

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 26 年 6 月 18 日現在

機関番号：32421

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2011～2013

課題番号：23730668

研究課題名(和文) ポジティブ心理学モデルによる筆記を用いた抑うつ予防的心理教育プログラムの開発

研究課題名(英文) Positive psychological intervention strategies that employ writing exercises in preventing and decreasing depressive symptoms

研究代表者

羽鳥 健司 (Hatori, Kenji)

埼玉学園大学・人間学部・講師

研究者番号：10458698

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,200,000円、(間接経費) 660,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、ポジティブ心理学的な視点から心理教育プログラムを開発し、その効果を検討した。初年度は、個人の肯定的な特性を測定できる心理尺度を開発し、信頼性と妥当性を確認した。次年度は、大学生と小学生を対象にして、人間関係の軋轢から獲得した利益の筆記を行う介入と、感謝の筆記、共有、伝達の介入(WSTG)の2種類の介入を行い、いずれも一定の効果を有することが示された。最終年度は大学生を対象にWSTGを実施し、抑うつ症状の低減に効果があると解釈できる結果を得た。以上から、本研究で実施されたプログラムは、大学生の肯定的感情の増大および否定的感情と抑うつ症状の低減に一定の効果を有すると結論された。

研究成果の概要(英文)：During the first year of the study, we developed a Japanese version of a positive psychological scales and proved that these scales offer sufficient levels of validity and reliability. In the following year, two trial programs, i.e., writing about perceived benefits (WPBT) and writing sharing telling gratitude (WSTG) were developed. The intervention groups exhibited improved psychological characteristics compared to the control groups. During the final year, the effects of the WSTG program on the undergraduate group with respect to depressive symptoms and positive and negative emotions were examined. The results show that positive emotions increased whereas negative emotions decreased among participants of the WSTG group compared to those of the control groups. The results show that WPBT and WSTG programs may increase positive emotions while decreasing negative emotions and depressive symptoms among Japanese undergraduate students.

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：強みの開発 ポジティブ心理学 肯定的感情 筆記 抑うつ

1. 研究開始当初の背景

近年、抑うつを始めとする心身の健康を予防・改善するための方策として、個人が持つ肯定的資源を育成・強化する臨床的介入が注目されており、再発防止や健康増進の観点から大きな予防効果を上げている(Seligman, et al., 2006)。特に抑うつに対しては基礎的および臨床的な研究が進んでおり、例えば、Fredrickson & Joiner(2002)は、肯定的感情と思考行動レパートリーはお互いを増幅させ、精神的健康の向上スパイラルを導くことを報告している。この結果は、低い肯定的感情は抑うつの原因であるという仮説を支持しており、抑うつは肯定的感情の生成によって緩和される可能性を示唆しているのである。

従来、一般的な心理臨床では、不適応行動や症状の原因を除去・改善することを中核的な治療・予防目標としてきた。少なくとも、従来の取り組みではクライアントの肯定的側面に焦点づけ、それを直接育成強化することによって問題を予防または解決しようとする介入プログラムはほとんど見られない。その中にあって、困難な経験に対して行われる筆記を用いた介入が、個人が持つ強みを強化・育成する文脈で取り入れられている。例えば、Michael, Lindsey, & Adam(2006)は、対人関係のトラブルによる強いストレスを受けた個人を対象に、そのトラブルを経験したからこそ獲得した肯定的な出来事を筆記するという介入を行ったところ、介入群において介入直後の肯定的感情が上昇し、1ヶ月後および5ヶ月後の抑うつ症状が低減することを見出した。この介入は、言葉が個人の感情や気分に影響を与える(Pennebaker, Barge, & Tiebout, 1989)という知見を基に、出来事に対して肯定的な宣言を行うことで、肯定的感情や肯定的認知(問題への自己対処が可能であるという認知や、生活の中には充実した時間もあるという認知)等を強化育成するのである。

欧米では、ポジティブ心理学モデルに基づいて筆記を用いた介入によって、大学生が病院に受診する頻度が減少する、近親者との死別後の精神的健康の回復が早まる、慢性疾患に罹患後の主観的幸福感が高まる等の効果が実証的に示されている。しかしながら、ポジティブ筆記を用いた介入によって対象者の認知や感情がどのようなプロセスで改善されていくのかに関しては、未だ明らかにされていない。加えて、個人の持つ強みがどのように強化されていくのかについても、そのプロセスは明らかにされていない。さらに、これらを統合して、具体的な抑うつ予防プログラムとして、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。また、我が国においては、ポジティブ筆記を用いた研究そのものが、ほとんど行われていない。したがって本研究では、課題として設定した大学生の抑うつ予防のための筆記を使ったポジティブ心理学的介入法を開発することとする。そ

の際、個人の持つ強みを始めとする肯定的心理資源の強化・育成を通じた抑うつ予防効果およびその持続効果を検討することとした。

2. 研究の目的

本研究の目的は、筆記による肯定的心理資源の強化・育成により、大学生の抑うつ予防を目的とした心理教育プログラムの開発を行い、その効果を検証することである。そのために、第一の目的として、本介入プログラムに関連すると考えられるポジティブ心理学的概念の整理と評価尺度の作成を行う。第二に、試験的プログラムを作成し、短期間の効果の検討を通してプログラムの妥当性と改善点を探る。第三に、開発された抑うつ予防プログラムを抑うつ気分を伴う大学生を対象に実施し、抑うつやその周辺領域の変数に及ぼす予防効果を検証する。臨床予備群に対象を限定したのは、抑うつは医療領域に留まることなく、日本人の幸福感の低さ(大石, 2009)、青少年の自尊感情の低さ(古荘, 2009)に示されるように社会問題や教育問題と関係しており、社会全体の活性化や健全な青少年育成の視点から肯定的資源を育成・強化することで臨床群に陥らないように予防する狙いがある。

3. 研究の方法

(1)初年度 個人の長所・強みを同定、測定するためのポジティブ心理学的尺度の作成と、本プログラム作成に関連するポジティブ心理学構成概念の整理を目的とした。尺度開発に関しては、特性感謝と情熱を測定できる日本語版尺度を作成した。特性感謝は、感謝しやすさの個人差を表し、1因子構造が想定されている。情熱は、以下の3点を満たす活動を行っている時に喚起される感情である。すなわち、個人のアイデンティティと重複していること、好きであること、多くの時間を費やしていることの3点である。情熱は調和的情熱と強迫的情熱の2因子構造が想定されている。調和的情熱は、個人が情熱を傾けている活動以外の活動を行っている時でもネガティブな感情・認知・行動等が生じにくい、強迫的情熱は、情熱を傾けている活動以外の活動を行っている時はネガティブな感情・認知・行動等が生じやすいと考えられている。

・日本語版特性感謝尺度について

特性感謝尺度(Gratitude Questionnaire)を、原作者の許可を得て日本語に翻訳し、翻訳された日本語を、日本語と英語のバイリンガルの臨床心理学者2名によって再び英語に翻訳されたものを原作者に送って内容的妥当性の確認を行った。

【調査協力者】大学生280名(男性112名、女性168名、平均年齢20.76±1.49歳)および、大学生315名(男性123名、女性192名、平均年齢20.90±1.66歳)を対象として2回調査を実施した。

【尺度】調査1では、人生満足感、楽観性、ホープ、ポジティブ感情およびネガティブ感情(PANAS)、抑うつ(K6)、嫉妬への回答を求めた。調査2では、主観的幸福感、共感性、ビッグ5、社会的望ましさへの回答を求めた。

・日本語版情熱尺度について

情熱尺度(Passion Scale)を原作所の許可を得て日本語と英語のバイリンガルの臨床心理学者2名および日本語を母国語とする臨床心理学者2名で日本語に翻訳して内容的妥当性を確認した。

【調査協力者】大学生295名(男性140名、女性155名、平均年齢 19.40 ± 1.33 歳)を対象とした。

【尺度】ポジティブ感情およびネガティブ感情(PANAS)、フロー、不安、恥への回答を求めた。

(2)次年度 大学生と予備的に小学生を対象とした試験的介入プログラムの短期的運用効果の検証を目的として研究を実施した。

・大学生を対象としたプログラムについて

【介入計画】介入による介入前と介入後の2時点の従属変数の変化量を測定するために、以下のように介入前のTIME1と介入後のTIME2を設定した。

TIME1 協力同意者629名のうち、研究の条件に合致し、1週間後に用意した実験室に来てほしいという求めに応じた82名の協力者を対象に、質問紙で個別に回答を求めた。

TIME2 TIME1での介入に協力した82名のうち、1ヵ月後に来室し、用意した実験室で個別に回答を求めた質問紙に記入漏れや記入ミスなかった74名(男性28名、女性46名、平均年齢 21.09 ± 1.87 歳)を対象に個別に質問紙調査を行った。

【測定指標】主観的幸福感と敵意的認知を測定できる質問紙への回答を求めた。

【手続き】

TIME1の手続き 実験室にて3日間連続で個別にそれぞれ約20分かけて介入を行った。介入は、実験者が、協力者に1枚の白い紙(WPB+WNE群のみ2枚)と無地の封筒を手渡し、4群に対応した教示文が書いてある紙を手渡し、教示文を朗読した。WPB群 人間関係のトラブルを経験したからこそ獲得できたポジティブな結果について筆記するよう教示した。

WNE群 人間関係のトラブルについて、できる限り詳細に文章を書くよう教示した。

WPB+WNE群 前半でWNE群の、後半でWPB群の筆記をするよう教示した。

統制群 明日の予定と今履いている靴の形状について詳細に筆記するよう教示した。

TIME2の手続き TIME1で用いた質問紙への回答のみ求めた。最終的に全ての参加に応じ、回答した質問紙に不備のなかった各群の人数は、WPB群が19名、WNE群が20名、WPB+WNE群が16名、統制群が19名であった。

・小学生を対象としたプログラム

【プログラム参加者】介入群は、28名(男子16名、女子12名)である。統制群は、32名(男子19名、女子13名)である。

【測定指標】小学生の抑うつ症状と肯定的感情および否定的感情を測定できる質問紙への回答を求めた。

【手続き】 毎週1回、道徳の時間を使用して1回45分間の介入を6週連続で行った。

介入群への第一回目の介入は、感謝に関する心理教育と介入全体の説明およびオリエンテーションが行われた。第二回目から第六回目のセッションは、同じ内容であった。第二回目で小冊子が配布され、第六回目まで使用された。小冊子は、“1.瞑想”、“2.家族、友達、先生など、自分にとって大切な人を思い出して、ワークシートに書いてください。これまでに、その人(たち)に感謝した出来事をどんな小さなことでもよいので、挙げてください。その時の気持ちも書いてください。”、“3.「~してくれてありがとう」と声に出して読みましょう。”、“4.書いたことの中から一つ以上を選んで、書いた相手に一週間以内に言葉や手紙やメールで伝えましょう。できれば会って言葉で伝えてください。”の4項目で構成されていた。

協力者全員を順番に指名して、書いたことの一つをその場で声に出して読むよう求めた。強制はしなかったが、分析対象者は全員が声に出して読んだ。読んだ直後に、別の協力者に聞いた感想を述べるよう求め、協力者同士の感情を共有させた。

(3)最終年度 前年度、小学生に対して実施したプログラム(writing grateful events provided by others, sharing the feeling about the events in group, and telling the feeling to the other(s): WSTG)を大学生を対象に実施した。また、より簡便な方法で肯定的感情を喚起することを目的として、Emmons & McCullough (2003)を参考にして、感謝を筆記するのみの介入方法を取り入れ、統制群との比較検討を行った。

【分析対象者】 現段階での分析が終了している研究参加者は、WSTG群の28名。介入群28名(男性18名、女性10名、平均年齢 18.71 ± 1.18 歳)と、統制群17名(男性9名、女性8名、平均年齢 20.76 ± 0.83 歳)である。

【測定指標】抑うつ症状、肯定的感情、否定的感情を測定できる尺度への回答を求めた。現段階では、抑うつ指標のデータは分析中である。

【手続き】 WSTG群では、参加者を募り、毎週1回90分の介入を6回行った。

第一回目の介入は、介入実施者と研究協力者の信頼関係を築くことと、感謝に関する心理教育と介入全体の説明およびオリエンテーションが行われた。第二回目から第六回目のセッションは、同じ内容であった。第二回

目で小冊子が配布され、第六回目まで使用された。小冊子は、“1. 瞑想”、“2. 家族、友達、先生など、自分にとって大切な人を思い出して、ワークシートに書いてください。これまでに、その人(たち)に感謝した出来事をどんな小さなことでもよいので、挙げてください。その時の気持ちも書いてください。”、“3. 「~してくれてありがとう」と声に出して読みましょう。”、“4. 書いたことの中から一つ以上を選んで、書いた相手に一週間以内に言葉や手紙やメールで伝えましょう。できれば会って言葉で伝えてください。”の4項目で構成されていた。

協力者全員を順番に指名して、書いたことの一つをその場で声に出して読むよう求めた。強制はしなかったが、分析対象者は全員が声に出して読んだ。読んだ直後に、別の協力者に聞いた感想を述べるよう求め、協力者同士の感情を共有させた。

筆記群では、参加者を募り、“この1週間で感謝した出来事を5個以上リストアップしてください”と教示した。これを毎週1回6週連続で実施した。

4. 研究成果

(1)初年度

・日本語版特性感謝尺度について

探索的因子分析を行った結果、英語版と同様に6項目で構成される1因子構造の尺度が作成された。クロンバックの係数は.84であった。特性感謝と人生満足感、楽観性、ホープとの間で、それぞれが同じ概念であると想定した1因子構造、およびそれぞれが別概念とした2因子構造のモデルを共分散構造分析を用いて比較したところ、全てで2因子構造の方が1因子構造よりも適合度指標の値が良好であった。また、特性感謝と関連する変数との間の相関係数は、人生満足感とは($r = .41, p < .01$)、楽観性とは($r = .42, p < .01$)、ホープとは($r = .64, p < .01$)、肯定的感情とは($r = .45, p < .01$)、抑うつとは($r = .37, p < .01$)、妬みとは($r = -.26, p < .01$)であった。否定的感情とは有意な相関関係は認められなかった。以上から、特性感謝尺度の弁別的妥当性が確認された。

次に別の集団を対象として確認的因子分析を行った結果、 $\chi^2 / df = 4.793$, GFI = .956, AGFI = .897, CFI = .964 と良好な適合度指標が得られた。また、関連する心理学的変数との相関を算出した結果、主観的幸福感とは($r = .31, p < .01$)、共感性の下位因子である感情的暖かさとは($r = .24, p < .01$)、ビッグファイブの下位因子である協調性とは($r = .41, p < .01$)、勤勉性とは($r = .28, p < .01$)、外向性とは($r = .23, p < .01$)、開放性とは($r = .22, p < .01$)、社会的望ましさの下位尺度である自己欺瞞とは($r = .13, p < .05$)、印象操作とは($r = .16, p < .01$)であった。ビッグファイブを独立変数、

特性感謝を従属変数とした重回帰分析を行ったところ、協調性と外向性が有意な正の影響を与えていた(それぞれ $\beta = .38, p < .01$; $\beta = .14, p < .01$)。勤勉性、情緒不安定性、開放性は有意な影響を示さなかった。以上から特性感謝尺度の構成概念妥当性が確認された。

・日本語版情熱尺度について

探索的因子分析を行った結果、英語版と同様に2因子構造が算出された。下位因子の内的一貫性は、調和的情熱が $\alpha = .79$ 、強迫的情熱が $\alpha = .84$ 、全体で $\alpha = .80$ であった。共分散構造分析を行ったところ、 $\chi^2 / df = 4.772$, GFI = .859, AGFI = .793, and CFI = .834 と許容できる適合度指標を得た。

強迫的情熱を統制した調和的情熱と他の心理学的変数との間の偏相関係数、および調和的情熱を統制した強迫的情熱と他の心理学的変数との間の偏相関係数を算出した。その結果、活動中の調和的情熱は、肯定的感情およびフローと正の相関関係(それぞれ、 $r = .51, p < .01$; $r = .47, p < .01$)にあり、恥の下位因子である混乱的恐怖、自己否定感、自責的萎縮感、いたたまれなさ($r = -.23, p < .01$; $r = -.17, p < .01$; $r = -.42, p < .01$; $r = -.34, p < .01$)、および不安($r = -.36, p < .01$)と負の相関関係にあった。しかし、恥の下位因子である基本的恥とは正の相関関係にあった($r = .32, p < .01$)。活動中の強迫的情熱は、混乱的恐怖、自己否定感、基本的恥、自己萎縮感、いたたまれなさ、はにかみ・もどかしさと正の相関関係にあり(それぞれ $r = .33, p < .01$; $r = .32, p < .01$; $r = .23, p < .01$; $r = .32, p < .01$; $r = .30, p < .01$; $r = .29, p < .01$)、不安とも正の相関関係にあった($r = .21, p < .01$)。また、肯定的感情、フローとも正の相関関係にあった(それぞれ $r = .17, p < .01$; $r = .25, p < .01$)。また、活動直後の調和的情熱は、肯定的感情と正の相関関係にあり($r = .43, p < .01$)、否定的感情と負の相関関係にあった($r = -.19, p < .05$)。活動を中止した時の調和的情熱は否定的感情と有意な相関関係になかった。強迫的情熱は活動直後の否定的感情および活動を中止した時の否定的感情と正の相関関係にあった(それぞれ $r = .18, p < .01$; $r = .39, p < .01$)。

(2)次年度 ・大学生を対象としたプログラムについて

各群における主観的幸福感と敵意の変化量を比較するために、TIME 1の主観的幸福感、敵意を共変量とし、TIME 2主観的幸福感、敵意について、ポジティブ筆記条件とネガティブ筆記条件を要因とした共分散分析を行った。その結果、主観的幸福感について有意な交互作用が見られた($F(1, 69) = 10.13, p < .01$)。敵意については、有意傾向であるが、交互作用が見られた($F(1, 69) = 3.20, p < .10$)。下位検定を行ったところ、主観的幸福感に対し共に5%水準でポジティブ筆記なし条件におけるネガティブ筆記条件の単純主効果($F(1, 69) = 8.53, p < .05$)、およびネガ

ティブ筆記なし条件におけるポジティブ筆記条件の単純主効果($F(1, 69)=8.35, p<.05$)が見られた。これは介入前後のWPB群とWNE群の主観的幸福感の得点の増加量が統制群よりも有意に大きかったことを示している。同様に下位検定を行ったところ、敵意に対し5%水準でネガティブ筆記なし条件におけるポジティブ筆記条件の単純主効果($F(1, 69)=4.02, p<.05$)が見られた。これは介入前後のWPB群の敵意の減少量が統制群よりも有意に大きかったことを示している。

・小学生を対象としたプログラムについて

介入群と統制群における介入前後の肯定的感情得点の変化量を比較するために、介入の有無を条件とした共分散分析を行ったところ、主効果が有意であった($F(1, 57)=13.28, p<.01$)。この結果は、介入群の肯定的感情の変化量は統制群と比較して有意に大きかったことを示している。

次に、介入の有無(2: 有, 無)×介入時期(3: pre, post, follow)の分散分析を行ったところ、交互作用が有意であった($F(2, 116)=29.94, p<.01$)。単純主効果の検定および多重比較を行ったところ、介入群では、介入前と比較して介入後に抑うつ症状が低減し、また、介入後は統制群と比較して介入群の抑うつ症状が低かったが、介入1ヵ月後には元の水準に戻り、統制群との差もなくなったと解釈できる結果を得た。

(3)最終年度 肯定的感情を従属変数として、介入の有無(2: 有, 無)×介入時期(2: 前, 後)の2要因分散分析を行ったところ、交互作用が有意であった($F(1, 43)=6.53, p=.014, \eta^2=.13$)。下位検定を行ったところ、WSTG群では介入前後で肯定的感情の得点が増加し、介入後は統制群と比較して肯定的感情得点が高かったと解釈できる結果を得た。次に、否定的感情得点を従属変数とした同様の分散分析を行ったところ、交互作用が有意であった($F(1, 43)=5.40, p=.025, \eta^2=.11$)。そこで下位検定を行ったところ、WSTG群では介入前後で否定的感情得点が低減し、介入後は統制群と比較して否定的感情得点が低かったと解釈できる結果を得た。

比較対象として筆記のみを用いた群を加えた抑うつ得点の推移については現在分析中であり、この成果発表については国内外の学会および研究雑誌にて公表していく予定である。

【全体考察】

本研究の主な知見は以下の通りである。個人の強みを測定できる心理尺度として、米国で標準化されている特性感謝尺度と情熱尺度の日本語版を作成し、信頼性と妥当性を検討した。

肯定的感情・認知を喚起することで個人の心理学的調節機能を維持・向上させるプログラムとして、対人関係の軋轢から獲得した利益を筆記するプログラム(WPBT)と、感謝を筆記・共有・伝達するプログラム(WSTG)を作成し、その効果

を検討した。大学生を対象にWSTGを実施した結果、ポジティブ心理学的な側面から抑うつ症状の予防・低減効果があると想定される肯定的感情がプログラム実施の前後で増大した。

以上から、ポジティブ心理学的観点から開発された本プログラムには、肯定的感情の増大および抑うつ症状の低減に一定の効果があるものと考えられる。今後は、本プログラムが大学生の抑うつ症状の予防・低減に効果があることをより精緻に検証していく。

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3件)

1. 羽鳥健司・石村郁夫・小玉正博 (2011). 感謝の筆記が小学生の精神的健康に与える影響について 日本心理学会第75回大会発表論文集, 930, 東京
2. 羽鳥健司・石村郁夫 (2012). 日本語版特性感謝尺度(GQ-6-J)作成の試み日本ヒューマン・ケア心理学会第14回大会発表論文集 57, 東京
3. 羽鳥健司・石村郁夫・北見由奈 (2013). 感謝の筆記が小学生の抑うつ低減に及ぼす効果日本健康心理学会第26回大会発表論文集, 129, 北海道

[学術論文](計4件)

1. 羽鳥健司・石村郁夫・樫村正美・浅野憲一 (2013). 対人ストレス経験から獲得した利益の筆記が精神的健康に及ぼす効果 心理学研究, 84, 154-159.
2. Hatori, K., Ishimura, I., Ichimura, S., & Koganei, K. (2013). Passion among Japanese College Students: Development of the Japanese Version of the Passion Scale. The Global Symposium on Social Sciences, 4 471-480.
3. 羽鳥健司・石村郁夫・小玉正博 (2013). 肯定的感情に関する心理学的実証研究の紹介 埼玉学園大学紀要人間学部篇, 13, 69-82.
4. Hatori, K., Kodama, M., & Koganei, K. (2014). Development of Japanese version of the gratitude Questionnaire-6 (J-GQ-6). Proceedings of Cognitive and Behavioral Psychology, 3, 17-22.

6. 研究組織

(1)研究代表者

羽鳥 健司 (HATORI KENJI)
埼玉学園大学・人間学部・講師
研究者番号: 10458698