

ポジティブ心理学における強み研究についての課題と展望

A review of strengths in positive psychology

阿部 望¹ 石川信一²

Nozomi ABE Shin-ichi ISHIKAWA

要約

本稿の目的は、ポジティブ心理学の強み (Strengths) の研究について展望を行うことであった。近年のポジティブ心理学の発展に伴い、これまで、強みと精神的健康や学業などとの関連を示した強みの基礎研究や、well-being の向上や抑うつなどの低減を目指した強みの介入研究が数多く行われてきた。しかし、その多くは欧米での研究が中心であり、本邦では強みに関する研究があまり行われていないのが現状である。そこで、本稿ではまず、強みの定義、測定方法、強みの基礎研究について述べ、欧米を中心に行われてきた強みに基づく介入研究の知見について、介入タイプを3種類に分類し概観した。そして、本邦で行われている強みに基づく介入研究について述べた。最後に、強みに基づく介入研究の課題と展望を示すとともに、本邦で介入を行っていく上での課題について指摘した。

キーワード：強み、強みに基づく介入、ポジティブ心理学

はじめに

強み (Strengths) とは、「人が活躍したり最善を尽くすことを可能にさせる特性」と定義される (Wood, Linley, Maltby, Kashdan, & Hurling, 2011)。強みの研究は、1998年のポジティブ心理学成立に伴い、活発に行われるようになり、これまでに強みと well-being, レジリエンス, 抑うつなどの精神的健康との関連が明らかとなっている (Park, Peterson, & Seligman, 2004; Martínez-Martí, & Ruch, 2016; Gillham et al., 2011)。

近年のポジティブ心理学の発展はめざましく、

ポジティブ心理学に関連する論文は18,000件を超え (Rusk & Waters, 2013), Donaldson, Dollwet, & Rao (2014) によるポジティブ心理学に関する査読論文のみを対象とした系統的レビューにおいても、1999年から2013年までに刊行された論文は1336件であったことが報告されている。しかし、そのうち55.2%の論文はアメリカ合衆国での研究であり、全体の77%が欧米での研究であった。このように、強みの研究を含むポジティブ心理学の研究は近年発展しているものの、欧米での研究が中心であり、本邦では強みに関する研究があまり進んでいないのが現状である。

本稿では、近年、欧米を中心に急速に展開しているポジティブ心理学における、強みの研究について、測定方法、基礎・介入研究、本邦での研究について概観し、その研究成果を展望す

¹ 同志社大学大学院心理学研究科 (Graduate School of Psychology, Doshisha University)

² 同志社大学心理学部 (Faculty of Psychology, Doshisha University)

ることを目的とする。そして、本邦で強みに基づく介入を行っていく際の課題について述べる。なお、本稿では強みの中でも、性格特性的強み (Character Strengths : CS) に焦点をあて、展望する。

ポジティブ心理学

ポジティブ心理学は、人や集団、組織が最適に機能し、繁栄に至る条件や過程を明らかにする学問 (Gable & Haidt, 2005) のことであり、ポジティブ心理学の研究成果に基づく介入のことを包括して、ポジティブ心理学的介入 (Positive Psychology Intervention : PPI) という。PPI は、「ポジティブな気分、行動、認知を高めることを目指す治療法や意図的な活動 (intentional activities)」 (Sin & Lyubomirsky, 2009) と定義され、強みに基づく介入や、感謝のエクササイズ、3つのよいこと (Three Good Things) エクササイズ、複数のエクササイズを組み込んだプログラムなどが PPI に含まれる (Bolier et al., 2013)。

PPI の精神的健康に対する有効性を示すメタ分析については2つ報告されている。Sin & Lyubomirsky (2009) では、51の研究を対象として、PPI が well-being ($r=0.29$, Cohen's $d=0.61$) と抑うつ症状 ($r=0.31$, Cohen's $d=0.65$) に対して中程度の効果をもつことが報告されている。また、Bolier et al. (2013) は、Sin & Lyubomirsky (2009) のメタ分析が無作為化比較試験以外の研究を含み、純粋な PPI 以外の研究が含まれていることなどを指摘し、それらを考慮した上で、39の研究を対象としたメタ分析を行っている。その結果、PPI が主観的 well-being (Cohen's $d=0.34$)、心理的 well-being (Cohen's $d=0.20$)、抑うつ症状 (Cohen's $d=0.23$) に対して小程度の効果をもつことが報告されている。このように、PPI は、小程度から中程度の効果量で抑うつの低減や well-being の向上に有効であることが示されている。

強みとは

ポジティブ心理学の研究分野の一つとして、強みの研究がある。強みの定義は様々であり、広義の強みとしては上述した Wood et al. (2011) による、「人が活躍したり最善を尽くすことを可能にさせる特性」という定義がある。Wood et al. (2011) の定義する強みは、個人的、身体的、心理学的強みを含むため、才能や技術など幅広い強みが含まれると考えられる。一方、CS は、道徳的に価値のある性格特性のみが含まれている。本稿では、強みの中でも特に、近年研究が盛んに行われている CS に焦点をあて、強みの研究の知見について述べる。

Park et al. (2004) は、CS を「思考、感情、行動に反映されるポジティブな特性」と定義している。Peterson & Seligman (2004) では、6つの普遍的な美德 (virtues) と24の CS について整理しており、CS を選定する際には、①良い人生につながる充実をもたらす、②それ自体が精神的、道徳的に価値をもつ、③それを発揮することが他の人を傷つけない、④反対語に望ましい性質がない、⑤実際の行動として表現される、⑥他の特性と明確に区別される、⑦規範的な人物や物語に具現化される、⑧天才的な人物がいる、⑨欠如した人物がいる、⑩それを育成するための制度や伝統があるとといった10の基準を設けている (大竹他, 2005)。

強みに関連する尺度

強みを測定するための尺度には、個人が保有している強みを測定する尺度と、強みの認識・活用感を測定する尺度がある。

個人が保有している強み (CS) を測定する尺度

個人が保有している CS を測定する尺度として、24種類の CS を測定する Values in Action Inventory of Character Strengths (VIA-IS ; Peterson & Seligman, 2004) がある。なお、CS 以外の強み (才能など) を測

定する尺度として、Clifton Strengths Finder (Buckingham & Clifton, 2001), Realise 2 (Linley, Willars, Biswas-Deiner, Garcea, & Stairs, 2010), Virtues Project (Popov, 2000) がある。

VIA-IS は、24のCSごとに各10項目の質問が作成されている、240項目(5件法)から構成される尺度である。24のCSは、知恵と知識、勇気、人間性、正義、節度、超越性の6つの美德に分類されている。

また、VIA-ISの子ども版の尺度として、VIA-Youthが作成されている(Park & Peterson, 2006)。本尺度は、10歳-17歳の子どもを対象としており、198項目(5件法)で構成される。

広義の強みの活用感・認識を測定する尺度

CSや才能を含む広義の強みの活用感・認識を測定する尺度として、Strength Use Scale (以下、SUS)と、Strength Knowledge Scale (以下、SKS)がある。

Govindji & Linley (2007) は、様々な状況の中で人々が自分の強みをどれほど使っているのかを測定するための尺度としてSUSを開発している。本尺度は、14項目7件法の尺度である。

また、自分の強みを認識している感覚を測定するSKSも開発されている(Govindji & Linley, 2007)。本尺度は、8項目7件法の尺度である。

本邦の強みに関連する尺度

次に、本邦における強みに関連する尺度について述べる。

個人が保有している強み(CS)を測定する尺度

大竹他(2005)は、VIA-ISの日本語版である、「日本版生き方の原則調査表」(240項目5件法)を作成している。CSと美德、質問項目例を、Table 1に示す。

VIA-ISの子ども版であるVIA-Youthの日

本語版は作成されていないが、井邑・青木・高橋・野中・山田(2013)は、「児童生徒用品格尺度」(29項目4件法)を作成している。本尺度は、VIA-Youthの項目数を削減し、24のCSのうち、児童でも理解できると判断された15のCSを測定する尺度である。

また、個人が保有している広義の強みを測定する尺度として、Komazawa & Ishimura (2014)は、「強み同定尺度」(60項目10件法)を作成している。本尺度は、VIA-IS (Peterson & Seligman, 2004), Clifton Strengths Finder (Buckingham & Clifton, 2001), Realise 2 (Linley et al., 2010)の3つの尺度を組み合わせ、日本人が文化的に重要だと感じる価値観を含めた60個の強みを測定している。

広義の強みの活用感・認識を測定する尺度

高橋・森本(2015a)は、広義の強みの活用感を測定するSUSの日本語版である、「日本語版強み活用感尺度」(14項目5件法)を作成している。また、自らの全体的な強みを認識している感覚を測定するSKSの日本語版である、「日本語版強み認識尺度」(8項目5件法)も作成している(高橋・森本, 2015b)。

VIA-ISの強み(CS)に関する研究知見

上記のようなCSを測定する尺度の開発に伴い、24の各強みと精神的健康や成績などとの関連についても検討されるようになった。Park et al. (2004)は、好奇心、感謝、希望、愛、熱意の強みが、人生満足度(Satisfaction with Life: SWL)と強い正の関連を示すことを報告しており、複数のサンプルで証明されている(Park & Peterson, 2006; Proyer, Gander, Wellenzohn & Ruch, 2014)。また、本邦の調査によると、熱意、希望、感謝、好奇心が主観的well-beingとの関連が強いことが示されている(大竹他, 2005)。

強みはまた、不安や抑うつ症状との負の関連も示されている。例えば、勤勉、誠実性、慎重

Table 1 VIA-IS の構成と各強みの項目例 (大竹他, 2005より抜粋)

領域 (美德)	Character Strengths	項目例 (各1項目)	領域 (美德)	Character Strengths	項目例 (各1項目)
知恵と知識	独創性	私は、私の友人から新しい独特のアイデアをたくさんもっていると言われる	正義	チームワーク	私は、グループの一員として、全力を出して働く
	好奇心・興味	私は、いつも、世の中に好奇心をもっている		平等・公平	私は、その人がどうであったかに関係なく、だれにでも平等に対応する
	判断	必要に応じて、私は非常に合理的に考えることができる		リーダーシップ	グループ内では、私は、だれもが仲間であると感じることができるよう気を配っている
	向学心	私は、いつも、教育的な権しのために自分から出かけて行く		寛大	私は、いつも過去のこととは過去のことと考えている
勇気	見通し	私は、いつも物事をよく見て、幅広く情勢について理解している	節度	謙虚	私は、自分の業績を自慢したことはない
	勇敢	私は、強い抵抗にあり立場をとることができ		思慮深さ・慎重	私は、いつも身体的に危険な行動は避けるようにしている
	勤勉	私は、いつも自分が始めたことはきちんとして終わらせる		自己コントロール	私は、自分の食生活を健康的にコントロールするのに困ったことがない
	誠実性	私は、いつも約束を守る		審美心	私は、誰かの素晴らしさに触れると涙が出そうになることがある
人間性	熱意	私は、人生を横から傍観者としてみているのではなく、それに全身で参加している	超越性	感謝	私は、いつも私の世話をしてくれる人たちにお礼を言っている
	愛する力・愛される力	私は、ほかの人からの愛を受け入れることができる		希望・楽観性	私は、いつもものごとの良い面を見ている
	親切	私は、この1ヶ月以内に、隣人を自発的に助けたことがある		ユーモア・遊戯心	私は、笑わせることでだれかを明るくする機会があるとうれしい
	社会的知能	私は、どのような状況であっても、それに合わせていくことができる		精神性	私の人生には、はっきりとした目的がある

さ、愛の強みは、攻撃、不安、抑うつと負の関連があることが示されている (Park & Peterson, 2008)。

さらに、子どもを対象とした学校での CS の役割についても調査されている。Weber & Ruch (2012) によると、向学心、熱意、感謝、勤勉、好奇心の強みは学校関連満足度と正の関連が示されており、希望、向学心、勤勉、慎重さの強みは学業自己効力感との正の関連が示されている。また、勤勉、公平、感謝、誠実性、希望、見通しの強みは、学生の GPA を有意に予測することが示されている (Park & Peterson, 2009)。

このように、強みは、well-being や抑うつなどの精神的健康だけでなく、学業成績や学業自己効力感にもポジティブな影響を与える可能性が示されている。

強み (CS) に基づく介入研究

強みと精神的健康や学業などとの関連が示されているだけでなく、それらの向上を目指した強みに基づく介入も数多く行われている。強みに基づく介入には、感謝、審美性など単独の強みを扱った介入 (例えば、Killen & Macaskill, 2015; Proyer, Gander, Wellenzohn, & Ruch, 2016) と、得点の高かった上位5つの強みを活用する介入のような複数の強みを扱った介入 (例えば、Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005) がある。本稿では、無作為化比較試験においても有効性が示されている (例えば、Seligman et al., 2005)、後者の複数の強みを扱った介入の知見、特に非臨床群を対象とした強み (CS) の研究知見について述べていく。

Peterson & Seligman (2004) によると、人には、3-7の「特徴的な強み」(Signature Strengths: SS, Seligman, 2012 宇野訳 2014) があると言われている。SS とは、強みを発揮している時に高揚感をもたらしてくれたり、これが本当の自分だという本来感があるような強

みのことである (Peterson & Seligman, 2004)。

本稿では、強みに基づく介入研究について概観する際、介入タイプを3つに分類した。第一に、VIA で測定された上位の強み (SS) を新しい方法で活用する介入研究 (以下、SS に着目した介入)、第二に、SS だけでなく、VIA で測定された下位の強みである Lesser Strengths (以下、LS) にも着目する介入研究 (以下、SS と LS に着目した介入)、第三に、SWL と関連が強い強みに対する介入研究 (以下、SWL に関連する強みに着目した介入) である。それぞれの介入タイプと、各タイプの主要な研究を Table 2 に示した。

SS に着目した介入研究

VIA-IS を用いて実施された初めての強みに基づく介入研究として、Seligman et al. (2005) のインターネットベースの介入研究がある。この研究では、参加者は SS を毎日新しい方法で活用する群 (以下、SS 介入群)、SS を特定する群、感謝の訪問群、3つの良いこと群、最高の時の自分群の合計5つの介入群もしくはプラセボ統制群 (毎晩、幼い頃の記憶について書く) に無作為に割り振られ、それぞれの介入群とプラセボ統制群とが比較された。SS 介入群の介入手続きとして、参加者はまず、VIA-IS によって測定された24の強みのうち、上位5つの強み (SS) をフィードバックされる。そして、フィードバックされた強みを1週間毎日今まで試したことのない新しい方法で活用する。強みの活用方法としては、例えば、「向学心」の場合、ずっと興味を持っていたトピックについて、2時間ほど調べてみる、などが挙げられる。介入の結果、SS 介入群では幸福感和抑うつに対する6ヶ月続く長期的な効果がみられた。一方、SS をただ特定するだけの群では事後テストまでの効果しかみられなかった。このことから、Seligman et al. (2005) は、単に強みを特定するだけではなく、強みを活用することが重要であることを述べ、それ以降、強みの介入は強みを活用することに重きが置かれるようになった。

Table 2 主要な強みに基づく介入

著者	介入デザイン	対象	人数	期間	結果
SSに着目した介入研究					
Seligman et al.(2005)	SS 介入群, 他4介入群 vs PLA	大人	577	1週間	6ヶ月続く幸福感の増加と抑うつ症状の減少
Mitchell et al. (2009)	SS 介入群 vs 問題解決群 vs 統制群	大人	160	3週間	主観的 well-being の増加, ポジティブ感情とネガティブ感情, 人生満足度には差なし
SS と LSに着目した介入研究					
Rust et al. (2009)	SS 活用群 vs SS+LS 介入群 vs 統制群	大学生	131	12週間	両介入群で, 統制群と比べて有意な SWL の増加, 介入の効果に性差がある
Proyer, Gander, et al. (2015)	SS 介入群 vs LS 介入群 vs PLA	大人	375	1週間	両介入群で, 幸福感の増加と抑うつ症状の減少
SWL と関連の強い強みに着目した介入研究					
Proyer et al. (2013)	EG vs CG1 vs CG2	大人	178	10週間	介入後, CG2 と比べて, EG の SWL が増加

注) SS = 得点が上位の強み, LS = 得点が下位の強み, SWL = 人生満足度, PLA = プラセボ統制群, EG 群 = 実験群 (SWL と関連の強い強み介入群), CG1 = 統制群 (SWL と関連の弱い強み介入群), CG2 = 待機統制群

Seligman et al. (2005) を追試した3つの研究において, 幸福感に対しては Seligman et al. (2005) と同様の6ヶ月続く長期的な効果が全ての研究でみられたが, 抑うつに対する結果は混在していた (Gander, Proyer, Ruch, & Wyss, 2013; Mongrain & Anselmo-Matthews, 2012; Proyer et al., 2014)。例えば, Gander et al. (2013) では, 抑うつ症状に対しても6ヶ月続く長期的な効果がみられている一方, Mongrain & Anselmo-Matthews (2012) では, 抑うつ症状に対しては有意なベースライン時との得点の差がみられず, Proyer et al. (2014) においても1ヶ月後までの短期的な効果しかみられなかったことが報告されている。

SS 介入群と他の介入群を比較した研究も行われている。Mitchell, Stanimirovic, Klein, & Vella-Brodrick (2009) は, SS 介入群を, 問題解決群, 統制群と比較するインターネットベースの介入を行っている。その結果, SS 介入群でのみ主観的 well-being の有意な向上が

みられたことが報告されている。

以上の結果をふまえると, SS を新しい方法で活用する介入は, 幸福感に対しての有効性が支持されている一方, 抑うつ症状に対しては研究によって結果が異なっており, 今後さらなる検討が必要であるといえる。

SS と LSに着目した介入研究

SS だけでなく, VIA-IS で測定された得点が低い強み (LS) にも着目しようとする介入が行われるようになってきた。

LS に焦点をあてた研究として, Rust, Diessner, & Reade (2009) がある。この研究では, 大学生を対象として, 上位5つの強みのうち2つの強みを活用する群 (SS 介入群), 上位5つ, 下位5つの強みから各1つずつ強みを活用する群 (SS+LS 介入群), 統制群とを比較している。この研究では, 性差がみられたことが特徴的である。男性の場合は SS 介入群で女性よりも SWL が高かったことが示されてい

る。その一方、Proyer, Gander, Wellenzohn, & Ruch (2015) は、5つの SS を新しい方法で活用する群 (SS 介入群)、5つの LS を新しい方法で活用する群 (LS 介入群)、プラセボ統制群を比較している。この研究では、参加者自身が SS と LS のどちらを活用しているのかわからされていない場合においても、両介入群で3ヶ月続く幸福感の増加と介入後までの抑うつ症状の低減がみられたことが報告されている。さらに、pre-test 時の強みの合計得点が低い参加者の場合、SS 介入の方がより有効で、もともと強みの合計得点が高い参加者の場合、LS 介入の方がより有効であることも示されている。

これらの結果をふまえると、男性では SS 介入の方が LS 介入よりも効果が高い可能性はあるものの (Rust et al., 2009)、どちらの強みをターゲットとした場合でも精神的健康に対する効果は変わらないと考えられる。しかし、介入で指示された期間よりも長く強みの活用を行っていた人の方が介入による利益が大きいことが示されているため (Seligman et al., 2005)、自身の上位の強みを活用する SS 介入の方がより強みの活用を継続しやすく、利益が得られやすい可能性がある。さらに、Proyer, Wellenzohn, Gander, & Ruch (2015) では、個人差による介入効果の違いが指摘されているため、今後、LS 介入と SS 介入の効果についてより詳細な検討が望まれる。

SWL と関連の強い強みに着目した介入研究

SS 介入や LS 介入だけでなく、各強みと SWL との関連に着目した介入研究も行われるようになってきた。Proyer, Ruch, & Buschor (2013) は、SWL の向上を目的とし、SWL と関連の強い強みを訓練する介入を行っている。その際、SWL と関連の弱い強みを訓練する介入群も統制群として設定している。この研究では、好奇心、感謝、希望、ユーモア、熱意を SWL と関連の強い強みとし、審美心、独創性、親切、向学心、見通しを SWL と関連の弱い強みとして介入を行っている。介入の結果、

SWL と関連の強い強み介入群で待機統制群と比べて SWL が増加していた。自己評価シートにおいては両介入群で参加者の SWL 得点が待機統制群よりも高かったため、この研究における結果の解釈には注意が必要であるが、この研究により、SWL と強い関連のある強みに実際に介入を行うことで、SWL が向上することが明らかにされた。また、SWL と関連の強い強みに介入する群において、介入前の時点でターゲットとされた強みの得点が低いことは、SWL の向上に関連していることが示された。このことから、ターゲットの強みの得点が低かった人は、SWL と関連の強い強みへの介入によって、得点が高かった人よりもより大きい効果を得ることができると考えられる。

Seligman et al. (2005) の SS 介入研究以降、SS を活用することが精神的健康に良い影響を与えると考えられてきたが、目的とする変数 (SWL や抑うつ症状など) と関連の強い強みをターゲットとした介入を行うことで、精神的健康に対するより大きな効果をもたらされる可能性がある。今後、さらなる研究が望まれる。

学校での強みに基づく介入プログラム

近年、学校で生徒の well-being を促進するための VIA の枠組みに基づいた介入プログラムが行われるようになってきた。代表的な介入プログラムとして、“The Strath-Haven Positive Psychology Program” (Seligman, Ernst, Gillham, Reivich, & Linkins, 2009) や、“Strengths Gym” (Proctor et al., 2011) などがある。また、個人に対する効果だけでなく、集団や関係性の効果について検証したプログラムも行われるようになってきた (Quinlan, Swain, Cameron, & Vella-Brodrick, 2015)。これらのプログラムの詳細については Table 3 に示した。

“The Strath-Haven Positive Psychology Program” (Seligman et al., 2009) は、ポジティブ心理学のカリキュラムで初の実証研究が

Table 3 学校での強みに基づく介入プログラム

著者	人数	年齢	プログラム	セッション数	プログラムの構成	結果
Seligman et al. (2009)	347	14-15	The Strath-Haven Positive Psychology Program	20~25	3つの良いことエクササイズ, 新しい方法で自分の特徴的な強みを活用する, など	ソーシャルスキル, 学校の楽しさ, 成績, 強み (向学心, 親切など), エンゲージメントが高まり, 問題行動が少なくなった, 不安や抑うつは有意な差なし
Proctor et al. (2011)	319	12-14	Strengths Gym	24 (平均実施率は3~12)	各強みについて学ぶ, 自分や他の人がその強みを発揮していた時を思い出して書き出す, クラスメイトや先生の強みをみつける, など	統制群と比べ, ポジティブ感情と人生満足度が高まった
Quinlan et al. (2015)	193	9-10	Awesome Us programme	6+復習セッション	自分の強みを特定し友達と話し合う, 強みを使うような新しい活動を計画する, 人間関係の課題の対処に強みをを用いる, など	統制群と比べ, ポジティブ感情, クラスのエンゲージメント, 凝集性が高まり, クラスの衝突が少なくなった, 欲求満足度の関係性と自律, 強みの活用感が高まった

行われたプログラムであり, 無作為化比較試験がなされた。このプログラムは, 生徒が自分のSSが何かわかるようにすること, それらの強みを日常生活で活用する回数を増やすことを主な目的としていた。また, プログラムの効果は2年後のフォローアップまで続いたことが報告されている。“Strengths Gym” (Proctor et al., 2011) は, 生徒が強みを構築し, 新しい強みを学び, 他の人の強みを認識できるようになることを目的として実施された。Quinlan et al. (2015) は, これまで強みに基づく介入が個人の効果に焦点をあて, 集団や関係性への効果に注意を払ってこなかったことを指摘し, “Awesome Us programme” を実施し, その効果を検証している。このプログラムは, 強みを特定し, ただ新しい方法で活用するだけでなく, 実生活での課題や目標に取り組むために自分の強みを活用したり, 友人関係の中で強みを活用したり, クラスで互いに強みを認識しあうことができるような内容となっている。

Linkins, Niemiec, Gillham, & Mayerson (2015) は, 強みに基づく教育プログラムにおける5つの基本的要素を同定している。その5つ

とは, ①強みを伸ばす, ②他者の強みを認識し, 考える, ③自分自身の強みについて認識し, 考える, ④強みを練習し, 適用する, ⑤集団 (クラスや学校など) の強みを特定し, 称え, 育成する, である。Linkins et al. (2015) は, 特に①-④の要素が重要であると述べている。強みに基づく介入における個人だけでなく集団や関係性への効果も明らかになっている (Quinlan et al., 2015) ため, 学級のような集団を対象とした介入を行う場合は, このような5つの要素を含み, 自分だけでなく他者の強みについても認識できるような介入を行っていくことが求められる。

本邦における強み介入

日本においても, 少数ではあるが強みに基づく介入研究が報告されている。

森本・高橋・渡部 (2014) は, 自己形成意識を高めることを目的に, 大学生114名を対象とし, 自己の上位5つのSSを活用する群 (SS群), ランダムに割り当てた5つの強みの活用を促す群 (RS群), 介入を行わない統制群に割り付け,

比較している。その結果、SS群でのみ、自己形成意識の下位尺度である努力主義因子の得点が有意に上昇し、自己の強みについての活用感が有意に上昇したことを報告している。

また、森本・高橋・並木（2015）は、高校生女子145名を対象に、測定された自己の上位5つの強みを日常生活の中で自分なりの新しい方法で活用する自己形成支援プログラムを実施している。その結果、介入群の参加者は、統制群と比べ、プログラムの前後で可能性追及と努力主義得点が有意に上昇し、自己の強みをより意識し重要であると感じやすくなり、自己の強みを活用しているという感覚が有意に高まったことが報告されている。

また、高橋（2016）では、大学生60名を対象とし、強み同定尺度（Komazawa & Ishimura, 2014）を用いて、参加者の強みを測定し、上位10個の強みのうち最低1つを用いて自分なりの新しい方法で活用する介入を行っている。この研究では、強みの活用だけでなく、これまでの介入研究では検討されていなかった自己の強みへの注目についても、ポジティブ側面への積極的注目尺度を用いて検討している。介入の結果、wait時点、pre時点よりもpost時点で自己のポジティブ側面への積極的注目、強みの活用感、well-beingの有意な向上がみられた。また、pre時点よりもpost時点で、他者のポジティブ側面への積極的注目の有意な向上が報告されている。一方、抑うつ感には有意な主効果がみられなかったことが報告されている。

本邦におけるこれらの研究から、強みへの介入が可能性追求、努力主義、強みの認識や活用感、well-beingを増加させることが示された。しかし、本邦における強みの研究は数少ないため、今後さらなる発展が望まれる。

今後の展望

本稿では、VIAに基づく強みの基礎・介入研究について概観した。その結果から得られた知見をもとに、今後の強み研究についての展望

を述べる。

ポジティブ心理学の成立以降、VIAで測定される強みと、幸福感や抑うつなどの精神的健康や学業成績などとの関連および介入の盛んな研究が行われてきた。これまでの研究の知見から、強みに基づく介入は精神的健康、特にwell-beingに対して良い影響をもたらす可能性が高いといえる。しかし、抑うつ症状に対しての効果については研究によって異なるため、今後さらなる研究が必要であろう。

また、本稿ではSS介入以外にもLSに着目した介入、SWLとの関連の強い強みに焦点をあてた介入など様々なタイプの介入が行われていることを述べた。これらの研究から、介入の効果に性差がみられる（Rust et al., 2009）ことや、もともと保有していた強みの得点の高さによって介入の効果が異なっている（Proyer, Gander, et al., 2015; Proyer et al., 2013）ことなども指摘されている。以上のことから、今後の展望として、個人差にも着目した強みの介入研究を行っていくことが望まれる。近年、個人の特性（その介入が好きか、自発的に練習を続けたか、など）および介入の特性との適合が介入の効果に影響を与えるという“person × intervention fit”を用いた介入効果の検証が行われている（例えば、Proyer, Wellenzohn, et al., 2015）。このような個人差の観点を取り入れた介入効果の検証によって、研究による介入効果の違い（例えば、抑うつ症状）についても明らかにできるかもしれない。

最後に本邦で強みの基礎・介入研究を行う上での課題について述べる。本邦では、VIAに基づく強みの研究は少なく、ほとんど行われていないのが現状である。その要因の一つとして、本邦では強みの研究を行うにあたって必要である尺度が十分でないことが挙げられる。大人版であるVIA-ISは日本語版が作成されているものの、VIA-Youthの日本語版はまだ作成されておらず、本邦の子どもの24の強みと精神的健康や学業成績との関連については検討されていない。今後、SSとLSに着目した介入やSWL

に関連する強みに対する介入を行っていく上でも、尺度の早急な開発が望まれる。

本稿では、強みの基礎研究と介入研究の知見について展望された。今後、強みの研究のさらなる発展が期待される。

引用文献

- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *Bio Med Central public health, 13*, 1.
- Buckingham, M., & Clifton, D. O. (2001). *Now, discover your strengths*. New York: The Free press.
- Donaldson, S. I., Dollwet, M., & Rao, M. A. (2014). Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology. *Journal of Positive Psychology, 10*, 185-195.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology, 9*, 103-110.
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2013). Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies, 14*, 1241-1259.
- Gillham, J., Adams-Deutsch, Z., Werner, J., Reivich, K., Coulter-Heindl, V., Linkins, M., ... Seligman, M. E. (2011). Character strengths predict subjective well-being during adolescence. *Journal of Positive Psychology, 6*, 31-44.
- Govindji, R., & Linley, P. A. (2007). Strengths use, self-concordance and well-being: Implications for strengths coaching and coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review, 2*, 143-153.
- 井邑 智哉・青木 多寿子・高橋 智子・野中 陽一郎・山田 剛史 (2013). 児童生徒の品格と Well-being の関連——よい行為の習慣からの検討—— 心理学研究, 84, 247-255.
- Killen, A., & Macaskill, A. (2015). Using a gratitude intervention to enhance well-being in older adults. *Journal of Happiness Studies, 16*, 947-964.
- Komazawa, A., & Ishimura, I. (2014). Construction of a new strengths identification scale. *Global Science and Technology Forum Journal of Psychology, 1*, 61-67.
- Linkins, M., Niemiec, R. M., Gillham, J., & Mayerson, D. (2015). Through the lens of strength: A framework for educating the heart. *Journal of Positive Psychology, 10*, 64-68.
- Linley, A., Willars, J., Biswas-Deiner, R., Garcea, N., & Stairs, M. (2010). *The strengths book: Be confident, be successful and enjoy better relationships by realising the best of you*. Coventry, UK: CAPP Press.
- Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2016). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology, 12*, 110-119.
- Mitchell, J., Stanimirovic, R., Klein, B., & Vella-Brodrick, D. (2009). A randomised controlled trial of a self-guided internet intervention

- promoting well-being. *Computers in Human Behavior*, 25, 749-760.
- Mongrain, M., & Anselmo-Matthews, T. (2012). Do positive psychology exercises work? A replication of Seligman et al. (2005). *Journal of Clinical Psychology*, 68, 382-389.
- 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.
- 大竹 恵子・島井 哲志・池見 陽・宇津木 成介・ピーターソン クリストファー・セリグマン マーティン EP (2005). 日本版生き方の原則調査票 (VIA-IS: Values in Action Inventory of Strengths) 作成の試み 心理学研究, 76, 461-467.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of Adolescence*, 29, 891-909.
- Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling. *Professional School Counseling*, 12, 85-92.
- Park, N., & Peterson, C. (2009). Strengths of character in schools. In Gilman, R., Huebner, E. S., & Furlong, M. J. (Eds.). *Handbook of positive psychology in schools* (pp.77-88). New York: Routledge.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. UK.: Oxford University Press.
- Popov, L. K. (2000). The virtues project Educator's Guide: Simple ways to create a culture of character. Los Angeles: Jalmar Press.
- Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A. M., Maltby, J., Eades, J. F., & Linley, P. A. (2011). Strengths gym: The impact of a character strengths-based intervention on the life satisfaction and well-being of adolescents. *Journal of Positive Psychology*, 6, 377-388.
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2014). Positive psychology interventions in people aged 50-79 years: Long-term effects of placebo-controlled online interventions on well-being and depression. *Aging and Mental Health*, 18, 997-1005.
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2015). Strengths-based positive psychology interventions: A randomized placebo-controlled online trial on long-term effects for a signature strengths-vs. a lesser strengths-intervention. *Frontiers in Psychology*, 6, 456.
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2016). Nine beautiful things: A self-administered online positive psychology intervention on the beauty in nature, arts, and behaviors increases happiness and ameliorates depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 94, 189-193.

- Proyer, R. T., Ruch, W., & Buschor, C. (2013). Testing strengths-based interventions: A preliminary study on the effectiveness of a program targeting curiosity, gratitude, hope, humor, and zest for enhancing life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 14, 275-292.
- Proyer, R. T., Wellenzohn, S., Gander, F., & Ruch, W. (2015). Toward a Better Understanding of What Makes Positive Psychology Interventions Work: Predicting Happiness and Depression From the Person \times Intervention Fit in a Follow-Up after 3.5 Years. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7, 108-128.
- Quinlan, D. M., Swain, N., Cameron, C., & Vella-Brodrick, D. A. (2015). How 'other people matter' in a classroom-based strengths intervention: Exploring interpersonal strategies and classroom outcomes. *Journal of Positive Psychology*, 10, 77-89.
- Rusk, R. D., & Waters, L. E. (2013). Tracing the size, reach, impact, and breadth of positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 8, 207-221.
- Rust, T., Diessner, R., & Reade, L. (2009). Strengths only or strengths and relative weaknesses? A preliminary study. *Journal of Psychology*, 143, 465-476.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster. (宇野 カオリ (監訳) (2014). ポジティブ心理学の挑戦——“幸福”から“持続的幸福”へ—— ディスカヴァー・トゥエンティワン)
- Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education*, 35, 293-311.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467-487.
- 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.
- 高橋 誠 (2016). 性格特性的強みを活用する介入の実験における「注目」の効果: 強みの活用過程における理論的モデルの検証 東京学芸大学教育学研究科博士論文
- Weber, M., & Ruch, W. (2012). The role of a good character in 12-year-old school children: Do character strengths matter in the classroom? *Child Indicators Research*, 5, 317-334.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Kashdan, T. B., & Hurling, R. (2011). Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 50, 15-19.