

令和 2 年 6 月 12 日現在

機関番号：34504

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2015～2019

課題番号：15K04165

研究課題名(和文) 不健康行動の習慣化防止におけるポジティブ感情の役割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 health-related behaviors 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) 3,400,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、行動変容のモデルを基に、健康行動の維持にポジティブ感情が果たす役割について検討した。とくに、一次予防対策を実施することを目指して、喫煙行動と食行動をとりあげ、ポジティブ感情が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。さらに本研究では、睡眠問題や向社会的行動といった対人関係におけるポジティブ感情の役割についても検討した。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究は、未解明な部分が多いポジティブ感情に着目しながら不健康行動に対する一次予防対策を検討したが、このアプローチは、従来の健康領域では行われていない独創的な試みだと考えられる。また本研究によって得られた知見は、個人に対しては人間の心身の健康を支える予防的な新しい実践研究への展開、社会に対しては効果的な健康政策の立案と実現という社会的意義につながるものと位置づけている。

研究成果の概要(英文)：In this study, we investigated that the role of positive emotions in maintaining health-related behaviors based on a trans-theoretical model / stage model of behavioral changes. We focused on smoking behavior and eating behavior for implementation of primary prevention. It was showed that positive emotions may have an effect on promoting and maintaining physical and mental health. Moreover, we also investigated that the role of positive emotions on sleep problems and prosocial behaviors as interpersonal relationships.

研究分野：健康心理学

キーワード：健康行動 喫煙行動 食行動 ポジティブ感情

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

現代社会の要請として対処療法的な取り組みだけではなく、将来の健康を維持するための予防対策、すなわち不健康行動の習慣化を予防することが個人や社会において重要な健康対策と位置づけられている。そして喫煙や食、運動などの様々な健康行動の変容過程が解明され、より効果的な一次予防対策が重視され、その有用性と実現可能性が求められている。健康対策の最終目標は、WHO の健康の定義やわが国の厚生労働省の指針に示されている全人的な意味での健康、すなわちウェルビーイングを高めることであり、このような幸福感を視野に入れた一次予防対策こそ健康政策に期待されている新しいアプローチ法だといえる。人がある健康行動を選択する場合、そこには健康に関する膨大な情報と多種多様な人との関わりが存在しており、とりわけ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目標とされ、健康を幸福感という広い観点からとらえたアプローチは行われておらず、このような文脈の中で健康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は検討されてこなかった。予防的アプローチのうち、とくに一次予防対策として焦点を当てる対象者は、健康な人、すなわち現在(アプローチしようとしている)不健康行動を行っていない人であり、すでに不健康行動が習慣化している人に対する臨床的な介入に比べると、もともと健康状態が良好であるため、予防行動を継続することによって得られる「効果」を実感しにくい。

そこで、本研究では、予防行動の持続に関連すると考えられる要因のひとつとして、ポジティブ感情や幸せに着目し、これらのポジティブな感情状態を維持することで、将来の健康を目指した持続性の高い一次予防対策を実現できるのではないかと考えた。研究代表者はこれまで喫煙や食行動などの不健康行動の習慣化を防止するための予防的アプローチを展開してきた。また健康行動に関する研究だけではなく、主観的幸福感を指標にして幸せな人が持っている様々な特徴についても検討してきた。本研究は、これらの研究代表者が行ってきた研究成果を統合させ、健康対策の最終目標を、個人の主観的幸福感を含めて検討し、健康行動の維持や促進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、不健康行動の習慣化を予防するうえでポジティブ感情がどのような機能を果たすのかという点に着目して、従来行ってきた喫煙や食行動の一次予防対策を発展させ、健康の最終目標を主観的幸福感の向上と位置付けて健康に対する予防行動が長期的に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、健康行動を維持するメカニズムとして感情の機能に着目するため、感情喚起を含む実験や調査を行い、基礎研究の知見を応用研究に適用することを目指した。本研究では、不健康行動の習慣化予防にポジティブ感情が果たす役割に着目して効果的な予防行動が継続する仕組みを明らかにするため、健康行動として「喫煙行動」と「食行動」をとりあげ、一次予防対策について検討した。そして、さまざまな健康行動に関連するポジティブ感情の機能を明らかにし、そこから得られた知見を統合することで、ウェルビーイングの向上を目指した健康対策にポジティブ感情が果たす役割を解明し、不健康行動の予防対策に感情の知見を応用することを試みた。

3. 研究の方法

本研究では、健康行動の効果的な一次予防対策を実現することを目的にしているため、研究対象者は、基本的に現在、不健康な状態を呈していない(本研究で焦点をあてている)健康行動について不健康習慣を持っていない大学生であった。しかし、喫煙行動に関する実験では、喫煙者と非喫煙者の比較を行うことを目的にしたため、喫煙者も実験の対象者とした。

測定内容や実験方法は多岐にわたるが、研究方法は基本的には実験室実験を行い、研究対象者に実験刺激(ポジティブ感情を喚起するような動画や画像、健康行動に関連した刺激:喫煙や食に関する動画や画像、刺激単語や文章等、対人要因に関する刺激:顔写真や人物が描かれているイラスト、文章刺激等)を呈示し、それらに対する反応を認知的及び行動的な多側面から計測した。また、実験室実験と関連付けて、研究対象者の特性を把握するために質問紙調査を実施したり、実験内容によっては研究対象者を追跡し、複数回にわたって研究データを収集することも行った。

なお、本研究に関するすべての調査・実験・介入は、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。本研究におけるすべての研究対象者に対しては、事前に研究について説明を行い、インフォームド・コンセントを取って実施した。とくに本研究では、実験室実験で感情喚起を含む感情を扱う研究であったため、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った。実験前後の研究対象者の心身の健康状態の確認や実験中に呈示される動画や画像等の刺激においても事前に個人のネガティブな経験や記憶等がないかどうかを確認したうえで実験を行った。

4. 研究成果

研究成果については、喫煙行動と食行動に関する研究概要をまず示し、これらの研究成果を受けて展開した心身の健康に関する研究結果の概要を以下に報告する。

喫煙行動については、非喫煙者の受動喫煙に関する意識や態度から定義づけした前熟考期のステージ分類をもとに、個人の喫煙に関する意識や受動喫煙をする/しない動機、喫煙に関する知識、社会的スキルについて検討し、さらに喫煙に関する画像や動画を用いて印象評定を行い、各喫煙ステージとの関連性を検討した。また、IATを用いて喫煙画像に対する潜在的態度について喫煙者のデータも収集し、喫煙行動が習慣化している/していないという対象者の違いからも比較検討を行った。その結果、非喫煙者で受動喫煙をしないという嫌煙高期の人たちが受動喫煙に関する動機づけの中でもとくに健康意識が高く、喫煙に関する正しい知識や社会的スキルの主張性に関する得点が高く示され、これらの得点は、喫煙行動ステージが進むにしたがって低下することが確認された。つまり、受動喫煙容認期になるにしたがって知識や主張性のスキルが低くなる可能性が考えられた。同様に、画像と動画を用いた実験結果からも、喫煙行動ステージが進むにしたがって喫煙風景に関する画像や動画に対する否定的な印象が低下する傾向が示され、受動喫煙を断固拒否する嫌煙高期では男性よりも女性の方が喫煙に関する否定的な印象や意識が強く、一方、受動喫煙を容認している嫌煙低期や受動喫煙容認期では女性よりも男性の方が否定的な意識が高いことが示された。非喫煙者との潜在的態度に関する比較においても、顕在的態度と潜在的態度の違いが喫煙行動に関連することが示唆された。以上の結果から、自身は喫煙をしない非喫煙者であるにもかかわらず、受動喫煙を容認している人たちの特徴として、正しい知識の不足と主張性スキルの低さ、喫煙に関する否定的印象の低さが明らかにされた。また、非喫煙者で受動喫煙を拒否する人と容認する人の違いとして、共感性やポジティブ感情を伴うコミュニケーションでの意識や行動の違いについても明らかにした。

食行動については、食の中で生じる「おいしい」という状態、すなわち「おいしさ」をポジティブ感情経験と位置づけ、ポジティブ感情の機能という観点から健康的な食行動の特徴やおいしいと評価するメカニズムについて検討した。個人の主観的幸福感の高さと食刺激に対する情動的反応に関する個別実験では、主観的幸福感の高低によって日常生活での食べることに對する意識が異なっていることを調査研究から明らかにし、その知見をもとに3つの条件(食物画像呈示条件、実際の食物呈示条件、実際に食物を摂取する条件)を設定し、実験を行った。その結果、主観的幸福感が高い人は低い人に比べて、食物画像呈示時および実際の食物呈示時においてポジティブ感情が喚起され、おいしさ評価や摂取欲が高まることが明らかにされた。一方、実際に食物を摂取する条件では、主観的幸福感の高低における差はみられないことが確認された。これらの研究成果は、国際誌に論文として掲載した。また、個人のポジティブな特性だけではなく、ポジティブ感情に関する状態を操作し、ポジティブ感情が喚起されることによって食に対する認知の広がり(食に対する考え方や感じ方、食への意識)や食物選択、さらに実際に摂取する食物の量に影響が認められるかという点についても実験を行った。食べ物の新規性に関する要因をとりあげた実験では、ポジティブ情動やおいしさといった食への意識等に及ぼす影響についても検討した。また、ポジティブ感情に関連する刺激呈示の頻度や状況・評価の違いが反応に及ぼす影響について実験的に検討し、対象の評価がポジティブに変化する単純接触効果が内的に生じたイメージに対しても生じること、食画像刺激の呈示によって評価が減少する感性満腹感において食物刺激に注意を向けることが重要であることを明らかにし、これらの研究成果は国内学会の学術誌に英語論文として掲載した。

喫煙と食行動に関する研究成果を受けて、ポジティブ感情の機能については、ストレスや対人関係などを含む心身の健康に影響を与えると考えられる要因や行動にも着目して研究を展開した。具体的には、ポジティブ感情の表出の有無やポジティブ感情に関する共感性といった要因が、他者の印象や他者に対する向社会的行動にどのような影響を与えるのかという点についても研究を試みた。また、動画によってポジティブ感情を喚起し、覚醒度の違いによる影響について、対人場面での人物の信頼性を従属変数にして実験を行った。また、最終年度には、これまでの研究成果を受けて、睡眠習慣にも着目し、不眠問題を呈する人たちを対象に感謝介入を実施し、ポジティブ感情が睡眠習慣や心身の健康に与える効果について、自己評価だけではなく、生理指標を用いた検討も行った。その結果、睡眠問題は、その内容や程度に個人差が非常に大きく、感謝介入の効果を検証するためには、より綿密な条件設定が必要だと考えられたが、感謝感情に代表されるポジティブ感情が心身の健康とそのメカニズムの維持にポジティブな意味を有する可能性が確認できた。

以上、本研究では、さまざまな観点から研究を行い、基礎研究の知見を応用、とくに予防研究に適用することを試みた。今後、本研究を通して得られた知見を活用し、予防行動を支えるメカニズムの検討と、それを基にした予防的介入研究の展開を目指したいと考えている。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計6件（うち査読付論文 5件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 0件）

1. 著者名 Kobayashi Masanori, Otake Keiko	4. 巻 27
2. 論文標題 Influence of Subjective Happiness and Dysphoria on Music-Evoked Nostalgia	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 The Japanese Journal of Personality	6. 最初と最後の頁 155-158
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) https://doi.org/10.2132/personality.27.2.6	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 Inoue, K., Otake, K., & Sato, N.	4. 巻 31
2. 論文標題 Satiety change elicited by repeated exposure to the visual appearance of food: Importance of attention and simulating eating action	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 Journal of Health Psychology Research	6. 最初と最後の頁 9-19
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) https://doi.org/10.11560/jhpr.171031094	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 Otake K., & Kato, K.	4. 巻 First Online
2. 論文標題 Subjective happiness and emotional responsiveness to food stimuli	5. 発行年 2016年
3. 雑誌名 Journal of Happiness Studies	6. 最初と最後の頁 1-18
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1007/s10902-016-9747-8	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 -
1. 著者名 鈴木麻希・大竹恵子・永井成美	4. 巻 25
2. 論文標題 HAQ-Cで評価した小学生の攻撃性と心臓自律神経活動、食生活、運動習慣の関連	5. 発行年 2016年
3. 雑誌名 子どもと心のからだ 日本小児心身医学会雑誌	6. 最初と最後の頁 202-211
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	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 松永昌宏・小林章雄・柴田英治・大竹恵子・大平英樹	4. 巻 42
2. 論文標題 幸福感を高める心理学的介入による心身の健康の増進	5. 発行年 2016年
3. 雑誌名 Medical Science Digest	6. 最初と最後の頁 2-5
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
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 大竹恵子	4. 巻 27
2. 論文標題 非喫煙者の受動喫煙対処行動による喫煙獲得“前熟考期”のステージ細分類	5. 発行年 2015年
3. 雑誌名 健康心理学研究	6. 最初と最後の頁 131-139
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) https://doi.org/10.11560/jahp.27.2_131	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22件 (うち招待講演 0件 / うち国際学会 2件)

1. 発表者名 大竹恵子
2. 発表標題 ポジティブ感情を支える諸要因：過去・現在・未来から見た役割
3. 学会等名 日本心理学会第82回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 小國龍治・小林正法・大竹恵子
2. 発表標題 想像は援助動機を高める 援助効力感の役割
3. 学会等名 日本心理学会第82回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 小林正法・大竹恵子
2. 発表標題 ノスタルジアは外集団顔の信頼性評価を高める
3. 学会等名 日本心理学会第82回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 大竹恵子
2. 発表標題 セルフ・エスティーム(SE)研究の抜本的再考(4) ローゼンバーグ尺度ならびに常態化するSE教育からの脱却
3. 学会等名 日本教育心理学会第60回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 大竹恵子
2. 発表標題 健康心理学における援助要請 - 心身のケアを届けるために -
3. 学会等名 日本健康心理学会第31回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 大竹恵子
2. 発表標題 日本健康心理学会における利益相反と出版倫理(3) - 新しい倫理チェック体制の導入紹介と研究倫理における学会会員間の考え方の共有を目指して -
3. 学会等名 日本健康心理学会第31回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 大竹恵子
2. 発表標題 ステレオタイプな「望ましい健康像」の再検討 - エビデンスに基づく健康の保持増進の心理学的支援 -
3. 学会等名 日本健康心理学会第31回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 小國龍治・小林正法・大竹恵子
2. 発表標題 エピソードシミュレーションが援助効力感に及ぼす影響 - 時間的距離に焦点を当てて
3. 学会等名 日本健康心理学会第31回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 小林正法・大竹恵子
2. 発表標題 喫煙に対する潜在的・顕在的態度和その変容可能性
3. 学会等名 日本健康心理学会第31回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 大竹恵子・片山順一
2. 発表標題 ポジティブ感情の機能を探る：さまざまな評価法を用いたアプローチ
3. 学会等名 日本心理学会第81回大会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 小林正法・真田原行・片山順一・大竹恵子
2. 発表標題 ノスタルジア状態の生理的特徴： 音楽聴取によるノスタルジア状態喚起を用いて
3. 学会等名 日本心理学会第81回大会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 小國龍治・大竹恵子
2. 発表標題 親切の強みとポジティブ感情への共感が主観的幸福感に及ぼす影響
3. 学会等名 日本心理学会第81回大会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 大竹恵子・嶋田洋徳
2. 発表標題 日本健康心理学会における利益相反と出版倫理(2)
3. 学会等名 日本健康心理学会第30回大会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 小林正法・大竹恵子
2. 発表標題 抑うつ傾向と主観的幸福感がノスタルジア状態の喚起に与える影響 - 音楽聴取によるノスタルジア状態誘導を用いて -
3. 学会等名 日本パーソナリティ心理学会第26回大会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 Oguni, R., & Otake, K.
2. 発表標題 Relation among character strengths, positive empathy, and subjective happiness
3. 学会等名 31st Conference of the European Health Psychology Society (国際学会)
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 Sanada, M., Kobayashi, M., Otake, K., & Katayama, J.
2. 発表標題 Frontal alpha power asymmetry shows different temporal pattern between negative and positive emotions
3. 学会等名 57th Annual Meeting of Society for Psychophysiological Research (国際学会)
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 湯川徳子・大竹恵子
2. 発表標題 食物刺激呈示による感性満腹感は摂食量に影響するか
3. 学会等名 日本健康心理学会第29回大会
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 金田亜里沙・大竹恵子
2. 発表標題 自身に対する楽観性と親密な他者に対する楽観性：母子間での比較
3. 学会等名 日本健康心理学会第29回大会
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 小國龍治・大竹恵子
2. 発表標題 児童版強み認識尺度と児童版強み活用感尺度の作成及び信頼性と妥当性の検討
3. 学会等名 日本健康心理学会第29回大会
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 井上和哉・大竹恵子
2. 発表標題 視覚的な感性満腹感の生起における注意の重要性
3. 学会等名 日本健康心理学会第29回大会
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 大竹恵子
2. 発表標題 シンポジウム 心理学的視点から見た、依存症の一次予防
3. 学会等名 平成27年度アルコール・薬物依存関連学会合同学術総会
4. 発表年 2015年

1. 発表者名 大竹恵子
2. 発表標題 シンポジウム ウェルビーイングとパフォーマンスを高める心理学：ポジティブ心理学とコーチング心理学
3. 学会等名 日本心理学会第79回大会
4. 発表年 2015年

〔図書〕 計4件

1. 著者名 大竹恵子（編著）、三浦麻子（監修）	4. 発行年 2017年
2. 出版社 北大路書房	5. 総ページ数 171
3. 書名 なるほど！心理学調査法 三浦麻子（監修）心理学ベーシック第3巻	

1. 著者名 大竹恵子（編著）	4. 発行年 2016年
2. 出版社 ナカニシヤ出版	5. 総ページ数 278
3. 書名 保健と健康の心理学（第1巻） ポジティブヘルスの実現	

1. 著者名 北村英哉・内田由紀子（共編） 大竹恵子	4. 発行年 2016年
2. 出版社 ナカニシヤ出版	5. 総ページ数 398（307-323）
3. 書名 『社会心理学概論』（担当：17章「健康」 分担執筆）	

1. 著者名 大竹恵子	4. 発行年 2015年
2. 出版社 ナカニシヤ出版	5. 総ページ数 244
3. 書名 コーチング心理学概論（第6章：ポジティブ心理学）	

〔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
--	---------------------------	-----------------------	----