

平成29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）
分担研究報告書

強みに基づくポジティブ心理学的介入アプリケーションの開発

研究分担者

上地広昭（山口大学）

研究協力者

島崎 崇史（上智大学文学部・講師）

竹中 晃二（早稲田大学人間科学部人間科学部学術院・教授）

研究要旨

本分担研究では、個人が持つ代表的な5つの強みの活用状況と主観的な日常満足感について、毎日セルフモニタリングを行うことができるスマートフォン用アプリケーション「ポジティブライフ」の開発を行った。本アプリケーションには継続的な利用を促すために、ゲーミフィケーションの要素（ポイントおよびバッジ）を取り入れている。今後、無作為化統制試験による本アプリケーションの有効性を検証することが望まれる。

A. 研究目的

ポジティブ心理学の研究成果に基づく介入をポジティブ心理学的介入と呼ぶ。その中でも最も代表的なものが「強み」に基づく介入である。強みは、多く持つことでも well-being と関連するが、保有するだけではなく、より積極的に活用する（発揮すること）ことで様々な効果があると期待できる。Seligman によれば、強みには、時代、民族、宗教などを超えて24種類（好奇心と関心、学習意欲、判断力など）あるとされている。さらに、人には3つから7つの「特徴的な強み（Signature Strengths）」があり、この特徴的な強みを様々な方法で活用させる介入が一般的である。

本研究では、個人が持つ代表的な5つの

強みの活用状況と主観的な日常満足感について、毎日、セルフモニタリングを行わせるスマートフォン用アプリケーションの開発を行った。

B. 研究方法

平成28年度9月に、ポジティブ心理学的介入の具体的内容を決定し、平成28年10月にスマートフォン用アプリケーションの開発をエコマス株式会社（宇部市）に委託した。本アプリケーションは、強みの活用状況および日常満足度の入力を毎日行い、その結果がグラフで可視化できるようにしている。

（倫理面への配慮）

本アプリケーションでは、個人情報の漏えい防止のため、ログインの際に、ID とパ

[ここに入力]



図 1. ポジティブ心理学的介入アプリケーション「ポジティブライフ」

スワードが必要になっている。

C. 研究結果

平成 29 年 2 月に、スマートフォン用のポジティブ心理学的介入アプリケーション「ポジティブライフ」が完成した。本アプリケーションでは、セルフモニタリングを継続的に行ってもらうために、ゲーミフィケーションの中のポイントとバッジの要素を盛り込んだ（図 1 参照）。ポイントとは、進行を数量的ユニットで表示することであり、ここでは自分の強みを活用する毎にポイントを付与するように設定した。また、バッジは、達成状況をアイコンで可視化することであり、ここではポイントが規定量（たとえば 20 ポイント）に達した場合、スマートフォンの画面の色が変化している。

これにより、利用者を視覚的に楽しめつつ、アプリケーション利用の動機づけを高めることが期待できる。

D. 考察

本アプリケーションでは、単に強みの活用を促すだけではなく、行動変容技法（セルフモニタリングの原理を応用すること

で継続的な行動変容（強みの活用を長期的に継続すること）を目指している。今後、実際に無作為化統制試験を行い、本アプリケーションの有効性に関して検証を行う必要がある。

E. 結論

本アプリケーションを用いて個人の持つポジティブな性格特性（強み）を存分に発揮することができれば、ポジティブ心理学の究極的な目標である持続的な幸福の実現に寄与できるものと思われる。

G. 研究発表

1. 論文発表

Shimazakia, T., Hugejiletu, B., Geer, D., Uechi, H., Ying-Hua, L., Miurae, K., & Takenaka, K.(2017). Cross-cultural validity of the theory of planned behavior for predicting healthy food choice in secondary school students of Inner Mongolia. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 35, S497-S501.

Uechi, H., Tan N., & Honda, Y. Effects of a Gamification-Based Intervention for Promoting Health Behaviors. *The Journal of*

[ここに入力]

Physical Fitness and Sports Medicine (in press).

2. 学会発表

(発表誌名巻号・頁・発行年等も記入)

竹中晃二・上地広昭・島崎崇史・梶原彩香 (2017). 学校ポジティブ教育のための「強み」評価票の開発—予備的研究—. 第16回日本ストレスマネジメント学会大会.

竹中晃二・上地広昭・島崎崇史・三浦佳代・小松沢早桐・梶原彩香 (2017). メンタルヘルス・プロモーションを目的とした e ラーニング・プログラムの開発および評価: 予備的研究. 日本健康心理学会第 30 回大会.

上地広昭・島崎崇史・竹中晃二 (2017). 幼少期における運動・スポーツの継続が GRIT に及ぼす影響. 日本健康心理学会第 30 回大会.

島崎崇史・上地広昭・竹中晃二 (2017). メンタルヘルスプロモーション行動実施による予防効果の検討. 日本健康心理学会第 30 回大会.

H. 知的財産権の出願・登録状況

(予定を含む)

なし