

## 科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 27 年 6 月 25 日現在

機関番号：12703

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2013～2014

課題番号：25870688

研究課題名(和文) Effects of Self-Compassion and Its Relationship with Depression

研究課題名(英文) Effects of Self-Compassion and Its Relationship with Depression

## 研究代表者

山口 綾乃 (YAMAGUCHI, AYANO)

政策研究大学院大学・政策研究科・研究助手

研究者番号：40592548

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,300,000円

研究成果の概要(和文)：第1に、本稿は 多文化視点から見たゴール(目標、生きがい)設定と人生に満足する、幸福感に関する経緯と現状、多様性のある自己観(文化的自己観)と人生のゴール設定の役割から人生の満足度、あるいは幸福感について検証した。結論として、日米の大学生に対する人生の満足度や幸福度を考えた場合、文化的自己観が人生のゴールなどに影響を与えていることがわかった。第2に、本稿は 多文化視点から見た自己批判、自己慈悲度とうつ傾向に関する経緯と現状、多様性のある自己観(文化的自己観)、自己批判、自己慈悲度とうつ傾向について検証した。結論として、文化的自己観が自己批判と自己慈悲度に影響を与えていることがわかった。

研究成果の概要(英文)：For the first research, the results indicated that interdependence in all cultures was associated with socially oriented subjective well-being. In the United States, it was also correlated with social goal pursuit. However, independence in the United States correlated with individual-oriented subjective well-being, while in Hawaii, it also correlated with hedonic goal pursuit. For the second research, in the U.S., independent (vs. interdependent) self-construal had stronger impact on both types of self-criticism, while in Japan, interdependent (vs. independent) self-construal had stronger impact on both types of self-criticism, indicating that culturally dominant self-construal has a larger influence on self-criticism. In both cultures, internal (vs. comparative) self-criticism has a less negative impact on self-compassion.

研究分野：健康心理学、ポジティブ心理学、社会学、コミュニケーション、ヘルスサイエンス

キーワード：健康心理学 ポジティブ心理学 健康 生きがい 健康行動 健康(ヘルス)コミュニケーション 自殺傾向 うつ傾向

## 1. 研究開始当初の背景

サービス科学において、「価値共創」という視点が注目されている。例えば社会技術研究開発センターの平成22年度採択課題8件中2件が価値共創についてのプロジェクトである。価値創造における顧客参加の重要性は医療サービスの分野でも国際的に認識が高まってきている。

近年、医療サービス提供者と患者、そして患者の家族や友人が、患者のクオリティオブライフ(QOL)の向上という「価値」を共に創り上げていくという意味での「価値共創」は、今日の医療サービスの現場において、極めて重要なテーマである。QOLとは、生活の質、人生の質という意味であるが、これは人が人としての尊厳を保ち、よりよく生きることであり、幸福にとって重要な意味を成す指標であると考えられている(菅・唐澤2008)。こうした研究に加えて、幸福感とその影響要因の文化差を理論的に説明し、尺度化して実証していくような研究も蓄積されつつある。

本研究はまず大学生の若者を対象とする。そのうち、将来的には中高年層を調査の対象とする。その理由は、人生後期・晩年への展開期であり、日本において男性では自殺率が高く、女性では抑鬱傾向が強くなっており、幸福感と健康観において重要な年代だと考えているからである。世代間を超えた幸福感や健康観を理解することは、高齢化社会における幸福感、健康観や生きがいを理解し、疾病などを予防することにつながると考えたからである。具体的には、本研究では、人々の幸福感や生きがい、健康度を我々が質問紙調査のような量的研究とインタビュー法のような質的研究法という日米二つのデータベースを作成し若者を対象として上記の価値共創モデルを検証する。大学生を対象とした幸せ研究を行うことで、大学生だけではなく、

将来的には、高齢者の生きがい指標を作成することにより、世代間を通してみた日本の高齢化社会問題に取り組む一助となれば幸いである。さらに、認知症などの予防対策として、認知症にかかわるリスク行動指標などもモデル化できたら幸いである。

## 2. 研究の目的

山口が行った代表研究をここにあげて説明する。

第1の研究に関して、研究結果、考察、発展をここに説明する。本稿は多文化視点から見たゴール(目標、生きがい)設定と人生に満足する、幸福感に関する経緯と現状、問題の概要を紹介し、多様性のある自己観(文化的自己観)と人生のゴール設定の役割から人生の満足度、あるいは幸福感について検証することを目的とした。

第2の研究に関して、研究結果、考察、発展をここに説明する。本稿は多文化視点から見た自己批判、自己慈悲度とうつ傾向に関する経緯と現状、問題の概要を紹介し、多様性のある自己観(文化的自己観)、自己批判とうつ傾向の役割について検証することを目的とした。

第3の研究に関して、研究結果、考察、発展をここに説明する。本稿は多文化視点から見た社会関係資本と幸福感に関する経緯と現状、問題の概要を紹介し、多様性のある社会関係資本と人生の満足度、あるいは幸福感について検証することを目的とした。

## 3. 研究の方法

本研究を遂行するために、量的研究と質的研究調査法を用いた。最初に量的研究である統計分析を行った。統計分析では、記述統計、多母集団からなる共分散構造分析、階層的重回帰分析などの複数の統計解析手法を用い

た。量的研究から得られた知見をサポートするために、質的調査を行った。今回は、インタビュー調査を日米の学生に行った。

#### 4. 研究成果

第1の研究についての統計解析の結果が次のように明らかになった。統計解析の結果、日米の文化では、他者依存的自己観が比較的高い大学生の場合は、社会的な人生のゴールをよりきちんと設定し、人生の満足度や幸福度をより得ているということがわかった。さらに、日本の大学生よりもアメリカの大学生の独立的自己観が高ければ高いほど主観的な満足度、幸福感に強い影響があるということも分かった。本稿の結論として、日米の大学生に対する人生の満足度や幸福度を考えた場合、文化的な物差しである文化的自己観の程度やそれと伴って人生のゴールなどが影響を受けているということも明らかにした。

第2の研究についての統計解析の結果が次のように明らかになった。統計解析の結果、独立的自己観が高い日米の大学生は、比較的自己自身を批判する傾向があり、慈悲度もそれに伴って低いと、周りと共に自分を比べ批判し、うつ傾向が高くなるということが分かった。しかしながら、他者依存的自己観が高い日本人大学生の多くは、自己自身を批判する傾向が強く、うつ傾向が高くなるということも明らかにした。本稿の結論として、文化的自己観という物差しが自己批判と自己慈悲度に影響があることを示す結果となった。特に日本人大学生におけるうつ傾向に関しての重要な役割としての自己批判と自己慈悲度を発見する結果となった。

第3の研究についてのインタビュー調査の解析の結果が次のように明らかになった。日米の大学生 32 名ずつロングインタビューを行い、社会関係資本と幸福感との関係から 11

の項目を抽出することができた。そして、日米での違いとして、アメリカの大学生は、日常において社会的なつながりを意識的に必要とし、とても大事にしており、自分の所属するコミュニティへの帰属意識が高いということがわかった。それとは違い、日本の大学生は、日常において社会的なつながりを意識的にあまり必要とせず、自分の所属するコミュニティへの帰属意識が低いということがわかった。結果として、信頼感、信頼関係のレベルが減少していることも明らかにする結果となった。これはもともと文化のあり方や役割が日米で違うがために起きている問題でもあるということを示唆する結果となった。

#### < 引用文献 >

1. 菅 知絵美、唐澤 真弓、幸福感と健康の文化的規定因：中高年のコントロール感と関係性からの検討、東京女子大学紀要論集 59(1), 2008、195-220

#### 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)

[雑誌論文](計 8 件)

1. Yamaguchi, A. (2014). Influences of quality of life on health and well-being from qualitative approach. *Social Indicators Research*, 査読有, published 06 September 2014.  
DOI 10.1007/s11205-014-0738-z
2. Yamaguchi, A. (2014). Effects of Social Capital on General Health Status. *Global Journal of Health Science*, 査読有, 6(3), 45-54, Canadian Center of Science and Education.  
DOI 10.5539/gjhs.v6n3p45

3. Yamaguchi, A., Kim, M.S., & Akutsu, S. (2014). The Effects of Self-Construals, Self-Criticism, and Self-Compassion on Depressive Symptoms. *Personality and Individual Differences*, 査読有, 68, 65-70. DOI:10.1016/j.paid.2014.03.013
4. Yamaguchi, A. (2013a). Influences of Social Capital on Health and Well-Being from Qualitative Approach. *Global Journal of Health Science*, 査読有, 5(5), 153-161. DOI:10.5539/gjhs.v5n5p153
5. Yamaguchi, A. (2013b). Impact of Social Capital on the Psychological Well-Being of Adolescents, *International Journal of Psychological Studies*, 査読有, 5(2), 100-109. DOI:10.5539/ijps.v5n2p100
6. Yamaguchi, A., & Kim, M. S. (2013a). Effects of Self-Construal and Its Relationship with Subjective Well-Being across Cultures. *Journal of Health Psychology*, 査読有, 0(0), 1-14. DOI: 10.1177/1359105313496448
7. Yamaguchi, A., & Kim, M.S. (2013b). Effects of Self-Criticism and Its Relationship with Depression across Cultures, *International Journal of Psychological Studies*, 査読有, 5 (1) 1-10. DOI:10.5539/ijps.v5n1p1
8. Yamaguchi, A., & Kim, M.S. (2013c). Patterns and structures of worry among college students in Hawaii and Japan, *International Journal of Psychology and Counselling*, 査読有, 5 (1) 1-12. DOI: 10.5897/IJPC12.032

〔学会発表〕(計 8 件)

1. Yamaguchi, A., Kim, M.S., & Akutsu, S. (2014). The Effects of Self-Construals and Anger Expression on Subjective Well-Being, National Communication Association, November 2014 in Chicago, U.S., Japan-US communication association at NCA.
2. Yamaguchi, A., Kim, M.S., & Akutsu, S. (2014). The Effects of Self-Construals and Anger Expression, and Social Anxiety on Perceived Stress, National Communication Association, November 2014 in Chicago, U.S., Health communication division at NCA.
3. Yamaguchi, A., Kim, M.S., & Akutsu, S. (2013). Level of Self-Criticism and Self-Compassion in Depression among College Students in Japan, National Communication Association, November 2013 in Washington D.C., U.S., Japan-US communication Association at NCA.
4. Yamaguchi, A., Kim, M.S., & Akutsu S. (2013). The Effects of Self-Construals, Self-Criticism, and Self-Compassion on Depression, National Communication Association, November 2013 in Washington D.C., U.S., Health communication Division at NCA.
5. Yamaguchi, A., Kim, M.S., & Akutsu, S. (2013). The Effects of Self-Construals and Interactive Constraints on Consumer Complaint Behaviors across Cultures, National Communication Association, November 2013 in Washington D.C., U.S., Scholar to Scholar: Global and Intercultural Communication at NCA.

6. Kim, M.S., Yamaguchi, A., & Akutsu, S. (2013). Self-Construals and Interactive Constraints on Consumer Complaining Behaviors in Japan, National Communication Association, November 2013 in Washington D.C., U.S., Japan-US communication Association at NCA.
7. Yamaguchi, A., & Kim, M.S. (2012). Patterns and Structures of Worry Among College Students in Hawaii and Japan, National Communication Association, November 2012 in Orlando, FL, U.S., Japan-US communication Association at NCA.
8. Yamaguchi, A., & Kim, M.S. (2012). Cross-Cultural Assumptions of Cultural Variation and Self-Criticism on Depression in Mental Health, International Communication Association, May 2012 in Phoenix, AZ, U.S., Health Communication Division at ICA.

〔その他〕

ホームページ等：特になし

#### 6 . 研究組織

(1)研究代表者:

山口 綾乃 (YAMAGUCHI, Ayano)  
政策研究大学院大学 政策研究科  
研究助手

研究者番号：40592548

(2)研究協力者:

ハワイ大学コミュニコロジー学部  
キム ミン-スン (KIM, Min-Sun) 教授