

心理的ウェルビーイングが価値の明確化で向上するのはなぜか

Why Psychological well-being improves with value clarification

中西彩巴¹ 鬼山竜太郎² 鈴木友貴穂³ 武藤 崇³

Ayaha NAKANISHI Ryutaro KIYAMA Yukiho SUZUKI Takashi MUTO

要約

近年、心理的健康を表す指標として心理的ウェルビーイングが注目されている。心理的ウェルビーイングを向上させる有効なアプローチとしてアクセプタンス&コミットメント・セラピー (Acceptance & Commitment Therapy : ACT) のコアプロセスである価値の明確化がある。首藤・山本 (2019) は心理的ウェルビーイングの増進において価値に沿った生活を維持することの重要性を示唆している。このことより、価値の明確化と心理的ウェルビーイングの関連にはコミットされた行為が媒介していることが示唆される。本研究では、大学生を対象に価値の明確化がウェルビーイング促進行動を媒介して心理的ウェルビーイングに及ぼす影響について検討するために質問紙調査を実施した。価値の明確化高低群を抽出し、高低群それぞれにおけるウェルビーイング促進行動得点と心理的ウェルビーイング得点の平均値を比較した。その結果、両得点において高低群の間に有意な差があった。さらに、価値の明確化から心理的ウェルビーイングへの正の影響をウェルビーイング促進行動が媒介しているか検証するため媒介分析を行ったところ、部分媒介していた。以上から心理的ウェルビーイングの向上には価値を明確化するだけでは不十分であり、コミットされた行為が必要であることが示唆された。

キーワード：心理的ウェルビーイング (Psychological well-being), アクセプタンス&コミットメント・セラピー (Acceptance & Commitment Therapy : ACT), 価値の明確化 (value clarification)

序 論

近年、心理的健康を表す指標として心理的ウェルビーイング (psychological well-being : 以下 PWB とする) が注目されている。PWB とは、個人が潜在能力を発揮し自分の人生にコミットしている状態を表す概念である (Ryff, 1989)。

また、PWB は自己実現に焦点を当てたもので、個人がどの程度十分に人間として機能しているかという観点から定義された well-being である (細越・小玉, 2006)。

PWB はストレスなどの精神的不調ではなく、精神的良好さの程度を示すという特徴がある。西尾・石川 (2016) は、PWB が欠如していることは将来の困苦に対する脆弱性につながることを指摘している。そのため、精神疾患の介入過程において、その症状をやわらげるだけでなく、PWB といったポジティブな心理的機能を向上させる必要がある (西尾・石川, 2016)。

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

² みずほ銀行尼崎法人部 (Mizuho Bank Ltd., Amagasaki Corporate Banking Branch)

³ 同志社大学心理学部 (Faculty of Psychology, Doshisha University)

鈴木他 (2004) は, PWB の向上のためには, 医療の供給や衛生行政を通じた生物医学的なアプローチにとどまらず, 人々が自ら健康の向上につながる行動が出来るようになることを目的とした行動科学的なアプローチが必要であると述べている。

健康の向上につながる行動を促進する行動科学的なアプローチとしてアクセプタンス & コミットメント・セラピー (Acceptance & Commitment Therapy: ACT) がある。ACT には6つのコアプロセスがあり, 本研究ではその中の「価値」および「コミットされた行為」に着目した。ACT における価値とは, 失敗や障害などの困難があっても自らの意思により継続してきた, 行動すること自体に喜びややりがいを感じられる行動や状態の性質を言語的に表明したものである (坂野・武藤, 2012)。価値を明確化することにより, 自分の適応的な行動を動機づけることができる (坂野・武藤, 2012)。また, コミットされた行為とは困難な状況にあっても価値に基づき生きるために必要な行動である (木村他, 2016)。

Weiss et al. (2016) は行動的な介入によって PWB の改善が可能であることをメタ分析によって示しており, PWB の向上には行動的変数が関与していると考えられる。また, 首藤・山本 (2019) によると, PWB の維持・増進には価値を明確化するだけではなく, それほど明確でなくても現在自覚する価値に沿った生活を維持することが重要であるとされる。このことから, 価値の明確化と PWB の関連には価値に沿った何らかの行動的変数, すなわちコミットされた行為が媒介していることが示唆される。

木村他 (2016) は, 価値が明確である場合は PWB が高く, ストレス反応が高くなっても PWB が低くならないことを示唆している。そして, 価値が不明確である場合はストレス反応が高くなるほど PWB が低いことも示されている。しかし, 研究対象が労働者に限定されており, サンプルに偏りがある。そのため, 対象の

幅を広げて労働者以外にも同様のことが示されるかを検討する必要がある。そして PWB の6つの因子のうち, 3因子のみを用いて検討が行われているが, PWB は多次元的な概念であるため因子を限定せず全因子を用いて PWB について検討する必要がある。また, PWB を向上させる行動的な側面については検討がなされていない。

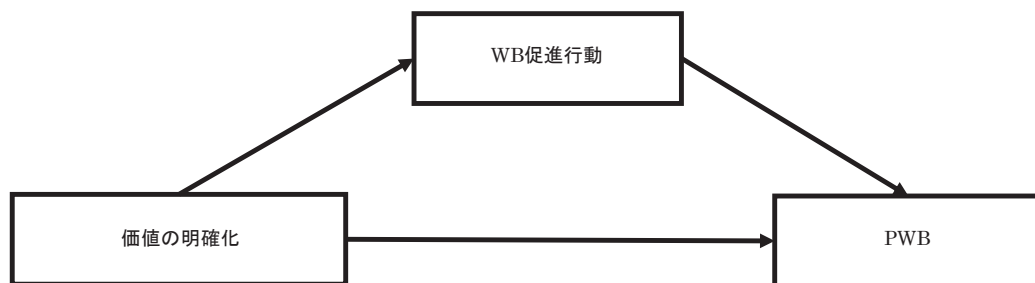
また, 海外の研究においても, Viskovich et al. (2021) は, 大学生のメンタルヘルス向上を目的としたプログラムでは自分の価値観を明確にし, それと目標を結びつけるように促すことが有効であることを示した。これは, 目標に対して自分が意味のあることを行っているという動機づけができることによる効果であると考えられている (Viskovich et al., 2021)。しかし価値の明確化, PWB, それに伴う行動の直接的な関係を扱う研究は行われていない。

そこで, 本研究では大学生を対象に質問紙調査を行い, 価値の明確化, PWB, ウェルビーイング促進行動 (以下 WB 促進行動とする) の関連性について検討することを目的とする。PWB が高い状態であるには価値が明確化されているだけでは不十分であり, PWB と価値の明確化の関係に PWB を高めるための行動が媒介していると考えられる。そのため本研究では, WB 促進行動を価値の明確化から PWB への効果を媒介する媒介変数に設定する。そして, 価値の明確化が WB 促進行動を媒介して PWB に与える影響について検討する。

本研究における仮説は以下の4つである。仮説1は, 価値が明確である場合は不明確な場合と比較して PWB が高いことを想定する。仮説2では, 価値が明確である場合は不明確な場合と比較して WB 促進行動の生起頻度が高いことを想定する。仮説3では, 価値の明確化, PWB, WB 促進行動の3項間に関連があると想定する。さらに仮説4では, WB 促進行動は価値の明確化から PWB への正の影響を媒介すると想定する。Figure 1に本研究の仮説モデルを示す。本研究では, 以下の媒介モデルを検

Figure 1

本研究における媒介モデル



証することで、各変数の関係性について検討する。

方 法

研究参加者

研究参加者は、18–24歳の大学生247名（男性73名，女性173名，ノンバイナリー／第3の性別1名， $M=19.30$ 歳， $SD=1.18$ 歳）であった。そのうち有効回答者は，回答の記入漏れがある1名を除いた246名（男性73名，女性172名，ノンバイナリー／第3の性別1名， $M=19.31$ 歳， $SD=1.18$ 歳）であった。

質問紙

(1) Values of Younger Ages scale

(以下 VOYAGE とする) : Ishizu et al. (2020)

思春期から青年期などの若者を対象に，ACT のコアプロセスである「価値」について測定する尺度である。「価値の明確化とコミットメント」と「回避の持続」の2因子14項目で構成されている。「価値の明確化とコミットメント」は得点が高いほど，個人が大切にしている価値の明確度が高い傾向であることを示している。「回避の持続」はコミットメントと反対のプロセスとされており，硬化化した行動の持続を表す。「価値の明確化とコミットメント」は「何をしたら，心から充実感や達成感をえられるのかわかっている」など，「回避の持続」は「自分で決めた目標や夢に対して，なぜやり

になっている」などの質問項目から構成されている。「0：まったく当てはまらない」「1：少しあてはまる」「2：あてはまる」「3：とてもあてはまる」の4件法となっている。なお本研究では「価値の明確化とコミットメント」因子を用いて算出された得点を VOYAGE 得点とする。

(2) 心理的ウェルビーイング尺度短縮版

(Psychological Well-Being Scale 短縮版；以下 PWBS とする) : 岩野・新川他 (2015)

PWB を測定する尺度である。「人格的成長 (Personal Growth)」，「人生の目的 (Purpose In Life)」，「自律性 (Authority)」，「自己受容 (Self-Acceptance)」，「環境制御力 (Environmental Mastery)」，「積極的他者関係 (Positive Relationships with Others)」の6因子24項目で構成されている。「人格的成長」は「私は，新しい経験を積み重ねるのが，楽しみである」など，「人生の目的」は「私は，現在目的なしにさまよっているような気がする」など，「自律性」は「重要なことを決めるとき，他の人の判断に頼る」など，「自己受容」は「私は，自分に対して肯定的である」など，「環境制御力」は「自分の周りで起こった問題に，柔軟に対応することができる」など，「積極的他者関係」は「私は，あたたかく信頼できる友人関係を築いている」などの質問項目から構成されている。「1：全くあてはまらない」「2：あまりあてはまらない」「3：どちらかといえばあてはまらない」「4：どちらかといえばあてはまる」「5：かなりあてはまる」「6：非常にあてはまる」

の6件法となっている。得点が高いほど、PWBが高い傾向であることを示している。なお本研究では6因子全てを用いて算出された得点をPWBS得点とする。

(3) ウェルビーイング促進行動目録 (Well-being Promoting Behavior Inventory ; 以下 WPBI とする) : 岩野・青木他 (2015)

ウェルビーイングに影響する行動の生起頻度を測定する尺度である。「他者援助行動 (Supporting Behavior toward Others : SBO)」、「課題遂行行動 (Task - Completing Behavior : TCB)」、「自己決定行動 (Self - Determination Behavior : SDB)」、「挑戦行動 (Challenging Behavior : CB)」の4因子32項目で構成されている。「他者援助行動」は「困っている友人の手助けをした」など、「課題遂行行動」は「真剣に仕事や学業に取り組んだ」など、「自己決定行動」は「他の人に自分の意見や気持ちを伝えた」など、「挑戦行動」は「未経験の課題や仕事に取り組んだ」などの質問項目から構成されている。この1週間ですでにその行動をとったかについて尋ねられ、「1 : 全くしなかった」「2 : あまりしなかった」「3 : どちらとも言えない」「4 : 少しした」「5 : とてもよくした」の5件法となっている。得点が高いほど WB 促進行動の生起頻度が高いことを示している。なお本研究では4因子全てを用いて算出された得点を WPBI 得点とする。

分析方法

まず、VOYAGE 得点を使用し、平均±1SDにより、個人が大切にしている価値の明確度が高い群 (以下 VOYAGE 高群とする)、低い群 (以下 VOYAGE 低群とする) を抽出した。そして、VOYAGE 高低群において PWBS 得点および WPBI 得点に違いがみられるかを調べるために、それぞれ *t* 検定を行った。次に VOYAGE 得点、PWBS 得点、WPBI 得点の関連性を検討するために各尺度間の相関分析を行った。なお、相関の強さの程度については0.0 - ±0.2をほとんど相関がない、±0.2 - ±0.4

を弱い相関がある、±0.4 - ±0.7を中程度の相関がある、±0.7 - ±1.0を強い相関があるとした (田中・山際, 2007)。最後に、価値の明確化から PWB への影響を WB 促進行動が媒介しているかどうかを調べるために、VOYAGE 得点を独立変数、PWBS 得点を従属変数、WPBI 得点を媒介変数とする媒介分析を行った。媒介分析における間接効果の有意検定では、ブーストラップ検定を行った。なお、各結果の分析には IBM SPSS Statistics 28を用いた。そして、媒介分析には IBM SPSS AMOS 28を用いた。

手続き

オンライン上の集計アンケートシステム Qualtrics を用いて Web 上での質問紙調査を行った。フェイス項目として、年齢、性別を設定した。回答順序による回答内容の歪みを最小限にするために、回答者によって質問紙の呈示順序を入れ替えた。

実験デザイン

本研究は、独立変数を価値の明確化とコミットメントとする1要因2水準の参加者間計画であり、従属変数を PWB とした。また、WB 促進行動を価値の明確化とコミットされた行為から PWB への効果を媒介する媒介変数に設定した。

倫理的配慮

本研究は第一著者が所属する心理学部の「人を対象とする研究計画等倫理審査委員会」の承認を得て実施された (承認番号 : 22009)。

質問紙調査においては、回答は強制ではなく、回答の拒否及び中止による不利益は生じないこととした。また、回答したくない項目について、回答の必要はないことを伝えた。得られた情報は、研究以外の目的で使用することはなく、使用する際に個人が特定されないようにした。なお、調査実施前に、調査の目的と方法、回答者の権利とプライバシーに関わる倫理的配慮など

の説明文を提示した。

結 果

各質問紙の内的整合性

各質問紙の内的整合性を確認するために下位尺度毎に α 係数を算出した。

VOYAGE の下位尺度は、「価値の明確化とコミットメント」($\alpha = .92$)、「回避の持続」($\alpha = .77$)であった。

PWBS の下位尺度は、「人格的成長」($\alpha = .86$)、「人生の目的」($\alpha = .87$)、「自律性」($\alpha = .79$)、「自己受容」($\alpha = .92$)、「環境制御力」($\alpha = .85$)、「積極的他者関係」($\alpha = .76$)であった。

WPBI の下位尺度は、「他者援助行動」($\alpha = .85$)、「課題遂行行動」($\alpha = .88$)、「自己決定行動」($\alpha = .80$)、「挑戦行動」($\alpha = .80$)であった。

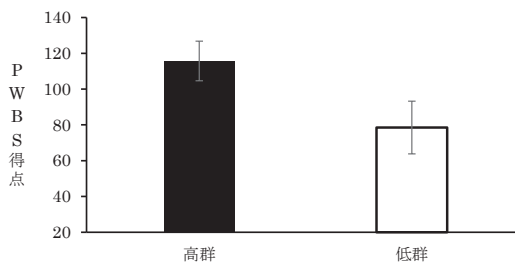
以上より、各質問紙の全ての下位尺度において、高い内的整合性を有していることが確認された。

VOYAGE 高低群における各変数の検討

まず、VOYAGE 得点を用いて平均値 $\pm 1SD$ によって、23点から30点の参加者を VOYAGE 高群 ($N=50$, $M=25.90$, $SD=2.33$)、0点から9点の参加者を VOYAGE 低群 ($N=45$, $M=6.00$, $SD=2.51$) として設定した。VOYAGE 高群および低群における PWBS 得点を Figure 2 に示す。また、VOYAGE 高群および低群における WPBI 得点を Figure 3 に示す。そして、両群における PWBS 得点および WPBI 得点の平均値の差を比較するためにそれぞれ対応のない t 検定を行った。PWBS 得点において t 検定の結果、VOYAGE 高群の方が VOYAGE 低群より PWBS 得点が有意に高かった ($t(93) = 13.99$, 95%CI [31.91, 42.47], $p < .001$)。また、WPBI 得点においても、VOYAGE 高群の方が VOYAGE 低群より WPBI 得点が有意に高かった ($t(93) =$

Figure 2

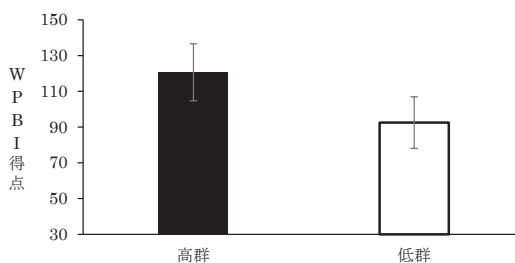
VOYAGE 各群における PWBS 得点平均値



注) エラーバーは標準偏差

Figure 3

VOYAGE 各群における WPBI 得点平均値



注) エラーバーは標準偏差

8.98, 95%CI [21.91, 34.35], $p < .001$)。

各変数間の相関の検討

Table 1 に本研究における VOYAGE 得点および PWBS 得点、WPBI 得点の平均値と標準偏差を示す。次に、VOYAGE 得点と PWBS 得点および WPBI 得点の関連について検討するためにピアソンの積率相関係数を算出した。Table 1 にその結果を示す。VOYAGE 得点と PWBS 得点の間に強い有意な正の相関関係がみられた ($r = .74$, 95%CI [.43, .61], $p < .001$)。

VOYAGE 得点と WPBI 得点の間に中程度の有意な正の相関関係がみられた。($r = .54$, 95%CI [.45, .63], $p < .001$)。PWBS 得点と WPBI 得点の間に中程度の有意な正の相関関係がみられた ($r = .53$, 95%CI [.43, .61], $p < .001$)。

Table 1
各尺度の記述統計と相関

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3
1. VOYAGE	26.12	6.90	—	0.72***	0.54***
2. PWBS	94.65	18.10	—	—	0.53***
3. WPBI	106.76	17.90	—	—	—

*** $p < .001$

本研究における媒介モデルの検討

価値の明確化からPWBの間にWB促進行動が媒介しているかについて検討するため、「価値の明確化」を独立変数、「PWB」を従属変数、「WB促進行動」を媒介変数とした媒介分析を行った。Figure 4は、その結果を示している。まず、「価値の明確化」から「WB促進行動」へ有意な正のパスがみられた（標準化偏回帰係数 $\beta = .54$, $SE = .14$, $p < .01$ ）。そして回帰分析の結果、「価値の明確化」から「PWB」への有意な正のパスがみられた（ $\beta = .74$, $SE = .11$, $p < .01$ ）。また、「価値の明確化」と「WB促進行動」を説明変数とし、「PWB」を目的変数とした重回帰分析を行ったところ、「WB促進行動」から「PWB」へ有意な正のパスがみられた（ $\beta = .17$, $SE = .05$, $p < .01$ ）。

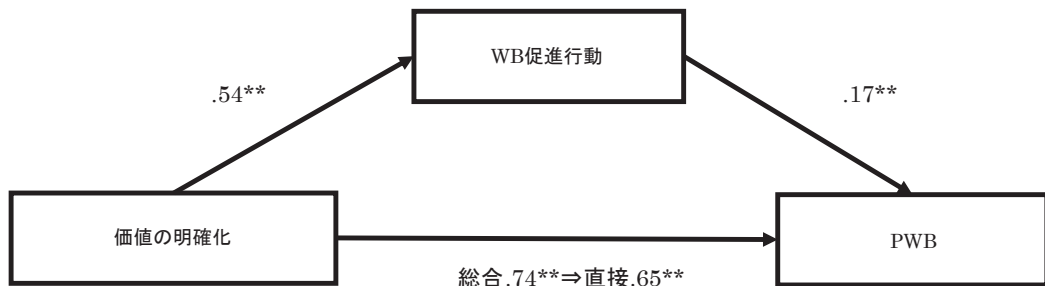
Bootstrap検定（Bootstrap標本数=5000）により、WB促進行動を媒介した価値の明確化からPWBへの間接効果を検討した。その結

果、有意であった（ $\beta = .24$, $SE = .09$, 95%CI [.11, .40], $p < .01$ ）。これは部分媒介をしていることを意味している。

考 察

本研究では、価値の明確化、PWB、WB促進行動の関連性について検討することを目的として調査を行った。加えて、WB促進行動を媒介変数として設定し、価値の明確化がWB促進行動を媒介してPWBに与える影響について検討した。その結果、価値が明確である場合は不明確な場合と比較してPWBが高いという仮説1は支持された。また、価値が明確である場合は不明確な場合と比較してWB促進行動の生起頻度が高いという仮説2も支持された。さらに、相関分析により、価値の明確化、PWB、WB促進行動の3項間に関連があるという仮説3は支持された。最後に、仮説3が支持

Figure 4
媒介分析の結果



** $p < .01$

されたため、本研究の仮説モデルに基づき媒介分析を行った。その結果、部分媒介しており、WB促進行動は価値の明確化からウェルビーイングへの正の影響を媒介するという仮説4は支持された。以上により、本研究における仮説モデルが支持された。

木村他（2016）の先行研究では価値が明確である場合は、価値が不明確な場合と比較してPWB尺度短縮版の下位尺度である「人格的成長」、「人生における目的」、「自律性」の3つの下位尺度においてPWBが高くなることが示された。また、特に下位因子の「人生における目的」において、価値の明確化との相関関係が強かったことから他の下位項目についても幅広く検討すべきとされた（木村他，2016）。そこで本研究ではより総合的に検討するために、PWB尺度短縮版の下位尺度全てを用いてその合計点を算出することにより検討を行った。その結果、総合的に判断しても先行研究と同様に価値が明確な場合はPWBが有意に高いことが確認された。

また、本研究では今までほとんど検討されてこなかった価値の明確化と行動的変数の関連が示された。湯澤（2018）においても、睡眠環境調整と価値の明確化の講義を行うことで睡眠促進行動が向上することを示している。つまり、価値が明確化されることで、明確になった価値に行動が方向づけられ、生起頻度が向上することを示唆している。

本研究では、WB促進行動は価値の明確化からウェルビーイングへの正の影響を部分媒介していた。首藤・山本（2019）によると、ウェルビーイングの維持・増進においては価値を明確化するだけではなく、それほど明確ではなくても現在自覚する価値に沿った生活を維持することが重要である。PWBの向上においては、価値が明確になっているだけでなく、PWBを増進するような行動すなわちWB促進行動も影響していることが本研究からも示された。

また、直接媒介ではなく部分媒介であったこ

とから、価値の明確化からPWBへの正の影響を媒介する変数として、WB促進行動以外の変数があることが想定できる。PWBに正の影響を及ぼす可能性があるものとして、認知的な変数が考えられる。Dahl（2015）は価値を明確にすることで不快感との関係性を変えることができる」と述べている。また、Augusto-Landa et al.（2011）は自分の感情の状態を解釈し理解する方法を知っている人はストレスに対処しやすく、PWBが高い状態で維持されやすいことを示している。これらのことから、価値を明確にすることにより、不快感を解釈し理解した上で不快感との関係性を変化させ、PWBを高い状態で維持することができると考えられる。そのため、価値が明確になっているという認知そのものがPWBの向上に寄与しうる。以上より、本研究で示された結果は、価値の明確化からPWBへの正の影響には認知的変数と行動的変数の両変数が相互に作用しあっていることを示唆している。

最後に本研究における限界と課題、展望について述べる。まず、本研究は大学の講義内で募集した大学生を対象に行った。そのため、さらに幅を広げ異なる年代においても検討を行う事が望まれる。また、本研究ではPWBを高めるためには価値を明確にし、その価値に沿った行動、すなわちコミットされた行為をとることが必要であることがわかった。しかし、価値を明確にするという認知に焦点を当てたアプローチとコミットされた行為を増進することを目的とした行動に焦点を当てたアプローチは混同されており、明確に分けて検討された研究はない。今後、介入研究を行い検証することでPWBの向上に寄与する変数が明らかになり、より効果的なPWB向上のためのアプローチを行うことが可能になるだろう。

引用文献

Augusto-Landa, J. M., Pulido-Martos, M., & Lopez-Zafra, E. (2011). Does

- Perceived Emotional Intelligence and Optimism/pessimism Predict Psychological Well-being?. *Journal of Happiness Studies*, 12, 463-474.
<https://doi.org/10.1007/S10902-010-9209-7>
- Dahl, J. (2015). Valuing in ACT. *Current opinion in psychology*, 2, 43-46.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.03.001>
- 細越 寛樹・小玉 正博 (2006). 対処的悲観者の心理的 Well-being および主観的 Well-being の検討 心理学研究, 77 (2), 141-148.
<https://doi.org/10.4992/jjpsy.77.141>
- 岩野 卓・青木 俊太郎・堀内 聡・黒宮 健一・坂野 雄二 (2015). ウェルビーイング促進行動目録の開発 行動科学, 54 (1), 23-30.
Retrieved October 12, 2024, from https://www.researchgate.net/profile/Suguru-Iwano-2/publication/288827601_Developing_the_Well-being_Promoting_Behavior_inventory/links/5684c06908ae051f9af04e54/Developing-the-Well-being-Promoting-Behavior-inventory.pdf?_sg%5B0%5D=started_experiment_milestone&origin=journalDetail&_rtd=e30%3D
- 岩野 卓・新川 広樹・青木 俊太郎・門田 竜乃輔・堀内 聡・坂野 雄二 (2015). 心理的ウェルビーイング尺度短縮版の開発 行動科学, 54 (1), 9-21.
- Ishizu, K., Ohtsuki, T., Shimoda, Y., & Takahashi, F. (2020). Bon Voyage: Developing a scale for measuring value among younger populations and examining its reliability and validity. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 153-161.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.09.014>
- 木村 香苗・兼子 唯・大月 友・鈴木 伸一・桂川 泰典 (2016). 価値の明確化およびコミットメントが労働者の心理的 well-being に及ぼす影響——ストレスを抱えながら豊かな人生を切り拓けるか—— 早稲田大学臨床心理学研究, 16 (1), 45-53.
Retrieved September 10, 2024, from <https://core.ac.uk/download/pdf/196155729.pdf>
- 西尾 悠佑・石川 信一 (2016). 心理的ウェルビーイングとウェルビーイング療法に関する展望 心理臨床科学, 6 (1), 43-52.
<https://doi.org/10.14988/pa.2017.0000015387>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- 坂野 朝子・武藤 崇 (2012). 価値の機能とは何か：実証に基づく価値研究についての展望 心理臨床科学, 2 (1), 69-80.
<https://doi.org/10.14988/pa.2017.0000013021>
- 鈴木 圭子・本橋 豊・金子 善博・三浦 正樹 (2004). Well-being のための行動理論に関する研究 日本赤十字秋田短期大学紀要, 8, 17-24.
Retrieved October 12, 2024, from <https://core.ac.uk/download/pdf/235714506.pdf>
- 首藤 祐介・山本 竜也 (2019). 価値とストレスが心理的 well-being に与える影響の短期縦断的検討 日本心理学会大会発表論文集, 83, 386.
https://doi.org/10.4992/pacjpa.83.0_3B-032
- 田中 敏・山際 勇一郎 (2007). 新訂ユーザーのための教育・心理統計と実験計画法 教育出版
- Viskovich, S., Pakenham, K. I., & Fowler,

- J. A. (2021). A mixed-methods evaluation of experiential intervention exercises for values and committed action from an Acceptance and Commitment Therapy (ACT) mental health promotion program for university students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22, 108-118.
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.10.001>
- Weiss, L., Westerhof, G., & Bohlmeijer, E. (2016). Can We Increase Psychological Well-Being? The Effects of Interventions on Psychological Well-Being: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *PLoS ONE*, 11.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158092>
- 湯澤 舞子 (2018). 大学生に対する「価値の明確化」を導入した睡眠教育の効果——睡眠促進行動からの検討—— 作新学院大学大学院心理学研究科臨床心理センター研究紀要, 11, 79-80.

