

令和 4 年 6 月 30 日現在

機関番号：37302

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2017～2021

課題番号：17K17756

研究課題名(和文) ポジティブ心理学的介入が大学生のメンタルヘルスと自律神経機能に及ぼす影響

研究課題名(英文) Effects of Positive Psychological Interventions on Mental Health and Autonomic Functioning of College Students

研究代表者

三浦 佳代子 (Miura, Kayoko)

長崎純心大学・人文学部・講師

研究者番号：10597412

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,400,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、大学生を対象にポジティブ心理学の代表的な介入手法である“3つの良いこと(Three Good Things)”エクササイズを1週間実施し介入の効果を検討した。結果、POMSの「混乱・当惑」「緊張・不安」の得点が有意に低下し、「活力」の得点や楽観度尺度の得点が有意に増加した。このことから、“3つの良いこと”エクササイズは思考の整理に役立ち、結果としてネガティブ感情の緩和及びポジティブ感情を高めることが示唆された。一方、自律神経機能に変化はみられなかった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

ポジティブ心理学におけるエクササイズの多くは、学生や患者との関わりを通じて構築されてきた臨床知であり、エビデンスとしては議論の余地がある。本研究では、日本人大学生を対象に“3つの良いこと”エクササイズを行い、エクササイズによる心理生理学的な変化を心理学的指標である種々の質問紙、生理学的指標である自律神経機能検査によって測定した。TGTエクササイズによる介入の効果を多角的に検証した点は、重要な学術的進歩であったといえる。

研究成果の概要(英文)：The present study examined the effects of a 2-week intervention using the "Three Good Things (TGT)" exercise, a typical positive psychology intervention technique, on college students.

The results showed that scores on the POMS "confusion/confusion" and "tension/anxiety" were significantly reduced, and scores on the scales "vitality" and optimism were significantly increased. This suggests that the TGT exercise helps to organize thoughts, resulting in the alleviation of negative emotions and the enhancement of positive emotions. On the other hand, there were no changes in autonomic function.

研究分野：臨床心理学

キーワード：ポジティブ心理学的介入 3つの良いこと日記 メンタルヘルス 自律神経機能 大学生のメンタルヘルス ポジティブ心理学

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、研究者個人に帰属します。

## 1. 研究開始当初の背景

大学生は、生活環境や対人関係の変化によってストレスを感じやすく、抑うつを経験することが多い。学生が抱えるストレスの問題やメンタルヘルス不調の予防、メンタルヘルスの維持・促進は、大学にとって重要な課題であり、その中で学生相談機関が担う役割は大きい。さらに、“比較的健康的な学生に対して何が出来るか”ということも問われており(吉武、2010; 菅野、1998)、全ての学生が健康で充実した生活を送れるよう支援することが大学に求められている。そのため、大学生のメンタルヘルスに対して、対処的かつ予防的な取り組みが必要である。

ポジティブ心理学は、1998年にマーティン・セリグマンによって提唱された心理学の一分野であり、ポジティブ心理学的介入は、ポジティブな感情や認知、行動を養うことを目的としている。代表的な介入手法として、“3つの良いこと(Three Good Things)”というエクササイズがある。これは、毎晩寝る前に、今日起きた良いことを3つ挙げるとともに、それがなぜ起きたかを書くという簡単なものである。“3つの良いこと”エクササイズの効果はランダム化比較試験によって検証されており、1週間毎日このエクササイズを行った群は統制群に比べて、幸福度が増進するだけでなく抑うつ症状が軽減し、その効果が半年後も維持されていた(Seligman et al., 2005)。その他、ポジティブ心理学的介入は、メタ解析論文によっても有効性が示されている(Bolier, et al., 2013)。しかし、ポジティブ心理学におけるエクササイズの多くは、セリグマンらが学生や患者との関わりを通じて構築してきた臨床知であり、エビデンスとしては議論の余地がある。大学生のメンタルヘルスケアとしてのポジティブ心理学の応用可能性を検討するためには、多角的な点からの検証が必要である。

## 2. 研究の目的

本研究では、大学生を対象に“3つの良いこと”エクササイズを実施し、介入前後で心理学的評価と生理学的評価を行い、“3つの良いこと”エクササイズが心理面および身体面へ与える影響を明らかにすることを目的とする。

## 3. 研究の方法

### (1) 予備調査：3つの良いこと日記の作成および実施手続きの検討

先行研究を参考に「3つの良いこと日記」の様式を作成した。その後、大学生5名を対象に“3つの良いこと”エクササイズを1週間行い、その前後で心理学的評価、生理学的評価を行った。心理学的評価は、ポジティブ・ネガティブ感情尺度(日本語版 PANAS)、楽観性尺度(LOT-R)、うつ病(抑うつ状態)自己評価尺度(CES-D)、気分プロフィール検査(POMS)により測定した。生理学的評価は、自律神経機能検査を実施した。終了後には、1週間という期間が適切であったかどうか、介入内容に負担がなかったかどうかなど、参加者にフィードバックを求めた。

### (2) 本調査：“3つの良いこと”エクササイズの効果検証実験

大学生29名(男性12名、女性17名、年齢 $21.6 \pm 2.5$ 歳)を介入群15名と待機群14名に割り付けし、介入群には“3つの良いことエクササイズ”を1週間実施した。介入効果を検討するため、ポジティブ・ネガティブ感情尺度(日本語版 PANAS)、楽観性尺度(LOT-R)、うつ病(抑うつ状態)自己評価尺度(CES-D)、気分プロフィール検査(POMS)、自律神経機能の測定を行った。各指標の測定は、介入開始前後と介入終了後1か月の合計3回実施した。なお、自律神経の測定は可能な限り同一時間帯に行い、実施後、心拍変動の周波数解析にて低周波成分(Low Frequency: LF)や高周波成分(High Frequency: HF)を算出し、交感神経指標と副交感神経指標を求めた。

## 4. 研究成果

### (1) 予備調査：3つの良いこと日記の作成および実施手続きの検討

先行研究を参考に「3つの良いこと日記」の様式を作成した。“3つの良いこと”エクササイズでは、毎晩寝る前に今日起きた良いことを3つ挙げるとともに、それがなぜ起きたかを書いてもらう。“今日起きた良いことを3つ挙げる”ことに比べ、“それがなぜ起きたか”を記載することは難しさを感じる対象者も多いことが予想された。そのため、コツとして“たまたま運が良かっただけ”や“友達のおかげ”とするのではなく、自分の発言や行動に注目していただき」と記載し、具体例も記すこととした。図1は、その見本である。

予備調査を行った結果、1週間という期間は負担がなく適切であったことが報告された。一方、“それがなぜ起きたか”を書くことは難しかったという感想が多数報告された。そのため、“3つの良いこと”エクササイズを実施する際には初回に記入方法の具体的な例をあげながら丁寧に説明し、実際に練習を行って理解していることを確認する必要性が明らかとなった。

3つの良いことエクササイズ

毎日寝る前に、その日あった出来事で「良かった」、「嬉しかった」、「楽しかった」などと思えることを3つ挙げて下さい。そして、「それがなぜ起きたか？」を振り返って書いてみましょう。どんな小さなことでも構いません！  
※コツ：「たまたま幸運が良かっただけ」や「友達のおかげ」とするのはなく、自分の発露や行動に注目してみてください。

月	日	曜日	
①	レポートが早めに提出できて良かった。	それはなぜ起こりましたか？自分の発露や行動（努力・勇気など）がどのように影響したかを考えてみてください。 ① ・友達に出すように勧められたから × ・嫌だったけど、遊ぶのを我慢して頑張ったから ○ ② ・先輩が話しかけてくれたから × ・緊張しただけ自分から声をかけてみたから ○ ③ ・友達が誘ってくれたから × ・その友達とカラオケに行くのはじめてだし断ろうと思ったけど断らずに行ったから ○	
②	先輩と話ができ良かった。		
③	友達とカラオケに行って楽しかった（良かった）。		
月	日	曜日	それはなぜ起こりましたか？自分の発露や行動（努力・勇気など）がどのように影響したかを考えてみてください。

図 1.3つの良いこと日記の様式

## (2) 本調査：“3つの良いこと”エクササイズの効果検証実験

群と測定時期を独立変数、各指標を従属変数とした二要因分散分析を実施した。結果、POMSの「混乱・当惑」「緊張・不安」「活力・活気」においては群と測定時期の交互作用がみられ、介入群で「混乱・当惑」「緊張・不安」が低下し、その効果が1か月後さらに上昇していた。“3つの良いこと”エクササイズが思考の整理に役立ち、緊張や不安感の軽減につながったと考えられる。また、「活力」については得点の上昇がみられ、介入直後から1か月後も変化がみられなかったことから、ある程度維持されていたといえる。“3つの良いことエクササイズ”には元気さや躍動感を高める効果もあることが示唆される。以上のことから、ポジティブ心理学的介入は、比較的健康度の高い大学生のメンタルヘルスケアとして有効であることが示唆された。

しかし、本研究は実現可能性から非ランダム化デザインによって実施した。両群の年齢や抑うつ状態に違いはみられなかったが、“3つの良いことエクササイズ”に対する期待やモチベーションに偏りがあった可能性は否定できない。また、生理指標として自律神経機能検査を行ったが、今回はLF/HFおよびHFの比較のみにとどまり、詳細な分析を行うことができなかった。手続き上の問題は今後の課題である。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔学会発表〕 計1件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 0件）

1. 発表者名 三浦佳代子
2. 発表標題 ポジティブ心理学的介入が大学生のメンタルヘルスと自律神経機能に及ぼす影響
3. 学会等名 日本心理学会第84回大会
4. 発表年 2020年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
---------------------------	-----------------------	----

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------