

令和元年5月25日現在

機関番号：32663

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2016～2018

課題番号：16K04270

研究課題名（和文）ウェルビーイングの諸側面の促進につながるポジティブ心理学的介入に関する総合的研究

研究課題名（英文）A study of positive psychological interventions for promoting several aspects of well-being.

研究代表者

堀毛 一也 (HORIKE, Kazuya)

東洋大学・21世紀ヒューマン・インタラクション・リサーチ・センター・客員研究員

研究者番号：10141037

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）：ポジティブ心理学の考え方を理論的背景として、まず6種類のウェル・ビーイング（WB）指標を整理した（感情、意味、活動、社会、文化、環境的WB：調査1）。さらに、2度に渡るオンライン調査（調査2・3）により、それぞれのWBに関連する活性化活動を特定し、2週間にわたる介入活動の実践を行った結果、本邦でもポジティブ・オンライン介入の有効性が確認された。介入活動のうち、感情的（前向きに考える）・文化的（こころの平安を保つ）活動ではWBとの明確な対応結果（介入による上昇）が見られ、意味的（目標を追求する）、活動的（好きな活動を味わう）な介入でも別側面ではあるがWBの向上につながることを示された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本邦でもポジティブ心理学的研究は徐々に増加しつつあるが、海外に比べると、その数は圧倒的に少ない。とりわけ、応用面に着目した研究は、まだ極めて限られた状態にある。そうした中で本研究は、ポジティブ心理学的介入という、ポジティブ心理学の本来の目的であるウェル・ビーイング増進のための技法の開発に取り組んだもので、学術的な意義が高いものと思われる。また研究成果として、オンライン（Web）介入という、取り組みやすい技法の有効性を提唱しており、心理的介入に抵抗があるとされる本邦の人々に向けた、コミュニティなどでも利用しやすい介入技法の開発という社会的意義をもった研究であると判断される。

研究成果の概要（英文）：We examined the relationships among online intervention activities and six categories of well-being, such as emotional, psychological, engaging, social, environmental, and cultural well-being, based on the concept of “person-activity fit (Lyubomirsky et al, 2013)”. Three online surveys were conducted. On the first study, we elicited 18 activities which related with the promotion of each WB aspects based on free descriptions. In the next study, 312 participants were asked to attend these online interventions for two weeks, however, no significant results were found because of the low rate of practices. Then, final study was conducted for limited to ‘happiness-seekers (Parks, et al., 2012)’. One hundred and fifty participants (71.4%) completed one of five online activities for two weeks. Emotional and Japanese cultural activities showed significant promotional effects on related WB aspects respectively. Engaging and psychological activities also promoted the other aspects of WB.

研究分野：社会心理学

キーワード：ポジティブ心理学 心理学的介入 ウェル・ビーイング オンライン介入 web調査 person-activity fit 活性化活動 幸福感

1. 研究開始当初の背景

ポジティブ心理学に関連する研究は、1998年にSeligmanによってその方向性が提唱されて以来、急速に発展を遂げてきた。ポジティブ心理学の研究の中心課題は、人々のwell-being（幸福感・充実感）である。この問題に関する現在の関心はwell-beingを高めるための介入技法の検討へと移行している(Parks & Schueller, 2014)。様々な問題を抱える現代日本社会において、個々人の感情や長所(strengths)を向上させる適切な技法について検討を行うことは、個々の幸福感・充実感の向上ばかりでなく、地域社会やコミュニティの活性化にもつながる重要な課題と考えられよう。それとともに、オンライン(Web)で手軽にセルフ・トレーニングできる技法を整備することは、ポジティブな心性の促進にむけて意義のあることとみなすことができるだろう。

一方で、介入アプローチに関しては、互いの関連性が明確でなく、それらをどう使い分けるか、どのようなwell-beingに役立つかなど、理論的背景を踏まえた統合的な視点に欠けるとする指摘もある。この点に関し、Parks, et al. (2012)は、幸福感の追求のしかたに個人差があることをwebリサーチで実証的に示している。また、Lyubomirsky(2008)は、person-activity fit(人と行為の適合性)と呼ばれる介入アプローチにおいて、個々人に適合した行動(自然なこと、楽しいこと、価値のあること)を選択・実行することがポジティブな心性の増進に効果的であると主張している。ただ、いずれの研究も、基盤となるwell-beingの指標が限定されており、とりあげられている行動や心性も包括的でなく、文化差が充分考慮されていないなど、心理的介入に関する統合的なアプローチとは見なしがたい

申請者は、これまで継続してきたパーソナリティに関する「人と状況の相互作用論的視点(堀毛、1996, 2009, 2014)」に関する研究において、行動指紋とも称される「状況と行動のコヒアランス(首尾一貫性)」が、個人差の理解に重要であることを指摘してきた。この見解を援用するならば、well-beingの追求についても、介入領域やwell-beingの種類、介入行動との関連性を明確にすることが、統合的な研究として重要な意味をもつと考えた。

2. 研究の目的

(1) さまざまなwell-being指標の整備と関連性の検討

これまで検討されてきたwell-being(WB)指標としては、感情的WB(うれしい、楽しいなど)、意味(心理)的WB(人生目的、人間的成長など)、活動的WB(趣味の充実、満喫・フロー体験など)、社会的WB(社会的貢献、コミュニティ活動の充実など)、日本文化的WB(対人的協調性、平穏さなど)、環境的WB(次世代の幸福、環境の保全)等さまざまなものがある。そこで本研究では、これらの指標について、概念的検討を重ねるとともに、広範な世代(学生・一般)を対象とするWeb調査により、測定指標を整備し、相互の関連性の検討を行った。

(2) それぞれのwell-beingを高めるWeb介入技法の検討

(1)と並行して、それぞれのWBを高める可能性のある介入技法について検討を行った。そのために、ポジティブ心理学的介入を扱った文献を収集・詳読し、感情、特性、活動、社会、文化、環境という区別を念頭に置きながら、それぞれのWBの促進につながる可能性のある介入技法や行動を弁別的に収集・検討した。その結果と、オンライン調査において自由記述で行動を収

集した結果をもとに、オンライン上の WB 活性化活動の整備・検討を試みた。

(3) 介入による効果の検証と統合的な考察

(2) で整備・検討された技法が、実際に WB を向上させる効果をもつかどうか、実証的な検討を行った。具体的には、6 つの WB の促進に寄与すると判断された技法の 1 つを選択し、1 週間にわたりそれを毎日実行することにより WB の促進がみられるか、介入前、介入中、介入直後の WB 得点の変化により検討を行った。WB の側面を特定した 6 つの介入により、対応する WB の上昇が見られるかを主要なポイントとし、介入に関する総合的視点の構築を目指した。

3. 研究の方法

ポジティブ心理学の発展の経緯や、介入研究の展開に関する様相を論文としてまとめた。その上で、研究目的に沿って 3 回のオンライン調査を実施し、目的に沿って、1) WB 指標の整理、2) 介入技法の検討、3) 介入による効果の検討を行った。

4. 研究成果

(1) 研究の背景となるポジティブ心理学およびポジティブ介入研究のまとめ

ポジティブ心理学に関しては、健康心理学との関連について論考をまとめるとともに(著書 ,) 進捗状況全般にわたる単著をまとめた(著書 : 発刊準備中)。介入研究もその中で扱っているが、別に論文として介入研究のこれまでの流れを紹介した(論文)。

(2) WB 指標の整理(第一調査:平成 29 年 2 月)

調査会社(マクロミル社)に依頼し、20 代から 60 代男女各 103 名、計 1030 名から回答を得た。質問内容は、1) SWLS(角野,1994)5 項目、2) SUBI 改訂版(伊藤他,2003)15 項目、3) 意味的(心理的)WB(西田,2002 から抜粋)18 項目、4) 社会的 WB(Keyes,1998、短縮版を翻訳)15 項目、5) ミニマリスト幸福感(Kan,et al.,2009 を翻訳)10 項目、6) 相互協調的幸福感(Hitokoto,et al.,2014)10 項目、7) 環境的 WB(堀毛,2013 より抜粋)12 項目、8) 活動的 WB(熊野,2011 および石村,2008 より作成)、9) 領域的 WB(OECD,2015 より作成)10 項目、10) 感情的 WB(阿久津他,2009)10 項目であった。質問紙の最後には、感情的、意味的、社会的、活動的、環境的、文化的 WB を高めるための活動や心構えを自由記述で尋ねた。各尺度について因子分析を行い、下位因子得点を算出し、2 次因子分析を行った結果、6 因子が抽出された。第一因子には、領域的 WB の 2 因子、SWLS と SUBI、ポジティブ感情、相互協調の負荷が高く、一般的 WB 因子と判断した。第二因子には、自律、人生目的、社会理解感、ネガ感情(の低さ)がまとまり、意味的 WB 因子と解釈した。第三因子には、統制・挑戦・没入という活動的 WB の 3 因子と自己成長がまとまり、活動的 WB 因子と解釈した。第四因子には、社会一体感・受容感・貢献感という社会的 WB の 3 因子と対人関係、環境がまとまり、社会的 WB 因子と判断した。第五因子にはミニマリストの平穏、第六因子には社会的非停滞感がそれぞれ 1 項目のみ高い負荷を示した。結果から WB 尺度は意味的、活動的、社会的、文化的という 4 側面にわかれ、これに感情的、環境的 WB を加えた 6 側面に整理できるものと判断し、今後の研究に利用することとした(学会発表)。ただ、その後の調査分析でも、意味的・社会的 WB 尺度は安定性を欠く結果となった。

(3) Web 介入技法の検討(第一調査)

第一調査の最後に尋ねた、WB の各側面を高めるための活動や心構えに関する自由記述回答の分析を行った。具体的には、「以下に示す幸福感・充実感を高めるためには、どのような活動(ご自身・周囲を問わず)や心構えが必要とお考えでしょうか」と尋ね、以下の6つの側面それぞれについて回答を求めた。感情的：感情的にポジティブになるためには、意味的(心理的)：人生の意味をきちんと把握するためには、活動的：自分にとってやりがいのある活動を続けるためには、社会的：社会やコミュニティに貢献するためには、環境的：環境にやさしい活動を続けるためには、文化的：日本人のこころを大切にするためには。各側面について、(2)で算出した下位得点の上位1SD以上、下位1SD以下の得点者の記述を抽出し、それぞれの側面について7名の学生が、記述内容を分析した。その結果を、研究者1名が内容を確認しながら整理し、各側面について3つの介入技法を選択した。その際、Parks, et al. (2012)の結果も参考にしながら、合計18のWB領域別活性化活動を選定した(表1参照：学会発表)。

表1：WB領域別の活性化活動(第一調査)とその選択率・実施率(第二調査)

	提示	活性化活動内容	実践例	選択数	比率	最終 選択	最終 比率	Parks 選択 率	平均 実施 率
感情的 (一般的)	1	いろいろなことを前向きに考える	例：今日あったよいことを考える	199	38.0	110	35.9	68.4	35.9
	7	明るく元気に過ごす	例：今日明るく元気に過ごせたか思い出す	183	34.9	111	36.3		40.4
	13	楽しかったことを思い出す	例：今日体験した楽しかったことを思い出す	50	9.5	31	10.1	60.5	29.5
心理的 (意味的)	2	今なすべきことを考える	例：今やるべきことを考える	172	32.8	93	30.4		32.8
	8	自分にとって重要な目標を追求す	例：今日どのような目標をたてて実践したか思い出す	24	4.6	16	5.2	73.7	20.6
	14	自分を高めるために活動する	例：今日行った自分を高める活動を思い出す	45	8.6	23	7.5		28.0
活動的	3	好きなことを充分楽しみ味わう	例：今日ある活動に集中でき充実した時間を送ったことを思い出す	167	31.9	100	32.7	61.4	26.7
	9	スポーツや運動をする	例：今日どのようなスポーツ運動をしたか思い出す	82	15.6	52	17.0	65.8	42.6
	15	健康に配慮した活動をする	例：今日行った健康によい活動を思い出す	76	14.5	43	14.1		43.2
社会的	4	コミュニティの活動に参加する	例：今日自分の属するコミュニティで何をしたか思い出す	10	1.9	5	1.6		28.6
	10	他者と協調的な関係を強める	例：今日他者とどのようなよい関係をもてたか思い出す	17	3.2	13	4.2	62.3	25.3
	16	他者に親切にする	例：今日人に親切にしたことを思い出す	35	6.7	19	6.2	77.2	43.6
環境的	17	他者に感謝の気持ちを表わす	例：今日人にお世話になりありがたく思ったことを思い出す	54	10.3	27	8.8	68.4	37.0
	5	環境に配慮したエコ活動を行う	例：今日やった環境にやさしい行動を思い出す	27	5.2	13	4.2		41.8
	11	自然に親しむ	例：今日行った自然に親しむ行動を思い出す	28	5.3	17	5.6		24.4
文化的	6	思いやりのある心をもつ	例：今日思いやりをもって人に接した体験を思い出す	126	24.0	74	24.2		33.6
	12	あるがままに過ごす	例：今日一日を自分のあるがままに過ごせたか思い出す	114	21.8	70	22.9		35.8
	18	こころの平安を保つ	例：今日一日をおだやかな気持ちですごせたか思い出す	163	31.1	101	33.0		32.4
		合計		1572	299.9	918	299.9		

(4) オンライン介入による幸福感・対応するWB得点の変動(第二調査：平成30年3月)

3週間、4回にわたるオンライン介入調査を行った。予備調査では、30代から60代の男女10,000人に、現在の幸福感を10段階で尋ね、評定結果をもとに0-3,4-7,8-10の3グループを構成した。プレ調査では、幸福感の3グループから抽出された2世代(30/40代、50/60代)×男女、計524名を対象に、まず10段階で現在の幸福度を尋ねた後に、(3)で選定した18のWB活性化項目の現在の重要度と実践度評定についてそれぞれ7段階評定で回答を求めた。ひきつづき6つのWB指標(意味的、社会的、日本文化的、環境的、活動的、感情的)に回答を求めた(6段階評定)。最後に、18の活性化項目から3つを選択し、2週間にわたり、就寝前に実践できたか振り返りを行うよう依頼した。1週間後の中間調査では、プレ調査に回答したうちの312人に、幸福度、選択した項目に関する1日ごとの実践度(yes-no)と実践内容(自由記述)18項目全体の実践度(6段階評定)に回答を求めた。さらに1週間経過した後に行ったポスト調査では、中間調査に回答したのと同一の312人に、中間調査と同様の内容への回答を求めた。

後に、プレ調査で尋ねた6つのWB指標と18項目の重要度評価についても回答を依頼した。予備調査における幸福度評価の結果、平均値は6.02 (s=2.46)であった。活性化活動の選択結果は、表1に示したとおり、感情的(一般的)、活動的、文化的な活動は選択比率が高く、環境的、社会的、意味的(心理的)な活動の選択比は低かった。3回の調査における幸福度評価の変動について一要因の分散分析で活性化効果がみられるかどうか検討したが、有意差は見られなかった(プレ $m=5.31$, 中間 $m=5.28$, ポスト $m=5.33$, $F(2, 610)=0.29$, n.s.) (学会発表3)。

参加者の活動実施率は20~45%と低かった。そのため、それぞれの活動を週3日以上実施した対象に絞って分析したところ($n=123$) 男性より女性の幸福度が高く、幸福度低水準の女性の幸福感が上昇していることが明らかになった。さらに活動実施者の多かった7つの活性化活動を選択し(表1:黄色で表示) これらの活動について、それぞれ対応する感情的、意味的、活動的、文化的なWBの得点が、介入前後で変化しているか検討を行ったところ、いくつかの指標で介入の主効果や相互作用が有意になったものの、全体として明確な効果は得られなかった(学会発表、 、 、)

(5) オンライン介入による幸福感・対応するWB得点の変動 (第三調査:平成31年2月)

各学会でのコメント等に基づき内容を修正し、第3回調査を行った。予備調査では、5000名の対象者に「幸福感を高めたいか」と尋ねた。結果は、4340名(86.8%)が「はい」と回答し、この中から幸福感増進のための調査への協力の意思を尋ね、意思ありと回答した参加者に、第2回の調査結果から選択した感情・意味・関与・社会・文化の5種類のWB活性化活動(環境WBには選択者が少なかったため除外)のうち、参加可能な活動を選択してもらい、各活動に52名(5活動×年代(20,30代と40代以降)各25名:合計520名)を割り付けた。5つの活動と選択数(多重選択)は、「いろいろなことを前向きに考える(感情的:n=1772)」、「好きなことを充分楽しみ味わう(活動的:n=1711)」、「こころの平安を保つ(文化的:n=1518)」、「自分にとって重要な目標を追求する(意味的:n=1019)」、「他者と協調的関係を強める(社会的:n=737)」となった。3回の調査(最終的に $n=210$)における幸福度評価の変動(調査時点)を被験者内要因、性を被験者間要因とする二要因の分散分析を行った(年代の主効果は有意にならなかった)。その結果、調査時点の主効果が有意($x=6.29, 6.58, 6.46$; $F(2, 416)=3.57, p<.029$) 性の主効果も有意($m=6.00, f=6.90$; $F(2, 208)=9.34, p<.000$) となり、交互作用も有意となった($F=3.27(2, 412), p<.039$)。多重比較の結果、中間調査での幸福感の上昇が、男性において顕著であり、女性の平均値には、調査時点による変化はなく、高い値で安定していた。

最後に、活性化活動の種別により、対応するWBの上昇がみられるか検討するため、参加者全体($N=210$) および5種類の活性化活動に割り振られたそれぞれ42名の中から、中間調査およびポスト調査とも、実践活動を行ったと回答した男女を選び(全体の150名(71.4%)が行ったと回答) 活動内容に対応するWB得点についてプレ・ポスト得点の差および性差を二要因分散分析により検討した。活性化活動に対応する介入効果が示されたのは、感情的WB(ポジティブ)と文化的WB(感謝、平穏)で、いずれも介入後の得点の上昇がみられた。また、感情的介入により活動的WB得点の上昇が、文化的介入により感情的WB(ポジティブの上昇、ネガティブの下

降) 意味的 WB 得点の上昇もみられた。活動的介入は、感情的 WB や意味的 WB の得点の上昇に関与していることも示された。意味的介入は、感情得点(ポジティブ)や感謝得点において交互作用が有意となり、いずれも男性の得点の向上に寄与する可能性が示された。

(6)以上の成果をまとめると、本邦で適用される6種類のWB指標が得られたが、社会的WB・意味的WBに関する指標には因子的な安定性が欠けており、今後も検討を必要とする。感情、意味、活動、社会、文化、環境のウェル・ビーイングに関連する活性化活動を特定することができた。本邦でもウェル・ビーイングの上昇に関するポジティブ・オンライン介入の有効性が確認された。活性化活動と対応するウェル・ビーイングの上昇との関連については、感情的(前向きに考える)・文化的(こころの平安を保つ)活動では明確な対応結果が得られた。

5. 主な発表論文等

[雑誌論文](1件)

堀毛一也、ポジティブ心理学的介入の現状、現代人のこころのゆくえ、6巻、2019,7-21.(査読なし)

[学会発表](8件)

Kazuya HORIKE、Positive activities fit for various aspects of subject well-being in Japanese. Society for Personality and Social Psychology (SPSP) Annual Convention (Portland, Oregon, U.S.A)、2019

Kazuya HORIKE、Three-stage online study for promoting the happiness. The 2nd International Conference on Well-being. (Singapore, Singapore)、2018

堀毛一也、日本におけるポジティブ心理学研究の最前線、第82回日本心理学会シンポジウム(東北大学、企画、司会、話題提供)、2018

堀毛一也 ウェル・ビーイング活性化に関するweb介入の試み - (1)介入内容の選択に関する調査結果 - 第59回日本社会心理学会(追手門学院大学)、2018

Kazuya HORIKE、Differences of lay theories promoting subjective well-being. 9th European Conference on Positive Psychology (Budapest, Hungary)、2018

堀毛一也、主観的ウェル・ビーイング尺度間の関連に関する整理・検討 日本社会心理学会第58回大会(広島大学)、2017

[図書](3件)

堀毛一也、サイエンス社、ポジティブなこころの科学、2019(印刷中)、320

内田由紀子・堀毛一也、ナカニシヤ出版、ポジティブ心理学の測定と評価、2018、鈴木伸一(編著)健康心理学の測定法・アセスメント、193-213

堀毛一也、ナカニシヤ出版、健康心理学の応用とその可能性:ポジティブ心理学、2017、(大竹恵子(編著)保健と健康の心理学ーポジティブヘルスの実現ー、214-234.

[産業財産権][その他]なし

6. 研究組織

(1)研究分担者 なし、(2)研究協力者 なし