The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	Well-beingを目指す社会心理学の役割と課題
Author(s)	大坊, 郁夫; 堀毛, 一也; 相川, 充 他
Citation	対人社会心理学研究. 2009, 9, p. 1-32
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/5217
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

https://ir.library.osaka-u.ac.jp/

The University of Osaka

対人社会心理学研究, 9, 2009

Well-beingを目指す社会心理学の役割と課題

大坊郁夫(大阪大学大学院人間科学研究科)
堀毛一也(岩手大学人文社会科学部)
相川　充(東京学芸大学大学院連合学校教育学研究科)
安藤清志(東洋大学社会学部)
大竹恵子(東北学院大学教養学部)

人は自分の属する社会が豊かで安定したものであるように願うものである。人は生活の満足、生きがいを求め、well-beingを願うのが常である。時代による変化もあるが、大勢を占める価値観は個人を超えて同じではない。また、個人の欲求は、社会制度によって影響を受けることは明らかである。近代以降の社会では、生活の便利さ、物質的な豊かさこそが、相対的に優先されてきたと言えよう。このことは、人々の生活の仕方の選択の可能性や思考の可能性を拡大してきたと言える。しかし、このことは人生の質を高めることには結びついてはいない。心理学の発展は研究方法の精緻化とともに、研究対象や扱う問題の多様化をもたらした。したがって、多くの人は心理学の全容を容易には描けなくなっている。個々人が同じように幸福を求めるが、人生の時期や時代に応じて幸福を追求する仕方は多様化している。心理的健康、well-beingを主題とし、これまでの研究動向を展望しつつ、どのようなアプローチで、個人の求めるwell-beingと社会との関係を考えていくべきかを社会心理学的視点をベースとしながら議論した。特に、社会的脈絡を考慮した個人の要因を追究する研究、心理的健康、well-beingを高める実践およびその要因解明についての研究、ネガティブな体験を大きな契機としてそこからの成長の可能性について議論した。

キーワード: 主観的幸福感、心理的健康、トラウマ後の成長、個人差、ストレス、社会的スキル

はじめに

大坊郁夫(大阪大学大学院人間科学研究科)

well-being という概念は、多様な文脈で用いられています。例えば、2007 年の韓国の商品広告についてのニュースによると、多くの人気売れ筋商品のキーワードは、「露出」と「well-being」―物質的な豊かさから脱皮して心身の豊かさを追求し、より健康的に生きることを目指す―とのことです(2006, http://journal.mycom.co.jp/news/2006/12/04/382.html)。その人気商品ランキングには、ファッション、健康食品、エステ関係等々があり、多様に「well-being」が使われております。日本でも、NPO 法人の名称、歯科のコマーシャルのフレーズにも使われています。健康食品、「北海道の“良品”を世界に」など、well-being が非常に一般化しております。なお、日本よりは韓国のほうがより一般化しているようです。

well-being は、幸福感や満足、充実感、充足感と訳されていますが、含意が多く、日本語に訳し難いので、well-being のまま用いられる例も少なくありません。

われわれは、自分の住む、属する社会が豊かで安定したものであるように基本的に願っていると思います。そしてわれわれが満足できる、生きがいが得られる、そういう意味での well-being を願ってきたというふうに、ちょっと包括的な言葉づかいをしたいと思います。

時代によってその主たる価値観というのは同じではない、変化していくものでもあります。特に近代以降は、相対的に優先されてきたことは、生活の便利さ、コンビニエンスですね。それから物質的な豊かさの希求、求めるという傾向があったと思います。それが生活の仕方の選択の可能性は確かに広げた。思考の可能性も確かに広げてきたと思いますけれども、正しそうだと言って選択肢が増えた。考え方が多様になったからといって、決してQOL(人生の質)を高めることには直結していないというふうに言えるだろうと思います。

それで、ここでは、心理的健康、well-being というのを主題とし、これまでの研究の流れを振り返りながら、どのようなアプローチで個人の求める well-being と、われわれが必ず属している社会としての well-being を同時に高めていけるのか。そのマクロとミクロの関係を考えていきたいと考えています。この点についてまず、ベテランの社会心理学を専攻する方々から話題提供をいただきます。そして、社会心理学とかなり関わるところのある健康心理学の観点から大竹恵子先生(東北学院大学)から

コメントをいただきたいと思います。

社会的脈絡を勘案しながら well-being を構成する個人の要因を追求する研究、心理的健康、well-being を高める実践、およびその要因解明の研究、それから、ネガティブな体験を大きな契機として、そこからの成長を探るという研究をこれから展開させていただきたいと考えております。

最初に堀毛一也先生(岩手大学)にお話をいただきます。健康の問題、パーソナリティの問題、それから、状況と個人の問題、非常にたくさんの研究を手がけてこられておられます。非常に多くの情報、資料を基にされ、「コヒアラント・アプローチによる主観的well-beingの個人差の探究」についてお話をいただきます。その次に、相川充先生(東京学芸大学)は、「well-being とソーシャルスキルの関係を明らかにするために」ということでお話をいただきます。社会心理学的な研究のベースからシャイネス、「うつ」の問題に切りこまれ、さらに、プログラム実践をされておられます。それから、NPO 法人「教育テスト研究センター」の理事もされ、実践的な活躍をされておられます。

それから安藤清志先生(東洋大学)は対人的自己の問題を始め、多方面の研究をされておられます。今日は「航空機事故遺族の“well-being”」、航空機事故に由来する心理的な問題からの回復の過程における成長という問題をお話しいただきます。

コヒアラント・アプローチによる主観的 well-being の個人差の探究

堀毛一也(岩手大学人文社会科学部)

私の話の内容は、基本的にパーソナリティ研究を基盤としたアプローチです。今日は特に、主観的 well-being、主観的充実感と私は訳しておりますが、well-being の個人差について考えていきたいと思います。この研究は、科研費などいくつかの研究助成や、同僚の松岡和生氏、織田信男氏をはじめ、多くの方々のご協力をいただきながら進めておりますことを、最初にご紹介したいと思います。

初めて話を聞いていただく方も多いかと思います。私はこれまでいくつかの研究を行ってきましたが、今日のお話は、このうちパーソナリティの相互作用論や、目標理論、人生課題、などに関連する課題として位置づけながら研究を進めています。

早速話に入らせていただきます。時間的に 15 分ということですが、その割にはちょっと量を多く用意してしまったものですから、適宜飛ばしながら進めたいと思いますので、お手元にある資料を参照いただきながら話を聞いていただければと思います。

まず簡単に研究の背景についてお話をしたいと思います。最近新しいパーソナリティの考え方がいろいろと主張されるようになってきています。ここで取り上げるのは、Mishel と Shoda、Cervone らを中心とした研究です(Cervone & Mischel, 2002; Cervone & Shoda, 1999; Mishcel & Shoda,1995; Shoda, Cervone, & Downey, 2007)。今までの特性論の考え方では、誠実さという特性があれば、そういう特性をもつほど行動は誠実なものになるといった考え方だったわけですけれども、Mishcel ら(Mischel & Shoda, 1995)が強調するのは、特性は行動パターンから推測されたものなので、それを説明変数にするのは間違いだということです。人と状況の相互作用やそこに見られる状況の応じた行動のパターン、これを行動指紋(Behavioral Signature)という言い方をしますが、そうしたパターンから実際のいろいろな行動の説明をすべきだというような考え方が強調されるようになってきております。そのパターンの特徴をもたらすような認知・感情・動機の追求を研究の目標とすべきだという考え方です。

わかりやすく言いますと、こういう if-then という関係性を見出すということです(Figure 1)。これは特性レベルでは同じように平均値として示される、a さん、b さんのパターンが、実際には状況に応じて正反対の傾向をもつことを示します。こうした状況を含めた形で、a、b の示すこのパターンの一貫性をみていくことが重要であるということです。この考え方を私は主観的充実感の研究に応用したいと目論んでいるわけであります。

いわゆるコヒアランスという、この演題の表題にもさせていただいていますが、そういう状況に応じたパターンの首尾一貫性というものですね、それを検討することが、well-being の研究の中で、より状況との相互作用をきちんと捉える、そういうアプローチのもとに研究を進めているということです。

ちなみに Mischel たちのモデルでは、このような状況的な手がかりがいろいろと認知・動機的な変数を経由して行動につながると考えます。こうした認知・動機的な変

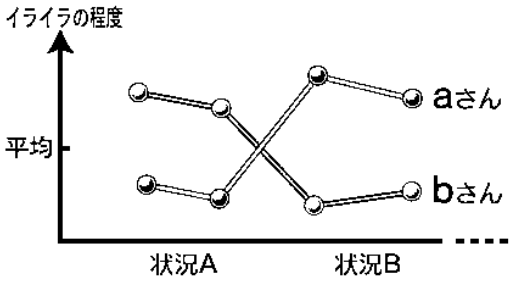


Figure 1 行動指紋の考え方
(正田, 1997; 堀毛, 1998 による)

数のつながりを個々に分析していくことが非常に重要なポイントになる。この研究でもそのような立場に立って研究を進めていきたいと思います。

ところで「主観的充実感」という言葉は、subjective well-being(以下 SWB)の訳語です。ここでは充実感という表現を使っていますが、一般には幸福感と訳されることが多いです。幸福感には、それに対応する happiness という言葉があるので、私は充実感と言うほうがいいかなと思って、それを使っています。この概念は、ご存じのとおり、人々が自分の人生をどのように評価するかという意味として定義されるものです。また、そこには通常 2 つの側面があることも指摘されています。1 つは Hedonic な側面です。快楽的な側面。そしてもう 1 つは Eudaimonic な側面と呼ばれ、人生の目的とか、人格的な成長とか、そうしたことに関連する側面と言われています。

これまでの研究で、これは Peterson(2006)のまとめですが(Table 1)、幸福感とか、人生満足感に関わる要因は、この表のように整理されているわけですが、その中でも特に個人差に関連するものとして、誠実性とか、外向性、神経症傾向の低さ、内的統制が中程度の相関を、楽観性、自尊心が高い相関をもつことが指摘されています。SWB に関しては、この表に示されたようにさまざまな変数が関わりをもつことが指摘されているのですが、それを系統的に整理した研究、Diener ら(Diener, 1984; Diener,

Table 1 幸福感・人生満足感の規定因
(Peterson, 2006 を一部改変)

低い相関(r=0～.20程度)	中程度の相関(r=.30前後)	高い相関(r=.50以上)
年齢	友人の数	感謝の気持ちをもつこと
性	結婚していること	楽観性
教育	信仰をもつこと	雇用されていること
社会階層	余暇活動の質	性的交渉の頻度
収入	身体的健康	ポジティブ感情体験の割合
子どもの数	誠実性	自尊心
人種	外向性	
知能	神経症的傾向の低さ	
身体的魅力	内的統制	

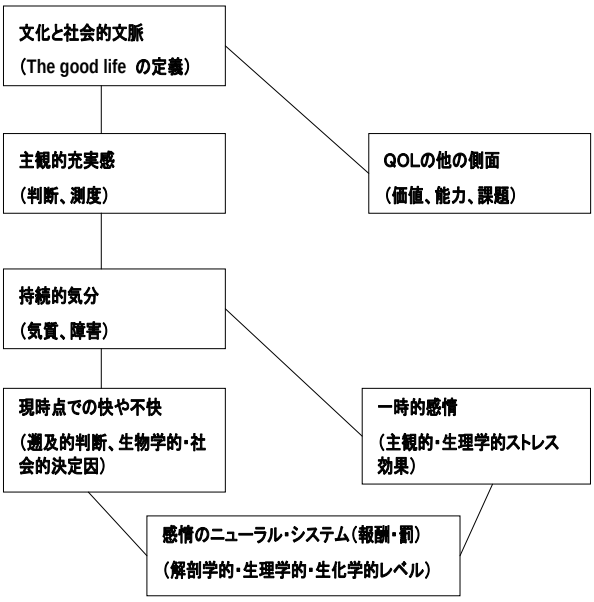


Figure 2 QOL 分析のレベル
(Kahnemann, Diener, & Schwarz, 1999)

Suh, Lucas, & Smith, 1999; Diener, Oishi, & Lucas, 2003)が繰り返しレビューしておりますけれど、そういうものをみても well-being につながるプロセスに関しては十分に整理されていない感じを私は受けています。

また、Kahnemann, Diener, & Schwar(1999)が『Well-being』という本の中で、関連概念のレベルの整理を行っています。それがここに示した図ですけれども(Figure 2)、このように文化レベルが最上位に位置づけられ、その下に主観的充実感があって、それと同レベルに QOL が位置づけられている。さらにその下に持続的な気分ですね。そして現時点での感情、それからそれをもたらすニューラル・システムと…。こういういくつかのレベルがあるのに、実際の研究では、どのレベルを扱っているかという自覚が薄く、もたらされる知見も非常に混交しているといったことが指摘されています。

つまりこれからの研究の中でやっていかなくてはいけないことの 1 つは、自分たちの研究が問題にしているレベルが一体どこのレベルなのかということを明確にすること。これはパーソナリティ研究でも同じで、それぞれの知見をどのようなレベルに対応させているかを明らかにしておくことが研究を行う上で非常に大事だということをいろいろなところで言わせていただいているのですが、SWB 研究の中でもそれぞれがどういうレベルの主観的充実感、あるいは幸福感を捉えようとするかという区別を自覚することが重要な問題になると考えているわけです。

一方で、Diener et al.(1999)の論文の中では、以下の

4つのことがSWB研究の方向性として指摘されています。これもよい研究の指針になると思います。1 つは、SWBの構成要素を明確にすべきだということ。そして、それぞれの要素による影響への違いを明確化にしなければいけない。それから 2 番目は、内的な要因と外的な要因の相互作用の検討。そして3番目はSWBに関する因果関係の方向性の洗練された技法による検討。4 番目は適応の基盤にあるプロセスの理解といったことです。

同じようなことが繰り返されている感じもしますが、私どもの研究ではこの 4 点を取り上げて、それぞれについていろいろな研究を試みています。今日のお話では、われわれの研究で明らかになっていることをいくつかご紹介して、論議の基点、資料にしていただければと思います。

まず、最初はその構成要素の明確化ということですが、これは Ryff や Keyes たちの提唱による MIDUS: Midlife in US という大がかりな研究の中で、主観的充実感を 3 つの側面から考えようという提案がなされています(Brim, Ryff, & Kessler, 2004; Keyes & Magyar-Moe, 2003)。1つは、感情的な充実感でポジティブな感情の高さ、ネガティブな感情の低さですね。PANAS など、それに関連する測定道具も整備されています。2 番目が心理的充実感で、これは Ryff(1989)の尺度を使っているものですが、自己受容、個人的な成長、人生目的、自分が環境を制御できているかどうかという環境制御、そして自律、積極的な対人関係、という6つの側面からなっています。3 番目は、社会的充実感で、これは本邦ではまだ使われていないようですが、5つの側面、すなわち、社会的一体感、要するに社会の中の一員としての充実感ということです、そして社会的貢献感、社会的統合感、社会的受容感、社会的実現感という内容から構成されています。

Keyes & Lopez(2002)はこれらの側面に加えて、過去において、とりわけ落ち込むような出来事を体験していないことを前提条件として、3つのいずれの側面においても高い well-being を示すことを、「フラリッシュ(flourishing)」という言い方で呼んでいます。私はこれを元気感と訳していますけれども、こういった統合的な概念を使うという方向性もこれから出てくるのではないか思います。

そのためには、こうした構成要素の明確化がまず尺度上でできなきゃいけないわけで、それを研究の 1 つとして進めています。これは未発表の資料なのですが、大ざっぱな経過をお話します。

3 つの側面のそれぞれについて、対応する尺度で分析をしたところ、感情的充実感についてはきちんとした結果、ポジティブ感情とネガティブ感情の2因子が得られています。心理的充実感に関しては、Ryff(1989)の尺度を使用しています。西田先生がお作りになった尺度は先に示した 6 因子がきれいに抽出されるのですが(西田, 2000)、福沢先生・山口先生が新たにお訳しになられた尺度(福沢・山口, 2007)では、5 つの因子はまとまるのですが、1 つ、ネガティブな項目だけが集まる因子が出てきてしまい、それを一般的な適応感ということで処理しています。それから Keyes(1999)の作成した社会的充実感は、因子分析でもオリジナルな尺度どおりに因子が抽出されません。項目の見直しが必要で、日本とアメリカの文化差を反映するところがあるのかなと感じています。この尺度については、学生とその両親を使った分析もやっておりますが、どうもその内容もいろいろ違うところがありまして、世代による違いも考えに入れながら検討していく必要があると考えています。

これらの尺度について 2 次因子分析をやってみますと、社会的充実感の因子が 1 つにまとまり(オリジナルなものとは異なりますが)、それから感情的充実感に、心理的充実感の自己受容、環境制御といった側面が加わって1つの因子となり、さらに人生目的とか、自律がもう 1 つの因子としてまとまるといった構造を示します。それぞれの尺度を洗練させて、さらにこうしたやり方で相互の関連性を分析していくことによって、構成要素が明確化されていく可能性はあると考えています。

次の問題は、内的な要因と外的な要因の相互作用、そして因果関係の方向性に関する指摘です。SWB には個人の資質による相違がかなり大きい。このことは、Table 1 でも個人差要因として指摘した部分が数多くあったことからもご理解いただけると思います。例えば、Compton(2005)は、SWB の個人的予測因として、自尊感情、コントロール感、外向性、楽観性などが重要であることを指摘しています。

私はこれらの内的要因をどう整理すべきかを考えたときに、因果関係の方向性としては、BIS/BAS を中心とするような報酬探索システムと罰回避システムといったものがその背後に仮定できるのではないかと考えています。いわゆる外向性という特性レベルから始まって、BAS そして促進焦点、学習目標、楽観性、ポジティブ・バイアスとつながる1つの経路と、神経症傾向の強さから BIS、予防焦点、そして遂行目標、自尊心、ネガティブ・バイアスにつながるといった因果のプロセスがもう1つあるということです。

これは、出発点である外向性や神経症的傾向を除けば、先に示した認知・動機的な変数のつながりを意味します。つまり首尾一貫性を重視するコヒアラント・アプローチと整合する考え方なわけで、ある状況に遭遇すると、BIS/BAS から始まる脳システムからいわゆる動機づけが生じて、それが認知的な解釈につながって、さらに行動

につながっていく、そうしたパスを検討することの必要性を考えているわけです。

そこで私どもの研究では、昨年AASPで発表させていただいた研究ですが(Horike, Matsuoka, Oda, & Horike, 2007)、well-beingの各側面とともに、制御焦点と自尊心、楽観性を測定いたしまして、SWB との関連性をそれぞれのパスの中で整理をいたしました。一方で、SWBに関連するさまざまな尺度得点に基づいてクラスターを作ったところ 4 つのクラスターが構成されました。そこで、それぞれのクラスターの中で、これらの変数の関連性がどのように違っているかということを検討したわけです。

そうしますと、SWB が全般に高いクラスターでは、一方で促進焦点から楽観性、もう一方で予防焦点から自尊心というようなパスがはっきりしていて、そして楽観性の高さからいろいろな充実感へポジティブなパスがみられ、自尊心の低さから充実感へネガティブな影響性がみられることが明らかになりました。

一方で、SWB がやや低い別のクラスターの結果をみますと、予防焦点ルートが非常に優勢になってくることが示されました。こうした結果が何を意味しているかというと、一般的なパスとして理解するレベルばかりではなく、状況に応じたクラスター、今回は状況的要因を尺度内容の相違として捉えましたが、そのクラスターの中での関連性というものをみること、言い換えれば、コヒアラントなパターンをきちんと押さえ、そのパターンによって変数間の関連やどの変数が重要な規定因になってくるのかを考えていく、そういうアプローチをきちんと積み重ねていく必要があるだろうと。これが私の現時点での結論です。

今回のクラスター分析の結果は、通状況的一貫性が高いことを示しましたが、これはクラスター分析という技法の問題かもしれないと思っていまして、やはり個人ごとの分析、個性記述的なアプローチも必要だと思っています。また動機・認知的変数のパスに相違がみられる点に関しても、人数が少なかったため多母集団同時分析ができなかったのですが、それができるようなサンプル数で検討することも必要だろうと。さらに SWB が高いクラスターでは、変数間の関連性がより明確になることについても、コヒアラントなシステムの個人的特徴がより反映されると解釈したいところですが、切断効果によるバイアスにすぎないという可能性もありますので、もう少し慎重に検討していかなければいけないと思っています。

もう 1 つ関連する研究について紹介させていただきます。これは、場面と関係性の相互作用的充実感による心理的充実感の相違に関する研究で、これは今年のICP2008 で発表させていただいた研究です(Horike, Matsuoka, & Oda, 2008)。この研究では、12 個の場面と6つの関係性の相互作用に基づく充実感評定を求め、その結果について、ANOVA を個人ごとに実施しました。つまり友人と買物に行くときにどのくらい充実感を感じますかとか、両親と雑談をしているときにどのくらい充実感を感じますか、ということを聞いたわけです。ちょっと中には不自然な場面も出てくるのですが…。そういう形でANOVA を行い、場面の効果、関係性の効果、交互作用の大きさを個人ごとに計算したわけです。一方で心理的充実感と制御焦点、自尊心も測定しその関連性もみました。平均点をみますと、関係性による影響性が非常に大きいことが示されました。場面による影響性も有意になりますが、関係性による影響性のほうがずっと大きいのです。

さらに、ANOVA の結果の F 値を開平変換しまして、場面、関係性、交互作用それぞれについて、心理的充実感との相関を取りました。結果として明らかになったことは、相互作用項が心理的充実感と高くはありませんけれどもある程度の相関を示していることです。しかも負の相関です。ということは、場面と関係性によっていろいろと充実感の感じ方が変わるほど、心理的充実感が低くなるということです。

さらに場面 × 関係性のクラスターをつくりまして、そのクラスターごとにこうした F 値の相違を検討してみますと、得られた 3 つのクラスターの中で、クラスター2 では場面の説明率が高くなりますし、クラスター3 では関係性の説明率が高くなる。また、クラスター1 では交互作用の説明率が低くなるといったような特徴が出てきて、それぞれのクラスターの中での充実感の感じ方が、違うことも示されました。主に状況によって規定されるグループもあるし、関係性によって規定されるグループもある、相互作用によって規定されるグループもある、そんなふうに分かれる可能性があることも示唆されました。

加えて、認知・動機的な変数との関連性をみてみますと、それぞれの認知・動機的な変数と SWB の間には明確な関連性があって、BAS は心理的充実感のうち、人格的成長、人生目的、そして環境制御と、BIS は自己受容とそれから自律、そんなふうにいわゆる促進的な要因で規定されている心理的充実感の側面と予防的な要因で規定されている側面がどうも明確に区別されるという結果も得られました。

まとめると、充実感の感じ方は、場面よりも関係性によって規定される傾向が強いが、相対的にみればサブ・クラスターによる相違もみ受けられること、個人の SWB には場面、関係性の主効果よりも、相互作用が関わりをもつ可能性があること、認知・動機的変数によって規定される心理的充実感の側面が異なること、などといった結果が得られたことになります。

このほか、今日は時間の関係でお話しませんが、日常の適応につながるパスを理解する目的で、経験サンプリング法を用いた研究も行っています。特にその中では感情的な個人差や対人的相互作用行動の個人差の把握を試みており、これらの指標と SWB の関連について検討を行っています。また、マウス・パラダイムという無意識的な測定技法によって、提示された場面 × 関係性の中で快適さを感じるかどうかを、マウスの動きで示されるポインタの位置で評定する研究も行っています。

まとめます。SWB の構成要素の明確化というのが最初の課題なわけですが、これについてはまだいろいろと問題が残っていて、十分に今でも整理しきれていません。今後やはり多様なサンプルを対象として整理を進めていかなければいけないと思います。

それから諸変数による影響の相違の明確化、適応の基盤にあるプロセスの理解や個人差に関しては、報酬探求、罰回避システムによる理解の可能性が示唆され、自己制御系変数の関与の重要性が指摘されたように思います。ただ文化差による検討ももっと必要だと考えています。

そして、内的な要因と外的な要因の相互作用については、関係性による相互作用の相違が大きいことが示唆されましたが、一方で場面や相互作用による違いの大きい個人クラスターが存在することも示唆されており、認知・感情的変数との関わりも含め、今後一層の検討が必要だと思います。

最後に因果関係の方向性のより洗練された技法による検討という点に関しては、経験サンプリング法やマウス・パラダイムが有効な調査法になることが示唆されています。

今後の研究としては、尺度の精緻化とか、サンプリングを検討することも必要ですし、クラスターを抽出するのにクラスター分析が妥当な手法と言えるか、データ・マイニング的手法も検討しながら、個性記述的分析を視野に入れて検討を進める必要があると思います。

また、認知・動機変数の関連に等値モデルを仮定してよいかという問題もあり、さらに多くの変数との関連を検討しながら理論的背景を含めた検討が必要になると思います。得られた知みをどう統合するか。これが一番の課題なわけですが、異なる成果報告間でのクラスターの重なりの検討などを進めながら今後も研究を進めていきたいと思います。

引用文献

Brim, O. G., Ryff, C. D., & Kessler, R. C. (2004). *How healthy are we ? A national study of well-being at midlife*. Chicago: The Univ. of Chicago Press.

Cervone, D., & Mischel,W. (Eds.) (2002). *Advances in personality science*. NY: Guilford Press.

Cervone, D., & Shoda, U. (Eds) (1999). *The coherence of personality : Social-cognitive bases of consistency, variability, and organization.* NY: Guilford Press.

Compton, W. C. (2005). *An introduction to positive psychology*. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluation of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.

Diener, E., Suh, E, M., Lucas, R. E., & Smith, H. E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.

福沢 愛・山口 勧 (2007). 心理的well-being の多次元性と気分との関連について: 性役割の視点から 日本グループ・ダイナミックス学会第 54 回発表論文集, 68-69.

一言英文 (2008). ポジティブ心理学と文化的文脈 日本心理学会第 72 回大会発表論文集, 41.

堀毛一也 (1998). 社会的状況と性格 現代のエスプリ, 372, 132-142.

Horike, K., Matsuoka, K., & Oda, N. (2008). Coherent approach to the individual differences in subjective well-being: An investigation based on interactionistic research paradigm. The XXIX International Congress of Psychology. (Germany, Berlin)

Horike, K, Matsuoka, K., Oda, N., & Horike, H. (2007). Coherent approach to the individual differences of subjective well-being. 7th Biennial Conference of Asian Association of Social Psychology. (Malaysia, UMS, Saba)

Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.) (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. NY: Russell Sage Foundation.

Keyes, C. L. M. (1999). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61,121-140.

Keyes, C. L. M., & Lopez, S. J. (2002). Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and treatment. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.) *Handbook of positive psychology.* NY: Oxford Univ. Press. pp.45-59.

Keyes, C. L. M., & Magyar-Moe, J. L. (2003). The measurement and utility of adult subjective well-being. In S. J. Lopez & C. R. Snyder. (Eds.) *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, D. C.: APA. pp.411-425.

Kitayama, S., & Markus, H. R. (2000). The pursuit of happiness and realization of sympathy: Cultural patterns of self, social relations, and well-being. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.) *Culture and subjective well-being*. Cambridge, MA: The MIT Press. pp.113-161.

Mischel, W., & Shoda, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situation, disposition, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Review*, 102, 246-268.

西田裕紀子 (2000). 成人女性の多様なライフスタイルと心理的 well-being に関する研究 教育心理学研究, 48,

433-443.
Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology.* NY: Oxford Univ. Press.
Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
正田祐一 (1997). 認知感情処理モデル ―文化心理学への適用― 柏木惠子・北山 忍・東 洋 (編) 文化心理学 ―理論と実証― 東京大学出版会
Shoda, Y., Cervone, D., & Downey, G. (2007). *Persons in context.* NY: Guilford Press.

○堀毛　大竹先生をはじめとしていろいろ貴重なコメントをありがとうございました。

まず指定討論の大竹先生の個別にとおっしゃられた設問のほうからお答えしたいと思います。

私は今日の発表内容とは別に、状況研究をいろいろやっておりまして、場面と関係性が「状況」を考える上で非常に重要だと考えております。そういった意味で今回の研究にも使わせていただいたんですが、それと同時にもう1つ、文脈ということも非常に重要だということを常々感じております。これは要するに前後関係とか時系列的な流れということですが、実験や調査に乗せるのは非常に難しゅうございます。文脈的要因がうまく研究パラダイムとして乗っかってくるともっと面白い研究が出てくると思います。例えばマウス・パラダイムなどが有効な手法、リアルタイムで文脈的な影響を把握できる手法になる可能性があると思いますが、こうした文脈的要因を取り入れた well-being 研究を考えていく必要があると思います。

それからご指摘いただいた、ポジティブ、ネガティブに関連する点ですが、例えば関係性とか、場面の中にも、どういうものをポジティブ、どういうものをネガティブというふうに考えるかということが入り込んでくると思うので、それだけを取り出して、ポジティブ、ネガティブという形で研究するということが、私にとっては本当に意味があるかどうかちょっと疑問を覚えます。状況的要因との関連づけの中で、ポジティブ、ネガティブといったことを考えていく、そういう必要があるのではないかと。そんなことを考えていました。

さらにもう1点、Group Well-being の問題ですけれども、これは大変重要な問題で、後の(森先生の)ご質問にもありましたけれども、北山先生たちが提唱している well-being の文化差の話ですが、西欧文化では well-being というのは、その個人の中に、つまり相互独立的な文化の中では、お互いに自分の中に幸福感がある。そのためにお互いに称賛し合って、お互いに高め合う。それに対して、日本人の well-being というのは、人と人との間にある幸福感なのだと。つまり自分だけ幸せになるのではなくて、他の人も一緒に巻き込んで幸せになることが重要との指摘があります。

そのことを検証するために、北山先生たちは、これは相川先生の話にも関連してきますが、自尊心とソーシャルサポート・幸福感の関連を検討しています(Kitayama & Markus, 2000)。それによると、アメリカの人たちは、ただソーシャルサポートがあっただけではだめで、自尊心が高まることによって幸福感を感じることになります。ソーシャルサポートが自尊心の高まりに影響して、それで初めて幸福感が高まると。しかし日本人はソーシャルサポートさえあれば、それで幸福感が高まるという違いがあることを指摘なさっています。

こうしたことに関連して考えるならば、社会的充実感の重要性を論じてきましたけれども、社会レベルの well-being というものを文化的な視点を入れながら検討することが必要で、この点に関しては、午前中に発表でも伺ったのですが、ここにもおられると思いますが、一言先生が、協調的幸福感尺度のお話をなさっていて(一言, 2008)、大変面白い考え方と思っております。そういった日本文化の中での幸福感をうまく捉えるような、そういう尺度がこれからもっと出てきていいのではないかと感じています。

最後にもう1つ、松村先生からご指摘いただきました、個人得点をトータルに捉えるという問題についてです。

改めて指摘させていただきますが、そういうトータルなものを考える上でも、自分たちが研究で扱う well-being がどういうレベルにあるのかということをきちんと把握しながら研究するということが非常に大事なのではないかと思います。個人的にはそのへんのあたりとの関連性をつけながら、こういう well-being を整理する枠組みがもっとたくさん出てきてもいいのではないかなと思います。

その上で松村先生のお話にお答えとしては、私の研究で扱った3つの側面は、それぞれ独立した側面と考えているわけですが、これらのすべてにおいて高いとか、すべてにおいて低いとか、そういうようなことはなかなか考えづらいかもしれません。現実に Ryff たちもフラリッシュを定義する上で、3つの側面の中でいずれか2つ、もしくは3つが高いというような条件が整っていて、なおかつ過去においてとりわけ落ち込むような出来事を体験していないこと。それをフラリッシュという言い方で呼んでいるわけです。

ただ安藤先生のお話などを伺っていると、最後のトラウマをもっていないというような、ことを含めてしまっていいのかどうか。つまりそれを乗り越えて幸福になれる人たちというのは明らかにいるわけで、これはやはり大きな問題点ではないかなと思っていますが、トータルで捉えるときに、そうした問題の有無も含め、3つの側面のパターンですね、ここでもパターンということを強調しておきたいと思いますけれども、その中のどういう側面みたいなものが高いかということには、それぞれ個人差があると思いますので、それを複合的に捉えることが重要だというのが私の立場でございます。

Well-being とソーシャルスキルの関係を明らかにするために

相川 充(東京学芸大学大学院連合学校教育学研究科)

私はソーシャルスキルの研究をずっとやっておりますが、所属が教員養成系大学ですので、最近は学校現場で実践的な仕事をしております。小学校や中学校の教室単位で先生がそのクラス全員にソーシャルスキルを教える「ソーシャルスキル教育」を実践してもらっています。これはソーシャルスキル・トレーニングの 1 つの形だと私は位置づけています。こういう仕事は理論的な詰めが甘いまま、とりあえず成果を出そうとしますので、今回のシンポジウムのテーマである well-being とソーシャルスキルとの関係を理論的に考えてこなかったというのが正直なところです。今回このシンポジウムに話題提供者で出ないかと大坊先生に言っていただき、とても良いチャンスだと思い、well-being とソーシャルスキルについて考えてみました。したがって今日の発表は、これが結論だとか、これが最新の情報だということではなく、私が考えてきたプロセスを皆さんに聞いていただきたいと思っております。

今日は大きく分けて 3 点の話をさせていただきます。「ストレスとソーシャルスキルの関係」、「PsycINFO での検索結果と、Segrin & Taylor(2007) の紹介」、「Well-being とソーシャルスキルの関係を明らかにするためのこれからの課題」です。

先ほど、well-being について十分に考えてこなかったと申し上げましたが、ストレスとソーシャルスキルの関係については気になっておりまして、自分でもデータを取ってきました。そこでストレスとソーシャルスキルの関係についてどんなことが言えるのか簡単に振り返ってみたいと思います。2 つ目は、ソーシャルスキルと well-being の関係を考えてこなかったので、今、どういう研究があるのだろうかと PsycINFO で調べてみました。その結果を簡単に紹介させていただきます。最後に、以上 2 つのことを踏まえると、これから well-being とソーシャルスキルの関係を明らかにするにはどうしたらいいのだろうかという私みを述べさせていただきます。

ではまず、ストレスとソーシャルスキルの関係について話をさせていただきますが、なぜストレスを取り上げるのか、その理由を最初にお話しします。

ソーシャルスキルは教育現場、臨床場面で便利な概念として使われていますが、ソーシャルスキルの理論やモデルは非常に少ないのです。他方、ストレス研究は、理論的背景のもとに一般成人をも対象にした実証研究の豊富な蓄積があり、モデルが精緻化されています。ですから、ストレスに関するこれまでの理論やモデルにソーシャルスキルを組み込むと、ソーシャルスキルに関する理論的な展開やモデル構築ができる可能性があります。well-being とソーシャルスキルの関係を考える理論的な枠組みを提供してくれるのではないかと期待できるわけです。

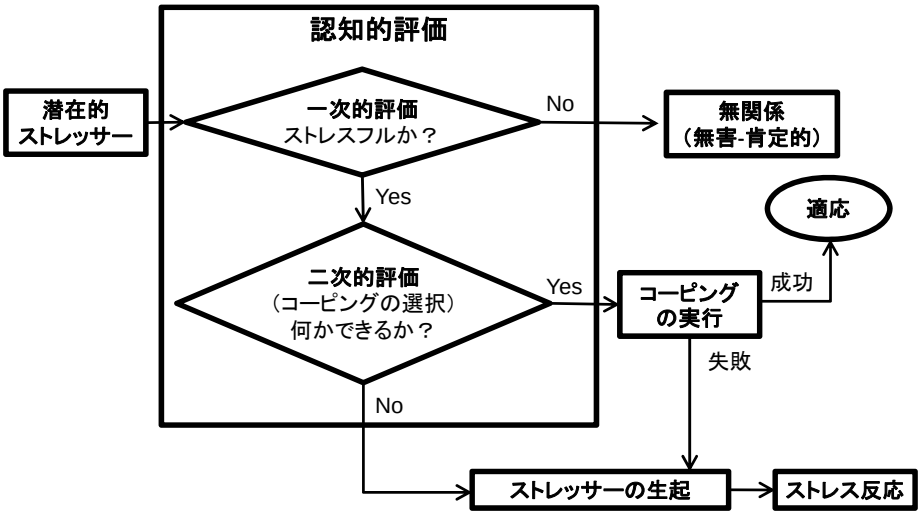


Figure 1 ラザラスらの心理学的ストレス・モデルの概要

心理学的なストレス研究のきっかけになったのは、皆様もご存じのラザラスらのモデル(Figure 1, 島津, 2002より作成)です。

講義ではないので詳しく説明しませんが、まず潜在的ストレッサーがあって、認知的評価が一次的、二次的とあります。

このモデルの特徴を改めて考えてみますと、2 つの認知的評価を経るというのが大きな特徴です。心理学という枠組みでストレスを考えるときにありがたい部分です。もう 1 つの特徴は、コーピングを非常に重視している点です。コーピングがうまくいけば、適応状態になり、潜在的ストレッサーがあっても必ずしもストレス反応は起こらない。コーピングが大事だと言っています。

社会心理学が well-being にどう貢献できるかを考えていくときに、コーピングを重視することはポイントだと思います。

ではコーピングをどういうふうに考えるのか。いろいろな考え方がありますが、「コーピングの資源モデル」(Holahan, Moos, Holahan, & Brennan 1995)という考え方があります。このモデルでは、コーピングの資源を「個人的資源」と「社会的資源」に分けています。ソーシャルスキルは、このモデルですと個人的資源になります。つまり、ソーシャルスキルは個人がもっているコーピングのための重要な資源だということになります。

ソーシャルスキルがコーピングの個人的資源だとする立場に立って提唱されたのが Segrin(1996)の「ソーシャルスキルに関する脆弱性モデル」です。Segrin の場合は「ソーシャルスキルに関する」と限定していますが、そもそも脆弱性モデルとはどういう考えなのか、この図(Figure 2)で説明させていただきます。

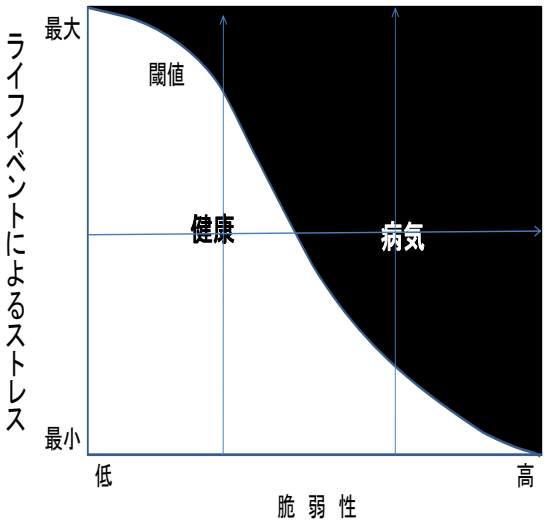


Figure 2 脆弱性とストレスとの関係(昆, 1998 より)

縦軸がライフイベントです。ストレスを引き起こすような出来事が起こり、それが、最大か最小かが縦軸です。例えば、今日このあと安藤先生のご発表になる航空機事故なら、ライフイベントとしてかなり大きなものでしょう。横軸が脆弱性です。脆弱性モデルの場合は、混乱しそうですが、脆弱性が高いというのは要するに心身の状態が弱いということで、脆弱性が低いというのは逆に心身の状態が健康だということです。

この Figure 2 では、縦軸の真ん中あたりに横に線を引いてみました。このライフイベントがあっても脆弱性の低い人、つまり心身が健康な人だと「健康」領域に入ります。ところが脆弱性が高いと人だと「病気」領域に入ってしまいます。この脆弱性の強さ、弱さの原因にはいろいろあるが、その 1 つがソーシャルスキルだ。つまり、ソーシャルスキルの高さはコーピングの個人的資源であって、脆弱性を規定する要因の 1 つだというのが、Segrin の「ソーシャルスキルに関する脆弱性モデル」の考え方です。

このモデルの考え方でいくと、ソーシャルスキルは心理社会的な問題を引き起こす原因でも、結果でもないということになります。なぜなら脆弱性の規定因の 1 つであるソーシャルスキルの不足と、ネガティブライフイベント(NLE)の両者が交互作用を起こして初めて、心理社会的問題の程度が決まると考えるからです。

Segrin のモデルでは、ソーシャルスキルの高さ、低さは、心理社会的問題の直接的な原因でも結果でもない、ということになるのが本当だろうかと、このモデルを検証するためにデータをとってみました。結果がこれ(Table 1)です。

T1 から T3 まで時期的に 3 つの時期で、時間間隔を半年くらい空けて、抑うつ、孤独感、対人不安、ソーシャルスキル不足を取りました。それから T1 と T3 の間で起こっているネガティブライフイベントについても調べました。Segrin(1996)の統計的分析手法は重回帰分析ですので、私達も重回帰分析を行いました。分析の結果、T1 の状態が T3 の状態をほとんど決めていることがわかりました。各セルに 2 つ数字が出ていますが、前半が対人領域のネガティブライフイベントです。例えば、対人関係でうまくいかないことがあったとか失恋をしたとか、対人関係の中でのストレスイベントです。後半の数値は達成領域です。例えば、試験に失敗してしまったとか就職試験がうまくいかなかったとか、そういう領域です。ソーシャルスキルは、前半の数値である対人領域において顕著に効果を発揮しています。

ソーシャルスキル不足が一定の予測力をもっていることがわかりましたが、肝心の交互作用はほとんど有意ではありませんでした。Segrin のモデルを検証したいと思い、追試をしてみましたが、以上のような結果でした。

Table 1　重回帰分析「T1→T3」の結果: 説明変数の標準偏回帰係数(β)

	抑うつDe(T3)	孤独感Lo(T3)	対人不安So(T3)
De／Lo／So (T1)	.601*** ／.571***	.732*** ／.732***	.664*** ／.643***
SS不足 (T1)	.070 ／.054	.082 ／.062	.145** ／.149**
NLE (T1-T3)	.128* ／.198***	.093* ／.093*	.094* ／.163***
SS不足(T1) × NLE (T1-T3)	-.042 ／.067	-.066 ／-.006	.041 ／.081
R^2	.437*** ／.451***	.604 *** ／.597***	.589*** ／.606***
（調整済みR^2）	(.428) ／(.442)	(.598) ／(.591)	(.582) ／(.599)

*** p<.001　** p<.01　* p<.05　(N=253)

注：各セルの前半は対人領域NLE、後半は達成領域NLE

相川・藤田・田中（2007）より

Segrin の追試をやってみて思ったことは、丁寧にプロセスを追って、ソーシャルスキルがどこに位置づくか考えなければダメだということでした。そこで最初のラザラスらのモデルに戻り、どこにソーシャルスキルが位置づくか考えてみました。その結果、ソーシャルスキルは次の図(Figure 3)のように位置づくだろうと思いました。

潜在的ストレッサーがあって、認知的評価があって、コーピングが大事というのは、先ほどの話と同じですが、ソーシャルスキルは認知的評価に影響を与えます。それから社会的資源であるソーシャルサポートにも影響を与える。そのソーシャルサポートが認知的評価にまた影響を与える。それからソーシャルスキルは、コーピングの実行にも影響を与えることがあると思います。つまりソーシャルスキルというのは、この図の心理学的ストレスモデルでは 3 つの場所で影響を与えると考えられます。

この 3 つについて、田中健吾先生(田中, 2006)が産業場面で働いている人達を対象に検証して、学位論文としてまとめています。最初の図(Figure 4)では、ソーシャル

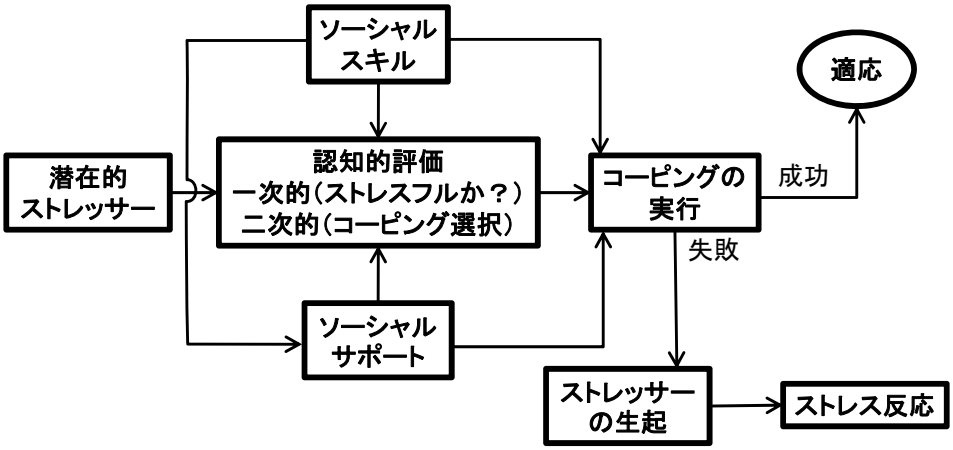
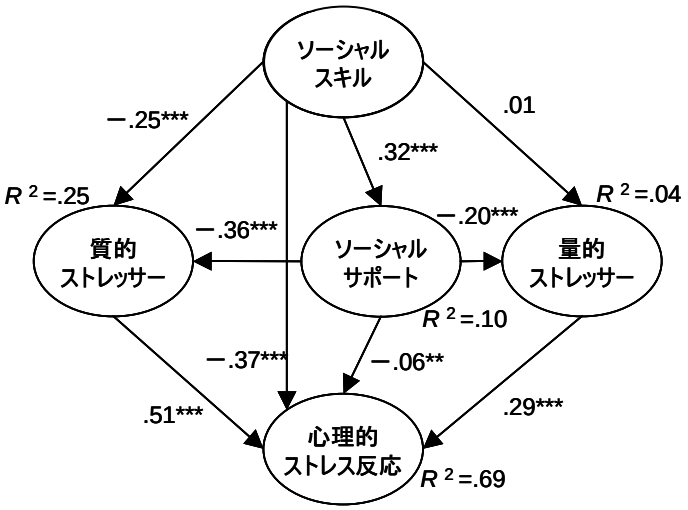


Figure 3　心理学的ストレスモデルにおけるソーシャルスキルの位置づけ



注）数値は β 係数，R^2 は決定係数．***p<.001, **p<.01

Figure 4 ソーシャルスキルのストレス低減効果 1(田中, 2006)

スキルが質的ストレッサー、量的ストレッサーへ影響し、ソーシャルサポートにも影響していて、それから心理的ストレス反応に直接効果も及ぼすことを検証しています。次の図(Figure 5)でも、ソーシャルスキルがストレッサーの認知的評価である「対人トラブル負担度」と、ソーシャルサポートに、そして、心理的ストレス反応に影響を与えています。この 2 つの図では、ソーシャルスキルとコーピングの関係は示されていませんが、田中先生の学位論文では、ソーシャルスキルとコーピングの関係も検証していて、評価できると私は考えています。

さて、ここまではストレスの話ですから、直接 well-being の話ではないわけです。では、well-being とソーシャルスキルの関係について現在どんな研究が行われているのだろうかと過去 10 年間を目安に調べてみました。その結果は、Table 2 に挙がっているような件数でした。

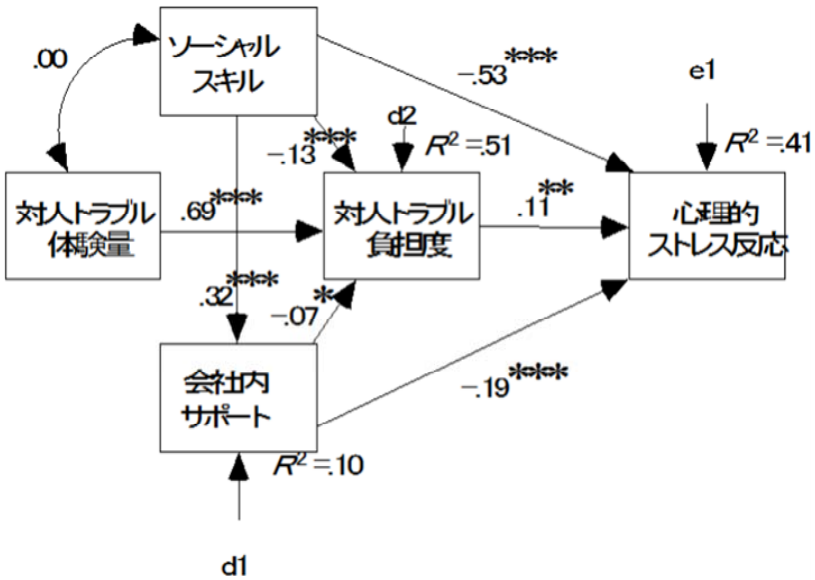


Figure 5 ソーシャルスキルのストレス低減効果 2(田中, 2006)

Table 2 PsycINFO での検索結果
過去 10 年(1998 年 8 月～2008 年 7 月)
査読付きジャーナルのみで検索

social skills	:	3731 件
social skills & health	:	670 件
social skills & well-being	:	79 件
social skills & psychological well-being (psychological health)	:	11(12)件
social skills & subjective well-being	:	6 件

わかったことは、well-being というキーワードであるにも関わらず、その主な対象者は「統合失調症、自閉症、てんかん」、「喫煙、ドラッグ、アルコールなどの依存症」、「肥満」、「青少年の怒り」などの問題を抱えている人達で、病院臨床の対象者の研究が圧倒的に多くて、一般成人の well-being を扱った研究は、数少ないということです。

この PsycINFO での検索の過程で、2007 年に発表された Segrin & Taylor の論文をみつけました。私は Segrin の追っかけをやっているわけではないのですが、また Segrin です。このタイトルをみると「Positive interpersonal relationships」とか、「Psychological well-being」とポジティブな方向を向いている研究なので読んでみました。

この研究では、ソーシャルスキルは Riggio(1986)の SSI を使っています。Positive relationship with others は、先ほどの堀毛先生のご発表の中にも出てきた Ryff(1989)という人の尺度です。そして、Psychological well-being は、①Life satisfaction、②Environmental mastery、③Self-efficacy、④Hope、⑤Happiness in life、⑥Quality of life の 6 つです。②番はわかりにくいかと思いますが、これは自分を取り巻いている状況を自分がどの程度コントロールできると思っているかということです。これらは、すべて質問紙で測定されています。対象者は一般成人 18 歳から 87 歳(平均 45.18 歳)で、男性 318 名、女性 385 名です。分析の結果、ソーシャルスキルは Psychological well-being をよく規定していました。それを媒介していたのが、Positive relationship with others でした。当たり前すぎて深みのない結果だというのが、私の正直な感想です。

最後に、これまでの話をまとめて、well-being とソーシャルスキルの関係を明らかにするこれからの課題について、私みを述べさせていただきます。

第 1 に、well-being とは何なのか明確に規定する必要があると思います。先ほど、PsycINFO で検索した結果をお話ししましたが、病院臨床で対象とする概念やネガティブな側面を扱う概念の反対概念として well-being を扱うのではなく、直接、well-being の概念規定をして、well-being という概念で扱う範囲をはっきりさせる必要があります。その際、参考になるのがポジティブ心理学の考え方です。この場にいらっしゃる堀毛先生、大竹先生、大坊先生も執筆者として加わった『ポジティブ心理学』(島井, 2006)という本が出版されています。この本の帯のキャッチフレーズが「病理モデルから幸福モデルへ」となっています。まさに、この観点から well-being を捉える必要があると思います。その上で、①なぜ、あることをすると well-being が達成できるのか、その過程を説明するモデルづくり、②その過程のどこで、どのようにソーシャルスキルが関与するのかに関するモデルづくり、が必要です。ソーシャルスキルと well-being の関係を単に相関分析的に証明するのではなく、ソーシャルスキルが well-being に与える影響の因果過程をモデルとして示し、そのモデルを検証するかたちの研究をすべきだと思います。

第 2 に、そのモデル構築に関して言うと、well-being に対するソーシャルスキルの効果は、直接効果と間接効果に分けて考える必要があると思います。直接効果とは、ソーシャルスキルの高さが、目の前の相手との関係を良好にし、そのことが当人に well-being をもたらす場合です。間接効果とは、ソーシャルスキルの高さが、第三者との関係を良好にし、この第三者がサポート源となって、目の前の相手との間の問題解決につながって well-being をもたらす場合です。この間接効果に関わる概念がソーシャルサポートです(Figure 6)。

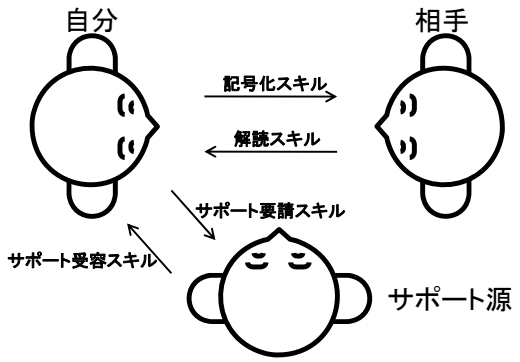


Figure 6 ソーシャルスキルを発揮すべき対象とスキルの内容

第 3 に、ソーシャルスキルと well-being の因果過程を検証する研究の中に、ソーシャルスキル・トレーニング、SST を位置づけるべきであろうということです。

ソーシャルスキルが well-being に間接効果を及ぼすのにソーシャルサポートが媒介しているとするなら、SST も、単に自・他の 2 者関係だけでなく、自・他プラス、サポート源の 3 者関係を扱う必要があるかもしれません。その SST は、認知、感情、行動の 3 側面に対して行われ、その結果として well-being が高まるプログラム開発が行わ

れる必要があるでしょう。認知的側面なら、例えば、サポート源としての他者を肯定的に認知するスキルを扱う。感情的側面なら、例えば、他者の存在がもたらす肯定的感情の味わい方を扱う。行動的側面なら、例えば、サポート要請スキルとサポート受容スキルを扱うなどのトレーニングです。

最初にお話ししたように、このシンポジウムをきっかけにして私自身がwell-beingとソーシャルスキルの関係について考えてみたことに、皆さまにお付き合いをいただきました。

引用文献

相川 充・藤田正美・田中健吾 (2007). ソーシャルスキル不足と抑うつ・孤独感・対人不安の関連: 脆弱性モデルの再検討 社会心理学研究, 23, 95-103.

Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., & Brennan, P. L. (1995). Social support, coping, and depressive symptoms in a late-middle-aged sample of patients reporting cardiac illness. *Health Psychology*, 14, 152-163.

昆 啓之 (1998). Zubinの脆弱性モデル 石郷岡純 (編) こころの臨床, 17(増刊号, 精神疾患100の仮説) 星和書店 pp.74-76.

Riggio, R. E. (1986). Assessment of basic skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 649-660.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

Segrin, C. (1996). The relationship between social skills deficits and psychosocial problems: A test of vulnerability model. *Communication Research*, 23, 425-450.

Segrin, C., & Taylor, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 43, 637-646.

島井哲志 (編) (2006). ポジティブ心理学 ナカニシヤ出版

島津明人 (2002). 心理学的ストレスモデルの概要とその構成要因 小杉正太郎 (編著) ストレス心理学: 個人差のプロセスとコーピング 川島書店 pp. 31-58.

田中健吾 (2006). ソーシャルスキルと心理的ストレス・プロセスに関する研究 ―企業従業員を対象とした検討― 早稲田大学学位申請論文 (未公刊)

参考文献

Cohen, S., Gottlieb, B. H., & Underwood, L. G. (2000) *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*. NY: Oxford University Press. (小杉正太郎・大塚泰正・島津美由紀・鈴木綾子 (監訳) (2005). ソーシャルサポートの測定と介入 川島書店)

大坊郁夫 (編著) (2005). 社会的スキル向上を目指す対人コミュニケーション ナカニシヤ出版

Stroebe, W. (2000). *Social psychology and health* (2nd ed.). Philadelphia, PA: Open University Press.

○相川 私の方から2点、お答えします。1つは、大竹先生からいただいたソーシャルスキルとwell-beingの関係について、ストレス理論の枠では扱えないような問題があるのではないかというご指摘ですが、ストレスモデルは、先ほどお示ししましたようにストレッサーから始まります。ですからストレスモデルは大きく言えば、病理モデルです。病理モデルというのは、大ざっぱに言えば、マイナスの状態をゼロまで戻す過程を描いたモデルです。それに対して、well-being とか、ポジティブサイコロジーが目指したいのは、ゼロに満足しないで、もっとプラスの方向にもっていきたいということだと思います。

では、もっとプラスの方向にもっていこうというときに、ソーシャルスキルはどういうふうに関わるのだろうかと私は考え始めたばかりでして、まだ答えが出ておりません。私はストレスモデルの素晴らしさにまだ酔っている段階で、ストレスモデルが駄目だとは思っていなくて、ストレスモデルの枠組みをうまく使えば、ポジティブなテーマも説明できるのではないかと、まだ期待をしております。

大竹先生へのお答えになっていないどころか、逆に大竹先生にお聞きしたいのですが、先ほど私は、well-being の概念規定にポジティブ心理学の視点が参考になると言い、それと矛盾するようなのですが、実は私はポジティブサイコロジーについて半分、疑問視しているところもあって、「何でそんなにポジティブ、ポジティブって言う必要があるの？」と思っているところもあります。大竹先生に「なぜポジティブって言わなきゃならないのか？ストレスモデルでいいのではないか？」とお聞きしたいのです。

2 番目は、堀毛先生のご発表と私の発表を関連づけて質問してくださった、関係性が大事で、人間同士の関係性とwell-being が関係してくるのではないかというご指摘でした。

日本とアメリカで比べてみると、日本人は関係性を大事にしているというところは皆さんの意みが一致しますが、では、その関係性をより良くするにはどうしたらいいのだろうかと考えたときにソーシャルスキルの出番が回ってくるのです。関係性が大事でも、関係性を上手にこなせる人ばかりではない、関係性を良くできない人もいるし下手な人もいると考えたときに、ソーシャルスキルという概念が有効になるわけです。つまり、関係性と well-being が関係しているとのご指摘ですが、その関係性の程度に影響するのがソーシャルスキルの程度です。これは先の Segrin & Taylor (2007)の研究と同じ流れです。ソーシャルスキルはwell-beingにストレートに影響するのではなく、人間同士の関係性やソーシャルサポートなどのワンクッションがあって影響するのではないかと思っております。

対人社会心理学研究, 9, 2009

航空機事故遺族の“well-being”

安藤清志(東洋大学社会学部)

相川先生と堀毛先生は、それぞれソーシャルスキルや well-being のモデルに基づいて、詳細なデータも紹介しながら説明されましてが、私はお二方の発表とは違うところが 3 点ほどあります。

まず、配布資料がございません。どうも申し訳ございません。後でメールでもいただければ、PDF ファイルをお渡ししたいと思います。2 点目ですが、お二方の発表と違いまして、どちらかというと細かなデータをお示しするというよりも、風呂敷を大きく広げたいと思います。3 点目ですが、航空機事故の問題を扱いますので、well-being あるいは「being well」よりも、ずっと「being ill」に近い状態を扱う中で、できるだけ well-being の問題に関わらせながら話をしてみたいと思います。ただ、well-being といいましても、先ほどもありました「eudaimonic」に近い話になるかと思います。

具体的には、まず航空機事故の遺族調査に関わった経験から、遺族の悲嘆を強めたり持続させる要因について検討した後で、一部の遺族にみられる「トラウマ後の成長」、あるいは社会の変容を目指す活動について、well-being との関連で考えてみたいと思います。そして、時間があれば、遺族の回復・成長を支える上で重要な役割を果たすメディアの問題を、ジャーナリストの惨事ストレスといった観点から触れたいと思います。

さて、私たちが関わりましたのは、かなり前ですけれども 1994 年 4 月 26 日に名古屋空港で中華航空(現在はチャイナエアライン)のエアバスが滑走路脇に墜落するという事故でした。264 名の方が亡くなった大事故でしたので、記憶に残っている方も多いのではないかと思います。

事故が発生した後、いろいろな経緯があったのですが、損害賠償について中華航空側と折り合いがつかず、遺族は統一原告団を結成して中華航空とエアバス社を提訴するということになりました。その後、事故から4年後に、私と筑波大学の松井豊先生、静岡文化芸術大学の福岡欣治先生の 3 名で、ご遺族に対する質問紙調査を実施いたしました。これは、弁護団の依頼を受け、遺族が置かれた心理的状況について裁判所に意み書を提出する資料を得ることが目的でした。日本人、そして台湾の遺族、合わせて 200 名近くの方が回答してくださいました。さらに、裁判とは別に、事故から 8 年半後に、遺族会のご協力を得まして第 2 回の質問紙調査を実施しました。回答者数は少なくなるのですけれども、80 名程度の人が回答してくれました。同じ時期に、事故遺族の結果と比較するために、「一般遺族調査」を実施いたしました。航空機事故の遺族はおそらく大変つらい状態にあるんだろうということは推測できるわけですが、なかなか比較するものがございません。そこで、ランダムサンプリングに基づく調査を実施したわけです。ランダムサンプリングですから、死別経験のある回答者のほとんどは、親しい人を病気で亡くした人ということになります。ですから、この結果と比較すれば、悲惨な事故で突然肉親を失うことの影響を検討することができます。さらに、2003 年には、人数は少なくなりますけれども 10 名の方に詳しくお話を伺うために面接調査を行いました。2005 年には、短い時間ではありましたけれども台湾の遺族に対して面接調査を行うこともできました。

ここで扱うのは、「暴力的死(死別)」(Violent death)ということになります。これは自殺、殺人、事故、戦争、テロなどによる死を指す言葉です。多くの場合、病死や自然死に比べて、予期できないわけですし、遺体の損傷が激しい。また、同時に多くの方が亡くなることもありますし、どういう状況で亡くなったのかがわからないことも多い。あるいは、通り魔殺人の場合が典型的ですが、「誰でもいい」のに肉親が犠牲になる。そういった状況で死別を経験した遺族は、大変強い悲嘆を感じたり、あるいは長期間にわたりそれが持続することが予想されるわけです。

航空機事故の場合を考えますと、ここでいう暴力的死別の 1 つの例になるわけです。第 1 に、突然、予想外に発生することがあげられます。自家用車と違って訓練を受けたパイロットが操縦するわけですし、ハイテクを駆使した機材が使われています。そして、事故発生率は非常に低いことも事実です。事故は基本的に非常に稀な出来事であるわけで、車と比べると安全な乗り物であると認知されています。その「予想」に反した出来事が起きることになります。それから、当然予想されるように悲惨な破壊状況を目の当たりにしますし、ツアーで利用していたりすると、複数の近親者を同時に亡くすこともあります。遺体の損傷は激しく、遺体確認の際には、乗客の遺体も間近で目撃することになります。それから、遺族にとっては、死の状況が不明確である一方で、犠牲者が強い恐怖心を感じただろうということは明確にわかる、という状況だと思います。多くの人が亡くなってしまいますから、「あの人は、亡くなるときにこうだったのだ」というようなことを

語ってくれる目撃者はまずいません。その一方で、自動車事故の場合と違って、異常が起こってから墜落するまでかなり長い時間、乗客は恐怖と闘わなければなりません。

スライドでは「意味了解が困難」ということでまとめてありますけれども、肉親の死の原因は何なのか、誰が責任をとるのかについて明らかにすることが非常に困難な状況があります。乗客に責任はないことは明らかな一方、では、誰に原因、責任があるのかはなかなか明確にならない。中華航空の事故の場合は、12 の要因が絡んでいたということがわかっております。加えて、航空機は高度なシステムによって運航されていますから、個人の責任を追及することは非常に困難を伴います。実際、刑事事件としては不起訴に終わっています。そして、飛行機事故は、多くの場合ヒューマンエラーが関わりますから、避けられたのではないかということを常に考え続けることになります。要するに遺族にとってはわからないことだらけです。なぜ事故が起こったのか。原因は何か。責任は誰にあるのか。なぜ、「この人」が事故に遭ったのか。なぜ、このような損傷の激しい遺体になってしまったのか。わからないことだらけということになります。加えて、飛行機事故の場合、損害賠償裁判は長期にわたります。中華航空機の事故の場合、一審判決が出るまで 8 年かかりました。さらに、一部の遺族は控訴しまして、さらに 4 年の年月がかかっています。ようやく今年の 2 月に、すべての裁判が終わったという状況です。

さて、このような困難な条件のもとで、遺族がどのような心理的状況にあるのかを調査の結果からみてみたいと思います。私たちは事故から 4 年後と 8 年半後に調査を行ったわけですけれども、いずれの調査にも GHQ-12(一般健康調査; General Health Questionnaire)が含まれていました。これは、数値が大きいほど精神的に不健康ということになるわけですけれども、いずれの時点においても、事故遺族群の平均値は統制群(病気で肉親を亡くした方々)と比べて高い水準にあることがわかります。それから、災害の研究でよく使われる IES-R 尺度(Impact of Event Scale)というのがあります。これは、侵入(intrusion)、回避(avoidance)、過覚醒(hyperarousal)という 3 つの側面から出来事の衝撃がどれくらい残っているかを調べるものです。スライドにお示ししたのは 8 年半後の調査の結果ですが、いずれの尺度に関しても統制群に比べて得点が高い、つまり衝撃が強く残っていることがわかります。

こうした尺度の平均値でみる限り、おそらく回復が遅れているのだろうということが推測できるわけですが、一方、最近では「トラウマ後の成長」という観点からの研究がかなり行われるようになっています。これは、トラウマ経験をしても、ただ元の水準に回復するだけでなく、それを超えて成長することがあるのではないか、という考え方です。こうした問題に早くから取り組んできた Tedeschi Park, & Calhoun(1998)は、トラウマ後の成長を「非常に困難な生活環境に取り組む結果として経験される肯定的な心理的変化」と定義しています。こうした変化を生み出す出来事としては、事故や災害、犯罪、病気、暴力的な死別経験、病気など、多岐にわたっています。成長する可能性のある人も、そうした出来事を経験した本人、あるいはその遺族、さらには災害救援者、ジャーナリスト、つまり周辺にいる人たちも含めて、トラウマ後の成長の研究の対象になっています。PsycINFO で論文数を調べてみますと、「Posttraumatic growth」を検索語とした場合、90 年代の後半から最近に至るまで、絶対数はそれほど多くないですが、着実に増えているということがわかります。

「トラウマ後の成長」の研究ではいくつかモデルがありますが、これは代表的な Calhoun & Tedeschi(2006)のモデルです(Figure 1)。図をみていただくと、このモデルにはいくつか特徴があることがわかります。上のほうに「seismic」という言葉が書かれていますが、これは、激震、要するに大きく揺れるという意味です。「世界は安全なところだ」とか、「人間は基本的には善なる存在である」とか、もともともっている世界観を大きく揺さぶって壊してしまうような出来事であることを意味しています。

全体としては、崩壊した世界観なり目標を作り直すという流れになります。そのために「感情の管理」、「ビリーフと目標」「ナラティブの構成」という 3 つの大きな課題があります。感情の制御に関しては、最初はフラッシュバックのように自動的、侵入的で制御できないものが、次第に制御できるようになる。そういう中で、例えば達成不可能な目標(例えば、亡くなった人と再会する)から離脱しなければいけません。そうしたことが何とかできるようになる。そして、他の人にいろいろ語る中でナラティブが構成されるというわけです。もう1つ、このモデルの特徴として、トラウマ後の成長が結果として実際にあるという点と、「苦痛の持続」ということがあげられます。このあたりがこのモデルの特徴かと思います。こうしたモデルは、先ほどお 2 人の先生が示された予測モデルと違って、このような要因が絡んでいるのではないかという全体像を示す「ヒューリスティックモデル」と言ったほうが適切かもしれません。

さて、こうした「トラウマ後の成長」が航空機事故の遺族の場合もみられるかどうかを調べるために、第 2 回の調査では、否定的な変化だけでなく肯定的変化を測定するための項目も含めてみました。先ほどお話ししましたように、「一般遺族調査」の結果があります

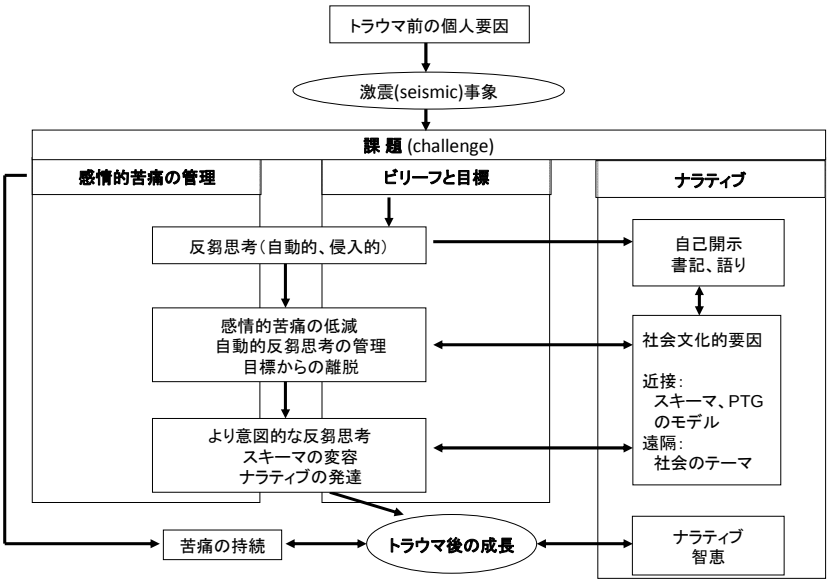


Figure 1 トラウマ後の成長のモデル(Calhoun & Tedeschi, 2006)

から、それと比較することができるということになります。

因子分析の結果から、第1因子は「生の意義の認識」と名付けました。「命の大切さを実感するようになった」というような項目が含まれますが、興味深いことに、「他人を思いやる気持ちが強くなった」という項目も含まれています。2 番目の因子は「人間的成長」、あるいは自信がついたとか、そういった側面が、項目がまとまった因子です。3 番目の因子は「死への関心」で、死へ関心とともに死への不安を表す項目が含まれています。第 4 因子は、否定的な側面ですけれども「意欲低下・人生不信」です。これらの因子に関して、航空機事故の遺族群と「一般遺族群」を比べてみたいと思います。黄色が航空機事故の遺族、白が病気で亡くした人というふうに見ていただいて、右側 2 つはどちらかというとネガティブな側面です。これが事故遺族群のほうが高い。その一方、ポジティブな側面を表す 2 つの因子をみていただくと、やはり事故遺族のほうが高くなっています。つまり、事故で肉親を亡くした人は、肯定的な側面でも、否定的な側面でも、病気で肉親を亡くした人よりも、大きな変化が起きることがわかりました。

ここからが風呂敷を広げる最初の段階なのですが、「死者の well-being」と「次世代の well-being」ということを考えてみたいと思います。遺族の well-being は、これら 2 種類の well-being と密接に関連しているのではないか、と思えるからです。先ほどありましたように、遺族は出来事を何とか理解しようと努めるのですけれども、答えは簡単には出てきません。そこで一部の遺族は、その亡くなった人の「よい人生」、あるいは「意味のある人生」を作り出すという作業を行うことによって、何とか肯定的な回答を求めることがあるのではないか。このあたりの話については、かつて日航機の事故の遺族の方などを面接調査して『喪の途上にて』という有名な本を書いた野田正彰さんが「遺志の社会化」という言葉を使っています。つまり、遺された人が故人の遺志を推測して、それを継承して、何らかの社会的活動に変える。それによって故人の生命を永続させようとするメカニズムがこうあるのではないかというわけです。

人生の意味、あるいは心理的な well-being ということでは、Baumeister(1991)が「4 つの欲求が満たされると人生に意味があると感じられる」というようにまとめています。1 つは「目的」です。目的が明確であれば、おそらく現在の活動と、望ましい将来の状態の実現を結びつけることができます。2 番目は「価値」です。目的は何でもよいというわけではなく、社会的に価値のあるものである必要があります。3 番目は、確かにそうした目的に近づいているという実感、つまり「効力感」です。最後は、そうした活動に従事している自分自身は価値のある存在であるという「自己価値観」です。この Baumeister(1991)の枠組みを拝借して先ほどの「遺志の社会化」の問題を考えてみます。この図は、遺族と犠牲者にとっての「人生の意味」を表しています。下段が遺族、上段が犠牲者です。遺族は、さきほどの 4 つの面に関して自分自身と犠牲者の人生の意味を作り出していくのではないか、というようにみてみたいと思います。まず、「目的」に関しては、遺族は亡くなった人の遺志を想定します。それは、犠牲者にとっての「目的」と考えることができます。想定される遺志(目

的)は、通常、「価値」のあるものです。そして、遺族は自らの活動を通じて目的を達成することができれば「効力感」を感じることができるはずです。さらに、それを通じて遺族は自己価値観を高めることができるでしょう。これは、犠牲者にとっては、「尊厳の回復」に通じる問題です。遺族の側からみれば、このように自己と犠牲者の人生の意味を(再)構築するという過程があるのではないか、という仮説です。

先ほど、「価値のある活動」という話をしましたが、これは「世代継承性(generativity)」、つまり次世代の well-being を考える傾向と関連してきます。航空機事故に限らず、事故や災害遺族の方々は、よく「二度とこうした事が起きてほしくない」ということを仰います。そして、遺族の方々が実際にそのための活動に従事するということも時々新聞で報道されたりします。一般に世代継承性と言いますと価値のあるものを伝えることが主なテーマになりますが、Kotre(1998)は、逆に「負の遺産を残さない」という側面も重要であると主張して、これを世代間緩衝(intergeneration buffer)という言葉で表しています。つまり、大変な目にあった人が「こんなに悲しみを味わうのは私たちだけで十分だ。ここでストップさせよう」と考えて、次世代の well-being を確保するための活動に従事することになります。こうした視点からみてみると、トラウマ後の成長のモデルを考えるときには、もっと「行動的な側面」を強調する必要があるのではないかとも考えられます。つまり、先ほどのモデルは、「結果としてトラウマ後の成長がある」という話でしたけれども、むしろそうした成長とは別に、行動的側面が成長に非常に重要な役割を果たしているのではないかと思います。要するに、先ほどのモデルではどちらかというと感情、認知の側面が強調されていたわけですけれども、行動的な側面、例えば「遺族が社会に対して何らかのアクションを起こして、それがうまくいけば成長につながる」といった部分が加えられるほうが、トラウマ後の成長をうまく描き出すモデルになるのではないかと私自身は考えています。

実際、Action-focused growth という言葉を使って、行動することが重要だということをデータとして示した研究者もいます(Hobfoll, Hall, Canetti-Nisim, Galea, Johnson, & Palmieri, 2007)。対象とされる問題はかなり違うのですが、実際にイスラエルのガザ地区撤去問題で、自分の信念に基づいて撤去反対運動に参加した人のほうが PTSD 傾向が低いというデータを出している人がいます。そういうことからも、「行動すること」の重要性を強調する意味があるのではないかと思います。

それからもう1つ、遺族の well-being を考えるときに、「自分たちが社会から認識・理解されていると考えることができる」という点も重要です。これを、「social acknowledgment」と呼ぶ研究者もいます(Maercker & Müller, 2004)。これは、ただ自分の友人から理解されていると感じるだけではなくて、社会一般、例えば新聞をみて「なるほど、私たちのことをわかってくれているな」とか、そういうふうに感じられることが重要だという主張です。実際、遺族の人たちに質問紙調査をしたり、直接話を聞きますと、そのあたりの期待をかなりもっています。例えば、「自分たちのことをマスコミが取り上げてくれてありがたかった」という質問項目に対しては、かなり多くの人がイエスと回答します。メディアに対して期待感が強いということは、それだけ社会との関わりを求めていると言えるかもしれません。

またさらに話を広げますが、われわれは遺族や被害者にとってメディアの問題が非常に重要だと考えています。つまり、遺族や被害者・被災者の問題を考える場合、メディアは社会と被害者・遺族をつなぐものです。一般の人は、メディアを通して出来事の詳細や被害者の状況を知るわけですし、そうした知識に基づいていろいろな形のサポートを行うことがあるわけです。でも、考えてみますと、ジャーナリストというのはなかなか大変な職業でして、取材に際して他社との競争に気を遣わなくてはなりませんし、職場の人間関係もあります。職場の同僚は重要なサポート源になると同時に、ストレス源でもあります。不規則な生活を余儀なくされて家族との問題が生じることもあります。その中で、悲惨な災害現場を目の当たりにして被災者や遺族に取材を行うことになります。この場合、ジャーナリストが自らも精神的に傷つく可能性があることを理解していないと、遺族や被害者・被災者に対して適切な取材をすることができません。そして、おそらく、被害者の側も、ジャーナリストがそういう状況にあることを理解することによって、社会の側が自分たちをどう理解しているか、その報道内容も含めて理解を深めることができるのではないかと思います。そう考えますと、心理学の立場からジャーナリストを対象にした研究が必要ではないかということで、筑波大学の松井豊先生をプロジェクトリーダーとして「ジャーナリストの惨事ストレス調査」を行っています。

時間がないので、ほんの少しだけ概要をお話ししたいと思います。既にテレビ関係者への調査は終わっていて、現在、新聞記者(非管理職291名、管理職102名)を対象にした調査データの分析を始めたところです。この調査では、どのような出来事に衝撃を受けて、それに対してどのような経験をしたかということを詳しく調べています。非管理職の結果をみてみますと、仕事ですから当然のことですけれども、「精神的に衝撃を受けた事案」として、殺人事件・心中・自殺(56%)、自然災害(48%)、火災(28%)などがあげられています。また、「その事案の様子」を尋ねる質問では、「亡くなった方がいた」(76%)、「被害者数

が多かった」(49%)、「現場が凄惨だった」(39%)などの回答が続きます。そして、取材で経験したこととしては、「ふだんの取材・報道より過度に体力を消耗した」(56%)、「取材対象者に対する接し方に関して悩んだ」(54%)、「被害者(被災者)に強く同情した」(52%)、などがあがってきます。これから詳しく分析する予定ですけが、やはり、ジャーナリストがかなりストレスフルな状況に置かれるという事実を考えても、このジャーナリストの研究がこれも重要な意味をもつのではないかと思います。

さて、このスライドが最後の大風呂敷ですけれども、これは、遺族が犠牲者の思いを背負って例えば再発防止への取り組みを行い、それを通じて将来の世代の well-being のことを考える。それがうまくいく方向にあれば、おそらく遺族にとっての心理的な well-being は高まるはずです。ただし、そこにはメディアが非常に重要な役割を果たすこと、だからこそジャーナリストを対象にした研究が意味をもつという枠組みを考えています。この中で社会心理学がどのように貢献できるのかを今後とも考えていきたいと思っています。

引用文献

Baumeister, R. F. (1990). Suicide as escape from self. *Psychological Review*, 97, 90-113.

Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Assoc INC. pp.1-23.

Hobfoll, S. E., Hall, B. J., Canetti-Nisim, D., Galea, S., Johnson, R. J., & Palmieri, P. A. (2007). Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: Moving from meaning cognitions to doing what is meaningful. *Applied Psychology: An International Review*, 56, 345-366.

Kotre, J., & Kotre, K. B. (1998). Intergenerational buffers: "The damage stops here". In Dan P. McAdams & de St. Aubin (Eds), *Generativity and adult development: How and why we care for the next generation.* Washington, D.C.: American Psychological Association. pp. 367-389.

Maercker, A., & Müller, J. (2004). Social acknowledgment as a victim or survivor: A scale to measure a recovery factor of PTSD. *Journal of Traumatic Stress,* 17, 345-351.

Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (1998). Posttraumatic growth: Conceptual issues. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Theory and research on change in the aftermath of crisis*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum. pp.1-22.

○安藤　大竹先生から、どういう人が成長するのかというご質問をいただきましたが、これは、非常に答えるのが難しい問題です。私はよく「一部の人は成長する」という表現を使うので、その「一部の人」がどのような人かわかっているのではないかとお考えになる方もいらっしゃるかと思います。私としては、「トラウマ後の成長」のモデルというような話をすると、成長することが標準であるかのように思われるのではないかと心配になって、どうしても「一部の人は」という限定をつけたくなるという事情があります。成長する(肯定的な変化を示す)人がいる一方で、「成長しない」、あるいは「まだ成長していない」人もいます。私たちが行った事故から 8 年後の面接調査でも鬱々とした人はいらっしゃいますし、遺族の中に問題がありそうな方がいるということを間接的に聞くこともあります。ただ、これまでの研究の中では、「成長」の側面がたくさんあることにもよりますが、どのような人が成長してどのような人が成長しないのか、それほどはっきりとわかっているわけではありません。ただ、私たちの研究の中で「一般死別調査」の結果から言えば、まず、この調査には性格尺度は含まれていませんので、どのような性格の人が成長するかということはわかりません。一方、IES や GHQ の得点と事故後の否定的変化や肯定的変化との相関をみてみると、IES や GHQ は、否定的変化の得点と正の相関があると同時に、「生の意義の再認識」など肯定的変化の得点とも正の相関があります。このような結果からすると、先ほどの“seisimic”という言葉についてお話しましたが、一時的に非常に強い影響を受けて、想定していた世界観が壊れた人が、生や死の側面を含めて何とかその問題を理解しようとする苦闘する中で肯定的な部分をみ出していくことがあるのではないかと推測できます。それからもう 1 つ、肯定的変化については、女性のほうは得点が高い傾向がありまして、これについてはいろいろな立場から説明できるかと思います。こうしたデータはあるんですが、どのような種類のトラウマ経験を扱うかによっても違ってくるでしょうし、成長の側面も、価値の優先順位の変化とか、さまざまな側面があります。いろんな要因が関わっていく中で、「一部の人」は何らかの側面で成長することがある、という程度のお答えしかできません。それから先ほど大竹先生と質問していただいた先生がお話くださったのは、おそらく「レジリエンス」の問題でして、「トラウマ後の成長」が扱っているものとは基本的に考え方が違っているのではないかと思います。レジリエンスというのは、もともと何か非常に強い部分が個人の中にあって、トラウマ的な出来事に遭遇してもそれがあるため回復につながっていくという考え方だと思います。それに対して、「トラウマ後の成長」は、もともとある世界観が壊れてしまった後、どういうふうにそれを再構成するのか、これが成長につながっていくかを考える立場だと思います。この程度のお答えしかできませんが、よろしいでしょうか。

対人社会心理学研究, 9, 2009

ポジティブ心理学の動向とWell-being研究の課題

大竹恵子(東北学院大学教養学部)

このたび、このようなシンポジウムで指定討論を、というお話を大坊先生からいただいたとき、「私が指定討論で大丈夫でしょうか？」と何度も何度も大坊先生にお伺いしたのですが、今、こうして 3 人の先生方のお話を聞かせていただきながら、やっぱりこの場に私が立っていていいのか、本当にとても大きなシンポジウムのテーマで、私は一体何を質問させていただけばいいのだろう、と、緊張しておりますが…。どれだけ先生方にきちんとご質問できるか不安ですが、私が感じたこと、そして私が今現在研究をしながら、思ったり、悩んだり、考えたりしていることを指定討論という形でこの場をお借りしてご質問させていただきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

今、3 人の先生からお話をいただいた内容について、私の頭ではなかなかまとめきれていないので、この表でいいかどうか、3 人の先生方の許可を取っていないのですが、私なりにまとめてみました(Table 1)。表には、各先生方のご発表で扱われていらっしゃった変数とご発表の概要、そして、最後に、私が先生方に個々にお伺いしたいことをご質問として一番下の欄に 1 つずつ挙げさせていただいております。

まず、最初にお話くださいました堀毛先生は、変数としてはパーソナリティあるいは個人要因について扱っていらっしゃったのかなと思います。そして well-being(WB)というものを非常に幅広く感情、心理、社会、さまざまな側面から検討されていること。そして、その中で特に場面、それと関係性という、この 2 つの要因を取り上げて well-being を検討されている点。これは私もずっと個人的に堀毛先生のご研究を様々な場面で聞かせていただきながら、ああ、本当に面白いなと勉強させていただいております。よくパーソナリティのいろいろな質問紙などでも、「いつも○○する」といった設問文に、あてはまる程度を回答することが多いと思うのですが、こういう時にはこうする、あるいは、別の時にはこうするといったことや、あの人には○○するけれど、あの人にはしないといった状況や関係性による違いは、私自身もそうですし、調査等を行う際に、「いつもって、どういう時がいつもですか？」と聞かれることがあるので、堀毛先生のご指摘はなるほどなと感じながら聞かせていただきました。

そこで、堀毛先生には、コヒアラント・アプローチとして、非常に幅広く検討されていらっしゃって、場面と関係性というものを取り上げていらっしゃったのですが、何か、それ以外の要因があるのかな、ないのかなということを少し感じておりまして。もしかしたら私の質問が的外れになってしまっているかもしれませんが、例えば、何かいいことがあったときに共感できても、悪いことがあったときには共感できないとか。何かポジティブとか、ネガティブというふうな次元があり得るのかな、どうなのかなというようなことを個人的に考えておりまして。堀毛先生が扱っていらっしゃる場面や関係性以外の軸のようなものがあるのか、あるいは、それを今先生がお考えなのかなというようなことを、ちょっとお聞かせいただきたいなと感じました。どうぞよろしくお願いいたします。

次の相川先生は、ソーシャルスキルについて本当に幅広く検討されていらっしゃって、ああ、なるほどなというふうに、いつも本などでも勉強させていただいていたので、今回も改めて面白く聞かせていただきました。そして、コーピングやストレス理論の枠組みの中で、今回、well-being を関連づけてご発表いただいたかなと、私なりに理解しているのですが。

そこで、ご質問なのですが、ソーシャルスキルと well-being という関係について考えたときに、今日の相川先生のご発表は、ストレス理論を主に話題の中に出していただきながらまとめていただいたのかなと思っているのですが。ストレス理論の枠組みでは説明できない要因や視点のようなもの、これがあるのかな、ないのかなということを私個人的に思っています。

なぜそう思うかといいますと、これは、本当に私の個人的な感想なのかもしれませんが、ストレス理論というのは、ある意味、ネガティブなもの、ストレスフルなものへの個人の適用ということを説明する理論として、ストレス理論があるのだと思っています。

そのように考えると、ストレス理論は少し病理モデルに近いのかなと感じますし、ポジティブ心理学が幸福モデルの解明を目指しているのだとすると、ストレスという理論の枠組みでは、well-being について、何か説明できないものがあるのではないかな、というふうにちょっと感じておりまして。そのあたりの先生のご意みをお伺いしたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

そして最後にご発表くださいました安藤先生。またお二方の先生とはガラリと違う側面として、死別やトラウマ後の成長というお話をいただき、非常に興味深く、勉強させていただいたなと感じております。それこそ本当に航空機事故とか、死別というのは非常に大きなストレスフルな

Table 1 話題提供の先生方の発表(まとめ)

変数	堀毛先生	相川先生	安藤先生
	パーソナリティ・個人要因	ソーシャルスキル	死別・トラウマ後の成長
ご発表の概要	WB を感情・心理・社会的側面から広く検討することの意義	ソーシャルスキルは、認知的評価・コーピングの実行・ソーシャルサポートを規定	航空機事故の遺族の死別経験から、その後の悲嘆・精神的健康の変化を検討
	場面と関係性という要因から WB を検討し、内的 & 外的要因との相互作用から個人クラスターを分類し、詳細にWSの関連が異なることを示唆	WB に関連するソーシャルスキルの直接・間接効果と、認知・感情・行動側面を考えることの重要性について示唆	トラウマ経験後の肯定的な変化:成長(社会化、人生の意味等)の心理的・行動的変化がみられることを示唆
ご質問	コヒアラント・アプローチとして、場面、関係性以外の要因(ポジティブ・ネガティブの次元)等、考えられるでしょうか?	ソーシャルスキルとWBの関係について、ストレス理論の枠組みでは説明できない要因・視点はあるでしょうか?	トラウマ経験後に成長する人の特徴・傾向等があるのでしょうか?(誰しもが成長するわけではない…?)

経験で、そこから成長するということをお話しいただいたのですけれども、よくストレス理論などでは、さまざまな逆境の中にいる人たちがもっているレジリエンスという要因が取り上げられると思いますが、このレジリエンスとは、何か個人が強さをもっていること、例えば、いろいろなストレスフルな状況にあるにも関わらず、その人が元気にいられる個人の強さがあり、それは何なのだろうか?ということが注目されていますが、何かトラウマ経験後に成長する人の特徴があるのかなというようなことを安藤先生にちょっとお伺いしたいなと思いました。逆に言うと、トラウマを経験した人たち全員がこんなふうに成長するわけではないのではないのかなというふうに思ったりもしましたので、そのあたりのことを教えていただければなと思いました。どうぞよろしくお願いいたします。

以上が個別の先生方へのご質問なのですけれども、ここから少しフロアの先生方も含めていろいろ議論を深めたいと思いまして、少しお話をさせていただきます。

先生方は既にご存じだと思いますけれども、ポジティブ心理学という動きがあります。このポジティブ心理学は、21 世紀の心理学として注目されているひとつの動向だというふうに言えると思いますが、そこでは少し過激な言い方かもしれませんが、従来の心理学をネガティブ心理学だというふうに主張しており、従来の心理学が、弱さや障害、そういうふうな臨床的な部分に主に焦点をあててきたけれど、これからの心理学は人間のポジティブな感情とか、何か優れた機能、強さといったものを研究する学問だという動きがあります。つまり、心理学の応用は人間がもつ良いものに焦点を当てたり、それを育むということに向けられるべきではないかという主張です。

このようなポジティブ心理学の流れを受けまして、実は今回、PsycINFO で文献を調べてまいりました。それが、お示ししているグラフです(Figure 1)。棒グラフは右側の軸で、折れ線グラフが左側の軸になるのですが文献数です。例えばnegative emotionあるいはaffectとキーワードを入れて、各年代で何件ヒットしたかということがわかるグラフになっております。

折れ線が PsycINFO に載っている論文の全体の総数ですので、総数自体、上がってきてはいるのですが、でも、この上がり方からみても、やはり emotion とか、well-being に関する文献が、特に 1999 年、あるいは 2000 年あたりから急激に増えているなということがわかると思います。1998 年に APA の講演で Seligman がポジティブ心理学ということを提唱したのですが、もちろんこの影響かどうかは私にはわかりませんが、2000 年ぐらいから、かなり emotion、positive emotion、negative emotion、そして well-being というキーワードが含まれる文献数がとても増えているなということが現状としてあるようです。

そこで、次に、well-being という言葉、これと一体何が同時に用いられているのだろう、ということで、先ほどと同じように PsycINFO で調べてみました。これは、2007 年のデータを使いました。2007 年は well-being というキーワードでヒットする文献数が 838 件あるのですが、このうち health という言葉と同時に用いられているのがやはり一番多くて、838 件中 790 件は health と同じキーワードとしてヒットするのです。そして、その次が social だったのです。私は、これは個人的には意外で、psychological がくるのかな、くらいに思っていたので、「あっ、social が次に多いのだ」というのは、非常に面白く感じました。まさにこのシンポジウムが社会心理学からの提言ということで、このようなシンポジウムを行うことにすごく意義があるのだなと、改めて感じた次第です。

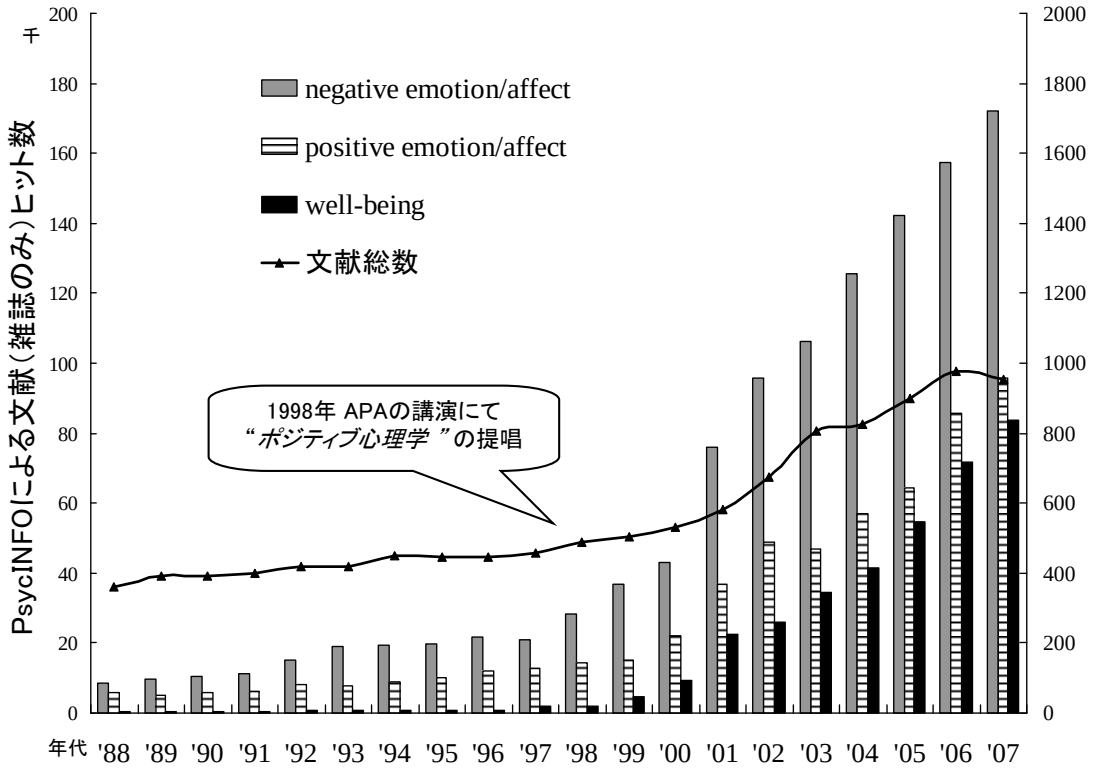


Figure 1 emotion と well-being の文献数(年次推移)

次のこのグラフもまた、PsycINFO で調べてみたものなのですが、これはまた私の個人的な理解になるのかもしれませんが、well-being と psychological health って非常に近い概念なのではないかというふうに思っておりまして、一体どのくらいの文献数が PsycINFO でヒットするのかなと思い、調べてみました(Figure 2)。実は私は、当初は、どちらも同じくらいの件数なのではないかなと思っていたのです。ところが実際に調べてみますと、well-being は psychological health の半分以下で、つまり、psychological health という件数が多いということがわかりました。そして、どちらも伸び率としても、かなり増加傾向にあるということがわかりました。また、先ほどからお話させていただいているように 2000 年以降、ポジティブ心理学の影響かどうかはわかりませんが、well-being に関する研究が増えているなというふうな背景があると思いますが、その 1 つの理由としては、やはりいろいろなポジティブに関するジャーナルが発行されていることも関連しているのではないかと感じております。

それともう 1 つ、これは 2008 年の論文なのですが、Peterson, Park, & Sweeney(2008) が 、group well-being という論文を書いております。今回、ここでこういう話をさせていただくにあたって、まさにこのことも社会心理学の大きな役割なのかなと思い、この場で少しこの論文を紹介させていただきます。

Peterson たちは、ポジティブ心理学に関する研究を推進している研究者たちなのですが、彼らは、この論文の中で group well-being ということを述べています。well-being を高めようと考えるとき、いつも individual well-being の合計が group well-being なのだというふうに言われるけれども、果たしてどうなのだろうか？という疑問を投げかけています。彼らは group well-being を考えるときの非常に重要な要因として、morale という要因を考えるべきなのではないかというふうに提唱しています。私は今回、シンポジウムのこのような役割をいただき、いろいろと考えるチャンスをいただけたのですが、group well-being ということを考えることができるのは、おそらく社会心理学なのではないかなと感じております。個人だけではなくて、集団、社会、文化といった、とても大きな関係性の中で well-being を捉えること。これがとても重要で、おそらく、このような観点を視野に入れて発展をしていくことが、研究としてとても面白いのではないかとも感じております。

そこで、最後に、非常に大きなコメントで申し訳ないのですけれども、先生方、そしてフロアの先生方も含めてお答えいただきたいなというふうに思っていることがあります。それは、今回、3 人の先生方のご発表をお伺いして、well-being って何なのかなということが、私自身、よくわからなくなったというか、あるいは何なのかなというこ

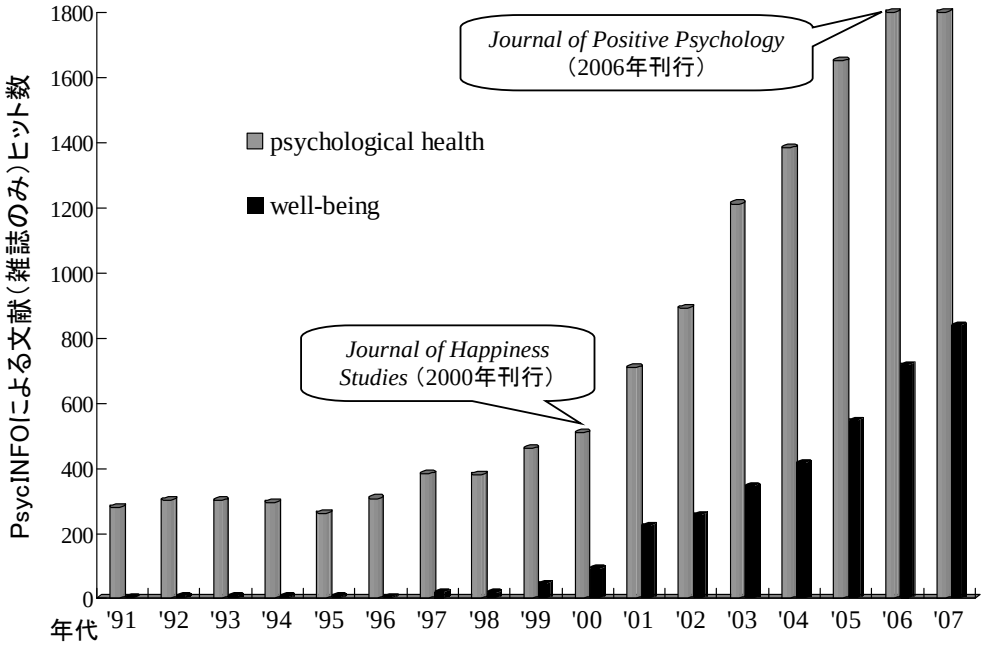


Figure 2 psychological health と well-being の文献数(年次推移)

とをここで改めて考えてみてはどうだろう、というふうに感じました。well-being という言葉を使うこと、あるいは、well-being という変数を使うことのメリット、デメリットとか、概念や定義のようなものを、ある程度、明確にしなければいけないのではないかというふうに感じております。そうでなければ、当然、測定方法もわからないですし、データ化することもできないのではないかなと思います。先ほど紹介させていただきました group well-being ということを考えるためには、なおさら、そのあたりのことをよく考えなければならないのではと思っております。

おそらく、このような広い group well-being も含めた well-being を考えることができるのは、健康という領域だけではなくて、社会という領域、つまり社会心理学なのかなと強く感じておりますし、今回、社会心理学の本当に素晴らしい先生方が話題提供くださったので、そのあたりのことを私自身が自分で研究等していくときにアドバイスいただけたらなという意味で、最後に指定討論としてコメントさせていただきました。

どうぞよろしくお願いいたします。どうもありがとうございました。

引用文献

Peterson, C., Park, N., & Sweeney, P. J. (2008). Group well-being: Morale from a positive psychology perspective. *Applied Psychology: An International Review*, 57, 19-36.

○大竹　3 人の先生方を含めて、貴重なお返事など、どうもありがとうございました。時間もないので、3 人全体というか、相川先生にいただいたことで。 私自身は、そうですね、ポジティブ心理学にとても興味がある理由の 1 つとしては、私は、もともと、健康心理学に興味がありましたので、もちろん今もありますので、ネガティブな、あるいはマイナスの状態からゼロにもっていくということは、当然、心理学という学問において非常に重要な使命ではないかというふうに思っていまして。そこは抜きに考えてはいけないだろうと思っているのですね。そのときに、例えばマイナスからゼロに上がっていく階段と同じ高さのような、あるいは同じ角度の同じ階段をずっと上っていけばプラスになるのかな、ということに、少し疑問をもっていまして。別の階段を上らなきゃいけないのかなとかですね。別の、もう少し緩やかな階段を上ればプラスになるのかなというふうに、個人的にイメージをもっていまして。ずっと同じ階段を上がっていけば、ゼロを通過してプラスにいくという感じではないか、というふうに思っているところがありまして。心理学の多く、特に臨床的な心理学の研究では、当然のことなのですが、マイナスからゼロにすること。つまりネガティブな状態ではないようにとりあえずなろうということを目標に研究をしているので、そこにゴールを置いていると思うのですね。でも、そうなったときに、では、あとは同じ階段を上がっていくということで well-being になるのかなということにも疑問がありまして。健康心理学というのは、ゼロからプラスに行くための階段を探すというか、それが、マイナスからゼロに行く階段と同じ階段なのかなということを目指しているのかなというふうに個人的に思っていまして、そのような視点で今回コメントさせていただきました。

シンポジウムからの示唆

大坊郁夫(大阪大学大学院人間科学研究科)

堀毛一也先生は、人と状況の相互作用やそこにみられるパターン(行動指紋)そのものの探求が重要パターンの特徴をもたらす認知・感情・動機過程の追究を研究の目標とすべきという、認知―感情パーソナリティシステム論(パーソナリティは機能的に異なる一連の相互に関連するシステム<認知、感情、動機等>から構成される)を基本的な研究姿勢にもたれておられます。その観点から、人は、その状況において、特有の認知・感情が活性化する。それは、個人全体としてコヒアラントなシステムを築く。個々の状況で示されたパターンには、符号化、期待、感情、目標、行動スクリプトが含まれ、具体的な行動に結びついていくと考えらえています。この点に、堀毛先生の研究方針がよく示されているようにも思います。

先行研究を基に、well-being(充実感という日本語を用いられている)は、多次元的な概念であり、人生の評価に関わる重要なものであり、多くの関与する要因があるとされています。そして、感情的充実感、心理的充実感、社会的充実感を測る項目群を用い、さらに、その結果を基に数度の 2 次分析をされているが、まとめると、1)社会的充実感の 3 因子(社会的統合感、社会的受容感、社会的貢献感) + 積極的対人関係、2)感情的充実感 + 自己受容、環境制御、3)人生目的、自律の次元があるとされています。well-being は、われわれの生活の適応の指標であり、目標にもなるものであり、時間の中で推移しているので、一時の測定では容易にはその規則性を描くことはできないものです。堀毛先生は、多次元的な方法を用いて、well-being のプロセスを構造化して要因間の関係、因果性を最大限に抽出しようとされています。その研究では、多様な研究法を試みられ、その効果性も検討されています。この種の研究では、尺度と対象者を得る方法はいつも工夫を要することです。この点について、堀毛先生の研究には多くの示唆が含まれていることを改めて感じることができます。

相川充先生は、ストレス・コーピングの考え方を踏まえて、社会的スキルは、因果の要因ではなく、スキルの高さは、コーピングの個人的資源であり、脆弱性を規定する要因の 1 つであり、 社会的スキルは心理社会的問題の原因でも結果でもないという、脆弱性モデル(Segrin,1996)の立場に立った発言をされました。検討結果から、社会的スキルは、

1. 潜在的ストレッサー(特に対人ストレッサー)に対する認知的評価(一次的評価、二次的評価ともに)を規定する。
2. コーピングの社会的資源であるソーシャルサポートを規定する。
3. コーピングの実行を規定する。

として機能すると主張されています。

また、社会的スキルと well-being との関係について、1)社会的スキルは、Psychological well-being(①Life satisfaction 、② Environmental mastery 、③ Self-efficacy 、④ Hope 、⑤ Happiness in life 、⑥ Quality of life) を規定している。2)Positive relationship with others が両者を媒介している(Segrin & Taylor, 2007)。すなわち、社会的スキルの優れている人は、そうでない人よりも、心理的に充実しており、他者との円満な関係をもっていることは、社会的スキルと well-being との関係を確固たるものにする媒介的な働きをすることを意味していると言えましょう。このことなどを踏まえ、社会的スキルの高さが他者との関係を良好にし、そのことが well-being をもたらす(直接効果)、社会的スキルの高さが他者との関係を良好にし、そのことが何か別もの／第三者に影響し、間接的に well-being をもたらす(間接効果)との 2 つの影響過程を問題にされ、この観点からの精緻化された研究が必要であると述べられています。

社会的スキル・トレーニングについても、心理的なプロセスを踏まえ、認知面、感情面、行動面と分けて、それぞれの効果を取り出せるような工夫がトレーニングには必要であるとされています。実際のトレーニングには、それぞれが複合的に作用していることも事実であるが、そのプログラムの主旨を斟酌することは、プログラム構成の点から、不可欠なことと同意できます。

安藤清志先生の発表は、別れ、死がそれに連なる人々の成長を主たるテーマとされたものでした。究極的なところで、死は、残る者にとっては生を意識し、死への展望を与えるものです。死別後の心の変化としては、1)生の意義、2)人間的成長、3)死への関心、4)意欲低下・人生不信の因子が得られています。安藤先生は、特に、別れ、死などのトラウマは、うつ的感情、沈滞、活動性低下などが一時はあるにせよ、それだけではない、2)の成長をもたらすことに着目しています。そして、トラウマ後の成長(Posttraumatic growth)は、いわば、非日常的な、困難な経験を通じて、それまでみえがたかったことを捉え、考えることができるようになることであり、肯定的

な心理的変化を生じることです。人生の意味をより考えることができるようになることなのです。

well-being は双方向に存在するものでもあるのです。遺族の well-being は、「犠牲者(死者)の well-being」と関連していると述べています。これは、われわれが人から人の歴史にいることをよく示していると思います。死者は既に目の前にはおらず、その人生の意味を問うことはできません。しかし、残された遺族は、死者以降の人生を与えられ、自分の人生が終わるまで、無限にも死者の死と生の意味を問うことができるのです。時間遡航できない限り、死者の真意はわからず、推測しかない。したがって、推測による死者の well-being がどうであったのかの答えは無限にあり得ます。堂々巡りしかねないものです。そこで、遺族は、推測した死者の遺志を継承し、社会的活動に昇華しようとするのです(これを遺志の社会化という)。死者の well-being を遺族が遺族としての意味づけで実現しようとすることであり、それは、遺族自身の well-being を高めることに他ならないのです。しかし、それは、やはり死者と遺族の共同の well-being づくりであり、生と死を結ぶ社会的な well-being であるとも言えることなのです。

安藤清志先生は、この点について、世代継承性(generativity)の概念をもって考察をされています。世代継承性とは、歴史を紡ぐ役割を負う者が後に続く者に、自分のもてる価値あるものを伝えることを指す概念です。その伝え方は限定されるものではありません。また、意図して行われることばかりではありません。継承の領域、誰に継承するのかも多様ですが、そこには、必ず、継承する者がそれまでに獲得した知恵があってのことであり、暗黙裡になさることであれ、後続の者は意識することによって、その知恵はより活性化される性質をもつのではなかろうか。死から生を活かし、つなぐことを示していることを強く喚起していただいた発表であったと言えます。

大竹恵子先生は、これら 3 先生の発表に対して、適切で、肝要なコメントをしていただきました。また、well-being は、健康、自己実現、安定、満足、道徳、充実、成長、向上に通じる概念であり、きわめて密接な、包括的領域としてポジティブ心理学があります。大竹先生は、改めて、心理学の役割として、人間のポジティブな感情や機能、強さなどに着目し、人間のもつ「よさ」に目を向け、それをさらに向上させていくことを強調されました。このことは、従来の不適応の改善、適応を目指すということと矛盾するものではないと私も考えています。いずれも well-being を目指す方向にあることは同じなのです。ただし、いわばネガティブな状態から適応といえるゼロ状態に至る過程とさらに、ポジティブな状態に至る過程とは、単純に同じ段階をたどるというのではなく、少なくとも、目標設定の切り替え、活性化させる要因の内容や組み立ては同一ではない可能性もあるかとも考えられます。

Well-being の心理学を目指す

―社会的スキルの向上と幸福の追究―

大坊郁夫(大阪大学大学院人間科学研究科)

well-being 研究の今後

個人の well-being と社会や集団としての well-being との関係について今後議論すべき課題だと考えております。個人にとっての well-being は、これまでも必要であることを否定するみ解はありません。心理的健康を主題とする研究は少なくありません。しかし、安定、安寧、余裕、あるいは成長についての研究はきわめて少なく、わが国でもごく最近、着手され始めたと言っても過言ではないと思います(堀毛, 2007, 2008a, b; 島井,2006; 菅, 2004; 吉森, 1993 など)。従来は、ある意味では社会的 well-being は、生産性を上げ、成功を目指すことが高く評価され、外形的に「見える」側面に光が当てられ、社会的、経済的な成長が推奨されてきました。心理学の研究でも、それに呼応するように、成果を追求することを 1 つの重要な規準として扱ってきたきらいがあります。しかし、その方向性からすると、結果が出てからでないと評価されない、しかも、ある時間内で結果を吟味しなければならないので、短期的に把握できる変数しか扱えないという制約を生み出す。そのような研究が多数展開されても、時間軸の長い幅で多様な変化を捉える研究は生まれがたい。行動の結果としての成否とは別な、価値を追究できる研究が必要と思われます。well-being に内包される意味は、決して狭い範囲に留まるものではないのです。感情の振れの少ない、安心できること、揺らがない安定、様々な活動に占有されていない、さらに開拓可能な心の余裕、新たに何かを吸収できる余地のあること、社会との関連で自己の機能が充実し、価値を追究できることなどは、いずれもわれわれの心のポジティブさを増すことであろう。このような側面についてのオリエンテーションを増し、生きるために目指す目標として掲げることの意義は大きいであろう。そして、このような視点を踏まえた研究が今後一層展開されるべきであろう。

well-beingの概念は、単純化するならば、相互に関連する 2 つの概念―hedonic well-being と eudaimonic well-being―に分けられます。前者は、身体的、精神的快を求めるものであり、後者は、可能性の拡大、充実、成長を希求するものであるが、決して相互に独立のものではなく、関連するものとして捉える必要がある。また、Seligman(2003)によると、happiness は、可能な限りの多くの楽しみをもつ愉快な人生、日々の生活の中で何かが得られ、挑戦したいと思った活動に自我の強さや徳を投入することでこそ、人生への深い関わりが生まれる積極的に関わりのある人生、そして、自分だけではない多方に役立つサービスを成し遂げる、意味のある人生に分けられとしており、この順で人生の成長を考えることができるとされています。

なお、1)幸福感・人生満足感の規定因の同定、2)個人の well-being と社会の well-being の兼ね合い、3)well-being を損なっていると考えられる人の恢復を目指す実践法の開発が現在の研究として重要であると言えます。

Seligman(2003)によると、happiness には以下の 3 つのタイプがあるとされています。1)愉快な人生(Pleasant life: 可能な限りの多くの楽しみをもち、しかも、楽しみを強めるスキルをもつ)、2)積極的に関わりのある人生(Engaged life: comes through deep engagement, 日々の生活の中で何かが得られる、挑戦したいと思った活動に自我の強さや徳を投入することでこそ、人生への深い関わりが生まれる)、3)意味のある人生(Meaningful life: 自分だけにとどまらない多方に役立つと信じているサービスを確固として成し遂げる)です。この 3)は、hedonic、eudaimonic 両方の well-being を実現することに他ならないと言うことができます。

また、人生目標のタイプとして、1)外在的 Extrinsic(富・経済的成功、身体的魅力、社会的名声・人気)、2)内在的 Intrinsic(情動的な親交、地域貢献(サービス)、個人の成長・価値)があります(Kasser & Ryan, 1996)。前者は、幸福感を増すが、後者は、幸福感の増減とは直接には結びつかないと考えられます。これらのことからも、個人の快経験、楽しみは、個人の社会的活動の動機づけを高める重要な源になると考えられます。そして、それを基盤としながら、自分の生きた証を残せるような開発、探究が促進されるものと言えましょう。1)、2)は現象としての行動は異なるものであっても、双方向に作用する性質のものなのです。

上出・大坊(2006)、上出(2008)は、用いる尺度による指標を吟味した上で、いくつかの限定を行った上で、well-being を 2 つの側面―身体的、精神的快楽が存在

し、苦痛は不在である人生がよい人生であるとする hedonism の側面、理性的な人間として成熟している人生がよい人生であるとする eudaimonism の側面に着目しています。その上で、人生にとって重要な出来事の解釈の仕方が、双方の well-being と関連することを実証しています。出来事に対して多様な観点から吟味し、出来事に対して複雑に吟味し統合的に捉えるという解釈(統合的主題)が eudaimonic well-being である情動知能を高め、金銭などの外在性ではなく個人の成長や対人関係を重んじる内在的な志向性(内在的主題)が hedonic well-being である関係満足度を高めることが示されました。このことから、出来事に対する解釈が eudaimonism、hedonism の well-being に関連することが明らかとなった、すなわち、どのような出来事を経験したのかという客観的な出来事ではなく、その出来事に対してどのように意味を付与し、価値づけるのかということが、現在の個人の eudaimonism、hedonism の well-being に関連するのです。

さらに、上出(2008)は、従来の研究では理論的、実証的にも検討されていなかった、hedonism と eudaimonism の相互補完関係についても明らかにしています。情動知能の高い人は、自己効力感が高く、本人が対人的場面で認知的、理性的な能力を自覚できている可能性があり、さらに、この自己効力感の高さは精神的健康と正の関連があることが示され、eudaimonism の well-being が hedonism の well-being を高める可能性が示唆されたのです。さらに具体的に対人場面での状態のよさ(関係満足度)を調整、または対処していく認知的、理性的成熟の指標として社会的スキルとの関連から検討した結果、統合的主題が情動知能、そして社会的スキルを向上させ、社会的スキルの高さは関係満足度を促進していることも示唆されています。具体的な指標としてなにを用いるのかという吟味を継続する必要はありますが、このように、研究対象の吟味、方法の拡張は不断にされなければならないことと考えられます。

ミクロ・マクロの視点ーバランスを求める

また、個人の well-being 実現と社会の well-being 達成は、相互に矛盾しないのであろうか。モノを求める、物質的満足を追求するならば、その資源は有限であり、それを個人のレベルで消費するならば、社会にある資源は個人間の競争によって減じることになろう。個人の満足度の追求は個人が含まれる社会の均衡を損ねることになってはならない。一定の量を分配するのでは、満足には限界があり、個人間で格差が生じるので、それと異なる領域の開拓が必要なのです。

ここで、異なる視点が必要なのです。個人の満足度の上昇が、社会の資源の増大になるという図式があるのではないかということです。それは、個人に不足するものを補う、hedonic な満足ではなく、精神性の向上、霊性(spirituality)の獲得なのではないでしょうか。

個人間、社会的な広がりの中での矛盾しない関係を考えるならば、どこかで、個人は妥協する接点を求め(個人の満足度達成をどこまで求めるのか、時には、抑制も必要)、そして、well-being を共有できる人間関係を目指す必要があると言えましょう。

社会には、個人間の比較だけではなく、個人間のバランスを含み、かつ、社会の中に資源の分配、喪失という問題が含まれていることを改めて考えるべきなのです。

だからこそ、この先の社会の継続性を考えるならば、今こそ、well-being についての考え方の「転換」が必要なのです。

well-being を磨く

well-being は、努力せずに得られるものではなく、円滑な対人関係の展開に密接に関わるものです。社会的スキルは、目標指向的、複数の行動からなり、時系列的に構成、具体的な状況と結びつき、明瞭な行動単位による階層的構造をなし、学習可能な、認知的に統制可能な概念です。well-being は、日々の社会的活動によって獲得されるものと言うことができます。われわれが出会う人々、それぞれの状況において行われる相互作用の蓄積によって、心理的な機能を活性化していくものです。しかし、状況と関連しながら、その個人に応じて、組織的に well-being を増す働きかけが必要なことがあろうと思われます。その具体的な手順として活用できる試みの 1 つは、社会的スキル・トレーニング(相川, 2000; 大坊, 2006; 津村・山口, 1992; 吉田・斎藤・廣岡, 2002 など)です。

なお、社会的スキルは、階層性をもっています。コミュニケーションの基本的な機能の発揮による 1)基礎スキル(記号化や解読やこの両者のタイミングの調整など)を基底として、それを踏まえて、特定の関係を築く・維持する心理的な意味を発揮するための 2)特定スキル(期待する自己像のアッピール、自己主張、特定の他者へ及ぼす説得的行動、特定の他者との関係の開始や維持、対人的な親和性の表出、特定の集団における地位と勢力の行使にかかわるなど)がある。さらに、これらを総合する応用的なスキルである 3)目的的スキル(一定の目的のもとに組織的に実行されるスキル)がある(大坊, 2008)。まず、記号化、解読と統制、調整するスキルが十分に築かれなければ、個別の様子を組み合わせたスキルである特定スキル、目的的スキルは豊かには機能しないでしょう。

社会的スキルは、多様な対人関係の運用にかかわるものであり、そこには多くの要素が含まれることからすれ

ば、対象を特定の心理的・精神医学的問題をもつ者に限定するものではありません。一般の人々に対して、その社会的スキルを向上するためのトレーニングを施すことによって、自己の特徴を捉え、その変容を自覚でき、それを維持できる可能性を示していると言えます。

円滑な対人関係を進めていくためには、個々の要素の改善とともに、臨機応変に社会的スキルの要素を柔軟に切り替えて使える必要があります(大坊, 2006)。社会的スキルは基本的にはどのような対人関係においても通用するものですが、他人との関係に求める目標に応じて強調される側面は異なる可能性があります。

個々のトレーニングを計画する際には、以下の諸点が必要です。

1. 社会的スキルがどのような要因から構成されるのかを学習する(これは、本人にとっての問題点の吟味ともなる)。
2. 当人のトレーニング参加の動機づけ増進を行う(いくら他人から見て問題を感じても、当人が気づいていなければ、トレーニングへの動機は低く、効果は希薄となる)。
3. プロセス内容と当事者の体験を頻繁に照合する(自分の体験をよく理解し、働きかける側の意図に気づいているかどうかを吟味する)。
4. 第三者がその人物の問題点の指摘だけではなく、改善の方策を示す(問題点の認知だけでは現実感が乏しいので、実践しながら気づき、改善していく方法が好ましい)。

従来、不足するスキル、あるいは現在のスキルをもっと高めていくと考えてきました。ところが、そのほかに、もてるスキルの発揮の仕方についての調整、発揮するスキルのコントロールなど、スキル要素の切り分け、社会的状況に対していかに柔軟にスキルを用い分けて対応するかということが、重要です。すなわち、スキル要素をいかに柔軟に組み合わせて用いるのか、時間や状況を考慮して、個別のスキルの発現を抑制するなどの調節力がきわめて有効であると考えられます。このようなことも含めて、社会的スキル、well-being 向上の観点から社会的スキル・トレーニングについて多角的に検討する必要があると思われます。

なお、社会的スキル・トレーニングは、多くは、個人や2人をトレーニングの最小単位としながら、小集団事態で展開されることが多い。Table 1 に示したように、個人のコミュニケーション力を高め、対人関係への適応や向社会的な機能を高めることから、次第に、その個人のもつ対人関係の心理的な結びつきを強め、相互を支援する力を増し、さらに、所属する集団における効果的な役割の自覚、活動を促進し、密接なネットワークを築くことになり、ひいては、協調的で相互依存を可能にする、平和な社会を形成することにつながると考えられます。すなわち、個人の社会的なオリエンテーションを刺激するところから始まり、最終的には、円滑な相互支援の社会的な広がりを意図した「活動」と言えましょう。

Table 1 社会的スキルの効果の波及性

視点:	個人、自我の充実
	↓
関係:	紐帯、ユニット、役割、サポート
	↓
集団:	地位、ネットワーク、組織化
	↓
社会:	協調、コミュニティ、社会的規範

well-being として描く姿をどこに求めるのか

幸福に感じることは、「人」に由来するものであり、それに比べると、個人レベルの活動によって感じる幸福は些細なものです。しかも、生活の基盤としての家族、理解し合える親しい友人・恋人です。大阪大学の男女大学生を対象として、大事なもの、信じていることについて 2008 年に調査したところ(158 名: 男 75 名、女 83 名、平均年齢 19.1 ± 0.9 歳)、大事なものとして、親、親友が 1、2 位であったことにもこのことがうかがわれます(Figure 1、1～5 点; 親、お守り、占いについては、女 > 男、$p < .01$; 携帯電話、神については、女 > 男、$p < .10$)。

少なくとも、身近な人との関係が最重視されていること、自分の人生を思い返すことができていることは、今後に期待できることです。なお、霊性に通じるアイテムについては、重視する程度は低いものでした。ただ、「その他」(男 4.22、18 名; 女 4.75、20 名)が少人数ながら最高点となっていたことは、ここに示した以外に個人に特化したアイテムも考慮すべきことと言えましょう。

Figure 2 は、上述の大事なものの評定点を基にして、因子分析した結果を図示したものです(主因子法、promax 回転; 図中の番号は、抽出された因子順を示す)。

この結果からすると、個人の統制を超えるが、日常的ななじみのある霊性の因子、身近な対人関係についての因子、ある程度部分的な関わり、外在の知識についての因子、心理的な距離のある宗教的な因子が抽出されています。なお、因子 1、2 の得点は有意な性差(女 > 男)がありましたが、因子 3、4 ではその差はなく、かつ、得点自体が低く、身近なアイテムであるほどコミットメントの個人差も表れやすいのではないかと考えられます。

Figure 3 は、回答者の私的自己意識得点を 3 群に分割し、携帯電話を大事なものとした平均得点を比較したものです。男女ともに、私的自己意識得点が低いほど、

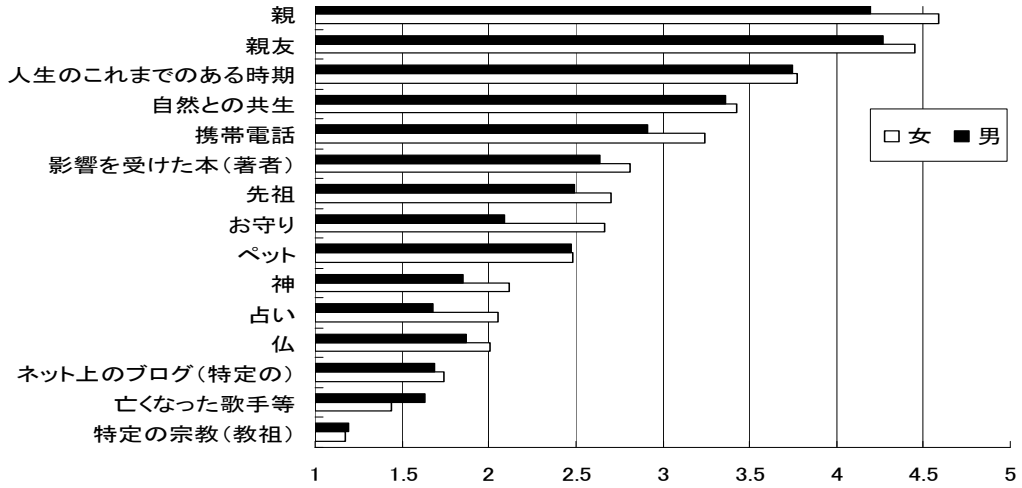


Figure 1 大学生にとっての大事なものとはなにか(男 75 名、女 83 名、2008 年実施)

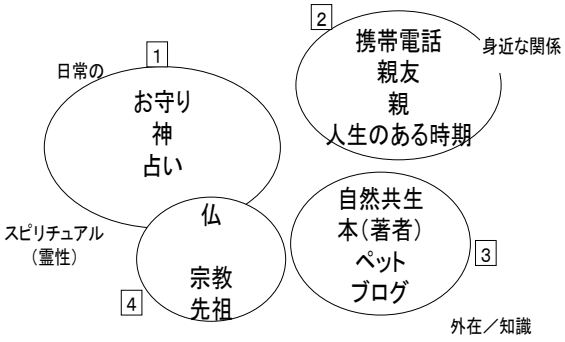


Figure 2 大事なものアイテムについての因子分析結果

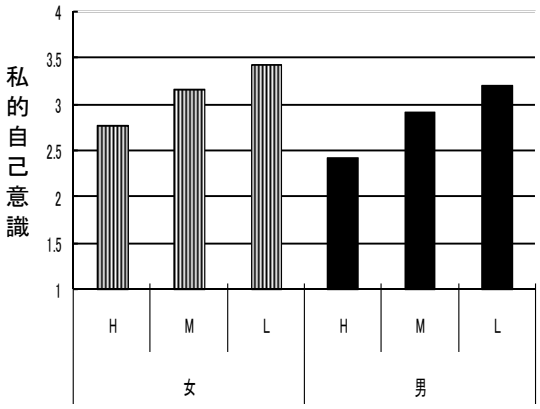


Figure 3 私的自己意識段階と性差の比較―大事なものとしての携帯電話― 私的自己意識 $p < .01$ (男女とも)

携帯電話を大事なものと捉えていることを示しています。今日、携帯電話は日常的に欠かせない対人関係のツールとして重用されています。私的自己意識は、行動の主体としての自己を認識し、吟味する傾向を示すもので、自律的な判断傾向を示すものでもあります。携帯電話によるコミュニケーションは、固定電話とは異なり、当該の相手との限定したコミュニケーションとしての特徴があります。直ちに用件に入り、取り次ぎや一般的挨拶は省略されます。それだけ、自分の行動を切り替える必要を感じさせないほどに浸透した「一般性」の高いものなのです。

このようなカジュアルさは、相手との会話の流れを重視するが、必ずしも自分を深く内省するほどの重さをもたらすものではないことを示しているのでしょう。

なお、掛ける場合も、受ける場合もともに、「呼びかけ」自体もさることながら、自分を名乗ること、相手が誰であるかの確認が少ないことが知られています(田中, 2001)。この切り替えのなさ自体は、日々の生活で通信し合っている限られた集団での互いに敵意のないことを確認するという一連の同調を続けることにかなりのエネルギーを費やしていると言えそうです(藤川, 2008)。

既に述べたように、well-being は、個人についてのみ問題にすべきではなく、社会的な広がりを踏まえて考える必要があります。国民総幸福度(GNH: Gloss National Happiness)という概念があります(平山, 2007、上田, 2008)。名称に happiness という語が用いられていますが、well-being とほぼ同じ意味に考えていいものです。国民総幸福度とは、1972 年に、ブータン国王ジグメ・センゲ・ワンチュク(1955-、1972-2006 在位)が提唱した「国民全体の幸福度」を示す“尺度”です。国民総生産(GNP: Gross National Product)で示されるような、金銭的・物質的豊かさを目指すのではなく、精神的な豊かさ、つまり幸福を目指すべきだとするこの概念には、環境、状況をどう比較できているかということと、「ブータン」

という国において形成されてきたということを考慮すべきです。この概念の提唱の経緯、ブータン国の環境などよく吟味しなければ、そう容易には、他の国には適用し難い指標かも知れません。しかし、この概念は、ある種の重要な問いを現代人に投げかけています。それは、eudaimonicな概念に通じるものであり、精神性の豊かさ、もの的欲求にとらわれない生活のゆとりを示唆する概念だからです。

この概念は、国の政策的見地から主張されたことに注目する必要があります。ブータンの政策の中では、国民総幸福量には4つの主要な柱とされています。それらは、1)持続可能で公平な社会経済開発、2)自然環境の保護、3)伝統文化の保護と発展、そして 4)よりよい統治です(上田, 2008)。経済開発に一辺倒になって、自然環境が破壊されたり、ブータンの伝統文化が失われてしまうことは、国民にとって不幸であるというのが、この政策の基本精神なのです。この国民総幸福量の増大の精神にのっとり、社会開発には特に手厚い政策がとられています(医療費は無料、教育費も一部を除いて無料)。また、国土に占める森林面積は現在約 70%で、今後も最低でも国土の60%以上の森林面積を保つ方針となっています。また、「よい統治」という面では、行政と意思決定の両面での地方分権化が進んでいます。人々は、自分達の住んでいる地域の開発プランについて、自分たちで優先順位を決め、国の中央に提案することになっています。ちなみに、GDPは世界で161位(2006年度、ちなみに日本は18位)と決して豊かではないこの国なのですが、2005年初めて行われた国勢調査で97%の国民が「幸せ」と答えています。

Table 2 GNH(Gloss National Happiness)に含まれる幸福の分野

living standard(基本的な生活)
cultural diversity(文化の多様性)
emotional well being(感情の豊かさ)
health(健康)
education(教育)
time use(時間の使い方)
eco-system(自然環境)
community vitality(コミュニティの活力)
good governance(良い統治)

註: Bhutan Development Indexで数値化が進められている幸福の分野(上田, 2008による)

ブータンを例外としても、これまで、収入と生活の平均的な満足度とは概ね一貫して正の相関関係があると信じられてきた(Argyle, 2001)。最近でも、国より多少の例外があっても、世界的にみるならば、その国の平均年収と幸福感との相関係数は.82との報告もあります(Diener & Biswas-Diener, 2008, p.95)。また、41ヶ国の平均購買力と生活満足度とは.69 の相関係数を示しており、さらに、富める国では生活満足度と収入とは関連がないが、低経済水準の国では正の相関関係があるので、包括的には経済水準と生活満足度とは正の関連があるとの報告は少なくありません(Argyle, 2001)。確かに、少なくとも、生活の基礎的なニーズは経済的に裏打ちされることは否定できません。しかし、これらの結果は、個々人の生活を反映するものではなく、「平均的」な傾向にすぎません。なお、この種のデータを読む際には、国レベルの包括的な豊かさと個人の豊かさについて区別して捉える視点が必要と考えられます。ある程度の経済水準になければ、消費財を購入し難く、生活の利便性が低く、教育への投資もし難い。生活の選択肢の狭さが不満に繋がることは想像できます。しかし、その一方で、年収と人生の満足度とには相関関係がないこと(.12 から.17 程度; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999)、1965年から1990年までの15ヶ国のGNPと人生の満足度との関係を検討した結果、実際の収入が数倍に伸びたアメリカ、ドイツ、日本であっても人生の満足度はほとんど変化がなく、一方、GDP が日本の半分以下のアルゼンチンやブラジルでは満足度がはるかに高いことが示されており、経済的な豊かさと満足度との関係は必ずしも明らかではいないと報告されています(Diener & Oishi, 2000)。

その社会の文化的規範は、ある程度の生活のモデルを形成するであろう。Suh, Diener, Oishi, & Triandis(1998)は、一般市民(41国; 1990-1993年に実施)、大学生(40国、1995-1996年に実施)を対象として、過去数週間に感じたポジティな感情(自信など)とネガティブな感情(抑うつ、不幸など)の評定値(感情バランス尺度、Affect Balance Scale)、集団主義—個人主義傾向(Hofstede, 1991によるI-C rating; 高得点は個人主義傾向を示す)を測定し、生活満足度との関係を検討しています。それによると、個人主義傾向の強い国では、感情と生活満足度との相関関係は有意に高いものです(市民で.52、大学生で.48)。さらに、大学生の社会的規範得点と感情得点を用いて生活満足度予測する重回帰分析の結果からすると、個人主義社会(13国; オーストラリア、オーストリア、デンマーク、フィンランド、ドイツ、ハンガリー、イタリア、オランダ、ノルウェー、プエルトリコ、南アフリカ、スペイン、アメリカ)では、規範よりも感情が生活満足度と強く結びついていますが(β係数; 感情.342、規範.345、R^2= .308、 p< .001)、集団主義社会(13国; バーレーン、中国、コロンビア、ガーナ、インドネシア、韓国、ネパール、ナイジェリア、パキスタン、ペルー、シンガポール、タイ、ジンバブエ)では、規範と感情はほぼ同

程度に生活満足度を予測していることが示されています（β係数; 感情 .556、規範 .161、R^2= .372, p < .001)。なお、日本の I-C 得点は 21 位で集団主義、個人主義傾向は中間的なものでした。この結果からすると、生活満足度は属する文化との関連で考えなければならないことを強く示唆していると言えます。

well-being は、多元的な要因によって形成されるものです。それぞれの要因は横並びするような同レベルのものではなく、個人や文化に応じて要因の優先され方は異なると考えられます。生き方、生活の価値観などを十分に勘案した検討が必要と考えられます。自然との共生、自己と他者の連続性、人生の歴史性を踏まえた霊性(spirituality)、文化特異性と文化共通性などは今後、重要なテーマになるものと考えられます。

well-being を目指すために必要な研究

実証性の観点から、従来少なからず軽視されてきた霊性(spirituality)や価値の追究(安寧、成長、自我の強さ)、社会的、経済的な豊かからの生活のパラダイム変換を考えることも含めた研究展開が重要な課題と言えます。

最後に、well-being を追究するために今後必要な研究を Table 3 に示しました。基本となることは、これまで得られてきた研究を踏まえ、その総合が必要であること、人間を見つめる視点を多角的に用意すること、われわれ個人の視点が中心となりやすいものの、われわれのいる世界を俯瞰するように、個人と社会への双方向の視点や 3 次元的視点が必要であること、空間的、時間的な広がりを勘案して、価値、霊性を含めて考えることが well-being をよりはっきりと追究できるのではないでしょうか。少なくとも、地球自体の存続すら懸念される今後は、生活の仕方の改革、生き方の価値についても問い直し、持続可能な well-being を考える時期なのです。

Table 3 どのような研究が必要か？

- 価値の追究 安寧、成長、強さを扱い、個人、社会における価値を追究、well-being の根底にあるものを探求する
- ミクロな対人関係・マクロな社会の追究 個々の研究姿勢に反映する
- 質と量(evidence based)の研究は相対立するものではなく、相補する
- 時系列的追究 心的過程、社会的相互作用・関係を時間的過程として検討する
- 社会的トレーニング・プログラムの効果 コミュニケーション力、関係調整力
- 個人の well-being と社会の well-being の合理解の追究
- 人は何を目指すのか…成否だけではなく、可能性、余裕のもつ価値を是とするパラダイムの変換

引用文献

相川 充 (2000). 人づきあいの技術 ―社会的スキルの心理学― サイエンス社

Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness* (2nd ed.). London: Routledge.

大坊郁夫 (編) (2006). 社会的スキル向上のための対人コミュニケーション ナカニシヤ出版

大坊郁夫 (2008). 社会的スキルの階層的概念 対人社会心理学研究, 8, 1-6.

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA: Blackwell.

Diener, E., & Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective wellbeing across nations. In E. Diener, & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being*. Cambridge, MA: MIT Press. pp.185-218.

Diener, E. D., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.

藤川大祐 (2008).「携帯電話」から「ケータイ」へ ―ケータイ、ネット社会の子どもたち― 児童心理, 臨時増刊, 885, 12-19.

平山修一 (2007). 美しい国ブータン リオン社

Hofstede, G. (1991). *Cultures and organization : Software of the mind*. New York: McGraw-Hill. (岩井紀子・岩井八郎 (訳) (1995). 多文化世界：違いを学び共存への道を探る 有斐閣)

堀毛一也 (2007).「健康スケールの現状と問題点」：社会心理学の立場から ―主観的充実感の個人差と文化差― 感性福祉研究所年報, 8, 259-265.

堀毛一也 (2008a). 行動接近・抑制傾向と日常的感情のコヒアランス・心理的充実感の関連 日本グループ・ダイナミックス学会第 55 回大会発表論文集, 70-71.

堀毛一也 (2008b). 成人期のサスティナブルな信念の個人差に関する研究(2) ―夫婦を単位とした分析― 日本パーソナリティ心理学会第 17 回大会発表論文集, 46-47.

上出寛子 (2008). 親密な対人関係における well-being についての社会心理学的研究 大阪大学大学院人間科学研究科博士論文(未公刊)

上出寛子・大坊郁夫 (2006). Unexamined life is not worth living. ―吟味無しの人生は、生きるに値しない― 日本社会心理学学会第 47 回大会発表論文集, 4-5.

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social*

Psychology Bulletin, 22, 80-87.
島井哲志 (編) (2006). ポジティブ心理学 ナカニシヤ出版
菅 知絵美 (2004). 大学生におけるHappinessの構造 ―Happiness of DoingとHappiness of Beingの相違―愛媛大学大学院教育学研究科修士論文(未公刊)
Seligman, M. E. P. (2003). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment.* London: Nicholas Brealey Publishin.
Suh, E., Diener, Ed., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms, *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 482-493.
田中ゆかり (2001). 携帯電話と電子メイルの表現 飛田良文・佐藤武義 (編) 現代日本語講座 2 巻 明治書院 pp.98-127.
津村俊充・山口真人 (編) (1992). 人間関係トレーニング ―私を育てる教育への人間学的アプローチ― ナカニシヤ出版
上田晶子 (2008). ブータンに学ぶ国民の幸せとは 季刊政策・経営研究, 1, 5-17.
吉田俊和・斎藤和志・廣岡秀一 (編) (2002). 教室で学ぶ「社会の中の人間行動」―心理学を活用した新しい授業例― 明治図書
吉森 護 (1993). ハッピネスに関する心理学的研究(3) ―ハッピネスに関する心理学的理論― 広島大学教育学部紀要第1部(心理学), 42, 19-28.

註

日本心理学会第72回大会(北海道大学)において、準備委員会企画の1つとして行われたシンポジウム「well-beingを目指す社会心理学の役割と課題」(2008年9月20日、企画・進行: 大坊郁夫、発表:堀毛一也、相川 充、安藤清志、指定討論:大竹恵子、大坊郁夫)の記録を基に、補足・加筆を行ったものです。機会をいただいた大会委員長の阿部純一教授、事務局長の瀧川哲夫教授に謝意を表します。なお、会場からいただいた発言については、一部は発表者の加筆部分に反映させていただき、詳細は割愛させていただきました。ご了承ください。

大阪大学大学院人間科学研究科対人社会心理学研究室の毛 新華助教、同博士課程後期生の横山ひとみさんには、シンポジウムの記録(録音、録画)に際し協力をいただきました。また、大竹恵子先生には、表記等の統一についてご確認をいただきました。謝意を表します。

The role and task of social psychology in the fulfillment of well-being

Ikuo DAIBO (*Graduate School of Human Sciences, Osaka University*)
Kazuya HORIKE (*Faculty of Humanities and Social Sciences, Iwate University*)
Atsushi AIKAWA (*United Graduate School of Education , Tokyo Gakugei University*)
Kiyoshi ANDO (*Faculty of Sociology, Toyo University*)
Keiko OTAKE (*Faculty of Liberal Arts, Tohoku Gakuin University*)

People long to belong to a rich and stable society in order to attain well-being. They desire to satisfy themselves and seek their purposes in life, and always enhance their well-being. While a sense of values is influenced by the times in which one lives, each individual decides for themselves what is important in their life. The social desires of the individual are obviously affected by the social system. In late modern society, the conveniences of life and material wealth have hardly been a relative priority. As a result, the possibilities for thought and making choices in one's life have expanded. However, such opportunities have not increased the quality of life. As the field of psychology developed, its research methods were also more refined, and led to a diversification of the issues being studied and object handled. Therefore, many people cannot easily explain the entire domain of psychology. The yearning for individual happiness and the pursuit of happiness at a stage in life have grown more diverse. Psychological health and well-being are the focus of the main thesis in this discussion. After we reviewed the study trends, the adaptive relationships between subjective well-being and social factors are discussed in view of social psychology. In particular, the research explores personal factors in relation to the social context, practical research related to increasing psychological health and well-being, and the meaning of growth from negative experiences.

Keywords: subjective well-being, psychological health, posttraumatic growth, individual difference, stress, social skills.