

## 【特集1】

## 乳幼児期の親子を支える：ポジティブ心理学の視点から

心理学部心理学科 金沢 吉展

## 1. はじめに

健康心理学は、健康の増進と維持、疾病の予防と治療、健康・疾病・機能障害に関する原因・診断の究明、およびヘルスケア・システム（健康管理組織）と健康政策策定の分析と改善等に対する心理学領域の教育的・科学的・専門的貢献と定義される（American Psychological Association Division 38 (Health Psychology), 1978; Weiss, 1980）。心理学の分野でありながら、がんや糖尿病など、身体的な問題を中心に扱う分野である。健康心理学は、この定義からもわかるように、身体的な問題を抱えた人々に対する直接的なかわりといった、いわゆる臨床的な領域のみならず、健康上の問題に関する予防や生活の質向上にも力を入れている。そして、後者の領域は近年、「ポジティブ心理学」（Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; 島井, 2006）として独自の発展を見せている。

心理学、特に臨床系の領域は、病理や問題に焦点を当てるのが普通であるが、ポジティブ心理学は、希望や幸福感といった人間のポジティブな側面に着目する。そして、病理を減らすことを主眼とするのではなく、人間の持つ肯定的な側面を強化し、そのことによって健康度の向上や問題の予防につなげていくことを目指している。

子育てのストレスや児童虐待など、乳幼児期の親子が抱える問題について社会的な関心が高まる中、子育てのストレスを減らすという視点も重要であろうが、乳幼児を抱える人々の充実感や満足感を高めるという発想も大切ではないだろうか。心理学の視点からそのような貢献が

できるとしたら、社会的な意義も大きいと考えられる。

そこで本稿では、ポジティブ心理学において取り上げられるテーマの一つである、主観的幸福感について概観したうえで、主観的幸福感を高めることを狙いとした試みのいくつかを紹介したい。最後に、主観的幸福感を高めることが、乳幼児を抱える親に対してどのような意義があるか、考えてみたい。

## 2. 「幸せ」をどのようにとらえるか

ポジティブ心理学では「幸せ」が一つのテーマとなっている。そこで、「幸せ」とは何かについて考えてみたい。

辞書を見ると、「幸せ」あるいは「仕合せ」は、「めぐりあわせ。機会。天運。」「なりゆき。始末。」さらには「幸福。好運。さいわい。また、運が向くこと。」（新村, 1998）と定義されている。別の辞書では、「めぐり合わせ。運命。なりゆき。機会。よい場合にも、悪い場合にも用いる。」「幸運であること。また、そのさま。」「物事のやり方、または、いきさつ。事の次第。始末。」「人が死ぬこと。不幸、葬式。」など（日本国語大辞典第二版編集委員会, 2000～2002）とあり、必ずしも良いことばかりが含まれているとは限らないようである。

漢字の「幸」の語源を調べると、「夭（わかじに）と𠂔（さからう）との合字。若死にの反対、すなわち、長生きする意で、転じて、さいわいの意とする。」（諸橋・渡辺・鎌田・米山, 2002）とされている。

英語の happy について *Oxford English Dic-*

tionary で調べてみると、「人に降りかかる運あるいは偶然、出来事」という、良い意味も悪い意味も含まれている場合と、「幸運、成功」という良いことを指す場合とがあるようである。ちなみに happy と happen は同じ語源 (hap) であることも示されている (Simpson & Weiner, 1989)。

以上の辞書による定義を基に考えると、「幸せ」とは、人が意図して幸せになろうとしてなれるのではなく、偶然に人に降りかかってくるものであり、良い意味も悪い意味もあることがわかる。

それでは心理学では「幸せ」をどのようにとらえているだろうか。

### 3. 主観的幸福感

実証科学である心理学では、「幸せ」とは何であるかという、哲学的で価値判断を含む概念ではなく、人は「幸せ」をどのようにとらえているか、「幸せ」を感じる時はどのような状態なのかについて、「主観的幸福感 (subjective well-being)」という概念を提唱する。主観的幸福感とは、その人の主観として、自分の人生に対する満足感などのポジティブな気持ちをど

の程度持っているかを指す概念ととらえられる (Diener, 1984)。

ここで注意する必要があるのは、主観的幸福感とは「幸せ」とは異なる概念であることである。主観的幸福感とは認知的側面と感情的側面から成っており (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999)、認知的側面は、人生への満足度 (現在の生活への満足、過去への満足、等) と特定の領域 (仕事、家族、自己、経済面、など) への満足度から構成されている。一方、感情的側面には、肯定的感情 (喜び、愛情、誇り、等) と否定的感情 (罪悪感・恥、悲しみ、心配、等) が含まれている (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999)。

主観的幸福感に影響する要因は何であろうか。主観的幸福感に関する研究の大部分は高齢者を対象とした研究であるが、これまでの研究を総合すると、以下の要因が主観的幸福感に関係していることが示されている (Table 1)。

そして、主観的幸福感が高い状態は、健康上も職業上も、また社会的にも、良い結果につながりやすいことも示されている (Chida & Steptoe, 2008; Diener, 2012; Lyubomirsky, King, & Diener, 2005)。

Table 1 主観的幸福感に関連する要因

収入
年齢 (高齢者は認知的満足が高く、若年者は肯定的・否定的な感情が強い)
結婚
宗教
社会的接触
パーソナリティ (楽観性、外向性は主観的幸福感の高さと関連し、神経症傾向は主観的幸福感が低い状態と関連する)
自己効力感
統制感
主観的健康状態

(Diener, 1984, 2012; Diener, Suh, Lucas, & Swith, 1999; 石井, 1997; 根建・田上, 1995b をもとに作成)

#### 4. 主観的幸福感を高めることは可能か

以上から、主観的幸福感が高い状態は人間にとって好ましい状態と考えらえる。もし何らかの手法を用いて主観的幸福感を高めることができるのであれば、人々の心身の健康や社会的な状況の改善につなげていくことができるのではないだろうか。

これまでの研究は、心理学的な手法を用いて主観的幸福感を高めることは可能であることを示している。そのいくつかを紹介しよう。

おそらく、これらの実験的な研究の初期のものとして良く知られているのは、Fordyce (1977, 1983) による一連の研究であろう。Fordyce はまず、先行研究のレビューを基に、幸福感を感じている人の特徴として、忙しく、より活動的である、他者と交流する時間をより長く持つ、自分にとって意味のある仕事において生産的である、ポジティブで楽観的な思考をする、自分自身である等の 14 の特徴を明確にしている。そして、これらの特徴について説明した上で、これらの特徴を実践するための具体的な認知的・行動的な方法を学生に提示している。実験参加者の大学生たちは、これらの方法を必ず実践するように要求されたわけではなく、実践は各自の自由意思に任されていた。Fordyce は、これらの一連の研究を通じて、幸福感を短期的に高め、また、数ヶ月間維持するだけではなく、実践した大学生たちには統制群に比べて抑うつの減少もみられることを示している。

Okun ら (Okun, Olding, & Cohn, 1990) は、主として高齢者を対象として行われた主観的幸福感に関する介入的な実験研究について、31 篇の論文を対象としたメタ分析を行っている。Okun らは、これらの論文で用いられた介入方法を、①統制感の向上、②社会的活動、③心理教育、④その他の 4 つに分類している。①は、

例えば、施設に入居している高齢者が、施設の中で行う活動を自分で選ぶことができるようにするものである。②の例としては、施設に入居している高齢者のための大学生との交流プログラムが挙げられている。③は知識やスキルを高める介入であり、例えば、退職後の生活に関する準備的なセミナーが挙げられている。これら以外の介入が④に含まれており、例えば運動やビデオゲームなどが例示されている。メタ分析の結果、介入直後の効果量の平均値は、①が 1.12、②が 0.70、③が 0.66 を示していた。また、短期的には効果は見られるものの、これらの効果は 1ヶ月も経過しないうちに消滅してしまうことも示されている。少なくとも高齢者に関しては、介入が行われた後に主観的幸福感を維持するにはどのようにすればよいのか、今後の課題があることが示されたと言えよう。

最近の研究には、ポジティブな体験を文字にして書くよう参加者に求め、その効果を検証するものが見られる。例えば、大学生と神経筋疾患患者を対象として行われた研究 (Emmons & McCullough, 2003) においては、感謝している事柄・有り難いと思っている事柄を書き出す作業が、幸福感の向上に有益であることが示されている。

Seligman らが行った、人々の幸福感向上に関するインターネットを用いた研究 (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005) は興味深い。参加者はまず、ベースラインとして幸福感と抑うつに関する web 上の質問紙に回答を記入する。そして、課題にランダムに振り分けられた後、課題終了後はこの研究の web サイトに再度アクセスしてフォローアップの質問紙に回答するよう求められる。課題はいずれも 1 週間という短期間のものである。課題は次の 5 つであった。

- ①お世話になっているが、これまできちんとお礼をしたことのない人に対して感謝

の手紙を書き、直接手渡す。

- ②毎日、その日のうちにうまくいった出来事3つとその原因を書く。
- ③自分が最も良かった時を思い出してそれを書くと共に、その出来事の中に反映されている自身の長所について熟考する。
- ④自身の長所に関する web 上の質問紙に回答し、その結果について web 上でフィードバックを得た後、その長所を毎日、これまでとは違う方法で実践する。
- ⑤自身の最も良いと思われる長所について、web 上の質問紙に回答した後、長所のトップ5をこれまでよりも多く実践する。

フォローアップのアセスメントは、1週間の課題終了直後時点も含めて、6ヶ月間に5回行われた。その結果、終了直後は比較対照群も含めて良好な結果であったものの、その後の経過を見ると、②と④は6ヶ月間にわたって幸福感を増すと共に抑うつ減少が見られた。①は、介入後1ヶ月間は効果を示したが、それ以降は効果が見られなくなっていることが示された。また、結果の分析からは、1週間の課題終了後、自分自身でその課題を継続した人ほど良好な結果が得られたことが明らかとなっている。

Lyubomirsky らの研究 (Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon, 2011) も同様の結果を示している。355名の大学生を対象として8か月間にわたって行われたこの研究も、Seligman らによる上記の研究と同様にインターネットを用いている。この実験における介入条件は、①1週間に15分間、自身の理想の姿を実現している自分を書く、②1週間に15分間、自分が特に世話になった人への感謝の手紙を書く（ただし、送付はしない）、③1週間に15分間、この1週間に自分が行ったことをリストアップする、以上3条件である。この研究では、参加者は、幸福感向上条件（①・②）

あるいは認知的作業条件（③）のどちらに参加するかを選ぶことができおり、したがって、参加者の選択（すなわち、モチベーションの高低）も分析の対象となっていた。さらにこの研究では、参加者による記述を第三者が評定することによって、参加者の努力の程度も評価の対象となっていた。

8週間にわたる実験直後と、6か月後に行われたフォローアップの結果から、幸福感向上条件を自ら選び、さらに、課題に対してより多くの努力を費やしたと評定された参加者の方が、それ以外の参加者よりも幸福感の向上が大きいことが示されている。

これらの研究結果を基にすると、短期間の介入のみで効果が見られたとしても、その効果が必ずしも長期間続くとは限らず、幸福感の向上を維持するためには、課題を長期間にわたって継続して実践することが必要であること、そして、各人が自ら継続することができるよう、興味を持って実行することができるような課題を設定することが必要ではないかと考えられる。また、インターネットを用いて介入を行うことも効果的であることや、短時間の課題で十分な効果が得られていることから、必ずしも専門家が1対1の面接形式で長期間にわたって援助を行う必要がないことも示唆されている。

以上の研究は海外で行われた研究であるが、日本ではこれまでどのような研究が行われているだろうか。

根建と田上は、認知行動療法が主観的幸福感の向上に有効である可能性を示している。根建ら（根建・田上、1994）は152名の専門学校在学生を、認知群、受容群、統制群の3群に分けて実験を行った。認知群に対しては、週1枚ずつ、認知行動療法において用いられる自動思考記録用紙への記入を求め、記入された自動思考について、それに対する適切な反論を援助者が記入して学生に返却した。受容群では、週1枚



ずつ、日常生活でのストレス事態について記入を求め、援助者は受容的なコメントを記入して返却した。このような手続きを週1回、7週間継続したところ、認知群については、不合理的信念が低下し、主観的幸福感の上昇が見られたが、受容群と統制群ではこのような変化が見られなかったことが報告されている。

根建ら（根建・田上，1995a）はさらに、117名の専門学校在学学生を対象にして、Fordyce（1977, 1983）による介入方法（ハピネストレーニング）と文書指導による認知行動療法の効果を比較した。この研究において用いられた介入は、上記の研究とは少し異なっていた。援助者は、参加者が記入した事柄について、認知の歪みに関するコメントを記入するだけでなく、これまでとは異なる行動を試みるよう求める課題（行動レベルの宿題）も記入し、その結果を宿題報告用紙に記入して提出するよう求めた。このような介入を週1回、6週間行ったところ、介入群では、統制群に比べて、肯定的感情の頻度と強度が上昇した。否定的感情については、介入群では、否定的感情の頻度が統制群とハピネストレーニング群よりも有意に減少したことが示された。

これらの研究からは、文書指導を用いた認知行動療法を6～7週間実施することにより、主観的幸福感を高める可能性があることが示されていると考えられる。

他に日本では、看護領域の研究として、乳幼児健診に参加した母親を7名1グループとして、2時間にわたるプログラムを試行した研究がある（清水，2008）。このプログラムには、グループの中で自分自身について話したり、子育てをしていて幸せな気持ちになった時のことを書き出してみたり、呼吸によるリラクセーションを行うことなどが含まれている。この研究の結果として、参加した母親たちの幸福感が、実施直後と1週間後の時点において、参加前よりも上

昇していることが示されている。しかしながら比較対象群が設定されていないことから、プログラムへの参加による効果とは判断しづらいことが難点である。

以上の研究は、心理学的な援助によって人々の主観的幸福感を高めることが可能であることを示しており、有意義と言える。しかし、主観的幸福感に関する研究はまだ日が浅く、課題も多い。最も大きな課題は主観的幸福感の測定方法である。主観的幸福感はある人の主観であることから、測定は質問紙を用いて行われている。比較的多く用いられているのはPGCモラルスケール（Lawton, 1975）であるが、他に、主観的幸福感尺度（伊藤・相良・池田・川浦，2003）も開発されている。しかし、それ以外にも、感情の状態を測定する尺度、QOLを測定する尺度など、多様な測定方法が用いられており、また、当該の研究を実施した研究者が作成したものが用いられている場合もあることから、主観的幸福感の操作的定義が一貫せず、結果の一般化には問題があると言える。さらに、主観的幸福感に関する研究自体、高齢者に関する研究が中心であり、それ以外の年齢層を対象とした研究が乏しいことも、この領域の今後の課題と言えよう。

## 5. 乳幼児を抱える親を支えることへの示唆

以上の研究から、乳幼児を抱える親への援助としてどのようなことが考えられるだろうか。まず、心理学的な手法、特にSeligmanら（Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005）やLyubomirskyら（Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon, 2011）によって行われた、インターネットを用いた援助を行うことにより、ある程度の期間にわたって、人々の主観的幸福感を高めることが可能と考えられる。また、

これらの研究で用いられた課題がいずれも短時間の課題であることも有益である。このことは、乳幼児を抱えている親にとって、プログラムが実施されている施設にわざわざ出かけていく必要がなく、また、時間的制約も少ないという点で、大きなメリットがある。携帯電話やスマートフォン、パソコンを媒介として実施することが可能であることから、今後の日本における援助方法として十分有用性があると考えられる。加えて、Seligman らや Lyubomirsky らが提示した課題は、本人たちが興味を持って自ら継続実行できる課題であるという、セルフヘルプ・プログラムであることも注目される。

もちろん、根建と田上による認知行動療法を用いた介入（根建・田上，1994，1995a）や、清水によるプログラム（清水，2008）も可能であろうが、これらの介入は、援助者のもとを直接訪れて行われる援助であることから、乳幼児を抱えた親が、場合によっては援助者を複数回にわたって訪れなくてはならないという状況は、必ずしも容易ではないであろう。根建と田上による文書指導をインターネットを用いて行うという方法も考えられようが、それが効果的かどうかは今後の研究の課題と言える。

現在、インターネットは人々の生活に深く入り込んでいる。乳幼児を抱える親への援助がインターネットを媒介として可能であるのなら、これらの人々の主観的幸福感を増し、満足感を持った生活を送ることができるよう、援助していくことが可能であろう。そして、結果的には子育てをめぐるストレスを減らし、児童虐待などの問題を未然に防ぐことに貢献することができるのではないだろうか。

残念ながらこのテーマに関しては日本での研究は乏しい。乳幼児を持つ親を支える援助としては、子育てサークル等の専門家あるいはピアによるソーシャルサポートの提供だけではなく、インターネットを媒介とした主観的幸福感

向上のプログラムがどのような効果があるか、検証する価値がある。

乳幼児を持つ親への援助としては、子育てに関する援助に注目が集まりやすい。しかし主観的幸福感は、人生全体への満足度と特定の領域への満足度、および、感情的側面（肯定的感情、否定的感情）から構成されている（Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999）。子育てに関する援助だけではなく、これらの人々の多様な側面にアプローチして、主観的幸福感全体を高めようとする発想も大切であろう。自らの過去についてどれだけの満足感を有しているのか、仕事や自己に対してはどの程度満足しているのだろうか、悲しみなどのネガティブな感情はどの程度感じているのだろうか、といった、全体的な視点のもとで援助を行うことが求められる。そのためには、乳幼児を持つ親に対して、子育てだけではなく、主観的幸福感全体をとらえた援助方法を構築し検証していくことが必要と考えられる。

## 引用文献

- American Psychological Association Division 38 (Health Psychology) (August, 1978). Bylaws : Division of Health Psychology of the American Psychological Association, Adopted August 29, 1978. Washington, DC : Author.
- Chida, Y., & Steptoe, E. (2008). Positive psychological well-being and mortality : A quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine*, 70, 741-756
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67, 590-

597.

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being : Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens : An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24, 511-521.
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness : Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 483-498.
- 石井留美 (1997). 主観的幸福感研究の動向. コミュニティ心理学研究, 1 (1), 94-107.
- 伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦康至 (2003). 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討. 心理学研究, 74, 276-281.
- Lawton, M. P. (1975). The Philadelphia Geriatric Center Morale Scale : A revision. *Journal of Gerontology*, 30, 85-89.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way : An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11, 391-402.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect : Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- 諸橋轍次・渡辺末吾・鎌田正・米山寅太郎(著) (2002). 新漢和辞典 [新装大型版] 大修館書店
- 根建由美子・田上不二夫 (1994). 認知再構成的アプローチによる文書指導が主観的幸福感の変容に及ぼす効果. カウンセリング研究, 27, 21-26.
- 根建由美子・田上不二夫 (1995a). ハピネストレーニングプログラムが主観的幸福感の変容に及ぼす効果. 教育心理学研究, 43, 177-184.
- 根建由美子・田上不二夫 (1995b). 主観的幸福感に関する展望. カウンセリング研究, 28, 203-211.
- 日本国語大辞典第二版編集委員会 (編) (2000 ~ 2002). 日本国語大辞典 [第2版] 小学館
- Okun, M. A., Olding, R. W., & Cohn, C. M. G. (1990). A meta-analysis of subjective well-being interventions among elders. *Psychological Bulletin*, 108, 257-266.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology : An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress : Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- 島井哲志 (編) (2006). ポジティブ心理学 : 21世紀の心理学の可能性 ナカニシヤ出版
- 清水嘉子 (研究代表者) (2008). 母親の育児幸福感を高めるための援助プログラムの開発 課題番号 17592258 平成17年度~平成19年度科学研究費補助金 (基盤研究 (C)) 研究成果報告書
- 新村 出 (編) (1998). 広辞苑 [第5版] 岩波

書店

- Simpson, J. A., & Weiner, E. S. C. (prep.)  
(1989). *The Oxford English Dictionary*  
(2nd ed.) Oxford, U.K. : Clarendon Press.
- Weiss, S. M. (1980). President's column :  
" State of the Division. " *The Health Psychologist*, 2 (1) , 1-2.