

平成 27 年度 課程博士学位申請論文

青年の自己形成を促す
自己の強みの活用に関する研究

立正大学大学院
心理学研究科心理学専攻

森 本 哲 介

目次

序論 現代青年とは	1
第1章 自己形成と自己形成意識.....	4
第1節 自己形成とは.....	5
第2節 自己形成に対する動機づけ.....	7
第3節 自己形成の類似概念.....	8
第2章 性格的強みと自己形成	
第1節 強みとは	14
第2節 強みの基礎研究.....	15
第3節 強みの活用を促す介入に関する研究.....	18
第4節 自己形成支援としての強みの活用.....	20
第3章 本論文の目的と構成	
第1節 本論文で用いる用語の整理.....	23
第2節 本論文の目的.....	24
第3節 本論文の構成.....	24
第4章 自己形成意識と強みについての主観的感覚の関連についての検討	
第1節 自由記述によって測定した強みおよび弱みについての主観的感覚と自己形成意識との関連	28
第1項 目的	28
第2項 方法	29
第3項 分析と結果.....	31
第4項 考察	35
第2節 強みの活用感と強みの自覚感と自己形成意識との関連.....	38
第1項 目的	38
第2項 方法	38
第3項 分析と結果.....	39
第4項 考察	41
第5章 性格的強みと精神的健康の関連についての検討	
第1項 目的	43
第2項 方法	45
第3項 分析と結果.....	46
第4項 考察	48

第6章 強みの活用による自己形成意識向上の実践的検証	
第1節 大学1年生を対象にした強みを活用する心理学的介入プログラムの効果	51
第1項 目的	51
第2項 方法	53
第3項 分析と結果	59
第4項 考察	65
第2節 高校生女子を対象にした強みを活用する心理学的介入プログラムの効果	67
第1項 目的	67
第2項 方法	67
第3項 分析と結果	73
第4項 考察	80
第7章 本論文の総括	
第1節 本論文の総括	83
第2節 今後の課題	85
引用文献	87
資料	94
謝辞	

序論

現代青年とは

青年期の始まりと終わりには諸説あるが（青木，1948；加藤，1987；桂，1950；依田，1963），近年では，加藤（1987）による以下の分類が，現代青年を取り巻く社会環境をふまえた青年期の区分として受け入れられている。

①青年前期：11歳ごろから16歳ごろまでであり，自己の変化と動揺の時期

②青年中期：20，21歳ごろまでであり，自己の再構成の時期

③青年後期：25，26歳ごろまでであり，自己と社会の統合の時期

青年期の始まりとしては，第2次性徴という生理的な側面の変化が挙げられることが多い。第2次性徴は，男子よりも女子のほうがやや早く現れ，男子では14歳ごろ，女子では12歳ごろがそのピークである。一方，青年期の終わりは，就労による経済的自立や，婚姻，社会保障の権利のように社会的側面における変化が指標となってきた。

藤田（1988）は，青年期における生理的変化と社会的変化の異なる点として，2点指摘している。1つは，生理的な側面は基本的には時間経過とともに進行し，回避ができないのに対し，社会的変化は時間経過とともに自然発生するものではなく，個々人が自ら実現していくべき過程である。2つ目は，生理的変化の個人差は基本的に早遅や量の差であり，一定の方向性をもっている。それに対し社会的変化は，個々の経路や方向性が多様であり，どのように大人になるか，どのような大人になるかを個人が選択できるということである。

また社会的側面の変化に関する指標は，時代の影響を受けて変わりうる。日本においては，高学歴化に伴い学校教育期間が延び，就労開始の時期が遅くなっている（厚生労働省，2013）。またパラサイト・シングル（坂西，2005；山田，1999）といわれる学校卒業後も親元での生活を続ける青年の存在や，晩婚化や未婚者の増加が指摘されている（内閣府，2015）。これは，

パラサイトしているものや未婚の人が青年から成人になりきれていないということではない。社会環境が変わり、生き方について多様な選択が可能になった結果、青年期から成人期への移行の指標となってきた就労や婚姻等の社会的側面の変化を、現代社会では移行の指標とすることが難しくなっていることを示している。

“就職氷河期”や“大学全入時代”と表現されるような社会状況の変化によって、1980年代までの日本社会にみられた、高学歴であることが将来の望ましい就職につながり、良い生活を送れることにつながる、というような画一化されたライフコースが想定しにくくなった。以前は大人への移行の指標とされた就労や結婚、子育て等の人生の様々な岐路に関して、多様な生き方の選択肢をもてる時代となっている。このような状況の中では、青年自身の個性や選好を強調した進路・キャリア選択になりやすい(安達, 2004; 日本労働研究機構, 2000)。一方で、青年の個性を強調するキャリア形成は、どのような生き方を選んだかの結果の責任を青年自身にゆだねるという側面を持つ(溝上, 2010; 下村, 2003)。

以上のように青年期中期や後期のあり方は、青年個人が自己と社会についての理解を深め、主体的に自分の生き方を模索し、選択することができるか否かということと大きく関わっている。そこで重要になってくるのが本論文において検討する青年期における自己形成と、それをどのように促していくかという具体的な方法についての検証である。

第 1 章

自己形成と自己形成意識

第 1 節 自己形成とは

自己と経験の相互作用性と経験に対する重要性の役割

人は、他者や環境等外界との相互作用の経験を通して自分についての多くの知識を得ており、それら多くの自分に関する知識によって自己を絶えず変化・更新している。水間（2002a）は、自己概念の変化における自己概念と経験の相互作用性を指摘している。水間（2002a）によれば、自己概念は受動的な側面と能動的な側面を持っており、自己概念は経験によって変化するが、一方で自己概念は、人が経験をどのように認知し、解釈し、どのような行為をしようとするのかについて影響を与える。また山田（2003）は、行為や経験といった外的環境との関わりと、それに付随して起こる諸感覚や評価といった自己の内的な変化との相互作用によって自己が発達していくと述べている。

また、自己概念の階層モデルの研究からは、日常生活の経験が画一的に自己の変化に影響するのではなく、経験に対する重要度の違いによって自己概念への影響の大きさに差があることが指摘されている（Pelham & Swann, 1989 ; Moretti & Higgins, 1990）。すなわち重要度の高い領域における経験は自己の変化にその分大きく影響し、重要度の低い領域における経験は重要度の高い領域における経験ほどは影響しないと考えられている。

自己の主体性の重要性

上述のように、自己は、日常生活の様々な経験との相互作用を通して、今までの自己から新しい自己へと少しずつ変化を繰り返している。このような変化について、自己の変容や自己の発達といった用語で検討されてきている。ただし、本論文で扱う自己形成という概念は、自己がただ変化するというだけでは不十分であり、自己の変化の過程において個人の主体性が強く関わっていることが重要であると考えている。

高橋（1992）は自己形成について、人間が周囲の世界とのさまざまな相互作用を通してそれぞれの生活世界を築いていくプロセスを主体の側からとらえたもの、と主体の立場を強調した定義を行っている。田井（1990）は、自己形成を無意識的自己形成と意識的自己形成の二重構造としてとらえている。無意識的自己形成とは生体とそれを取り巻く環境との間の相互的な影響の授受によって行われる自己の変化である。対して意識的自己形成とは、主体としての自己が、興味や関心によって自己をある目的に向かい意識的・自覚的に形成していくことである。田井（1990）によれば、主体としての自己の力により意識的に自己形成が行われることによって人は、目標を立て、その目標を達成し、自己存在の価値を高めていこうとする。また個人の潜在的能力・可能性を実現しようとし、自己実現が目指されるのであるとしている。また、溝上（2008）は、自己形成の英語訳として **self-formation** と **self-development** の 2 つが用いられていることを指摘し、これら 2 つの語を比較している。そのうえで、溝上（2011）は **self-formation** で表現される自己形成について、“ああでもない、こうでもないと「自己を主体的、個性的に形作る行為」である”と定義している。**formation** と **development** の違いは、前者が“形づくる”，“形”，“形状”，“姿”という語義を持ち、後者が“発達”というある決まった方向への変化のプロセスを含意する語義をもつ。溝上（2011）の自己形成の定義は、自己形成の“形成”の意を積極的に取り上げ、主体的、個性的に変化していく過程を強調した定義と思われる。一方、伊藤・小玉（2006）は、自己形成に対応する英語訳として **self-development** を用いているが、“主体的な自己形成”というように、個人の主体性を強調した表現を行っている。このように自己形成の英語訳に **formation** を用いている場合も **development** を用いている場合も、和語の自己形成には、自己の主体性が強調されていることは共通して

いる。

このように、自己形成というときには、自己が変化するだけでなく、自己が変化する過程において自己の主体性が強く関わっていることが必要なのである。

第2節 自己形成に対する動機づけ

では、青年の自己形成を可能にするような心性とはどのようなものであろうか。人間が自ら自己を形成していこうとする動機づけは、人間に本来備わっている欲求であると考えられている（Rogers, 1951；Maslow, 1954；梶田, 1988）。しかし、現実に全ての人があるようなあり方を示すわけではない（梶田, 1988）。実際には、自己に関する明確な理想を高く掲げて常にその達成のために努力する人もいれば、自己に関する目標など持たず無目的に生活している人もいる。目標があったとしても、そのために動き出さない人もいるだろう（中間, 2007）。自己形成を促進するためには、青年の自己形成に対する動機づけを高めることが重要であるといえる。

自己形成に関連する動機づけの研究において、水間（1998；2002b）は、自己形成に対する動機づけを自己形成意識として検討している。自己形成意識が高い者は、現在の自分自身にとって実現不可能な理想を掲げるのではなく、現実的な理想や達成目標を設定し、その達成のために努力しようとする（水間, 1998）。また自己嫌悪を感じた際の否定的な自己像の変容志向性の高さや、理想自己への志向性の高さとも関連する（水間, 2002b）。その他にも例えば、梶田（1988）は、自己形成に対する態度および意欲を自己成長性として検討している。また菊池（1989）は、社会における一人前の構成員として“大人”という自己形成の目標があることを前提に、“大人”に関連する身体的・精神的諸特性を成長、発達させたいという欲求を、

自己形成要求ととらえて検討を試みている。速水・西田・坂柳（1994）は自己形成の背後に，“自ら自分自身を伸ばしていこうとする力”があるとして自己成長力という概念を提案している。自己成長力には能力，性格，体力という3つの下位領域があり，それぞれの領域ごとに関心，意欲，遂行力という下位層が想定されている。また，ポジティブな感情からくる動機づけだけでなく，ネガティブな感情を基盤としながらも自己をより成長させようとする動機づけがあることについても検討されている。山本（1992）は，新しいことや不慣れなことに挑戦する際の不安について，“不安だからできない”，“逃げたい”という人間的成長や自己実現を抑制する従来の不安（抑制不安）と区別して，“不安だが逃げるわけにはいかない”や“もっと自信をもてるように頑張らねば”という不安のかたちがあることを指摘している。山本（1992）は，このような不安を成長不安とし，人により高いレベルの挑戦をさせる原動力となり，結果として人間的成長や自己実現を促進する可能性があるものであるとしている。

以上述べてきたように，自己形成に関連すると考えられる動機づけに共通していることは，自己形成に対する動機づけとは，自分自身について，現在よりも成長したいという動機づけであるということであり，また成長のために実際に行動しようとするものである。

第3節 自己形成の類似概念

青年期は，子どもから大人への移行期であり，青年の心理的成長を扱った概念や研究は多い。本節では自己形成と概念的に重なると考えられる自己同一性および理想自己について，自己形成との関係を検証する。

自己同一性

自己同一性の概念および理論は，Erikson（1959 小此木訳 1973）により，

ライフサイクル論の第5段階（青年期）の発達課題として構成概念化された。幼児期以降に行ってきた多数の同一化や自己像を土台としつつ、青年期において様々な活動の中で役割実験を繰り返し、新たな一貫性と連続性のある自己像として確立する。そして確立した新たな自己像を、自分が生活している社会的現実の中に位置づけることができるという内的な確信をもつことができれば、自己同一性の発達課題は達成されたとみなされる。つまり自己同一性の達成は自己の中だけで完結するものではなく社会の中に自己を位置づけることが必要であり、とりわけ職業の領域において自己が位置づけられることが重要視されている（Erikson, 1959 小此木 訳 1973）。自己同一性の課題がうまく達成されないと、“自分が何者なのか、何をしたいのかわからない”という同一性拡散（role confusion）の状態となる。

ところで自己同一性に関する知見は、Erikson が活動した 1950 年代には当てはまったが、1970 年代以降の青年には当てはまらにくいと見る見解がある。小此木（1978）のモラトリアム人間はその代表的な例であるが、Erikson 概念にあてはめると同一性拡散に分類されるような青年が、健康な生活を送っている青年の中になんか存在することが示されている。青年の人間関係について調査した岩田（2006）によれば、現代青年は、様々な自己像を、様々な状況に応じて使い分けている。相手との関係の中に現れてくる自己は、ただひとつの一貫した自己というよりは、関係性や文脈に応じて柔軟に変化する。しかし、それぞれがそれなりに本当の自己である。このような状況によって自己のあり方が変わることは、自己同一性における自己のとらえ方からすると役割混乱とみなされてしまうであろう。このように Erikson の自己同一性概念においては問題とみなされるような青年期の生き方が、現代青年においては日常的な過ごし方として増加している。

しかし、自己形成においては、上記のような現代青年の生き方はほとんど問題とはならない。例えば、岩田（2006）が指摘するような状況に応じて自己を使い分けるような人間関係をもつ青年は、むしろ自分を発揮し、可能性を伸ばせるような自己の側面を多く持っていると考えられる。また、このような自己像の使い分けをできることがコミュニケーションスキルの高さを示しているのであれば（岩田，2006），状況に応じて自己を使い分けられないものよりも人間関係を通した自己形成の機会に恵まれているといえるかもしれない。さらに自己同一性と自己形成の相違点として危機の取り上げ方についてあげることができる。自己同一性においては、どのような信条が自分にふさわしいか迷い葛藤したという意味での危機（crisis）を経験していることが、自己同一性の達成において重要な意味をもつ。危機を経ずに、大人や社会等の既存の権威を受容しているだけの青年は早期完了（forcecloser）とみなされ、たとえ社会的役割を得たとしても自己同一性を達成しているとはみなされない。しかし、自己形成は、必ずしも危機を前提とはしていない。もちろん自分自身について迷い葛藤することや、職業について考えることは自己形成を促しうると考えられるが、趣味のように迷いや葛藤を想定しにくい活動に没頭することによっても自己形成はうながされると考える（山田，2004）。

まとめると自己同一性と自己形成の共通点は、青年期において、様々な活動や経験を通して主体的に自己を変化させていくという点である。一方、自己同一性と自己形成の違いは、自己同一性は、ある1つの一貫した自己像の確立を目指すことを前提とし、危機を経験していることや、社会、とりわけ職業との関わりが重要視される。それに対し自己形成は、様々な自己像が自己の中に同時に混在しうる。危機の経験を前提とはせず、社会的な役割だけでなく、趣味等の個人的な活動も重視される。

理想自己

Rogers (1951) によれば理想自己 (ideal self) とは、個人がこうありたいと望んでおり、最も価値をおいている自己概念のことである。個人が価値をおき、目標としているものを自己として対象化したものと考えることができる。理想自己を現時点からの成長可能性ととらえる視点に立つならば、青年が理想自己に向かう過程は、自己形成と重なる部分が多い。しかし、理想自己と現実自己の一致を自己形成の指標と単純に考えるのは注意が必要である。Rogers (1952) は、理想自己と現実自己の不一致が大きいとか小さいということを他者と比較することは実質的にはできないとしている。各人において理想自己と現実自己の不一致の大きさの持つ意味が異なり、ある個人にとっては許容できる範囲の不一致であっても別の人には適応を脅かすほどの脅威に感じることもありうるからである。またその他にも、理想自己と現実自己の関係について早期からいくつかの批判が挙げられている。例えば、理想自己と現実自己の不一致と適応との関係について、不一致が大きい場合も小さい場合も問題があるというもの(椎野, 1966) や、成長に伴って理想自己および現実自己をより正確に認知した結果、理想自己と現実自己の差が大きくなること (Katz & Zigler, 1967; Zigler, Balla, & Watson, 1972) 等がある。さらに、生活に適応している者や社会的に成功した者は、より高い理想自己をもつことによって理想自己と現実自己の不一致が大きくなることが考えられる。

また理想自己と自己形成の相違点として、理想自己研究では、理想自己という将来時点における目標として意識される自己像をもち、現時点からその理想自己像に近づこうとする活動が前提となる。一方自己形成においては、必ずしも将来時点に明確な目標像があるとは限らない。将来の理想や目標と明確に結びつかないが現在の肯定的な評価とは結びついている

日常的活動（山田，2004）や，目的達成的ではあるものの時間的展望をもたない活動（溝上，2011）も自己形成的活動として検討されてきている。さらに，個人がそうなりたいと思い，最も価値をおいている理想自己像は1つであり，時間経過とともに理想自己自体が変化することはありうるものの，基本的にはその1つの理想自己像に近づいていく過程として検討されている。対して自己形成は，多方向への同時の進行が想定される。そして場合によっては，キャリア女性として世界中で活躍する自分と，主婦として子育てに専念する自分というように，互いに矛盾しあうものが同時に進行していくことがありうる（溝上，2008）。

以上をまとめると，理想自己と自己形成の共通点は，現在時点において自己が目標としている自己像に近づこうとし，そのために努力しようとすることに関する概念であることである。理想自己と自己形成の異なる点は，目標とする像に関して，理想自己は将来時点における，ただ1つの目標像に近づこうとするのに対し，自己形成は現在から将来のより広い時間的範囲を含んでいること，および同時に複数の目標像が存在しうることである。

自己形成と自己同一性，理想自己の関係

自己同一性および理想自己の特徴について検討すると，いずれも自己形成と明らかに重なる部分をもちながらも，自己形成と比較すると限定的な現象をあつかっている概念であることが分かる。自己形成は青年の変化の過程について，個人ごとに異なる過程，異なる方向性をもっていると考えられる。そのような変化の過程の中の1つが，社会的役割を得るための活動の中で自己同一性を確立する過程であり，理想自己を追求するために努力する過程である，と考えることができる。このように考えると自己形成は，青年の心の変化をかなり幅広くとらえようとする概念であるといえる。

第 2 章

性格的強みと自己形成

第 1 節 強みとは

ポジティブ心理学 (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) を中心とした研究領域では、人のもつポジティブな側面は“強み (strength)”として研究されてきている。強みに関する研究は、弱みよりも強みを発揮するように取り組むことが個人により大きな利益をもたらす、ということを経験的な仮説としている (Clifton & Harter, 2003 ; Peterson & Seligman, 2004)。

強みには様々な定義がある。例えば Buckingham & Clifton (2001 田口訳 2001) は、強みについて“常に完璧に近い成果を生み出す能力”と定義している。Buckingham & Clifton (2001 田口訳 2001) によれば強みには、才能、知識、技術の 3 つの要素がある。才能とは、無意識に繰り出される思考、感情、行動のパターンのことである。知識とは、学習と経験によって知り得た真理と教訓のことであり、技術とは、行動のための手段を指す。この 3 つが組み合わさって初めて強みが生まれるとしている。中でも重要となるのは才能で、知識や技術とは違い、経験で身に付けられるものではないとされる。Linley & Harrington (2006) は強みについて、“価値ある結果を求めるとき最適な働きや遂行を可能にする行為、思考、感情についての生まれつきの能力”であると定義している。また、Peterson & Seligman (2004) では、強みについて“10 の事項 (a : 良い人生につながる充実をもたらす ; b : それ自体が精神的、道徳的に価値を持つ ; c : 発揮することで他の人を傷つけない ; d : 反対語に望ましい性質がない ; e : 実際の行動として表現される ; f : 他の特性と明確に区別される ; g : 規範的な人物や物語に具現化される ; h : 天才的な人物がいる ; i : 欠如した人物がいる ; j : それを育成するための制度や伝統がある)”により定義している (大竹・島井・池見・宇津木・ピーターソン・セリグマン, 2005)。Wood, Linley, Maltby, Kashdan, & Hurling (2011) は、Linley & Harrington (2006) や Peterson &

Seligman (2004) を受けて、強みについて“人が活躍したり最善を尽くすことを可能にさせるような特性”と定義している。本論文では、最も包括的な定義である Wood et al. (2011) に基づいて強みを検討していく。

第 2 節 強みの基礎研究

個人が備える強みを測定する尺度

Wood et al. (2011) の定義に基づくと、強みには精神的なものだけでなく、身体的なものや社会的な地位、出自等も含まれると考えられる。しかし、強みを分類しようとする知見では、もっぱら精神的、性格的強みだけに焦点が向けられている。

個人の性格的強みを測定する尺度としては、“the Values in Action Inventory of Character Strengths (以下 VIA-IS とする ; Peterson & Seligman, 2004)”, “Clifton Strengths Finder (以下 CSF とする ; Buckingham & Clifton, 2001 田口訳 2001 ; Rath, 2007)”, “Realise2 (Linley, Willars, & Biswas-Diener, 2010)” 等が挙げられる。VIA-IS や CSF は、それぞれの強みに関する質問項目の合計得点から強みが導かれる方式になっており、得点は個人が各強みをどれくらい備えているかを表している (Peterson & Seligman, 2004 ; Buckingham & Clifton, 2001 田口訳 2001)。

VIA-IS は、倫理・道徳的な側面から強みについて分類した“キャラクター・ストレングス (Character Strengths : 以下 CS とする ; Peterson & Seligman, 2004)”を測定している。CS は、無文字文化を含む世界中のほとんどの文化において普遍的にみられる 6 つの美德について具体的に記述された 24 個の強みからなる (Table2-1)。CS は精神的健康やウェルビーイング、大学生活の満足感等との関連が明らかとなっている (Linley, Nielsen, Gillett, & Biswas-Diener, 2010 ; Lounsbury, Fisher, Levy, & Welsh, 2009 ; 大竹他,

2005 ; Park, Peterson, & Seligman, 2004 ; Quinlan, Swain, & Vella-Brodrick, 2012)。対して, CSF や Realise2 は, 職場における成功や高いパフォーマンスと関連する強みを測定している (Buckingham & Clifton, 2001 田口訳 2001 ; Quinlan et al., 2012)。

強みについての主観的感覚を測定する尺度

Govindji & Linley (2007) は, 強みに関する尺度が, 個人がどのような強みを備えているかに関するものに偏重していることを指摘し, 自分が保有している強みを日常の中で活用している感覚を測定する “Strength Use Scale (以下, SUS とする)” と, 自分が保有している強みを日常の中で認識したり意識したりしている感覚を測定する “Strengths Knowledge Scale (以下, SKS とする)” を開発した。SUS と SKS は日本語版が作成されている (高橋・森本, 2015a ; 高橋・森本, 2015b)。日本語版 SUS の項目をみると, 例えば, “私は自分の強み (長所) を, 様々な状況で使うことができる”, “強み (長所) を様々なやり方で活用することができる” となっており, 自分が強みを日常の中で使うことができている感覚について測定している (高橋・森本, 2015a)。また, 日本語版 SKS の項目をみると, 例えば, “自分がどんな時に一番ちからを発揮できるか知っている”, “自分が一番得意なことが何なのかを知っている” となっており, 自分の強みについて認識しており, どのようにすれば自分の強みを発揮できるか自己理解できている程度について測定している (高橋・森本, 2015b)。これらの尺度は, VIA-IS などの個人が備えている強みを特定するための尺度のように個別の強みに焦点をあてるというよりは, 全般的に自身の強みをどれほど活用しているか, どれほど認識しているかという主観的感覚を捉えている点に特徴がある。

SUS や SKS は, ウェルビーイング, 自尊感情, 全般的な自己効力感, ポ

Table2-1 CS の一覧（大竹他，2005 より一部抜粋）

美徳の領域	CS	生き方の原則調査票より質問項目の抜粋	美徳の領域	CS	生き方の原則調査票より質問項目の抜粋
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持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ずることができるように気を配っている	
	向学心	私は、いつも教育的な催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、自分の実績を自慢したことはない
	勇敢	私は、強い抵抗にあう立場をとることができる		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なっている
	勤勉	私は、いつも自分が始めたことはきちんと終わらせる	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、誰かの素晴らしいもの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試みているのではなく、それに全身で参加している	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	超越性	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、はっきりした目的がある	

ジティブ感情，心理的活力と有意な正の相関がみられている（Govindji & Linley, 2007 ; Proctor, Maltby, & Linley, 2011）。また縦断的調査の結果，SUSの高さが3ヶ月後および6ヶ月後の自尊感情，心理的活力，ポジティブ感情の高さおよびストレスの低さを予測することが報告されている（Wood et al., 2011）。日本においては，日本語版 SUS は，ウェルビーイング，自尊感情や全般的な自己効力感の高さ，抑うつ感の低さ等との関連が示されている（高橋・森本，2015a）。また日本語版 SKS は，ウェルビーイング，自尊感情，全般的な自己効力感の高さ，強みの保有度，自己同一性の感覚との関連が示されている（高橋・森本，2015b）。

第3節 強みの活用を促す介入に関する研究

強みに関する研究では，強みを備えているだけでは十分ではなく，自身の強みを日常生活の中で活用し発揮することの重要性が指摘されている（Buckingham & Clifton, 2001 田口訳 2001 ; Peterson, 2006 宇野訳 2010 ; Quinlan et al., 2012 ; Wood et al., 2011）。

強みの活用を促す介入の効果に関する代表的な知見としては，Seligman, Steen, Park, & Peterson（2005）がある。Seligman et al.（2005）は，ウェブを介して募集された参加協力者に対して“自己の上位5個の強みを新たな方法で活用する課題（Using signature strengths in a new way）”を行った。手続きは，まず参加協力者ごとのCSの強さをVIA-ISによって測定する。測定されたCSの中で上位5位までのCSを“とっておきの強み（signature strengths, peterson, 2006 宇野訳 2010）”として参加協力者にフィードバックする。そしてその後1週間の日常生活で，参加協力者はフィードバックされたCSを自分なりの新しい方法で活用する，という内容である。強みを活用する方法については，各参加協力者が自分なりに新しい方法を考え

て試みる。例えば“向学心”という CS の場合，“毎日新しい単語を学び、それを使ってみる”といったことが CS を活用する行為となる。Seligman et al. (2005) では、介入群は、プラセボ課題群（“毎晩、幼少期の記憶を思い出してもらおう課題”）と比べて、幸福感の上昇と抑うつ感の低減がみられている。

また、Mitchell, Stanimirovic, Klein, & Vella-Brodrick (2009) では、上位 10 個のうち 3 個の CS を日常生活で活用することを促した強み介入群を、問題解決に焦点をあてた介入群および統制群と比較して、強み介入群のウェルビーイングが向上したことを報告している。また Mitchell et al. (2009) では、強み介入群が、問題解決介入群に比べて参加協力者の脱落が少なかったことも報告されている。Mitchell et al. (2009) は、問題解決介入が問題に焦点をあてるのに対して、強み介入が上手にできたことに焦点をあてるために、より楽しく新しいことに挑戦できるためではないかと考察している。また、Rust, Diessner, & Reade (2009) では、VIA-IS で測定した上位 5 個の CS のうち 2 個の CS を活用する群と、上位 5 個と下位 5 個からそれぞれ 1 個の CS を活用する群を、統制群と比較している。その結果、性別と活用条件で交互作用がみられており、強みのみを活用した群と強みと弱みの両方を活用した群のいずれも統制群と比べてウェルビーイングは増加したが、その中でも強みのみを活用した群の男性において最も顕著なウェルビーイングの増加がみられている。

その他、学校現場において強みの活用を促した知見として Proctor, Tsukayama, Wood, Maltby, Eades, & Linley (2011) や Eades (2008) が挙げられる。また CSF (Austin, 2005) や Realize2 (Minhas, 2010) が用いられた知見がある。さらに、強みの活用を促す介入を総合的なプログラムの課題の 1 つとして組み入れて実施した知見もみられ始めており、学校で行わ

れた Seligman, Ernst, Gillham, Reivich, & Linkins (2009) や, 軍人育成トレーニングにおいて行われた Reivich, Seligman & McBride (2011) がある。

まとめると, 強みの活用を促す介入は, 自分のもっている強みを認識し, 強みを発揮することを促すという手続きが組み込まれている。学生や職場において行われていることが多く, CS を用いた介入がほとんどである。全体的には, 強みを活用することがウェルビーイングや精神的健康を高めることについての有効性は支持されている。

第 4 節 自己形成支援としての強みの活用

自己形成という視点から強みを活用することについて検討すると, まず日常生活において強みを活用することは, 日常の様々な取り組みについて青年が目標達成をしやすくすることにつながる (Linley et al., 2010)。また, 強みを活用しながら取り組みを行うことは, 上手くできていることや上手くできそうなことに焦点をあてて行われることから継続しやすく, かつ楽しんで新しいことに挑戦しやすいというメリットがある (Mitchell et al., 2009)。

また, 自己形成において自己を表現する方法は個人ごとに異なることが想定されるが, 強みを活用するプロセスにおいては, どのように活用するかは, 自分なりに考えて工夫することができる。同じ強みであったとしても活用法は幅広いものが想定でき, 人によっては全く異なる活用の仕方が可能であろう。さらに, 強みの活用を行った介入では, これまでとは異なる新しい方法であることが強調されており (Seligman et al., 2005), これまで自己の強みを意識していなかった者はもちろん, 意識していた者であっても, 自分自身の強みについて考え直し, 工夫をする必要が生じるように意図されている。

また、強みを活用できていると感じられることは、ウェルビーイングや心理的活力、自己効力感のもちやすさ、学業的な動機づけ等との関連が示されてきている。強みの主観的な活用感を高めることができれば、日常の様々な活動に意欲的に取り組めるようになるであろう。

これらのことから、強みを活用することを青年に促すというアプローチは、自己形成支援の方法として適していると考えられる。

第 3 章

本論文の目的と構成

第 1 節 本論文で用いる用語の整理

自己形成 第 1 章第 1 節における検討に基づき，他者や環境等周囲の世界との相互作用の経験を通して，個人が主体的に自分なりの自己を形づくっていく行為，と定義する。自己形成は，特定の方向に変化していくことを前提とせず，個人ごとに異なる方向性や過程がありうるものである。

自己形成意識 第 1 章第 2 節において，自己形成に対する動機づけは複数示された。それらのうち，菊池（1989）の自己形成要求のように“大人”像を前提とするものや，山本（1992）のように不安を前提とするもの，速水他（1994）の自己成長力のように複数の領域に分けて自己を検討しようとするものは，現代青年の自己形成に対する動機づけを測定するのに適していない。本論文では，水間（1998）の自己形成意識尺度によって測定したものが自己形成に対する動機づけであると操作的に定義する。自己形成意識尺度には下位尺度として可能性追求因子と努力主義因子がある。可能性追求因子は自分が持っている様々な可能性を見出していこうとする意欲に関する 5 項目からなり，努力主義因子は自己の成長のために実際に努力しようとする意欲に関する 7 項目からなる。

強み Wood et al.（2011）に基づき，人が活躍したり最善を尽くすことを可能にさせるような特性と定義する。先行研究では，“長所”，“とりえ”，“肯定的資源”，“ポジティブ（な）側面”，“良い面”，“優れている面”等の用語が使用されているが，これらは全て“人が活躍したり最善を尽くすことを可能にさせるような特性”に該当するため，これらについても“強み”と定義する。なお第 4 章から第 6 章の研究において，参加協力者が強みについて理解しやすいよう，“強み”という教示と併用して“長所”，“とりえ”，“優れているところ”，“ポジティブな側面”等を教示している場合がある。

またキャラクターストレングス（Character Strengths：以下 CS とする）のような固有名詞は，そのまま表記する。

第 2 節 本論文の目的

ライフコースが多様化している現代では，青年個人がより主体的に，積極的に，自分なりの生き方について考えて行動していくことが求められる。自己形成は，自己同一性や理想自己とくらべ，より多様な生き方や，多様な自己のあり方を含んでおり，現代青年の生き方を理解するのに有用な概念であると考えられる。自己形成を促進するという視点からの青年期支援にあたっては，青年の自己形成意識を高めることが重要である。本論文では自己形成を支援するために，青年自身が持つ強みに関する研究に注目した。強みに関しては，強みを日常生活の中で実際に活用することが重要であるとされており，強みを活用しているという感覚がウェルビーイング等と関連することが示されてきている。また実際に強みの活用を促した介入研究では，自己の強みを認識し，活用することでウェルビーイング等を高める一定の効果が示されてきている。青年の自己形成支援において，青年自身のもつ強みに焦点を当て，強みを活用するという方法は有効であると考えられる。以上のことから本論文の目的は，青年が，自身の備えている強みを活用することにより自己形成意識を高められることを検証することである。

第 3 節 本論文の構成

本論文では Figure3-1 のように検証を進めていく。

第 1 章から第 3 章において，本論文における問題提起を行った。まず現代青年において自己形成支援が求められていること，また自己形成を促進

するためには自己形成に対する動機づけを高めることが重要であることを確認した。次いで、強みに関する研究を概観し、自己形成支援として強みを活用することの意義について提起した。

第4章は、強みについての主観的感覚と、自己形成意識の関連について検討した。第1節は、自由記述を用いて測定した参加協力者の強みと弱みおよびそれらについての主観的感覚と、自己形成意識との関連を検討した。第2節では、日本語版 **Strengths Use Scale** を用いて測定した強みの活用感、および日本語版 **Strengths Knowledge Scale** を用いて測定した強みの自覚感と、自己形成意識との関連を検討した。

第5章は、実践的検証に先立ち、活用を促す強みとして **CS** の有効性について、精神的健康との関連を検討した。

第6章は、強みの活用を促す心理学的介入プログラムを実施し、強みについての主観的感覚が変化し、自己形成意識が高まるかについて、実践的検証を行った。第1節は、大学1年生を対象にプログラムを実施した。活用する強みの条件統制について、参加協力者自身の中で上位に評価される強みの活用を促す群、参加協力者ごとにランダムに割り当てた強みの活用を促す群、無介入の **control** 群の3群を比較した。第2節では、第1節の検証をふまえて、参加協力者自身の中で上位に評価される強みを活用させるプログラムを高校生女子に実施し、強みについての主観的感覚が高まることおよび自己形成意識が高まることを再度検証した。またプログラム中の **CS** の活用の仕方や、プログラム後の強み活用の継続状況等を調査した。

第7章は、総合考察である。第4章から第6章の結果をふまえて、自己の強みを活用することによって青年の自己形成意識が高まるかについて、本論文における最終的な結論を示す。

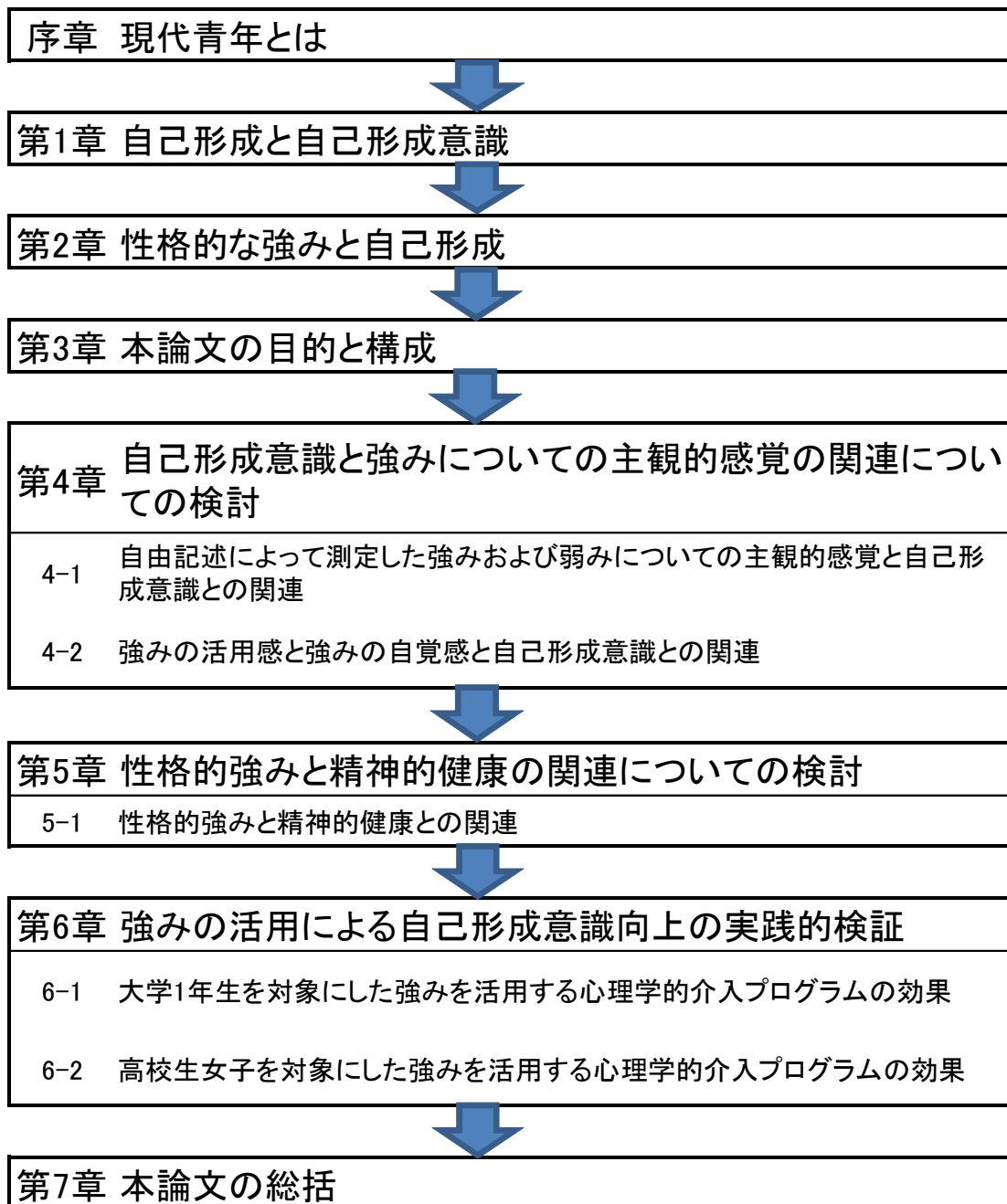


Figure3-1 本論文の構成

第 4 章

自己形成意識と

強みについての主観的感覚の

関連についての検討

第1節 自由記述によって測定した強みおよび弱みについての主観的感覚 と自己形成意識との関連

第1項 目的

強みを扱った研究では，自己の強みに焦点をあてて，積極的に活用し発揮することがウェルビーイングの向上に有効であるという考えのもとに検討が進められている（Buckingham & Clifton, 2001 田口訳 2001）。一方で人は，弱みを持っており，このような劣性を感じた時に生じる感情や反応行動について検討がされてきている（高坂，2009）。強みのようなポジティブな自己の特徴と弱みのようなネガティブな自己の特徴は，情緒反応や行動に対して異なる過程を経て影響すると考えられている（原田，2008；仲，2010）。

日常生活を振り返ると，強みを発揮することの充実感は確かに感じるが，いくら強みといえどもうまく活用できるばかりではない。誰しも強みを活用しようとしても上手くいかず，不十分なところを修正したり，改善しようとする取り組みは，より高い目標の達成に近づくものであり，自己形成において重要なものであると考えられる。一方弱みについては，強みと同様に上手に活用することができればウェルビーイングの向上を促す可能性があると考えられる（Rust et al., 2009）。しかし，弱みは是正や克服，改善すべき対象ととらえられやすく，それを強みと同様に“活用する”という観点でとらえることは一般的ではないだろうと考えられる。また，水間（2003）は，自己嫌悪感を頻繁に体験する者がそうでないものに比べ，より自己を変容，改善していこうとする度合いが強いことを報告している。このような知見からは，自身の弱みを自覚した場合に，弱みをより良いものにしようとする取り組みは，強みよりも促されやすいと考えられる。そのため自己形成において，弱み

について検討することは強みについての検討と同様に重要であると考えられる。

以上のことから本節では、青年が普段感じている自己の強みと弱みの両方に焦点をあてて検討する。まず、強みや弱みにはどのようなものがあるのかについて自由記述によって調査し、強みに対する主観的感覚と弱みに対する主観的感覚がどのように異なるかを比較する。そして強みおよび弱みに対するどのような感覚が自己形成意識と関連するかを調べる。

第 2 項 方法

調査協力者および手続き

調査は、2011 年 10 月、関東圏内の大学生 274 名（男性 88 名、女性 186 名）を対象に集団式質問紙調査法によって行った。はじめに調査についての説明と協力を求め、回答方法の説明をし、その後質問紙に回答を求めた。

質問紙の構成

(1) 自己の強み／弱みに関する主観的感覚 以下の 1)～4) の手続きを、自己の強みと弱みについてそれぞれ行った。回答の順番は、強みから回答する者と、弱みから回答する者が概ね半分ずつになるよう実施した。全ての質問に対し、他の人と比べてどうかではなく、自分自身ではどれぐらいであると思うか、回答するよう求めた。

1) 強み／弱みの記述 自己の強み／弱みについて、次のように文章完成法を用いて記述させた。“自分自身の強み（長所・とりえ・優れているところ・ポジティブにとらえているところ）／弱み（欠点や短所・劣っているところ・ネガティブにとらえているところ）を、「○○な自分」あるいは「自分の○○なところ」という文章を完成させるように記述してください。前の回答と重複してもかまいません。思いつく

限り記述してください”と教示し、解答欄に記述してもらった。

- 2) 強み／弱みについての評価と重要度の評定** 1) で記述されたそれぞれの内容について、自分自身ではその強み／弱みにどれぐらい満足／不満を感じているか（評価）について、5件法（1：すこし満足／不満～5：おおいに満足／不満）で回答を得た。また自分にとってどれぐらい重要な強み／弱みであるか（重要度）について、5件法（1：重要でない～5：重要である）で回答を得た。
- 3) 重要な強み／弱みの選択** 1) で記述した強み／弱みの中から自分にとって特に重要と思えるものを4つ選択させ、改めて次ページの4つの記入欄に書き写させた。この4つを自己の重要な強み／弱みとした。
- 4) 重要な強み／弱みについての意識程度・活用感・改善意欲・改善感の評定** 3) で選択された4つの重要な強み／弱みのそれぞれについて、日常生活の中で〇〇をどれぐらい意識しているか（意識程度）について、5件法（1：ほとんど意識することはない～5：よく意識することがある）で回答を得た。また、日常生活の中でどれぐらい発揮・活用して課題に取り組んでいるか（活用感）について、5件法（1：あまり発揮・活用していない～5：おおいに発揮・活用している）で回答を得た。また、強み／弱みをより良くしたり改善したりするためにどれぐらい取り組みたいと思っているか（改善意欲）について、5件法（1：あまり思っていない～5：すごく思っている）で回答を得た。また、日常生活の中でより良くしたり改善したりするためにどれぐらい取り組んでいるか（改善感）について、5件法（1：あまり取り組んでいない～5：おおいに取り組んでいる）で回答を得た。
- (2) 自己形成意識** 水間（1998）による自己形成意識尺度を使用した。この尺度は、下位尺度として可能性追求因子と努力主義因子からなる。

可能性追求因子は自分が持っている様々な可能性を見出していこうとする意欲に関する 5 項目からなり、努力主義因子は自己の成長のために実際に努力しようとする事に関する 7 項目からなる。5 件法（1：全く当てはまらない～5：おおいに当てはまる）で回答を得た。

(3) 主観的幸福感 (Subjective Happiness Scale ; SHS) 島井・大竹・宇津木・池見・Lyubomirsky (2004) が作成した主観的幸福感尺度の 4 項目を用いた。7 件法で回答を得た。

第 3 項 分析と結果

回答に不備がみられたものを除き、最終的に 223 名（男性 68 名，女性 155 名）の回答を分析の対象にした。平均年齢は 19.52 歳 ($SD=2.75$)。

強み／弱みの分類

強みは 1358 個，弱みは 1374 個の記述が得られた。個人ごとに強みの記述数と弱みの記述数を対応のある t 検定で比較したところ有意な差はみられなかった ($t(222) = -0.80, n.s.$)。次にどのような特性が強みや弱みとして挙げられやすいか知るために，自由記述によって得られた強み／弱みについて，筆者を含む 3 名の臨床心理学の研究者によって分類を行った。研究者間で異なる分類となった場合は協議によって決定した。その結果，強みに関しては，親切心 (14%)，社交性 (10%)，誠実さ (9%)，責任感 (6%)，愛情 (6%)，判断力 (6%)，熱意 (5%)，好奇心 (5%)，公平さ (5%)，ユーモア (5%)，自律 (3%)，体力や運動能力 (3%)，勇敢さ (3%)，感謝心 (2%)，楽観性 (2%)，その他カテゴリーにまとまらなかったもの (16%) に分類された (Figure4-1-1)。弱みに関しては，社会的知能 (11%)，容姿・スタイル (10%)，公平さ (10%)，忍耐力 (8%)，セルフコントロール (8%)，社交性や協調性 (7%)，愛情 (7%)，計画性 (4%)，性的魅力 (3%)，優柔

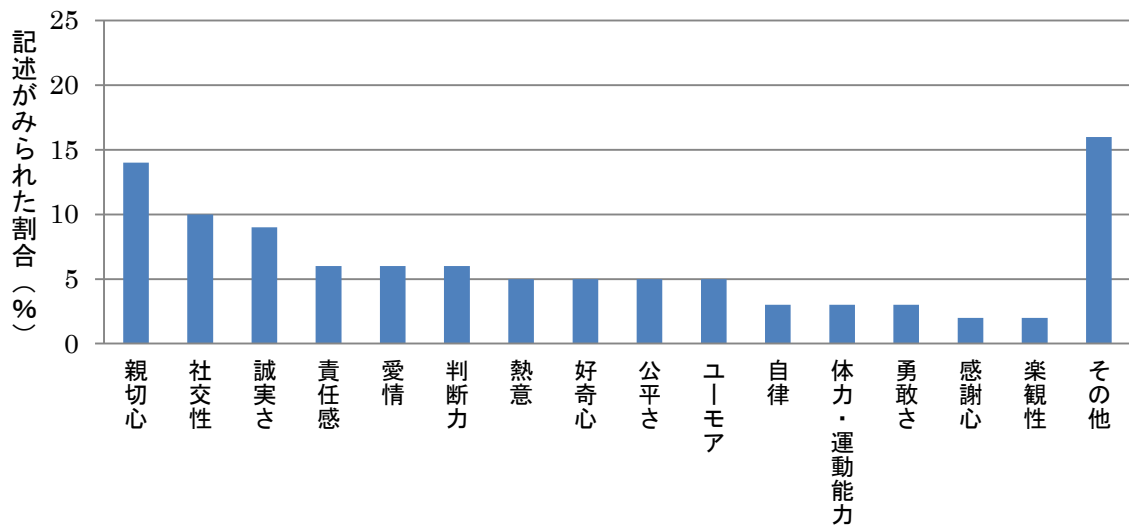


Figure4-1-1 強みに関する記述の分類

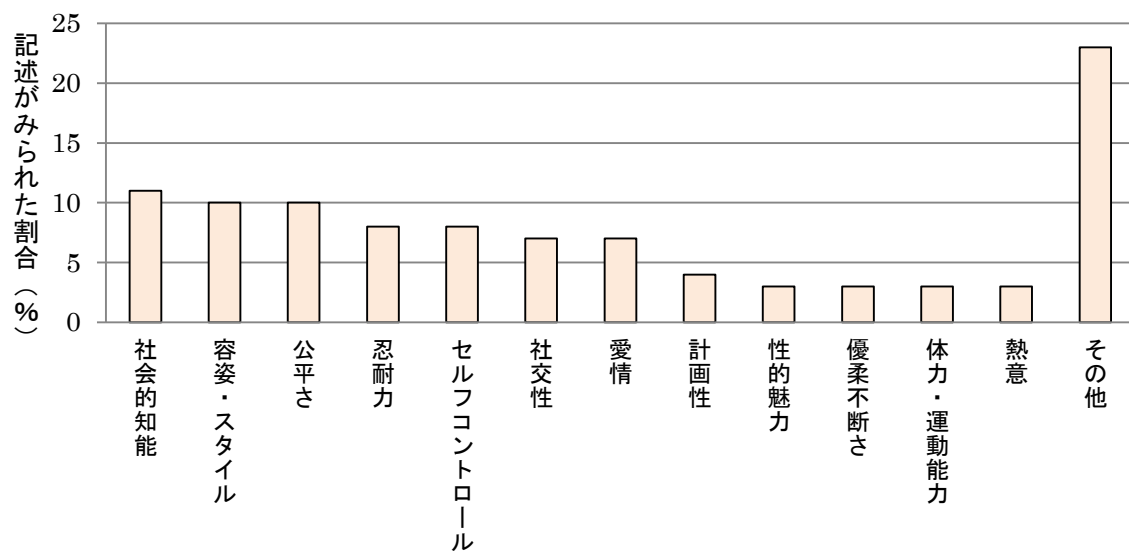


Figure4-1-2 弱みに関する記述の分類

不断さ（3%）、体力・運動能力（3%）、熱意（3%）、その他カテゴリーにま
とまらなかったもの（23%）に分類された（Figure4-1-2）。

強みや弱みについての主観的感覚についての処理

強みや弱みについての主観的感覚の得点を算出した。選択された4つの
強み／弱みは、内容にかかわらず調査協力者自身にとっては重要なもので
あることから、評価、重要度、意識程度、活用感、改善意欲、改善感のそ
れぞれの得点は選択された4つの評定の平均値を使用した。自己の強みに
ついての得点をそれぞれ“S 評価”、“S 重要度”、“S 意識程度”、“S 活用感”、
“S 改善意欲”、“S 改善感”、自己の短所についての得点をそれぞれ“W 評
価”、“W 重要度”、“W 意識程度”、“W 活用感”、“W 改善意欲”、“W 改善
感”とした。

強みについての主観的感覚と弱みについての主観的感覚の比較

強みと弱みの主観的感覚についての各変数を対応のある t 検定で比較し
た（Table4-1-1）。その結果、強みと弱みの評価の得点に有意な差がみられ、
強みに対する満足感よりも、弱みに対する不満感の方が強かった（ $t(222)$
 $= -2.99$, $p < .01$ ）。意識程度に有意な差がみられ、弱みの方が強みに比べ日
常生活で意識される度合いが強かった（ $t(222) = -4.07$, $p < .01$ ）。活用感
において有意な差がみられ、強みの方が弱みに比べ日常生活の中で活用し
ている感覚を強くもっていた（ $t(222) = 12.57$, $p < .01$ ）。改善意欲にお
いて有意な差がみられ弱みの方が強みに比べて改善意欲が強かった（ t
 $(222) = -7.90$, $p < .01$ ）。しかし実際に改善のために取り組んでいる感覚
には有意な差がみられなかった（ $t(222) = 1.53$, $n.s.$ ）。

強み／弱みについての主観的感覚と自己形成意識と主観的幸福感（SHS）の 関連

強みおよび弱みについての主観的感覚と自己形成意識および SHS の単

Table4-1-1 強みおよび弱みについての主観的感覚の比較

	強み			弱み			<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>α</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>α</i>	
評価	15.52	3.11	.81	16.27	3.18	.78	-2.99 **
重要度	16.33	2.81	.74	16.32	2.89	.76	0.04
意識程度	13.98	3.69	.73	15.02	3.44	.76	-4.07 **
活用感	16.43	2.85	.76	12.61	4.34	.86	12.57 **
改善意欲	12.67	4.38	.82	15.27	3.82	.79	-7.90 **
改善感	11.43	4.35	.84	10.94	3.74	.79	1.53

** $p < .01$

Table4-1-2

強みおよび弱みについての主観的感覚と自己形成意識, SHS の関連

	自己形成意識		SHS	
	可能性追求	努力主義		
強み	S評価	.28**	.28**	.35**
	S重要度	.40**	.36**	.37**
	S意識程度	.33**	.29**	.11 [†]
	S活用感	.34**	.24**	.31**
	S改善意欲	.26**	.21**	.09
	S改善感	.20**	.17**	.12 [†]
弱み	W評価	.13 [†]	.05	-.01
	W重要度	.23**	.10	.03
	W意識程度	.29**	.17*	.05
	W活用感	.05	.09	-.00
	W改善意欲	.34**	.20**	.10
	W改善感	.00	.02	.04

[†] $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$

純相関を算出した (Table4-1-2)。有意な相関が得られたところについてみると、強みについての主観的感覚では、“S 評価”、“S 重要度”、“S 意識程度”、“S 活用感”、“S 改善意欲”、“S 改善感”の全ての変数が自己形成意識の両下位尺度と正の相関がみられた。また、“S 評価”、“S 重要度”、“S 活用感”が SHS と正の相関がみられた。弱みについての主観的感覚では、“W 重要度”、“W 意識程度”、“W 改善意欲”が可能性追求と正の相関がみられた。また、“W 意識程度”、“W 改善意欲”が努力主義と正の相関がみられた。弱みについての主観的感覚は SHS との間には有意な相関はみられなかった。

第 4 項 考察

本節の目的は、青年が自分自身についてどのような強みや弱みを持っていると感じているか調査し、それらの強みや弱みについての主観的感覚が自己形成意識と関連するかについて検討することであった。

強みと弱みの記述内容の比較

個人ごとの強みの記述数と弱みの記述数を比較したところ有意な差はなく、どちらか一方について極端に記述しやすいということはないようだった。自由記述された強みと弱みを分類したところ、強みに関する記述では、親切心 (14%)、社交性や協調性 (10%)、誠実さ (9%)、責任感 (6%)、愛情 (6%)、が上位 5 位までの頻出したカテゴリーであった。5 位以下についても性格に関するカテゴリーが多くを占めていた。一方弱みに関しては、社会的知能 (11%)、容姿・スタイル (10%)、公平さ (10%)、忍耐力 (8%)、セルフコントロール (8%) が上位 5 位までの頻出したカテゴリーであった。1 位が社会的場面における知的能力に関するもの、2 位が容姿・スタイルに関するものであった。強みと弱みの上位のカテゴリーをみると、強みで

は親切や社交性等，性格や対人関係場面に関するものが挙げられており，弱みでは能力や外見的魅力等，本人の努力のみでは変えにくい内容が挙げられていた。

強みと弱みの主観的感覚の特徴の比較

次に強みについての主観的感覚と弱みについての主観的感覚について t 検定で比較したところ，強みに対する満足感よりも弱みに対する不満感の方が強く感じられやすく，また強みよりも弱みの方が意識されやすいことが明らかとなった。本節で扱った強みと弱みは自由記述によって挙げられたものであり，調査協力者が日頃意識している自己の特徴である。自覚的な自己の強みと弱みにおいて，弱みの方が強みよりも意識されやすいという違いが示された。活用感では，強みについての活用感の得点の方が弱みについての活用感の得点よりも高かった。日常生活において実際に弱みを活用することは難しく，活用できたという感覚は持ちにくいと推察される。また，強みに比べて弱みの方が改善意欲を持ちやすいということが示されたが，改善感は強みと弱みに有意な差はみられなかった。改善感の得点は他の主観的感覚と比べても低いものであり，青年にとって，強みであれ弱みであれ，より良く改善するという取り組みは容易ではないことがうかがえる。強みは改善意欲が高くないので，そもそも改善のための取り組みを行おうとしていないことが示唆されるが，弱みは改善意欲が高いにもかかわらず，改善のための取り組みを実行しにくいのである。水間（2003）は，自己を内省し，自分の嫌なところを直視できる者ほど自己の否定的側面を変容しようとする志向性が高いことを示唆しているものの，変容志向性の高さが実際の改善に結びつくかは明らかにされていない。本節の結果は，弱みについてより良く変えていこうという意欲を高めたとしても，実際には改善のための取り組みには結びつかない可能性を示唆している。

強みと弱みの主観的感覚と自己形成意識，主観的幸福感との関連

強みおよび弱みに対する主観的感覚と自己形成意識，主観的幸福感との関連分析の結果，強みについての主観的感覚と弱みについての主観的感覚では異なる結果が得られた。すなわち，強みについての主観的感覚のそれぞれの変数は，自己形成意識の両下位尺度と正の関連がみられた。自分自身の強みを意識して活用したりより改善するために取り組むことは，自己形成意識を高めることにつながると考えられる。一方弱みでは，弱みについての意識程度と改善意欲において自己形成意識の両下位尺度と正の関連がみられた。弱みにおいては，活用したり改善したりする取り組みを実際に実行できるかどうかに関心するのではなく，弱みを意識し，改善していこうとする意欲を高めることに焦点をあてた取り組みを行うことが自己形成意識を高めることにつながる可能性が示唆された。さらに強みについての満足感，重要度，活用感が主観的幸福感と正の関連が認められた。つまり強みに焦点をあてて取り組むことによって主観的幸福感を高められる可能性がある。このことから，強みに焦点をあてて取り組むようにすることが自己形成の支援としてはより有用であると考えられる。

まとめ

本節の結果をまとめると，強みには性格的な特性や対人関係場面における特徴が挙げられやすく，弱みには性格的なものや対人関係によるものの他に能力や外見等，本人の努力のみでは変化しにくい特性や要因等も上位に挙げられる。また，強みは活用しやすいがより改善しようという意欲は持ちにくい。一方弱みは活用しにくく，改善しようという意欲は持つが実際に改善はしにくい。また，強みを活用することは自己形成意識を高めるだけでなく幸福感を高めることにつながる可能性があるが，弱みを活用したり改善したりできたという感覚は，自己形成意識や幸福感とは関連がみ

られなかった。よって、青年の自己形成支援として自己形成意識を高めるためには、自己の強みに焦点をあてて、活用を促すことが有効であるといえる。

第2節 強みの活用感と強みの自覚感と自己形成意識との関連

第1項 目的

本節では、強みの活用感と強みの自覚感について測定尺度を用いて調査し、自己形成意識の関連について検討する。第1節の結果から、自己の強みに対する活用感や意識程度は自己形成意識と正の関連があることが示されており、強みの活用感および強みの自覚感はいずれも自己形成意識と正の関係にあることが予測される。

第2項 方法

調査協力者および手続き

調査は、2014年5月～6月、関東圏内の大学生を対象に集団式質問紙調査法によって行った。はじめに調査についての説明と協力を求め、回答方法の説明をし、その後質問紙に回答を求めた。

質問紙の構成

- (1) 個人属性 性別、年齢、学年の記入を求めた。
- (2) 強みの活用感 高橋・森本(2015a)による日本語版 Strengths Use Scale (以下、SUS とする)を使用した。様々な状況の中で自分の強みを使っているという主観的感覚を測定する14項目からなる。5件法(1:全くあてはまらない～5:非常によくあてはまる)で回答を得た。
- (3) 強みの自覚感 高橋・森本(2015b)による日本語版 Strengths Knowledge Scale (以下、SKS とする)を使用した。自分の強みについて自覚し、

強みを発揮する方法を自分なりに知っているという主観的感覚を測定する 8 項目からなる。5 件法（1：全くあてはまらない～5：非常によくあてはまる）で回答を得た。

- (4) **自己形成意識** 水間（1998）による自己形成意識尺度を使用した。この尺度は、下位尺度として可能性追求因子と努力主義因子からなる。可能性追求因子は自分が持っている様々な可能性を見出していこうとする意欲に関する 5 項目からなり、努力主義因子は自己の成長のために実際に努力しようとする事に関する 7 項目からなる。5 件法（1：全く当てはまらない～5：おおいに当てはまる）で回答を得た。

第 3 項 分析と結果

調査によって得られた回答について欠損のみられた回答を除外し、483 名（男性 227 名，女性 255 名，不明 1 名）のデータを分析対象とした。対象者の平均年齢は 18.72 歳（ $SD=1.41$ ）であった。

各変数の記述統計量および信頼性

はじめに、各尺度についての平均値と標準偏差および α 係数を算出した（Table4-2-1）。次に性差を検討するために男女について対応のない t 検定で比較したが、有意な差がみられた変数はなかった。

SUS および SKS と自己形成意識尺度との関連

はじめに SUS および SKS と自己形成意識尺度について単純相関を確認した。その結果、SUS は自己形成意識の両下位尺度と有意な正の相関がみられた。また SKS においても自己形成意識の両下位尺度と有意な正の相関がみられた（Table4-2-2）。

次に、SKS の影響を統制した SUS と自己形成意識の偏相関係数、また SUS の影響を統制した SKS と自己形成意識の偏相関係数を算出した。その

Table4-2-1 SUS, SKS, 自己形成意識の記述統計量および α 係数

	全体			Men		Female		<i>t</i>	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	α	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
SUS	42.36	11.47	.95	42.84	11.64	41.95	11.35	-0.84	
SKS	23.61	7.52	.92	23.84	7.91	23.43	7.18	-0.59	
自己形成意識	可能性追求	19.44	3.79	.79	19.73	3.80	19.18	3.76	-1.59
	努力主義	24.79	5.10	.80	24.96	5.35	24.68	4.83	-0.61

Table4-2-2 SUS および SKS と自己形成意識の相関分析結果

		相関		偏相関	
		SUS	SKS	除SKS	除SUS
SUS		-			
SKS		.71**	-		
自己形成意識	可能性追求	.38**	.28**	.27**	.01
	努力主義	.41**	.34**	.26**	.07

** $p < .01$

結果、SKSの影響を統制したSUSは自己形成意識の両下位尺度と有意な正の相関がみられた。一方SUSの影響を統制するとSKSは自己形成意識と有意な相関がみられなくなった（Table4-2-2）。

第4項 考察

本節の目的は、尺度を用いて測定した強みについての主観的感覚と自己形成意識の関連を検討することであった。その結果、強みの活用感を測定するSUSおよび強みの自覚感を測定するSKSのいずれも自己形成意識と正の関連を示した。この結果は第1節の結果とも一致しており、強みを自覚し活用しているという主観的感覚が自己形成意識と正の関連をすることが尺度を用いた測定法によっても確認されたといえる。

また偏相関分析の結果は、自己形成意識を高めるためには自己の強みを自覚しているだけでは十分ではなく、活用している感覚を持つことが重要であることを示唆している。SUSとSKSの相関から、強みを自覚させることは、その強みを活用していると感じやすくする。そのため、自己の強みを自己理解するための支援については、強みの活用を促すことを目的に行うことが効果的であると考えられる。

第 5 章

性格的強みと精神的健康の 関連についての検討

第 1 項 目的

第 4 章の調査において強みについての主観的感覚と自己形成意識の関連について検討し、特に、性格や対人関係に関する強みに焦点をあてること、強みについての活用感に焦点をあてることが自己形成意識を高めるために有効であることが示された。この知見をより頑健なものにするためには、実際に強みを活用することで青年の自己形成意識が高まることを、心理学的介入プログラムを実施して実践的に検証することが求められる。

本邦における性格的強みに関する検討は、大竹他（2005）が性格的強みの 1 つであるキャラクターストレングス（Character Strengths：以下 CS とする；Table2-1・再掲）について報告している。大竹他（2005）では、CS の測定尺度である“the Values in Action Inventory of Character Strengths（VIA-IS：Peterson & Seligman, 2004）”の日本語版作成の際、GHQ28 や主観的幸福感尺度（SHS）、BigFive との関連を検討しており、CS が精神的健康や性格特性と関連することを確認している。また CS は、倫理・道徳的な側面から性格的強みについて分類したものであり（Peterson & Seligman, 2004）、強みの活用を促す介入研究において最も利用されている強みである（cf. Seligman et al., 2005）。青年期を対象とする心理学的介入に用いる強みとして、CS は他の性格的強みよりも適していると考えられる。

一方、CS の強さを測定する VIA-IS は、24 個の CS について各 10 項目ずつの計 240 項目からなる。学校教育の現場において強みの活用に関する実践的検証を行う場合、240 項目の尺度をそのまま使用することは、参加協力者の負担も大きく、授業時間等の時間的制限もあるために現実的ではない。そこで本論文では VIA-IS から項目を抜粋した短縮版を実践的検証に用いる。VIA-IS の短縮版を用いて CS の強さを測定することは、参加協力者

Table2-1 CS の一覧（大竹他，2005 より一部抜粋・再掲）

美徳の領域	CS	生き方の原則調査票より質問項目の抜粋	美徳の領域	CS	生き方の原則調査票より質問項目の抜粋
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持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に気を配っている
	向学心	私は、いつも教育的な催しのために自分から出かけて行く	寛大	私は、いつも過去のことは過去のことと考えている	
	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		謙虚	私は、自分の実績を自慢したことはない
勇気	勇敢	私は、強い抵抗にあう立場をとることができる	節度	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、誰かの素晴らしいものに触れると涙が出そうになることがある
	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	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	
人間性	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	超越性	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、はっきりした目的がある	

の負担軽減につながり、実施時間の短縮も可能になるため、学校教育現場における今後の展開を考慮した場合に有用であろう。

また、本邦における性格的強みに関する研究は大竹他（2005）のみであり、性格的強みの活用を促す介入や、その他の実践的検証を行った知見はみられない。性格的強みに焦点をあてて取り組むことの安全面についての配慮として、心理学的介入プログラムを実施する前に、CSと精神的健康との関連について改めて検討しておくことは重要である。

これらのことから本章では、性格的強みの活用と自己形成意識の関連についての実践的検証に先立ち、実践的検証にも用いる VIA-IS の短縮版において測定した CS と精神的健康との関連について検討することとする。

第 2 項 方法

調査協力者および手続き

調査は 2010 年 8 月～9 月、関東圏内の大学生を対象に集団式質問紙調査法によって行った。はじめに調査についての説明と協力を求め、回答方法の説明をし、その後質問紙に回答を求めた。

質問紙の構成

- (1) CS CS の測定尺度である VIA-IS は、大竹他（2005）によって“生き方の原則調査票”という名称で邦訳されている。生き方の原則調査票から各 CS について 2 項目ずつ抜粋し、48 項目を用いて測定を行った。10 件法（1：全く当てはまらない～10：非常によく当てはまる）で回答を得た。1 個の CS につき 2 項目の合計得点を算出したものを、各 CS の得点とした。また、48 項目の合計得点を CS 全体得点とした。
- (2) 主観的幸福感（Subjective Happiness Scale；SHS） 島井他（2004）が作成した主観的幸福感尺度の 4 項目を用いた。7 件法で回答を得た。

(3) 抑うつ感 精神的健康の指標として、職業性ストレス簡易調査票（下光，2004）のストレス反応項目より抑うつ感に関する 6 項目を使用した。4 件法で回答を得た。

第 3 項 分析と結果

調査によって得られた 251 名（男性 142 名，女性 109 名）の回答について、欠損のみられた回答等を除外し、最終的に 203 名（男性 111 名，女性 92 名）のデータを分析対象とした。対象者の平均年齢は 19.48 歳 ($SD=1.32$) であった。

各変数の記述統計量および信頼性

CS 全体得点と SHS，抑うつ感の平均値と標準偏差， α 係数の値を算出した（Table5-1）。

CS と主観的幸福感（SHS），抑うつ感の関連

CS と SHS，抑うつ感について単純相関を確認した（Table5-2）。その結果，CS 全体では SHS と有意な正の相関，抑うつ感に有意な負の相関がみられた。各 CS についてみると 24 個の CS のうち 22 個の CS で SHS と .16 ～.51 の有意な正の相関がみられた。有意な相関がみられなかったのは，謙虚と思慮深さ・慎重であった。また各 CS と抑うつ感との関連では 24 個中 20 個の CS で -.17～-.42 の有意な負の相関がみられた。有意な相関がみられなかったのは，謙虚，思慮深さ・慎重，審美心，ユーモア・遊戯心であった。

得意な CS の保有数

24 個の CS の中で個人がより得意だと感じている CS がどれぐらいあるかについて以下のように検討した。VIA-IS 短縮版における各 CS 得点について，得点範囲の中間の値である 11 点以上の CS を参加協力者の得意な CS として，

Table5-1 各尺度得点の平均値・標準偏差と α 係数

	<i>M</i>	<i>SD</i>	α
VIA48項目	280.71	52.15	.91
SHS	18.68	4.29	.74
抑うつ感	14.26	4.59	.85

Table5-2 各変数間の相関係数

	SHS	抑うつ感
VIA48項目	.53**	-.32 **
SHS	-	-.43 **
抑うつ感		-

** $p < .01$

11 点以上の CS が 24 個中いくつあるか個人ごとに算出した。11 点以上の CS の保有数は 3～24 個で、平均 12.37 個であった。このように全ての参加協力者が、3 個以上の CS について 11 点以上を示した。

第 4 項 考察

本章の目的は、性格的強みの活用を促す実践的検証に先立ち、VIA-IS の各 CS の項目から 2 項目ずつ抜粋した短縮版で測定した CS が精神的健康とどのような関連があるかを検討することであった。

VIA-IS 短縮版で測定した CS は、24 個のうち 22 個の CS が主観的幸福感と有意な正の相関がみられた。有意な相関がみられなかった CS は謙虚と思慮深さ・慎重であった。この結果は大竹他（2005）と完全に一致している。また、抑うつ感との関連では、24 個のうち 20 個の CS において有意な負の相関がみられた。大竹他（2005）において GHQ28 のうつ傾向に対して有意な相関がみられた個数（11 個）よりも多かった。抑うつ感に関しては測定尺度が違うことによって結果に差がみられたと考えられるが、相関係数の値は最も大きいもので-.42 であり、相関の値が最も大きい CS が熱意であることは大竹他（2005）と一致している。これらのことから、VIA-IS 短縮版を用いて CS を測定し、精神的健康との関連について検討したところ、大竹他（2005）のオリジナルの尺度とほとんど同じ結果が得られた。つまり、CS と精神的健康の一定した関係を示しているといえる。

また、性格的強みの活用を促す実践的検証において CS を利用することについては、CS と精神的健康との関連において、CS 全体では精神的健康と正の関連が示された。また個々の CS と精神的健康との関係をみても、少なくとも精神的健康を悪化させるような関係を示した CS はなかった。さらに、得意な CS の保有数を検討した結果、全ての参加協力者が少なく

とも 3 個以上の CS について、取りうる値の中間よりもより当てはまるほうに肯定的な評価していた。Seligman et al. (2005) や Mitchell et al. (2009) のように個人の中でより上位にある強みの活用を促すのであれば、ほとんどの参加協力者に対して、より肯定的な評価をした CS の活用を促すことができる。これらのことから、青年を対象に性格的強みの活用に関する実践的検証を行う場合に、CS を、活用を促す強みとして使用することは有効であると考えられる。

以上より、青年期の自己形成意識と強みの活用の関連についての実践的検証において、活用を促す強みとして CS を用いることとする。また、CS の強さの測定に、VIA-IS の各 CS の項目から 2 項目ずつ抜粋した短縮版を用いることとする。

第 6 章

強みの活用による

自己形成意識向上の実践的検証

第 4 章では、青年の自己形成意識と強みについての主観的感覚との関連が示された。また、その中でも特に性格的強みについての活用感が自己形成意識を高めるために有効であることが示唆された。また、第 5 章では、強みに焦点をあてた取り組みに関してキャラクターストレングス（Character Strengths：以下 CS とする；Table2-1・再掲）を用いることの有効性が示された。

第 6 章においては、青年を対象に実際に強みを活用する介入を行い、自己形成意識が高まることを確認する。対象は大学 1 年生および高校生女子である。

第 1 節 大学 1 年生を対象にした強みを活用する心理学的介入プログラムの効果

第 1 項 目的

本節では、大学 1 年生を対象に介入プログラムを実施する。本節で検討する介入プログラムの 1 つ目は、Seligman et al. (2005) による“自己の上位 5 個の強みを新たな方法で活用する課題（Using signature strengths in a new way）”である。

ところで、Seligman et al. (2005) や他の CS の活用を促す介入（Mitchell et al., 2009）では、個人のもつ 24 個の CS の程度を尺度によって順位づけし、より上位にある CS を日常生活の中で活用することが推奨されている（Quinlan et al., 2012）。対照的に、Popov (2000) の“The Virtues Project”では美德に関する 52 の強みを特定し、全ての強みを用いることで、行動や精神的健康の変容を目指している。Seligman et al. (2005) と Popov (2000) の研究の違いについて比較すると、個人の中で上位にある強みを活用する場合と、強みすべてを活用する場合とでは、自己形成意識の高まりに異な

Table2-1 CS の一覧（大竹他，2005 より一部抜粋・再掲）

美徳の領域	CS	生き方の原則調査票より質問項目の抜粋	美徳の領域	CS	生き方の原則調査票より質問項目の抜粋
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持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に気を配っている
	向学心	私は、いつも教育的な催しのために自分から出かけて行く		寛大	私は、いつも過去のことは過去のことと考えている
	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
勇気	勇敢	私は、強い抵抗にあう立場をとることができる	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、誰かの素晴らしいものに触れると涙が出そうになることがある	
	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	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	
人間性	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	超越性	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、はっきりした目的がある	

る影響を与えることが予想される。そこで、本節で検討する介入プログラムの2つ目として、参加者ごとにランダムに強みをフィードバックし、フィードバックされた強みを新たな方法で活用する課題を行う。

以上のことから本節では、大学1年生を対象に介入プログラムを行い、本人の中で上位5個の強みの活用を促す群（Signature Strengths Group：以下SS群とする）と、参加協力者ごとにランダムに割り当てた5個の強みの活用を促す群（Random Strengths Group：以下RS群とする）の2つの群と、介入を行わない統制群（Control Group：以下Control群とする）の介入前後の自己形成意識の変化を比較する。介入の結果、Control群との比較においてSS群に効果がみられ、RS群に効果がみられなければ、自己の中で上位に評価されるCSを活用することに効果があることになる。また、両群ともに効果がみられれば、本人の得手不得手に関わらず、CSを活用すること自体に効果があると考えられる。

第2項 方法

参加協力者

首都圏内の複数の4年制大学の1年生を対象とした。授業を担当する教員に本節の研究計画書に基づいて、調査および介入によって生じる学生への影響を説明し、実施の許可を得た。調査票の配布と回答、ホームワーク（以下HWとする）課題の説明は、授業内に教室で著者と本節の研究の共同研究者により実施した。HWについては、介入期間中に各参加協力者が任意の時間で行った。

1年生対象の授業内で“心理学研究の縦断調査を体験してもらおう”という主旨の説明をし、参加者を募集した。希望者114名のうち、24名を自己の上位5個の強みの活用を促す群（SS群）、28名をランダムに割り当てた

5 個の強みの活用を促す群（RS 群）として配置し，62 名を介入を行わない統制群（Control 群）として配置した。参加協力者に対して以下のように研究参加に関するインフォームド・コンセントを行った。

- ① 本研究の参加および調査結果は授業の成績とは関係がないこと
- ② アンケートの記入時や HW 中に負担に感じたり，取り組みたくないと思ったりしたら直ちに中断してよいこと
- ③ 本調査実施期間に調査協力のために不調を感じた場合には，本研究の調査および介入を行った臨床心理士（日本臨床心理士資格認定協会認定資格）が責任をもって相談にあたること

統制群に対しては介入を行わず，質問紙への回答のみ求めた。

実験計画

群（SS群・RS群・Control群）を被験者間要因，測定時期（pre・post）を被験者内要因とする2要因の混合計画とした。

手続き

実施期間 2012 年の 5 月から 8 月，10 月から 12 月，および 2013 年 5 月から 7 月にかけて行った。

- 1) SS 群 第 1 週目に pre-test（以下 pre とする）を実施し，自己形成意識と CS の強さを測定した（Step1）。第 2 週目に，測定された各 CS 得点の高いものから順に上位 5 個の CS を参加協力者ごとに特定し，個人ごとにフィードバックした（Step2-1）。続いて，CS 活用課題（ホームワーク；HW）を課し，課題の実施マニュアルや HW 記録表を配布した（Step2-2）。その後課題実施前の強みについての主観的感覚を測定するための feedback-test（以下 fb とする）を実施した。その後の 1 週間を HW 実施期間とした（Step3）。HW 終了後の第 3 週目に，post-test（以下 post とする）を実施し，課題実施後の自己形成意識と強みにつ

いての主観的感覚を測定した（Step4）。

2) **RS 群** RS 群に対しても，SS 群と同様に pre 時点，fb 時点，post 時点の調査を行った。RS 群の手続きにおいて SS 群と異なるところは，Step2-1 のみである。24 個の CS から参加協力者ごとにランダムに割り当てた 5 個の CS を個人ごとにフィードバックした。

3) **Control 群** 第 1 週目に pre を実施し，第 3 週目に，post を実施してそれぞれ自己形成意識を測定した。

以上の介入手続きの流れを Figure6-1-1 に示した。参加協力者の同定は，参加協力者ごとに割り振った ID 番号を利用した。いずれの群に対しても全調査終了後に本節の研究についてのディブリーフィングを行った。その際，RS 群に対して個人ごとに“上位 5 個の CS”を改めてフィードバックした。

SS 群と RS 群の課題

1) **SS 群に対する課題（自己の上位 5 個の強み活用課題）** SS 群に対する課題は，“自己の上位 5 個の強みを新たな方法で活用する課題”である。参加協力者には，日常の様々な活動に対して，フィードバックされた自己の上位 5 個の CS のうち，最低 1 個（複数用いても良い）を用いて，自分なりの新しい方法で取り組むように教示した。なお，参加協力者にとってわかりやすく平易な表現となるように，教示の際は参加協力者ごとの上位 5 個の CS を“とっておきの強み”と表現した。CS を活用することの具体的なイメージを持ちにくいと考えられたため，CS の活用のためのマニュアルを参考例として配布した（Figure6-1-2 に一部抜粋）。内容を一部列挙すると，“向学心”の場合には“毎日新しい単語を学び，それを使ってみる”，“勇敢”の場合には“グループの中で嫌われる意見を弁護してみる”，“リーダーシップ”

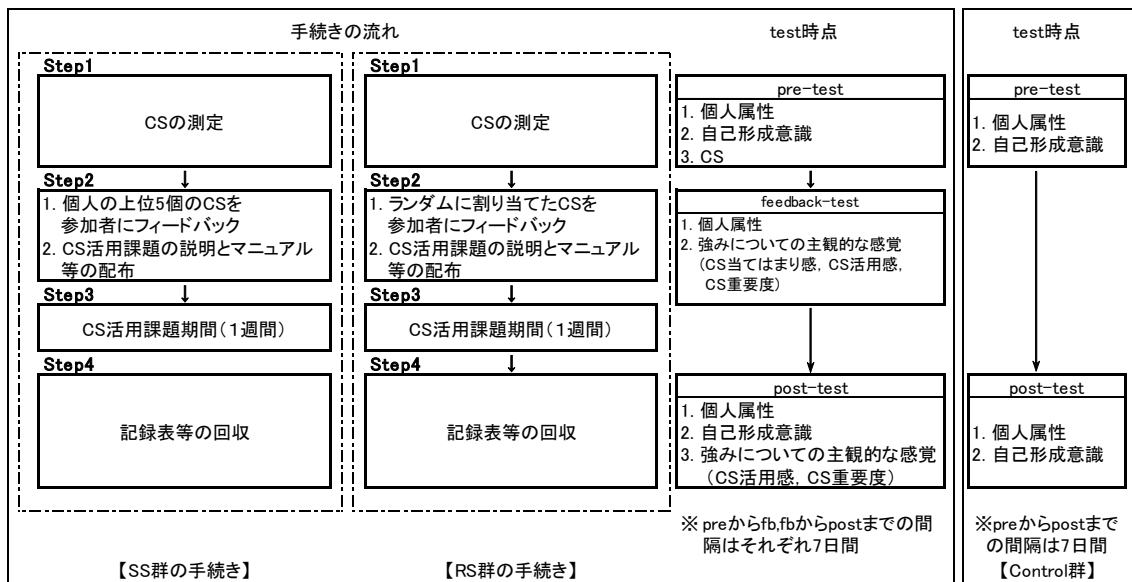


Figure6-1-1 本節の介入手続きの流れ

の場合には“新しいメンバーを温かく迎えるために努力してみる”等である。そのうえで、活用の方法は参考例以外にも考えられること、同じ強みであっても活用の仕方は複数考えられることを教示した。さらに、毎日どの CS をどのように活用したかについて HW 記録表に記入することを求めた。

- 2) RS 群に対する課題（ランダムに割り当てた強み活用課題） RS 群に対する課題は、“ランダムに割り当てた 5 個の強みを活用する課題”であり、参加協力者には、日常の様々な活動に対して、参加協力者ごとにランダムに割り当てた 5 個の CS のうち、最低 1 個（複数用いても良い）を用いて、自分なりの新しい方法で取り組むように教示した。なお、参加協力者への教示の際は参加協力者ごとにランダムに割り当てた 5 個の CS を“活用すべき強み”と表現した。その他の説明は、自己の上位 5 個の強み活用課題と同様である。

査定尺度

- (1) 個人属性 性別、年齢、学年および、ID 番号の回答を求めた。
- (2) 自己形成意識 水間（1998）による自己形成意識尺度を使用した。この尺度は、下位尺度として可能性追求因子と努力主義因子からなる。可能性追求因子は自分が持っている様々な可能性を拡げていこうとする意欲に関する 5 項目からなり、努力主義因子は自己の成長のために実際に努力しようとする事に関する 7 項目からなる。5 件法（1：全く当てはまらない～5：おおいに当てはまる）で回答を得た。
- (3) CS CS の測定尺度“the Values in Action Inventory of Character Strengths（VIA-IS：Peterson & Seligman, 2004）”の邦訳版である生き方の原則調査票（大竹他，2005）から、各 CS について 2 項目ずつ抜粋し、48 項目を用いて測定を行った。10 件法（1：全く当てはまらない～10：

『強みの活用マニュアル』
 ～とっておきの強みを新しい方法で使ってみよう！～

上位5位の強みは、「自分のとっておきの強み」です。そのうちの1つを選んで、これからその強みを毎日これまでやったことのない新しい方法で使ってみる工夫をしてみましょう。どんな方法があるのか、自分で考えてみるのも面白いかもしれません。ご参考までに、ポジティブ心理学者たちが考案した方法を次にご紹介しておきます。

○「自分のとっておきの強み」ごとの具体例

<p>【審美眼(美と卓越性に対する鑑賞能力)(畏敬, 驚嘆, 高揚)】 の場合:</p> <p>まだ訪れていない美術館や博物館に出かけてみる。</p> <p>自分がその日に見た最も美しいものについて毎日日記に書き留めてみる。</p> <p>少なくとも一日に一度、自然の美しさに目を留める時間を持つてみる(例: 日の出, 花, 鳥のさえずり)。</p>	<p>【愛情(愛し愛される力)】の場合:</p> <p>ためらわずに褒め言葉を受け入れてみる。ただ「ありがとう」と言ってみる。</p> <p>愛する人に短いメモを書いてみて、その人の目に届くところにそのメモを置いてみる。</p> <p>親友が本当に楽しいと思うことを一緒にやってみる。</p>
<p>【誠実さ(真情, 正直さ)】の場合:</p> <p>友人たちに罪のない嘘をつくのをやめる(不誠実なお世辞などを含む)。</p> <p>自分にとって最も重要な価値観について考えてみて、毎日その価値観に合致することをやってみる。</p> <p>自分の動機について誰かに説明するとき、純粋に正直に話してみる。</p>	<p>【向学心】の場合:</p> <p>あなたが学生であれば、指定図書ではなく推薦図書を読んでみる。</p> <p>毎日新しい単語を学び、それを使ってみる。</p> <p>ノンフィクションの本を読んでみる。</p>

Figure6-1-2 配布された CS 活用マニュアル (一部抜粋)

非常によく当てはまる) で回答を得、1 個の CS につき、2 項目の合計得点を算出した。

(4) 強みについての主観的感覚 フィードバックされた 5 個の CS について、自分自身では、その強みが本当に自分自身の強みであると思うか (CS 当てはまり感)、現在どれぐらい発揮・活用して課題に取り組んでいるか (CS 活用感)、また、その CS がどれぐらい重要であるか (CS 重要度) について、次のように回答を求めた。全ての質問に対し、他の人と比べてどうかではなく、自分自身ではどれぐらいであると思うか、回答するよう求めた。CS 当てはまり感については、7 件法 (1: あまり当てはまらない~7: おおいに当てはまる)、CS 活用感については、7 件法 (1: あまり発揮・活用していない~7: おおいに発揮・活用している)、CS 重要度については、7 件法 (1: あまり重要でない~7: おおいに重要である) でそれぞれ回答を得た。fb 時点、post 時点に強みについての主観的感覚を測定した。なお、CS 当てはまり感 は fb 時点のみ、CS 活用感と CS 重要度については fb 時点と post 時点で測定した。

データの分析方法

介入前の群間の差を調べる場合には、2 群間の平均の比較は対応のない t 検定を、3 群間の平均の比較は一要因分散分析をそれぞれ用いた。介入前後の変化を調べる場合には、対応のある t 検定か分散分析を用いた。5%を有意水準とした。なお、統計分析には、PASW Statistics18 を使用した。

第 3 項 分析と結果

pre 時点に調査した SS 群 24 名、RS 群 28 名、Control 群 62 名の参加協力者のうち post 時点においても調査を行うことができたのは、SS 群 20 名 (男性 5

名，女性15名；平均18.2歳， $SD=0.5$ ），RS群26名（男性11名，女性15名；平均18.2歳， $SD=0.4$ ），Control群57名（男性32名，女性25名；平均年齢18.2歳， $SD=0.4$ ）であり，これらの参加協力者を結果の分析対象とした。なお，各test時点における参加協力者数の推移をTable6-1-1に示す。

介入プログラム実施前の群間のデータ比較

はじめに，pre 時点における SS 群と RS 群と Control 群の特徴を比較するために，性別，年齢，自己形成意識の両下位尺度のそれぞれを従属変数とした，群（SS 群・RS 群・Control 群）による一要因分散分析を行った。その結果，性別にのみ主効果がみられ，SS 群において Control 群よりも有意に女性が多かった（ $p<.05$ ）。他の変数では群間に有意な差は認められなかった（性別： $F(2,100) = 3.12$ ， $p<.05$ ；年齢： $F(2,100) = 0.08$ ，*n.s.*；可能性追求： $F(2,100) = 0.10$ ，*n.s.*；努力主義： $F(2,100) = 1.54$ ，*n.s.*）。

また，SS 群と RS 群について，24 個の全 CS 得点の平均値を VIA-IS（短縮版）の得点から算出し比較した。その結果，群間に有意な差は認められなかった（ $t(44) = 1.81$ ，*n.s.*）。また，SS 群と RS 群について fb 時点にフィードバックした 5 個の CS の平均値を VIA-IS 短縮版の得点から算出し比較した。その結果，群間に有意な差があり（ $t(44) = 6.01$ ， $p<.01$ ），SS 群の方が RS 群よりもフィードバックされた 5 個の CS の平均値が高かった（Table6-1-2）。

介入プログラム実施による強みについての主観的感覚の変化

介入プログラムを行うことによって，SS 群および RS 群の参加協力者において強みについての主観的感覚が変化しているかを検証するため，fb 時点の CS 活用感と CS 重要度を，post 時点の CS 活用感と CS 重要度と対応のある t 検定でそれぞれ比較した（Table6-1-3）。その結果，SS 群では fb 時点と post 時点の間で CS 活用感が上昇していることが示された（ $t(20)$

Table6-1-1 各test時点の参加協力者の推移

	test時点		
	pre	fb	post
SS群	24名	22名	20名
RS群	28名	28名	26名
Control群	62名		57名

Table6-1-2 pre 時点の SS 群と RS 群の CS 得点の比較

	SS群(n=20)		RS群(n=26)		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
24CS	12.4	2.0	11.1	2.5	1.81
5CS ^{A)}	16.4	2.4	12.0	2.5	6.01 ^{**}

^{**} $p < .01$

A) SS群の5CSは上位5個のCS, RS群の5CSはランダムに割り当てられた5個のCSである

Table6-1-3 SS 群と RS 群の強みについての主観的感覚の変化

群	変数	feedback		post		<i>t</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
SS群 (20名)	CS当てはまり感	24.9	5.1			
	CS活用感	23.5	4.3	25.5	3.4	2.12 [*]
	CS重要度	28.1	5.5	29.5	4.1	1.33
RS群 (26名)	CS当てはまり感	24.9	5.9			
	CS活用感	23.2	5.7	23.4	6.1	0.35
	CS重要度	28.3	6.3	28.2	5.6	0.26

^{*} $p < .05$

=4.17, $p<.05$)。CS 重要度については有意な差はみられなかった ($t(20) = 1.67, n.s.$)。一方, RS 群では fb 時点と post 時点の CS 活用感の平均値に有意な差はみられなかった ($t(26) = 0.12, n.s.$)。また, CS 重要度についても有意な差はみられなかった ($t(26) = 0.06, n.s.$)。

介入プログラムが自己形成意識を高める効果の検証

自己形成意識の各下位尺度の得点を従属変数とした, 群 (SS 群・RS 群・Control 群) と時期 (pre・post) による 2 要因分散分析を行った (Table6-1-4)。分析の結果, 可能性追求因子ではいずれの群においても, pre 時点と post 時点の得点に有意な変化はみられなかった。また努力主義因子では, 時期の主効果 ($F(1,100) = 4.06, p<.05$) と交互作用 ($F(2,100) = 4.53, p<.05$) が有意であり, 単純主効果の検定の結果, SS 群において pre 時点と比較して post 時点の得点に有意な上昇がみられた ($p<.05$)。RS 群と Control 群には得点に有意な変化はみられなかった。

HW 中の CS 活用の実際

SS 群の参加協力者が, HW 中に実際にどのように CS を活用していたかについて Figure6-1-3 に活用した CS の割合, Table6-1-5 に具体的な内容を抜粋して示した。活用した CS は“親切”と“向学心”と“愛する力・愛される力 (以下, 愛情とする)”と“感謝”で約 50% を占めていた。“親切”では, 授業のノートやレジメを見せてあげたというエピソードのほかに, 道を教えたり席を譲ったりしたというものが複数みられ, 普段やらないことなので緊張したと記録票に書いていた参加協力者もいた。“向学心”では, 将来のための資格や, 語学についての勉強が多く, セミナーや図書館に出かけた例があった。“愛情”では, 家族や恋人, 友人にプレゼントを贈る, あるいは時間をかけてプレゼントを選ぶ等のエピソードが多かった。“感謝”では, 家族や友人, サークルやアルバイト先の先輩等に普段は言わない感

Table6-1-4 介入前後の自己形成意識の変化

因子	群	pre		post		時期 <i>F</i> 値	群 <i>F</i> 値	pre-post差
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
可能性追求	SS群	20.2	3.6	20.4	3.8	0.10	0.28	-
	RS群	20.3	3.0	20.2	3.4			-
	Control群	19.9	3.8	19.5	4.2			-
努力主義	SS群	25.9	6.0	27.6	5.0	4.06*	0.63	pre < post*
	RS群	24.6	4.0	26.0	4.6			-
	Control群	26.8	5.5	26.1	5.8			-

SS群: 20名, RS群: 26名, Control群: 57名

* $p < .05$

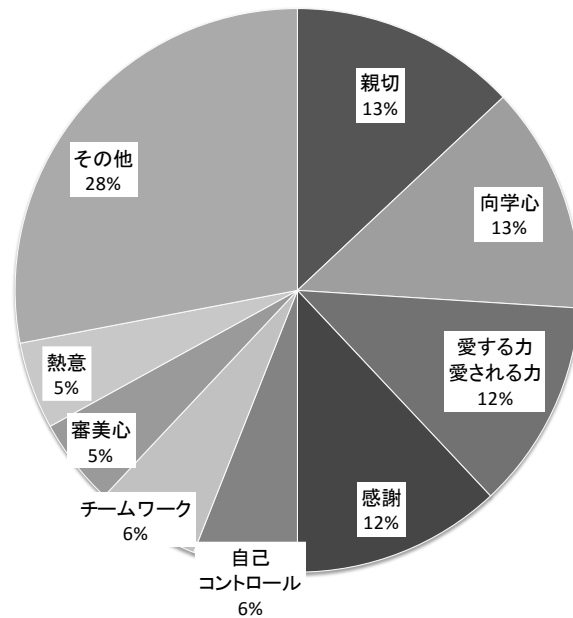


Figure6-1-3 SS 群が活用した CS の割合

Table6-1-5 SS 群が HW 中に CS を活用した内容の例

弟の誕生日にプレゼントを用意し、送った(愛情) / 友達の誕生日を祝ってプレゼントをあげた(愛情) / 予定が忙しくギリギリの中で、姉妹で母の日のプレゼントを2時間もかけて選び、プレゼントを贈った(愛情) / いつも頑張って家族のために働いてくれているお母さんにありがとうと伝えた(感謝) / アルバイトで他の子が失敗をしたとき、大丈夫だよといって許した(寛大) / 将来の夢をかなえるために、セミナーに行った(向学心) / 単語帳を買って外国語を書いた(向学心) / 友達と一緒に、知らない街を探検した(好奇心・興味) / アルバイト中に嫌味な先輩からガミガミと文句を言われたけど、自分を抑えて冷静さを保った(自己コントロール) / 欠席した人にプリントをただ貸すのではなく、相手が分かりやすいようにプリントにメモを書き込んで渡した(親切) / 母の体調が悪かったので、代わりに夕食の準備をした(親切) / 飛行機雲が出ていたので、写真を撮った(審美心) / 霊山でお参りをした(精神性) / 友人から悩みを聞き、できる限りのアドバイスをした(誠実さ) / 部活動で疲れた時に、みんなに声を出して励ました(チームワーク) / 部活動の時、率先してマネージャーの手伝いをした(チームワーク)

謝の気持ちを口に出して伝えたり、品物や食べ物をプレゼントしつつ伝えたという例がみられた。

第 4 項 考察

第 1 節では、自己の強みを活用する課題が大学 1 年生の自己形成意識を高めることができるかを検証することを目的に、参加協力者自身の上位 5 個の強みを活用する SS 群および参加協力者ごとにランダムに割り当てた強みを活用する RS 群、介入を行わない Control 群で比較した。

まず、自己の強みを活用する介入プログラムの結果、SS 群は pre 時点と比べて post 時点の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ていた。一方、本プログラムでは、可能性追求のように将来の可能性を拓けようとする意欲は SS 群においても RS 群においても高まらなかった。Seligman et al. (2005) の結果においても、HW 直後に CES-D で測定された過去 1 週間の抑うつ感が有意に減少している。この 1 週間はすべて HW 期間中にあたり、強みを活用することで即時的に抑うつ感が減少していることがわかる。つまり、本介入プログラムの特徴が、今、目の前の日常生活の課題の中で強みを活用するように焦点化することにあるため、将来に向かっての動機づけである可能性追求よりも今、目の前の目標に対する動機づけである努力主義の方が影響を受けやすかったと考えられる。あるいは、1 週間という短期的な取り組みであったため将来、未来にまで意識が向けにくく、継続して強みを活用するよう取り組むことで可能性追求も高まる可能性も考えられるが、この点について明らかにするためには、今後強みを長期間継続して活用する介入を行うことが課題となろう。

また、自己の上位 5 個の強みを活用する課題によって、SS 群の参加協力者は自己の強みについての活用感を有意に上昇させていた。自己の強みを

活用することを目的とした介入プログラムによって、SS群は普段は意識することが少なかった自らの強みを意識し、活用していると感じられるようになったものと考えられる。一方、RS群では、fb時点と比べてpost時点では活用感に有意な変化はみられなかった。Table6-1-2より、SS群の方がRS群よりもfb時点の5CSの得点が高いことから、SS群はRS群と比べて自己の中でより上位にあるCSをフィードバックされていたことがわかる。そのため、HW中の1週間で容易にCSを活用することができた。一方、RS群は上位にあるCSだけでなく下位にあるCSもランダムにフィードバックされたため、HW期間中の1週間の日常生活ではCSを上手く活用できなかったのであろう。これらの結果から、日常生活の中で自己の強みを十分に発揮し、活用するためには、自己の中でも特に上位に位置する強みに焦点をあてる必要があることが示唆された。

また、SS群が介入プログラムのHW中に活用したCSについてみると、“親切”、“向学心”、“愛情”、“感謝”の4つで全体の約50%を占めていた。これら4つのCSの活用例は、道を教えたり席を譲ること（“親切”）、資格や語学勉強（“向学心”）、プレゼントを選んだり送ったりすること（“愛情”）や口に出してお礼を伝える（“感謝”）等、日常生活の中で実行しやすいと考えられるものが多く挙げられている。また、“相手が分かりやすいようにプリントにメモを書き込んで渡した（親切）”のように自分なりの工夫をした例もみられる。これらは、普段はやらない、あるいはやり慣れていないことであっても、CSを新しい方法で自分なりに活用するように意識することであらためて行動に移すことができたものと考えられる。

以上のことをまとめると、次のようにいえる。自己の上位5個の強みを新たな方法で活用する課題介入プログラムを大学生に実施すると、対人関係や勉強に関することといった大学生活に即したかたちで自己の強みを活

用する行動をとる。その過程で自己の強みを活用していると感じられるようになる。実際に自分なりのやり方で自己の強みを活用することを通して起こる強みについての主観的感覚のポジティブな変化が、できるだけ最善をつくそう、やるべきことを最後までやりとげよう、そのために努力していこうという自己の成長に対する意欲を高めたと考えられる。これらのことから、自己形成意識の特に努力主義に対する本介入プログラムの有効性が実証された。さらに、個人の中で特に上位の強みの活用を促すことでプログラムの効果がより高いことが示唆された。そこで続く第2節においては、参加協力者自身の上位5個の強みに焦点をあてて活用することを促す介入を行う。

第2節 高校生女子を対象にした強みを活用する心理学的介入プログラムの効果

第1項 目的

第1節において、“自己の上位5個の強みを新たな方法で活用する課題 (Using signature strengths in a new way ; seligman et al.,2005)”が、大学1年生の自己形成支援に有効であることが示された。本節では年齢によって介入課題の効果に違いがみられるかについて検証する。そこで、高校生女子を対象に改めて“自己の上位5個の強みを新たな方法で活用する課題”介入を行う。

第2項 方法

参加協力者

公立高等学校の女子生徒145名（平均年齢16.62歳， $SD=0.69$ ）を対象とした。104名をCS活用課題実施の実験群，35名を統制群として配置した。

本プログラムの実施前に“ポジティブな性格を活かした健康増進のプログラム”の説明文書を学校長に提出し、学校長の同意を得た。本高等学校は、単位制の総合高校であり、本研究は選択科目である心理学の授業の一部の時間を用いてクラス単位で行った。

本研究は、統制群を設けた実験研究であり、実験群と統制群の手続きの違いについてクラス間での情報の交換を避けるために、両群の参加協力者に対しては“心理学の縦断研究を体験してもらおう”という同一の教示を行った。また、両群の参加協力者に対して以下のインフォームド・コンセントを行った。

① 本研究は授業の成績とは関係がないことを説明した。

② アンケートの記入時やホームワーク中に負担に感じたり、取り組みたくないと思ったりしたら直ちに中断してよいことを説明した。

③ 本研究の調査および介入は臨床心理士（日本臨床心理士資格認定協会認定資格）が行い、本調査および介入実施期間に研究協力のために不調を感じた場合には、相談できることを説明した。

実験計画

群（実験群・統制群）を被験者間要因、測定時期（pre・post）を被験者内要因とする2要因の混合計画とした。

手続き

実施期間 2012年の6月から7月にかけて行った。

1) **実験群** 第1週目にpre-test（以下preとする）を実施し、自己形成意識とCSの強さを測定した。第2週目に、測定された各CS得点の高いものから順に上位5個のCSを参加協力者ごとに特定し、個人ごとにフィードバックした（Step2-1）。続いて、授業担当者がCS活用課題（ホームワーク；以下HWとする）を教示しマニュアルや記録票を配布した

(Step2-2)。その後課題実施前の強みについての主観的感覚を測定するためのfeedback-test（以下fbとする）を実施した。その後の1週間はHW実施期間とした（Step3）。第3週目に、post-test（以下postとする）を実施し、課題実施後の自己形成意識と強みについての主観的感覚を測定した（Step4）。

また、実験群の参加協力者には、本介入プログラム終了後から3か月後にフォローアップのアンケート調査を行い、介入プログラムについての感想等をたずねた。

2) **統制群** 第1週目にpreを実施し自己形成意識を測定した。そして、授業担当者が統制課題（HW）を教示し記入表を配布した（Step1）。その後の1週間はHW実施期間とした（Step2）。第2週目に、postを実施し、自己形成意識を測定した（Step3）。

以上の介入手続きの流れをFigure6-2-1に示した。参加協力者の同定は、参加協力者ごとに割り振ったID番号を利用した。また、全手続き終了後に本節の研究についてのディブリーフィングを行った。なお、いずれの群に対しても授業担当者および著者、本節の共同研究者は、親和的な雰囲気でき接し、求められた質問には適宜回答した。

実験群と統制群の課題

1) **実験群に対する課題（自己の上位5個の強み活用課題）** 実験群に対する課題は、“自己の上位5個の強みを新たな方法で活用する課題（Seligman et al., 2005）”である。参加協力者には、日常の様々な活動に対して、フィードバックされた自己の上位5個のCSのうち、最低1個（複数用いても良い）を用いて、自分なりの新しい方法で取り組むように教示した。なお、参加協力者が高校生であることを考慮し、できるだけわかりやすく平易な表現となるように、教示の際は参加協力者

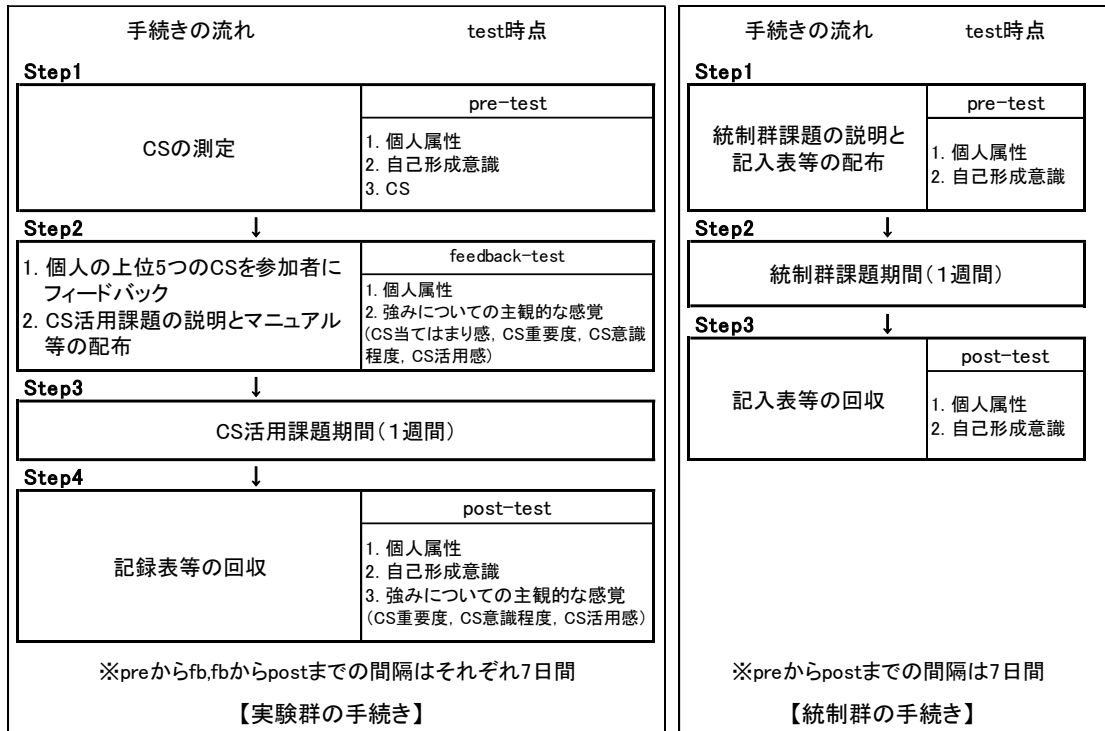


Figure6-2-1 本節の介入手続きの流れ

『強みの活用マニュアル』

～とっておきの強みを新しい方法で使ってみよう！～

上位5位の強みは、「自分のとっておきの強み」です。そのうちの1つを選んで、これからその強みを毎日これまでやったことのない新しい方法で使ってみる工夫をしてみましょう。どんな方法があるのか、自分で考えてみるのも面白いかもしれません。ご参考までに、ポジティブ心理学者たちが考案した方法を次にご紹介しておきます。

○「自分のとっておきの強み」ごとの具体例

<p>【審美眼(美と卓越性に対する鑑賞能力)(畏敬, 驚嘆, 高揚)】の場合:</p> <p>まだ訪れていない美術館や博物館に出かけてみる。</p> <p>自分がその日に見た最も美しいものについて毎日日記に書き留めてみる。</p> <p>少なくとも一日に一度、自然の美しさに目を留める時間を持つてみる(例: 日の出, 花, 鳥のさえずり)。</p>	<p>【愛情(愛し愛される力)】の場合:</p> <p>ためらわずに褒め言葉を受け入れてみる。ただ「ありがとう」と言ってみる。</p> <p>愛する人に短いメモを書いてみて、その人の目に届くところにそのメモを置いてみる。</p> <p>親友が本当に楽しいと思うことを一緒にやってみる。</p>
<p>【誠実さ(真情, 正直さ)】の場合:</p> <p>友人たちに罪のない嘘をつくのをやめる(不誠実なお世辞などを含む)。</p> <p>自分にとって最も重要な価値観について考えてみて、毎日その価値観に合致することをやってみる。</p> <p>自分の動機について誰かに説明するとき、純粋に正直に話してみる。</p>	<p>【向学心】の場合:</p> <p>あなたが学生であれば、指定図書ではなく推薦図書を読んでもみる。</p> <p>毎日新しい単語を学び、それを使ってみる。</p> <p>ノンフィクションの本を読んでもみる。</p>

Figure6-1-2 配布されたCS活用マニュアル(一部抜粋・再掲)

ごとの上位5個のCSを“とっておきの強み”と表現した。CSを活用することの具体的なイメージを持ちにくいと考えられたため、CSの活用のためのマニュアルを参考例として配布した（Figure6-1-2に一部抜粋・再掲）。内容を一部列挙すると，“向学心”の場合には“毎日新しい単語を学び，それを使ってみる”，“勇敢”の場合には“グループの中で嫌われる意見を弁護してみる”，“リーダーシップ”の場合には“新しいメンバーを温かく迎えるために努力してみる”等である。そのうえで，活用の方法は参考例以外にも考えられること，同じ強みであっても活用の仕方は複数考えられることを教示した。さらに，毎日どのCSをどのように活用したかについてHW記録表に記入することを求めた。

- 2) 統制群に対する統制課題 統制群に対しては，Seligman et al. (2005) に準じて“1週間，自分の小さいころの記憶を毎晩思い出すこと”を課題として教示した。思い出した記憶を記入するための記入表を配布した。ただし，ネガティブな連想が統制群の参加協力者の精神的健康に悪影響を及ぼす可能性を考慮して，先行研究の教示を一部改編し“できるだけ温かい思いになる，ほっとするような記憶を思い出すこと”と教示を加えた。

査定尺度

- (1) 個人属性 性別，年齢，学年および，ID番号の記入を求めた。
- (2) 自己形成意識 水間（1998）による自己形成意識尺度を使用した。この尺度は，下位尺度として可能性追求因子と努力主義因子からなる。可能性追求因子は自分が持っている様々な可能性を見出していこうとする意欲に関する5項目からなり，努力主義因子は自己の成長のために実際に努力しようとする事に関する7項目からなる。5件法（1：全く

当てはまらない～5：おおいに当てはまる) で回答を得た。

(3) CS CSの測定尺度“the Values in Action Inventory of Character Strengths

(VIA-IS : Peterson & Seligman, 2004)”の邦訳版である生き方の原則調査票(大竹他, 2005)から, 各CSについて2項目ずつ抜粋し, 48項目を用いて測定を行った。10件法(1:全く当てはまらない～10:非常によく当てはまる)で回答を得, 1個のCSにつき, 2項目の合計得点を算出した。

(4) 強みについての主観的感覚 フィードバックされた5個のCSについて,

自分自身では, その強みが本当に自分自身の強みであると思うか(CS当てはまり感), そのCSがどれくらい重要であるか(CS重要度), そのCSをどれくらい意識しているか(CS意識程度), また現在どれくらい発揮・活用して課題に取り組んでいるか(CS活用感)について, 次のように回答を求めた。全ての質問に対し, 他の人と比べてどうかではなく, 自分自身ではどれくらいであると思うか, 回答するよう求めた。

CS当てはまり感については, 7件法(1:あまり当てはまらない～7:おおいに当てはまる), CS重要度については, 7件法(1:あまり重要でない～7:おおいに重要である), CS意識程度については, 7件法(1:あまり意識していない～7:おおいに意識している), CS活用感については, 7件法(1:あまり発揮・活用していない～7:おおいに発揮・活用している)でそれぞれ回答を得た。なお, CS当てはまり感はfb時点のみ, その他のCS活用感とCS重要度, CS意識程度についてはfb時点とpost時点の両方で測定した。

データの分析方法

介入前の群間の差を調べる場合には対応のない t 検定を, 介入前後の変化を調べる場合には, 対応のある t 検定か分散分析をそれぞれ用いた。5%

を有意水準とした。なお、統計分析には、PASW Statistics18を使用した。

第3項 分析と結果

pre時点に自己形成意識を測定したのは実験群104名、統制群35名であった。そのうちpost時点においても自己形成意識の測定を行うことができたのは実験群99名、統制群33名であった。pre、postの両時点において測定ができたこれらの参加協力者を結果の分析対象とした。欠損値の処理においては、分析ごとに欠損値データを除外する方法を用いた。

介入プログラム実施前の群間のデータ比較

はじめに、pre時点における参加協力者全体の自己形成意識尺度の記述統計量および α 係数を算出した。また実験群と統制群の記述統計量についてもそれぞれ算出した (Table6-2-1)。次に、両群の特徴を比較するために、参加協力者の自己形成意識について t 検定で比較した。その結果、いずれの変数においても両群間に有意な差は認められなかった (可能性追求: $t(131) = 0.78, n.s.$; 努力主義: $t(129) = 1.14, n.s.$)。

介入プログラム実施による強みについての主観的感覚の変化

介入プログラムを行うことによって、実験群の参加協力者の強みについての主観的感覚が変化しているかを検証するため、fb時点のCS重要度、CS意識程度、CS活用感と、post時点のCS重要度、CS意識程度、CS活用感をそれぞれ対応のある t 検定で比較した。その結果、CS重要度 ($t(95) = 2.28, p < .05$)、CS意識程度 ($t(94) = 2.40, p < .05$)、CS活用感 ($t(95) = 2.00, p < .05$) のそれぞれが、fb時点とpost時点の間で有意に上昇していることが示された (Table6-2-2)。

介入プログラムが自己形成意識を高める効果の検証

自己形成意識の各下位尺度の得点を従属変数とした、群 (実験群・統制群) と時期 (pre・post) による2要因分散分析を行った (可能性追求因子:

Table6-2-1 pre時点の自己形成意識の記述統計量と α 係数

	全体				実験群			統制群		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	α	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>
可能性追求	19.24	4.10	.81	132	19.40	3.87	99	18.76	4.75	33
努力主義	23.94	5.14	.78	130	24.24	5.20	97	23.06	4.93	33

Table6-2-2 強みについての主観的感覚の変化

変数	<i>n</i>	feedback		post		<i>t</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
CS当てはまり感	93	25.60	4.94			
CS重要度	96	28.54	4.17	29.24	3.93	2.28*
CS意識頻度	95	22.53	6.04	23.70	5.38	2.40*
CS活用感	96	22.90	5.25	23.65	4.95	2.00*

* $p < .05$

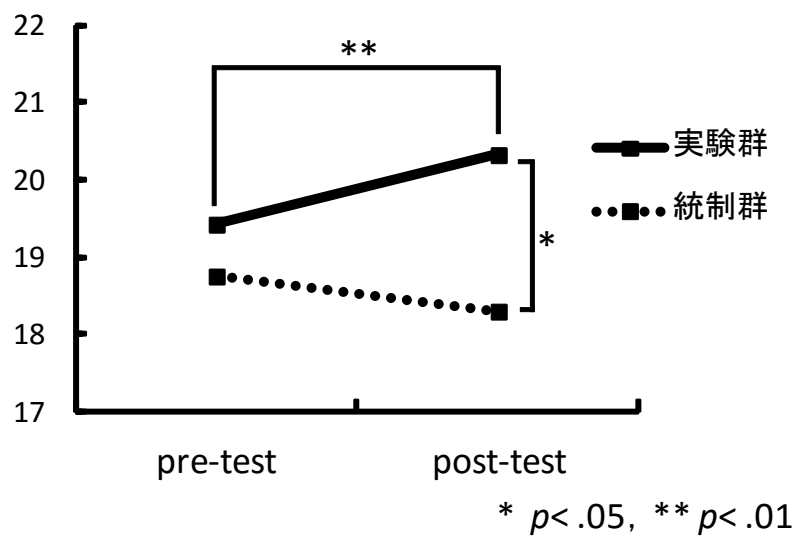


Figure6-2-2 介入前後の自己形成意識“可能性追求”の変化

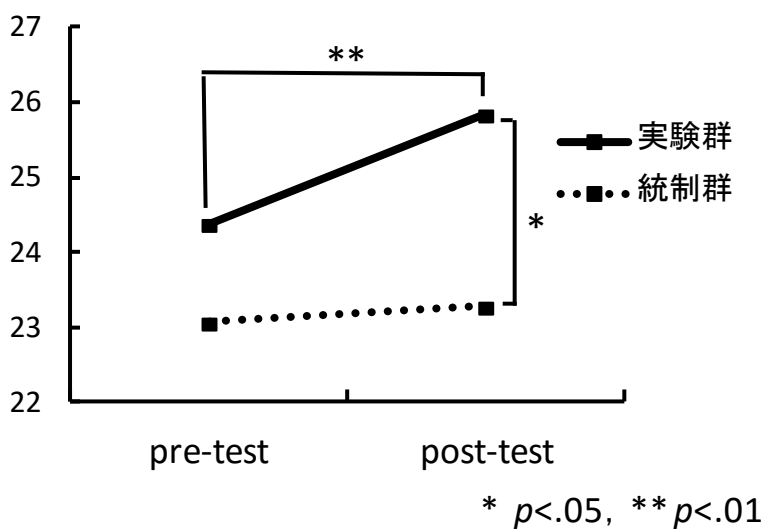


Figure6-2-3 介入前後の自己形成意識“努力主義”の変化

においては群の主効果が有意傾向であり ($F(1,129) = 3.03, p < .10$), 交互作用が有意であった ($F(1,129) = 5.77, p < .05$)。実験群においてpre時点と比較してpost時点の得点に有意な上昇がみられたが ($p < .01$), 統制群には得点に有意な変化はみられなかった。また努力主義因子においては, 時期の主効果が有意 ($F(1,127) = 7.49, p < .01$), 群の主効果が有意傾向 ($F(1,127) = 3.56, p < .10$), そして交互作用が有意であった ($F(1,127) = 4.17, p < .05$)。実験群においてpre時点と比較してpost時点の得点に有意な上昇がみられたが ($p < .01$), 統制群には得点に有意な変化はみられなかった。

実験群の各時点の自己形成意識と強みについての主観的感覚との関連

自己の強みを活用し, 意識し, 重要であると感じられることが自己形成意識と関連するかについて検証するため, 実験群の参加協力者において, pre時点とpost時点の自己形成意識と, fb時点とpost時点の強みについての主観的感覚の各変数の相関係数を求めた (Table6-2-3)。その結果, HW前のpre時点の自己形成意識の両下位尺度は, fb時点のCS当てはまり感, CS活用感と有意な正の相関がみられた。また, HW後のpost時点においては, CS重要度, CS意識程度, CS活用感のいずれも自己形成意識の両下位尺度と有意な正の相関を示した。

HW中のCS活用の実際

実験群の参加協力者各自の記録表から, CS活用のHWの課題取り組み状況を以下のように検討した。課題への取り組み日数においては, ほとんどの参加協力者がCSの活用に毎日取り組み, 平均6.80日であった。次に, 活用されたCSの割合をFigure6-2-4に, また, 記録表に記されていた活用方法の具体的な内容をTable6-2-4に抜粋して示した。活用される機会の多かった

Table6-2-3 各時点の自己形成意識と強みについての主観的感覚の相関

	(b)	(c)	(d)	(e)	(f)	(g)	(h)	(i)	(j)	(k)
(a) pre可能性追求	.70**	.45**	.34**	.16	.44**	.77**	.65**	.30**	.32**	.44**
(b) pre努力主義	-	.47**	.17†	.08	.42**	.66**	.85**	.20*	.23*	.43**
(c) fb当てはまり感		-	.32**	.31**	.81**	.42**	.51**	.34**	.34**	.69**
(d) fb重要度			-	.39**	.50**	.33**	.26*	.73**	.52**	.51**
(e) fb意識程度				-	.41**	.11	.09	.34**	.65**	.37**
(f) fb活用感					-	.36**	.49**	.45**	.42**	.74**
(g) post可能性追求						-	.75**	.33**	.26**	.38**
(h) post努力主義							-	.26**	.22*	.53**
(i) post重要度								-	.62**	.58**
(j) post意識程度									-	.61**
(k) post活用感										-

** $p < .01$, * $p < .05$, † $p < .10$

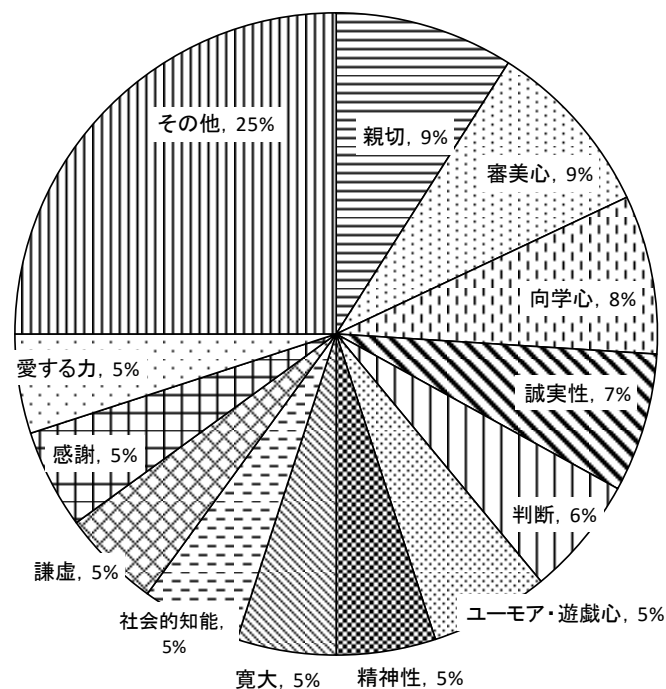


Figure6-2-4 実験群が活用したCSの割合

Table6-2-4 HW中のCS活用の具体例（一部抜粋）

父の肩もみをした(愛情)/悩んでいる友達の話を聞いてあげたらだいぶ気持ちが楽になったといわれた(愛情)/少し遅くなったが母の日にプレゼントを贈った(愛情)/知り合いに優しくしていただいたときに深く感謝した(感謝)/友達に夕飯をおごってもらったのでありがとうと感謝の気持ちを表した(感謝)/友達ミスに対し、責めずに一緒に状況の解決に努めた(寛大)/サークルで先輩と1対1でやっているんな技があり、すごく学びたいと思った(向学心)/日本史の授業に出て、先生に質問をしにいった(向学心)/海外の友達と今までやったことのない海外ゲームを始めた(好奇心・興味)/模擬試験が赤点ギリギリだったけれど、平静でいられた(自己コントロール)/恋人のことでイライラしていたが、けっして学校では見せない(自己コントロール)/食事の時にグループで話せる話題の提供をする(社会的知能)/バイトで風邪で休みの人が出て、その人の穴を埋めるために早めに行った。また、風邪の子のために残業をした(親切)/風で飛ばされたハンカチを見つけて場所を教えてあげた(親切)/キレイと思ったものを写真にとってブログにのせた(審美心)/自分の気に入った絵のアニメを見つけ、見た(審美心)/友達の悩みを真剣に聞いてあげた(誠実性)/家で資格勉強の復習をした。ゲームやテレビがある中、ひたすら集中して勉強した(熱意)/色々な角度から物事を考えて勉強した(判断)/友達と一緒にいて冗談を言って笑わせた(ユーモア)

CSは上位から順に，“親切”，“審美心”，“向学心”，“誠実性”，“判断”，“ユーモア・遊戯心”等であり，6つのCSを累計すると全体のおよそ45%であった。“親切”では，勤務しなかった人に代わって仕事（アルバイト）をしたり，欠席した生徒にノートを見せたりすること，落とし物に関するもの等がみられた。“審美心”では，写真や絵，映像についてのものが複数みられ，それらをブログ等ウェブ上に載せる等の内容が多くみられた。“向学心”では，サークルや部活動等における運動の技術向上や勉学に関する内容が多くみられた。“誠実性”では，友達や家族に対する対応についてのエピソードがみられた。“判断”では，色々な角度から物事を考えたり，討論をした内容が複数みられた。“ユーモア・遊戯心”では，友達と一緒にいて冗談を言って笑わせた等の例がみられた。

実験群へのフォローアップ調査の結果について

本介入プログラム終了後から3か月後に実施した実験群参加協力者の介入プログラムについての感想等に関するフォローアップ調査について以下のように検討した。まず，プログラム後に，日常生活の中でも自らのCSを活用しつづけていたかについての質問に対しては，“全く続かなかった”が全体の46%であったものの，“少しやり続けた（33%）”，“しばらくやり続けた（9%）”，“今も継続している（12%）”と，プログラム終了後も活用を続けたと報告した者の割合は，全体の54%であった。また，本介入プログラムを実際に取り組んでみての難しさをたずねたところ，“難しさを感じなかった”が全体の30%で，“どちらともいえない”が同じく全体の23%であり，“少し難しさを感じた（34%）”，“かなり難しさを感じた（13%）”という参加協力者の割合は合計で全体の47%であった。難しさについての具体的な理由は，“自覚が全くない強みもあったから面白かった”，“初めてのことだから”，“普段やらないことなので”等，新しい取り組みに対する戸惑

いのようなものや，“1つ1つのCSは難しくないが，続けて活用するのが難しい”，“持続できない”等CSを日常生活で活用することを継続する難しさ等がみられた。

第4項 考察

本節の目的は，高校生女子を対象に，自己の上位にある強みを活用することによって自己形成意識を高められるかを検証することであった。介入プログラムを実施した結果，実験群は統制群と比べてpost時点の自己形成意識の下位尺度である可能性追求因子と努力主義因子の得点が有意に上昇した。よって，自己の上位にある強みを活用することで自己形成意識が高められることが高校生女子においても実証された。

また，実験群のCS活用感，CS意識程度，CS重要度の得点はそれぞれ有意に上昇した。この結果から，強みを活用することを目的とした介入プログラムによって，実験群は普段は意識することが少なかった自らの強みを意識し，重要であると思え，強みを活用していると感じられるようになったものと考えられる。

相関分析の結果において，強みについての主観的感覚と自己形成意識が有意に相関した。特にCS活用感は，HW前後を通して自己形成意識と関連した。青年の自己形成意識を高めるためには，青年が自らの強みを日常生活で発揮し，十分に活用できているという感覚を持つことが重要であると考えられる。

また，実験群の参加協力者のHW記録表から，参加協力者はほぼ毎日HWに取り組んでおり，“親切”，“審美心”，“向学心”，“誠実性”等を多く活用した。休みのクラスメートやアルバイト仲間の代わりに務めること，休みの人にノートを見せたりすること（“親切”），部活動やサークル，授業に関

すること（“向学心”）、写真や絵等自身の趣味をウェブ上で表現する（“審美心”）といったように、高校生活の中で実行しやすいと考えられるものが数多く挙げられている。これらには、普段はやらない、あるいはやり慣れていないことが含まれている。すなわち、強みを新しい自分なりの方法で活用するように意識することであらためて行動に移すことができたものであり、HWはプログラムに沿って適切に実施されたと考えられる。

また、強みの活用について3か月後のフォローアップアンケートの結果からは、プログラム後、自発的に強みを活用し続けていた参加協力者が5割強認められた。これらの参加協力者は、本プログラムの実施によって強みを活用することの楽しさや効果を学習した可能性がある。強みを活用するという課題内容が日常的活動に取り入れやすいことは、自己形成を促進することを目的としたプログラムとして利点であろう。なお、3か月後には強みを活用しようとし続けている者は約1割に減じており、継続の難しさが推察される。このことから、本介入プログラムを効果的な自己形成支援とするためには、強みの活用について定期的に繰り返し動機づけを行うことが必要と考えられる。

第 7 章

本論文の総括

第 1 節 本論文の総括

本論文の目的は、青年の自己形成を支援するために、強みの活用により自己形成意識が高まることを検討することであった。以下に、第 4 章から第 6 章の研究成果を総括し、自己形成意識と強みの活用について本論文における最終的な結論を提示する。

まず、第 4 章第 1 節では、青年がどのような強みや弱みを持っており、強みや弱みについてどのように感じているかについて調査し検討した。また強みや弱みについての主観的感觉と自己形成意識との関連について自由記述による回答を分析した。その結果、強みは活用しやすく、活用できたという感覚をもつことで自己形成意識を高めることが明らかとなった。一方、弱みは普段の生活で意識されやすいが、活用しにくく、改善しようという意欲は持つものの実際に改善することは難しいことが明らかとなった。第 4 章第 2 節では、強みについての主観的感觉と自己形成意識との関連について強みの活用感（日本語版 **Strength Use Scale**）および強みの自覚感（日本語版 **Strength Knowledge Scale**）の 2 つの尺度を用いて検討した。その結果、青年の自己形成意識を向上させるためには強みを認識するだけでは十分ではなく、強みを活用しているという感覚を高めることがより重要であることが明らかとなった。

これらの結果を受けて、本論文では、強みの活用を促す心理学的介入プログラムを青年に実施し、強みを活用することによって自己形成意識が向上することを実践的に検証した。第 5 章において、実践的検証において活用を促す強みとしてキャラクターストレングス（**Character Strengths**；以下 **CS** とする）について有効性を検討した。また、**CS** と精神的健康との関連を検討し、**CS** が高い精神的健康と関連することを確認した。そのうえで、第 6 章において大学 1 年生（第 1 節）および高校生女子（第 2 節）を対象

にして性格的強みの活用を促す心理学的介入プログラムを実施した。その結果、自己の上位 5 個の強みについて活用を促すことで青年の自己形成意識が高まることが明らかとなった。

以上の研究成果から、横断的な調査によって強みについての主観的感覚と自己形成意識との関連が明らかとなっただけでなく、実践的介入によって自己形成意識の向上が確認された。すなわち青年自身のもつ性格的強みを活用することにより自己形成意識を高めることができるといえる。

また研究成果から、強みに焦点をあてた自己形成支援では、強みについての活用感を高められることが重要であることが以下のように示唆される。第 4 章第 2 節の偏相関分析では強みの活用感が他の影響を統制しても自己形成意識と関連していることが示された。さらに実践的にも、介入プログラムによって強みの活用感が高まった SS 群（第 6 章第 1 節）や実験群（第 6 章第 2 節）では自己形成意識が向上したが、活用感が変化しなかった RS 群（第 6 章第 1 節）においては自己形成意識の向上が認められなかった。このことから、強みの活用によって自己形成意識を高めるには、強みを活用した際に青年自身が“強みを活用できている”と実感できるように支援をすることが有効である可能性が示唆される。また青年に自身の強みを自己理解させるという支援は、強みを活用するという行動的側面を促すことによって、強みを活用できていると実感しやすくすることを念頭に行うことが有効であると考えられる。

また、これまで教育における青年の自己形成支援の重要性が指摘されてきたものの、具体的方法論に関しての知見は乏しかった。研究の成果として、介入プログラムを実施することによって自己形成意識の向上が確認され、支援の具体的方法が示された点については意義がある。青年期の課題である自己形成の支援は、心理療法やカウンセリングのように相談室を訪

れる青年を対象に行われることも大切であるが、適応状態に関わらず、広く一般の青年を対象とし、集団的介入を行うことがより青年の人格的成長の援助の有効な方法となると考えられる。そのような点から考えると、第6章において、大学や高校といった教育機関における授業時間を利用した介入によって自己形成意識を高められることが示された点についても意義あるものと考えられる。今後は、学校教育機関が青年の自己形成支援の取り組みをより積極的に行っていくことが求められる。

第2節 今後の課題

本論文は、青年の自己形成に関して、いくつかの新しい知見を示すことができたといえよう。この知見をさらに深め、強みに焦点をあてた取り組みを自己形成支援としてより有効性の高いものにするためには、今後次のような点を検証していく必要がある。

まず、介入調査の対象および異なる性格的強みを活用することによる効果の違いについて、より幅広く検証を行っていくことが求められる。本論文では、第4章は大学生男女を対象に調査を行っており、第6章は、大学1年生および高校生女子を対象とした。つまり、本論文では、高校生男子を対象とした検証、および青年期前期とされる中学生を対象とした検証は行っていない。これらの対象における強みの活用の効果については、改めて検証する必要がある。また活用を促す強みによっても自己形成意識の向上に差がみられるかもしれない。第6章では、道徳的な面が強調された強みであるCSを用いた介入プログラムを行った。しかしながら就職活動を控えた大学3,4年生や専門学校生に対して介入を行う際には、社会人あるいは職業人として活躍するうえで重要となる強みについて活用を促す方が、プログラムを受ける側のニーズと合致する可能性があり、強みについてよ

り意識的に活用できるかもしれない。現代の青年期は、12歳ごろから25、6歳ごろまでと10年以上の期間である（加藤，1987）。どのような時期に、どのような強みを活用することが自己形成意識を向上させるために効果的か検証することによって、より有効性の高い支援が可能となる。

また、第6章第2節において、強みの活用を継続することの重要性が示唆されており、強みを活用することをどのように日常生活において継続させたり習慣化させていくか、という点が課題となる。第4章の結果からは、強みを普段からよく自覚できている方が強みを活用していると感じやすいことが示された。そこで、定期的に自らの強みについて自己理解を促すような取り組みをすることが効果的であるかもしれない。また第6章の結果から、青年は全ての強みを平均的に活用するのではなく、活用されやすい強みとあまり活用されない強みがあることが示された。活用されやすい強みについて精査し、どのような強みであれば活用を継続し続けられるのかについて検証していくことも重要であろう。

引用文献

- 安達智子 (2004). 大学生のキャリア選択 日本労働研究雑誌, **46**, 27-37.
- 青木誠四郎 (1948). 青年心理学 朝倉書店
- Austin, D. (2005). The effects of a strengths development intervention program upon the self-perceptions of students' academic abilities. *Azusa Pacific University, Azusa, Ca. Dissertation Abstracts International*, **66 (05A)**, pp.1631-1772. (UMI No. AAT3175080) .
- 坂西友秀 (2005). パラサイト・シングルの心理 白井利明 (編) 迷走する若者のアイデンティティ: フリーター, パラサイト・シングル, ニート, ひきこもり ゆまに書房 pp.116-148.
- Buckingham, M., & Clifton, D. O. (2001). *Now, discover your strengths*. New York: The Free Press. (田口俊樹 (訳) (2001). さあ才能に目覚めよう: あなたの五つの強みを見出し生かす 日本経済新聞出版社)
- Clifton, D., & Harter, J. (2003). *Investing in strengths*. In A. K. S. Cameron, J. E. Dutton, & C. R. E. Quinn (Eds.), *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline*. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, Inc. pp.111-121.
- Eades, J. F. (2008). *Celebrating strengths: Building strengths-based schools*. Warwick, UK: CAPP Press.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: W. W. Norton & Company. (小此木啓吾 (訳編) (1973). 自我同一性 誠信書房)
- 藤田英典 (1988). 青年期への社会学的接近 西平直喜・久世敏雄 (編) 青年心理学ハンドブック 福村書店 pp.141-180.
- 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.

原田宗忠. (2008). 青年期における自尊感情の揺れと自己概念との関係
教育心理学研究, **56**, 330-340.

速水敏彦・西田保・坂柳恒夫 (1994). 自己成長力に関する研究 名古屋大
学教育学部紀要, **41**, 9-24.

伊藤正哉・小玉正博 (2006). 大学生の主体的な自己形成を支える自己感情
の検討: 本来感, 自尊感情ならびにその随伴性に注目して 教育心理
学研究, **54**, 222-232.

岩田 考(2006). 若者のアイデンティティはどう変わったか 浅野智彦(編)
(2006) 検証・若者の変貌: 失われた 10 年の後に 勁草書房
pp.151-189.

梶田 叡一 (1988). 自己意識の心理学第 2 版 東京大学出版会

加藤隆勝 (1987). 青年期の意識構造: その変容と多様化 誠信書房

桂広介 (1950). 青年心理学 金子書房

Katz, P. A. & Zigler, E. (1967). Self-image disparity: A developmental approach.
Journal of Personality and Social Psychology, **5**, 186-195.

菊池則行 (1989). 青年の自己形成要求に関する研究: 大学生を対象とし
て 青年心理学研究, **3**, 1-9.

高坂康雅 (2009). 青年期における容姿・容貌に対する劣性を認知したと
きに生じる感情と反応行動との関連 教育心理学研究, **57**, 1-12.

厚生労働省 (2013). 厚生労働白書 ぎょうせい

Linley, P. A., & Harrington, S. (2006). Playing to your strengths. *Psychologist*,
19, 86-89.

Linley, P. A., Nielsen, K. M., Gillett, R., & Biswas-Diener, R. (2010). Using

signature strengths in pursuit of goals: Effects on goal progress, need satisfaction, and well-being, and implications for coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, **5**, 6-15.

Linley, P. A., Willars, J., & Biswas-Diener, R. (2010). *The strengths book: Be confident, be successful and enjoy better relationships by realising the best of you*. Coventry, UK: CAPP Press.

Lounsbury, J. W., Fisher, L. A., Levy, J. J., & Welsh, D. P. (2009). An investigation of character strengths in relation to the academic success of college students. *Individual Differences Research*, **7**, 52-69.

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality* New York: Harper & Row.

Minhas, G. (2010). Developing realised and unrealised strengths: Implications for engagement, self-esteem, life satisfaction and well-being. *Assessment and Development Matters*, **2**, 12-16.

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.

溝上慎一(2008). 自己形成の心理学: 他者の森をかけ抜けて自己になる 世界思想社

溝上慎一(2010). 現代青年期の心理学: 適応から自己形成の時代へ 有斐閣

溝上慎一(2011). 自己形成を促進させる自己形成モードの研究 青年心理学研究, **23**, 159-173.

水間玲子(1998). 理想自己と自己評価及び自己形成意識の関連について 教育心理学研究, **46**, 131-141.

水間玲子(2002a). 自己形成過程に関する研究の概観と今後の課題: 個人

- の主体性の問題 京都大学大学院教育研究科紀要, **48**, 429-441.
- 水間玲子 (2002b). 自己形成意識の構造について: これまでの研究のまとめと下位概念間の関係の検討 奈良女子大学研究年報, **46**, 131-146.
- 水間玲子 (2003). 自己嫌悪感と自己形成の関係について: 自己嫌悪感場面で喚起される自己変容の志向性に注目して 教育心理学研究, **51**, 43-53.
- Moretti, M. M. & Higgins, E.T. (1990). Relating self- discrepancy to self-esteem: The contribution of discrepancy beyond actual-self ratings. *Journal of Experimental Social Psychology*, **26**, 108-123.
- 内閣府 (2015). 少子化社会対策白書 日経印刷
- 仲真紀子 (2010). 子どもによるポジティブ, ネガティブな気持ちの表現: 安全, 非安全な状況にかかわる感情語の使用 発達心理学研究, **21**, 365-374.
- 中間玲子 (2007). 自己形成の心理学 風間書房
- 日本労働研究機構 (2000). フリーターの意識と実態-97人のヒアリング結果より JIL 調査報告書 No.136
- 小此木啓吾 (1978). モラトリアム人間の時代 中央公論社
- 大竹恵子・島井哲志・池見 陽・宇津木成介・ピーターソン, C.・セリグマン, M. E. P. (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. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of social and Clinical Psychology*, **23**, 603-619.
- Pelham, B. W. & Swann, W. B. (1989). From self- conceptions to self-worth: On the sources and structure of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, **57**, 672-680.

- Peterson, C (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford: Oxford University Press. (ピーターソン C. 宇野カオリ (訳) (2010). 実践入門 ポジティブ・サイコロジー: 「よい生き方」を科学的に考える方法 春秋社)
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Popov, L. K. (2000). *The virtues project: Simple ways to create a culture of character: Educator's guide*. Los Angeles: Jalmar Press.
- Proctor, C., Maltby, J., & Linley, P. A. (2011). Strengths use as a predictor of well-being and health-related quality of life. *Journal of Happiness Studies*, **12**, 153-169.
- 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.
- Quinlan, D., Swain, N., & Vella-Brodrick, D.A. (2012). Character strengths interventions: Building on what we know for improved outcomes. *Journal of Happiness Studies*, **13**, 1145-1163.
- Rath, T. (2007). *StrengthsFinder 2.0*. New York: Gallup Press.
- Reivich, K. J. Seligman, M. E. P., & McBride, S. (2011). Master resilience training in the U.S. army. *American Psychologist*, **66**, 25-34.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory, with Chapters*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1952). "Client-centered" psychotherapy. *Scientific American*, **187**, 66-74.
- 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. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, **55**, 5-14.
- Seligman, M. E. P., 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. P., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, **60**, 410-421.
- 椎野信治 (1966). 適応の指標としての自己概念の研究 教育心理学研究, **14**, 165-172.
- 島井哲志・大竹恵子・宇津木成介・池見 陽・Sonja Lyubomirsky (2004). 日本版主観的幸福感尺度 (Subjective Happiness Scale : SHS) の信頼性と妥当性の検討 日本公衆衛生雑誌, **51**, 845-853.
- 下光輝一 (2004). 職業性ストレス簡易調査票 産業精神保健, **12**, 25-36.
- 下村英雄 (2003). 調査研究から見たフリーター—フリーターの働き方と職業意識— 現代のエスプリ, **427**, 32-44.
- 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.
- 高橋勝 (1992). 子どもの自己形成空間—教育哲学的アプローチ 川島書店
- 田井康雄 (1990). 人間形成における自己形成の意義について 奈良大学紀要, **18**, 1-17.

- 山田昌弘 (1999) . パラサイト・シングルの時代 筑摩書房
- 山田剛史 (2003). 青年期の自己形成に関する研究の外観と展望：現象（リアリティ）理解のためのトライアングレーション 人間科学研究, **11**, 165-177.
- 山田剛史 (2004). 現代大学生における自己形成とアイデンティティ：日常的活動とその文脈の観点から 教育心理学研究, **52**, 402-413.
- 山本誠一 (1992). 青年期における不安の二側面に関する実証的検討 心理学研究, **63**, 8-15.
- 依田新 (1963) . 青年心理学 培風館
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Kashdan, T., & 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.
- Zigler, E., Balla, D., & Watson, N. (1972). Developmental and experiential determinants of self-image disparity in institutionalized and noninstitutionalized retarded and normal children. *Journal of Personality and Social Psychology*, **23**, 81-87.

資料：本論文で使用した質問紙・資料一覧

【第4章第1節の質問紙構成】

(1) 自己の強み／弱みに関する主観的感覚

1) 強みに関する主観的感覚

[1] あなたが普段、自分自身の強み（長所・とりえ・優れているところ・ポジティブにとらえているところ）を、「〇〇な自分」あるいは「自分の〇〇なところ」という文章を完成させるように記述してください。前の回答と重複してもかまいません。思いつく限り記述してください。

思いつくものをすべて記述したら、それぞれの内容について、どれくらい満足を感じているか、あなたにとってそれがどれくらい重要なことであるか、あてはまるところに〇をつけてください。

イ	（)	自分 ところ
	どれくらい満足していますか？	すこし満足	1	2	3	4	5	おおいに満足
	どれくらい重要なことですか？	重要でない	1	2	3	4	5	重要である

(以下、解答欄を計8つ(イ～ロ)設けた)

[2] 以下の手順で回答してください。

①前の[1]で記述したもののうち、あなたにとってとくに重要なもの**上位4つ**を選んで、その記号を下の枠内に記入してください。回答が4つ未満の場合には、回答したところまででかまいませんので、下の枠内に記入してください。

②記入した内容について、以下のことに答えて下さい。

- ・その強みを日常生活の中でどれくらい意識しているかを答えてください。
- ・その強みを日常生活の中でどれくらい発揮・活用して課題に取り組んでいるか、答えてください。
- ・その強みをより良くしたり改善したりするためにどれくらい取り組みたいと思っているか、答えて下さい。
- ・その強みを日常生活の中でより良くしたり改善したりするためにどれくらい取り組んでいるか、答えてください。

1位								
	日常生活の中でどれくらい意識していますか？	ほとんど意識 することはない	1	2	3	4	5	よく意識する ことがある
	日常生活の中でどれくらい発揮・活用して課題に取り組んでいますか？	あまり発揮・ 活用していない	1	2	3	4	5	おおいに発揮・ 活用している
	改善(より良く)するために何か取り組み/行動したいと思いますか？	あまり 思っていない	1	2	3	4	5	すごく 思っている
	改善するためにどれくらい取り組んでいますか？	あまり 取り組んでいない	1	2	3	4	5	おおいに取り組 んでいる

(以下、解答欄を計4つ(1位～4位)設けた)

2) 弱みに関する主観的感覚

[1] あなたが普段、自分自身の弱み（欠点や短所・劣っているところ・ネガティブにとらえているところ）を、「〇〇な自分」あるいは「自分の〇〇なところ」という文章を完成させるように記述してください。前の回答と重複してもかまいません。思いつく限り記述してください。

思いつくものをすべて記述したら、それぞれの内容について、どれくらい満足を感じているか、あなたにとってそれがどれくらい重要なことであるか、あてはまるところに〇をつけてください。

イ	（		）	自分 ところ
		どれくらい不満を感じていますか？	すこし不満	1 2 3 4 5 おおいに不満
		どれくらい重要なことですか？	重要でない	1 2 3 4 5 重要である

（以下，解答欄を計 8 つ（イ～ロ）設けた）

[2] 以下の手順で回答してください。

①前の[1]で記述したもののうち、あなたにとってとくに重要なもの**上位4つ**を選んで、その記号を下の枠内に記入してください。回答が4つ未満の場合には、回答したところまででかまいませんので、下の枠内に記入してください。

②記入した内容について、以下のことに答えて下さい。

- ・その弱みを日常生活の中でどれくらい意識しているかを答えてください。
- ・その弱みを日常生活の中でどれくらい発揮・活用して課題に取り組んでいるか、答えてください。
- ・その弱みをより良くしたり改善したりするためにどれくらい取り組みたいと思っているか、答えて下さい。
- ・その弱みを日常生活の中でより良くしたり改善したりするためにどれくらい取り組んでいるか、答えてください。

1位			
	日常生活の中でどれくらい意識していますか？	ほとんど意識 することはない	1 2 3 4 5 よく意識する ことがある
	日常生活の中でどれくらい発揮・活用して課題に取り組んでいますか？	あまり発揮・ 活用していない	1 2 3 4 5 おおいに発揮・ 活用している
	改善(より良く)するために何か取り組み/行動したいと思いますか？	あまり 思っていない	1 2 3 4 5 すごく 思っている
	改善するためにどれくらい取り組んでいますか？	あまり 取り組んでいない	1 2 3 4 5 おおいに取り組 んでいる

（以下，解答欄を計 4 つ（1 位～4 位）設けた）

(2) 自己形成意識尺度（水間，1998）^{a)}

1. 自分を向上させていけるよういろいろなことをやっていきたい
2. 自分の能力を最大限に伸ばせるよう，色々なことをやってみたい
3. 将来立派な仕事がしたい

4. 何でも手がけたことには最善を尽くしたい
 5. 新しいことやちがうことをいろいろしてみたい
 6. 他の人に認められなくても、自分の目標に向かって努力したい
 7. 1度自分で決めたことは途中で嫌になってもやり通すよう努力する
 8. 他の人にはやれないようなことをやり遂げたい
 9. 自分の理想に向かってたえず向上していきたい
 10. どんな不幸に出会ってもくじけないだろうと思う
 11. 努力して、理想の自分に向かっていこうと思う
 12. 努力さえすればものごとはかなうと思う
- a) 「1：全く当てはまらない」～「5：おおいに当てはまる」の5件法

(3) 主観的幸福感尺度 (Subjective Happiness Scale ; 島井他, 2004)

1. 全般的に見て、私は自分のことを（ ）であると考えている。(カッコに入る数字を答えてください) (1：非常に不幸～7：非常に幸福)
2. 私は、自分と同年輩の人と比べて、自分を（ ）であると考えている。(1：不幸な人間～7：幸福な人間)
3. 全般的にみて、非常に幸福な人たちがいます。この人たちは、どんな状況の中でも、そこで最良のものをみつけて、人生を楽しむ人たちです。あなたはどの程度、そのような特徴をもっていますか? (1：もっていない～7：もっている)
4. 全般的にみて、非常に不幸な人たちがいます。この人たちは、うつ状態にあるわけではないのに、はたから考えるよりも、まったく幸せではないようです。あなたはどの程度、そのような特徴をもっていますか? (1：もっていない～7：もっている)

【第4章第2節の質問紙構成】

(1) 日本語版 Strengths Use Scale (高橋・森本, 2015a) ^{a)}

1. 自分が得意なことを日常的に使うことができる。
2. 自分の強み（長所）をいつも活かそうとしている。
3. 自分の強み（長所）をいつも使おうと心がけている。
4. 自分の強み（長所）を使うことで、自分の目標を達成できる。
5. 私は毎日自分の強み（長所）を使っている。
6. 私は自分の強み（長所）を、様々な状況で使うことができる。
7. 自分が望むことを手に入れるために、自分の強み（長所）を使っている。
8. 今の生活や仕事において、自分の強み（長所）を活用する機会がたくさんある。
9. 今の生活において、自分の強み（長所）を様々な形で使う機会がある。
10. 自分の強み（長所）を使うことは、自分にとってとても自然なことだ。
11. 自分の強み（長所）を使うことは、自分にとってとてもたやすいことだ。
12. 自分の生活のほとんどの時間において、自分の強み（長所）をつかっている。
13. 強み（長所）を使うことは、自分にとってとてもなじみのあることだ。
14. 強み（長所）を様々なやり方で活用することができる。

^{a)} 「1：全くあてはまらない」～「5：非常によくあてはまる」の5件法

(2) 日本語版 Strengths Knowledge Scale (高橋・森本, 2015b) ^{a)}

1. 周りの人は、私の強み（長所）を把握している。
2. 自分の強み（長所）が何なのか、よく考えないとわからない。(※)

3. 自分は何を一番うまくやれるか知っている。
4. 自分の強み（長所）が何なのか気づいている。
5. 自分がうまくやれることが何なのか気づいている。
6. 自分の強み（長所）をよく知っている。
7. 自分が一番得意なことが何なのかを知っている。
8. 自分がどんな時に一番ちからを発揮できるか知っている。

^{a)}※の就いた項目は逆転項目。「1：全くあてはまらない」～「5：非常によくあてはまる」の5件法

(3) 自己形成意識尺度（水間，1998）

前掲のため，省略。

【第5章の質問紙構成】

(1) 生き方の原則調査票（大竹他，2005）より抜粋^{a)}

1. 私は、私の友人から新しい独特のアイデアをたくさん持っていると言われる
2. 私は、いつも、世の中に好奇心をもっている
3. 必要に応じて、私は非常に合理的に考えることができる
4. 私は、いつも教育的な催しのために自分から出かけて行く
5. 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
6. 私は、強い抵抗にあう立場をとることができる
7. 私は、いつも自分が始めたことはきちんと終わらせる
8. 私は、いつも約束を守る

9. 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
10. 私は、ほかの人からの愛を受け入れることができる
11. 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
12. 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
13. 私は、グループの一員として、全力を出して働く
14. 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
15. 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に気を配っている
16. 私は、いつも過去のことは過去のことで考えている
17. 私は、自分の実績を自慢したことはない
18. 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
19. 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
20. 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
21. 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
22. 私は、いつもものごとの良い面を見ている
23. 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
24. 私の人生には、はっきりした目的がある
25. 私は、何かをする時に、ほかの方法がないかと考えるのが好きだ
26. 私は、退屈したことがない
27. 私は、いつも物事の両面を検討する
28. 私は、何か新しいことを学ぶ時にわくわくする
29. 私は、いろいろな人からアドバイスを求められる

30. 私は、苦悩や失望に打ち勝ったことがある
 31. 私は、仕事（勉強）をしている時に、わき道にそれたことがない
 32. 友人は、私が清廉潔白な人間だと言う
 33. 私は、次の日がくるのをいつも楽しみにしている
 34. 私の人生には、自分のことのように、私の気持ちや健康に心を遣ってくれる人がいる
 35. 私は、ほかの人の幸運を自分のことのようにうれしく感じる
 36. 私は、ほかの人がどういう気持なのかを感じとることが得意だ
 37. 私は、自分の所属するグループの利益のためなら、自分の利益を喜んで犠牲にする
 38. 私は、たとえ誰かを好きではなくても、その人に公平に対応する
 39. 私は、グループ活動を計画するのがとても得意だ
 40. 私は、だれにでもやり直しの機会を与えたいといつも思っている
 41. 私は、集団の中で目立つことは好きではない
 42. 石橋をたたいて渡るという言葉は、私の好きな標語のひとつだ
 43. 私は、自分の感情をコントロールできる
 44. 私は、去年、自分で芸術的・美的な作品を作った
 45. 私は、自分の人生を振り返ると、感謝すべきことがたくさんあることに気づく
 46. 成績や評価が悪いことがあっても、私は次のチャンスを目指して改善計画をたてる
 47. 私は、何をすることについてもちょっとしたユーモアを付け加える
 48. 私の人生には、天から与えられた特別な使命や特別の仕事がある
- a) 「1：全く当てはまらない」～「10：非常によく当てはまる」の10件法

(2) 主観的幸福感尺度 (Subjective Happiness Scale ; 島井他, 2004)

前掲のため, 省略。

(3) 職業性ストレス簡易調査票 (下光, 2004) より抑うつ感に関する項目
を抜粋^{a)}

1. ゆううつだ
2. 何をするのも面倒だ
3. 物事に集中できない
4. 気分が晴れない
5. 仕事が手につかない
6. 悲しいと感じる

a) 「1: ほとんどなかった」～「4: ほとんどいつも」の4件法

【第6章第1節の質問紙・配布資料構成】

(1) 自己形成意識尺度 (水間, 1998)

前掲のため, 省略。

(2) 生き方の原則調査票 (大竹他, 2005) より抜粋

前掲のため, 省略。

(3) 強みについての主観的感覚

問1：みなさんの「とっておきの強み」に関する質問です。

まず空欄に皆さんの「とっておきの強み」のTOP5までを記入してください。

さらに、

①「自分自身では本当に自分自身の強みであると思うか」

②「自分にとってどれくらい重要であるか」

③「自分自身では現在どれくらい発揮・活用して課題に取り組んでいるか」

最もあてはまるところに○をつけて下さい。周り比べてどうかではなく、あなた自身にとってどれくらい当てはまるかについてお答えください。

		とっておきの強み			
Top1		①どれくらい当てはまっているか？	あまり 当てはまらない	1 2 3 4 5 6 7	おおいに 当てはまる
		②自分にとってどれくらい重要か？	あまり 重要でない	1 2 3 4 5 6 7	おおいに 重要である
		④どれくらい日常生活で発揮・活用できているか？	あまり発揮・ 活用できてない	1 2 3 4 5 6 7	おおいに 活用できている

(以下、解答欄を計5つ (Top1~Top5) 設けた)

(4) 強みの活用マニュアル

『強みの活用マニュアル』

～とおきの強みを新しい方法で使ってみよう！～

上位5位の強みは、「**自分のとおきの強み**」です。そのうちの1つを選んで、これからその強みを毎日**これまでやったことのない新しい方法で使ってみる**工夫をしてみましょう。どんな方法があるのか、自分で考えてみるのも面白いかもしれません。ご参考までに、ポジティブ心理学者たちが考案した方法を次にご紹介しておきます。

○「自分のとおきの強み」ごとの具体例

<p>【審美眼(美と卓越性に対する鑑賞能力)(畏敬、驚嘆、高揚)】 <u>の場合:</u></p> <p>まだ訪れていない美術館や博物館に出かけてみる。</p> <p>自分がその日に見た最も美しいものについて毎日日記に書き留めてみる。</p> <p>少なくとも一日に一度、自然の美しさに目を留める時間を持ってみる(例: 日の出、花、鳥のさえずり)。</p>	<p>【愛情(愛し愛される力)】<u>の場合:</u></p> <p>ためらわずに褒め言葉を受け入れてみる。ただ「ありがとう」と言うのみ。</p> <p>愛する人に短いメモを書いてみて、その人の目に届くところにそのメモを置いてみる。</p> <p>親友が本当に楽しいと思うことを一緒にやってみる。</p>
<p>【誠実さ(真情、正直さ)】<u>の場合:</u></p> <p>友人たちに罪のない嘘をつくのをやめる(不誠実なお世辞などを含む)。</p> <p>自分にとって最も重要な価値観について考えてみて、毎日その価値観に合致することをやってみる。</p> <p>自分の動機について誰かに説明するとき、純粋に正直に話してみる。</p>	<p>【向学心】<u>の場合:</u></p> <p>あなたが学生であれば、指定図書ではなく推薦図書を読んでみる。</p> <p>毎日新しい単語を学び、それを使ってみる。</p> <p>ノンフィクションの本を読んでみる。</p>
<p>【勇敢さ(勇氣)】<u>の場合:</u></p> <p>グループの中で嫌われる意見を弁護してみる。</p> <p>自分が気づいた明らかな不正について、然るべき責任者に抗議してみる。</p> <p>恐れから、普段ならやらないことをやってみる。</p>	<p>【懐み深さ/謙慮さ】<u>の場合:</u></p> <p>丸一日、自分自身のことについては一切口を慎んでみる。</p> <p>自分自身が気にならないような服装にしてみる。</p> <p>自分よりも友人の方がうまくできることについて考えてみて、友人を褒めてあげる。</p>
<p>【創造性(独創性、創意工夫)】<u>の場合:</u></p> <p>陶芸、写真、彫刻、スケッチ、絵画などの教室に参加してみる。</p> <p>自分の家の中からある物を選んで、普段とは別の使い方をしてみる。</p> <p>自分で作った詩を書いたカードを友人に送ってみる。</p>	<p>【柔軟性(判断力、批判的思考力)】<u>の場合:</u></p> <p>会話の中でわざと反対意見を述べてみて、自分の個人的な意見とは異なる立場を取ってみる。</p> <p>毎日、自分が固執している意見を振り返り、自分が間違っているかもしれない可能性を考えてみる。</p> <p>自分の意見とは異なる政党を支持するラジオ番組を聴くか、新聞を読んでみる。</p>
<p>【好奇心(興味関心、新奇探索傾向、経験への積極性)】<u>の場合:</u></p> <p>自分が知らない話題を扱ったセミナーに出席してみる。</p> <p>自分が知らない料理を出すレストランに行ってみる。</p> <p>自分の町で新しい場所を見つけ、その場所の歴史について学んでみる。</p>	<p>【忍耐力(我慢強さ、勤勉さ)】<u>の場合:</u></p> <p>やるべきことをリストアップして見て、毎日そのリストから1つのことをやってみる。</p> <p>当初立てた予定よりも早く重要な仕事をやり終えてみる。</p> <p>数時間、中断することなく物事をやってみる(例: テレビをつけっ放しにしない、電話に出ない、お菓子を食べない、Eメールをチェックしない)。</p>
<p>【公平さ】<u>の場合:</u></p> <p>少なくとも一日に一度、自分の過ちを認め、それに対して責任を取る。</p> <p>少なくとも一日に一度、自分が特に嫌っている人について認めてみる。</p> <p>人の話を遮ることなく最後までよく聞いてみる。</p>	<p>【大局観(知慮)】<u>の場合:</u></p> <p>自分が知っている最も賢い人のことを考えてみて、まるで自分がその人自身であるかのように過ごしてみる日を設けてみる。</p> <p>人に求められたときのみ助言を与えてみる。その場合に可能な限り思慮深い助言をしてみる。</p> <p>2人の友人、家族または同僚たちの間の言い争いを解決して見る。</p>

<p>【寛容さ／慈悲心】の場合：</p> <p>恨みを毎日水に流してみる。</p> <p>腹を立てるだけのちゃんとした理由があるとしても、よい方向に考えてみて、自分がどう感じているか誰にも言わないでおく。</p> <p>自分がこれまで迷惑をかけた人に対して、「ゆるしの手紙」を書いてみる。それを送らずに一週間、毎日読み返してみる。</p>	<p>【思慮深さ】の場合：</p> <p>「お願いします」または「ありがとう」と言う以外は、何か言葉を発する前によく考えてみる。</p> <p>運転するとき、制限速度よりも時速8キロ以下を保って走ってみる。</p> <p>間食をする前に「これを食べたら太るけど、本当に食べたいのか？」と自問してみる。</p>
<p>【感謝】の場合：</p> <p>一日に何回「ありがとう」と言うか記録してみる。そして一週間にわたってその数を毎日増やしてみる。</p> <p>毎日の終わりに、その日にうまくいった3つのことを書き留めてみる。</p> <p>これまでお世話になって人に対して、「感謝の手紙」を書いて送ってみる。</p>	<p>【スピリチュアリティ(宗教性、信念、目的意識)】の場合：</p> <p>毎日、自分の人生の目的について考えてみる。</p> <p>毎日、一日の初めに祈るか、瞑想してみる。</p> <p>自分が知らない宗派の礼拝に出席してみる。</p>
<p>【希望(楽観性、未来志向)】の場合：</p> <p>過去にがっかりしたことを考えてみて、それをやり直すチャンスについて考えてみる。</p> <p>翌週、翌月、そして翌年の自分の目標を書いてみる。それらの目標を達成するための具体的な計画を立ててみる。</p> <p>自分の悲観的な考えに対して反論してみる。</p>	<p>【自己調整(自制心)】の場合：</p> <p>運動プログラムを始めてみて、一週間毎日、きちんと実行してみる。</p> <p>人のうわさ話をしたり、意地悪なことを言ったりしないよう謹んでみる。</p> <p>カッとなりそうなどときには10まで数えてみる。必要であればそれをくり返してみる。</p>
<p>【ユーモア(遊戯心)】の場合：</p> <p>少なくとも毎日1人の人を笑顔にしてみるか、笑わせてみる。</p> <p>手品を学んで、友人のためにやってみる。</p> <p>ミスをして「またやっちゃった！」とでも言って自分自身をもの笑いの種にしてみる。</p>	<p>【社会的知能(情動知能、対人知能)】の場合：</p> <p>人に癒しを与えてみる。</p> <p>友人や家族が何か困難なことをやってくれたことに気づき、誉めてみる。</p> <p>誰かが自分を困らせるようなことがあれば、やり返そうとするよりもその人の動機を理解してみる。</p>
<p>【親切心(寛大さ、心遣い、配慮)】の場合：</p> <p>病院や療養所に誰かを訪ねてみる。</p> <p>車を運転するときには歩行者に道を譲ってみる。道を歩くときには車に道を譲ってみる(思慮分別のある行為をする)。</p> <p>友人や家族に匿名で何か親切なことをやってみる。</p>	<p>【チームワーク(社会的責任感、忠誠心、市民性)】の場合：</p> <p>できる限り最高のチームメイトになってみる(本書第2章参照)。</p> <p>毎日5分、歩道でゴミを拾ってみて、それをゴミ箱に捨ててみる。</p> <p>ボランティア団体で自分の時間を提供してみる。</p>
<p>【リーダーシップ】の場合：</p> <p>友人のためにパーティーを企画してみる。</p> <p>職場で嫌な仕事を引き受け、それをやり遂げるまで責任を持ってみる。</p> <p>新しいメンバーを温かく迎えるために努力してみる。</p>	<p>【熱意(活力、意欲、気力、エネルギー)】の場合：</p> <p>毎日、少なくとも一週間、目覚まし時計がいらないくらい早い時間に就寝してみて、翌朝は栄養価の高い朝食を取ってみる。</p> <p>「どうしてそんなことをしなければならぬの？」と1回言うのに対して3回多く「ぜひそうしてみよう」と言ってみる。</p> <p>毎日、やらなければならないからではなくて、自分がやりたいからやる、ということをやってみる。</p>

(5) 強み活用課題記録表

とっておきの強みを使ってみよう!

氏名: _____ 学籍番号 _____

一週間の中で、「自分の強みTOP5」の中から、どれか一つ以上を使ったエピソードを書いてください。使うのは1日だけでもいいですし、毎日書いてもどちらでもOKです。強みを使う時は、自分の強みを意識しながら使いましょう。ただ、正直に書いてほしいのと、最低でも1日分は書いてください。使ったエピソードは1週間後の授業で使うので、必ず1日は書いてください。(書かないと困りますこととなります・・・)使い方は「マニュアル」を参考にしてください。

※ご不明な点は、●●●●●@●●●●●までお問い合わせください。

記入例	使用した強み	「審美眼」。「勇敢さ」。「愛情」。(※例なので複数書いていますが、1つだけでも大丈夫です)	新しい/ 従来
O/x	具体例	「審美眼」:美術館に出かけて、絵画や彫刻を見た。 「勇敢さ」:怖そうな教授の授業で、分からないときに手を挙げて意見を言ってみた。 「愛情」:友達の誕生日にサプライズのプレゼントをした。	新しい
1日目	使用した強み		新しい/ 従来
/	具体例		
2日目	使用した強み		新しい/ 従来
/	具体例		
3日目	使用した強み		新しい/ 従来
/	具体例		

4日目	使用した強み		新しい/ 従来
/	具体例		
5日目	使用した強み		新しい/ 従来
/	具体例		
6日目	使用した強み		新しい/ 従来
/	具体例		
7日目	使用した強み		新しい/ 従来
/	具体例		

やってみた感想、意見などがあれば書いてください。

【第6章第2節の質問紙・配布資料構成】

(1) 自己形成意識尺度（水間，1998）

前掲のため，省略。

(2) 生き方の原則調査票（大竹他，2005）より抜粋

前掲のため，省略。

(3) 強みについての主観的感覚

問1：みなさんの「とっておきの強み」に関する質問です。

まず空欄に皆さんの「とっておきの強み」のTOP5までを記入してください。

さらに、

- ①「自分自身では本当に自分自身の強みであると思うか」
- ②「自分にとってどれくらい重要であるか」
- ③「日常生活の中でどれくらいその強みを意識しているか」
- ④「自分自身では現在どれくらい発揮・活用して課題に取り組んでいるか」

最もあてはまるところに○をつけて下さい。周りと比べてどうかではなく、あなた自身にとってどれくらい当てはまるかについてお答えください。

		とっておきの強み		
Top1	①どれくらい当てはまっているか？	あまり当てはまらない	1 2 3 4 5 6 7	おおいに当てはまる
	②自分にとってどれくらい重要か？	あまり重要でない	1 2 3 4 5 6 7	おおいに重要である
	③どれくらい日常生活で意識しているか？	ほとんど意識しない	1 2 3 4 5 6 7	おおいに意識している
	④どれくらい日常生活で発揮・活用できているか？	あまり発揮・活用できていない	1 2 3 4 5 6 7	おおいに活用できている

（以下，解答欄を計5つ（Top1～Top5）設けた）

(5) 強み活用課題記録表

前掲のため，省略。

(6) 統制群課題記録票

幼少期の記憶について思い出す課題

氏名: _____

学籍番号: _____

※幼少期のことについて、1日1回思い出す時間を作り、下記の欄にエピソードを一つだけ記入して下さい。
 ※思い出す内容は、ほのぼのしたものや、心がホッとするようなことにして下さい。
 ※書いていて辛くなる出来事は思い出したり、書かなくて結構です。辛くなったらすぐに思い出すのをやめてください。

記入例	例1:小学生の頃、家族みんなで温泉旅行に行ったことを思い出した。弟が温泉の中で泳いでいて、お父さんに叱られた。 O/x 例2:幼稚園のお遊戯会で、3匹の子ブタをやったが、自分はレンガ役だった。	4日目	
1日目	/	5日目	/
2日目	/	6日目	/
3日目	/	7日目	/

やってみた感想、意見など

謝 辞

本博士論文を作成するにあたり、多くの方々にご指導とご支援を賜りました。みなさまのご尽力がなければ、本論文の完成はあり得なかったと思います。この場を借りて、御礼を申し上げたいと思います。

まずは、本論文の審査にあたってくださった指導教授である立正大学心理学部教授の中田洋二郎先生に感謝申し上げます。中田先生には、大学院修士時代から授業でお世話になっておりましたが、本格的に研究指導をしていただくようになったのは、博士2年になってからでした。以来7年間、研究に対する基本的な姿勢から論文執筆のノウハウまで、細やかなご指導をいただきました。またどんなにお忙しい時でも、論文の締切り前には時間をかけて丁寧な指導をしてくださいました。中田先生のご指導を賜ることができた私は大変恵まれていました。先生のおかげで、こうして論文を書き上げることができたことに深く感謝しております。また、本論文の副査にあたってくださいました所正文先生、山本誠一先生にも心より感謝申し上げます。

博士1年時には当時立正大学心理学部教授であられた故楡木満生先生にご指導を賜りました。残念ながらご勇退の時期と重なり、ご指導いただいたのは1年間でしたが、とても貴重な体験となりました。突然のご逝去で、先生に完成した本論文をお見せできないのが残念でなりません。

修士課程では、元立正大学心理学部教授の柿谷正期先生と同教授の岡本淳子先生にご指導を賜りました。柿谷先生には学部時代からお世話になり、先生の笑いとジョークにあふれたご指導のおかげで、研究への魅力を高めることができました。柿谷先生のゼミに入っていなければ、大学院に入ろうと考えることもなかったと思います。また岡本先生には、研究に関して

のことだけでなく、学校実習においてもお世話になりました。修士を終えてからも何かと気にかけてくださり、心理臨床の相談にも乗っていただきました。本当に感謝しています。

そして、これまで様々な研究で共同研究者として活動していただいた東京学芸大学大学院連合学校教育研究科の博士後期課程の高橋誠様、東京成徳大学の渡部雪子先生、アファリス株式会社の並木恵佑様にも感謝を申し上げます。特に高橋さんとは、博士に入って間もなくの頃から今まで、長期にわたり共同研究をしてきました。何度も何度も夜中まで研究について話し合い、本当に多くの刺激を受けました。

先輩、同輩、後輩のみなさまにもお世話になりました。椎野誠様、大村美菜子様、水谷勉様、鈴木浩太様。記して感謝申し上げます。

最後に、調査に協力していただいた大学生や高校生のみなさまにも感謝を申し上げます。特に、介入プログラムの実施に際しては、授業担当の先生方にも大変なご協力をいただきました。一人一人のお名前をここに挙げることはできませんが、先生方、学生・生徒さん達の協力のおかげでこうして本論文を作成することができました。心から感謝の意を表します。

2015年10月
森本 哲介