

科学研究費助成事業 研究成果報告書

令和 4 年 6 月 16 日現在

機関番号：14503

研究種目：若手研究

研究期間：2018～2021

課題番号：18K13307

研究課題名（和文）心理教育プログラム実施過程における「自己の強みの受け入れ」に関する研究

研究課題名（英文）Research on "acceptance of self-strengths" in psychoeducation programs

研究代表者

森本 哲介（MORIMOTO, YOSHIYUKI）

兵庫教育大学・学校教育研究科・准教授

研究者番号：90780966

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 2,900,000円

研究成果の概要（和文）：本研究では、自己の強みの受け入れやすさについての特徴を明らかにし、ウェルビーイングへの影響過程について検討することを目的とした。研究1では、強みプログラム参加協力者にインタビューを行い、強み受容の特徴を検討した。研究2では、強み受容尺度を開発した。研究3では、強みの受け入れやすさの特徴を生活環境等から検討し、さらに強みの受け入れ方によるタイプわけを行った。研究4から研究6では強み受容尺度と他の心理尺度との関連を検証し、強みを受け入れることが様々な面でウェルビーイングに良い影響を与えることが示された。研究7では、強み受容がウェルビーイングに影響を与える過程について構造方程式モデルにより検証した。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究では、強みの受け入れやすさに焦点を当てて研究した。調査の結果、強みを受け入れにくい者がおよそ4割弱の割合で存在することが明らかとなった。これには文化的な要因も考えられた。強みの受け入れることは、全般的に人のウェルビーイングに寄与するものであり、強みの受容を促進することによる対自・他者関係への負の影響は本研究による検証ではみられなかった。これまでの心理学的研究では自己のネガティブな側面を受け入れることについての研究や支援方法に焦点が当てられていたが、強みの受け入れやすさ（にくさ）に焦点を当てた研究や支援方法の開発の必要性を示したことは学術的な意義があると考えられる。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this study was to examine the acceptability of one's own strengths and to clarify the process of influence on well-being. In study 1, I interviewed participants in the Strengths Based Program and examined the characteristics of Strengths acceptance. In Study 2, I developed the strength acceptance scale. In Research 3, I divided the types according to how the strengths were accepted. In studies 4, 5, 6, examined the relationship between strength acceptance measures and other psychological scales, and showed that accepting strengths has a positive impact on well-being in various aspects. In Study 7, I examined the process the strength acceptance affects well-being using a structural equation model.

研究分野：教育心理学

キーワード：ポジティブ心理学 強み 強み受容 人間関係 心理教育プログラム 強みの活用 強みの認識 他者の強み

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、研究者個人に帰属します。

1. 研究開始当初の背景

ポジティブ心理学の領域において、人が活躍したり最善を尽くすことを可能にさせるような特性である「強み (strengths) 」を、様々な実践的な形で応用する「強み (strengths) を中心とした介入プログラム (Strength-Based Program: SBP) 」の効果が注目されている (Wood, Linley, Maltby, Kashdan, & Hurling, 2011)。SBP は、欧米にとどまらず世界中で実施されており、また実践領域も学校教育支援やキャリア支援、さらには軍人育成に取り入れられるなどますますの拡がりを見せている。SBP は、ウェルビーイングや精神的健康を高め、課題の達成を援助するだけでなく、研究に参加した参加協力者の研究途中の脱落が少ないことがメリットとして報告されている (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005; Mitchell, Stanimirovic, Klein, & Vella-Brodrick, 2009; Rust, Diessner, & Reade, 2009; Proctor, Tsukayama, Wood, Maltby, Eades, & Linley, 2011; Eades, 2008)。

本邦においては、基礎的な研究として自己の強みに対する自覚や活用している感覚を測定する尺度が開発され始めており (高橋・森本, 2015a; 高橋・森本, 2015b)、実践的研究においても SBP の中でも代表的な実践のひとつである、「自己の上位 5 つの強みを新たな方法で活用する課題 (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005) 」を応用したプログラムの効果が報告され始めた (森本・高橋・並木, 2015; 森本・高橋・渡部, 2014)。

ポジティブ心理学は世界中で広がっており、SBP も国の内外で実施されてきている。それにもかかわらず SBP がウェルビーイングを高める影響プロセスについて基礎的な研究は数少ない。SBP に関するこれまでの知見では、強みの活用がウェルビーイング等を高めることは一貫して示されているものの、その影響過程に関する理論モデルの欠如が指摘されており、理論的検討の乏しさに関しては近年のポジティブ心理学全体が抱える課題となっている (Wood & Tarrier, 2010)。この課題は、SBP が様々な介入を組み合わせ、様々な要因や内的変数に影響を与えるプログラムであることが関係していると考えられる。SBP の手続きを細かく分解し、1 つ 1 つの手続きに関連する心理変数を明確にすることによって内的な影響過程を明らかにする。

2. 研究の目的

本研究では、「SBP の過程において自らの強みをフィードバックされた際の、自己の強みの受け入れやすさについて『自己の強みの受容 (以下、強み受容) 』として概念化する」ことを第一の目的とする。「強み受容」尺度の作成と、作成した「強み受容」尺度を用いて、自己のポジティブな側面だけでなく、自己のネガティブな側面との関連を検討するとともに、「強み受容」の低い者がどの程度の割合で存在するのかを明らかにする。

次に、「強み受容」が SBP の実施過程においてどのような要因として影響しているのかを検討するために、『強み受容』と、SU, SK, AFP, ウェルビーイングとの関連を調査し、構造方程式モデルによる検討を行うことを第二の目的とする。

3. 研究の方法

研究 1 の方法

研究 1 では、「強み受容」概念の特徴を明確にするため、半構造化加面接によるインタビュー調査を実施する。調査は SBP の参加者から協力者を募り、18 名を対象に行われた。インタビューでは、プログラムの中で印象に残ったこと、強みを測定している時の感覚感情、強みをフィードバックされた時の感覚感情、普段の生活の中で感じる自分自身の強みや弱み、フィードバックされた強みが自分の本当の強みとどの程度一致しており、受け入れやすいものであると感じたか、フィードバックされた強みを日常生活の中で活用できたか、SBP 参加中や参加後の強みや弱みの認識の変化を中心に、適宜発話を促すための質問を行った。インタビュー内容を逐語記録にまとめ、得られたデータを本研究のテーマである強み受容感を中心に整理した。

研究 2 の方法

研究 2 では、強み受容尺度の項目作成を行うため、首都圏と関西地方の大学生を対象にアンケート調査を行った。245 名 (男性 113 名, 女性 131 名, 不明 1 名; 平均年齢 19.8・SD=1.3) を対象にした。研究 1 で得られた反応項目を基に、尺度項目案を作成し、14 項目の原案を得た。教示文は「以下にある文章は自分に対してどのように感じているのかを表したものです。それぞれの文章について、あなた自身がどの程度あてはまるのかを 5 段階からひとつずつ選んでください」とした。各項目について、「全くあてはまらない (1 点) 」、「あてはまらない (2 点) 」、「どちらともいえない (3 点) 」、「あてはまる (4 点) 」、「非常にあてはまる (5 点) 」の 5 件法で回答を求めた。

調査内容は、(a) 強み受容尺度のほか、妥当性の検証のための尺度として、(b) 強みの認識度尺度 (以下 SKS) 8 項目 (高橋・森本, 2015)、(c) 自己のポジティブ側面への積極的注目 (以下自己 AFP) 尺度 7 項目 (高橋・森本, 2012)、(d) 弱みについての自己受容 (以下弱み受容) 尺度 8 項目 (塚脇・樋口・深田, 2009) を用いた。

研究 3 の方法

研究3では、強みの受容について、発達的な変化や性別など基本的な属性による差の有無について検証した。調査参加者は、Web調査会社を介してサンプリングした15歳から59歳の1000名(男性383名、女性617名、平均年齢35.55, SD=13.41)で、15-19歳、20-29歳、30-39歳、40-49歳、50-59歳で各200人ずつ募集した。調査内容としては、強み受容尺度を用いた。基本属性として利用する年齢、性別、婚姻、子どもの有無、世帯年収は、WEB調査会社に回答時に収集されるデータを利用した。

研究4の方法

研究4では、強み受容の特徴をさらに検証し、かつ強みの受容を促進することが自己認知や他者認知に対してネガティブな影響があるかを明らかにするために、強み/弱みの受容と仮想的有能感、セルフコンパッション、評価過敏性、誇大性自己愛、完全主義、文化的自己観との関連を検証した。調査参加者は、Web調査会社を介してサンプリングした15歳から59歳の500名(男性203名、女性297名、平均年齢35.41, SD=13.51)であった。調査内容は、(a)研究2で作成した強み受容尺度、(b)弱みについての自己受容尺度8項目(塚脇・樋口・深田, 2009)、(c)Rosenberg自尊感情尺度の邦訳版10項目(山本・松井・山成, 1982)、(d)他者軽視尺度11項目(速水, 2006)、(e)セルフコンパッション尺度26項目(有光, 2014)、(f)評価過敏性、誇大性自己愛尺度18項目(中山・中谷, 2006)、自己志向的完全主義尺度15項目(小堀・丹野, 2004)、(g)文化的自己観尺度20項目(高田, 1999)を用いた。

研究5の方法

研究5では、強みの受容と自分自身をあるがままに捉えようとする心理的状态との関連を明らかにするために、本来感やマインドフルネスとの関連を検証した。調査参加者は、研究3と同じで、Web調査会社を介してサンプリングした15歳から59歳の500名(男性203名、女性297名、平均年齢35.65, SD=13.47)であった。調査内容は、(a)研究2で作成した強み受容尺度、(b)本来感尺度7項目(伊藤・児玉, 2006)、(c)気づきと注意の程度に注目してマインドフルネスの程度を測定するMindful Attention Awareness Scaleの日本語版尺度(以下MAAS)15項目(藤野・梶村・野村, 2015)、(d)ネガティブな私的出来事の制御・除去に焦点を当てるAcceptance and Action Questionnaire-(以下AAQ-)の日本語版7項目(嶋・柳原・川井・熊野, 2013)を用いた。

研究6の方法

研究6では、強みの受容と他のポジティブな感情の感じやすさ、および他者からの評価への不安との関連について明らかにすることを目的とした。調査参加者は、Web調査会社を介してサンプリングした15歳から59歳の500名(男性185名、女性315名、平均年齢35.50, SD=13.31)であった。調査内容は、(a)研究2で作成した強み受容尺度、(b)弱み受容尺度8項目(塚脇・樋口・深田, 2009)、(c)愛情、喜び、驚きといった陽性感情抑制傾向尺度(以下PESS)24項目(櫻村・岩満, 2007)、(d)他者からの肯定的評価に対する恐れ尺度(以下FPES)10項目(前田・関口・堀内・Justin・坂野, 2015)、(e)他者からの否定的評価に対する恐れ尺度の短縮版(以下FNES)12項目(笹川・金井・村中・鈴木・嶋田・坂野, 2004)を用いた。

研究7の方法

研究7では、強みがウェルビーイングに与える影響について、これまで調査されてきた指標である強みの保有度、強みの活用度、強みの認識度、自己のポジティブ側面への積極的注目に、強みの受容を加え、新たにウェルビーイングに影響を与えるモデルについての検証を行った。調査参加者は、Web調査会社を介してサンプリングした15歳から59歳の500名(男性198名、女性302名、平均年齢35.60, SD=13.51)であった。調査内容は、(a)研究2で作成した強み受容尺度、(b)強みの保有度として品性の強み質問紙CST24(塚脇・樋口・深田, 2009)、(c)SKS8項目(高橋・森本, 2015)、(d)強みの活用感尺度(以下SUS)14項目(高橋・森本, 2015b)、(e)自己AFP尺度7項目(高橋・森本, 2012)、(f)人生満足度尺度(the Satisfaction With Life Scale以下SWLS)5項目(Uchida, Kitayama, Mesquita, Reyes, & Morling, 2008)、(g)日本語版PANAS16項目(佐藤・安田, 2001)を用いた。

4. 研究成果

研究1の結果

インタビュー内容を分析したところ、自分の強みや長所を普段から受け入れている者6名、はじめは受け入れに抵抗があったがSBP中に受け入れられるように変化した者9名、最後まで受け入れにくい者3名であった。自己の強みを受け入れにくい理由は、「強みという自信が持てない」「ほかの人の強みのほうがすごい」「疑ってしまう」「強みというのが恥ずかしい」「ほかの人と比べると大したものではないと感じる」などであった。SBPに参加する過程で強みや長所を実感できるようになった理由は、「実際に活用してみても実感」や、「周りからのフィードバック(周りから直接良いことを言われてそれからは素直に受け入れられた)」があった。はじめは強みを受け入れ難い参加協力者においても、実際に強みを活用したり、その結果について周囲からフィードバックを受ける中で実感を持てるようになるという、SBPによる強み受容感の変化のプロセスが考えられた。一方で、SBP後まで強みの受容感が変化しなかった者も少数ながらおり、SBPの内容の工夫についての再検討が必要と考えられた。

研究2の結果

原案14項目について探索的因子分析(最尤法、プロマックス回転)を行い、3因子構造と解

積した。第1因子は自分の強みを受け入れている「強みの受容」、第2因子は自分の強みを受け入れられず認められない「強みの否認」、第3因子は自分の強みを低く価値づけたり、他の強みのほうが良いとするものであり「強みの卑下」とした。Cronbachの係数を算出したところ強みの受容が $.83$ 、強みの否認が $.81$ 、強みの卑下が $.66$ であった。強み受容尺度と他尺度との相関分析の結果、強みの受容は、SKS、自己AFP、弱み受容と中から強程度の正の相関がみられた。一方、強みの否認や強みの卑下は、SKS、自己AFPと負の相関がみられた (Table1)。これらの結果から、自己の強みを受容できる場合の反応である「強みの受容」を中心に、強みの否認は、自分にはそもそも強みがないととらえている反応であるのに対して、強みの卑下は、自分の強みを認識はしているものの、自分の周りに評価比較となる他者あるいは他者の強みがあり、それに比べて劣っているために自分の強みの価値を高く位置づけることができない状態であると解釈された。

Table1 強み受容尺度とSKS、自己AFP、弱み受容との相関分析結果

	SKS	自己AFP	弱み受容
強みの受容	.74**	.66**	.46**
強みの否認	-.39**	-.29**	-.12
強みの卑下	-.43**	-.53**	-.28**

** $p < .01$

研究3の結果

強み受容尺度の各得点と、年齢および年収を相関分析したところ、年齢は、強みの受容 ($r = -.02$)、強みの否認 ($r = -.05$)、強みの卑下 ($r = -.04$) で、いずれも有意な相関は示されなかった。年収との相関は、強みの受容 ($r = .09, p < .01$)、強みの否認 ($r = -.14, p < .01$)、強みの卑下 ($r = -.09, p < .01$) で、いずれも弱いながらも有意な相関を示した。性差については、強みの受容は男性の得点が高く ($t = 2.83, p < .01$)、強みの卑下では女性の得点が有意に高かった ($t = -3.32, p < .001$)。婚姻や子どもの有無により有意な差はみられなかった。

また、強み受容尺度の各得点を標準得点化し、階層クラスター分析 (Ward法) により参加協力者の特徴を分析した。その結果、強みを積極的に受容している高受容型は全体の1割ほどであり、4割は平均型に属した。また、強みを認めず、受け入れにくい受容拒否型が2割程度いることが明らかとなった (Figure1)。

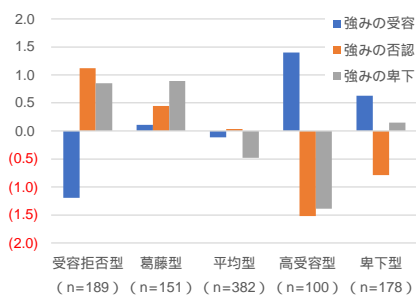


Figure 1 強み受容尺度得点による特徴の分類

研究4の結果

強み受容尺度、弱み受容尺度、自尊感情、他者軽視の相関係数を算出した。Table2 および Table3 で示したように、強み受容や弱み受容は他者軽視とほぼ無相関であった。セルフコンパッション、自己愛、自己志向的完全主義との関連では、各尺度のポジティブな側面が、強みの受容と正の関連を示し、ネガティブな側面が強みの否認と強みの卑下と正の関連を示した。強みの否認と強みの卑下において、関連の仕方が異なる部分もみられた。文化的自己観との関連では、強みの受容と相互独立性が正の関連を示し、強みの卑下と相互協調性が正の関連を示した。

これらの結果から、強み受容や弱み受容を促進することが、他者軽視性や仮想的有能感を高めることにはつながりにくいと解釈された。他の尺度との関連からも、強みを受容することは、自己のポジティブな指標と関連すると考えられた。一方、強みの否認や強みの卑下は、過剰同一化や孤独感、他者の評価への敏感さやミスへのとらわれ等との関連から自己のネガティブな側面と関連すると考えられた。また、強みの卑下と相互協調的自己観との関連の大きさから、協調的

Table2 強み、弱みの受容と自尊感情、他者軽視、セルフコンパッションとの相関

	自尊感情	他者軽視	セルフコンパッション					
			自己批判	過剰同一化	共通の人間性	孤独感	自分へのやさしさ	マインドフルネス
強みの受容	.511**	.091*	-.254**	-.081	.413**	-.128**	.491**	.446**
強みの否認	-.536**	.169**	.509**	.340**	-.108*	.438**	-.187**	-.158**
強みの卑下	-.446**	.007	.483**	.404**	-.015	.368**	-.089*	-.014
弱み受容	.465**	-.029	-.404**	-.320**	.449**	-.312**	.505**	.482**

** $p < .01$, * $p < .05$

Table3 強み,弱みの受容と自己愛,完全主義,文化的自己観との相関

	自己愛		自己志向的完全主義			文化的自己観	
	誇大性	評価過敏性	高目標設置	完全性追求	ミスへの とらわれ	相互独立性	相互協調性
強みの受容	.455**	-.142**	.241**	.015	-.155**	.486**	.080
強みの否認	-.237**	.385**	-.059	.101*	.336**	-.185**	.181**
強みの卑下	-.327**	.355**	-.137**	-.015	.185**	-.136**	.421**
弱み受容	.344**	-.360**	.177**	-.113*	-.248**	.412**	-.124**

**p<.01, *p<.05

自己観が優勢とされる日本人にとっては,自らの強みを卑下しやすく,研究3で行われた強み受容尺度の得点による分類で示された卑下型の存在の割合が多かったこととの関連が示唆される結果となった。

研究5の結果

強み受容尺度,本来感,MAAS,AAQ- の相関係数を算出した(Table4)。相関係数の結果から,強みを受容できている者は,その瞬間瞬間の出来事に注意と意識を向けつつ,たとえ思考や感情,記憶や身体感覚などにネガティブな体験が起こってもその体験を避けようとしないう,自分をおまの状態で受け入れていると解釈された。一方,強みを否認したり卑下したりする傾向は,ネガティブな体験が起こった際に,その体験を回避しようとする傾向と強く結び付いており,さらにそれらがマインドレスに行われている可能性があることが示唆された。すなわち,強みの否認や卑下の傾向が強い者は,様々な出来事の中で注意が逸れやすく,かつネガティブな体験を避けることに注意が向けられてしまうことによって,自己の強みというポジティブな側面に注意が向きにくくなってしまっていると解釈された。

Table4 強み受容と各尺度の相関係数

	本来感	MAAS	AAQ-
強みの受容	.64**	.21**	-.42**
強みの否認	-.51**	-.43**	.50**
強みの卑下	-.34**	-.32**	.36**

**p<.01

研究6の結果

強み受容尺度,PESS,FPES,FNESの相関係数を算出した。Table5にみられるように,自己の強みを受け容れられているものは,陽性感情を抑制せず,他者からの評価に対しても不安を感じにくい。また自己の強みを否認したり卑下したりする傾向については,他者からの肯定的であれ,否定的であれ評価されることについて不安を抱くとともに,特に強みを否認する傾向は陽性感情も抑制しやすいたことが示唆された。

さらに強みの受容と弱みの受容の差異に焦点を当てると,強みの受容は陽性感情を抑制せず感じ取りやすくする。また,強みの受容は他者からの肯定的評価に対する恐れを軽減するが,弱みの受容では,他者からの肯定的評価に対する恐れは軽減せず,否定的評価に対する恐れを軽減することと関連する。すなわち,強みの受容はポジティブな状態・出来事に対して,弱みの受容はネガティブな状態・出来事に対して関連しているというそれぞれの特徴が示されたと解釈された。

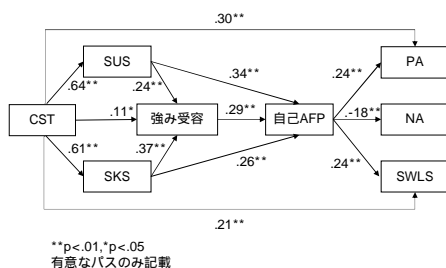
Table5 強み受容と陽性感情抑制および他者からの評価への恐れとの相関

	PESS 愛情	PESS 喜び	PESS 驚き	FPES	FNES
強みの受容	-.28**	-.27**	-.20**	-.29**	-.22**
否認	.34**	.30**	.16**	.55**	.37**
卑下	.21**	.09*	.01	.30**	.37**
弱みの受容	-.15**	-.13**	-.03	-.08	-.48**

**p<.01, *p<.05

研究7の結果

共分散構造分析の結果,以下のモデルが示された(Figure2)。CMIN=26.17,GFI=.987,AGFI=920,RMSEA=.08,AIC=86.17であった。強みを保有することそのものが,人生満足感やポジティブ感情に正の関連をしめすとともに,強みを認識し,活用することが自らの強みを受け入れ,自分の強みに注目していこうという態度を促進することが示された。



**p<.01, *p<.05
有意なパスのみ記載

Figure2 強みがウェルビーイングに与える影響過程

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計4件（うち査読付論文 2件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 4件）

1. 著者名 森本 哲介、高橋 誠	4. 巻 40
2. 論文標題 大学生に対する就職面接場面に焦点を当てたキャリア形成支援プログラムの効果 就職面接に前向きに取り組むために	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 キャリア教育研究	6. 最初と最後の頁 1~10
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.20757/jssce.40.1_1	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 森本 哲介	4. 巻 34
2. 論文標題 学校の組織風土と教師の教科指導学習動機およびエンパワメントとの関連	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 兵庫教育大学学校教育学研究	6. 最初と最後の頁 7-14
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 オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 森本哲介・高橋誠	4. 巻 58
2. 論文標題 現職教員のストレングススポッティングに関する探索的検討	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 兵庫教育大学研究紀要	6. 最初と最後の頁 57-63
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 オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

〔学会発表〕 計9件（うち招待講演 0件/うち国際学会 0件）

1. 発表者名 森本哲介・高橋誠
2. 発表標題 強み受容尺度作成の試み
3. 学会等名 日本感情心理学会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 森本 哲介
2. 発表標題 教師の「児童生徒の強みを見出し活かす力」の育成
3. 学会等名 日本キャリア教育学会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 森本 哲介 高橋誠
2. 発表標題 SBP実施過程における「自己の強みの受け入れ」に関する研究
3. 学会等名 日本パーソナリティ心理学会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 森本 哲介
2. 発表標題 自己の強み/弱みの受容と、陽性感情抑制、他者からの評価に対する不安との関連
3. 学会等名 日本カウンセリング学会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 森本 哲介, 高橋誠
2. 発表標題 自己の強みの受け容れと本来感、マインドフルネス、体験の回避との関連
3. 学会等名 日本教育心理学会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 森本哲介, 高橋誠
2. 発表標題 自己の強み / 弱みの受容と仮想的有能感の関連
3. 学会等名 日本パーソナリティ心理学会
4. 発表年 2021年

〔図書〕 計0件

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

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------