタルケアやキャリア支援が大きな課題とされる近年、社会適応に必要な心理社会的能力である LS (Life Skills ; 以下, LS) や、個人の人生観を含めたストレス対処能力である首尾一貫感覚 (Sense of Coherence ; 以下, SOC) は、その課題解決に対して重要な意味を持つ概念である。研究代表者のこれまでの研究より、SOC と LS の相互的向上を図ることで、先述した大学生における諸課題に対する効果的な支援策となることが示唆された。しかしながら、LS に関する理論研究は多く行われておらず、SOC に関してはその強化につながる具体的な介入方法の確立について検討されていないという課題がある。そこで本研究課題では、LS と SOC およびそれらに関連する要因の理論モデルを実証的に構築し、大学生における精神的健康およびライフキャリアに対する教育的支援策として LS の向上と SOC の強化を目的とした心理教育プログラムを理論モデルに基づき開発することを目的とした。

#### (2) 研究の学術的背景

近年、大学生における精神的健康の低下が、学校不適應などの諸問題につながっていることが指摘されている (坂本, 1999)。精神的健康の向上に対して有効であると考えられるのが、LS の向上を目的とした「ライフスキル・トレーニング (life skills training ; 以下, LST と略記)」である (島井, 2002)。LS は、日常的な課題に対して効果的に対処するために必要な心理社会的能力と定義され (WHO, 1997)、対人関係が多様化した現代社会においてはその重要性がより高いものとなっている。特に大学においては、学校不適應の予防など健康的な学生生活を送る目的だけでなく、卒業後のライフキャリア (職業経験も含んだ生涯にわたる個人の生き方に関する展望や意味づけ) 構築に対しても、LST の必要性が指摘されている (e.g., Botvin, et al., 1990)。LS にはストレスや自分の感情へ適切に対処するといった個人的スキル、他者と効果的に関わるといった対人スキルが含まれる。LST によりこれらのスキルを向上 (問題解決的な認知への変容、感情調節機能や対人スキルの向上) することで、個人が抱える認知面、感情面、行動面それぞれの問題を効果的に解決し、精神的健康の向上に寄与すると考えられる。

#### (3) 研究代表者のこれまでの研究

研究代表者は、LS と精神的健康の関連についての実証的知見の不足、LS における性差の検討不足、LS 測定尺度における問題といった課題点をふまえたうえで、青年・成人用 LS 測定尺度の開発 (嘉瀬・飯村・坂内・大石, 2016 心理学研究)、LS と精神的健康の関連性の詳細な検討 (嘉瀬・坂内・大石, 2015 学校保健研究 ; 嘉瀬・遠藤・飯村・大石, 2013 学校保健研究) を行った。その結果、現代社会において青年・成人に求められる LS の測定尺度が開発され、LS の向上は精神的健康の向上に寄与する可能性が性差などを含めて詳細に示された。さらに研究代表者は、上述した研究と並行して行っていた SOC に関する研究 (Kase, Endo, & Oishi, 2016 *Mental Health & Prevention* ; 嘉瀬・大石, 2015 パーソナリティ研究) を通じて、SOC は LS に対して重要な関連を持つ要因であると推察するに至り、探索的検討を行った。その結果、SOC の高い者は LS が全体的に高く、ストレスに対してより効果的に対処可能な LS の階層的構造を有していることが示唆された (嘉瀬・上野・大石, 2016 パーソナリティ研究)。この結果に鑑みると、SOC は LS を動員してストレス対処などの課題への対処を促進すると推察できる。

### 2. 研究の目的

#### (1) SOC の向上を視野に入れたプログラムの開発 (本研究課題の目的)

これまでの研究から、LS の向上は大学生の精神的健康の向上に寄与することが示唆された。

さらに高い SOC を持つことで LS をより効果的に動員できる可能性が示された。これらの知見から、SOC 強化と LS 向上を同時に図ることができれば、精神的健康の向上に対するさらに効果的な一次予防策になり得ると推察される。加えて、SOC は単なるストレス対処能力でなく明確かつ柔軟な人生観であり、生涯を通じた課題解決、ひいてはライフスタイルやライフコースの形成に寄与する要因であることも示唆されている (Antonovsky, 1987)。つまり、精神的健康の向上のみならず、LST の主要な目的であるライフキャリア (職業経験も含んだ生涯にわたる個人の生き方に関する展望や意味づけ) の構築とも強く関連する要因であると考えられる。

そこで本研究課題では、介入方法の確立が課題とされる SOC (山崎他, 2010) とは対照的に、具体的なプログラムが複数提案されている LST に視座を置きつつ、SOC 強化をも視野に入れたプログラムの開発を目指すこととした。本研究課題実施前では、研究代表者の行った研究 (嘉瀬・上野・大石, 2016 パーソナリティ研究) を除いては SOC と LS の関連に注目した実証的研究は認められない。LS と SOC、さらにこれらに関連する心理的要因の関連性が明らかにされることで、精神的健康の向上とライフキャリアの構築を視野に入れた、より効果的かつ包括的な LST プログラムの検討と実施が可能になると期待される。

## (2) 研究期間内に明らかにする内容

上記の目的に沿い、本研究課題では大きく区分して以下の 2 件の研究に取り組むこととした。すなわち、SOC と LS およびこれらに関連する要因 (e.g., 精神的健康, ライフキャリア) の因果関係の検討 (研究 1) と、研究 1 の知見を導入した LST プログラムの開発 (研究 2) である。本研究課題の特色としては、①LS と SOC それぞれの精神的健康に対する関連のみでなく、両要因とそれに関連する心理的要因の因果関係に着目し、ライフキャリアの構築も視野に入れ検討する点、②LS と SOC に関する理論モデルの構築のみでなく、それを基礎とした介入方法の確立を試みた点である。

本研究課題により理論モデルに基づいたプログラムが開発されることによって、青年や成人におけるストレスマネジメント、ライフキャリア支援の理論的かつ実践的な具体案が提示される。また本研究課題が視座を置く LST は生徒児童を対象としたものが基礎となっているため、初等・中等教育機関への応用可能性も高いと考えられる。このような点より、本研究課題において構築・検証される理論モデルと LST プログラムは、学校教育機関におけるストレスマネジメント教育やライフキャリア支援教育に対して、高い有用性を持つ。さらに、SOC の強化につながる 3 種類の経験 (Antonovsky, 1987) は LST で重要視される規則と類似しており (嘉瀬・上野・大石, 2016 パーソナリティ研究)、プログラムの実践可能性も高い。

## 3. 研究の方法

上述した 2 件の研究について、研究 1 を 2017 年度と 2018 年度の中旬まで、研究 2 を 2018 年度の中旬以降に実施した。詳細は下記の通りである。

### (1) 研究 1 : SOC と LS に関する理論モデルの構築と検証 (量的研究)

**目的** SOC と LS に関連する要因とそれらの因果関係を明らかにし (理論モデルの実証)、SOC と LS を同時に高めるために必要な要因や手順を検討する。

**内容** 以下の 2 点について研究を行った。

#### ① 研究 1-1 : LS と SOC に関する理論モデルの構築

- 研究仮説 (LS と SOC および関連する指標の全体的関連性) を横断的量的調査により検証し、研究全体の前提となる理論モデルを構築する。
- 質問紙調査により大学生の SOC, LS, 精神的健康, ライフキャリアを構築する力 (ライフ

キャリア・レジリエンス；高橋他, 2015) を調査する。さらに、SOC 強化と LS 向上に対して重要な要因であることが示唆されている性格特性（個人的資源）、ソーシャル・サポート（外的資源）についても併せて調査する。

- 調査結果を共分散構造分析などの統計的分析手法を用いて分析し、モデル化を行う。なお、これまでの研究で得られた示唆（LS における性差など）を反映させるため、多母集団同時分析（豊田, 1998）を試行、適宜モデルの修正を繰り返し、より精緻な理論モデルの構築を行う。

#### ② 研究 1-2：LS と SOC に関する理論モデルの検証

- 研究 1-1 で構築された理論モデルをもとに、縦断的量的調査によって LS と SOC および関連する要因間の因果関係を明らかにする。因果関係が示されることで、研究 2 以降で行う介入研究へ適用可能な理論モデルを提案できる。
- 研究 1-1 と同様の質問紙調査（研究 1-1 の結果をうけ内容を修正する可能性有り）を、大学生を対象として縦断的に行う。約 3 ヶ月ごとに計 3 回の追跡調査を実施する。
- 調査結果を要因間の因果関係を同時効果モデル、交差遅延モデル等の因果関係を検証する手法（豊田, 2000）を用いて分析し、変数間の因果関係の検討、すなわち理論モデルの検証を行う。

なお研究 1 については、正確な縦断的データの大量かつ確実な収集が必要であるため、これらの要件を満たすインターネット調査（株式会社インテージ；株式会社クロス・マーケティングへ委託）を実施した。

#### (2) 研究 2：プログラムの開発（質的研究）

**目的** 研究 1 で構築・検証された理論モデルをもとに、精神的健康の向上とライフキャリアの構築を視野に入れた LST プログラムの内容を検討する。

**内容** 以下の研究を行った。

#### ①研究 2：プログラムの開発

- 研究 1 で得られた理論モデルをもとにしたプログラム内容の質的検討を行う。具体的には、既存の LST プログラムやそれらが依拠する理論の比較を行いつつ、理論モデルに適した介入方法や介入手順を、応募者を含む複数の研究者（健康教育学・教育心理学・健康心理学など）間で討議し、プログラム案を作成する。
- SOC は①一定の規則を伴う経験、②適度な努力を伴う経験、③結果形成を伴う経験で強化されることが示唆されており（Antonovsky, 1987）、これは LST においても重要視される事項と類似している（嘉瀬他, 2016）。研究 1 や先行研究から得られる知見の他に、これらの経験を含むことに留意しつつプログラム内容の検討を行う。
- LST プログラムは認知行動療法における社会的スキルトレーニングの流れを基礎としつつ、対象者や実施目的に対応するよう柔軟に内容を決定することが求められる。よって他の心理療法（e.g., スキーマ療法）の文献研究も行い、理論モデルへの適用可能性を多面的に検討する。

## 4. 研究成果

本研究課題では、大学生における SOC と LS の関連性を定量的に明らかとし、その結果に基づいた健康教育プログラムを検討するため、以下の 2 段階で研究を実行する計画を立てた。まず研究 1 として、SOC と LS に関する理論モデルの構築と検証を行い、次に研究 2 として、研究 1 の結果をふまえてプログラムの開発に取り組むという手順である。2017 年度は研究 1 に、

2018年度は研究2に主として取り組む計画であった。

2017年度は研究1の目的に沿い、2017年12月に株式会社インテージへ委託し、調査モニターである大学生600名を対象とした中規模のウェブ調査を実施した。この調査により、大学生におけるSOCとLSのほかに、健康教育プログラムの作成時に考慮すべき精神的健康、性格特性、ライフキャリア・レジリエンスといった要因に関する量的データを収集することができた。加えて、2017年11月～12月にかけて大学生20名を対象としたインタビュー調査（半構造化面接法）を実施した。この調査では、大学生の日常生活におけるストレスマネジメントの実態に焦点を当て、SOCやLSがどのように活用されているのか具体的に把握することを目的とした。調査を通じて、高いSOCを持つ者のLSとストレスマネジメント様式の特徴に関する質的データを得ることができた。

また2018年度は研究2の目的に沿い、2017年度に実施した研究1の成果を学術誌への論文投稿、学術大会における口頭発表などの形で公表するとともに、量的研究より得られた成果をもとに健康教育プログラムの開発に取り組んだ。まず研究1で得られた成果を、2017年度より本研究課題に協力を仰いでいる上野雄己研究員（日本学術振興会）、大石和男教授（立教大学）、島本好平准教授（明星大学）など関連領域の研究者と共有し、SOCとLSに関する理論モデルの信頼性、妥当性の検証とプログラムへの適応可能性に関する討議を行った。加えて、討議のなかでさらに詳細な知見が必要であると合意が得られたSOCを高める体験について、現代社会における日本人成人の現状を調査するため、2018年8月に株式会社インテージへの委託のもと、日本人成人400名を対象としたウェブ調査を実施した。この調査により、個人の持っているSOCおよびLSの特徴や性格特性、生活形態を考慮したプログラムを開発することで、より効果的にSOCを高める経験を提供できる可能性が示された。

研究1および研究2で得られた成果は、3件の学術論文（嘉瀬・上野・梶内・島本、2018 パーソナリティ研究；嘉瀬・上野・大石、2017 パーソナリティ研究；Kase, Ueno, Shimamoto, & Oishi, 2019 *Mental Health & Prevention*）として公表した。その他、2018年度に開催された日本健康心理学会、日本パーソナリティ心理学会、日本学校保健学会にて研究報告を行い、開発中のプログラムに対する意見交換も行った。なお、本研究課題で開発されたプログラムの試行や効果検証には、新たな科研費研究課題として継続して取り組んでいる。

## 5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕（計6件）

- ① Kase, T., Ueno, Y., Shimamoto, K., & Oishi, K. (2019). Causal relationships between sense of coherence and life skills: Examining the short-term longitudinal data of Japanese youths. *Mental Health & Prevention*, 13(1), 14-20. 査読有
- ② 嘉瀬貴祥・上野雄己・下司忠大 (2019). Dark Triad のライフスキルに対する関連—反社会的な性格特性の適応的, 不適応的側面に関する探索的検討— パーソナリティ研究, 27(3), 266-269. 査読有
- ③ Kase, T., Ueno, Y., & Oishi, K. (2018). The overlap of sense of coherence and the Big Five personality traits: A confirmatory study. *Health Psychology Open*, 5(2), 1-4. 査読有
- ④ 嘉瀬貴祥・上野雄己・梶内大輝・島本好平 (2018). パーソナリティ・プロトタイプにおける Resilients, Overcontrollers, Undercontrollers, およびその他のタイプの特徴—ライフスキルの高低に基づいた検討— パーソナリティ研究, 27(2), 164-167. 査読有
- ⑤ 嘉瀬貴祥・上野雄己・大石和男 (2017). Sense of Coherence による精神的健康の予測可能

性に関する検討 —Big Five 性格特性との弁別性の観点から— パーソナリティ研究, 26(2), 160-162. 査読有

- ⑥ 嘉瀬貴祥・上野雄己・大石和男 (2017). パーソナリティ・プロトタイプに基づいた大学生の類型化と精神的健康の関連 日本健康教育学会誌, 25(3), 195-203. 査読有

[学会発表] (計 6 件)

- ① Yano, K., Kase, T., & Oishi, K. (2019). Sense of Coherence moderates the relationship between sensory-processing sensitivity and depressive tendency. *The Society for Personality and Social Psychology's Annual Convention 2019* (February 8th, 2019)
- ② 嘉瀬貴祥 (2018). パーソナリティ・プロトタイプとその特徴—健康教育場面における性格特性による分類の活用についての検討— 一般社団法人日本学校保健学会第 65 回学術大会 (2018 年 12 月 2 日)
- ③ 嘉瀬貴祥 (2018). 対人スキルは対人場面における批判的思考の使用判断に関わるか 日本社会心理学会第 59 回大会 (2018 年 8 月 28 日)
- ④ 嘉瀬貴祥・上野雄己 (2018). パーソナリティとライフキャリア・レジリエンスの関係— パーソナリティ・プロトタイプの観点から— 日本パーソナリティ心理学会第 27 回大会 (2018 年 8 月 26 日)
- ⑤ 嘉瀬貴祥・上野雄己・大石和男 (2018). 首尾一貫感覚のライフキャリア・レジリエンスに対する関連の検討 日本健康心理学会第 31 回大会 (2018 年 6 月 23 日)
- ⑥ 嘉瀬貴祥・上野雄己・大石和男 (2017). パーソナリティのタイプによってストレス対処能力は異なるか—パーソナリティ・プロトタイプと Sense of Coherence の関係性— 日本パーソナリティ心理学会第 26 回大会 (2017 年 9 月 7 日)

[図書] (計 0 件)

[産業財産権]

○出願状況 (計 0 件)

○取得状況 (計 0 件)

[その他] (計 0 件)

## 6. 研究組織

(1)研究分担者 なし

(2)研究協力者

研究協力者氏名：上野 雄己

ローマ字氏名：(UENO, yuki)

研究協力者氏名：島本 好平

ローマ字氏名：(SHIMAMOTO, kohei)

研究協力者氏名：大石 和男

ローマ字氏名：(OISHI, kazuo)

※科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。