

令和 6 年 6 月 3 日現在

機関番号：34504  
研究種目：基盤研究(B)（一般）  
研究期間：2019～2023  
課題番号：19H01766  
研究課題名（和文）「幸福感」の向上を目指したポジティブ感情の機能の解明と一次予防アプローチ法の確立  
  
研究課題名（英文）The role of positive emotions on "subjective happiness" in primary prevention  
  
研究代表者  
大竹 恵子（Otake, Keiko）  
  
関西学院大学・文学部・教授  
  
研究者番号：70405893  
交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 13,400,000円

研究成果の概要（和文）：本研究課題では、さまざまな実験的なアプローチ法を用いて、主観的幸福感や心身の健康行動の維持にかかわるポジティブ感情の機能について検討した。感謝感情やノスタルジア感情、畏敬感情等を取り上げ、未来の自己に関する認知や向社会的行動に対する動機づけ、他者や社会とのつながりとの関係を検討し、ポジティブ感情が主観的幸福感や心身の健康を促進および維持するために効果を持つ可能性を示した。

#### 研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究は、ポジティブ感情の機能に着目し、主観的幸福感や心身の健康を向上するメカニズムを明らかにし、その成果をポジティブな健康を維持する予防対策に活用することを目指して実験的なアプローチを行った。このような取り組みは、個人の健康や他者、社会のとらえかたやかかわりかたに関する現象理解にもつながり、また効果的な予防対策を考える際の科学的知見として活用できると位置づけている。

研究成果の概要（英文）：In this study, we investigated that the function of positive emotions in subjective happiness and maintaining health-related behaviors using variable psychological approaches in experimental psychological methods. We focused on positive emotions: gratitude, nostalgia, awe, and positive moods. It was showed that positive emotions have an effect on future thinking of self and others, motivation of prosocial behavior, trust in others, cognitions of connected others promoting and maintaining subjective happiness and mental health.

研究分野：健康心理学

キーワード：ポジティブ感情 感情の機能 幸福感 ウェルビーイング

## 様式 C - 19、F - 19 - 1 (共通)

### 1. 研究開始当初の背景

これまで心理学では主にネガティブ感情の状態や特性に着目した様々な研究が行われ、ネガティブ感情研究では個々の感情の区別やその機能、生理的变化について多くの知見が蓄積され、それらは感情の定義を考える際にも重要な基準とされてきた。一方、ポジティブ感情は、20世紀後半にポジティブ感情の理論が提唱され、実証研究が増加しつつあるものの、その概念や機能は未解明な部分が多く、研究の発展と知見の確立が期待されている。

健康心理学や公衆衛生の領域では、一次予防対策を目指した研究が注目されており、なかでも一次予防として焦点を当てる対象者は、現在大きな病態や不健康習慣を持っていない健康な人だと言える。このようなアプローチは将来の健康政策としても期待されている一方で、臨床的な介入に比べて健康な人の行動変容や予防行動の維持は難しく、ヘルスプロモーション効果が実感しにくいことも特徴である。健康リスクを実感することの少ない予防行動においては、ポジティブ感情が健康行動の選択やその後の評価に大きな影響を与えている可能性が考えられる。これまでの一次予防対策では、特定の不健康行動の回避が重要な目標とされることが多く、健康をポジティブ感情の維持や幸福感といった観点からアプローチすることは新しい視点だと考えられる。

また、健康行動以外においてもさまざまな対人関係や文脈の中である行動の維持や促進の規定要因としてポジティブ感情の役割に着目した研究も検討されていないため、幸福感を視野に入れた一次予防対策という観点は、個人だけではなく対人や集団といった人との関係性を理解したり、健康行動の維持促進を目指すうえで新しいアプローチ法の提案につながる可能性が考えられる。

そこで、本研究では、これまでの一次予防対策やその効果検証のメカニズムとしてポジティブ感情の機能に着目し、ポジティブ感情の増加や活用という観点からさまざまな行動を理解することによって、将来の健康を目指した新しいアプローチ法が検討できると考えた。研究代表者は、これまで健康行動の変容過程や幸福感の向上を目指した予防的アプローチを展開した経験と実績があるため、研究分担者の多様な研究成果を統合させ、従来の一次予防対策の限界とされてきた健康行動の維持や効果にポジティブ感情がどのように関与するのかを明らかにすることを目的とした。

### 2. 研究の目的

本研究の目的は、心身の健康の核となるポジティブ感情の機能を、個人だけではなく対人および集団との相互作用や文脈効果を含めた心的過程から解明し、健康に対する予防行動や主観的幸福感が持続できるための仕組みを明らかにすることであった。本研究は、ポジティブ感情の機能に着目し、実験や調査による基礎研究から個人から対人および集団レベルまでを範囲に人間の複雑な感情処理とその潜在及び顕在的過程を明らかにし、その成果を心理学の応用である幸せの探求と心身の健康増進に活用することを試みた。

本研究の特徴は、未解明な部分が多いポジティブ感情に着目しながら、心身の健康に対する一次予防対策の最終目標を主観的幸福感の向上と位置づけ、以下の4点について研究を立案し、検討した。第1は、多種多様な生理指標を網羅的に計測・評価し、ポジティブ感情の多面的な評価法を確立する点である。第2は、ポジティブ感情喚起を個人特性や感情変化を含めて検討し、精度の高い評価を目指す点である。第3は、ポジティブ感情の機能として、注意や記憶等の基礎的な認知レベルに加えて対人認知に関わる実験を行い、幸福感との関連で注目されている感謝や向社会的行動に代表される社会的行動の発生メカニズムの解明を目指す点である。そして第4は、健康の最終目標を主観的幸福感の向上と位置づけてポジティブ感情に着目した一次予防アプローチ法の開発につなげる点である。本研究は、ポジティブ感情の活用として一次予防対策を目指した実証的な心理学としてウェルビーイングの向上や健康行動の促進に寄与することを目指して多面的なアプローチを試みた。

### 3. 研究の方法

本研究は、ポジティブ感情の機能に着目して、実験室実験や質問紙およびオンライン調査等を行った。本研究の対象者は成人とし、健康行動の維持や促進に関するメカニズム解明を目指して、個人の行動だけではなく、他者関係や社会的行動にも焦点を当ててデータ収集を行った。測定内容やデータ収集手法はさまざまであるが、実験では、研究対象者の感情を実験的に操作し、それ

らに対する反応を認知的及び行動的な側面から計測した。実験室実験以外の手法としてはオンラインを含む調査を実施し、シナリオ呈示等も工夫しながら研究対象者の特性と感情に関する関係性を把握することを目指してデータ収集し、データ内容に応じて研究対象者を追跡し、複数回にわたってデータ収集することも行った。これらの基礎的データから得られた研究知見をメンバーで共有・議論しながら健康に対する予防行動や主観的幸福感の維持メカニズムの解明に役立てるように努めた。

本研究は、各メンバーの所属機関の研究倫理委員会の承認を受け、倫理規定に則って実施した。本研究の対象者には、事前に研究について説明を行い、インフォームド・コンセントを徹底した。とくに本研究では、感情喚起を含む感情を扱う実験が含まれていたため、研究対象者への実験参加に関する同意や実験後のデブリーフィング、実験における教示等については丁寧に行い、実験前後の研究対象者の心身の健康状態の確認等についても留意の上、対応した。

#### 4. 研究成果

本研究では、ポジティブ感情の機能に着目し、基礎研究から得られる知見を活用して主観的幸福感や心身の健康増進のためのアプローチ法を検討することを目指してきた。研究成果については、研究内容ごとに得られた知見と概要を以下に報告する。

ポジティブ感情の機能の検討については、これまで実験を行ってきたポジティブ感情喚起手法と評価法を用いて、ポジティブ感情が基礎的認知機能や対人認知機能に及ぼす効果について実験を進めた。注意や記憶等の基礎的な認知レベルに加えて対人認知に関わる実験を行い、幸福感との関連で注目されている感謝感情に焦点をあてて、親切行動や援助行動といった向社会的行動との関係を検討した。実験手続きとして想像課題を用いて援助想像と援助意図に関する実験的検討も行った。

ポジティブ感情として感謝だけではなく、ノスタルジア(懐かしさ)感情を音楽や動画、自伝的記憶等のさまざまな刺激・手法を用いて喚起し、未来の自身への認知や向社会的行動に対する動機づけ、そして個人だけではなく対人や社会への信頼感や意識といった社会的つながりに影響がみられるかどうかを検討した。ノスタルジア感情の喚起手法に関する業績や感謝と向社会的行動に関する国内外の論文業績も成果として公表することができた。

また、ポジティブ感情の機能とメカニズム解明を目指してポジティブ・ネガティブという感情価や課題内容を操作して注意捕捉と生理指標との関係を検討したり、食物刺激を用いて認知課題を行い、記憶や食物に対する評価についても検討した。音楽を用いたポジティブ感情の喚起実験や食刺激に対する感受性やおいしさに関する実験も行い、他者とのつながりを測定するレゾナンス尺度の開発を試みながら心理的親密性に関する研究も実施し、心身の最終目標をウェルビーイングと位置づけた際の効果的な介入手法について検討した。

この他にも、ポジティブ感情の中でも畏敬(awe)と呼ばれる感情を取り上げてバーチャルリアリティ喚起実験を試みたり、内受容感覚とアレキシサイミア傾向との関連など、生理心理学的の知見からの実験も行った。ユーモアに関する知見やアレキシサイミアに着目した音楽に関する情動反応に関する研究、ポジティブ感情の機能の一部として効果的なストレスマネジメントに関する縦断的研究の知見は、論文として成果を公表することができた。

なお、本研究は、研究課題期間中に新型コロナウイルス(COVID-19)による影響を受け、当初計画していた進行状況が遅れ、研究費を繰越するなどの対応をしながら制限された条件のもとで実験を行う必要性も生じた。とくに本研究は、感情を扱う対面での実験的アプローチを当初の計画案に入れていたため、マスクを通しての対応等、制限される側面が多く実験実施には工夫が必要であったが、実験実施に際しては、各メンバーの所属機関の基準に従って感染防止対応を徹底して進めた。

以上、本研究課題では、さまざまな専門の研究者で共同研究を行う形で各心理学の特徴や研究手法を生かしながらデータ収集を行い、ポジティブ感情の機能に関する基礎研究の知見を健康増進のための予防対策に適用することを試みた。本研究の実施や成果には新型コロナウイルス(COVID-19)による影響等もあり予定通り進まなかった面もあるが、本研究を通して得られた知見を今後さらに活用し、一次予防を実現するためにポジティブ感情の生起・維持メカニズムの解明を発展させていきたいと考えている。

## 5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計8件（うち査読付論文 8件/うち国際共著 4件/うちオープンアクセス 0件）

1. 著者名 Sanada, M., Kumagai, A., & Katayama, J.	4. 巻 1778
2. 論文標題 The resolution stage, not the incongruity detection stage, is related to the subjective feeling of humor: An ERP study using Japanese nazokake puns	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 Brain Research	6. 最初と最後の頁 147780-147780
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1016/j.brainres.2022.147780	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 該当する
1. 著者名 Liu, J., & Fukushima, H.	4. 巻 51
2. 論文標題 Effects of alexithymia and its subfactors on emotional response to music	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 Psychology of Music	6. 最初と最後の頁 412-428
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1177/03057356221098096	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 該当する
1. 著者名 Deng, K., Tsuda, A., Horiuchi, S., & Aoki, S.	4. 巻 10
2. 論文標題 Processes of change, pros, cons, and self-efficacy as variables associated with stage transitions for effective stress management over a month: a longitudinal study	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 BMC Psychology	6. 最初と最後の頁 122-122
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1186/s40359-022-00822-8	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 該当する
1. 著者名 豊田雪乃・小林正法・大竹恵子	4. 巻 92
2. 論文標題 援助想像が援助意図に及ぼす影響 イラスト刺激と文章刺激の比較	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 心理学研究	6. 最初と最後の頁 111-121
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.4992/jjpsy.92.20002	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 小林 正法	4. 巻 64
2. 論文標題 懐かしさの喚起：喚起法，測定，個人差	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 心理学評論	6. 最初と最後の頁 115-130
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.24602/sjpr.64.1_115	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 Sanada, M., Kuwamoto, T., & Katayama, J.	4. 巻 166
2. 論文標題 Deviant consonance and dissonance capture attention differently only when task demand is high: An ERP study with three-stimulus oddball paradigm	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 International Journal of Psychophysiology	6. 最初と最後の頁 1-8
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1016/j.ijpsycho.2021.04.008	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 該当する

1. 著者名 Oguni, R. & Otake, K.	4. 巻 11
2. 論文標題 Prosocial repertoire mediates the effects of gratitude on prosocial behavior	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 Letters on Evolutionary Behavioral Science	6. 最初と最後の頁 37-40
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.5178/lebs.2020.79	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 小國龍治・小林正法・大竹恵子	4. 巻 29
2. 論文標題 援助行動の想像は援助効力感を高める	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 パーソナリティ研究	6. 最初と最後の頁 20-22
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.2132/personality.29.1.7	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計27件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 7件）

1. 発表者名 大竹恵子
2. 発表標題 シンポジウム2 感情の評価：多彩な方法を極める
3. 学会等名 第40回日本生理心理学会大会・日本感情心理学会第30回大会 合同大会2022 シンポジウム
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 大竹恵子
2. 発表標題 ウィズ/ポストコロナ時代における組織の「朗働」とは：産業・組織心理学からのアプローチ
3. 学会等名 産業・組織心理学会第37回大会 シンポジウム
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 真田原行・片山順一
2. 発表標題 感情刺激による注意捕捉と安静時生理指標との関係：感情価と課題負荷の効果
3. 学会等名 関西心理学会第133回大会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 未角唯仁・大竹恵子
2. 発表標題 筆記開示法の種類による思考の未統合感の低減過程に関する検討 関係継続動機、感情の観点から
3. 学会等名 日本健康心理学会第35回大会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 大竹恵子
2. 発表標題 シンポジウム1 そもそもレジリエンスとは？ レジリエンスの概念と心理的メカニズムについて
3. 学会等名 第6回日本リンパ浮腫学会総会
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 Tsuda, A.
2. 発表標題 Psychological safety and well-being at work in Japan
3. 学会等名 One day international conference on sustainability of human being (国際学会)
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 Tsuda, A.
2. 発表標題 Personal growth and biopsychological stress responses to acute laboratory stress
3. 学会等名 The 11th international conference of indigenous and cultural psychology (国際学会)
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 小國龍治・大竹恵子
2. 発表標題 感謝が向社会的行動を促進する動機づけ過程の検討
3. 学会等名 日本健康心理学会第34回大会(オンライン)
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 末角唯仁・大竹恵子
2. 発表標題 制御焦点とプロセスフィードバックが動機づけと感情に及ぼす影響
3. 学会等名 日本健康心理学会第34回大会(オンライン)
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 Katayama, N., & Katayama, J.
2. 発表標題 High trait empathy promotes encoding of and attention to task-irrelevant facial expressions
3. 学会等名 The 28th Annual Meeting of Cognitive Neuroscience Society (国際学会)
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 小國龍治・大竹恵子
2. 発表標題 感謝が児童の向社会的行動に及ぼす影響
3. 学会等名 日本健康心理学会第33回大会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 豊田雪乃・大竹恵子
2. 発表標題 感情に焦点を当てると援助想像の鮮明さは高まるのか
3. 学会等名 日本健康心理学会第33回大会
4. 発表年 2020年



1. 発表者名 小國龍治・大竹恵子
2. 発表標題 感謝が向社会的行動に及ぼす影響 向社会的思考を媒介要因として
3. 学会等名 日本パーソナリティ心理学会第29回大会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 大竹恵子
2. 発表標題 Compassion-Based Approach の核と個性
3. 学会等名 日本心理学会第84回大会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 Sanada, M. Kumagai, A., & Katayama, J.
2. 発表標題 Not incongruity detection but its resolution determines subjective humor; An ERP study using Japanese nazokake puns.
3. 学会等名 Society for Psychophysiological Research 60th Annual Meeting (国際学会)
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 真田原行・熊谷有紗・片山順一
2. 発表標題 「なぞかけ」とERPを用いたユーモア感受過程の検討
3. 学会等名 第38回日本生理心理学会大会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 Oguni, R., Kobayashi, M., & Otake, K.
2. 発表標題 Effect of imagination on prosociality: The role of anticipated positive emotion
3. 学会等名 13th Biennial Conference of the Asian Association of Social Psychology (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 大竹恵子
2. 発表標題 事典企画シンポジウム：健康心理学の研究実践領域における現状と課題
3. 学会等名 日本健康心理学会第32回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 豊田雪乃・大竹恵子
2. 発表標題 見知らぬ他者に対する援助想像が援助意図に及ぼす影響 イラストを用いた検討
3. 学会等名 日本健康心理学会第32回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 小國龍治・大竹恵子
2. 発表標題 感謝が他者関連レパトリーに及ぼす影響
3. 学会等名 日本健康心理学会第32回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 小林正法・小國龍治・大竹恵子
2. 発表標題 予期Warm-glow及び予期罪悪感は援助行動意図と正に関連する
3. 学会等名 日本心理学会第83回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 小國龍治・大竹恵子
2. 発表標題 感謝喚起手法の比較検討 - 想起と筆記に焦点を当てて
3. 学会等名 日本教育心理学会第61回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Kobayashi, M., Oguni, R., & Otake, K.
2. 発表標題 Anticipated warm-glow and guilt increase the intention to help a person in need in episodic simulation
3. 学会等名 21st Conference of the European Society for Cognitive Psychology (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 小林正法・小國龍治・大竹恵子
2. 発表標題 「助ける」想像と「助けない」想像が援助行動意図に与える影響
3. 学会等名 第17回日本認知心理学会大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 真田原行・桑本貴之・片山順一
2. 発表標題 3音オドボール課題場面における，協和音・不協和音による注意補足の違い
3. 学会等名 第37回日本生理心理学会大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 片山夏果・片山順一
2. 発表標題 高い共感特性は課題非関連の表情認知を促進する
3. 学会等名 第37回日本生理心理学会大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Sanada, M., Kuwamoto, T., & Katayama, J.
2. 発表標題 Consonance captures attention more strongly than dissonance when attentional resources are insufficient; ERP and three stimulus oddball paradigm study
3. 学会等名 59th Annual Meeting of Society for Psychophysiological Research (国際学会)
4. 発表年 2019年

〔図書〕 計4件

1. 著者名 大竹恵子	4. 発行年 2022年
2. 出版社 ナカニシヤ出版	5. 総ページ数 276
3. 書名 『コーチング心理学概論：第2版』西垣悦代・原口佳典・木内敬太（編著）第5章：ポジティブ心理学	

1. 著者名 小林正法・小國龍治・大竹恵子	4. 発行年 2021年
2. 出版社 福村出版	5. 総ページ数 608
3. 書名 『ポジティブ心理学研究の転換点 ポジティブ心理学のこれまでとこれから』 堀毛一也・金子迪大 (編) 第14章：性格とパーソナリティ：ポジティブ心理学とパーソナリティ心理学のつながり	

1. 著者名 小林正法・大竹恵子	4. 発行年 2021年
2. 出版社 福村出版	5. 総ページ数 608
3. 書名 『ポジティブ心理学研究の転換点 ポジティブ心理学のこれまでとこれから』 堀毛一也・金子迪大 (編) 第21章：ポジティブ心理学における意味と成長：より完全な理解に向けて	

1. 著者名 内山伊知郎 (監修) 大竹恵子 (分担執筆) 17章「感情とウェルビーイング」	4. 発行年 2019年
2. 出版社 北大路書房	5. 総ページ数 472
3. 書名 感情心理学ハンドブック	

〔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
研究分担者	片山 順一  (Katayama Jun'ichi)  (80211845)	関西学院大学・文学部・教授   (34504)	
研究分担者	真田 原行  (Sanada Motoyuki)  (40734041)	関西学院大学・文学部・研究員   (34504)	

6. 研究組織（つづき）

	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
研究分担者	小林 正法 (Kobayashi Masanori) (60723773)	山形大学・人文社会科学部・准教授  (11501)	
研究分担者	津田 彰 (Tsuda Akira) (40150817)	帝京科学大学・総合教育センター・教授  (33501)	
研究分担者	福島 宏器 (Fukuoka Yoshiharu) (50611331)	関西大学・社会学部・教授  (34416)	

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