

平成 28 年度厚生労働科学研究費補助金（労働安全衛生総合研究事業）  
「メンタルヘルス問題を予防する教育・普及プログラムの開発及び評価」  
（H28-労働-一般-002）  
研究代表者：竹中晃二

### 分担研究報告書

中学生における劇的日常体験とウェルビーイングの関係

#### 研究分担者

上地広昭（山口大学教育学部・准教授）

#### 研究協力者

原田勝（山口大学教育学部・四年）・河村直彦（山口大学大学院教育学研究科・修士二年）

研究要旨：本分担研究では，中学生を対象に，日常生活において強く印象に残った体験（以下，劇的日常体験）とウェルビーイングの関係について検討を行った。その結果，以下の4つの点が明らかになった。(1) 中学生における劇的日常体験として，失敗体験，遂行体験，および出会い・成功体験の3つが挙げられた。(2) 劇的日常体験の性差については，女子は男子よりも出会い・成功体験の頻度が高かった（ただし10%水準）。(3) 劇的日常体験の学年差について，三年生の遂行体験の頻度が高かった。(4) 出会い・成功体験が最も強くウェルビーイングと関連を示した。以上をまとめると，中学生における劇的日常体験の頻度とウェルビーイングには正の関連があり，特に様々な出会いや成功を体験することがウェルビーイングの向上につながる可能性が明らかになった。

#### A．はじめに

今世紀に入り，心理学の領域では，精神疾患の予防や治療だけに目を向けるのではなく，よりよく生きることや充実した人生を送ることを目指すポジティブ心理学の潮流が生まれた (Seligman, 2003)。さらに，近年では，ただ単に一時的満足感を高めるだけでなく，継続可能な持続的幸福感の増大を目的として，ポジティブ感情，エンゲージメント，達成感などを経験することによりウェルビーイングの向上を図ることがその中心的テーマとなっている。

そこで，本研究では，中学生を対象に，学校生活全般において強く印象に残った日

常体験（劇的日常体験）の内容を明らかにし，その体験とウェルビーイングの関係について検証を行う。

#### B．研究 中学生用劇的日常体験尺度の開発

##### 1．目的

研究 では，中学生の日常生活における劇的な体験に関する項目を用いて，中学生用劇的日常体験尺度の開発を行う。なお，本研究で扱う劇的日常体験とは，橋本(2012)が「スポーツ競技生活において，一生涯，心に残る良い出来事や悪い出来事を含む工

ピソード」と定義したスポーツドラマティック体験を日常生活にまで般化させた概念である。

## 2. 方法

### 1) 調査対象

Y県の中学校に在籍する1 - 3年282名(男子144名, 女子138名; 平均年齢13.49歳 $\pm$ 1.02)を対象に質問紙調査を実施した。

### 2) 調査内容

中学生における劇的な日常体験に関する項目として、橋本(2012)が作成したスポーツドラマティック体験尺度の項目を参考に19項目準備した。回答形式は「まったくあてはまらない(1)」から「あてはまる(5)」の5件法を採用した。

### 3) 調査期間

平成28年6月中旬に実施した。

### 4) 分析方法

中学生の劇的な日常体験を表す19項目について、最尤法・プロマックス回転による因子分析を行った。信頼性に関しては、クロンバックの $\alpha$ 係数を算出することによる内的整合性を検討した。

## 3. 結果および考察

### 1) 中学生の劇的な日常体験の因子構造

探索的因子分析を行った結果、3因子解が適切であると判断されたため、因子負荷量が.40を下回る項目を除き、3因子で再度同様の因子分析を行った。その結果、表1のように3因子13項目がドラマティック体験に関する項目として抽出された。第1因子には、合計5項目が含まれ、その内容は「目標を達成できず、悔しい思いをしたことがある」、「学校の先生や友だちとうまくいかなかったことがある」といった失敗体

験に関する内容を示す項目群であった。したがって、第1因子は「失敗体験」因子と命名した。第1因子には、合計3項目が含まれ、その内容は「学校行事など本番で大きな役割を果たしたことがある」、「学校の中で大きな役割を任されたことがある」といった遂行体験に関する内容を示す項目群であった。したがって第2因子は「遂行体験」因子と命名した。第2因子には、合計5項目が含まれ、その内容は「クラスみんなのおかげで楽しく学校生活を送ることができている」、「尊敬できる友人や先生に出会うことができた」といった出会いや成功体験に関する内容を示す項目群であった。したがって第3因子は「出会い・成功体験」因子と命名した。以上、探索的因子分析の結果から、中学生における劇的な日常体験尺度の内容は、失敗体験に関する5項目、遂行体験に関する3項目、および出会い・成功体験に関する5項目により構成されていることが明らかになった。各因子間の関係については、相互に関連をもっていた( $r = .22-.24$ , すべて $p < .01$ )。

### 2) 中学生の劇的な日常体験尺度の信頼性の検討

各因子の内部一貫性を検討するためにクロンバックの $\alpha$ 係数を求めた。その結果、各因子の $\alpha$ 係数は「失敗体験」因子が.72、「遂行体験」因子が.78、および「出会い・成功体験」が.65であり、「出会い・成功体験」因子はやや低いものの、一定の内部一貫性が認められた。

表1 中学生における劇的日常体験の因子分析結果

項目	因子負荷量			共通性
第 因子: 失敗体験 ( $\alpha = .72$ )				
13 本番で自分の力を十分に発揮できなかったことがある	.72	-.01	-.17	.46
14 できると思っていたことが、思っていたよりできなかったことがある	.66	.06	-.05	.41
15 思いがけない失敗をしたことがある	.57	.04	.08	.36
11 目標を達成できず、悔しい思いをしたことがある	.53	-.02	.23	.41
12 学校の先生や友だちとうまくいかなかったことがある	.44	.00	-.02	.23
第 因子: 遂行体験 ( $\alpha = .78$ )				
17 実行委員や責任者を務めたことがある	-.02	.78	-.01	.59
18 学校の中で大きな役割を任されたことがある	.03	.77	-.01	.60
16 学校行事など本番で大きな役割を果たしたことがある	-.01	.69	-.01	.47
第 因子: 出会い・成功体験 ( $\alpha = .65$ )				
6 学校行事で練習の成果を生かし、成功をおさめたことがある	-.08	.09	.64	.42
7 学校生活の中で、自らが決めた目標を達成したことがある	.07	-.01	.62	.41
1 クラスのみんなのおかげで楽しく学校生活を送ることができている	-.05	-.20	.50	.22
10 本番で自分の力を十分に発揮し、満足いく結果をおさめたことがある	.04	.13	.47	.29
4 尊敬できる友人や先生に出会うことができた	-.02	-.01	.43	.17

### C. 研究 中学生における劇的日常体験とウェルビーイングの関係

#### 1. 目的

研究 では、中学生における劇的日常体験とウェルビーイングの関係について検証を行った。

#### 2. 方法

##### 1) 調査対象・期間

研究 と同一の中学生 282 名を対象に同時に調査を行った。

##### 2) 調査内容

##### (1) フェイスシート

調査対象の基本的属性（性別，年齢，学年，部活動・クラブチーム所属の有無）について尋ねた。

##### (2) 劇的日常体験

研究 で開発した中学生用劇的日常体験尺度を用いた。回答形式は、「まったくあてはまらない (1)」から「あてはまる (5)」の

#### (3) ウェルビーイング

セリグマン (2014) の持続的幸福感に関する考え方を参考に 9 項目準備した。具体的な項目内容は、「自分は幸せだと思う (ポジティブ感情)」、「自分は新しいことを学ぶのが好きだ (エンゲージメント)」、「自分のやることは有益で価値のあることだと思う (意味・意義)」、「自分はとてもポジティブな人間だと思う (自尊感情)」、「いつも自分の将来について楽観的だ (楽観性)」、「自分のことを心から気にかけてくれる人がいる (ポジティブな関係性)」、「毎日、元気よく生活を送ることができている (活力)」、「自分の意思で行動を選択することができている (自己決定感)」、「日々、達成感を得ている (達成感)」であった。それぞれの項目に対して「まったくあてはまらない (1)」から「あてはまる (5)」の 5 件法で回答を求めた。

#### 4) 分析方法

中学生用劇的日常体験尺度の各因子の合

計得点について、性および学年の差異を検証するために二元配置の分散分析を行った。また、中学生用劇的日常体験尺度の各因子合計得点とウェルビーイングの測定項目の得点について相関分析を行った。

### 3. 結果および考察

1) 劇的日常体験の性および学年差について 劇的日常体験尺度の各因子の得点についての性および学年差を検討した結果、遂行体験因子について学年による有意な差が認められた ( $F(2/250) = 3.17, p > .05$ )。Tukey

表2 中学生における劇的日常体験の性および学年差

		一年生	二年生	三年生	性の 主効果 <i>F</i>	学年の 主効果 <i>F</i>	交互作用 <i>F</i>
失敗 体験	男子	18.80 (4.27)	18.78 (3.61)	19.44 (3.45)	.21	1.86	.91
	女子	17.69 (4.08)	19.23 (4.02)	19.40 (4.32)			
遂行 体験	男子	8.89 (3.95)	8.28 (3.34)	9.76 (3.71)	2.03	3.17* 三年 > 二年	.41
	女子	9.00 (3.55)	9.33 (3.61)	10.57 (3.56)			
成出 会 体 い 験	男子	21.13 (3.18)	20.08 (3.56)	20.27 (3.54)	3.55† 男子 > 女子	1.87	1.24
	女子	21.22 (2.58)	20.60 (2.92)	21.90 (2.99)			

( )内は標準偏差, †  $p < .10$ , \*  $p < .05$

表3 中学生における劇的日常体験とウェルビーイングの相関分析結果

	失敗体験	遂行体験	出会い・成功体験
ウェルビーイング	.14*	.28***	.57***

\*  $p < .05$ , \*\*\*  $p < .001$

法による多重比較の結果、三年生が高い遂行体験因子得点を示した。この結果の背景とし、三年生は学校生活や行事、部活動で大きな役割を任される機会が多いことが考えられる。また、出会い・成功体験因子の性差について有意な傾向が認められた ( $F(2/250) = 3.55, p < .10$ )。女子は、男子に比べ、高い出会い・成功因子得点を示した。一般的に、女子の方が男子よりも親和欲求が高いとされており、そのことが出会いの機会の多さにつながっているのではないかと考えられる。失敗体験因子については、有意な性および学年差は認められなかった。

2) 劇的日常体験とウェルビーイングの関係について

中学生における劇的日常体験とウェルビーイングとの関係を検証するために相関分析を行った結果、「失敗体験」と( $r = .14, p < .001$ )、「遂行体験」( $r = .28, p < .001$ )、および「出会い・成功体験」( $r = .57, p < .001$ )の3つの因子すべてとウェルビーイングの間に有意な正の相関が認められた。このことから、出会い・成功体験が最も強くウェルビーイングと関係することが明らかになった。また、失敗体験については、有意ではあったものの、極めて弱いことが明らかになった

#### D. まとめ

本研究の結果をまとめると、中学生の劇的日常体験の頻度には性および学年差が認められ、女子は男子よりも出会い・成功体験が多く、三年生は二年生よりも遂行体験が多いことが明らかになった。また、中学生においては、多くの出会いや成功を体験することで、ウェルビーイングの向上を図

ることができる可能性が示された。一般的に失敗を体験することで、メンタルヘルスが害されウェルビーイングが低下すると思われたが、本研究では、そのような傾向は認められなかった。そのため、失敗を体験することを恐れる必要はなく、いろいろなことに挑戦し、達成していくことがウェルビーイングの向上につながるものと考えられる。

\* 本研究は、平成28年度山口大学教育学部卒業研究論文「中学生のドラマティック体験とウェルビーイングの関係」(原田勝)に加筆・修正を行ったものである。

#### E. 健康危険情報

該当せず。

#### F. 研究発表

##### 1. 論文発表

河村直彦・本田祐一郎・上地広昭 (2017). 大学生における身体活動促進メッセージについて. 山口大学教育学部『研究論叢』, 66, 21-27.

本田祐一郎・河村直彦・上地広昭 (2017). 青少年サッカー選手における達成目標が心理・行動的側面に及ぼす影響. 山口大学教育学部『研究論叢』, 66, 28-37.

##### 2. 学会発表

Uechi, H. (2016). Application of gamification for developing eHealth program. 31st International Congress of Psychology, July 24-29, Pacifico Yokohama, Yokohama.

上地広昭 (2016). シンポジウム「ポジティブ心理要因と健康：職域・地域のポジテ

「ポジティブ心理学介入の可能性」ポジティブ心理学による運動指導 .  
第 75 回日本公衆衛生学会総会. 2016 年  
10 月 27 日, グランフロント大阪, 大阪  
市.

G . 知的財産権の出願・登録状況  
該当せず。

#### I . 引用文献

橋本公雄 (2012) スポーツドラマティック体験～運動・スポーツによる体験がもたらす影響を考える .Coaching Clinic ,11 ,  
67-77 .

Seligman, M. (2003). Foreword: The past and future of positive psychology. In Keyes, C.L.M. and Haidt, J. (Eds.) *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived*. Washington DC: APA.

セリグマン ,M. (2014) 宇野カオリ監訳 ポジティブ心理学の挑戦 .ディスカバリー・トゥエンティワン ,東京 .