様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

令和　元 年　 ６ 月 ２４ 日現在

機関番号：１２１０２
研究種目：挑戦的萌芽研究
研究期間：2016～2018
課題番号：１６Ｋ１３４８２

研究課題名（和文）キャラクター・ストレングスの活性化による危機耐性（レジリエンス）強化モデルの構築

研究課題名（英文）A Development of a Model to Build Psychological Resilience by Activating Character Strengths

研究代表者
宇野　かおり（宇野カオリ）（UNO, Kaori）

筑波大学・人間系・研究員

研究者番号：５０７６９６０１

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　1,100,000円

研究成果の概要（和文）：本研究では、「キャラクター・ストレングス（character strengths、以下CS）」、即ち、「人の道徳的性質を定義づける、心理的プロセスまたはメカニズム」と説明される、ポジティブ心理学の特性研究における中核概念に焦点を当てた。特に、大規模な危機的状況下におけるCSの集合的変容ならびに平常時におけるCSの個人的変容について考察した。
共に有意差の認められる結果を得、CSの活性化による心理学的レジリエンスの強化モデルを解明する糸口を掴んだものの、前者は危機的状況の質の違いを踏まえたさらなるCS考察への課題を、後者はCSの包括的検討への課題を残す結果となった。

研究成果の学術的意義や社会的意義
CSに関する学術研究は、そのほとんどが個人におけるCSの変容に注目したものである。本研究では、2011年の東日本大震災・福島原発事故の前後で、CSを測定するオンライン版質問紙に回答した1,830人分のデータという貴重なリソースを活用することで、CSの集合的な変容を分析するという課題に取り組んだ。
大規模な危機的状況下における人々の変化に関する叙述には、病理学的変化を中心とするものが多い。ただ、現実には、病理学的変化を上回る割合で、思考や感情、行動において、ポジティブな適応を示す場合が多い。本研究では、具体的にCSの変容を解明することで、ポジティブな適応の実態を示すことを意図した。

研究成果の概要（英文）：Character strengths can be described as “ the psychological processes or mechanisms that define the virtues ” (Peterson & Seligman, 2004; Park & Peterson, 2006). Our focus was to analyze the core concept of positive traits by observing how character strengths change collectively under a large-scale event as well as on an individual level on a daily basis.
We observed a significant change in both cases, from before to after the large-scale crisis which occurred in 2011 in Japan as well as from before to after the character strengths intervention in an ordinary setting. As a result, we got some clues to elucidate a model to build psychological resilience by activating character strengths. However, both cases need further discussion in order to clarify how a change of character strengths varies according to different types of crises and also how all 24 character strengths work for a change comprehensively.

研究分野：心理学

キーワード：ストレングス（強み）　レジリエンス　心理学的介入　臨床心理学　ポジティブ心理学

様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９、ＣＫ－１９（共通）

１．研究開始当初の背景

(1)　CS は多様な分野で議論されているテーマであり、ポジティブ心理学においても、ここ数年で、定義の開きが出てきた。本研究では、初期のポジティブ心理学を形成した考え方である、人間のポジティブな特性や気質の一部である「よき人格(good character)」を複層的に構成する道徳的要素としての CS に注目した。

(2)　心理学的レジリエンス（当初は「危機耐性」と定義を限定した）の強化に作用する CS の特定については、研究開始当時、先行研究が存在していなかった。また、心理学的レジリエンスを CS の集合的変容の観点から考察する研究についても同様であった。

２．研究の目的

(1)　大規模な危機的状況下における CS の集合的変容に関する調査。

(2)　日常的な危機的状況下ならびに平常時における CS の個人的変容に関する調査。

(3)　CS の活性化を目的とする介入効果の検証。

(4)　心理学的レジリエンスの強化に作用する CS を特定した上で、CS の活性化によるレジリエンス強化モデルを検討。

３．研究の方法

(1)　大規模な危機的状況下における CS の集合的変容に関する調査に必要なデータ解析（データについては本研究開始以前に収集済み）。データ解析法については、CS が集合的に有意な変容を遂げると結論付けた Peterson & Seligman (2003)による先行研究に拠る。

(2)　平常時における CS の個人的変容に関する調査に必要なデータ収集及び解析（当初計画していた、日常的な危機的状況下における CS の個人的変容に関する調査については、調査対象の事情変更により断念）。

(3)　CS の活性化を目的とする介入効果の検証のために、特定の CS を一モジュールとして組み込んだレジリエンス強化プログラムを用いた研修を実施。

４．研究成果

以下の経緯を踏まえ、CS の実践的活用を通して CS を活性化することによる心理学的レジリエンスの強化モデルを解明する糸口を掴んだ。

(1)　2011 年 3 月に発生した東日本大震災・福島原発事故を経験した前後(1 ヶ月間と 2 ヶ月間でそれぞれ検証)で、当時、ペンシルベニア大学の Authentic Happiness ウェブサイト（www.authentichappiness.sas.upenn.edu ※リニューアル前のバージョンを使用）に掲載の VIA-IS 日本語オンライン版に回答した 1,830 人分のデータを統計的に検定した結果、CS の集合的変容として有意差が認められた。当該結果については、本年中に論文を発表する予定である。ただし、本研究の調査対象は、2001 年 9 月に発生した米国の同時多発テロ事件を対象とした先行研究である Peterson & Seligman (2003)による CS の集合的変容に関する結果とは必然的に性質を異にするため、危機的状況の質の違いを踏まえたさらなる CS 考察への課題を残している。

(2)　特定の CS を一モジュールとして組み込んだレジリエンス強化プログラムを用いた研修を、2016 年 6 月から 2017 年 11 月までの間、断続的に、計 963 名の社会人を対象に東京都内で実施した。CS の特定については、質問項目数ならびに回答形式の都合上、VIA-IS 日本語オンライン版ではなく、調査対象の社会人にとってより適切と判断された、VIA-IS を基に米国で開発された別の質問紙を使用した。同質問紙の日本語版作成ならびに一連の研修における CS の介入効果についても、本年中に論文を発表する予定である。ただし、研修においては、VIA-IS に基づく CS の 24 項目から数項目を抽出した形の質問紙を使用したため、当初計画していたような、CS の 24 全項目については、心理学的レジリエンスとの関連性を調査するには至らず、上記(1)と同様に、CS の包括的検討への課題を残す結果となった。

＜引用文献＞

① Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2003). Character Strengths before and after September 11. *Psychological Science, 14,* 381-384.

５．主な発表論文等

〔雑誌論文〕（計４件）

① 宇野　カオリ、ポジティブ心理学の挑戦、日本労働研究雑誌、査読無、No. 705、2019、pp. 51-58

② 沢宮　容子、宇野　カオリ、ポジティブ心理学とは、科学評論社「精神科」、査読無、31(1)、2017、pp. 50-54
③ 生田目　光、宇野　カオリ、沢宮　容子、ポジティブボディイメージを測定する BAS-2 の日本語版作成、心理学研究、査読有、88(4)、2017、pp. 358-365
④ 宇野　カオリ、グローバル・レジリエンスへの提言―予防から促進へ、個人から全体へ―、日本精神衛生会「心と社会」、査読無、No.165、47(3)、2016、pp. 62-68

〔学会発表〕（計７件）
① Kaori Uno、Hiromi Yamaguchi、Tsuneyuki Takahashi、How the Involvement in Social Gaming Activities Affects Senior Resilience and Longevity in Japan、The Gerontology Society of America 2018 Annual Scientific Meeting、2018
② Kaori Uno、Hikari Namatame、Yoko Sawamiya、Exploring the Possibilities of “Wealth of Emotional Experience” as an Effective Social Skill Intervention、The 5th World Congress on Positive Psychology、2017
③ Kaori Uno、Yoshihiro Kawamoto、Saori Hirose、The Effect of Relational Factor on Boosting Positive Psychological Capital in a Collective Society、The 5th World Congress on Positive Psychology、2017
④ Kaori Uno、Hikari Namatame、Yoko Sawamiya、What Works in Promoting a “Wealth of Emotional Experience” in Positive Education、The 1st International Positive Education Network Conference、2016
⑤ Yumika Imamura、Kaori Uno、Yoko Sawamiya、Positive Psychological Interventions and Personality Fit、第 31 回国際心理学会議／日本心理学会第 80 回大会、2016
⑥ Daisuke Ikota、Seiichi Okuno、Nozomi Ikota、Kaori Uno、Yoko Sawamiya、The importance of hope as a mediator of well-being and attitude toward death、第 31 回国際心理学会議／日本心理学会第 80 回大会、2016
⑦ Marsha Huber、Kaori Uno、Kentaro Yoshida、Design Thinking Workshop: Learn to Innovate、American Accounting Association Annual Meeting、2016

〔図書〕（計２件）
① 宇野　カオリ、電波社、逆境・試練を乗り越える！「レジリエンス・トレーニング」入門、2018、256
② 宇野　カオリ　他、すばる舎、折れない心のつくりかた：はじめてのレジリエンスワークブック、2016、125

〔産業財産権〕
○出願状況（計　　件）

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
出願年：
国内外の別：

○取得状況（計　　件）

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
取得年：
国内外の別：

〔その他〕
ホームページ等

６．研究組織

(1)研究分担者

研究分担者氏名：宇佐美　慧
ローマ字氏名：USAMI satoshi
所属研究機関名：東京大学
部局名：高大接続研究開発センター
職名：准教授
研究者番号（8 桁）：20735394

研究分担者氏名：沢宮　容子
ローマ字氏名：SAWAMIYA yoko
所属研究機関名：筑波大学
部局名：人間系
職名：教授
研究者番号（8 桁）：60310215

(2)研究協力者
研究協力者氏名：
ローマ字氏名：

※科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。