

## 科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成25年 6月 7日現在

機関番号：12102

研究種目：基盤研究（B）

研究期間：2010～2012

課題番号：22330193

研究課題名（和文）ポジティブ心理学モデルによる人間力育成のための心理教育的介入法の開発

研究課題名（英文）Development of Psycho-educational Intervention Program for Nurturing Human Strengths using Positive Psychology Model

研究代表者

小玉 正博（KODAMA MASAHIRO）

筑波大学・人間系・教授

研究者番号：00114075

研究成果の概要（和文）：本研究では、ポジティブな心理資源を育成する心理教育的介入法を開発・実施し、その効果を検討した。(1)初年度は5ワーク構成の心理教育プログラムを開発し、介入群、プラセボ群、統制群で効果を測定した。介入群は他群よりも肯定的心理資源が強化された。(2)次年度は3ワーク構成の簡便版を作成し、多施設間で効果比較を行ったが、効果は限定的であった。(3)最終年度は簡便版プログラムをキャリア教育に適用し、肯定感情の増加と否定感情の減少、肯定的自己資源の向上と強い就職活動意欲が得られた。(4)本プログラムによる肯定的心理資源の強化と心理的成長が結論づけられた。

研究成果の概要（英文）：The objective of this research project was threefold: to cultivate human strength through a positive psychology model; to develop and implement a psycho-educational intervention program to help positive psychological resources function effectively; and to examine the effects of the program. (1) In the first year, a program of five intervention modules was planned. Participants were assigned to an intervention group, a placebo control group, and a control group. Psychological growths were measured both before and after the program and later during a follow-up. The intervention group was obtained greater psychological thriving than those of the other two groups after participating in the program. (2) In the next year, a simplified version of the program was developed to be feasible in the real-life situation. The simplified program modules applied to two different college students to measure the effects of the program. The comparison of results between the groups remained further investigation because the program's effects were limited. (3) In the final year, the simplified intervention program applied to the career education classes of two different colleges. The comparison of the program's results showed a general trend for both groups: the program enhanced positive feelings and decreased negative feelings. Moreover, it increased the personal growth, for instance, a sense of authenticity. In addition, the participants' vision of career was well developed. (4) In conclusion, this program proved beneficial for increasing human strength and helping psychological growth.

交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2010年度	3,400,000	1,020,000	4,420,000
2011年度	1,900,000	570,000	2,470,000
2012年度	2,600,000	780,000	3,380,000
年度			
年度			
総計	7,900,000	2,370,000	10,270,000

研究分野：(社会科学)

科研費の分科・細目：心理学・臨床心理学

キーワード：ポジティブ心理学，健康生成，肯定的心理資源，心理教育的介入，人間力育成

## 1. 研究開始当初の背景

これまで、ポジティブ心理学の分野では、樂觀性、希望、ポジティブ感情、フロー体験、本来感といった肯定的心理資源について、それがどのような機能を有するか、それらの要因が well-being, happiness, gratitude といった心理状態にどう関連するかなどを明らかにしている(例えば、Fredrickson & Losada, 2005; Csikszentmihalyi, 2000; Joseph & Linley, 2005; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005)。Fredrickson & Joiner (2002) はポジティブ感情と思考行動レパートリーは互いに増幅させ、well-being の上方スパイラルを導くことを報告した。一方、これらの結果は低いポジティブ感情は抑うつの原因であるという仮説を支持しており、抑うつはポジティブ感情の生成によって緩和される可能性を示唆しているという点で極めて刺激的で興味深い。

このようなポジティブ心理学の視点に立った新しい臨床的介入法の研究、開発が 2000 年以降、欧米を中心に急速に展開しつつある (Seligman, 2002; Seligman, Rashid, & Parks, 2006; Magyar-Moe, 2009)。こうしたアプローチは、従来の病理モデルに基づく介入法と異なり、心理的 well-being を支える基本要素を育成強化することによって、相対的に認知の歪みやネガティブな感情状態、不適応な社会関係を低下させようとするものである。そこで重要なのは、①人々の適応力や有効なコーピング資源を育成すること、②すべての人々、特にハイリスク者に対して適切な介入を行うこと、③健康増進のためのシステムと心理教育プログラムを提供すること、④問題に有効に対処する人的・環境的資源を整備することである (Albee & Gullota, 1997)。このうち、①と②は個人次元の予防的アプローチであり、より望ましい自尊感情の育成、健全な社会関係の育成、効果的なストレス対処方法(抗ストレス資源)の獲得、各自の状況(年齢、能力など)に応じたエンパワーメントが目標となる。

このような健康生成的な考え方は、従来の病理モデルに基づくアプローチとはまったく異なる発想と構造を有している。従来の病理モデル

に依拠する心理臨床は、不適応行動の修正や症状の軽減を中核的な治療目標としてきた。そのため、クライアントの肯定的側面に積極的に焦点づけ、それを直接育成あるいは強化することによって症状の軽減や問題を解決しようとする健康生成的な臨床介入はほとんど注目されてきていない。その中であって Fordyce (1977) は、より活動的になることや意味のある仕事への従事などの 14 の戦略から構成される well-being 生成を目指す治療的介入を行い、介入群においてより安寧で、抑うつが少ないという結果を見出した。こうした健康生成的な介入の方向として、Well-being 療法 (Fava, 1999; Fava & Ruini, 2003)、QOL 療法 (Frisch, 2006) などが提案され、個人内にポジティブな心理的資源を育成、強化することによって、その治療的な効果を実証しようとする試みがなされ、その有効性が報告されている。

しかしながら、わが国においては、具体的に体系だった形でのポジティブ心理学的な臨床的手法の開発については、ほとんど報告されていない。さらに、こうした考え方を具体的に治療的介入プログラムまで落とし込み、実際に運用する試みはこれまでほとんどなされてきていないのが現状である。

## 2. 研究の目的

本研究は、ポジティブ心理学モデルを基盤にして人間力 (human strength) 育成を実現し、ポジティブな心理資源を強化し、有効に機能させるための心理教育的介入法の開発を目指すものである。すなわち、心身の健康を含む well-being 向上のための心理学的介入法を開発し、それによってポジティブな心理的資源を育成することは、個人レベルでの心理治療的効用のみならず、社会的幸福感の涵養という観点からも、重要な課題であると考えられる。そのために、第一目標として、ポジティブな心理資源育成のための心理教育プログラムを開発・実施し、その有効性と実施可能性を検討する。第二目標として、その実際的な利用可能性を見据えて簡便な介入プログラムを開発し、その有効性を検討する。第三目標として、対象範囲をキャ

リア支援領域に広げ、心理教育的介入を行う。その理由は、近年の大学生の就職困難状況に対して様々な社会的影響が指摘されており、一例として就職失敗による精神疾患や引きこもりなどがある。そして、こうした現状に対して従来の就職支援を超えた新たな方向性あるいは方略を志向する必要性があると考えられる。そのため、個人の強みの発見と育成に効果を持つと想定されるポジティブ心理学モデルによる就職支援への介入は最適と思われるからである。

### 3. 研究の方法

(1)初年度 ポジティブな心理資源育成のための心理教育プログラムを開発・実施し、その効果を検討した。

【調査協力者】大学生 67 名。介入群 23 名（男性 5 名，女性 18 名；平均年齢=20.35±2.76 歳）。プラセボ統制群 22 名（男性 10 名，女性 12 名；平均年齢=20.59±2.70 歳）。統制群 22 名（男性 12 名，女性 10 名；平均年齢=20.05±3.90 歳）。プログラム実施期間：ワーク実施は 2010 年 12 月～2011 年 1 月中旬。1 ヶ月後にフォローアップ調査を実施。

【介入プログラムの構成と各ワークの流れ】

心理教育的介入プログラムは合計 5 セッションで構成される。各セッション内容は、ポジティブ心理学的な視点から、人の長所・強みを育成・強化することを目的とした心理教育的プログラムで、①セルフトーク・ワーク、②心の書のワーク、③強みの種発見ワーク、④リフレーミング・ワーク、⑤感謝ワークという構成である。各セッションの構成は、図 1 のような流れになっている。さらに、セッションでの学習とワーク実習を踏まえてホームワーク課題が提示された。

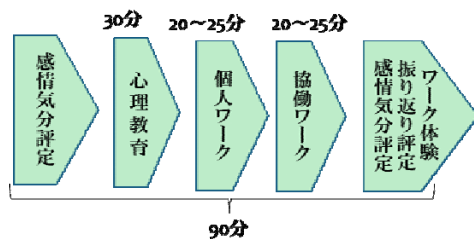


図 1 心理教育プログラムの構成と流れ

各セッションの心理教育の内容を概説する。

○第1セッション(セルフトーク):ある出来事が起こった時に無自覚に自動的に想起する各個人の内的言語を発見することによって、自身の思考パターンを自覚させるものである。本セッションでは特に否定的なセルフトークに焦点を当てた。ホームワークでは、一日を振り返ってどのような場面で、どのようなセルフトークがあったか、その時の気分をチェックした。

○第2セッション(心の書のワーク):日頃自分を支えている言葉を選び、それを題材として感情を反映するように半紙に筆書きし、自分にと

ってのその言葉の意味をグループ内で話し合う。これらの言葉を自分の携帯電話の待ち受け画面に設定し、それを毎日一回以上見て、音読することをホームワークとした。

○第3セッション(強みの種発見ワーク):個人の長所や強みについて学習した後、ワークシートでこれまでの困難や成功体験で活かされてきた強みに気づき、メンバー間で討論する。自己価値カードを用いて自分の強みを整理する。ホームワークでは、自分の強みをアバター(分身)として一日を振り返ってセルフトークし、その体験を評価した。

○第4セッション(リフレーミング):自身の否定的セルフトークの肯定的リフレームによって得られる気分変化に注目させ、自分の弱点を他者によってリフレームされるワークを行った。そして、メンバー同士でリフレームし合うワーク体験をシェアした。ホームワークでは、日常場面でのリフレーミングの実施と気分変化のモニタリングを求めた。

○第5セッション(感謝のワーク):人生上の大切な存在を想起し、感謝できる点をリストアップしてそれらの場面や出来事、その時の感情などの記憶を書き出す。メンバー同士でその体験をシェアし、その気持ちを伝える方法を考える。ホームワークでは、感謝対象に感謝メッセージを伝え、それによってどのような気持ちの変化があったかについて確認させた。

【プログラム実施の手続き】①介入群:一週間一回 90 分のセッションが実施された。毎回テキストを用いた心理教育とワーク実習を行う。なお、毎セッション前後に「現在感情気分評定 20 (福島他,2005)」とワーク体験の「振り返り評定」でアンケートを参加者に求めた。それを踏まえて在宅ワーク(1週5日)が課され、各日の実施結果についてメール返信を求めた。②プラセボ統制群:介入群のワーク・テキストをメール配信し、感想レポート(400字程度)を求めた。全課題はメールで交信された。③統制群:事前と事後、フォローアップ時にアンケートのみを実施する。

【測定指標】プログラムの進行にあわせて、全参加者に介入前後、介入1ヵ月後に5種類の心理指標[本来感、自尊感情、心理的well-being(「人生における目的」,「人格的成長」,「自律性」,「自己受容」,「ポジティブな他者関係」,「環境統制力」の6下位尺度),抑うつ(CES-D),ホープ]への回答を求めた。

(2)次年度 今年度は、①前年度に開発・実施したポジティブな心理資源育成プログラムの効果の二次的分析、②同プログラムの多施設比較トライアル(multicenter trial)及び簡便版の開発を目的に研究を実施した。

【プログラム参加者】Aグループ 35 名(女性:平均年齢 22.4 歳),Bグループ 29 名(男性 23 名,女子 6 名;平均年齢 19.9 歳)。実施期間:

2011年12月～2012年1月中旬。

【介入プログラムの構成と各ワークの流れ】

簡易版は初年度の5つのワークから、利便性、有効性を考慮して3つのワーク（セルフトーク、強みの種発見、リフレーミング）を選択し、構成した。各セッションは週1回（90分）で、図1と同様、①ポジティブ心理学モデルによる心理教育、②参加者の個別ワーク、③参加者同士の協働ワークによって構成された。なお、ワーク資料はテキスト化し、ワーク進行のプロトコル表を作成した上で、それぞれの大学で異なる実施者によってプログラムを実施した。

【測定指標】参加者には、介入前後、介入1ヵ月後に5種類の心理指標[本来感、自尊感情、心理的 well-being(人生目的、人格的成長、自律性、環境統制力)、精神健康調査(K6)、ホープ]を測定した。また、各セッション前後に「現在感情気分評定 20 (福島他, 2005)」とワーク体験の「振り返り評定」による評価を求めた。

(3)最終年度 次年度に引き続き、①ポジティブな心理資源の育成プログラム簡易版の効果を再吟味するため、多施設比較トライアル (multicenter trial) を追試した。②本プログラムをキャリア教育プログラムに適用し、その効果を検討した。

【プログラム参加者】大学生および大学院生 29 名。A 大学 8 名 (男子 7 名, 女子 1 名: 平均年齢 23.62±1.41 歳), B 大学 21 名 (男子 14 名, 女子 7 名: 平均年齢 19.24±.99 歳)。実施期間: 2012 年 5 月～2012 年 7 月中旬。

【介入プログラムの構成と各ワークの流れ】

簡易版は3つのワーク（セルフトーク、強みの種発見、リフレーミング）で構成した。各セッションは週1回（90分）で、①ポジティブ心理学モデルによる心理教育、②参加者の個別ワーク、③参加者同士の協働ワークによって構成された(図1参照)。なお、ワーク資料はテキスト化し、ワーク進行のプロトコル表を作成した上で、それぞれの大学で異なる実施者によってプログラムを実施した。

【測定指標】参加者には、介入前後、介入1ヵ月後に5種類の心理指標[本来感、自尊感情、心理的 well-being(人生における目的、人格的成長、自律性、環境統制力)、精神健康調査(K6)、ホープ、キャリア意識発達テストCAVT]を測定した。また、各セッション前後に「現在感情気分評定 20 (福島他, 2005)」とワーク体験の「振り返り評定」で評価を求めた。

4. 研究成果

(1)初年度 ①実施前後における心理指標の変化量について T 検定を行った結果、(i)介入群では、本来感 ( $t=1.93, p<.10$ ), 自尊感情 ( $t(21)=4.56, p<.01$ ), 心理的 well-being (人生目的:  $t=3.01, p<.01$ ; 自律性:  $t=2.01, p<.10$ ;

環境制御力:  $t=3.15, p<.01$ ), ホープ (計画:  $t=2.89, p<.01$ ; 意志:  $t=3.49, p<.01$ ) においてそれぞれ有意な介入効果が得られた。

(ii) プラセボ統制群では、本来感 ( $t=1.83, p<.10$ ), 心理的 well-being (人生目的:  $t=3.23, p<.01$ ; 自律性:  $t=3.83, p<.01$ ), ホープ (意志:  $t=1.94, p<.10$ ) で有意な介入効果が得られた。

(iii) 統制群では、ほとんどの測定指標において有意な変化は得られなかったが、自尊感情、人格的成長において有意な減少が認められた (自尊感情:  $t=-2.19, p<.05$ ; 人格的成長:  $t=-2.23, p<.05$ )。

②一要因分散分析による群間比較では、本来感、自尊感情、心理的 well-being (人格的成長、人生目的、自己受容、環境制御力、積極的他人関係)、抑うつ、ホープ (意志成分) において主効果が有意 (それぞれ  $F(2, 55)=5.10, p<.01$ ;  $F(2, 55)=5.97, p<.01$ ;  $F(2, 54)=3.76, p<.05$ ;  $F(2, 54)=4.93, p<.05$ ;  $F(2, 53)=4.51, p<.05$ ;  $F(2, 55)=7.52, p<.01$ ;  $F(2, 53)=11.24, p<.01$ ;  $F(2, 55)=7.39, p<.01$ ;  $F(2, 55)=3.87, p<.05$ ) であった。さらに、多重比較の結果から、介入群において有意な効果が得られた指標は、人生目的 (介入群>統制群およびプラセボ統制群>統制群)、環境制御力 (介入群>統制群およびプラセボ統制群>統制群)、積極的他人関係 (介入群>統制群かつプラセボ統制群>統制群)、抑うつ (介入群<統制群) であった。

③ワーク実施による気分変化では、5セッションともほぼ同じ傾向を示し、すべてのワーク前後で肯定的気分(喜び、あたたかさ等)が1%水準で有意に上昇し、否定的気分(不安、怒り、むなしさ等)も同様に1%水準で有意に低減した。このことから、今回開発した介入プログラムが、参加の気分感情を高揚あるいは安定化させ、不安や怒りを緩和する効果をもつことが示唆された。図2は、その一例として、第2セッション (心の書ワーク) 前後における感情変化をプロットしたものである。

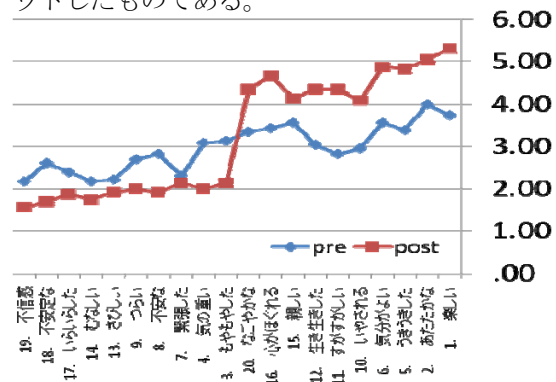


図2 心の書のワーク実施前後の感情比較

(2)次年度 ①二次的分析において前年度の研究課題におけるホームワーク課題の言語報告などを分析した結果、各ワークの効果に重要な要因 (例: 自己への思いやりワークにおける感謝



の重要性、感謝のワークにおける伝達方法の有効性など)が明らかにされ、ワーク実施の留意点が示唆された。②プログラム実施の全体的傾向として、ワーク実施によりポジティブ感情が増加し、ネガティブ感情が軽減することが示され、その効果はA群で顕著であった(全セッションで1%水準の有意差が確認された)。さらにA群は、自己本来感(10%有意傾向)、自尊心(5%水準)、心理的ウェルビーイング(人生目的:1%水準)、ホープ(意思成分:5%水準)の各指標に有意な介入効果を示した。一方、B群ではセッション前後の気分変化においてネガティブ感情が5%水準で有意な減少を認めたが、その他の心理的变化は得られなかった。その背景要因として、B群のワーク参加が再履修科目の一部にセッティングされたことにより、主体的参加動機が弱かった可能性がある。その結果として、B群において本プログラムの効果が限定された可能性があった。

③最終年度 ①介入プログラムの効果比較: 授業の初回と最終回で対応のあるT検定を行った。その結果、A群では、ホープ(計画成分:  $t=-2.34, p<.05$ )で有意な介入効果が見られた。一方、B群では、本来感( $t=-.5.79, p<.001$ )、ホープ(計画成分:  $t=-2.84, p<.05$ , 意志成分:  $t=-4.24, p<.001$ )で有意な介入効果が認められた。さらに、キャリア意識の発達では、A群、B群ともにCAVTアクションにおいて有意な介入効果が得られた(A群:  $t=-2.55, p<.04$ , B群:  $t=-2.94, p<.05$ )。

②ワーク実施による気分感情変化: 肯定的感情語10語、否定的感情語10語による各ワーク時の気分感情変化を各ワークの前後で評定した。その結果、A群では、強みの種発見ワークとリフレーミング・ワークにおいて肯定的感情が有意に増加した(それぞれ、 $t=-2.43, p<.05$ ;  $t=-3.47, p<.01$ )。しかし、否定的感情では有意な気分感情変化は認められなかった。一方、B群では、すべてのワークで肯定的感情の増加(セルフトーク:  $t=-4.71, p<.0001$ ; 強みの種発見:  $t=-2.98, p<.03$ ; リフレーミング:  $t=-1.98, p<.06$ )と否定的感情の減少(セルフトーク:  $t=8.66, p<.0001$ ; 強みの種発見:  $t=3.75, p<.01$ ; リフレーミング:  $t=9.49, p<.0001$ )が認められた。これらの結果から、若干の差はあるものの、多施設間比較においても、ワーク実施により肯定的感情が増加し、否定的感情が軽減されるという共通した傾向が認められた。

さらに、本プログラムをキャリア教育の中に組み込むことで、ポジティブな心理資源の育成とキャリア発達意識の向上に有効であることが異なる施設間でもほぼ同様に認められた。

#### 【全体考察】

本研究の主な知見は以下の通りである。①本プログラムにおいて開発した5つの心理教育ワークはポジティブな心理資源の強化に有効であった。②その成果を踏まえて開発された3つの

ワークによって構成された簡便版について多施設間で比較した結果、基本的に同様の効果が認められ、実際場面で利用できる可能性が示唆された。③ほぼすべてのワークで共通して肯定感情の増加と否定感情の低減が認められた。これは対象者、実施者などの条件の違いを超えて本プログラムが効果的であることを示した。④キャリア教育の一部として本ワークを実施した結果、ホープ(意志)とCAVTにおいて測定されるキャリアへの意欲(アクション成分)が有意な向上を示したことから、参加者が自身の未来への対処(proactive coping)感覚が明確化されたものと考えられた。⑤介入後のフォローアップ面接において、セルフトーク・ワークや心の書ワーク、強みの種発見ワーク、リフレーミング・ワーク、ホームワーク等において参加者が気づき、利用した言葉がかげらの気分を安定させ、ストレスフルな状況時の動機づけ維持に役立っていたことが明らかになった。

以上の知見から、ポジティブ心理学の視点から開発された本研究の心理教育プログラムの実施は、ポジティブな心理資源の育成に一定水準の効果があることが結論づけられた。

#### 5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[学会発表] (計16件)

1. 小玉正博・石村郁夫・川崎直樹・小倉康憲(2012). 肯定的な自己資源育成のためのポジティブ心理学的介入プログラム 日本ヒューマン・ケア心理学会第14回大会論文集, 73, 7/15, 筑波大学東京キャンパス(東京都)
2. 小倉康憲・松坂暢浩・石村郁夫・小玉正博(2012). 大学生を対象とした「ほめらレター」ワークの実践報告 日本ヒューマン・ケア心理学会第14回大会論文集, 38, 7/15, 筑波大学東京キャンパス(東京都)
3. ISHIMURA, I., KAWASAKI, N., KODAMA, M. (2012). Effects of self-affirmation task for self-compassion on the feelings, multiple mood states and interpersonal relations. at 6th European Congress of Positive Psychology, June 24-July 1, World Trading Center, Moscow, Russia.
4. KAWASAKI, N., ISHIMURA, I., KODAMA, M. (2012). Emotional effects of remembering self-supportive words written mindfully as Japanese SHO calligraphy. at 6th European Congress of Positive Psychology, June 24-July 1, World Trading Center, Moscow, Russia.
5. KODAMA, M., KAWASAKI, N., ISHIMURA, I. (2012). Positive Psychology Intervention Program for Personal Development: A Japanese Approach. at 6th European Congress of Positive Psychology, June

- 24-July 1, World Trading Center, Moscow, Russia.
6. 羽鳥健司・小玉正博・川崎直樹・石村郁夫・伊藤正哉・浅野憲一(2011). 感謝の表明が大学生の感情状態に与える影響 日本健康心理学会第 24 回大会論文集, 135, 9/12, 早稲田大学 (東京都)
  7. HATORI, K., ASANO, K., ITO, M., KODAMA, M., KAWASAKI, N., ISHIMURA, I. (2011). Culturally sensitive positive psychological intervention among Japanese college students (5): Thankfulness bring the awareness of being connected to others. at 6th World Congress of Psychotherapy, August, 24-28, SYDNEY CONVENTION AND EXHIBITION CENTRE, Sydney, Austria.
  8. ISHIMURA, I., HATORI, K., ASANO, K., ITO, M., KODAMA, M., KAWASAKI, N. (2011). Culturally sensitive positive psychological intervention among Japanese college students (4): Discovering the seeds of human strength in one's adversity. at 6th World Congress of Psychotherapy, August, 24-28, SYDNEY CONVENTION AND EXHIBITION CENTRE, Sydney, Austria.
  9. ASANO, K., ITO, M., KODAMA, M., KAWASAKI, N., ISHIMURA, I., HATORI, K. (2011). Culturally sensitive positive psychological intervention among Japanese college students (3): Awareness on and reframing of self-talk about one's weakness. at 6th World Congress of Psychotherapy, August, 24-28, SYDNEY CONVENTION AND EXHIBITION CENTRE, Sydney, Austria.
  10. KAWASAKI, N., ISHIMURA, I., HATORI, K., ASANO, K., ITO, M., KODAMA, M. (2011). Culturally sensitive positive psychological intervention among Japanese college students (2): The power of Japanese calligraphy, "sho". at 6th World Congress of Psychotherapy, August, 24-28, SYDNEY CONVENTION AND EXHIBITION CENTRE Sydney, Austria.
  11. KODAMA, M., KAWASAKI, N., ISHIMURA, I., HATORI, K., ASANO, K., ITO, M. (2011). Culturally sensitive Psychological intervention among Japanese college students (1): An overview of the program and its effects on well-being. at 6th World Congress of Psychotherapy, August, 24-28, SYDNEY CONVENTION AND EXHIBITION CENTRE, Sydney, Austria.
  12. 羽鳥健司・小玉正博・川崎直樹・石村郁夫・伊藤正哉・浅野憲一(2011). ポジティブ心理学モデルに基づく心理的活力資源の開発 (3)—感謝のワークが感情状態に及ぼす影響— 日本ヒューマン・ケア心理学会第 13 回大会論文集, 61, 7/23, 大阪市立大学 (大阪府)
  13. 石村郁夫・川崎直樹・小玉正博・羽鳥健司・浅野憲一・伊藤正哉(2011). ポジティブ心理学モデルに基づく心理的活力資源の開発 (2)—セルフコンパッションを高める介入法の開発— 日本ヒューマン・ケア心理学会第 13 回大会論文集, 60, 7/23, 大阪市立大学 (大阪府)
  14. 小玉正博・石村郁夫・羽鳥健司・浅野憲一・川崎直樹・伊藤正哉(2011). ポジティブ心理学モデルに基づく心理的活力資源の開発 (1)—介入プログラムの効果測定を中心に— 日本ヒューマン・ケア心理学会第 13 回大会論文集, 59, 7/23, 大阪市立大学 (大阪府)
  15. ISHIMURA, I., KAWAI, H., KUNIEDA, K., YAMADA, K., YAKOSHI, S., KODAMA, M. (2010). Effects of flow induced technique in group on emotions and idea production. at The International Conference of 4th Asian Congress of Health Psychology, August, 28-29, Taipei, Taiwan.
  16. 石村郁夫・羽鳥健司・小玉正博 (2010). 自分をほめる行為が強迫傾向に及ぼす影響 日本ヒューマン・ケア心理学会第 12 回大会論文集, 76, 7/17, 日本赤十字大学看護大学 (東京都)
6. 研究組織
- (1) 研究代表者  
小玉 正博 (KODAMA MASAHIRO)  
筑波大学・人間系・教授  
研究者番号: 00114075
  - (2) 研究分担者  
川崎 直樹 (KAWASAKI NAOKI)  
北翔大学・人間福祉学部・准教授  
研究者番号: 90453290  
石村 郁夫 (ISHIMURA IKUO)  
東京成徳大学・応用心理学部・助教  
研究者番号: 60551679
  - (3) 連携研究者  
小倉 泰憲 (OGURA YASUNORI)  
山形大学・理学部・教授  
研究者番号: 60623824  
稲垣 久美子 (INAGAKI KUMIKO)  
明治大学・経営学部・准教授  
研究者番号: 20582315  
羽鳥 健司 (HATORI KENJI)  
埼玉学園大学・人間学部・講師  
研究者番号: 10458698  
伊藤 正哉 (ITO MASAYA)  
国立精神・神経医療研究センター・認知行動療法センター研修指導部・研修普及室長  
研究者番号: 20510382  
浅野 憲一 (ASANO KENICHI)  
千葉大学・医学研究院子どもの心の発達センター・特任助教  
研究者番号: 60583432