

平成 28～30 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)

主任：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

主任研究者

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 4 年）・河村直彦（山口大学大学院教育学研究科修士 2 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はなく、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、達成感などを体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 I 中学生用劇的日常体験尺度の開発

1. 目的

研究 I 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エピソード」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 I 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 I 因子は「失敗体験」因子と命名した。第 II 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 II 因子は「遂行体験」因子と命名した。第 III 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 III 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。

## C. 研究 II 中学生における劇的な日常体験とウェルビーイングの関係

### 1. 目的

研究 II では, 中学生における劇的な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。

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
	I	II	III	
第I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 学校の先生や友達とうまくいかなかったことがある	.44	.00	-.02	.23
第II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III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

## 2. 方法

### 1) 調査対象・期間

研究I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I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)」の五件法を採用している。

#### (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法による多重比較の結果、三年生が高い

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)			
出 会 い ・ 成 功 体 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***

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

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

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、女子の方が男子に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、有意ではなかったものの、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・地域のポジティブ資源/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. ディスカバー・トゥエンティワン, 東京.

## 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 山口大学教育学部准教授

### 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）ことが重要であるとされる。セリグマンによれば、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）があるとされている。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う。

#### 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、個人情報情報の漏えい防止のため、ログインの際に、IDとパ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に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



## 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」

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ませつつ、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、ただ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）を十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., Hujegiletu, 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 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

平成28～30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

ICT を利用したポジティブ心理学的介入  
—強みの活用を促すスマートフォン用アプリケーションの開発—

研究分担者

上地 広昭（山口大学教育学部・准教授）

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学術院・教授）

研究要旨

本研究では、情報通信技術 (ICT) を利用した強み介入の可能性を探った。具体的には、大学生を対象に、毎日の強みの活用状況と主観的な日常満足感についてスマートフォン用のアプリケーションに入力させ、強みの認識、強みの活用感、および人生満足度の変化について事例的に検証を行った。その結果、アプリケーションを高頻度で利用していた者は、介入の前後で、強みの認識および活用感が増加していた。ただし、人生満足感については、いずれの対象者も介入の前後で変化していなかった。

A. 研究目的

従来、心理学の分野では、主に不安や抑うつなどの心理的問題の解決に寄与することを目的に研究が行われてきた、しかし、21世紀に入り、人の持つネガティブな側面ではなく、ポジティブな側面を伸ばすことで持続的な幸福の実現を目指すポジティブ心理学の流れが生まれた。この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（阿部・石川、2016）。その中の代表的な手法の一つに「強み (Character Strengths)」の活用を促す介入がある。Seligman (2004) によれば、強みは、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、独創力、社会的・個人的知性、見通し、勇敢、勤

勉、誠実、思いやり、愛、協調性、平等、リーダーシップ、自制心、慎重さ、謙虚さ、審美眼、感謝、希望、精神性、寛容さ、ユーモア、熱意) 存在するとされている。さらに、人には、その中でも3-7つの「特徴的な強み (Signature Strengths)」があり、強み介入ではこの特徴的な強みを様々な方法で用いるように促す。

たとえば、Seligman et al. (2005) は、成人 557 名を対象に、個人の持つ24の強みの中の上位5つの強みについて1週間毎日新しい方法で活用するように指示した結果、対象者の長期的な幸福感の増加とうつ症状の軽減が認められたことを報告している。また、わが国でも、森本・高橋・渡部 (2014) が、大学生 114 名を対象に、個人の持つ上

位 5 つの強みを活用するように促した結果、自己形成意識が上昇したことを明らかにしている。さらに、高校生 145 名 (女子のみ) を対象とした同様の強み介入においても、可能性追求と努力主義の得点が有意に上昇することが示されている (森本・高橋・並木, 2015)。

そこで、本研究では、より効率的に強み介入を行うために情報通信技術 (Information and Communication Technology; 以下, ICT) を利用したポジティブ心理学的介入の可能性を探る。具体的には、毎日の強みの活用状況と主観的な日常満足感についてセルフモニタリングさせ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」を開発し、大学生を対象にその効果について事例的検証を行う。

## B. 研究方法

調査対象：中国地方の国立大学に在籍する大学生を対象とした。教育学部の開講科目「体育心理学」の受講生の中から参加者を募った。その結果、最終的に 9 名 (男子 6 名, 女子 3 名; 平均年齢±標準偏差 20.0±0.0) の参加者が集まり、この学生たちを介入群に割り当てた。また、同大学同学部に在籍する大学生 8 名 (男子 6 名, 女子 2 名; 平均年齢±標準偏差 21.1±0.4) をコントロール群として設けた。

実施期間：本介入は、平成 30 年 4 月中旬から 5 月下旬にかけて 30 日間実施された。

プログラム内容：介入群は、スマートフォン用アプリケーション「ポジティブ・ライフ」を利用して、自分の特徴的な強み 5 つの毎日の活用状況を自己管理するように指示された (図 1 参照)。本アプリケーションは、

Y 大学体育・スポーツ心理学研究室がエコマス株式会社に委託し開発したものであり、具体的な機能として、個人ごとの代表的な 5 つの強みの活用状況の入力および日常満足度の入力が行える。また、セルフモニタリングを継続的に行わせるための工夫として、ゲーミフィケーションにおける「ポイント」および「バッジ」の要素が、以下の要領で本アプリケーションの中に取り込まれている。

- 1) ポイント：強みを 1 つ活用すると 1 ポイント加算される。
- 2) バッジ：ポイントに応じてステイタス (i.e. 聖徳太子の冠位) と画面の色が変化する。基準は、黄→赤 20pt, 赤→青 40pt, 青→紫 60pt とした。



図1 スマートフォン用アプリケーション「ポジティブライフ」

評価内容：

1) 強みの認識, 強みの活用感, および人生満足感

本介入のアウトカム評価は、強みの認識尺度 (高橋・森本, 2015a), 強みの活用感尺度 (高橋・森本, 2015b), および人生満足感尺度 (Diener, et al., 1984) を用いて行った。強み認識尺度は、「自分の強みをよく知っている」などの計 8 項目からなり、「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。強み活用感尺度は、「強みを使うことは、自分にとってとてもなじみのあることだ」などの計 14 項目からなり、「全くあてはまらない (1)」から「非常にあてはまる (5)」の 5 件法で回答を求めた。人生満足感尺度は「ほとんどの面で私の人生は私の理想に近い」などの計 5 項目で構成され、「全くあてはまらない (1)」から「非常にあてはまる (5)」の 5 件法で回答を求めた。

## 2) アプリケーションの利便性および有用性

アプリケーション利用の利便性および有用性については、「今回のスマートフォン・プログラムは使いやすかった (利便性)」および「今回のスマートフォン・プログラムは役に立った (有用性)」という単項目で尋ね、「そう思わない (1)」から「そう思う (5)」の 5 件法で回答を求めた。

## 3) ゲーミフィケーション要素の有用性

ゲーミフィケーションの要素の有用性については、「強みの活用状況などの自分の頑張りがポイントとして数値で表されてやる気になった (ポイントの有用性)」および「強みの活用状況などの自分の頑張りによって、画面の色やステータスが変化することでやる気になった。(バッジの有用性)」という単項目で尋ね、「そう思わない (1)」から「そう思う (5)」の 5 件法で回答を求めた。

**倫理的配慮：**参加者には介入の目的および内容を説明し、研究への協力は、自由であり中断も可能であることを伝えた。また、本研究の結果を発表する際も、統計処理を施すため、個人の結果がそのまま公表されることはないことを書面および口頭にて説明し

た。最後に、研究参加に関する同意書にサインを求めた。

**実施手続き：**介入群は、個人用アカウントを配布され、それを用いて本アプリケーションにログインした。また、アプリケーションには、介入群が事前に回答した簡略版 VIA (強みテスト;セリグマン, 2014) の結果に基づき、個人の特徴的な強み 5 つがあらかじめ登録されていた。

**統計的処理：**本研究では、サンプルサイズが小さいために記述統計のみで質的に検証する。

## C. 研究結果

**強みの認識, 強みの活用感, および人生満足感：**全 30 日の介入期間中の介入群におけるアプリケーションの平均利用日数は、13.4 日 (SD = 4.8) であった。そこで、アプリケーションを半数以上の日数 (15 日以上) 利用した 4 名を「高アプリ利用群」、アプリケーションの利用日数が半数未満 (15 日未満) だった 5 名を「低アプリ利用群」に分類した。この 2 群にコントロール群を加えた 3 群で、強み認識尺度および強み活用感尺度の得点について介入の前後で比較したところ、高アプリ利用群においてのみ強み認識尺度と強み活用感尺度の得点が増加していた (表 1 参照; 強み認識得点: 22.75 から 30.25; 強み活用感得点: 45.00 から 54.75)。また、人生満足感については、いずれの群においても介入の前後で大きな変化は認められなかった。ただし、高アプリ利用群は、介入の前後どちらの時点においても、他の 2 群に比べて人生満

表1 強み認識尺度, 強み活用感尺度, および人生満足感尺度の得点および標準偏差

		介入前	介入後
強み認識 得点	高アプリ利用群	22.75 (6.65)	30.25 (2.87)
	低アプリ利用群	35.00 (5.34)	32.60 (2.61)
	コントロール群	34.50 (3.16)	30.75 (2.92)
強み活用 感得点	高アプリ利用群	45.00 (6.27)	54.75 (6.65)
	低アプリ利用群	53.80 (5.50)	52.20 (7.46)
	コントロール群	52.75 (7.17)	52.50 (6.26)
人生満足 感得点	高アプリ利用群	16.00 (4.97)	15.00 (5.60)
	低アプリ利用群	23.20 (4.44)	26.00 (4.18)
	コントロール群	22.38 (5.48)	21.88 (5.54)

( )内は標準偏差

尺度の得点が低かった。

**アプリケーションの利便性および有用性：**アプリケーションの利便性（使いやすかった）について、「そう思う」または「ややそう思う」と回答した者は、33.3%（3名/9名）とやや低い値であった。有用性（役に立った）については、55.6%（5名/9名）と利便性に比べると高い値であった。

**ゲーミフィケーション要素の有用性：**ポイントとバッジの有用性（やる気になった）については、「そう思う」または「ややそう思う」と回答した者は、それぞれ75.0%（6名/8名；1名無回答）と77.8%（7名/9名）であった。

#### D. 考察

本研究の結果から、自分の強みを認識していない、強みを十分活用できていない、人生に満足していないなどの特徴を有する対

象者に対しては、今回のアプリケーションを利用した強み介入が有効に働く可能性が示された。そのため、今後は、あらかじめそのような特性を持つ者に絞って介入を行うとより効率的かもしれない。ただし、今回の30日間の強み介入では人生満足感までは変化していなかったため介入期間の設定などを見直す必要があるのかもしれない。

アプリケーションの利便性（ログイン方法や画面の見やすさなど）については、改良の余地があることが明らかになった。今回のアプリケーションは、セキュリティのため、利用する度に毎回IDとパスワードを入力する必要があった。その負担感が大きかった可能性がある。また、できるだけ毎日入力するように促すために、日付を遡って入力することが出来ない（深夜0時を過ぎたら前日の記録は入力できない）仕様にしていたため、参加者の中にはこのあたりを不便に感じていた者もいたかもしれない。これについては、1日の入力期間を深夜0時で切り替えるのではなく、朝6時で切り替えるようにするなどして対処できるものと思われる。

本アプリケーションに応用したゲーミフィケーションの要素については一定の効果はあったものと思われる。特に、ポジティブ心理学的介入にあまり興味がない者でも、ゲーム感覚で取り組めるようにすることで、ポジティブ心理学に触れるきっかけにはなったかもしれない。

#### E. 結論

本研究の結果、本アプリケーションの利用が強みの認識および活用感に対して有効である可能性が一部認められた。しかし、本

研究はあくまでも少人数を対象とした事例的な検討であるため、今後、さらに対象者を増やし、無作為化比較対照試験などのより厳密な手続きを用いた検討が求められる。

## F. 文献

Diener, E., Emmons., R. A., Larsen. R. L. & Griffin, S. (1985) The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 19, 71-75.

森本哲介・高橋誠・並木恵祐 (2015) 自己形成支援プログラムの有用性—高校生女子を対象とした強みの活用による介入—。教育心理学研究, 63, 181-191.

森本哲介・高橋誠・渡部雪子 (2014) 「強み (Strengths)」を活用する介入が大学1年生の自己形成意識に与える効果。学校メンタルヘルス, 17, 39-49.

Seligman, M. E. (2004) *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York : Free Press.

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

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005) Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.

高橋誠・森本哲介 (2015a) 日本語版強み活用感尺度 (SUS) 作成と信頼性・妥当性の検討。感情心理学研究, 22, 94-99.

高橋誠・森本哲介 (2015b) 日本語版強み認

識尺度の信頼性・妥当性の検討。パーソナリティ研究, 24, 170-172.

註釈: 本研究報告書の内容は、すでに山口大学教育学部研究論叢 68 巻に「ICT を利用したポジティブ心理学的介入—強みの活用を促すスマートフォン用アプリケーションの開発—」(上地広昭・島崎崇史・竹中晃二, 2019) として掲載されたものである。

## G. 研究発表

### 1. 論文発表

Uechi, H., Tan N., & Honda, Y. (2018) Effects of a Gamification-Based Intervention for Promoting Health Behaviors. *The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*, 7 (3), 185-192.

上地広昭・島崎崇史・竹中晃二 (2019) ICT を利用したポジティブ心理学的介入—強みの活用を促すスマートフォン用アプリケーションの開発—. 山口大学教育学部研究論叢, 68, 35-38.

### 2. 学会発表

上地広昭 (2018). ICT を利用したポジティブ介入: 強みの活用を促すアプリケーションの開発 第77回日本公衆衛生学会総会.

## H. 知的財産権の出願・登録状況 (予定を含む)

なし