

ほめ日記が主観的幸福感などの ウェルビーイングに与える影響

下田真由美¹・平井正三郎²

(1: 東海学院大学大学院, 2: 東海学院大学)

要 約

文科省は小・中学生に自尊感情等の育成に躍起だが奏功していない。本研究は、学校現場をはじめ実践報告はあるものの実証的研究が稀有な手塚(2014)を嚆矢とする“ほめ日記”の効果に着目し、筆記介入法を参考に、大学生を対象者として、ほめ日記群・出来事日記群・統制群の3群別に2週間の介入実験を実施した。その結果、ほめ日記群のみが主観的幸福感、自尊感情、精神的回復力の上昇につながる可能性が明らかとなった。また、ポジティブ情動の上昇には有意傾向が見られ、ネガティブ情動には有意差はなかったものの下降傾向を示した。

日記をつける習慣の殆どない大学生に対する2週間の実験期間でも、ほめ日記がウェルビーイングに寄与する可能性を実証的に示したのであるから、生活記録や連絡ノートを日々記入する習慣のある児童生徒に対し、それらに変えてほめ日記を長期的に継続すれば、自尊感情をはじめとするウェルビーイング、教育の基本である“人格の完成”にほめ日記が功を奏する可能性が本研究から得られたのではないかと考える。

キーワード：ほめ日記 主観的幸福感 自尊感情 精神的回復力

(2017.9.6 受稿 査読審査を経て 2017.10.23 受理)

1. はじめに

1-1. 筆記療法とは

筆記療法とは、個人が他者に満足に語るができずにいるトラウマティックな体験やストレスフルな経験を、会話に変え書く、筆記することにより、精神的・身体的健康を向上させることを目的とした介入法で、効果を示す研究報告も数多ある(羽鳥・石村・檜村・浅野,2013)。

Lepore & Smith (2002)によれば、筆記することが精神的・身体的健康に恩恵をもたらすという研究の嚆矢は Pennebaker & Beall (1986)で、彼ら以後、筆記介入の実証研究は多数にのぼるとし、その施行法として Pennebaker(1997)は、筆記者にストレスフルな出来事に関しての心の奥底にある思考と感情を 20~30 分程、数回に分けて記述する筆記表現介入法を実施し、その結果、この 20~30 分程の介入だけでも筆記者から多くのことが表現され、ストレスフルな生活事象に関する痛ましい記述がなされたとしている。

その後、多くの先行研究において、この筆記表現介入方法によって健康保健センター通院回数や病気の訴え、抑うつ症状の減少、免疫系の改善など心身健康のさまざま

まな側面に「ポジティブな効果を生み出すことを見出し てきた」と報告している (Lepore & Smith, 2002)。

このような多くの先行研究の成功例により、筆記の治療効果についての関心は、研究者だけでなく一般大衆や臨床家たちの間にもしだいに高まっていった。そして、今日では、認知行動療法をはじめ心理療法を進める過程でホームワークとして筆記課題が与えられることがあることもよく知られている。

その一方で、ネガティブな思考と情動に焦点をあわせるように筆記者に促す筆記の伝統的教示が、「一時的に苦痛を生み出す場合がある」(Lepore & Smith,2002)ことも見出されてきた。では、筆記表現介入法において苦痛を伴うネガティブ情動の表出は必要不可欠なのだろうか。これに関して、Lepore & Smith (2002)によれば、King & Miner (2000) はネガティブなライフイベントにハッピーエンドを構築することで過去のトラウマをポジティブに再構成させる研究を行なった。被検者はトラウマについて筆記する群とトラウマによって生じたと考えられる効用だけを筆記する群に無作為配置された。その結果、効用に焦点を当てた群の被検者はただトラウマについて

筆記を求めた群と同じように健康促進を示すことを明らかにした。さらに、King (2001)は、被験者がトピックを書く統制群と、トラウマ事象を書く群、最高の可能自己(近未来の個人的な目標表象)を書く3群に分け毎日20分ずつ4日間続けて同じことを書く群と、最初の2日間はトラウマを、後の2日間は最高の可能自己を書く群の計4群で無作為配置した実験を施行し、筆記セッションの前後に被験者のポジティブ気分とネガティブ気分を尺度評定した。その結果、筆記前の気分を統制しても最高の可能自己を書く群の被験者はポジティブ気分の有意な上昇に関連していた。また、最高の可能自己について筆記した群は、単にトラウマ事象を書く群に比べて幸福感が有意に高くなることを明らかにした。さらに、被験者はどちらの筆記も同程度にやりがいがあると見なした。そして、最高の可能自己についての筆記群はトラウマ事象筆記群に比べて動揺の度合いが有意に低かった。また、主観的健康において、最高の可能自己を書く群は他の群に比べて実験3週間後の心理的健康の評定が高いことを明らかにした (Lepore & Smyth, 2002)。

以上のことから、筆記介入法において苦痛を伴うネガティブ情動を表出することは必要不可欠ではなく、単なるポジティブ情動の筆記表現介入法でも効果があると考えられる。

1-2. ほめ日記とは

ネガティブな思考と情動に焦点をあわせることによって生じるストレスフルな出来事の再体験を回避できる筆記介入法の1つに「ほめ日記」(手塚, 2011・2014)がある。ほめるという行為は、本来は自他の良い点を指摘・評価することであるが、「ほめ日記」は、自分で自分のほめる点を探し、毎日書くことによって精神的・身体的健康を向上させることを目的とした筆記表現法である。手塚 (2011・2014)は「ほめ日記」で自分自身が自分をほめることを探し、自分へのほめ言葉を書くことを繰り返すうち、自然に自分の良さが見えてきて、自分をもっと大切にしよう、優しくしようという気持ちが心の中から湧いてくるようになるとしている。また、ほめ言葉を毎日書くことによって、感情のコントロールや集中力、やる気などを司る脳の前頭前野の働きが良くなるとしている。このことから、ほめ日記を書くことによって自己尊重感・自己肯定感や苦しいことを乗り越える強さ・レジリエンスなど私たちが幸せに生きていくのに欠かせない様々な能力・主観的幸福感が高まるとしている。

実際に多くの人が「ほめ日記」を書くことで、「イライラすることが少なくなった」・「私は私という軸ができた」といった自分の内側からの変化を体験しているとのことが示されている。しかし、「ほめ日記」を行なうことによってどの程度自尊感情や自己肯定感が上昇するのか等の詳しい検討やまだ殆ど実証的研究はなされていない。

1-3. 自尊感情について

自尊感情とは、人が自分自身についてどのように感じるのかという感じ方のことであり、自己の能力や価値についての評価的な感情や感覚のことである(山本・松井・山成, 1982)。

澤口・渋谷(2015)は、社会人を対象に研究を行い、ほめられた経験を高群・中群・低群に分け、ほめられた経験の中群を除いた高群と低群において自尊感情と自己受容に差があるかを検討した結果、自尊感情と自己受容ともに高群の方が低群よりも自尊感情が有意に高くなることを明らかにした。このように、先行研究では他者からのほめによって自尊感情が高くなることが明らかにされているが、自分で自分自身をほめることによって自尊感情が高くなるかについては未だ検討されていない。また、自分で自分自身をほめることの結果として、ポジティブ感情が上昇するかについての検討もされていない。

1-4. ポジティブ感情について

ポジティブ感情とは、「個人が活動的、機敏であることを実感する程度」と定義され、ポジティブ感情が高い状態はエネルギーや集中力が高まっていると言える。一方、ポジティブ感情が低い状態は、悲しみや無気力のような特徴が認められている(羽鳥ら, 2013)。

ポジティブ感情の機能に関する研究の1つに「拡張・形成理論(broaden-and-build theory)」(Fredrickson, 2001)がある(羽鳥・石村・小玉, 2013)。この理論によると、ポジティブ感情を経験することによって、個人の思考や行動レパートリーが一時的に広がり、この広がり の結果として、身体的、知的、社会的な個人資源が継続的に形成され、それらが、対処能力やレジリエンスを高め、最終的に個人の健康や Well-Being (健幸, 以下; ウェルビーイング)を促進することにつながる。

このことを逆から考えると、ウェルビーイングを高めるためには、個人資源の形成が必要であり、そのためには、ポジティブ感情を経験することが必要であると考えられる。

1-5. 主観的幸福感について

ウェルビーイングは、「健幸」や「幸福感」と和訳されている。幸福感は、誰しもが望み、求めることであり、幸福になることは人間にとり永遠の課題なのではないだろうか。心理学の研究領域においても、「幸福感は普遍的感情のひとつ」(Ekman & Friesen, 1975)とみなされている(風間・本間・八巻, 2013)。しかし、幸福感は主観的な心の働きであり、何をもって幸福とみなすかは個人の価値観や内的・外的要因、文化によっても異なるものである。そのため、幸福感とは何かを一概に定義することは困難なことであり、1920年代から1940年代のアメリカ心理学では、主観的な概念である幸福感は、心理学者が研究対象として扱うべき概念ではないと考えられていた。しかし、1980年代から情緒・情動や幸福感といった主観的な概念が徐々に研究対象として認められるようになり、近年ではポジティブ心理学などといった領域でも多く扱われるようになってきている。そこで、本研究においても幸福感に焦点をあてて検討する。

幸福感の主観的な側面は、主観的幸福感(Subjective well-being)と呼ばれているが、ポジティブ心理学の領域で主観的幸福感是最も活発に研究が行なわれているポジティブ感情の1つである。一般的に、主観的幸福感とは「幸福の主観的な側面のことであり、人生満足度(人生における認知的評価)、ポジティブ感情に関する経験、ネガティブな感情に関する経験の欠如という3つの概念から構成される」(Suh & Oishi, 2002)と定義されている(笹川, 2015)。つまり、ポジティブ感情を経験することは、主観的幸福感を高める要因の一つであると考えられる。

このことから、ほめ日記を行うことによってポジティブ感情を経験し、主観的幸福感が高くなると考えられる。しかし、先行研究では、ほめ日記を行うことで主観的幸福感が高くなるかについての検討は全くなされていない。

1-6. 精神的回復力(レジリエンス)について

個人の成長・発達の過程は決して平坦ではなく、困難や障害に直面する場面も多い。とりわけ現代社会に生きる私たちは、予想もしなかったような事件や事故、自然災害、社会不安や経済的困難など多くの問題が存在しており、これらの問題の直接的・間接的経験は、しばしば私たちの心理的・社会的適応を損なう要因となる。しかし、困難な出来事を経験しているにも関わらず、深刻な心理的適応や障害・疾病に陥ることなく、良好な状態を維持し、適応的な生活を送ることも少なくない。このような危機や困難における適応を説明する概念としてレジリエンス(resilience; 「元氣よく立ち直ること」が原義、

「復元力」・「精神的回復力」と和訳)がある。

レジリエンスとは、「困難や脅威と感ずる状況において上手く適応する過程・能力・結果」(Masten et al., 1990)と定義され(齋藤・岡安, 2009)、レジリエンスの状態にある者は、困難や脅威に直面し、一時的に精神的不健康の状態に陥っても、それを乗り越え、精神的病理を示さず、うまく適応している者である。

宇佐美(2014)は、大学生204名を対象に主観的幸福感がレジリエンスから受ける影響について検討した結果、主観的幸福感レジリエンスによって高まることが明らかになったと報告している。

風間・本間・八巻(2013)は、介護専門職200名を対象に主観的幸福感に影響を及ぼす要因として精神的回復力、個人的志向性および社会志向性、バーンアウトに着目し検討した。その結果、主観的幸福感の向上には、年齢や年収に関わらず、困難な状況があってもそれを乗り越えていく精神的回復力が強く影響を及ぼしていることを明らかにした。これらをはじめ多くの先行研究では、精神的回復力と主観的幸福感の間に正の相関があることを明らかにしている。このことから、ほめ日記を行なうことによって主観的幸福感が高くなるとしたら、主観的幸福感と関連のある精神的回復力も高くなると考えられる。しかし、ほめ日記を行なうことによって精神的回復力が高くなるかについては未だに検討されていない。

2. 目的

本研究は、定量的研究の稀な「ほめ日記」の精神的効用を実証するため、大学生を対象に2週間ほめ日記を書く群(ほめ日記群)、出来事を書く群(出来事日記群)、何も書かない群(統制群)に3群化し、2週間後ほめ日記群が他群と対比して、如何にメンタルヘルスが上昇するかを、仮説を基に実証的に検証することを目的とする。

2-1. 仮説

ほめ日記群は、他の出来事日記群、統制群と比較して、
仮説(1): ポジティブ感情が上昇する。
仮説(2): ネガティブ感情が低減する。
仮説(3): 自尊感情が上昇する。
仮説(4): 主観的幸福感が上昇する。
仮説(5): 精神的回復力が上昇する。

3. 方法

3-1. 調査対象者

東海地方に住む大学生を対象とした。調査対象者(実

験参加者)への介入効果を検討するため、統制群を除き2週間におよぶ介入課題を毎日行い、さらに、介入前後2回の質問紙への記入ミスや記入漏れのなかったもののみを分析対象とした。

最終的な分析対象者は、ほめ日記群は49名(男性20名、女性29名、平均年齢21.02歳、 $SD=0.74$)、出来事日記群は44名(男性14名、女性30名、平均年齢21.57歳、 $SD=5.02$)、統制群45名(男性20名、女性25名、平均年齢20.51歳、 $SD=5.19$)、計138名(男性54名、女性84名、平均年齢21.03歳、 $SD=4.16$)であった。

3-2. 調査時期

2016年9月下旬から11月下旬まで調査を実施した。

3-3. 調査手続き

調査実施者が講義・授業担当者から調査実施の許可を得た後、該当授業時間内に全体に教示を行ない、調査協力を依頼した。

統制群には、まず、倫理的配慮として、質問紙への回答は自由意志であること、回答を拒否したことで不利益は一切起きないこと、回答はいつでも中断できること等を口頭で説明した。また、質問紙には学籍番号の記入を求めることを説明した。これは2度の調査のデータをマッチングする際に使用するため、その目的以外には使用しないことをも説明した。同意が得られた人に対して質問紙への回答を求め、その場で質問紙の回収を行った。

ほめ日記群と出来事日記群には、最初に説明書と同意書を配布後、①研究への参加は自由意志、②参加を拒否したことで不利益は一切起きない、③一度参加後でもいつでも中断できること等、倫理的配慮を中心に説明した。また、2度の調査協力に対し、空欄などがないかを中心に内容点検後に粗品進呈すること、本研究目的を達成する必要上、データ化後の統計分析だけの使用目的で、質問紙とほめ・出来事の両日記の記入用紙に学籍番号の記入を求めることを説明した。最後に、この研究に同意し、同意書に署名した人だけに質問紙への回答を求めた。

その後、ほめ日記群には手塚(2011)を参考に作成したほめ日記の記入用紙を配布し、2週間毎日自分で自分自身をほめる文章を記述することを求め、また、2週間後に回収することを伝えた。同様に、出来事日記群には、出来事日記の記入用紙を配布し、2週間毎日自分の感情を書かずに、今日あった出来事のみを記述することを求め、2週間後に回収することを伝えた。

2週間後、各々ほめ日記群が行なったほめ日記の記入

用紙と出来事日記群が行なった出来事日記の記入用紙を回収し、ほめ日記群と出来事日記群、統制群に再度、質問紙(2回目)への回答を求めた(図1)。

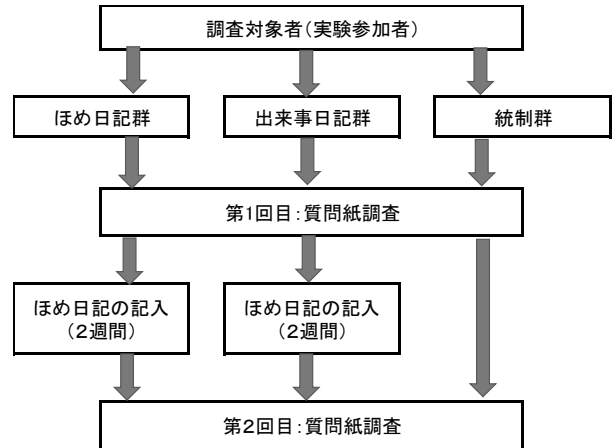


図1. 調査時期と調査手続きの流れ

2.4. 倫理

前述の調査方法に記載したように、秘密保持を徹底するが、本研究の実施については、事前に東海学院大学「人を対象とする研究」に関する倫理審査委員会に承認申請し承認後に実施した(申請許可日;28年7月1日、承認ID:2016-05、申請主題;ほめ日記が主観的幸福感に与える影響)。

2-5. 質問紙

質問紙は以下の内容に基づき構成した。

(1) 日本語版 PANAS (佐藤・安田, 2001)

ポジティブ情動、ネガティブ情動を測定する尺度。ポジティブ情動(8項目)、ネガティブ情動(8項目)の2下位尺度から成り、「全くあてはまらない」から「非常によく当てはまる」までの6件法で回答を求めた。

(2) 自尊感情尺度(山本・松井・山成, 1982)

ローゼンバーグにより作成された自尊感情尺度の山本らによる邦訳版。10項目の1下位尺度から成り、「あてはまる」から「あてはまらない」までの5件法での回答を求めた。

(3) 主観的幸福感尺度(伊藤・相良・池田・川浦, 2003)

心理的健康を示す指標としての主観的な幸福感を測定する尺度。人生に対する前向きな気持ち(3項目)、自信(3項目)、達成感(3項目)、人生に対する失望感のなさ(3項目)の4下位尺度から成り、「全くそう思わない」から「非常に」、「全く幸せでない」から「とても幸せ」の4件法で回答を求めた。

(4) 精神的回復力尺度(小塩・中谷・金子・長峰, 2002)

レジリエンスの状態に結びつきやすい心理的特性（精神的回復力）を「新奇性追求」・「感情調整」・「肯定的な未来志向」の3側面から測定する尺度。新奇性追求(7項目)、感情調整(9項目)、肯定的な未来志向(5項目)の3下位尺度から成り、「いいえ」から「はい」までの5件法で回答を求めた。

2-6. 分析方法

IBM社・SPSS24(統計ソフト)を用い、各種統計処理や検定を実施した。

3. 結果

3-1. 3群別・対応のあるt検定

本研究は、「ほめ日記」を行なうことによって、主観的幸福感や自尊感情、精神的回復力、ポジティブ感情、ネガティブ感情の変化の有無を検討することが目的である。まず、3群別(ほめ日記群・出来事日記群・統制群)の各尺度平均得点と、交互作用を考慮に入れず対応のあるt検定を実施した(表1)。

その結果、出来事日記群および統制群ではすべてのペアで有意差はみられなかった。しかし、ほめ日記群では主観的幸福感($t=-2.79, p<.01$)、精神的回復力($t=-2.11, p<.05$)、ネガティブ情動($t=1.71, p<.1$)、自尊感情($t=-4.81, p<.001$)とポジティブ情動を除き4尺度のペア間で有意差もしくは有意傾向が見られた。

表1. 3群別の各尺度平均得点と対応のあるt検定結果

3群	各尺度と対応のあるペア	1回目		2回目		対応のあるt検定結果		
		M	SD	M	SD	M	SD	t値
ほめ日記群 (n=49)	主観的幸福感(1回目-2回目)	31.08	5.13	32.76	5.08	-1.67	4.21	-2.79**
	精神的回復力(1回目-2回目)	66.76	12.32	69.45	12.40	-2.69	8.95	-2.11*
	ポジティブ情動(1回目-2回目)	20.86	7.41	21.88	8.31	-1.02	7.03	-1.02
	ネガティブ情動(1回目-2回目)	21.37	9.59	19.67	9.95	1.69	6.95	1.71†
	自尊感情(1回目-2回目)	27.55	6.92	30.53	7.53	-2.98	4.34	-4.81***
出来事日記群 (n=44)	主観的幸福感(1回目-2回目)	31.77	5.66	31.14	6.56	-0.36	3.41	-0.71
	精神的回復力(1回目-2回目)	66.41	13.53	66.05	14.13	0.36	6.90	0.35
	ポジティブ情動(1回目-2回目)	21.91	7.50	21.59	9.08	0.32	6.00	0.35
	ネガティブ情動(1回目-2回目)	20.64	7.75	19.18	8.07	1.46	6.91	1.40
	自尊感情(1回目-2回目)	26.89	8.41	27.70	9.15	-0.82	4.51	-1.20
統制群 (n=45)	主観的幸福感(1回目-2回目)	31.76	6.62	31.84	6.07	-0.09	4.74	-0.13
	精神的回復力(1回目-2回目)	67.93	13.92	66.87	13.28	1.07	6.56	1.09
	ポジティブ情動(1回目-2回目)	22.47	8.09	22.51	8.81	-0.04	6.20	-0.05
	ネガティブ情動(1回目-2回目)	19.58	10.29	19.02	9.76	0.56	8.42	0.44
	自尊感情(1回目-2回目)	28.60	8.46	29.91	7.85	-1.31	3.40	-2.59

***: $p<.001$, **: $p<.01$, *: $p<.05$, †: $p<.1$ df = n-1

3-2. 2要因の分散分析

前述の本研究の目的を果たすため、続いて、3群(ほめ日記群・出来事日記群・統制群)を参加者間要因、時期(介入前・介入後; 1回目・2回目)を参加者間要因とする2要因分散分析を実施した。その結果を以下に示す。

3-2-1 ポジティブ情動

ポジティブ情動得点を従属変数、3群と時期を独立変数とした2要因の分散分析を行なった。その結果、群要因の主効果および時期の主効果、さらに交互作用は有意でなかった(順に $F(2, 135)=0.258, n.s.$; $F(1, 135)=0.205, n.s.$; $F(2, 135)=0.542, n.s.$)。

3-2-2 ネガティブ情動

ネガティブ情動得点を従属変数、群と時期を独立変数とした2要因分散分析の結果、群要因の主効果および時期の主効果、さらに交互作用は既述のポジティブ情動同様に有意でなかった(順に $F(2, 135)=0.234, n.s.$; $F(1, 135)=0.205, n.s.$; $F(2, 135)=0.299, n.s.$)。

3-2-3 自尊感情

従属変数を自尊感情得点、独立変数を群と時期とした2要因の分散分析の結果、群要因の主効果は有意でなかったものの($F(2, 135)=.833, n.s.$)、時期要因の主効果が有意であった($F(1, 135)=23.59, p<.01$)。また、交互作用が有意であった($F(2, 135)=3.573, p<.05$)。

そこで、まず、時期要因の各水準における群要因の単純主効果の検定を行なったところ、全ての水準で有意な単純主効果は認められなかった($F(2, 135)=0.52, n.s.$; $F(2, 135)=1.47, n.s.$)。

次に、群要因の各水準における時期要因の単純主効果の検定を行なったところ、出来事群における時期の有意な単純主効果は認められなかったものの($F(1, 135)=1.74, n.s.$)、ほめ日記群と統制群における時期の単純主効果が有意であった(順に $F(1, 135)=25.7, p<.001$; $F(1, 135)=4.57, p<.05$)。このことから、ほめ日記群と統制群の2回目の平均点は1回目の平均点より有意に高いことを示した。

3-2-4 主観的幸福感

従属変数を主観的幸福感、独立変数を群と時期とした2要因分散分析を行った。その結果、群要因の主効果は有意でなかったが($F(2, 135)=0.52, n.s.$)、時期の主効果は有意であった($F(1, 135)=3.99, p<.05$)。また、交互作用は有意でなかった($F(2, 135)=1.96, n.s.$)。

3-2-5. 精神的回復力(レジリエンス)

従属変数を精神的回復力、独立変数を群と時期とした2要因の分散分析を行なった。その結果、群要因の主効果および時期の主効果は有意でなかったが(順に $F(2, 135)=0.25, n.s.$; $F(1, 135)=0.42, n.s.$)、交互作用は有意であった($F(2, 135)=3.29, p<.05$)。

そこで、まず、時期要因の各水準における群要因の単純主効果の検定を行なったところ、全ての水準で有意な

単純主効果は認められなかった(順に $F(2, 135)=0.16, n.s.$; $F(2, 135)=0.83, n.s.$)。

次に、群要因の各水準における時期要因の単純主効果の検定を行なったところ、ほめ日記群における時期の有意な単純主効果は認められたが ($F(1, 135)=6.17, p<.05$)、出来事日記群と統制群における時期の有意な単純主効果は認められなかった(順に $F(1, 135)=0.10, n.s.$; $F(1, 135)=0.89, n.s.$)。このことから、ほめ日記群の1回目の平均点より2回目の平均点が有意に高いことを示した。

5. 考察

本研究では、東海地方の大学生を対象にほめ日記と出来事日記を2週間実施することで、日記を書かない統制群と合わせて、ほめ日記群は出来事日記群・統制群の他の2群と比較して、2週間の施行前後の結果、仮説(1): ポジティブ感情が上昇し、仮説(2): 逆にネガティブ感情が低減を示す、また、仮説(3): 自尊感情、仮説(4): 主観的幸福感、仮説(5): 精神的回復力の各々が上昇を示す、この5仮説を検討することを目的した。

5-1. 仮説の検証

5-1-1. 仮説(1): ポジティブ情動の上昇

2 要因分散分析: 従属変数をポジティブ情動得点、独立変数を群と時期とした2 要因分散分析の結果、有意な群要因の主効果および時期要因の主効果、さらに交互作用は認められなかった。つまり、ほめ日記の2 週間の施行において、出来事日記群・統制群の他の2 群に比してポジティブ情動の上昇は認められなかった。また、3 群別の対応のある t 検定結果においても有意差はみられなかった。よって、この仮説は棄却された。

5-1-2. 仮説(2): ネガティブ情動の下降

従属変数をネガティブ情動得点、独立変数を群と時期とした2 要因の分散分析を行い、その結果、有意な群要因の主効果および時期要因の主効果、さらに交互作用は認められなかった。また、3 群別の対応のある t 検定結果では、ほめ日記群に有意傾向が見られただけであった。よって、この仮説もほぼ棄却された。

ポジティブ情動の上昇(仮説 1) およびネガティブ情動の低下(仮説 2) が認められなかった理由として、まず、ほめ日記の実施期間の問題が考えられる。手塚(2014)では、ほめ日記を行なうにあたり継続することが1つのルールで、短期ではなく中長期に継続してほめ日記を行なうことを要諦としている。本研究の場合、ほめ日記の

継続期間は2 週間と比較的短期間であったため、大学生には定着した情動行動であるポジティブおよびネガティブの情動変化が認められなかった可能性が考えられる。

また、調査対象者のレディネスとモチベーション(準備性と動機付け)の影響も考えられる。本研究の場合、当初から日記ということばすら初耳で、それゆえ、ほめ日記の内容も皆無な調査対象者も多くみられたため、総じてほめ日記に対する準備性が殆どなかったと考えられる。一方、手塚(2014)によれば、ほめ日記によって効果を示した人々は、概ねほめ日記に関心を示し、積極的・意欲的にほめ日記に取り組んだ様子が伺えるゆえ、調査対象者と比べレディネスはもちろんモチベーションも高かったと考えられ、先行研究のようなほめ日記のポジティブ情動の上昇およびネガティブ情動の低下の効果が顕著でなかった可能性が考えられる。

さらに、調査対象者を大学生としたことの影響も考えられる。手塚(2014)によれば、小・中学校の教員が児童・生徒を対象に日々の生活記録・連絡ノートにほめ日記を使用し実践的效果を生んだ報告が多くなされているが、その場合、児童生徒は日々の「連絡帳」・「生活記録」を書く習慣があるため、ほめ日記を書くという課題(タスク)はルーティンにも類似し、また、1 学期間をはじめ長期間の継続による実践効果であろうことは容易に推察される。しかし、大学生を対象とした本研究では小・中学生のように教科書・ノートだけでなく「連絡帳」・「生活記録」をランドセルや学生カバンに入れて毎日持参するわけではなく、記帳の課題が課せられるわけでもない。さらに、最近のケータイ電話・SNS等の普及により紙媒体による筆記による日記をつける習慣は学生には稀有であろうと容易に推察されることから、ポジティブ情動の上昇およびネガティブ情動の低下というほめ日記の有効性を示せなかったのではないだろうか。

5-1-3. 仮説(3): 自尊感情の上昇

従属変数を自尊感情得点、独立変数を群と時期とした2 要因の分散分析を行なった結果、ほめ日記群と統制群における有意な時期の単純主効果が見られ、ほめ日記を2 週間行うことによって自尊感情の上昇が認められた。また、3 群別では、ほめ日記群のみに自尊感情でも対応のある t 検定で顕著な有意差が見られたゆえに、仮説は棄却されず部分的というよりはほぼ支持されたものと伺えるのではないだろうか。

「ほめ日記を書くことで自尊感情が高まる」(手塚、

2014) ことを実証する結果が得られたと考えられる。これは、毎日自分で自分自身をほめることを続けることによって、自分への視野が広がり、自分の欠点を受け入れつつリフレーミングし、自分の良い所につなげる習慣づけを行うことが、わずか2週間という短期間の中でも自尊感情の上昇に結びついたのではないかと推察される。

ところで、統制群においても自尊感情の上昇が認められたが、自尊感情の時期別3群の得点変化を見れば明察されるように、出来事日記群でも統制群に近い得点の上昇を示しており、その差は僅差であると考えられるが、ほめ日記群の上昇率は2群の比類ではない。また、対応のあるt検定でもこの2群には有意差は見られなかったゆえ、2要因分析結果の統制群の影響はさほど考慮・検討するまでもないと推察される。

5-1-4. 仮説(4)：主観的幸福感の上昇

従属変数を主観的幸福感、独立変数を群と時期とした2要因の分散分析を行なった結果、有意な群要因の主効果および交互作用はみられなかったが、ほめ日記群だけが1回目に比して2回目の得点が高く有意な時期の主効果は見られた。同様に、対応のあるt検定においてもほめ日記群のみが有意差を示したことから、仮説は棄却されず、部分的に支持されたものとみなすことができる。

ほめ日記による主観的幸福感の上昇は顕著であったことは自尊感情の上昇理由に類似しているように伺える。例えば、低血圧気味で「朝が弱い」ことを短所とする女性が「スロースターター」に、「潔癖症」は聞こえが悪いと考える人も「綺麗好き」とリフレーミングすれば印象が大きく違うように、ほめ日記は「朝寝坊したので休もうと思ったけど、遅刻してでも出席した自分はえらい」といった記述がよく見られるように、マイナス材料もプラスに置き換えて記載する習慣が身に着けば、自分自身の自信につながり、自尊感情や主観的幸福感などウェルビーイング（健幸）につながるということを実証的に示せたのではないかと伺える。

5-1-5. 仮説(5)：精神的回復力（レジリエンス）の上昇

従属変数を精神的回復力、独立変数を群と時期とした2要因の分散分析を行なった結果、ほめ日記群における時期の有意な単純主効果がみられた。また、対応のあるt検定結果でも他の2群に有意差はなく、ほめ日記群に有意差が見られた。ほめ日記をわずか2週間行うことによって精神的回復力が上昇することが認められた。よって、仮説は棄却されず部分的というよりもほぼ支持されたといえるのではないだろうか。

手塚(2014)は、ほめ日記を書くことで、嫌なことがあっても落ち込まずに、気持ちを切り替える力が身につくとしている。そこでポジティブ感情が上昇し、ネガティブ感情が下降すると仮説設定したが、既述のように2要因分散分析では有効な効果を示さず、対応のあるt検定ではポジティブ感情のみ有意傾向を示した。しかし、例え有意差に反映されずとも時期別による3群別の得点変化を見ればわかるが、ほめ日記はポジティブ情動で上昇し、ネガティブ感情でも下降しているように、メンタルヘルスによい影響を及ぼし、延いてはウェルビーイングにも関連を示すのではないだろうか。よって、自尊感情や主観的幸福感がそうであったように、ほめ日記を2週間という短期間でも行なうことによって精神的回復力の上昇が認められ、仮説を部分的にせよ支持する結果が得られたと考えられる。

リフレーミングと同じくナラティブ・セラピー（物語療法）で換言すれば、自分自身のマイナス材料や短所・欠点を語るドミナント・ストーリーとは表裏一体をなすオルタナティブ・ストーリーのように、先の語りにも見方を変えればプラス材料・長所・美点につながるものが隠れているのであり、「あっ、そうだったのか」というカウンセリング場面での気づき（洞察）のような自分自身を見直し、落ち込みの激しい気分でも一新できるバネ（レジリエンス）としての精神的回復力が賦活する可能性を示唆するともいえないだろうか。それはまた、自分で自分自身をほめることを続けることで、自分を客観的に見る目が養われ、自身にマイナスと受け取られることでも、それを前向きなプラスの発想が出来るようになり精神的回復力の回復につながっていく可能性が伺えた。

6. 結論

本研究は、手塚（2014）を嚆矢とする「ほめ日記」は学校現場をはじめ実践面では多くの発表や知見が積み重ねつつあるものの、エビデンスベースの定量的研究は稀有な状況にあるので、先行研究は少ないものの幾つかの筆記介入法を参考に、質問紙調査と2週間という期間の設定、ほめ日記群・出来事群・統制群の3群比較によって、ポジティブ感情の上昇、ネガティブ感情の低下、自尊感情の上昇、主観的幸福感の上昇、精神的回復力上昇の効果を実証的に検討することを目的に、仮説をもとに大学生を対象に選び実験を実施した。

2要因分散分析の結果、時期の主効果、つまり2週間ほめ日記を書く群が自尊感情および主観的幸福感、精神

的回復力で上昇することが示された。また、3群別の対応のある t 検定の結果、出来事日記を書く群と2週間なにもしない統制群では対応のあるペアに有意差は見られなかったが、ほめ日記を書く群はネガティブ情動を除き、ポジティブ情動では有意傾向が、自尊感情・主観的幸福感・精神的回復力では有意差が見られた。

日記を書く習慣の殆どない大学生を対象に、わずか2週間のほめ日記を継続することにより、自尊感情、主観的幸福感、精神的回復力などウェルビーイング(健幸)により影響を与える可能性を実証的に示したのではないかと伺える。

今後の課題としては、まず、中・長期といった新たな期間設定を検討することがあげられる。短期と中・長期にわたる継続期間の違いによって先のウェルビーイングに与える影響・効果にも有効な差として異同が生じるものと考えられる。

次に、期間同様の異同が生じるものと推察されるゆえ、小・中学生や高校生、日記の経験のある中高年齢層など対象者を再検討したうえで、介入実験により新たな実証的知見が見出されるものと考えられる。特に、考察でも記したように、児童生徒を対象に学級担任が生活記録・連絡ノートの使用によって、例えば1学期にわたってほめ日記を継続すれば、文部科学省が長年求め続けている小・中学生の自尊感情・自己肯定感の育成・涵養に貢献できるのみならず、主観的幸福感や精神的回復力などにも好作用を生む可能性が本研究で明らかになったと思われるからである。

今後の展望として、まず、上述のような小・中学校(あるいは保護者を対象とする幼稚園)などの生活記録・連絡ノートを日々交換できる学校現場におけるほめ日記を活用した横断的・縦断的な研究が望まれる。

また、大学生を対象としたほめ日記の効用に関する本研究の成果によって、ネガティブ・ポジティブ感情は生得的な性格傾向に依拠し、主観的幸福感・自尊感情・精神的回復力などは後天的な性格傾向と関連する可能性が伺えたゆえ、性格テストを用いたより多角的なほめ日記の実証的研究も追及されるところである。

謝辞

本研究は共著者の下田真由美さん(今春東海学院大学大学院人間関係研究科修士課程を修了)の承諾を得て、彼女の修士論文を基に、再分析等改変を施したうえで図

表等を一新し、加筆修正等をしたものです。

本研究の調査を快く引き受け、協力して下さった東海学園大学の三宅理子先生、伊藤君男先生、河野和明先生、谷伊織先生、樋町美華先生をはじめ、関係各位に厚く御礼申し上げます。ありがとうございました。

引用文献

- 羽鳥健司・石村郁夫・樫村正美・浅野憲一(2013)対人ストレス経験から獲得した利益の筆記が精神的健康に及ぼす効果 心理学研究 第84巻 第2号 156-161
- 羽鳥健司・石村郁夫・小玉正博(2013)肯定的感情に関する心理学的実証研究の紹介 埼玉学園大学紀要. 人間学部篇 (13), 69-81
- 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1, 心理学研究, 74 (3), 276-281
- 風間雅江・本間美幸・八巻貴徳(2013)介護専門職の主観的幸福感にかかわる心理的要因 人間福祉研究 16 97-105.
- King, L.A., & Miner, K.N. (2000). Writing about the perceived benefits of traumatic events: Implications for physical health. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 220-230.
- Masten, A.S., Best, K.M., & Garmezy, N. (1990). Resilience & development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development & Psychopathology*, 2, 425-444.
- 小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治(2002)ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性—精神的回復力尺度の作成—, カウンセリング研究, 35, 57-65.
- Pennebaker, J. W. (1997) *Opening up*. New York: Guilford Press (ペネバカー, J.W. 余語真夫(監訳)(2000) オープニングアップ, 北大路書房)
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986): Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274-281.
- 齋藤和貴・岡安隆弘(2009)最近のレジリエンス研究の動向と課題 明治大学心理社会学研究 Vol4 72-83
- 笹川果央理(2015)自尊感情が主観的幸福感へ及ぼす影響の検討—自己価値の随伴性からの整理 パーソナリティ研究 Vol. 24, No. 2, 112-123

澤口右京・渋谷昌三 (2015) 社会人の社会場面における「ほめ」経験と自尊感情, 自己受容, 対人特性の検討 目白大学心理学研究, 11, 73-81.

Stephen J Lepore, Joshua M Smyth (2002) The Writing Cure: How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being. American Psychological Association (APA); [余語真夫, 佐藤健二, 河野和明, 大平英樹, 湯川進太郎; 翻訳 (2004) 筆記療法—トラウマやストレスの筆記による心身健康の増進, 北大路書房
Suh, E.M., & Oishi, S. (2002). Subjective Well-Being Across Cultures. Online Readings in Psychology and Culture, 10.

手塚千砂子 (2011) ほめ日記・自分新発見—自分で自分を大切に—, 三五館

手塚千砂子 (2014) ほめ日記で仕事がどんどんうまいく! 株式会社 KADOKAWA.

宇佐美尋子 (2014) ストレスプロセスにおける主観的幸福感の機能—主観的幸福感と反応型及び事前対応型ストレス対処との関連— 聖徳大学研究紀要, 25, 15-20.

山本真理子・松井豊・山成由紀子 (1982) 認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研究 30(1), 64-68

On the influence of a 'praise diary' on the subjective feeling of well-being

Mayumi Shimoda and Shozaburo Hirai

Abstract

The Ministry of Education, Science and Culture is striving to nurture the self-esteem, etc. of elementary and middle school students, but their efforts have not paid off. In this study, we focused on the effects of a self-praising diary, which was proposed by Tezuka(2014), for which there have been some reports on practice in school, etc., but there have been few empirical researches, and conducted a two-week intervention experiment targeted at college students, who were divided into 3 groups: a self-praising diary group, an event diary group, and a control group, with reference to the writing-based intervention method. The results indicate a possibility that self-praising diaries will enhance a subjective well-being, self-esteem, and resilience. Positive emotions intensified significantly, while negative ones diminished, although it is not significant.

Even in the two-week experiment period targeted at college students, who rarely have a habit of writing a diary, a possibility that a self-praising diary will contribute to well-being was empirically indicated. By promoting pupils and students who have a habit of writing their daily events, etc., to write a self-praising diary instead and keep writing it for a long period of time, it would be able to contribute to their well-being, including self-esteem, and the completion of their personalities, which is one of the basics of education.

Keywords : Self-praising diary Subjective well-being Self-esteem Resilience