

学位論文

大学生を対象とした自己複雑性を高める
介入プログラムの抑うつ低減効果

広島大学大学院教育学研究科

教育人間科学専攻

川人潤子

目 次

第1章 背景と目的	1
第1節 大学生に対する抑うつ予防の必要性	2
第2節 自己概念と抑うつとの関係	3
第3節 新たな抑うつの認知過程	4
第4節 自己複雑性モデル	5
第5節 自己複雑性を含む多重役割研究	7
第6節 自己複雑性を増加させる介入研究の動向	8
第7節 自己複雑性と主観的 well-being との関連	9
第8節 本研究の目的	10
第2章 自己複雑性介入プログラムの効果の検討	12
第1節 プログラムの作成と効果の検討（研究1）	13
1. 目的	13
2. 方法	13
3. 結果	25
4. 考察	30
5. 研究1のまとめ	33
第2節 肯定的自己複雑性と満足感，幸福感および抑うつとの関連の 検討（研究2）	34
1. 目的	34
2. 方法	34
3. 結果	36
4. 考察	38
5. 研究2のまとめ	39
第3節 プログラムと効果評価方法の改善（研究3）	40
1. 目的	40

2. 方法.....	40
3. 結果.....	48
4. 考察.....	56
5. 研究3のまとめ.....	60
第3章 総合考察.....	61
第1節 本研究の成果.....	62
第2節 本研究の限界と今後の課題.....	66
引用文献	67
資料	77

第 1 章 背景と目的

第1節 大学生に対する抑うつ予防の必要性

近年、わが国では、軽度の抑うつの増加や慢性化が報告されている（生野，2006；笠原，1992）。なかでも，青年期に該当する大学生は，自己確立を模索する時期のため，自我同一性に関する葛藤が生じやすいといわれている（村瀬，1995）。上田（2002）は，現代の大学生をとりまく状況は多様化しており，卒業後の進路選択の多様化による進路決定への葛藤，就職困難感による不安などから，抑うつ状態に陥る大学生は少なくないことを指摘している。また，軽度の抑うつによって，大うつ病に発展する危険性が高くなるという報告もある（Wells, Burnam, Rogers, & Hays, 1992；Horwarth, Johnson, Klerman, & Weissman, 1992）。そのため，大学生における抑うつの予防的・教育的アプローチの開発が必要であるといえる。

わが国において，大学生対象の効果的な抑うつ予防プログラムは，筆者の知る限り報告が少ない。数少ない抑うつ予防プログラムの例として，及川・坂本（2007）は，女子大学生を対象に，認知行動療法の理論に基づいた心理教育プログラムを考案し，その効果を検討している。その結果，介入によって，抑うつへの対処に関する自己効力感の増加が確認されたが，抑うつを低減させるまでには至らなかった。このことから，予防的な観点から，大学生が重篤な抑うつに陥る前に，抑うつを効果的に予防できる新たなプログラムを開発することが重要であると考えられる。また，無作為比較試験等の科学的に質の高い方法を採用して，大学生の抑うつ予防プログラムの効果を検討した研究報告数はわが国において少ないため，このような方法を用いることも必要である。

第2節 自己概念と抑うつとの関係

James (1892) は、自己を主我または知る者 (I : self as a knower) と客我または知られる者 (Me : self as a known) の2つに分類できることを指摘した。James (1982) 以降、自己についての研究が開始され、自分はどうのような人間であるかを捉えた内容は、自己概念 (self-concept) とされている。近年では、自己概念の考えが拡大され、自分について知っている様々なことを、包括的に自己知識 (self-knowledge) と呼んでいる (遠藤, 1998)。自己概念や自己知識に関する研究は、認知心理学の影響を反映して、さまざまな仮説が提唱されている。たとえば、自己の構造として、自己不一致 (self-discrepancy; Higgins, 1987)、自己スキーマ (self-schema; Markus, 1977)、自己複雑性 (self-complexity; Linville, 1985, 1987)、自己確証 (self-verification; Swann, 1983) などのモデルが提唱されてきた (Koch & Shepperd, 2004)。1990年代に入ると、自己概念の明確性 (self-concept clarity; Campbell, 1990)、自己概念の分化 (self-concept differentiation; Donahue, Robins, Roberts, & John, 1993)、評価統合 (evaluative integration; Showers & Ryff, 1996) などのモデルが提唱されてきた。

抑うつの自己概念のモデルに関する研究のうち、代表的なものとして、認知の歪み理論 (Beck, 1967) がある。Beck (1967) によると、潜在的な抑うつスキーマによって、抑うつが生じる。抑うつスキーマとは、自動思考や信念などの認知構造を含む。抑うつスキーマを有する者は、ネガティブなライフイベントが生じた際に、ネガティブな自動思考が生じるため、抑うつ気分が誘発される。また、自動思考は、自己・世界・未来の3領域に関するネガティブな認知によって構成されている。

さらに、抑うつと自己情報処理に関する研究では、自己注目に関する

ものがある。抑うつの高い者は、ネガティブな出来事が生じると、自己に注意を向け、ポジティブな出来事が生じると、自己から注意を逸らすことが指摘されている (Pyszczynski & Greenberg, 1987)。抑うつに陥らないためには、自己から注意を逸らすことが効果的という研究も報告されている (Fennell & Teasdale, 1984)。

その他にも、抑うつとの関連を示す自己概念のモデルとして、既出の自己確証、自己複雑性、さらには原因帰属 (causal attribution) が報告されている。

第3節 新たな抑うつの認知過程

これまでの抑うつに関する研究や臨床実践の多くは認知行動理論に基づいており、その大部分はネガティブな認知と抑うつとの関連に注目し、否定的な認知傾向が過剰であるために抑うつが促進されるという抑うつ促進プロセスの観点から行われてきた (義田・中村, 2007)。

これに対し、近年、適応的なスキーマなど、本来個人に備わっている抑うつを低減させるプロセスの機能不全という観点から、抑うつの発生機序を説明する理論が提唱されている (Padesky, 1994)。この抑うつの低減プロセスを捉える上で注目されているのがポジティブな認知である (島井, 2006)。ポジティブな認知とは、問題への自己対処が可能であるという認知や、生活の中には充実した時間もあるという認知などを指す (義田・中村, 2007)。ポジティブな認知は、生活の中に幸福や安心が存在し、自己に積極的な資質、長所や価値があるという適応的な内容のスキーマによって活性化される。義田・中村 (2007) は、ポジティブな認知は適応的な自己スキーマや顕在的認知を活用し、一時的に抑うつから脱する経路の一つとなりうると指摘している。

第4節 自己複雑性モデル

抑うつを促進するプロセスと抑うつを低減するプロセスの両特徴を併せる有力なモデルとして自己複雑性理論がある。自己複雑性とは、Linville (1987) が自己知識の構造の個人差を説明するために提唱した自己概念のモデルである。自己複雑性は、(a) 自己知識を構成する自己側面の個数(側面数)、(b) それぞれの自己側面の分化の程度(精緻性)の2要素で定義される(義田・中村, 2007)。自己側面には、社会的役割、対人関係、活動、特性、目標、能力、自伝的記憶などが含まれる(Hershberger, 1990)。つまり、自己複雑性とは、自己をさまざまな次元から捉える程度のこと、自己概念が多くの側面に分化していること、さらにその自己側面が明確に区別されることで捉えられる(外山, 2009)。

たとえば、「テニスの試合をする私」、「就職活動中の私」、「恋人がいる私」、「長女の私」、「高校の友人がいる私」などの自己側面が多く、さらに各自己側面に対する自己認知が異なるほど(テニスの試合をする私は緊張するが、恋人と一緒にいるときは安定していると認識する)、自己複雑性は高くなる。自己複雑性の高い者は、ストレス(試合での敗北)を体験しても、直接的に影響を受ける自己側面は自己概念全体のうち一部であるため、ストレスによる感情や評価の変動が少ないと考えられる。一方、自己複雑性の低い者は、自己の各側面が明確に区分されておらず、ある自己側面でストレスを体験すると、ネガティブな影響が他の自己側面や全体の感情や評価に波及しやすくなる。そのため、認識している自己側面数が多く、分化していれば、否定的出来事から生じる抑うつが他の自己側面に及ぶことを和らげることができるといえる(Linville, 1987)。

このことを実証するために、Linville (1987) は、2 時点で自己複雑性と否定的出来事、病気、身体症状、抑うつに関する調査を実施した。そして、情報理論 (Shannon & Weaver, 1946) に基づく統計量 H (Attneave, 1959 小野・羽生 訳 1968) を自己複雑性の指標として、分析を行った。その結果、自己複雑性が低い者は、高い者に比べて、気分の変動が大きく、失敗時に極端な感情を抱き、自己評価が低下することを明らかにした。

Linville (1987) の研究は、自己概念の複雑性と情動や評価との関連について検討している点に、独創性が認められる。さらに、Shannon & Weaver (1946) の情報理論に基づいて、統計量 H により自己概念の複雑性を数値化することに成功している。林・堀内 (1997) によると、使用した特性語の数や生成されたグループ数の増加によって統計量 H 値が高まるため、Linville (1985) の認知領域の豊かさを反映する指標として、統計量 H を使用することができると指摘している。従来は、自己認知の複雑性を測定するための有効な手法や道具がなかったため、自己認知の複雑性を問題とした研究は少なかった (林・堀内, 1997)。しかしながら、このように自己認知の複雑性を数値化することで、自己複雑性と抑うつなどの精神症状との関連を検討することが容易になったといえる。

従来の研究では、Linville (1987) の主張を支持する結果 (Smith & Cohen, 1993 ; Rafaeli-Mor & Steinberg, 2002) と、支持しない結果 (Stroot, 1999 ; Jordan & Cole, 1996) とが報告されている。Linville (1987) の主張を支持しなかった理由の一つとして、自己複雑性を肯定的自己複雑性と否定的自己複雑性とに分類していないことが挙げられる。佐藤 (1999) は、否定的出来事の抑うつへの緩衝効果を得るには、否定的出来事の影響を受けにくい肯定的自己側面を想起することが重要であると指摘している。

自己概念には肯定的側面と否定的側面とが存在するため、肯定的自己複雑性と否定的自己複雑性とに区分して捉えた報告がある（Woolfolk, Novalany, Gara, Allen, & Polino, 1995）。Morgan & Janoff-Bulman（1994）は、肯定的自己複雑性が高いと抑うつへの緩衝要因となるが、否定的自己複雑性が高いと抑うつへの増幅要因となることを指摘している。わが国では、佐藤（1999）が、自己複雑性を肯定的自己複雑性と否定的自己複雑性とに区別し、抑うつとの関連を横断的に検討した。その結果、否定的自己複雑性と抑うつが正の関連、肯定的自己複雑性と抑うつが負の関連にあることを示した。以上のように、1990年代後期の自己複雑性理論は、肯定的自己複雑性は抑うつを低減させ、否定的自己複雑性は抑うつを増幅させるという二つの異なった過程を統合したモデルとなっている。

第5節 自己複雑性を含む多重役割研究

1960年代より行われている多重役割研究においては、役割数と心身の健康との間に正の関係があることが多くの研究で指摘されており、役割の多さが心身の健康にポジティブな作用をもたらすことが指摘されている（Epstein, 1983 ; Thoits, 1983）。多重役割研究は、不足仮説、拡張仮説の2極に分類して議論されてきた。不足仮説は、役割の数が多いと、時間やエネルギー量の消費が多くなり、ネガティブな心理的影響が示されるという理論であり（Goode, 1960）、拡張仮説は、役割の数が多いことで、自己知識が増大し、豊富な資源の獲得を促し、ネガティブな心理的影響が低減するという理論である（Sieber, 1974）。

これまでは、役割の数に注目した研究が多かったが、近年では、役割の質や各役割の関係性を含めた多重役割研究が増加している。太田（2006）は、多重な役割従事と心理的 well-being（自尊感情と生活満足

感)との関連を検討し、役割の数よりも、自己側面間の関係の程度を含んだ自己複雑性と心理的 well-being との間に強い関連が示されることを明らかにしている。そのため、役割と心身の健康との関連を検討する際には、役割の多さよりも役割間の関係性を重視することが重要であるといえる。

自己複雑性は、自己を捉える際に、役割に限らず、人間関係、状況などの幅広い自己に関する知識を含む点で、独創的な自己概念の理論の一つである。また、自己複雑性理論は、単に自己側面の数から自己を把握するのではなく、自己側面間の関係の程度を含んでおり、包括的に自己を把握する上で有益な概念であるといえる。

第6節 自己複雑性を増加させる介入研究の動向

自己複雑性を増加させるための介入手法は、Hershberger (1990) 以外、明らかにされていない。Hershberger (1990) は、大学生を対象に自己複雑性の認識を増加させるための4種類のプログラムを作成し、それらの効果を比較した。4種類のプログラムは、自己複雑性に関する心理教育のみのプログラム、自己側面のうち、特に自己役割を記述するエクササイズのみプログラム、心理教育とエクササイズのいずれも含むプログラム、課題なしのプログラム、であった。その結果、いずれの群においても、自己複雑性の増加は認められなかった。

Hershberger (1990) の研究では、心理教育とエクササイズの実施であり、新しい自己側面やそれぞれの自己側面の性質に気づくことを促進する継続的取り組みが不十分であったため、自己複雑性が増加しなかった可能性がある。自己認知への洞察を促すには、セルフモニタリングなどのホームワークが効果的であることが指摘されている(坂野, 1998)。

Burns & Spangler (2000) は、うつ病患者を対象とした認知行動療法のプログラムにおいて、ホームワークの効果を検討している。認知行動療法のプログラムでは、非合理的な信念や行動の修正を課すセッションの後に、セッションの内容に関するホームワークを実施している。すると、ホームワークを全て実施した参加者は、ホームワークの実施回数が少なかった者や実施しなかった者よりも抑うつが改善した。以上のことから、日常的に自己側面を意識するホームワークを加えることで、自己複雑性を増加させ、抑うつを低減できる可能性が推察される。

第7節 自己複雑性と主観的 well-being との関連

これまでは、自己複雑性と抑うつなどのネガティブな変数との関連を検討する研究が多かった。一方、自己複雑性に関連するポジティブな変数として、ポジティブ感情や幸福感、人生に対する満足感などの主観的 well-being に関するものがある (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)。

自己複雑性と主観的 well-being との関連は、Rafaeli-Mor & Steinberg (2002) によって指摘された。彼らの指摘する主観的 well-being には、ポジティブ気分、ネガティブ気分、抑うつ、自尊感情など広義の変数が含まれる。Rafaeli-Mor & Steinberg (2002) は、これまでの自己複雑性に関する研究をメタ分析し、自己複雑性は主観的 well-being と弱い負の関連を示すことを明らかにした。

しかしながら、自己複雑性を肯定的自己複雑性と否定的自己複雑性に区分して、主観的 well-being との関連を指摘した研究は、筆者の知るところ存在しない。肯定的自己複雑性と主観的 well-being の関連を予測する報告として、Lyubomirsky (2008) の研究がある。Lyubomirsky (2008) は、親切行動から自己認知にポジティブな自己側面が加わり、楽観的な

どの主観的 well-being が促進されることを指摘している。肯定的自己複雑性に関する介入は、肯定的自己側面への注目を促し、肯定的自己複雑性を高め、その後の主観的 well-being を高める可能性が推察される。

さらに、主観的 well-being と抑うつとの関連を指摘した研究として、Koivumaa-Honkanen, Kaprio, Honkanen, Viinamäki, & Koskenvuo (2004) は、主観的 well-being のうち、満足感に焦点を当てて縦断的な調査を行っている。ある時点で人生に対する満足感が低かった者は、その後の人生において、抑うつが増悪やうつ病発症のリスクが高まることが示されている。さらに、Seligman, Rashid, & Parks (2006) は、主観的 well-being を増加させる介入を実施しており、主観的 well-being が増加することによって、抑うつが低減することを示している。したがって、抑うつの低減過程には、主観的 well-being の介在が予想される。

主観的 well-being には、身体的・精神的健康や抑うつなどのネガティブな状態が存在しないだけでなく、長期的なポジティブ感情や人生全般に対する満足感など、慢性的によい状態の存在が含まれる (Diener et al., 1985)。特に、主観的 well-being の認知的な指標として、Diener et al. (1985) は満足感を重視している。満足感とは、自分の人生の選択プロセスに関する顕在的な認知である (Diener et al., 1985)。また、感情的側面と認知的側面の両者を含む新たな主観的 well-being の指標として、近年幸福感が注目されている (Lyubomirsky, 2008)。幸福感とは、ある個人の置かれている状況を、全体的に、主観的にその個人が幸福と感じる程度と定義される。

第 8 節 本研究の目的

研究 1 では、ホームワークを取り入れた自己複雑性に関するプログラ

ムを作成し，大学生を対象に介入研究を実施し，プログラムが自己複雑性，肯定的自己複雑性，否定的自己複雑性，抑うつに及ぼす影響を検討する。

研究 2 では，肯定的自己複雑性に注目し，大学生を対象とした横断的調査から，肯定的自己複雑性，主観的 well-being，抑うつとの関連を検討する。

研究 3 では，研究 1 のプログラムを改善した上で，研究 2 で検討した主観的 well-being を指標に加え，大学生を対象に介入研究を実施し，プログラムが自己複雑性，肯定的自己複雑性，否定的自己複雑性，主観的 well-being，抑うつに及ぼす影響を検討する。

第 2 章 自己複雑性介入プログラムの効果の検討

第 1 節 プログラムの作成と効果の検討（研究 1）

1. 目的

Hershberger（1990）の心理教育とエクササイズにホームワークを取り入れたプログラムを用いて、大学生を対象に介入研究を行い、その効果を検証する。本研究の仮説は以下の通りである。

仮説 1：プログラム後に、自己複雑性、肯定的自己複雑性、否定的自己複雑性が増加する。

仮説 2：自己複雑性、肯定的自己複雑性が増加するのであれば、抑うつが低減する。

2. 方法

（1）参加者

2008 年 4 月に A 大学に所属する学生約 1,000 名に対し、講義時間の一部を利用してプログラムへの参加者を募集した。書面で協力の同意を得た大学生 44 名を介入群（22 名）、統制群（22 名）の 2 群に統計解析ソフト SPSS 14.0（SPSS, Inc., Chicago, IL）を用いて無作為に割付けた。

質問紙への回答に欠損のあった 4 名を除いた介入群 20 名（男性 9 名、女性 11 名；平均年齢 19.3 歳， $SD = 1.0$ 歳；1 年生 6 名，2 年生 7 名，3 年生 6 名，無記名 1 名）と統制群 20 名（男性 7 名，女性 13 名；平均年齢 19.7 歳， $SD = 1.4$ 歳；1 年生 3 名，2 年生 11 名，3 年生 5 名，無記名 1 名）を分析対象とした。

研究開始に先立ち、参加者にうつ病の現病歴と既往歴を聴取したが、該当する者は存在しなかった。そのため、全ての参加者をプログラムに参加させることとした。

(2) 手続き

①**介入群** 2008年6月第1週にプリテストに続いてプログラムを実施した。その後、1週間のホームワークを課した。プログラム実施1週間後の2008年6月第2週にポストテストを実施した。さらに、プログラム実施2週間後の2008年6月第3週にフォローアップテストを実施した。

②**統制群** 介入群と同一時期に質問紙を実施した。フォローアップテスト終了後に介入群と同様のプログラムを実施した。研究スケジュールを Figure 1 に示した。

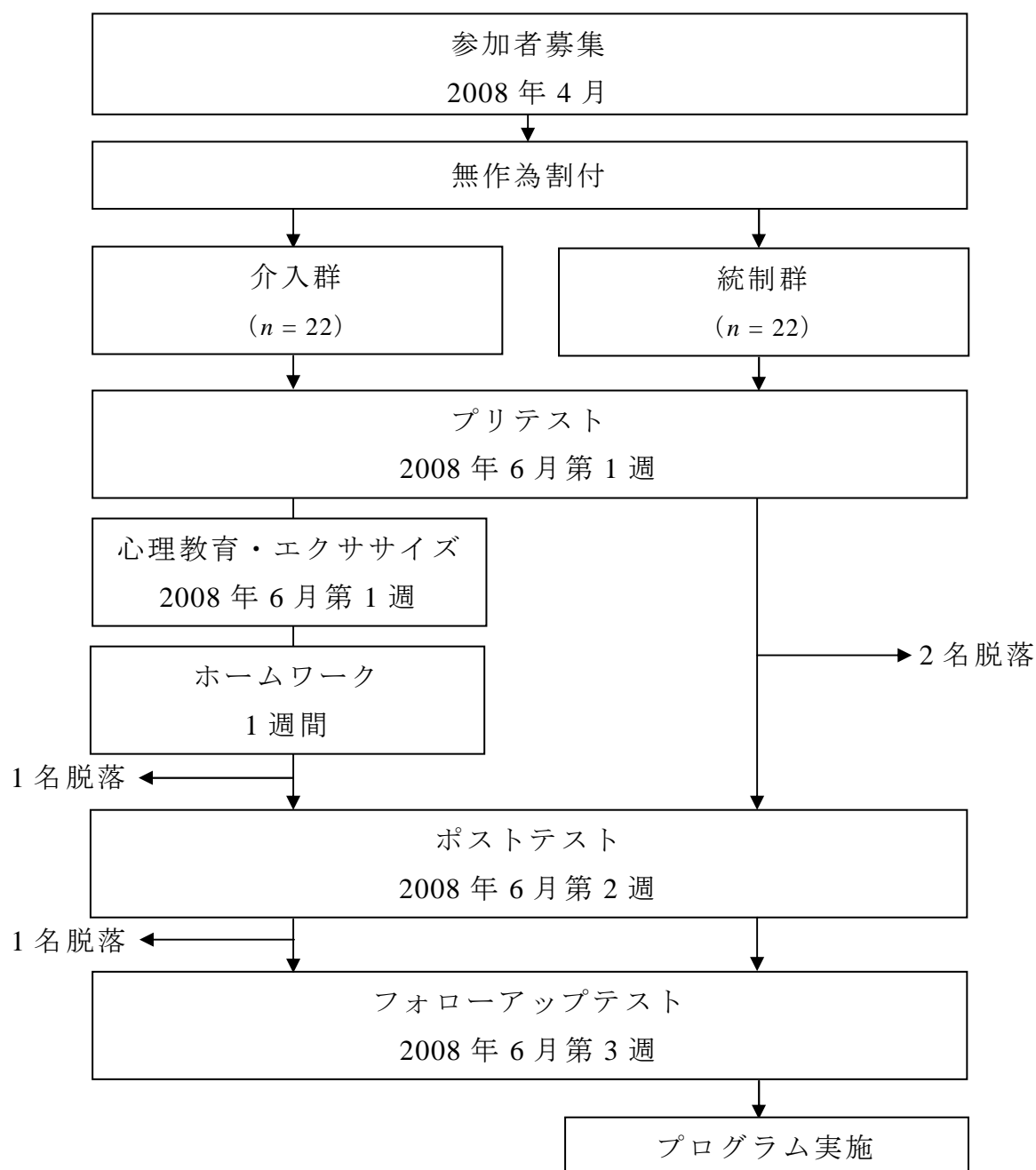


Figure 1 研究1の研究スケジュール

(3) プログラムの概要

プログラムは、心理教育とエクササイズ、ホームワークで構成した (Table 1)。

なお、心理教育とエクササイズの実施、ホームワークの配布・回収、効果評価の実施は、全て筆者が行った。

Table 1
プログラムの概要

作業	内容	ねらい
心理教育 (20分)	・自己知識の構造について ・否定的出来事、自己側面、気分、自己評価の関係について	・自己複雑性、否定的出来事、気分 の関係に関する基礎知識の習得
エクササイズ (20分)	心理教育を元に、自己側面と各自己側面に当てはまる特徴を特性形容詞リストから選び、ワークブックに記入	・自己側面と特徴の現状の把握 ・自己側面と特徴の増加
ホームワーク (1週間)	期間内、毎日自己側面と各自己側面の特徴をホームワーク用紙に記録	・学習効果の維持 ・自己側面と特徴のモニタリング

注) 心理教育およびエクササイズは参加者を3～11名の集団に分けて実施

①心理教育とエクササイズ 心理教育の内容は、Hershberger (1990)を参考に構成した。心理教育は約35分間のものを1回実施した。まず、自己複雑性に関する基礎知識の習得を目的とし、心理教育の前半15分間に自己複雑性に関する心理教育を講義形式で実施した。

心理教育は、Linville (1987)の自己複雑性理論を踏まえて作成した。心理教育では、自己複雑性の高い者と低い者の精神的健康の違いを具体的な例を挙げて説明し、自己複雑性を高めることが精神的健康にポジティブな作用を及ぼすということを解説した。解説では、「テニス選手」、「就職活動中の状態」の2つの自己側面を持つ人物を例として取り上げた。「テニス選手」、「就職活動中の状態」は、成果が目に見える形で残るという点で類似している。この類似した未分化な2つの自己側面にしか気づいていない個人は自己複雑性が低いといえ、一方の自己側面でネガティブな情動が喚起されれば、他方の自己側面にネガティブな評価が伝

わりやすく、ストレスフルな状況に陥りやすい。一方、「テニス選手」、
「就職活動中の状態」以外に、成果が目に見える形で残ることのない「家
族」という自己側面に気づいている個人は自己複雑性が高いといえ、一
方の自己側面でネガティブな情動が喚起されても、他方の自己側面にネ
ガティブな評価が伝わりにくく、ストレスフルな状況に陥りにくいとい
える。

次に、自己の側面を再認識し、自己複雑性を高めることを目的として、
心理教育の後半 20 分間にワークブックを用いたエクササイズを行った。
参加者には心理教育受講後に自己側面について考え、ワークブックに気
づいた自己側面について、できるだけ多く記入し、各自己側面に当ては
まる特徴を特性形容詞リストの中から選び記入するように求めた。なお、
ワークブックは、10 枚全てを必ずしも使い切らなくても良いこと、10
個以上の自己側面を記入する場合には、追加の記入用紙を配布すること
を説明した。ワークブックへの回答時間は、全員原則 20 分以内としたが、
ワークブックへの習熟度を高めるため、参加者全員が十分自己側面を想
起したと思うまで記入したところで終了することとした。

特性形容詞リストとして、林・堀内（1997）が Big Five モデルの各因
子についてポジティブ、ネガティブな語それぞれ 4 つを選定した合計 40
の性格特性語をランダムな順序で配列したものを使用した。ワークブッ
クには、自己側面を記入する欄と特性形容詞リストを同じページに印刷
した A4 の用紙が 10 枚含まれた。特性形容詞を Table 2 に示した。

②ホームワーク Hershberger（1990）ではプログラムによって自己複
雑性そのものの向上は認められなかったため、本研究では、及川・坂本
（2007）を参考に、心理教育後に 1 週間のホームワークを実施した。心
理教育終了後、参加者にホームワークを配布し、毎晩就寝前の 10 分間に

実施するよう指示した。ホームワークは、エクササイズで使用した用紙を簡略化したもので、個人が1日の活動を振り返り、その日に気づいた自己側面を記入し、それぞれの自己側面の特徴を表す特性形容詞を選択するものであった。A4用紙7枚と数枚の補助資料が綴られた冊子を用い、1日に1枚の用紙を使用する。回答できない日があった場合は、その日のホームワークは実施せず、次の日に進むよう指示した。ホームワークは配布1週間後に提出を求めた。

Table 2
自己複雑性の測定のに用いた特性語リスト (林・堀内, 1997)

	外向性	協調性	勤勉性	情緒安定性	知性
肯定的 特性語	陽気な 活発な 社交的な 自己主張の 強い	思いやりの ある やさしい 親切な 協力的な	勤勉な 慎重な しんぼう強い 几帳面な	安定した 動揺しない 感情的でない くよくよ しない	美的感覚の 鋭い 独創的な 機転のきく 好奇心が 強い
否定的 特性語	内向的な ひかえめな 消極的な 無口な	とげのある 反抗的な 意地悪な わがままな	あきっぽい 雑な ルーズな 無責任な	傷つきやすい 神経質な 悩みがちな 心配性の	視野が狭い のみ込みの 悪い 不器用な 興味の狭い

(4) 質問紙の構成

両群とも全てのテスト時点において、抑うつ、特性語分類課題を繰り返し測定した。なお、その他の項目および尺度はプリテスト時点でのみ実施した。

①抑うつ 自己記入式抑うつ性尺度 (The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale) を使用した。自己記入式抑うつ性尺度は, Radloff (1977) によって作成され, 島・鹿野・北村・浅井 (1985) が邦訳した自己記入式抑うつ性尺度である。うつ病の主要症状に関する 20 項目から

構成され、各項目について過去 1 週間に経験した頻度を“ない (0 点)”～“5 日以上 (3 点)”の 4 件法で回答する。得点が高いほど、抑うつが強いことを示す。本研究では、Cole, Kawachi, Maller, & Berkman (2000) に基づき、自己記入式抑うつ性尺度を身体症状、うつ感情、ポジティブ感情の低さ、対人関係の 4 下位尺度別に集計した。 $\alpha = .91 - .71$ の範囲にあり、ポジティブ感情の低さ ($\alpha = .53$) を除いては、内的整合性の高さが認められた。なお、自己記入式抑うつ性尺度のポジティブ感情の低さは α 信頼性係数が低かったため、分析から除外した。

②特性語分類課題 自己複雑性、肯定的自己複雑性、否定的自己複雑性を測定するための課題である。エクササイズで用いたものと同様の形式で、Linville (1987) をもとに、佐藤 (1999) の手法を用いて作成した。

プリテストでは、参加者にとって自己側面の意味が理解しづらいと考え、義田・中村 (2007) を参考に、Linville (1987) が自己側面の候補と考えた属性を例示し、質問紙に記載した。また、プリテストにおいては回答に不慣れな点を考慮し、はじめにできるだけ多くの自己側面を書き出すための空欄を設けた。その後、エクササイズで使用したものと同様の用紙に各自己側面を転記し、各自己側面に当てはまる特徴を特性形容詞リストの中から選択することを求めた。ポストテストとフォローアップテストでは、エクササイズと同様の用紙を使用し、回答を求めた。

③個人属性 プリテストにおいて、性別、年齢、学年の回答を求めた。

④睡眠時間 過去 1 ヶ月間の 1 日当たりの平均睡眠時間の回答を求めた。Brown (2007) は、自己複雑性の上位概念である自己知識に影響を与える要因の一つとして、睡眠時間を挙げている。本研究では、睡眠時間が自己複雑性、肯定的自己複雑性、否定的自己複雑性に及ぼす影響を統制するために、共変量として使用した。

(5) 分析方法

①自己複雑性に関する指標の算出 特性語分類課題から自己複雑性、肯定的自己複雑性、否定的自己複雑性を算出した。自己複雑性全体の複雑性を表す指標として Linville (1987) と同様に統計量 H を算出して自己複雑性得点とした。また、Woolfolk et al. (1995) と同様に統計量 H から肯定的自己複雑性得点と否定的自己複雑性得点を算出した。得点が高いほど自己複雑性、肯定的自己複雑性、否定的自己複雑性が高いことを示す。

統計量 H は、複数のカテゴリーに様々な要素がどの程度ばらついているかを表す指標である。特性語分類課題に即すと、自己側面がカテゴリー、特性語が要素に相当する (義田・中村, 2007)。統計量 H は式 (1) で算出した。肯定的自己複雑性と否定的自己複雑性は該当する感情価の特性語を用いて、同様の式で算出した。

$$H = \log_2 n - (\sum n_i \log_2 n_i) / n \quad (1)$$

n : 特性形容詞の総数

n_i : グループの組合せ各パターンに出現する特性形容詞の数

なお、統計量 H と自己側面の数や分化の程度は、Figure 2 のように対応する。形成されたグループ (A~D) が「自己側面の数」であり、それぞれのグループの組合せ (n_i) が「自己側面の分化数」である。

特性語は、肯定語 20 語と否定語 20 語の計 40 語であり、肯定的自己複雑性を算出する際には、肯定的特性語のみを使用し、否定的自己複雑性を算出する際には、否定的特性語のみを使用した。

1. 形成されたグループ（自己側面）

A～Dは自己側面（例. 「A：学生」, 「B：長女」, 「C：サークル」, 「D：恋人」 「E：就職活動」）

A		B		C		D		E																															
1, 2, 4, 11, 40		1, 5, 25		2, 8		8, 13, 18		8, 22, 29, 37, 38																															
肯定的特性語										否定的特性語																													
1. 安定した	11. 勤勉な	21. わがままな	31. のみ込みの悪い	2. 陽気な	12. くよくよしない	22. 視野が狭い	32. とげのある	3. 協力的な	13. やさしい	23. 意地悪な	33. 雑な	4. 感情的でない	14. 動揺しない	24. 傷つきやすい	34. 興味の狭い	5. 思いやりのある	15. 美的感覚の鋭い	25. 不器用な	35. 内向的な	6. 独創的な	16. 社交的な	26. 無口な	36. あきっぽい	7. 親切な	17. 慎重な	27. 無責任な	37. 神経質な	8. 活発な	18. 機転のきく	28. ルーズな	38. 心配性の	9. 几帳面な	19. 自己主張の強い	29. 悩みがち	39. 反抗的な	10. 好奇心が強い	20. しんぼう強い	30. 消極的な	40. ひかえめな

2. 特性語グループ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	A		A	B			C			A		D					D		
B	C						D												
							E												
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	E			B				E								E	E		A

Figure 2 自己複雑性, 肯定的自己複雑性, 否定的自己複雑性の算出例

(自己複雑性全体)3. グループの組合せ n_i (自己側面の分化度)

—	A	B	C	D	E	AB	AC	AD	AE	BC	BD	BE	CD	CE	DE	ABC	ABD	ABF	ACD	ACE	ADE
	26	1	1	0	2	4	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	↑使用されていない特性語数																				
													BCD	BCE	BDE	CDE	ABCD	ABCE	ABDE	ABCDE	
													0	0	0	1	0	0	0	0	0

$$4. H = \log_2 40 - \frac{1}{40} (26 \log_2 26 + 1 \log_2 1 + 1 \log_2 1 + 2 \log_2 2 + 4 \log_2 4 + 1 \log_2 1 + 2 \log_2 2 + 1 \log_2 1)$$

↑ 特性語合计数

$$= 5.3219 - 3.3553 = 1.9666$$

(肯定的自己複雑性)3. グループの組合せ n_i (自己側面の分化度)

—	A	B	C	D	E	AB	AC	AD	AE	BC	BD	BE	CD	CE	DE	ABC	ABD	ABF	ACD	ACE	ADE
	12	2	1	0	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	↑使用されていない肯定的特性語数																				
													BCD	BCE	BDE	CDE	ABCD	ABCE	ABDE	ABCDE	
													0	0	0	1	0	0	0	0	0

$$4. H = \log_2 20 - \frac{1}{20} (12 \log_2 12 + 2 \log_2 2 + 1 \log_2 1 + 2 \log_2 2 + 1 \log_2 1 + 1 \log_2 1 + 1 \log_2 1)$$

↑ 肯定的特性語合计数

$$= 4.3219 - 1.1755 = 3.1464$$

Figure 2 自己複雑性, 肯定的自己複雑性, 否定的自己複雑性の算出例 (つづき)

(否定的自己複雑性)

3. グループの組合せ n_i (自己側面の分化度)

—	A	B	C	D	E	AB	AC	AD	AE	BC	BD	BE	CD	CE	DE	ABC	ABD	ABE	ACD	ACE	ADE		
14	1	1	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
↑使用されていない否定的特性語数																							
																BCD	BCE	BDE	CDE	ABCD	ABCE	ABDE	ABCDE
																0	0	0	0	0	0	0	0

4. $H = \log_2 20 - \frac{1}{20} (14 \log_2 14 + 1 \log_2 1 + 1 \log_2 1 + 4 \log_2 4)$
↑ 否定的特性語合計数
 $= 4.3219 - 1.5326 = 2.7893$

Figure 2 自己複雑性, 肯定的自己複雑性, 否定的自己複雑性の算出例 (つづき)

注) 全体の自己複雑性を算出する場合は, 特性語が 1~40 語, 肯定的自己複雑性と否定的自己複雑性を算出する場合は, 特性語が 1~20 語

②各指標に関する群間の比較と群内の変化の分析 仮説 1 を検証するために、ポストテストとフォローアップテストの各自己複雑性、肯定的自己複雑性、否定的自己複雑性を従属変数、群を独立変数、従属変数と同様のプリテストの各自己複雑性の指標、睡眠時間を共変量とする 1 要因 2 水準の共分散分析を行った。次に、介入群と統制群ごとに、自己複雑性、肯定的自己複雑性、否定的自己複雑性を従属変数、全時期を独立変数、プリテストの睡眠時間を共変量とする 1 要因 3 水準の共分散分析を行った。多重比較は *Bonferroni* 法を用いた。

仮説 2 を検証するために、プリテストおよびポストテストの自己複雑性、肯定的自己複雑性、ポストテストおよびフォローアップテストの抑うつを観測変数とする共分散構造分析 (*Structured Equation Modeling*) を行った。まず、自己複雑性、肯定的自己複雑性から抑うつへの効果を想定し、ポストテストの自己複雑性得点、肯定的自己複雑性得点からフォローアップテストの抑うつ各下位尺度得点に直接パスを引いた。次に、ポストテスト時点における抑うつ各下位尺度を介した効果を想定し、ポストテストの自己複雑性得点、肯定的自己複雑性得点からポストテストの抑うつ各下位尺度へ、さらに、ポストテストの抑うつ各下位尺度からフォローアップテストの抑うつ各下位尺度にパスを引いた。続いて、プリテストの自己複雑性得点、肯定的自己複雑性得点からポストテストの自己複雑性得点、肯定的自己複雑性得点にパスを引いた。分析は群別、自己複雑性の指標別、抑うつの下位尺度別に行ったため、構成したモデルは 12 通りであった。

以上のデータ解析には SPSS 14.0 および AMOS 5.0 (SPSS, Inc., Chicago, IL) を使用した。

3. 結果

(1) 途中辞退者の比率

44名の参加者を無作為に介入群22名、統制群22名に分類した。介入群では、計2名が途中で参加を辞退した。辞退した時期は、プリテストの後に1名、ポストテストの後に1名であった。統制群では、計2名が途中で参加を辞退した。辞退した時期は、プリテストの後に2名であった。いずれの辞退者も次回の効果評価テストに参加しなかった。

介入群のプリテスト時点の辞退者は、抑うつ得点が39点とカットオフポイントの16点を大きく上回っていた。統制群のプリテスト時点の辞退者のうち1名は、抑うつ得点が23点であり、カットオフポイントを上回っていた。辞退者の比率は、介入群9.1%、統制群9.1%であった。

(2) プリテスト時の群間のデータ比較

プリテスト時点における介入群と統制群の特徴を比較するために、参加者の属性（性別、学年）について χ^2 検定を実施した。また、プリテストの自己複雑性、肯定的自己複雑性、否定的自己複雑性、抑うつ合計得点、身体症状、うつ感情、対人関係について t 検定を実施した。分析の結果、いずれの属性、変数においても両群間に有意な差は認められなかった（性別： $\chi^2(1) = 0.42$ ；学年： $\chi^2(2) = 1.98$ ；自己複雑性： $t(38) = 0.61$ ；肯定的自己複雑性： $t(38) = 0.63$ ；否定的自己複雑性： $t(38) = 0.73$ ；抑うつ合計得点： $t(38) = 1.49$ ；身体症状： $t(38) = 1.93$ ；うつ感情： $t(38) = 1.20$ ；対人関係： $t(38) = 0.00$ 、全て ns ）。

(3) エクササイズとホームワークの実施状況

①エクササイズの実施状況 介入群のうち、記入された自己側面数の範囲は4-10側面であり、平均7.9側面であった。ワークシートの使用枚数が少ない4名（1-5枚）と多い16名（6-10枚）とに分類し、プリテ

スト、ポストテスト、フォローアップテストの自己複雑性、肯定的自己複雑性、否定的自己複雑性を従属変数、ワークシート使用枚数の高低群を独立変数とする時期（3）×群（2）の2要因配置分散分析を行った。その結果、時期と群の有意な交互作用は認められなかった（自己複雑性： $F(2, 36) = 0.7$ ；肯定的自己複雑性： $F(2, 36) = 1.1$ ；否定的自己複雑性： $F(2, 36) = 1.4$ 、全て *ns*）。

②ホームワークの実施状況 介入群のうち、7日間実施した者が13名（65.0%）、6日間実施した者が3名（15.0%）、5日間実施した者が3名（15.0%）、3日間実施した者が1名（5.0%）であり、6日間以上実施した者が全体の80.0%を占めた。

（4）自己複雑性に関する指標の変化（仮説1の検討）

ポストテストとフォローアップテストの各自己複雑性、肯定的自己複雑性、否定的自己複雑性を従属変数、群を独立変数、従属変数と同様のプリテストの各自己複雑性の指標、睡眠時間を共変量とする1要因2水準の共分散分析を行った（Table 3）。分析の結果、自己複雑性、肯定的自己複雑性、否定的自己複雑性は、ポストテストで有意な差が認められ（自己複雑性： $F(1, 36) = 19.7$, $p < .01$ ；肯定的自己複雑性： $F(1, 36) = 18.3$, $p < .01$ ；否定的自己複雑性： $F(1, 36) = 6.2$, $p < .05$ ）、介入群は統制群よりも得点が高かった。また、自己複雑性と肯定的自己複雑性は、フォローアップテストで有意な差が認められ（自己複雑性： $F(1, 36) = 10.3$ ；肯定的自己複雑性： $F(1, 36) = 9.3$ 、全て $p < .01$ ）、介入群は統制群よりも得点が高かった。

Table 3

群を独立変数，ポストテストとフォローアップテストの各自己複雑性の指標を従属変数，従属変数に該当するプリテストの各自己複雑性の指標，睡眠時間を共変量とする共分散分析の結果

	群	ポストテスト			フォローアップテスト		
		推定 平均値	標準 誤差	<i>F</i>	推定 平均値	標準 誤差	<i>F</i>
自己複雑性	介入	3.5	0.2	19.7 **	3.3	0.2	10.3 **
	統制	2.5	0.2		2.5	0.2	
肯定的 自己複雑性	介入	3.0	0.2	18.3 **	2.9	0.2	9.3 **
	統制	2.1	0.2		2.1	0.2	
否定的 自己複雑性	介入	2.7	0.2	6.2 *	2.4	0.2	1.0
	統制	2.1	0.2		2.2	0.2	

注) 独立変数：群（介入群／統制群）

従属変数：ポストテスト，フォローアップテストの自己複雑性，肯定的自己複雑性，否定的自己複雑性

共変量：従属変数に該当するプリテストの各自己複雑性の指標，睡眠時間

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

次に，群ごとに，自己複雑性，肯定的自己複雑性，否定的自己複雑性を従属変数，時期を独立変数，プリテストの睡眠時間を共変量とする 1 要因 3 水準の共分散分析を行った (Table 4)。分析の結果，介入群では時期の主効果が肯定的自己複雑性で認められ ($F(2, 36) = 3.7, p < .05$)，プリテストよりもポストテストの得点が高い傾向が認められた ($p = .09$)。一方，自己複雑性，否定的自己複雑性に有意な時期の主効果は認められなかった。また，統制群の自己複雑性，肯定的自己複雑性，否定的自己複雑性には有意な時期の主効果は認められなかった。

Table 4

時期を独立変数、各群の各自己複雑性の指標を従属変数、プリテストの睡眠時間を共変量とする共分散分析の結果

群	(a) プリテスト		(b) ポストテスト		(c) フォローアップテスト		F	多重比較	
	推定 平均値	標準 誤差	推定 平均値	標準 誤差	推定 平均値	標準 誤差			
自己複雑性	介入	3.2	0.2	3.5	0.2	3.3	0.2	2.3	—
	統制	3.0	0.2	2.4	0.2	2.4	0.2	0.7	—
肯定的 自己複雑性	介入	2.6	0.2	3.1	0.2	3.0	0.2	3.7 *	a < b [†]
	統制	2.4	0.2	2.0	0.2	2.0	0.3	0.9	—
否定的 自己複雑性	介入	2.7	0.2	2.7	0.2	2.5	0.2	0.7	—
	統制	2.5	0.3	2.0	0.2	2.1	0.2	0.4	—

注) 独立変数：時期（プリテスト／ポストテスト／フォローアップテスト）

従属変数：各群の自己複雑性，肯定的自己複雑性，否定的自己複雑性

共変量：プリテストの睡眠時間

多重比較：Bonferroni method

* $p < .05$, [†] $p < .10$

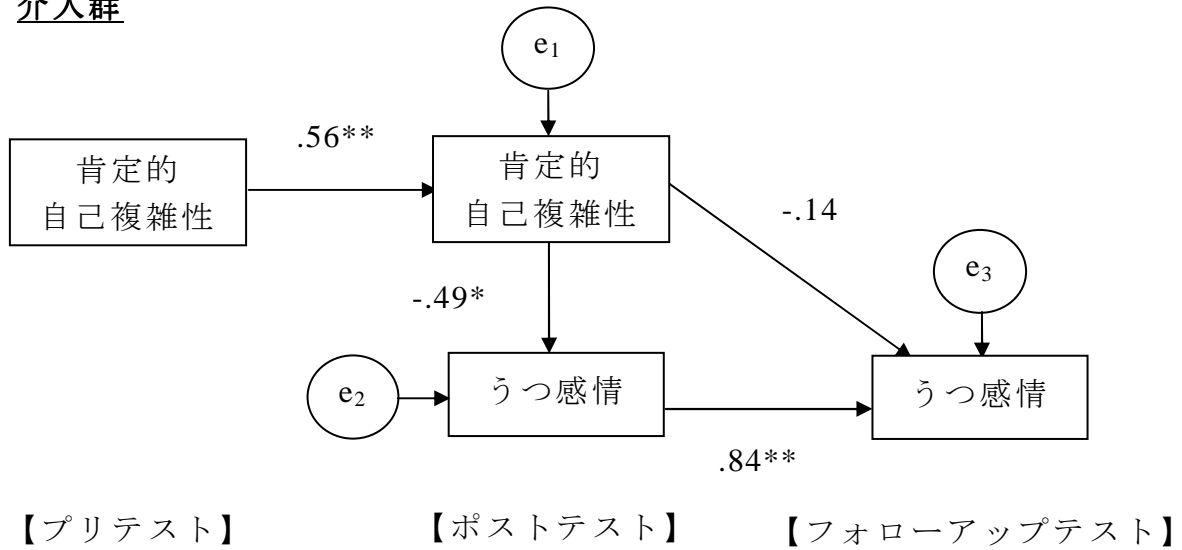
(5) 肯定的自己複雑性と抑うつの関連（仮説2の検討）

プリテスト，ポストテストの肯定的自己複雑性，ポストテスト，フォローアップテストの抑うつを観測変数とする共分散構造分析を行った。適合度指標を検討した結果，肯定的自己複雑性とうつ感情の関係を想定したモデルのみが十分な適合を示した（Figure 3）。介入群の適合度指標は， $GFI = .989$ ， $AGFI = .947$ ， $CFI = 1.000$ ， $RMSEA = .000$ ，統制群の適合度指標は， $GFI = .971$ ， $AGFI = .857$ ， $CFI = 1.000$ ， $RMSEA = .000$ であり，データとモデルとが適合していることが示された。

介入群では，ポストテストの肯定的自己複雑性とポストテストのうつ感情の間に有意な負の関連が認められた（ $\beta = -.49$ ， $p < .05$ ）。一方，統制群では，ポストテストの肯定的自己複雑性とポストテストのうつ感情の間に有意な関連は認められなかった（ $\beta = -.21$ ， ns ）。また，介入群では，ポストテストの肯定的自己複雑性がポストテストのうつ感情を介し

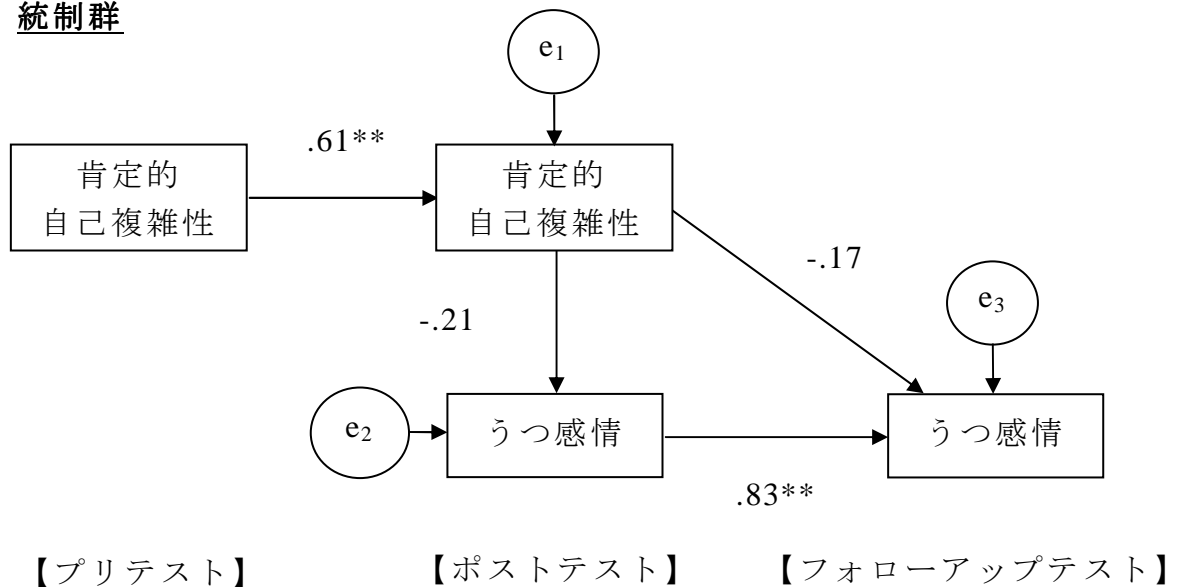
てフォローアップテストのうつ感情に $-.41 (-.49 \times .84)$ の関連を示したのに対して、統制群は $-.17 (-.21 \times .83)$ の関連であった。

介入群



$GFI = .989, AGFI = .947, CFI = 1.000, RMSEA = .000$

統制群



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

$GFI = .971, AGFI = .857, CFI = 1.000, RMSEA = .000$

Figure 3 肯定的自己複雑性とうつ感情の構造方程式モデル

4. 考察

研究 1 の目的は、大学生の自己複雑性を高めるプログラムを作成し、自己複雑性、肯定的自己複雑性、否定的自己複雑性、抑うつを指標としてプログラムの効果を検討することであった。

プログラム実施の結果、ポストテストにおいて介入群の自己複雑性、肯定的自己複雑性、否定的自己複雑性が統制群よりも有意に高かった。また、フォローアップテスト時点においても、介入群の自己複雑性、肯定的自己複雑性は統制群よりも高い状態を維持していることが明らかになった。介入群では、プリテスト時点よりもポストテスト時点における肯定的自己複雑性が高い傾向が認められたが、自己複雑性、否定的自己複雑性には変化が認められなかった。以上のことから、仮説 1 は一部支持されたといえる。

また、共分散構造分析の結果から、プログラムによって肯定的自己複雑性を高めることがうつ感情の低減につながることを示された。以上のことから、仮説 2 は一部支持されたといえる。

(1) 肯定的自己複雑性への効果

本研究で作成したプログラムは、特に肯定的自己複雑性を向上させることに貢献した。Hershberger (1990) の開発したプログラムでは、自己複雑性の高まりは認められなかったが、本研究では、自己複雑性のうち、特に肯定的自己複雑性が上昇し、その効果が 2 週間持続する傾向にあることが確認された。

Hershberger (1990) と異なり、本研究において自己複雑性、特に肯定的自己複雑性が増加したことについては、以下の理由が考えられる。Hershberger (1990) では、心理教育とエクササイズによるプログラムのみの実施であったが、本研究ではプログラムの実施後、ホームワークを

課し、参加者に自己側面を1週間モニタリングすることを求めた。行動や認知の変容には、獲得した知識や技能を日常生活場面で使用し、周囲の者や自分自身がその実行を強化する必要がある(岡安, 2004)。本研究で実施したホームワークによって、自己の側面を日常的に注目することが、肯定的自己複雑性を高める上で有益に作用したと考えられる。

(2) うつ感情への効果

本研究では肯定的自己複雑性を高めるプログラムを実施し、抑うつへの影響を縦断的に検討した結果、肯定的自己複雑性を高めることが、うつ感情の低減に有効である可能性が示唆された。Morgan & Janoff-Bulman (1994) は、トラウマを体験した大学生と体験しなかった大学生を対象に調査を行っている。その結果、トラウマ体験のある者は、肯定的自己複雑性と心理的適応に関連が認められた。肯定的自己複雑性は心理的強さや自尊感情の資源になることが指摘されている。同様の指摘は佐藤(1999)にも認められ、何らかの否定的出来事に直面した際に、肯定的自己複雑性が高いことは、心理的不適応の予防に重要な作用を及ぼすことが示唆される。

Morgan & Janoff-Bulman (1994) は肯定的自己複雑性と幅広い概念である心理的適応との関連を検討したのに対して、本研究では肯定的自己複雑性とうつ感情との関係が明らかにされた。肯定的自己複雑性が心理的適応に対して有益であるということに加えて、本研究結果から、うつ感情の改善に対しても有益であることが示唆された。本研究ではうつ感情以外について検討することができなかったという限界はあるものの、肯定的自己複雑性を向上させ、うつ感情を低減させる手法の一つとして、本研究で作成したプログラムが作用することが期待される。

さらに、プログラムによって高められた肯定的自己複雑性は、直接的

に1週間後のうつ感情を低減させるというよりも、むしろ同時点におけるうつ感情の低減を介して、間接的に1週間後のうつ感情を低減させていることも明らかになった。介入群の肯定的自己複雑性の、1週間後のうつ感情への直接効果は-.14と小さかったものの、ポストテスト時点におけるうつ感情を介した間接効果は-.41と中程度の値を示した。肯定的自己複雑性を高めるためのプログラムを実施したことで、参加者には分化したより多くの肯定的な自己側面への気づきが促進されたといえるが、その気づきは1週間後よりも同時点におけるうつ感情の低減と直接的な関連を有していたといえる。また、フォローアップテスト時点におけるうつ感情は、ポストテスト時点におけるうつ感情と強い関連を示した。このことから、肯定的自己複雑性が同時点のうつ感情を低減させることで、その後のうつ感情も低い水準を維持することができる可能性が示唆された。

(3) 研究1の課題

本研究の課題として、以下の3点を指摘する。第一に、肯定的自己複雑性に有意傾向の変化しか認められなかった点である。今後は、肯定的自己複雑性を効果的に増加するために、心理教育を肯定的自己側面や特徴に注目する内容に変更し、ホームワークの実施時期を延長する必要がある。第二に、抑うつの下位尺度のうち、うつ感情のみの関連の検討にとどまった点である。研究1では、うつ感情以外の抑うつ下位尺度を含めたモデルを作成し、共分散構造分析を実施したが、モデルとして十分な適合度を得ることができなかった。今後は、抑うつと自己複雑性との関連についても検討する必要がある。第三に、参加者が体験した出来事が抑うつ得点に影響を与えていた可能性が考えられる点である。今後は、否定的出来事も測定し、その影響を統制してプログラムの効果を検討す

ることが必要である。

5. 研究 1 のまとめ

本プログラムは、1 週間後の肯定的自己複雑性を増加し、その後のうつ感情を低減させることに成功したといえる。肯定的自己複雑性は有意傾向の変化のみ認められたという課題はあるものの、本研究で作成したプログラムを実施することで、大学生のうつ感情を予防することができる可能性が示唆された。

第2節 肯定的自己複雑性と満足感、幸福感および抑うつとの関連の検討（研究2）

1. 目的

肯定的自己複雑性と抑うつの中に主観的 well-being の代表的指標である満足感と幸福感を媒介させたモデルを作成し、それらの関連を検討する。本研究の仮説は以下の通りである。

仮説：肯定的自己複雑性は、満足感、幸福感を介して、間接的に抑うつと負の関連を有する。

2. 方法

(1) 参加者

2009年11月、および2010年2月・4月にA大学に所属する学生915名に対し、講義時間の一部を利用して調査を実施した。回収した質問紙のうち、欠損値を除いた485名（男性235名、女性250名；平均年齢19.7歳、 $SD=3.1$ 歳）を分析対象とした。有効回答率は53.0%であった。

(2) 質問紙の構成

①満足感 人生に対する満足尺度（The Satisfaction With Life Scale）を使用した。人生に対する満足尺度は、Diener et al.（1985）によって作成され、大石（2009）が邦訳した自己記入式の満足感尺度である。ポジティブ感情や孤独感などを除外した、人生に対する満足感の認知的判断の過程に関する5項目から構成され（Diener et al., 1985）、各項目について“全くそうではない（1点）”～“全くそうだ（7点）”の7件法で回答する。得点が高いほど、満足感が高いことを示す。 $\alpha = .84$ であり、内的整合性の高さが認められた。

②**幸福感** 主観的幸福感尺度 (Subjective Happiness Scale) を使用した。主観的幸福感尺度は、Lyubomirsky & Lepper (1999) によって作成され、島井・大竹・宇津木・池見・Lyubomirsky (2004) が邦訳した自己記入式幸福感尺度である。一般的にどれほど幸福であるかを尋ねる 4 項目から構成され、各項目について“全くない (1 点)”～“とてもある (7 点)”の 7 件法で回答する。得点が高いほど、幸福感が高いことを示す。 $\alpha = .83$ であり、内的整合性の高さが認められた。

③**抑うつ** 自己記入式抑うつ性尺度を使用した。 $\alpha = .87$ であり、内的整合性の高さが認められた。

④**特性語分類課題** 肯定的自己複雑性を測定するための課題である。Linville (1987) をもとに、佐藤 (1999) の手法を用いて作成した。測定には 10 個の自己側面の記入欄と特性形容詞リスト、自己側面に当てはまる形容詞記入欄を同じページに印刷した A4 版の用紙を使用した。はじめに、参加者は自己側面について考え、気づいた自己側面の名称をできるだけ多く側面欄に記入し、次に各側面に当てはまる特徴を特性形容詞リストの中から選び、形容詞欄に記入するように求めた。参加者には 10 側面の記入欄を全て使用しなくても構わないこと、形容詞はいくつでも、重複して選択しても構わないことも教示した。なお、特性形容詞リストは、林・堀内 (1997) が Big Five モデルの各因子について、それぞれ 4 つの性格に関する形容詞を選定し、ポジティブな形容詞計 20 語、ネガティブな形容詞計 20 語、合計 40 の特性形容詞をランダムな順序で配列したものを使用した。

⑤**個人属性** 性別、年齢、学年の回答を求めた。

(3) 分析方法

①**肯定的自己複雑性に関する指標の算出** 特性語分類課題から、

Woolfolk et al. (1995) と同様の統計量 H を用いた肯定的自己複雑性得点を算出した。

②肯定的自己複雑性，満足感，幸福感，抑うつとの関連の分析 はじめに，各尺度間の Pearson の積率相関係数を算出した。次に，肯定的自己複雑性を観測変数，満足感，幸福感，および抑うつを潜在変数とした共分散構造分析を行った。まず，肯定的自己複雑性と抑うつとの関連を想定し，肯定的自己複雑性から抑うつへパスを引いた。次に，肯定的自己複雑性と満足感，幸福感との関連を想定し，肯定的自己複雑性から満足感と幸福感それぞれへパスを引いた。最後に，満足感，幸福感と抑うつとの関連を想定し，満足感と幸福感から抑うつへそれぞれパスを引いた。データ解析には PASW Statistics 17 (SPSS, Inc., Chicago, IL)，および AMOS 5.0 (SPSS, Inc., Chicago, IL) を使用した。

3. 結果

(1) 相関分析

各尺度間の関連を検討するため，Pearson の積率相関係数を算出した。満足感は肯定的自己複雑性と正の相関 ($r = .26, p < .01$)，抑うつと負の相関 ($r = -.43, p < .01$) が認められた。幸福感は肯定的自己複雑性と正の相関 ($r = .27, p < .01$)，抑うつと負の相関 ($r = -.36, p < .01$) が認められた。

(2) 因果の方向性の検討

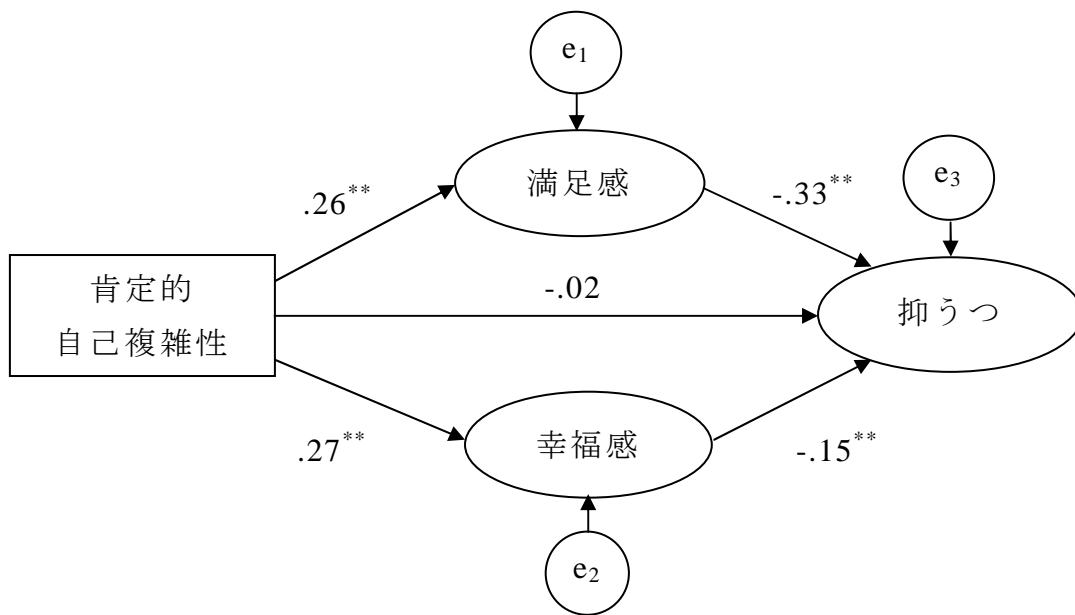
操作変数法 (狩野, 2002) より，共分散構造分析を用いて満足感，幸福感と抑うつの因果の方向性を検討した。具体的には，満足感，幸福感，抑うつに有意な相関を持たない道具的変数として年齢を組み入れ，(a) 満足感，抑うつの双方向の因果モデル，(b) 幸福感，抑うつの双方向の

因果モデルを仮定した。適合度の指標は *AIC* を用いた。分析の結果、満足感から抑うつへの因果関係を想定したモデル (*AIC* = 16.240) は、逆方向の因果関係を想定したモデル (*AIC* = 16.705) よりも適合度が高かった。さらに、幸福感から抑うつへの因果関係を想定したモデル (*AIC* = 16.001) は、逆方向の因果関係を想定したモデル (*AIC* = 16.048) よりも適合度が高かった。そのため、満足感、幸福感から抑うつへの因果の方向が適していると判断し、共分散構造分析のモデルを構成した (Figure 4)。

(3) 肯定的自己複雑性、満足感、幸福感、および抑うつとの関連

肯定的自己複雑性を観測変数、満足感、幸福感、抑うつを潜在変数とする共分散構造分析を行った。適合度指標の値は、*GFI* = .998, *AGFI* = .977, *CFI* = .998, *RMSEA* = .041 であり、データとモデルとが適合していることが示された。

分析の結果、肯定的自己複雑性から満足感に正の関連が認められ ($\beta = .26, p < .01$)、肯定的自己複雑性から幸福感に正の関連が認められた ($\beta = .27, p < .01$)。さらに、満足感から抑うつに負の関連が認められ ($\beta = -.33, p < .01$)、幸福感から抑うつに負の関連が認められた ($\beta = -.15, p < .01$)。肯定的自己複雑性から抑うつへの直接的な有意な関連は認められなかった ($\beta = -.02, ns$)。



** $p < .01$

$GFI = .998, AGFI = .977, CFI = .998, RMSEA = .041$

Figure 4 肯定的自己複雑性，満足感，幸福感，抑うつの構造方程式モデル

4. 考察

研究2の目的は，肯定的自己複雑性と抑うつとの間に満足感，幸福感が介在する関連を検討することであった。結果から，肯定的自己複雑性と満足感および幸福感が正の関連を示しており，肯定的自己複雑性は抑うつに直接的に関連するよりも，満足感や幸福感を媒介して，間接的に関連することが示された。このことから，仮説は支持されたといえる。

(1) 肯定的自己複雑性と満足感，幸福感の関連

肯定的自己複雑性は満足感および幸福感と正の関連を示していた。MacLeod & Moore (2000) によると，ポジティブな認知の生起には，出来事にポジティブな意味づけをするための潜在的認知が活性化される必要がある。肯定的自己複雑性が高ければ，生じた出来事をポジティブに認知しやすくなり，満足感や幸福感が向上する可能性が示唆された。

(2) 満足感，幸福感を介した肯定的自己複雑性と抑うつとの関連

肯定的自己複雑性は抑うつに直接的に関連するよりも、満足感や幸福感を介して、間接的に関連することが示された。特に、満足感や幸福感よりも、抑うつとの関連が強かった。McNall, Nicklin, & Masuda (2010) は、家庭や仕事のどちらかにポジティブな認知が生じた場合、その効果が家庭から仕事、または仕事から家庭に波及し、満足感が高まって精神的健康にポジティブな作用をもたらすことを指摘している。本研究は横断的調査のため、因果関係については議論できないものの、肯定的自己複雑性を高めることで、人生に対する満足感や幸福感が高まり、抑うつを間接的に低減することができる可能性が示唆される。

5. 研究2のまとめ

本研究において肯定的自己複雑性が満足感や幸福感と正の関連を持つことが示され、さらに、肯定的自己複雑性は満足感や幸福感を介して、抑うつを低減させる可能性が示された。今後は、肯定的自己複雑性を高めるプログラムを実施することで、満足感や幸福感が向上し、間接的に抑うつを低減するという効果を検証することが必要である。

第 3 節 プログラムと効果評価方法の改善（研究 3）

1. 目的

研究 1 と研究 2 の結果を踏まえ、プログラムおよび効果評価方法に改善を加え、その効果を検証する。本研究の仮説は以下の通りである。

仮説 1：プログラム後に、肯定的自己複雑性が増加する。

仮説 2：肯定的自己複雑性が増加すれば、満足感や幸福感が増加し、抑うつが低減する。

2. 方法

（1）参加者

2009 年 11 月、および 2010 年 2 月・4 月に A 大学に所属する学生約 1,200 名に対し、講義時間の一部を利用してプログラムへの参加者を募集した。書面で協力の同意を得た大学生 60 名を介入群(20 名)、統制群 1(20 名)、統制群 2(20 名)の 3 群に統計解析ソフト PASW Statistics 17 (SPSS, Inc., Chicago, IL) を用いて無作為に割付けた。

質問紙への回答に欠損のあった 13 名を除いた介入群の 16 名（男性 5 名、女性 11 名；平均年齢 19.1 歳、 $SD = 0.9$ 歳；1 年生 8 名、2 年生 6 名、3 年生 2 名）、統制群 1 の 14 名（男性 3 名、女性 11 名；平均年齢 19.2 歳、 $SD = 1.3$ 歳；1 年生 8 名、2 年生 1 名、3 年生 5 名）、統制群 2 の 17 名（男性 3 名、女性 14 名；平均年齢 19.2 歳、 $SD = 1.4$ 歳；1 年生 10 名、2 年生 5 名、4 年生 1 名、無記名 1 名）を分析対象とした。

研究開始に先立ち、参加者にうつ病の現病歴と既往歴を聴取したが、該当する者は存在しなかった。そのため、全ての参加者をプログラムに参加させることとした。

(2) 手続き

研究 1 のプログラムと効果評価方法を改善した。改善点は、(a) 心理教育は肯定的自己複雑性を増加させる内容に変更すること、(b) ホームワーク実施によるプラセボ効果を検討するため、統制群としてホームワークに日記を行う群（統制群 1）と、何も課題を与えない群（統制群 2）を導入すること、(c) ホームワーク実施期間を 2 週間に延長すること、(d) 質問紙にライフイベントの指標を加え、測定期間をプログラム終了 6 ヶ月後まで延長したフォローアップ調査を実施することの 4 点であった。

①**介入群** 2010 年 5 月第 2 週・第 3 週・第 4 週，6 月第 1 週にプリテストに続いてプログラムを実施した。その後，2 週間のホームワークを課した。プログラム実施 2 週間後の 2010 年 5 月第 4 週，6 月第 1 週・第 2 週・第 3 週にポストテストを実施した。さらに，プログラム実施 1 ヶ月後の 2010 年 6 月第 2 週・第 3 週・第 4 週，7 月第 1 週にフォローアップテスト I，プログラム実施 3 ヶ月後の 2010 年 8 月第 2 週・第 3 週・第 4 週，9 月第 1 週にフォローアップテスト II，プログラム実施 6 ヶ月後の 2010 年 11 月第 2 週・第 3 週・第 4 週，12 月第 1 週にフォローアップテスト III を実施した。

②**統制群 1** 介入群と同一時期に質問紙を実施した。プリテスト後に介入群と同様のプログラムを実施した。その後，2 週間の日記を課した。

③**統制群 2** 介入群と統制群 1 と同一時期に質問紙を実施した。フォローアップテスト III 終了後に介入群と同様のプログラムを実施した。

以上の研究スケジュールを Figure 5 に示した。

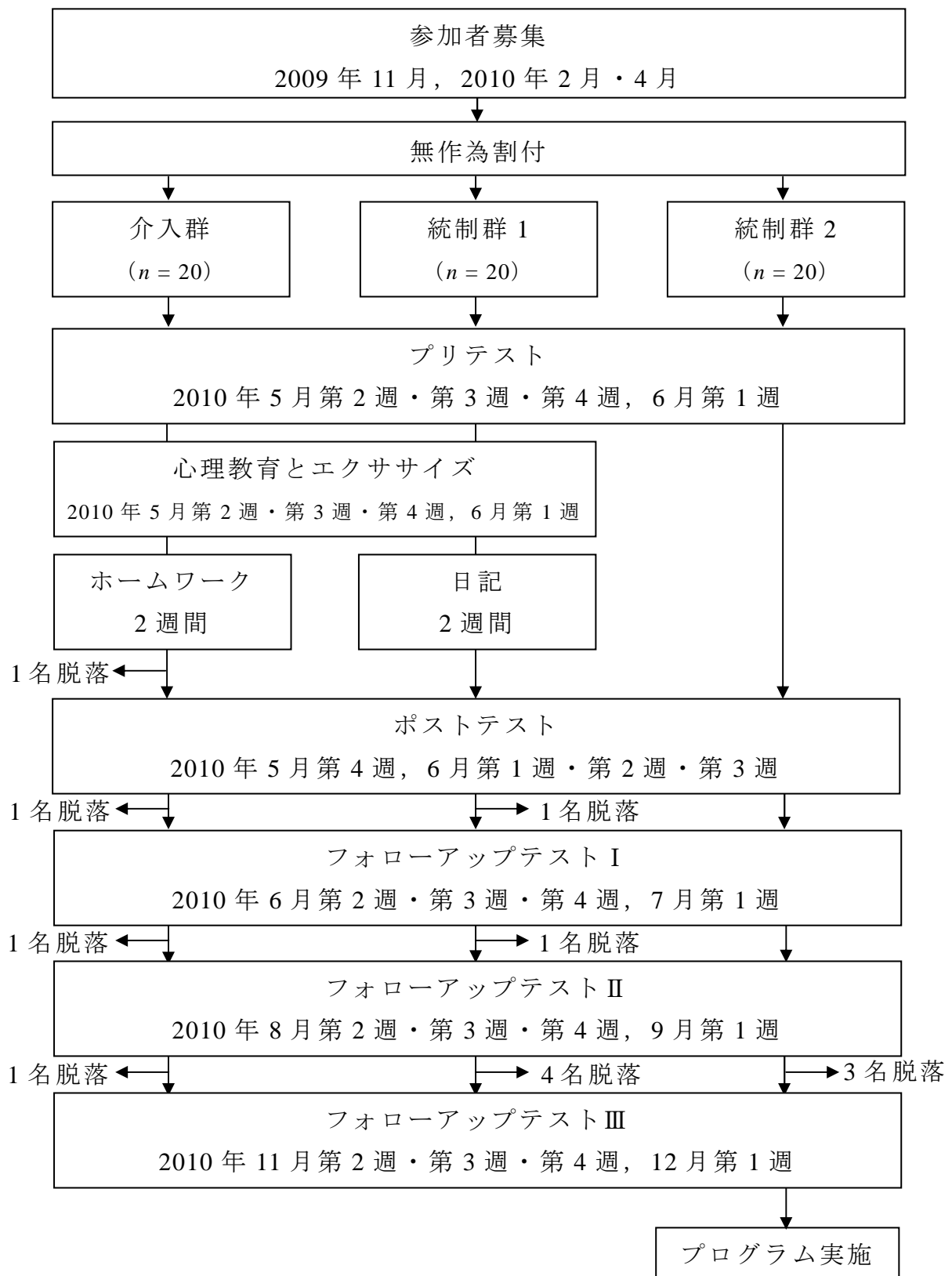


Figure 5 研究3の研究スケジュール

(3) プログラムの概要

プログラムは、心理教育とエクササイズ、ホームワークで構成した。統制群 1 には、ホームワークの代わりに、日記を実施した (Table 5)。なお、心理教育とエクササイズの実施、ホームワークの配布・回収、効果評価の実施は、全て筆者が行った。

Table 5
プログラムの概要

作業	内容	ねらい
心理教育 (20分)	<ul style="list-style-type: none"> 自己知識の構造について 否定的出来事、自己側面、気分、自己評価の関係について 肯定的な自己側面や特徴が否定的出来事を和らげる作用について 	<ul style="list-style-type: none"> 肯定的自己複雑性、否定的出来事、気分の関係に関する基礎知識の習得
エクササイズ (20分)	<ul style="list-style-type: none"> 心理教育を元に、自己側面と各自己側面に当てはまる特徴を特性形容詞リストから選び、ワークブックに記入 できるだけ、肯定的自己側面と肯定的特徴を探すよう求めた 	<ul style="list-style-type: none"> 自己側面と特徴の現状の把握 肯定的自己側面と肯定的特徴の増加
ホームワーク (2週間)	<ul style="list-style-type: none"> 期間内、毎日自己側面と各自己側面の特徴をホームワーク用紙に記録 できるだけ、肯定的自己側面と肯定的特徴を探すように求めた 	<ul style="list-style-type: none"> 学習効果の維持 肯定的自己側面と特徴のモニタリング
日記 (2週間)	<ul style="list-style-type: none"> 期間内、毎日起こった出来事を自由に記述することを求めた 	<ul style="list-style-type: none"> ホームワークのプラセボとして実施

注) 心理教育およびエクササイズは参加者を 3~8 名の集団に分けて実施

①心理教育とエクササイズ 肯定的自己複雑性に注目することを研究 1 の内容に加えた。心理教育の内容は、研究 1 を参考に構成した。心理教育は約 35 分間のものを 1 回実施した。まず、自己複雑性、肯定的自己複雑性に関する基礎知識の習得を目的とし、心理教育の前半 15 分間に自己複雑性、肯定的自己複雑性に関する心理教育を講義形式で実施した。

心理教育は、Linville (1987) の自己複雑性理論を踏まえて作成した。心理教育では、自己複雑性の高い者と低い者のストレス反応の違いを具体的な例を挙げて説明し、自己複雑性を高めることが精神的健康にポジティブな作用を及ぼすということを解説した。解説では、「テニス選手」、「就職活動中の状態」の2つの自己側面を持つ人物を例として取り上げた。「テニス選手」、「就職活動中の状態」は、成果が目に見える形で残るという点で類似している。この類似した未分化な2つの自己側面にしか気づいていない個人は自己複雑性が低いといえ、一方の自己側面でネガティブな情動が喚起されれば、他方の自己側面にネガティブな評価が伝わりやすく、ストレスフルな状況に陥りやすい。一方、「テニス選手」、「就職活動中の状態」以外に、成果が目に見える形で残ることのない「家族」という自己側面に気づいている個人は自己複雑性が高いといえ、一方の自己側面でネガティブな情動が喚起されても、他方の自己側面にネガティブな評価が伝わりにくく、ストレスフルな状況に陥りにくいといえる。

次に、自己の側面を再認識し、自己複雑性を高めることを目的として、心理教育の後半20分間にワークブックを用いたエクササイズを行った。参加者には心理教育受講後に自己側面について考え、ワークブックに気づいた自己側面について、できるだけ多く記入し、各自己側面に当てはまる特徴を特性形容詞リストの中から選び記入するように求めた。できるだけ肯定的な自己側面やすでにある自己側面のうち、肯定的な特徴を記述するように教示した。なお、ワークブックは、10枚全てを必ずしも使い切らなくても良いこと、10個以上の自己側面を記入する場合には、追加の記入用紙を配布することを説明した。ワークブックへの回答時間は、全員原則20分以内としたが、ワークブックへの習熟度を高めるため、

参加者全員が十分自己側面を想起したと思うまで記入したところで終了することとした。

特性形容詞リストとして、林・堀内（1997）が Big Five モデルの各因子についてポジティブ、ネガティブな語それぞれ 4 つを選定した合計 40 の性格特性語をランダムな順序で配列したものを使用した。ワークブックには、自己側面を記入する欄と特性形容詞リストを同じページに印刷した A4 の用紙が 10 枚含まれた。

②**ホームワーク** 研究 1 では、プログラムによって肯定的自己複雑性の増加が有意傾向でしか認められなかったため、本研究では心理教育後のホームワークの期間を 2 週間に延長した。心理教育終了後、参加者にホームワークを配布し、毎晩就寝前の 10 分間に実施するよう指示した。ホームワークは、エクササイズで使った用紙を簡略化したもので、個人が 1 日の活動を振り返り、その日に気づいた自己側面を記入し、それぞれの自己側面の特徴を表す特性形容詞を選択するものであった。A4 用紙 14 枚と数枚の補助資料が綴られた冊子を用い、1 日に 1 枚の用紙を使用した。なお、なるべく肯定的自己側面に注目し、記録するよう指示した。回答できない日があった場合は、その日のホームワークは実施せず、次の日に進むよう指示した。ホームワークは配布 2 週間後に提出を求めた。

③**日記** 心理教育終了後、統制群 1 に日記冊子を配布した。ホームワークと同様、毎晩就寝前の 10 分間実施するよう指示した。参加者には 1 日の出来事を自由に記録することを求めた。A4 用紙 5 枚が綴られた冊子を用い、1 枚には 3 日分を記述する欄が設けられている。回答できない日があった場合は、その日の日記は実施せず、次の日に進むよう指示した。日記は配布 2 週間後に提出を求めた。

(4) 質問紙の構成

両群とも全テスト時点で、満足感、幸福感、抑うつ、特性語分類課題を繰り返し測定した。なお、その他の項目及び尺度はプリテストのみ実施した。

①**満足感** 人生に対する満足尺度を使用した。 $\alpha = .90$ であり、内的整合性の高さが認められた。

②**幸福感** 主観的幸福感尺度を使用した。 $\alpha = .84$ であり、内的整合性の高さが認められた。

③**抑うつ** 自己記入式抑うつ性尺度を使用した。 $\alpha = .89$ であり、内的整合性の高さが認められた。

④**特性語分類課題** 自己複雑性、肯定的自己複雑性、否定的自己複雑性を測定するための課題である。エクササイズで用いたものと同様の形式で、Linville (1987) をもとに、佐藤 (1999) の手法を用いて作成した。

プリテストでは、参加者にとって自己側面の意味が理解しづらいと考え、義田・中村 (2007) を参考に、Linville (1987) が自己側面の候補と考えた属性を例示し、質問紙に記載した。また、プリテストにおいては回答に不慣れな点を考慮し、はじめにできるだけ多くの自己側面を書き出すための空欄を設けた。その後、エクササイズで使用したものと同様の用紙に各自己側面を転記し、各自己側面に当てはまる特徴を特性形容詞リストの中から選択することを求めた。ポストテスト、フォローアップテストⅠ、フォローアップテストⅡ、フォローアップテストⅢでは、エクササイズと同様の用紙を使用し、回答を求めた。

⑤**個人属性** プリテスト時点において、性別、年齢、学年の回答を求めた。

⑥**睡眠時間** 過去1ヵ月間の1日当たりの平均睡眠時間の回答を求めた。研究3でも、研究1と同様、睡眠時間は自己複雑性、肯定的自己複雑性、否定的自己複雑性に及ぼす影響を統制するために、共変量として使用した。

⑦**ライフイベント** Holmes & Rahe (1967) が作成した社会的再適応評価尺度を使用した(43項目)。出来事の体験時の適応に要する努力量の評定を求め、合計努力量を生活変化のユニットとして算出した。得点が高いほど、ライフイベントに対する努力量が強いことを示す。Linville (1987) は、自己複雑性の高さが、否定的出来事のネガティブな気分や自己評価への影響を緩衝することを指摘している。そのため、本研究では、否定的出来事として、ライフイベントを測定し、共変量として使用した。

(5) 分析方法

①**自己複雑性に関する指標の算出** 特性語分類課題から自己複雑性、肯定的自己複雑性、否定的自己複雑性を算出した。自己複雑性全体の複雑性を表す指標として Linville (1987) と同様に統計量 H を算出し自己複雑性得点とした。また、Woolfolk et al. (1995) と同様に統計量 H から肯定的自己複雑性得点と否定的自己複雑性得点を算出した。得点が高いほど自己複雑性、肯定的自己複雑性、否定的自己複雑性が高いことを示す。統計量 H は、複数のカテゴリーに様々な要素がどの程度ばらついているかを表す指標である。特性語分類課題に即すと、自己側面がカテゴリー、特性語が要素に相当する(義田・中村, 2007)。

②**各指標に関する群間の比較と群内の変化の分析** 仮説を検証するために、ポストテスト、フォローアップテストⅠ、フォローアップテストⅡ、フォローアップテストⅢの各自己複雑性、肯定的自己複雑性、否

定的自己複雑性，満足感，幸福感，抑うつを従属変数，群を独立変数，従属変数と同様のプリテストの各自己複雑性の指標，睡眠時間，ライフイベントを共変量とする 1 要因 3 水準の共分散分析を行った。次に，介入群と統制群 1 と統制群 2 ごとに，自己複雑性，肯定的自己複雑性，否定的自己複雑性，満足感，幸福感，抑うつを従属変数，全時期を独立変数，プリテストの睡眠時間，ライフイベントを共変量とする 1 要因 5 水準の共分散分析を行った。多重比較は *Bonferroni* 法を用いた。データ解析には PASW Statistics 17 (SPSS, Inc., Chicago, IL) を使用した。

3. 結果

(1) 途中辞退者の比率

60 名の参加者を無作為に介入群が 20 名，統制群 1 が 20 名，統制群 2 が 20 名に分類した。介入群では，計 4 名が途中で参加を辞退した。辞退した時期は，プリテストの後に 1 名，ポストテストの後に 1 名，フォローアップテスト I の後に 1 名，フォローアップテスト II の後に 1 名であった。統制群 1 では，計 6 名が途中で参加を辞退した。辞退した時期は，ポストテストの後に 1 名，フォローアップテスト I の後に 1 名，フォローアップテスト II の後に 4 名であった。統制群 2 では，計 3 名が途中で参加を辞退した。辞退した時期は，フォローアップテスト II の後に 3 名であった。辞退者のうち 9 名は，次回の効果評価テストに参加しなかった。また，辞退者のうち 4 名は，スケジュールが合わなかったため継続して参加することができなかった。

介入群の辞退者のうち，プリテストの後に辞退した者の抑うつ得点は 23 点，フォローアップテスト I の後に辞退した者の抑うつ得点は 17 点であり，いずれもカットオフポイントの 16 点を上回っていた。また，統

制群 1 の辞退者のうち、ポストテストの後に辞退した者の抑うつ得点は 35 点、フォローアップテスト I の後に辞退した者の抑うつ得点は 22 点、フォローアップテスト II の後に辞退した者の抑うつ得点は 28 点であり、いずれもカットオフポイントを上回っていた。辞退者の比率は、介入群は 20.0%、統制群 1 は 30.0%、統制群 2 は 15.0%であった。

(2) プリテスト時の群間のデータ比較

プログラム実施前のプリテストにおける介入群と統制群 2 群の特徴を比較するために、参加者の属性（性別、学年）について χ^2 検定を実施した。また、プリテストの自己複雑性、肯定的自己複雑性、否定的自己複雑性、満足感、幸福感、抑うつについて 1 要因 3 水準の分散分析を実施した。分析の結果、いずれの属性、変数においても群間に有意な差は認められなかった（性別： $\chi^2(2) = 0.9$ ；学年： $\chi^2(8) = 13.2$ ；自己複雑性： $F(2, 44) = 0.7$ ；肯定的自己複雑性： $F(2, 44) = 0.4$ ；否定的自己複雑性： $F(2, 44) = 2.5$ ；満足感： $F(2, 44) = 0.4$ ；幸福感： $F(2, 44) = 0.4$ ；抑うつ： $F(2, 44) = 3.1$ 、全て *ns*）。

(3) エクササイズとホームワークの実施状況

①エクササイズの実施状況 介入群のうち、記入された自己側面数の範囲は 4-14 側面、平均 8.4 側面であった。ワークシートの使用枚数が少ない者 8 名（1 - 7 枚）と多い者 8 名（8 - 14 枚）とに分類し、プリテスト、ポストテスト、フォローアップテスト I、フォローアップテスト II、フォローアップテスト III の自己複雑性、肯定的自己複雑性、否定的自己複雑性を従属変数、ワークシート使用枚数の高低群を独立変数とする時期（5）×群（2）の 2 要因分散分析を行った。その結果、時期と群の有意な交互作用は認められなかった（自己複雑性： $F(4, 56) = 0.4$ ；肯定的自己複雑性： $F(4, 56) = 1.6$ ；否定的自己複雑性： $F(4, 56) = 0.2$ 、

全て *ns*)。

一方、統制群 1 のうち、記入された自己側面数の範囲は 5 - 12 側面、平均 8.4 側面であった。ワークシートの使用枚数が少ない者 5 名 (1 - 7 枚) と多い者 9 名 (8 - 12 枚) とに分類した。プリテスト、ポストテスト、フォローアップテスト I、フォローアップテスト II、フォローアップテスト III の自己複雑性、肯定的自己複雑性、否定的自己複雑性を従属変数、ワークシート使用枚数の高低群を独立変数とする時期 (5) × 群 (2) の 2 要因分散分析を行った。その結果、時期と群の有意な交互作用は認められなかった (自己複雑性 : $F(4, 48) = 2.0$; 肯定的自己複雑性 : $F(4, 48) = 1.2$; 否定的自己複雑性 : $F(4, 48) = 0.5$, 全て *ns*)。

②ホームワークの実施状況 介入群のうち、ホームワークの実施状況は、14 日間実施した者が 7 名 (43.8%), 13 日間実施した者が 1 名 (6.3%), 12 日間実施した者が 2 名 (12.5%), 11 日間実施した者が 2 名 (12.5%), 9 日間実施した者が 2 名 (12.5%), 7 日間実施した者が 2 名 (12.5%) であった。

一方、統制群 1 のうち、日記の実施状況は、14 日間実施した者が 12 名 (85.7%), 13 日間実施した者が 1 名 (7.1%), 12 日間実施した者が 1 名 (7.1%) であった。

(4) 自己複雑性に関する指標の変化 (仮説 1 の検討)

はじめに、ポストテストと全フォローアップテストの各自己複雑性、肯定的自己複雑性、否定的自己複雑性を従属変数、群を独立変数、従属変数と同様のプリテストの各自己複雑性の指標、睡眠時間、ライフイベントを共変量とする 1 要因 3 水準の共分散分析を行った (Table 6)。分析の結果、肯定的自己複雑性は、全時期に有意な差が認められ (ポストテスト : $F(2, 41) = 8.4$, $p < .01$; フォローアップテスト I : $F(2, 41)$

= 9.6, $p < .01$; フォローアップテストⅡ : $F(2, 41) = 5.2, p < .05$; フォローアップテストⅢ : $F(2, 41) = 4.1, p < .05$), ポストテストで介入群は統制群 2 よりも得点が高く ($p < .05$), 統制群 1 は統制群 2 よりも得点が高い傾向が認められた ($p = .09$)。また, フォローアップテスト I で介入群は統制群 1 よりも得点が高い傾向が認められ ($p = .05$), 統制群 2 よりも得点が高かった ($p < .01$)。さらに, フォローアップテストⅡとフォローアップテストⅢで介入群は統制群 2 よりも得点が高かった (フォローアップテストⅡ : $p < .01$; フォローアップテストⅢ : $p < .05$)。自己複雑性は, フォローアップテスト I で有意な差が認められ ($F(2, 41) = 6.7, p < .01$), 介入群は統制群 1 や統制群 2 よりも得点が高かった (統制群 1 : $p < .01$; 統制群 2 : $p = .09$)。また, フォローアップテストⅡとフォローアップテストⅢで有意傾向が認められ (フォローアップテストⅡ : $F(2, 41) = 2.5$; フォローアップテストⅢ : $F(2, 41) = 2.8$, 全て $p < .10$), フォローアップテストⅢでは, 介入群は統制群 2 よりも得点が高い傾向が認められた ($p = .07$)。否定的自己複雑性は, ポストテストで有意傾向が認められ ($F(2, 41) = 2.8, p < .10$), 介入群は統制群 1 よりも得点が低かった ($p = .08$)。

次に, 群ごとに, 自己複雑性, 肯定的自己複雑性, 否定的自己複雑性を従属変数, 時期を独立変数, プリテストの睡眠時間, ライフイベントを共変量とする 1 要因 5 水準の共分散分析を行った (Table 7)。分析の結果, 介入群は, 肯定的自己複雑性の時期の主効果が有意傾向で認められ ($F(4, 52) = 2.5, p < .10$), プリテストよりもポストテストの得点が高かった ($p < .05$)。一方, 自己複雑性, 否定的自己複雑性に有意な時期の主効果は認められなかった。また, 統制群 2 群の自己複雑性, 肯定的自己複雑性, 否定的自己複雑性には有意な時期の主効果は認められな

かった。

(5) 満足感, 幸福感, 抑うつの変化 (仮説 2 の検討)

ポストテストと全フォローアップテストの満足感, 幸福感, 抑うつを従属変数, 群を独立変数, 従属変数と同様のプリテストの満足感, 幸福感, 抑うつ, 睡眠時間, ライフイベントを共変量とする 1 要因 3 水準の共分散分析を行った (Table 6)。分析の結果, 満足感は, フォローアップテスト II とフォローアップテスト III で有意な差が認められ (フォローアップテスト II : $F(2, 41) = 7.2, p < .01$; フォローアップテスト III : $F(2, 41) = 3.6, p < .05$), フォローアップテスト I で介入群は統制群 1 よりも得点が高く ($p < .01$), フォローアップテスト II で介入群は統制群 1 と統制群 2 よりも得点が高い傾向が認められた (統制群 1 : $p = .07$; 統制群 2 : $p = .09$)。抑うつは, フォローアップテスト III で有意な差が認められ ($F(2, 41) = 3.8, p < .05$), 介入群は統制群 2 よりも得点が低かった ($p < .05$)。一方, 幸福感に有意な差は認められなかった。

次に, 群ごとに, 満足感, 幸福感, 抑うつを従属変数, 時期を独立変数, プリテストの睡眠時間, ライフイベントを共変量とする 1 要因 5 水準の共分散分析を行った (Table 7)。分析の結果, 介入群は, 満足感の時期の主効果が有意傾向で認められ ($F(4, 52) = 2.5, p < .10$), プリテスト, ポストテスト, フォローアップテスト I よりもフォローアップテスト II の得点が高い傾向にあった (プリテスト : $p = .05$; ポストテスト : $p < .05$; フォローアップテスト I : $p = .07$)。さらに, 抑うつの有意な時期の主効果が認められ ($F(4, 52) = 3.6, p < .01$), プリテスト, ポストテストよりもフォローアップテスト III の得点が低かった (プリテスト : $p < .05$; ポストテスト : $p = .07$)。一方, 幸福感に有意な時期の主効果は認められなかった。また, 統制群 1 と統制群 2 に時期の主効果は

認められなかった。

Table 6

群を独立変数，ポストテストと全フォローアップテストの各指標を従属変数，従属変数に該当するプリテストの各指標，睡眠時間，ライフイベントを共変量とする共分散分析の結果

	群	ポストテスト				フォローアップテストI				フォローアップテストII				フォローアップテストIII			
		推定 平均値	標準 誤差	F	多重 比較	推定 平均値	標準 誤差	F	多重 比較	推定 平均値	標準 誤差	F	多重 比較	推定 平均値	標準 誤差	F	多重 比較
自己複雑性	(a) 介入	2.1	0.2	1.4	—	2.6	0.2	6.7 **	a **, b † > c	2.3	0.2	2.5 †	—	2.5	0.2	2.8 †	a > c †
	(b) 統制1	2.1	0.2			2.3	0.2			2.2	0.3			2.2	0.2		
	(c) 統制2	1.7	0.2			1.7	0.2			1.6	0.2			1.8	0.2		
肯定的 自己複雑性	(a) 介入	2.5	0.2	8.4 **	a **, b † > c	2.6	0.2	9.6 **	a > b †, c **	2.5	0.2	5.2 *	a > c **	2.5	0.2	4.1 *	a > c *
	(b) 統制1	2.1	0.2			2.0	0.2			2.0	0.2			2.0	0.2		
	(c) 統制2	1.6	0.2			1.6	0.2			1.6	0.2			1.8	0.2		
否定的 自己複雑性	(a) 介入	1.0	0.2	2.8 †	a < b †	1.6	0.2	1.0	—	1.3	0.3	0.5	—	1.6	0.2	0.5	—
	(b) 統制1	1.6	0.2			1.8	0.2			1.7	0.3			1.7	0.2		
	(c) 統制2	1.4	0.2			1.4	0.2			1.4	0.3			1.3	0.2		
満足感	(a) 介入	21.8	0.7	1.9	—	22.4	0.8	1.4	—	24.6	0.8	7.2 **	a > b **	23.7	0.8	3.6 *	a † > b, c
	(b) 統制1	19.9	0.8			20.9	0.8			20.2	0.8			20.9	0.8		
	(c) 統制2	21.7	0.7			22.7	0.7			22.5	0.7			21.2	0.8		
幸福感	(a) 介入	19.2	0.6	0.9	—	19.2	0.6	1.5	—	19.5	0.6	2.1	—	19.4	1.6	0.2	—
	(b) 統制1	18.3	0.6			17.8	0.6			17.7	0.6			20.6	1.8		
	(c) 統制2	19.2	0.5			18.5	0.5			18.7	0.6			19.3	1.6		
抑うつ	(a) 介入	16.9	1.6	0.8	—	14.4	1.6	0.4	—	11.3	1.5	0.3	—	8.8	2.0	3.8 *	a < c *
	(b) 統制1	14.4	1.7			13.6	1.6			12.5	1.6			14.5	2.1		
	(c) 統制2	17.1	1.5			15.6	1.5			12.8	1.4			16.3	1.8		

注) 独立変数：群（介入群／統制群1／統制群2）

従属変数：ポストテスト，全フォローアップテストの自己複雑性，肯定的自己複雑性，否定的自己複雑性，満足感，幸福感，抑うつ

共変量：従属変数に該当するプリテストの各自己複雑性の指標，満足感，幸福感，抑うつ，睡眠時間，ライフイベント

多重比較：Bonferroni method；** $p < .01$ ，* $p < .05$ ，† $p < .10$

Table 7

時期を独立変数、各群の各指標を従属変数、プリテストの睡眠時間、ライフイベントを共変量とする共分散分析の結果

群	(a) プリテスト		(b) ポストテスト		(c) フォローアップテスト I		(d) フォローアップテスト II		(e) フォローアップテスト III		F	多重比較	
	推定 平均値	標準 誤差	推定 平均値	標準 誤差	推定 平均値	標準 誤差	推定 平均値	標準 誤差	推定 平均値	標準 誤差			
自己複雑性	介入	2.3	0.3	2.2	0.2	2.7	0.2	2.4	0.2	2.6	0.3	0.9	—
	統制1	2.1	0.2	2.1	0.2	2.3	0.2	2.2	0.2	2.2	0.3	1.4	—
	統制2	1.9	0.2	1.6	0.2	1.7	0.2	1.6	0.3	1.7	0.2	1.9	—
肯定的 自己複雑性	介入	1.9	0.3	2.5	0.2	2.6	0.2	2.6	0.2	2.5	0.2	2.5 [†]	a < b [*]
	統制1	2.1	0.2	2.3	0.2	2.1	0.2	2.1	0.2	2.1	0.3	1.9	—
	統制2	1.8	0.2	1.5	0.2	1.5	0.2	1.5	0.3	1.8	0.2	0.6	—
否定的 自己複雑性	介入	2.0	0.3	1.3	0.2	1.8	0.2	1.6	0.3	1.8	0.2	1.6	—
	統制1	1.4	0.2	1.5	0.2	1.7	0.3	1.6	0.3	1.6	0.3	1.2	—
	統制2	1.3	0.2	1.2	0.2	1.3	0.2	1.2	0.3	1.2	0.2	0.3	—
満足感	介入	20.2	1.2	20.7	1.6	21.5	1.5	23.5	1.4	22.6	1.6	2.5 [†]	a [†] , b [*] , c [†] < d
	統制1	22.1	1.8	20.7	2.2	21.6	1.5	21.1	2.0	21.9	1.8	1.2	—
	統制2	21.5	1.7	22.1	1.9	22.9	1.7	22.8	1.6	21.5	1.7	1.5	—
幸福感	介入	18.2	1.0	18.6	1.1	18.6	1.2	18.9	1.0	18.8	1.3	1.2	—
	統制1	18.6	1.0	18.3	1.0	17.8	0.9	17.8	1.1	20.8	2.9	1.4	—
	統制2	19.4	1.1	19.8	1.1	19.1	1.1	19.2	1.1	19.6	0.9	0.8	—
抑うつ	介入	18.1	2.2	20.1	2.5	18.1	3.0	13.3	2.1	12.3	2.2	3.6 ^{**}	a [*] , b [†] > e
	統制1	10.8	1.8	12.6	2.2	11.4	1.8	11.0	1.5	11.7	2.5	0.7	—
	統制2	12.0	1.6	15.6	1.8	13.9	1.8	12.2	1.6	15.3	2.3	1.3	—

注) 独立変数：時期（プリテスト／ポストテスト／フォローアップテスト I／フォローアップテスト II／フォローアップテスト III）

従属変数：各群の自己複雑性、肯定的自己複雑性、否定的自己複雑性、満足感、幸福感、抑うつ

共変量：プリテストの睡眠時間、ライフイベント

多重比較：Bonferroni method；** $p < .01$, * $p < .05$, [†] $p < .10$

4. 考察

本研究の目的は、研究1で作成したプログラムおよび効果評価方法に改善を加え、自己複雑性、肯定的自己複雑性、否定的自己複雑性、満足感、幸福感、抑うつを指標として、プログラムの効果を検討することであった。プログラム実施の結果、プログラム終了2週間後に介入群と統制群1の肯定的自己複雑性が統制群2よりも有意に高かった。また、プログラム終了1ヵ月後においては、介入群の肯定的自己複雑性は、統制群2群よりも高い状態を維持していることが明らかになった。さらに、プログラム終了3ヵ月後と6ヵ月後においては、介入群の肯定的自己複雑性が統制群2よりも高い状態を維持した。さらに、介入群の肯定的自己複雑性は、プリテストからポストテストに増加することが示された。以上のことから、仮説1は一部支持されたといえる。

また、プログラムの実施により肯定的自己複雑性が高まることで、満足感が向上する可能性が示唆された。本研究結果より、プログラム終了3ヵ月後に介入群の満足感が統制群1よりも有意に高いことが明らかになった。また、プログラム終了6ヵ月後においては、介入群の満足感は、統制群2群よりも高い傾向が示された。ただし、幸福感には変化が認められなかった。

さらに、肯定的自己複雑性と満足感を高めることで、抑うつが低減する可能性も示唆された。プログラム終了6ヵ月後に介入群の抑うつが統制群2よりも有意に低かった。さらに、介入群の抑うつは、プリテストやポストテスト時点よりも、プログラム終了6ヵ月後に遅れて低下することが示された。以上の結果から、仮説2は一部支持されたといえる。

(1) 肯定的自己複雑性への効果

本研究で作成したプログラムは、肯定的自己複雑性を最大2週間向上

させることに貢献した。研究 1 のプログラムでは、1 週間の肯定的自己複雑性の向上が認められている。研究 1 と比較して、研究 3 で肯定的自己複雑性の効果が 1 週間延長された理由として、以下の点が考えられる。研究 3 では、研究 1 のプログラムを改善して実施した。本研究のプログラムでは、心理教育では肯定的自己側面や自己側面の肯定的特徴に注目することを促し、エクササイズやホームワークでは積極的に肯定的自己側面と特徴を探し、記述することを求めた。つまり、あえて自己に注目するように促し、肯定的自己側面や特徴を日々注目して整理することで、特に肯定的な自己側面や各自己側面の肯定的特徴に対する知識が高まったといえる。

研究 3 では、ホームワークの実施期間を 2 週間に延長したことで、肯定的自己複雑性が 2 週間後に高まる傾向が示された。また、ホームワークの期間を研究 1 よりも延長したことにより、研究 3 では、肯定的自己複雑性をより長い期間高めることに成功した。肯定的自己側面や特徴に注目するホームワークは、自由に出来事を記述する日記法や、課題を行わないことよりも、肯定的自己複雑性を高める上で有益に作用したといえる。

(2) 満足感や幸福感への効果

介入群では、プログラムの 2 週間後まで肯定的自己複雑性が高まる傾向があった。その後、満足感はプログラム終了の 3 ヶ月後に上昇する傾向が示された。一方、幸福感には変化が認められなかった。Lykken & Tellegen (1996) は、双生児研究により、主観的 well-being の 80% が遺伝子で説明されると指摘している。Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon (2011) によると、主観的 well-being は遺伝などの影響を受けるため、長期的に高い状態での主観的 well-being を維持することは難しく、

介入によってポジティブな認知を潜在的に増加させるには、一定の時間の経過が必要であるという。このことから、本研究においても、満足感
は介入後直ちに变化するのではなく、プログラム終了3ヵ月後に遅れて
变化したことが考えられる。

一方、幸福感には変化が認められず、プログラムの効果は示されな
かった。これまで、幸福感を高める介入として、肯定的な活動（親切行動
を行う、感謝をする、楽観的に思考するなど）が実施されており、成果
を上げている（Lyubomirsky et al., 2011）。本研究では、肯定的な活動そ
のものを増やすことに焦点を当てておらず、自己の肯定的側面や特徴を
整理し、肯定的自己側面や特徴の知識を増やすための介入を実施した。
幸福感の増加には、認知的介入よりも、行動的介入が効果的である可能
性が考えられる。そのため、認知的側面への介入を実施した本研究にお
いては、幸福感が変化しなかった可能性が推察される。

(3) 抑うつへの効果

介入群では、プログラム終了の2週間後に肯定的自己複雑性が高まる
傾向が認められた。その後、介入群の抑うつはプログラム終了の6ヵ月
後に低下した。Mor & Winquist (2002) は、自己注目とネガティブ感情
（抑うつ、不安、ネガティブ気分）との関連をメタ分析しており、肯定
的な自己側面に注目すると、ネガティブ感情が低減する。本研究で実施
したプログラムでは、積極的に自己の肯定的側面に注目することを促進
しており、その結果として、抑うつが低減した過程が考えられる。

抑うつがプログラム終了6ヵ月後に遅れて低減した点については、“ス
リーパー効果（Sleeper effect）”の影響が考えられる。多くの抑うつ予防
プログラムは、参加者の大部分が抑うつ状態ではないため、抑うつ症状
の“スリーパー効果”が生じるといわれている（Pössel, Horn, Groen, &

Hautzinger, 2004)。たとえば, Gillham, Reivich, Jaycox, & Seligman (1995) では, 抑うつ症状の予防プログラム実施 18 ヶ月後に介入群の抑うつ症状が統制群よりも有意に低下している。介入群の抑うつ症状が 6 ヶ月後に低減した理由の一つとして, このスリーパー効果を指摘することができる。

満足感がプログラム終了 3 ヶ月後に向上した後に, 抑うつがプログラム終了 6 ヶ月後に低減した結果については, 次のような理由が考えられる。Koivumaa-Honkanen et al. (2004) は, 満足感と抑うつに関して, 18 歳~45 歳の成人を対象とした 15 年間の縦断調査を行っている。1975 年と 1981 年に人生に対する満足感が低かった者は, 1990 年の抑うつやうつ病のリスクが高まることが示されている。本研究では, 介入による肯定的自己複雑性の増加に伴って, 満足感が高まった。そして, 満足感が高まった 3 ヶ月後に, 遅れて抑うつが低減するという過程が確認された。

(4) 研究 3 の課題

本研究の課題として, 以下の 3 点を指摘する。第一に, 肯定的自己複雑性に最大 2 週間の変化しか認められなかった点である。今後は, 肯定的自己複雑性を効果的に増加させるために, プログラムの実施回数や実施時間, 課題を分かりやすく改善する必要がある。第二に, プリテスト時点の抑うつ得点は, 介入群, 統制群 1, 統制群 2 の間に統計的に有意な差は認められなかったものの, 推定平均値は介入群が 18.1 点, 統制群 1 が 10.8 点, 統制群 2 が 12.0 点であった。本研究で使用した自己記入式抑うつ性尺度には, 大学生の下限は示されていないものの, 大学生の下限が 10 点程度であったとすれば, 統制群 1, 統制群 2 は, これ以上抑うつ得点を低下させることは困難であった可能性が推察される。今後は, プリテスト時点で抑うつ得点が高い大学生を対象にするなどして, プロ

プログラムが抑うつを低減することができるか否かを再検討する必要がある。第三に、研究1や研究2で実施した共分散構造分析による肯定的自己複雑性、満足感、幸福感、抑うつとの関連を検討できなかった点である。介入群が16名、統制群1が14名、統制群2が17名と分析対象人数が少なく、統計的制約から各変数間の関連を検討することができなかった。今後は、参加人数を増やし、長期的な各変数間の関連を検討する必要がある。

5. 研究3のまとめ

本プログラムは、プログラム終了2週間後の肯定的自己複雑性を増加させることに成功した。そして、その後の満足感を増加させ、抑うつを低減させた。本研究で作成したプログラムを実施することで、大学生の抑うつを低減することができる可能性が示唆された。

第 3 章 総合考察

第 1 節 本研究の成果

本研究では、肯定的自己複雑性を増加する可能性のあるプログラムを開発することができた。研究 1 では、プログラム終了 1 週間後の肯定的自己複雑性が高まる傾向が示され、その後のうつ感情の低減が示唆された。研究 2 では、研究 1 で向上した肯定的自己複雑性が、主観的 well-being（満足感、幸福感）を介して、抑うつと負の関連を示した。研究 3 では、肯定的自己複雑性がプログラム終了 2 週間後まで高い状態を維持した。さらに、プログラム終了 3 ヶ月後に主観的 well-being のうち満足感が高まり、プログラム終了 6 ヶ月後に抑うつが低減した。研究 2 で確認された肯定的自己複雑性、満足感、抑うつの関連は、研究 3 で実際にプログラムを実施した結果、時期を追って、各変数の変化が認められた。

(1) 肯定的自己複雑性への効果

本研究では、肯定的自己複雑性を高める可能性のあるプログラムを開発することができた。研究 1 では、心理教育とエクササイズで構成された Hershberger (1990) のプログラムに 1 週間の自己側面のモニタリングを課すホームワークを加えた。すると、肯定的自己複雑性が 1 週間後に高まる傾向を示した。研究 3 では、プログラムを肯定的自己側面と特徴に特化した内容に変更し、ホームワークの実施期間を 2 週間に延長した。すると、肯定的自己複雑性が 2 週間後に高まる傾向が示された。

自己複雑性のうち、肯定的自己複雑性が高まった理由の一つとして、ホームワークの効果が考えられる。自己認知への洞察を促すには、セルフモニタリングなどのホームワークが効果的である（坂野，1998）。Hershberger (1990) では、自己複雑性の増加や抑うつの低減は確認されていなかった。しかし、研究 1 では、ホームワークを加えることによって、肯定的自己複雑性が増加し、うつ感情が低減することが示された。

また、研究3では、ホームワークの実施期間を1週間延長したことにより、肯定的自己複雑性を1週間長く高めることに成功した。ただし、研究1と研究3では、ホームワーク実施期間中の肯定的自己複雑性の高さは維持されたが、フォローアップ期間には統計的に強い維持効果が認められていない。そのため、肯定的自己複雑性をより長期間持続させるために、ホームワークの実施期間の変更やホームワークの内容を改善する必要がある。

また、研究3において、肯定的自己複雑性が高まった理由として、プログラム内容の改善の影響が考えられる。研究1では、全体的な自己側面や特徴を把握することを求めるプログラム内容であった。しかし、結果として肯定的自己複雑性が高まったことから、研究3では、特に肯定的自己側面と特徴に注目する内容に変更した。心理教育では、自己知識の構造や、自己側面と感情と自己評価のそれぞれの関連を図示し、肯定的自己側面の存在は、否定的出来事からのネガティブな感情や自己評価への影響を緩めるために重要であることを説明した。また、エクササイズとホームワークでは、肯定的自己側面や特徴を積極的に探すよう求めた。肯定的自己側面に注目することで、抑うつが低減するという報告がある (Schwinghammer, Stapel, & Blanton, 2006)。肯定的自己側面や特徴に注目することで、抑うつを予防するために重要な資源である肯定的自己複雑性が高まったことは、本研究の成果であるといえる。

ただし、本研究の参加者は、比較的健康な大学生であったため、肯定的自己側面や自己側面の肯定的特徴に注目することによる心理的負担は、それほど大きくなかったと考えられる。うつ病に罹患した者は、自己の否定的側面に注目しやすいという特徴が指摘されている (Woolfolk, Gara, Ambrose, Williams, Allen, Irvin, & Beaver, 1999)。大学生のうち、抑うつ

の高い者の中には、肯定的自己側面や自己側面の肯定的特徴への注目が困難だった者が存在した可能性も考えられる。

(2) 満足感への効果

本研究では、肯定的自己複雑性が高まると、満足感が増加する可能性が示された。肯定的自己複雑性が直接的に満足感と関連するという研究2の結果と同様に、研究3ではプログラム実施3ヵ月後に介入群の満足感が高まる傾向が認められた。

Lykken & Tellegen (1996) は、主観的 well-being は遺伝などの影響を受けるため、長期的に高い状態での主観的 well-being を維持することは難しいことを指摘している。そのため、介入によって主観的 well-being を増加させるには、一定の時間の経過が必要であるといえる。本研究においても、満足感は遅れて上昇することが認められた。

また、佐藤 (1999) は、肯定的自己複雑性が心理的強さや自尊感情の資源となり、否定的出来事に直面しても、肯定的自己複雑性の高さが心理的不適応の予防に重要であることを指摘している。肯定的自己複雑性が満足感を高めることで、その後の抑うつを低減した過程が本研究では確認された。そのため、佐藤 (1999) のいう肯定的自己複雑性を資源とする心理的強さとして、人生に対する満足感が位置づけられ、心理的不適応である抑うつを予防すると考えられる。

(3) 抑うつへの効果

肯定的自己複雑性を高めると、抑うつやうつ感情の低減につながることを示された。本研究では、肯定的自己複雑性を高めるプログラムを作成ならびに実施し、抑うつへの影響を無作為化比較試験により検討した。その結果、肯定的自己複雑性を高めることが、うつ感情や抑うつの低減に有効であることが示された。

研究 1 では、肯定的自己複雑性とうつ感情が直接的に関連を有し、プログラム終了 2 週間後に間接的にうつ感情が低減した。また、研究 2 では、肯定的自己複雑性から抑うつへの直接的な関連は認められていないものの、満足感や幸福感などの主観的 well-being を介して関連を示した。研究 3 では、肯定的自己複雑性がプログラム終了 2 週間後に増加し、満足感がプログラム終了 3 ヶ月後に増加し、その後のプログラム終了 6 ヶ月後に遅れて抑うつが低減した。

Pyszczynski & Holt (1987) は、大学生を対象に調査を実施し、参加者をうつ病の者と非うつ病の者に分類し、自己注目との関連を検討している。非うつ病者が自己に注目すると、抑うつが低減するが、一方、うつ病者が自己に注目すると、自己を悲観的に認知する傾向が強くなることが示された。本研究の参加者は、うつ病に罹患した者はおらず、比較的健康な者が参加したため、Pyszczynski & Holt (1987) が指摘したように、肯定的な自己側面や自己側面の特徴に注目することによって、介入群の抑うつやうつ感情が低減した可能性が推察される。

これまでは、Pyszczynski & Holt (1987) のように、肯定的自己側面への注目によって、抑うつが直接低減するという過程が指摘されてきた。本研究では、抑うつを直接低減する過程よりも、満足感などの主観的 well-being であるポジティブな認知を介在して抑うつを間接的に低減する過程を確認した。Sin & Lyubomirsky (2009) は、ポジティブな変数（感情、行動、認知など）を高めるための介入研究の効果をメタ分析している。彼女らによると、ポジティブな認知を扱う介入は、主観的 well-being や抑うつを改善する。本研究では、肯定的自己認知を高めることによって、主観的 well-being を介在して、抑うつを改善するという時系列の認知過程が新たに確認された。比較的健康な大学生にとって、自己の肯定

的側面や特徴に積極的に注目することは、主観的 well-being を介して、抑うつのような精神的健康を保持する有益な活動であることが推察される。

第 2 節 本研究の限界と今後の課題

本研究の限界と課題を 3 点指摘する。第一に、参加者数が少なかったため、男女別の解析を実施することができなかった点である。女性は、男性よりも抑うつの発症リスクが高いとされている (Peden, Hall, Rayens, & Beebe, 2000)。今後は、参加者数を増やして、性によるプログラムの効果の違いを検討することが必要である。第二に、参加者が比較的健康度の高い大学生であったため、結果の一般化に限界がある。本研究では、大学生の抑うつ予防のために自己複雑性のプログラムを作成し、抑うつへの効果を検討した。プログラムは、比較的健康度の高い大学生には有益であったが、高い抑うつ傾向ないしはうつ病を発症している人々に対しても有益であるかは不明である。今後は、抑うつの高いハイリスクの大学生を対象として、プログラムの抑うつを改善する効果を検討する必要がある。最後に、Jané-Llopis, Hosman, Jenkins, & Anderson (2003) は、効果量が高い抑うつを予防するプログラムの特徴として、(a) 参加者のうち男性の割合が高い、(b) セッションの回数は 8 回よりも多い、(c) 1 回のセッションの時間は 60~90 分、(d) 健康に関する専門家と非専門家の両者が介入を実施する、(e) 研究デザインが優れている、(f) コンピテンス、教育的手法をそれぞれ含んでいる、(g) 行動的な手法を含んでいない、(h) 異なる手法が 3 つ以上含まれていることを挙げている。抑うつや満足感への効果をさらに高めるために、プログラムの実施回数や実施時間を改善する必要がある。

引用文献

Attneave, F. (1959). *Applications of information theory to psychology*. New York: Holt-Dryden.

(アトニーブ, F. 小野 茂・羽生義正 (訳) (1968). 心理学と情報理論——基本概念, 方法, 結果—— ラティス)

Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Hoeber.

Brown, J. D. (2007). *The self*. New York: Psychology press.

Burns, D. D., & Spangler, D. L. (2000). Does psychotherapy homework lead to improvements in depression in cognitive-behavioral therapy or does improvement lead to increased homework compliance? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **68**, 46-56.

Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, **59**, 538-549.

Cole, S. R., Kawachi, I., Maller, S. J., & Berkman, L. F. (2000). Test of item-response bias in the CES-D scale: Experience from the New Haven EPESE Study. *Journal of Clinical Epidemiology*, **53**, 285-289.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, **49**, 71-75.

Donahue, E. M., Robins, R. W., Roberts, B. W., & John, O. P. (1993). The divided self: Concurrent and longitudinal effects of psychological adjustment and social roles on self-concept differentiation. *Journal of Personality and Social Psychology*, **64**, 834-846.

遠藤由美 (1998). 自己認知 グラフィック社会心理学 池上知子・遠藤由美 サイエンス社 pp. 99-116.

Epstein, S. (1983). The self-concept revisited or a theory of a theory.

- American Psychologist*, **28**, 404-416.
- Fennell, M. J., & Teasdale, J. D. (1984). Effects of distraction on thinking and affect in depressed patients. *British Journal of Psychology*, **23**, 65-66.
- Gillham, J. E., Reivich, K. J., Jaycox, L. H., & Seligman, M. E. P. (1995). Prevention of depressive symptoms in schoolchildren: Two-year follow-up. *Psychological science*, **6**, 343-351.
- Goode, W. J. (1960). A theory of role strain. *American Sociological Review*, **25**, 483-496.
- 林 文俊・堀内 孝 (1997). 自己認知の複雑性に関する研究——Linvilleの指標をめぐる—— 心理学研究, **67**, 452-457.
- Hershberger, P. J. (1990). Self-complexity and health promotion: Promising but premature. *Psychological Reports*, **66**, 1207-1216.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, **94**, 319-340.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, **11**, 213-218.
- Horwarth, E., Johnson, J., Klerman, G. L., & Weissman, M. M. (1992). Depressive symptoms as relative and attributable risk factors for first-onset major depression. *Archives of General Psychiatry*, **49**, 817-823.
- 生野照子 (2006). 思春期のうつ 医学のあゆみ, **219**, 1129-1132.
- James, W. (1892). *Psychology, briefer course*. 今田 寛 (訳) 1992 心理学 (上) 岩波文庫
- Jané-Llopis, E., Hosman, C., Jenkins, R., & Anderson, P. (2003). Predictors of efficacy in depression prevention programmes: Meta-analysis. *British*

- Journal of Psychiatry*, **183**, 384-397.
- Jordan, A., & Cole, D. A. (1996). Relation of depressive symptoms to the structure of self-knowledge in childhood. *Journal of Abnormal Psychology*, **105**, 530-540.
- 狩野 裕 (2002). 構造方程式モデリング, 因果推論, そして非正規性 甘利俊一・狩野 裕・佐藤俊哉・松山 裕・竹内 啓・石黒真木夫 多変量解析の展開——隠された構造と因果を推理する—— 岩波書店 pp.65-129.
- 笠原洋勇 (1992). うつ病の軽症化 医学のあゆみ, **160**, 823-826.
- Koch, E. J., & Shepperd, J. A. (2004). Is self-complexity linked to better coping? : A review of the literature. *Journal of Personality*, **72**, 727-760.
- Koivumaa-Honkanen, H., Kaprio, J., Honkanen, R., Viinamäki, H., & Koskenvuo, M. (2004). Life satisfaction and depression in a 15-year follow-up of healthy adults. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, **39**, 994-999.
- Linville, P. W. (1985). Self-complexity and affective extremity: Don't put all of your eggs in one cognitive basket. *Social Cognition*, **3**, 94-120.
- Linville, P. W. (1987). Self-complexity as cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, **52**, 663-676.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, **7**, 186-189.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A new approach to getting the life you want*. USA: Penguin Books.
- 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**, 1-38.
- MacLeod, A. K., & Moore, R. (2000). Positive thinking revisited: Positive cognitions, well-being and mental health. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, **7**, 1-10.
- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, **35**, 63-78.
- McNall, L. A., Nicklin, J. M., & Masuda, A. D. (2010). A meta-analytic review of the consequences associated with work-family enrichment. *Journal of Business Psychology*, **25**, 381-396.
- Mor, N., & Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, **128**, 638-662.
- Morgan, H. J., & Janoff-Bulman, R. (1994). Positive and negative self-complexity: Patterns of adjustment following traumatic versus non-traumatic life experiences. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **13**, 63-85.
- 村瀬孝雄 (1995). アイデンティティ論考——青年期における自己確立を中心に (自己の臨床心理学 2) —— 誠信書房
- 及川 恵・坂本真士 (2007). 女子大学生を対象とした抑うつ予防のための心理教育プログラムの検討——抑うつ対処の自己効力感の変容を目指した認知行動的介入—— 教育心理学研究, **55**, 106-119.
- 岡安孝弘 (2004). 学校場面におけるストレスマネジメント (2) ——ソーシャルスキルを中心に—— 坂野雄二 (監修) 嶋田洋徳・鈴木伸一 (編著) 学校, 職場, 地域におけるストレスマネジメント実践マニュアル 北大路書房 pp.75-98.

- 大石繁宏 (2009). 幸せを科学する——心理学からわかったこと—— 新曜社
- 太田さつき (2006). 多重な役割従事と心理的 well-being との結びつき——役割間の関係性を含めた検討—— 心理学研究, **76**, 503-510.
- Padesky, C. A. (1994). Schema change processes in cognitive therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, **1**, 267-278.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, **5**, 164-172.
- Peden, A. R., Hall, L. A., Rayens, M. K., & Beebe, L. L. (2000). Reducing negative thinking and depressive symptoms in college women. *Journal of Nursing Scholarship*, **32**, 145-151.
- Pössel, P., Horn, A. B., Groen, G., & Hautzinger, M. (2004). School-based prevention of depressive symptoms in adolescents: A 6-month follow-up. *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, **43**, 1003-1010.
- Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (1987). Self-regulatory perseveration and the depressive self-focusing style: A self-awareness theory of reactive depression. *Psychological Bulletin*, **102**, 122-138.
- Pyszczynski, T., & Holt, K. (1987). Depression, self-focused attention, and expectancies for positive and negative future life events for self and others. *Journal of Personality and Social Psychology*, **52**, 994-1001.
- Radloff, L. (1977). A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, **1**, 385-401.
- Rafaeli-Mor, E., & Steinberg, J. (2002). Self-complexity and well-being: A review and research synthesis. *Personality and Social Psychology Review*, **6**, 31-58.

- 坂野雄二 (1998). 認知行動療法 日本評論社
- 佐藤 徳 (1999). 自己表象の複雑性が抑鬱及びライフイベントに対する情緒反応に及ぼす緩衝効果について 教育心理学研究, **47**, 131-140.
- Schwinghammer, S. A., Stapel, D. A., & Blanton, H. (2006). Different selves have different effects: self-activation and defensive social comparison. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **32**, 27-39.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, **61**, 774-788.
- Shannon, C. E., & Weaver, W. (1946). *The Mathematical Theory of Communication*. Urbana: University of Illinois press.
- 島井哲志 (2006). ポジティブ心理学の背景と歴史的経緯 島井哲志 ポジティブ心理学 ナカニシヤ出版 pp.3-21.
- 島井哲志・大竹恵子・宇津木成介・池見 陽・Lyubomirsky, S. (2004). 日本版主観的幸福感尺度 (Subjective Happiness scale: SHS) の信頼性と妥当性の検討 日本公衆衛生雑誌, **51**, 845-853.
- 島 悟・鹿野達男・北村俊則・浅井昌弘 (1985). 新しい抑うつ性自己評価尺度について 精神医学, **27**, 717-723.
- Showers, C. J., & Ryff, C. D. (1996). Self-differentiation and well-being in life transition. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **22**, 448-460.
- Siebert, S. D. (1974). Toward a theory of role accumulation. *American Sociological Review*, **39**, 567-578.
- Smith, H. S., & Cohen, L. H. (1993). Self-complexity and reactions to a relationship breakup. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **12**, 367-384.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating

depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, **65**, 467-487.

Stroot, E. A. (1999). *Self-complexity and adjustment to the first semester of college*. Dissertation Abstracts International; Section, B. Sciences and Engineering, **60**, 1873.

Swann, W. B., Jr. (1983). *Self-verification: Bringing social reality into harmony with the self*. In J. Suls & A. G. Greenwald (Ed.), *Psychological Perspectives on the self*. Vol. 2. Erlbaum. pp. 33-66.

Thoits, P. A. (1983). Multiple identities and psychological well-being: A reformulation and test of the social isolation hypothesis. *American Sociological Review*, **48**, 174-187.

外山美樹 (2009). 自己と適応 日本社会心理学会 社会心理学事典 丸善 pp. 26-27.

上田裕美 (2002). 抑うつ感を訴える大学生 教育と医学, **50**, 428-433.

Wells, K. B., Burnam, A., Rogers, W., & Hays, R. (1992). The course of depression in adult outpatients. *Archives of General Psychiatry*, **49**, 788-794.

Woolfolk, R. L., Gara, M. A., Ambrose, T. K., Williams, J. E., Allen, L. A., Irvin, S. L., & Beaver, J. D. (1999). Self-complexity and the persistence of depression. *Journal of Nervous and Mental Disease*, **187**, 393-397.

Woolfolk, R. L., Novalany, J., Gara, M. A., Allen, L., & Polino, M. (1995). Self-complexity, self-evaluation, and depression: An examination of form and content within the self-schema. *Journal of Personality and Social Psychology*, **68**, 1108-1120.

義田俊之・中村知靖 (2007). 抑うつ¹の促進および低減プロセスにおける
自動思考の媒介効果 教育心理学研究, **55**, 313-324.

謝 辞

たくさんの方々のご厚意に支えられて、本論文を完成することができました。主任指導教員の兒玉憲一先生，副指導教員の深田博己先生，岡本祐子先生には，博士課程前期から博士課程後期まで，厳しくも温かいご指導を賜りました。また，副指導教員であり，博士課程前期からの指導教員である大塚泰正先生には，博士論文の執筆にあたり，多大なるご指導とご助言を賜りました。そして，共同研究者としてご協力いただきました，現在は東北大学高等教育開発推進センターにお勤めの堀 匡先生には，多くのご指導を賜りました。大塚泰正先生と堀 匡先生のご指導とご援助により，研究計画の立案や遂行，論文の執筆，博士論文の完成に至ることができました。さらに，心理学教室の先生方には，拙論をご査読いただき，貴重なご助言を数多く賜りました。皆様に，心より御礼を申し上げます。

最後に，本研究の趣旨をご理解くださり，研究にご協力いただきました参加者の皆様にも，心より御礼を申し上げます。

平成 24 年 1 月 25 日

資 料

添付資料 1

研究 1 心理教育

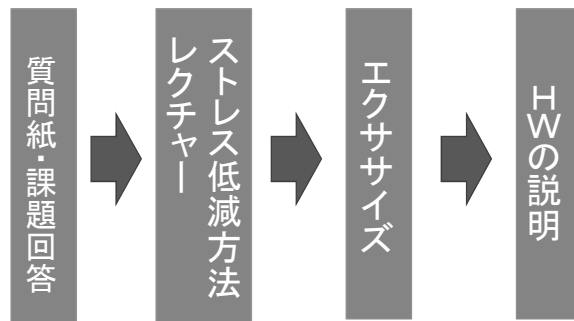


自己の役割と心の健康

広島大学大学院教育学研究科
川人 潤子

1

本実験の流れ（60分程度）



▶ 2

質問紙・課題回答



▶ 3

ストレス低減方法レクチャー



▶ 4

自分について考えてみよう

- ▶ 質問紙の最後で“側面”について尋ねましたが、あなたの“側面”はいくつありましたか？
- ▶ “側面”という表現がわかりにくかったかもしれませんが“自分の中のいろいろな面やいろいろな部分”のことです。



5



“側面”とは？

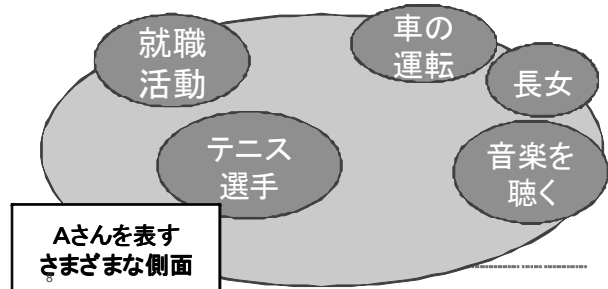
- ▶ 私たちの生活には、たくさんの“側面”があります。
- ▶ “側面”は、役割、人間関係、活動、目標、人格、心理状態など、さまざまです。
- ▶ 具体的には、次のスライドのようなものが“側面”として挙げられます。



側面	具体例
社会的役割	家庭教師、学生、長男、など
関係の種類	家族、競争相手、友人、など
活動パターン	サッカー、テニス、勉強、など
特性	勤勉、創造的、など
目標	仕事での成功、大学院進学、など

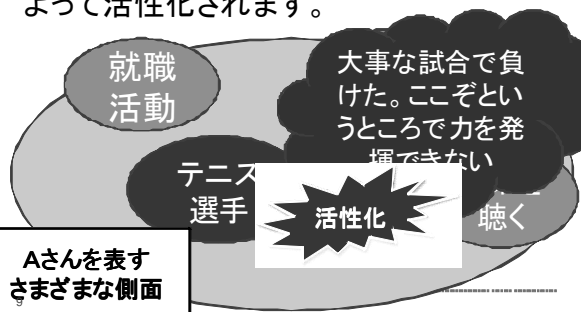
自分の“側面”の構造

▶ 自己の“側面”は、大きな「ネットワーク」で構成されていると考えられています。



“側面”の活性化

▶ “側面”は、状況や関連した考えなどによって活性化されます。



“側面”の分化

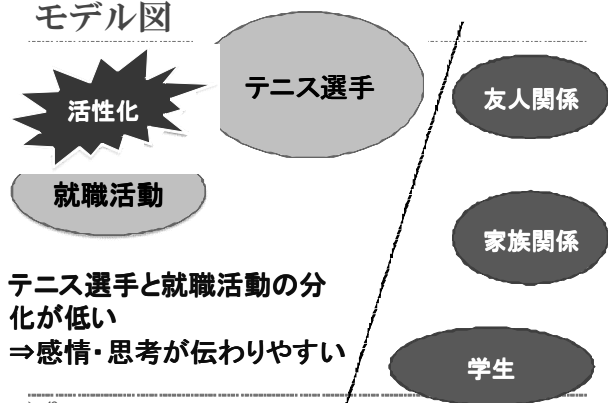
▶ 似た性質をもつ“側面”には、活性化が伝わりやすくなります。



例。テニスをする就職活動中のAさん

- ▶ 大事な試合で敗北したテニス選手 → 落胆
- ▶ ネガティブな考えや推論(私は大事な場面で力を発揮できない)が起こり“テニス選手”という側面はネガティブな感情と関連。
- ▶ ネガティブな感情が活性化された側面(テニス選手)から、他の側面(就職活動)に伝わる。
- ▶ “テニス選手”と“就職活動”は“競争的”や“ストレスの高い活動”という点で密接に関係。
- ▶ 就職活動をするAさんは“大事な場面で力を発揮できない”と感じやすくなる。

モデル図



- ▶ “テニス選手”と“就職活動”の2側面しかなければ、彼女はネガティブな気持ちでいっぱいになってしまいます。
- ▶ “大学外での友人関係”や“家族関係”など、その他にたくさんの側面があり、似ていない側面であれば、彼女はネガティブな気持ちでいっぱいにならずにすみます。
- ▶ これは、「自己複雑性理論」と呼ばれています。



▶ 13

自己複雑性

自分に関する知識構造の個人差を表すもの

『側面の数が多い』⇔『側面が分れている』
 ≡ 自己複雑性が高い

- ▶ 自己複雑性の高い人は、失敗しても情緒的な反応が少なく、安定する傾向があります。



▶ 14

自己複雑性と健康

- ▶ 自己複雑性を高めると、
 ストレスに強くなれる！



自己複雑性を高める作業をしてみよう！

▶ 15

エクササイズ



▶ 16

エクササイズ

- ▶ Step1.
 『自己複雑性理論』をふまえて、自分の“側面”について改めて考えてみよう。
 たくさんの自分の“側面”を探してみよう！
- ▶ Step2.
 考えた“側面”を手元の「エクササイズ」と書かれた用紙に書いてみよう。

▶ 17

感想



▶ 18

感想

- ▶ 最初に課題で書いたものと、あなたの“側面”はどう変わった？また、変わらないところはどんなところ？

見比べてみよう！



▶ 19

ホームワークの説明



▶ 20

日常生活でやってもらいたいこと

- ▶ **Homework**と書かれた用紙に、その日気づいた自分の側面を書いてください。
- ▶ **Homework実施期間**は“1週間”です。
- ▶ **Homework用紙**は次回お越しいただくとき、持って来てください。

▶ 21

- ▶ 疑問点などございましたら、下記にご連絡ください。

広島大学大学院教育学研究科
川人 潤子（指導教員 大塚泰正）
E-mail:
j-kawahito@hiroshima-u.ac.jp



▶ 22

ありがとうございました



▶ 23

添付資料 2

研究 3 心理教育



自己の役割と心の健康

広島大学大学院教育学研究科
川人 潤子

1

第1回の流れ（60分程度）

アンケート・課題回答



心理セミナー



エクササイズ



自宅課題の説明

▶ 2

アンケート・課題回答



▶ 3

心理セミナー



▶ 4

自分について考えてみよう

- ▶ アンケートの最後で“側面”について尋ねましたが、あなたの“側面”はいくつありましたか？
- ▶ “側面”という表現がわかりにくかったかもしれませんが“自分の中のいろいろな面やいろいろな部分”のことです。



▶ 5



“側面”とは？

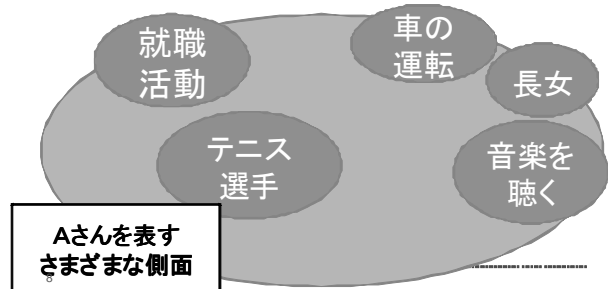
- ▶ 私たちの生活には、たくさんの“側面”があります。
- ▶ “側面”は、役割、人間関係、活動、目標、人格、心理状態など、さまざまです。
- ▶ 具体的には、次のスライドのようなものが“側面”として挙げられます。



側面	具体例
社会的役割	家庭教師、学生、長男、など
関係の種類	家族、競争相手、友人、など
活動パターン	サッカー、テニス、勉強、など
特性	勤勉、創造的、など
目標	仕事での成功、大学院進学、など

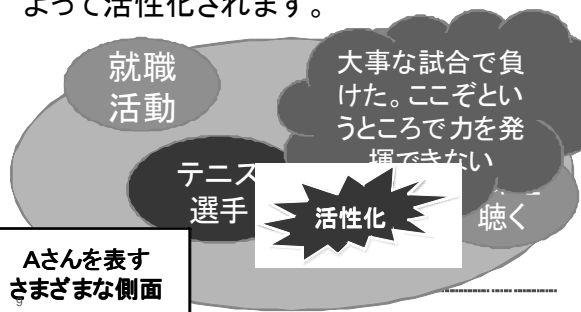
自分の“側面”の構造

- ▶ 自己の“側面”は、大きな「ネットワーク」で構成されていると考えられています。



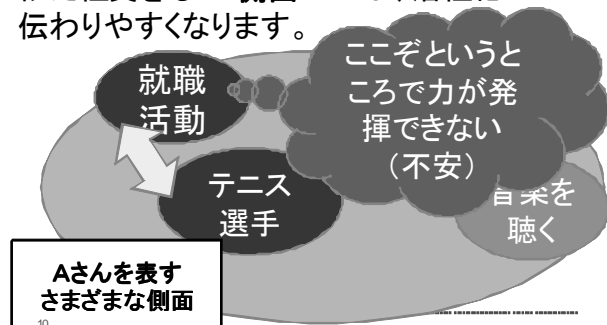
“側面”の活性化

- ▶ “側面”は、状況や関連した考えなどによって活性化されます。



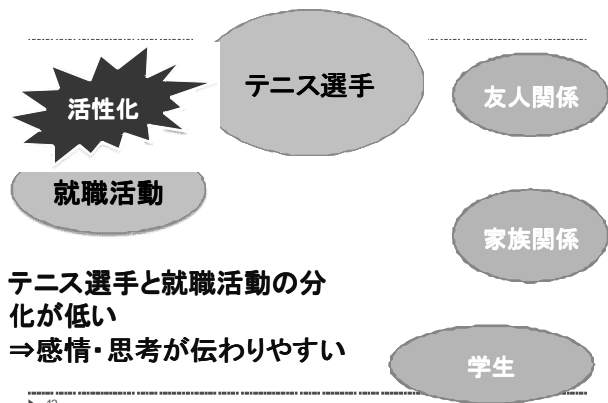
“側面”の分化

- ▶ 似た性質をもつ“側面”には、活性化が伝わりやすくなります。



例。テニスをする就職活動中のAさん

- ▶ 大事な試合で敗北したテニス選手 → 落胆
- ▶ ネガティブな考えや推論(私は大事な場面で力を発揮できない)が起こり“テニス選手”という側面はネガティブな感情と関連。
- ▶ ネガティブな感情が活性化された側面(テニス選手)から、他の側面(就職活動)に伝わる。
- ▶ “テニス選手”と“就職活動”は“競争的”や“ストレスの高い活動”という点で密接に関係。
- ▶ 就職活動をするAさんは“大事な場面で力を発揮できない”と感じやすくなる。



テニス選手と就職活動の分化が低い
⇒感情・思考が伝わりやすい

▶ “テニス選手”と“就職活動”の2側面しかなければ、彼女はネガティブな気持ちでいっぱいになってしまいます。

▶ “大学外での友人関係”や“家族関係”など、その他にたくさんの側面があり、似ていない側面であれば、彼女はネガティブな気持ちでいっぱいにならずにすみます。

▶ これは、「自己複雑性理論」と呼ばれています。



▶ 13

自己複雑性

自分に関する知識構造の個人差を表すもの

『側面の数が多い』 ✕ 『側面が分れている』

☐ 自己複雑性が高い

▶ 自己複雑性の高い人は、失敗しても気持ちの動揺が少なく、安定しやすい傾向があります。



▶ 14

『ポジティブな側面』を増やそう！

▶ ただし、“側面の数が多く”、“側面が似ていない”、というだけではストレスが溜まりにくい、ということにはなりません。



▶ 『ポジティブな側面』

を増やすことが大切です。

▶ 15

ポジティブな側面とは？

▶ ネガティブな側面を増やしても、ストレスが溜まることが多くなるかもしれません。

▶ リラックスできて、楽しく感じられるご自分の側面を探してみる大切です。

たとえば・・・

気づいてなかったけど、車の運転をしている時は楽しいなあ・・・など。

ご自分なりのリラックスポイントを探してみてください。

▶ 16

自己複雑性と健康

▶ 自己複雑性を高めると
ストレスに強くなれる！
特に、ポジティブな側面が大切！

自己複雑性を高める作業
をしてみよう！

▶ 17

エクササイズ



▶ 18

エクササイズ

▶ Step1. 想像してみよう

『自己複雑性理論』をふまえて、ご自分の“側面”を振り返ってみよう。

“ポジティブな側面”を探してみよう！

？ すぐにポジティブな側面が浮かばない場合は、無理せずにどんな側面でも良いので探してみよう。

▶ Step2. 書き出してみよう

“側面”を手元の「エクササイズ」用紙に書いてみよう。

▶ 19

自宅課題の説明



▶ 20

日常生活でやってもらいたいこと

- 「Homework」用紙が手元にある方は、日々気づかれたご自分の側面を書いてください。
- 「Diary」用紙が手元にある方は、日々の出来事を書いてください。
- ▶ それぞれ実施期間は“2週間”です。
- ▶ 次回お越しいただく際にご持参ください。

▶ 21

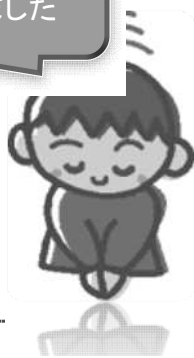
- ▶ 疑問点などございましたら、下記にご連絡ください。

広島大学大学院教育学研究科
日本学術振興会特別研究員
川人 潤子（指導教員 大塚泰正）
E-mail:
j-kawahito@hiroshima-u.ac.jp



▶ 22

以上で終了です。
ありがとうございました



▶ 23

添付資料3

研究1・研究3 エクササイズ

エクササイズ

自分にはたくさんの“側面”がある,
と想像してみてください



さあ、どういった側面が想像できましたか？

重要な側面をそれぞれ次のページ以降の

欄に書いてみましょう。

そして、側面に当てはまる言葉の番号を
いくつでもよいので○で囲んでみましょう。

※足りなければ、補助用紙を使ってください。

- 自分にとって意味があると思う側面を に記入してください (何であつてもかまいません)。側面 1 に当てはまる言葉を下記から選び、番号に○をつけてください。

■ いくつ○をつけてもかまいませんし、すべて使う必要もありません。

■ 同じ言葉を、異なる側面の間で何回重複して選んでもかまいません。

側面 1

- | | | | |
|-----------|-------------|-------------|-------------|
| 1. わがままな | 11. 無口な | 21. 消極的な | 31. 社交的な |
| 2. 安定した | 12. 思いやりのある | 22. 勤勉な | 32. 慎重な |
| 3. 視野が狭い | 13. 独創的な | 23. のみ込みの悪い | 33. 機転のきく |
| 4. 陽気な | 14. 親切な | 24. とげのある | 34. 内向的な |
| 5. 意地悪な | 15. 無責任な | 25. くよくよしない | 35. あきっぽい |
| 6. 協力的な | 16. 活発な | 26. やさしい | 36. 自己主張の強い |
| 7. 傷つきやすい | 17. 几帳面な | 27. 動揺しない | 37. 神経質な |
| 8. ひかえめな | 18. ルーズな | 28. 雑な | 38. しんぼう強い |
| 9. 感情的でない | 19. 悩みがちな | 29. 美的感覚の鋭い | 39. 心配性の |
| 10. 不器用な | 20. 好奇心が強い | 30. 興味の狭い | 40. 反抗的な |

- 自分にとって意味があると思う側面を に記入してください（何であつてもかまいません）。側面2に当てはまる言葉を下記から選び、番号に○をつけてください。

- いくつ○をつけてもかまいませんし、すべて使う必要もありません。
- 同じ言葉を、異なる側面の間で何回重複して選んでもかまいません。

側面2

1. わがままな	11. 無口な	21. 消極的な	31. 社交的な
2. 安定した	12. 思いやりのある	22. 勤勉な	32. 慎重な
3. 視野が狭い	13. 独創的な	23. のみ込みの悪い	33. 機転のきく
4. 陽気な	14. 親切な	24. とげのある	34. 内向的な
5. 意地悪な	15. 無責任な	25. くよくよしない	35. あきっぽい
6. 協力的な	16. 活発な	26. やさしい	36. 自己主張の強い
7. 傷つきやすい	17. 几帳面な	27. 動揺しない	37. 神経質な
8. ひかえめな	18. ルーズな	28. 雑な	38. しんぼう強い
9. 感情的でない	19. 悩みがちな	29. 美的感覚の鋭い	39. 心配性の
10. 不器用な	20. 好奇心が強い	30. 興味の狭い	40. 反抗的な

- 自分にとって意味があると思う側面を に記入してください（何であつてもかまいません）。側面3に当てはまる言葉を下記から選び、番号に○をつけてください。

- いくつ○をつけてもかまいませんし、すべて使う必要もありません。
- 同じ言葉を、異なる側面の間で何回重複して選んでもかまいません。

側面3

1. わがままな	11. 無口な	21. 消極的な	31. 社交的な
2. 安定した	12. 思いやりのある	22. 勤勉な	32. 慎重な
3. 視野が狭い	13. 独創的な	23. のみ込みの悪い	33. 機転のきく
4. 陽気な	14. 親切な	24. とげのある	34. 内向的な
5. 意地悪な	15. 無責任な	25. くよくよしない	35. あきっぽい
6. 協力的な	16. 活発な	26. やさしい	36. 自己主張の強い
7. 傷つきやすい	17. 几帳面な	27. 動揺しない	37. 神経質な
8. ひかえめな	18. ルーズな	28. 雑な	38. しんぼう強い
9. 感情的でない	19. 悩みがちな	29. 美的感覚の鋭い	39. 心配性の
10. 不器用な	20. 好奇心が強い	30. 興味の狭い	40. 反抗的な

- 自分にとって意味があると思う側面を に記入してください（何であつてもかまいません）。側面4に当てはまる言葉を下記から選び、番号に○をつけてください。

- いくつ○をつけてもかまいませんし、すべて使う必要もありません。
- 同じ言葉を、異なる側面の間で何回重複して選んでもかまいません。

側面4

- | | | | |
|-----------|-------------|-------------|-------------|
| 1. わがままな | 11. 無口な | 21. 消極的な | 31. 社交的な |
| 2. 安定した | 12. 思いやりのある | 22. 勤勉な | 32. 慎重な |
| 3. 視野が狭い | 13. 独創的な | 23. のみ込みの悪い | 33. 機転のきく |
| 4. 陽気な | 14. 親切的な | 24. とげのある | 34. 内向的な |
| 5. 意地悪な | 15. 無責任な | 25. くよくよしない | 35. あきっぽい |
| 6. 協力的な | 16. 活発な | 26. やさしい | 36. 自己主張の強い |
| 7. 傷つきやすい | 17. 几帳面な | 27. 動揺しない | 37. 神経質な |
| 8. ひかえめな | 18. ルーズな | 28. 雑な | 38. しんぼう強い |
| 9. 感情的でない | 19. 悩みがちな | 29. 美的感覚の鋭い | 39. 心配性の |
| 10. 不器用な | 20. 好奇心が強い | 30. 興味の狭い | 40. 反抗的な |

- 自分にとって意味があると思う側面を に記入してください（何であつてもかまいません）。側面5に当てはまる言葉を下記から選び、番号に○をつけてください。

- いくつ○をつけてもかまいませんし、すべて使う必要もありません。
- 同じ言葉を、異なる側面の間で何回重複して選んでもかまいません。

側面5

1. わがままな	11. 無口な	21. 消極的な	31. 社交的な
2. 安定した	12. 思いやりのある	22. 勤勉な	32. 慎重な
3. 視野が狭い	13. 独創的な	23. のみ込みの悪い	33. 機転のきく
4. 陽気な	14. 親切な	24. とげのある	34. 内向的な
5. 意地悪な	15. 無責任な	25. くよくよしない	35. あきっぽい
6. 協力的な	16. 活発な	26. やさしい	36. 自己主張の強い
7. 傷つきやすい	17. 几帳面な	27. 動揺しない	37. 神経質な
8. ひかえめな	18. ルーズな	28. 雑な	38. しんぼう強い
9. 感情的でない	19. 悩みがちな	29. 美的感覚の鋭い	39. 心配性の
10. 不器用な	20. 好奇心が強い	30. 興味の狭い	40. 反抗的な

- 自分にとって意味があると思う側面を に記入してください（何であつてもかまいません）。側面6に当てはまる言葉を下記から選び、番号に○をつけてください。

- いくつ○をつけてもかまいませんし、すべて使う必要もありません。
- 同じ言葉を、異なる側面の間で何回重複して選んでもかまいません。

側面6

- | | | | |
|-----------|-------------|-------------|-------------|
| 1. わがままな | 11. 無口な | 21. 消極的な | 31. 社交的な |
| 2. 安定した | 12. 思いやりのある | 22. 勤勉な | 32. 慎重な |
| 3. 視野が狭い | 13. 独創的な | 23. のみ込みの悪い | 33. 機転のきく |
| 4. 陽気な | 14. 親切な | 24. とげのある | 34. 内向的な |
| 5. 意地悪な | 15. 無責任な | 25. くよくよしない | 35. あきっぽい |
| 6. 協力的な | 16. 活発な | 26. やさしい | 36. 自己主張の強い |
| 7. 傷つきやすい | 17. 几帳面な | 27. 動揺しない | 37. 神経質な |
| 8. ひかえめな | 18. ルーズな | 28. 雑な | 38. しんぼう強い |
| 9. 感情的でない | 19. 悩みがちな | 29. 美的感覚の鋭い | 39. 心配性の |
| 10. 不器用な | 20. 好奇心が強い | 30. 興味の狭い | 40. 反抗的な |

- 自分にとって意味があると思う側面を に記入してください（何であつてもかまいません）。側面7に当てはまる言葉を下記から選び、番号に○をつけてください。

- いくつ○をつけてもかまいませんし、すべて使う必要もありません。
- 同じ言葉を、異なる側面の間で何回重複して選んでもかまいません。

側面7

1. わがままな	11. 無口な	21. 消極的な	31. 社交的な
2. 安定した	12. 思いやりのある	22. 勤勉な	32. 慎重な
3. 視野が狭い	13. 独創的な	23. のみ込みの悪い	33. 機転のきく
4. 陽気な	14. 親切な	24. とげのある	34. 内向的な
5. 意地悪な	15. 無責任な	25. くよくよしない	35. あきっぽい
6. 協力的な	16. 活発な	26. やさしい	36. 自己主張の強い
7. 傷つきやすい	17. 几帳面な	27. 動揺しない	37. 神経質な
8. ひかえめな	18. ルーズな	28. 雑な	38. しんぼう強い
9. 感情的でない	19. 悩みがちな	29. 美的感覚の鋭い	39. 心配性の
10. 不器用な	20. 好奇心が強い	30. 興味の狭い	40. 反抗的な

- 自分にとって意味があると思う側面を に記入してください（何であつてもかまいません）。側面8に当てはまる言葉を下記から選び、番号に○をつけてください。

- いくつ○をつけてもかまいませんし、すべて使う必要もありません。
- 同じ言葉を、異なる側面の間で何回重複して選んでもかまいません。

側面8

- | | | | |
|-----------|-------------|-------------|-------------|
| 1. わがままな | 11. 無口な | 21. 消極的な | 31. 社交的な |
| 2. 安定した | 12. 思いやりのある | 22. 勤勉な | 32. 慎重な |
| 3. 視野が狭い | 13. 独創的な | 23. のみ込みの悪い | 33. 機転のきく |
| 4. 陽気な | 14. 親切的な | 24. とげのある | 34. 内向的な |
| 5. 意地悪な | 15. 無責任な | 25. くよくよしない | 35. あきっぽい |
| 6. 協力的な | 16. 活発な | 26. やさしい | 36. 自己主張の強い |
| 7. 傷つきやすい | 17. 几帳面な | 27. 動揺しない | 37. 神経質な |
| 8. ひかえめな | 18. ルーズな | 28. 雑な | 38. しんぼう強い |
| 9. 感情的でない | 19. 悩みがちな | 29. 美的感覚の鋭い | 39. 心配性の |
| 10. 不器用な | 20. 好奇心が強い | 30. 興味の狭い | 40. 反抗的な |

- 自分にとって意味があると思う側面を に記入してください（何であつてもかまいません）。側面9に当てはまる言葉を下記から選び、番号に○をつけてください。

- いくつ○をつけてもかまいませんし、すべて使う必要もありません。
- 同じ言葉を、異なる側面の間で何回重複して選んでもかまいません。

側面9

- | | | | |
|-----------|-------------|-------------|-------------|
| 1. わがままな | 11. 無口な | 21. 消極的な | 31. 社交的な |
| 2. 安定した | 12. 思いやりのある | 22. 勤勉な | 32. 慎重な |
| 3. 視野が狭い | 13. 独創的な | 23. のみ込みの悪い | 33. 機転のきく |
| 4. 陽気な | 14. 親切な | 24. とげのある | 34. 内向的な |
| 5. 意地悪な | 15. 無責任な | 25. くよくよしない | 35. あきっぽい |
| 6. 協力的な | 16. 活発な | 26. やさしい | 36. 自己主張の強い |
| 7. 傷つきやすい | 17. 几帳面な | 27. 動揺しない | 37. 神経質な |
| 8. ひかえめな | 18. ルーズな | 28. 雑な | 38. しんぼう強い |
| 9. 感情的でない | 19. 悩みがちな | 29. 美的感覚の鋭い | 39. 心配性の |
| 10. 不器用な | 20. 好奇心が強い | 30. 興味の狭い | 40. 反抗的な |

- 自分にとって意味があると思う側面を に記入してください（何であつてもかまいません）。側面10に当てはまる言葉を下記から選び、番号に○をつけてください。

- いくつ○をつけてもかまいませんし、すべて使う必要もありません。
- 同じ言葉を、異なる側面の間で何回重複して選んでもかまいません。

側面10

1. わがままな	11. 無口な	21. 消極的な	31. 社交的な
2. 安定した	12. 思いやりのある	22. 勤勉な	32. 慎重な
3. 視野が狭い	13. 独創的な	23. のみ込みの悪い	33. 機転のきく
4. 陽気な	14. 親切な	24. とげのある	34. 内向的な
5. 意地悪な	15. 無責任な	25. くよくよしない	35. あきっぽい
6. 協力的な	16. 活発な	26. やさしい	36. 自己主張の強い
7. 傷つきやすい	17. 几帳面な	27. 動揺しない	37. 神経質な
8. ひかえめな	18. ルーズな	28. 雑な	38. しんぼう強い
9. 感情的でない	19. 悩みがちな	29. 美的感覚の鋭い	39. 心配性の
10. 不器用な	20. 好奇心が強い	30. 興味の狭い	40. 反抗的な

【補助用紙】

- 自分にとって意味があると思う側面を に記入してください（何であつてもかまいません）。側面 に当てはまる言葉を下記から選び、番号に○をつけてください。

- いくつ○をつけてもかまいませんし、すべて使う必要もありません。
- 同じ言葉を、異なる側面の間で何回重複して選んでもかまいません。

側面

- | | | | |
|-----------|-------------|-------------|-------------|
| 1. わがままな | 11. 無口な | 21. 消極的な | 31. 社交的な |
| 2. 安定した | 12. 思いやりのある | 22. 勤勉な | 32. 慎重な |
| 3. 視野が狭い | 13. 独創的な | 23. のみ込みの悪い | 33. 機転のきく |
| 4. 陽気な | 14. 親切な | 24. とげのある | 34. 内向的な |
| 5. 意地悪な | 15. 無責任な | 25. くよくよしない | 35. あきっぽい |
| 6. 協力的な | 16. 活発な | 26. やさしい | 36. 自己主張の強い |
| 7. 傷つきやすい | 17. 几帳面な | 27. 動揺しない | 37. 神経質な |
| 8. ひかえめな | 18. ルーズな | 28. 雑な | 38. しんぼう強い |
| 9. 感情的でない | 19. 悩みがちな | 29. 美的感覚の鋭い | 39. 心配性の |
| 10. 不器用な | 20. 好奇心が強い | 30. 興味の狭い | 40. 反抗的な |

添付資料4

研究1 ホームワーク

月 日 () ~ 月 日 () まで, 毎日実施してください。

Homework

●注意事項

- Homework を始める前に, 次ページ「Homework について」をお読みください。
- このHomeworkへの回答がすべて終了したら, 次回お越しいただく際に持って来てください。
- お書きいただいた内容は, 他の方々からの回答と合わせて統計的に処理するため, 個人が特定されることはありませんので, 思ったようにお書きください。
- ご不明な点がございましたら, 下記までお問い合わせください。

広島大学大学院教育学研究科 博士課程前期 2 年

川人 潤子 (指導教員 大塚泰正)

E-mail: j-kawahito@hiroshima-u.ac.jp



Homeworkについて

● 実施方法

- 毎晩就寝前に、Homework をするための時間（10 分程度）をおとりください。
- あなたがその日気づいた自分の側面をHomeworkの所定欄にお書きください。また、それぞれの側面に当てはまる形容詞の“番号”を下から選んで記入してください。
- Homework は必ず“1 週間”行ってください。
- 万が一、何らかの理由で回答できない日があった場合には、その日のHomeworkの欄には記入せず、次の日のHomeworkに進んでください。

● 回収方法

Homeworkがすべて終了したら、次回お越しいただく際に持って来てください。

たとえ、すべての日に記入できていなくても、提出してください。

Homeworkを回収した後、実施状況の確認と、記入内容の解析を行います。



どんな側面があ
ったかなー？



1日目: 月 日()

- 今日の自分の側面とそれに当てはまる形容詞の番号を下から選んで記入して下さい。
※枠が足りなければ、補助紙に書いてください。

側 面	形 容 詞

1. わがままな	2. 無口な	3. 消極的な	4. 社交的な
5. 安定した	6. 思いやりのある	7. 勤勉な	8. 慎重な
9. 視野が狭い	10. 独創的な	11. のみ込みの悪い	12. 機転のきく
13. 陽気な	14. 親切な	15. とげのある	16. 内向的な
17. 意地悪な	18. 無責任な	19. くよくよしない	20. あきっぽい
21. 協力的な	22. 活発な	23. やさしい	24. 自己主張の強い
25. 傷つきやすい	26. 几帳面な	27. 動揺しない	28. 神経質な
29. ひかえめな	30. ルーズな	31. 雑な	32. しんぼう強い
33. 感情的でない	34. 悩みがちな	35. 美的感覚の鋭い	36. 心配性の
37. 不器用な	38. 好奇心が強い	39. 興味の狭い	40. 反抗的な

2日目: 月 日()

● 今日の自分の側面とそれに当てはまる形容詞の番号を下から選んで記入して下さい。

※枠が足りなければ、補助紙に書いてください。

側 面	形 容 詞

- | | | | |
|------------|------------|-------------|-------------|
| 1. わがままな | 2. 無口な | 3. 消極的な | 4. 社交的な |
| 5. 安定した | 6. 思いやりのある | 7. 勤勉な | 8. 慎重な |
| 9. 視野が狭い | 10. 独創的な | 11. のみ込みの悪い | 12. 機転のきく |
| 13. 陽気な | 14. 親切な | 15. とげのある | 16. 内向的な |
| 17. 意地悪な | 18. 無責任な | 19. くよくよしない | 20. あきっぽい |
| | | | |
| 21. 協力的な | 22. 活発な | 23. やさしい | 24. 自己主張の強い |
| 25. 傷つきやすい | 26. 几帳面な | 27. 動揺しない | 28. 神経質な |
| 29. ひかえめな | 30. ルーズな | 31. 雑な | 32. しんぼう強い |
| 33. 感情的でない | 34. 悩みがちな | 35. 美的感覚の鋭い | 36. 心配性の |
| 37. 不器用な | 38. 好奇心が強い | 39. 興味の狭い | 40. 反抗的な |





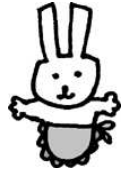
3日目： 月 日()

- 今日の自分の側面とそれに当てはまる形容詞の番号を下から選んで記入して下さい。
※枠が足りなければ、補助紙に書いてください。

側面	形容詞

1. わがままな	2. 無口な	3. 消極的な	4. 社交的な
5. 安定した	6. 思いやりのある	7. 勤勉な	8. 慎重な
9. 視野が狭い	10. 独創的な	11. のみ込みの悪い	12. 機転のきく
13. 陽気な	14. 親切な	15. とげのある	16. 内向的な
17. 意地悪な	18. 無責任な	19. くよくよしない	20. あきっぱい
21. 協力的な	22. 活発な	23. やさしい	24. 自己主張の強い
25. 傷つきやすい	26. 几帳面な	27. 動揺しない	28. 神経質な
29. ひかえめな	30. ルーズな	31. 雑な	32. しんぼう強い
33. 感情的でない	34. 悩みがちな	35. 美的感覚の鋭い	36. 心配性の
37. 不器用な	38. 好奇心が強い	39. 興味の狭い	40. 反抗的な

折り返し
地点!



4日目: 月 日()

- 今日の自分の側面とそれに当てはまる形容詞の番号を下から選んで記入して下さい。
※枠が足りなければ、補助紙に書いてください。

側面	形容詞

1. わがままな	2. 無口な	3. 消極的な	4. 社交的な
5. 安定した	6. 思いやりのある	7. 勤勉な	8. 慎重な
9. 視野が狭い	10. 独創的な	11. のみ込みの悪い	12. 機転のきく
13. 陽気な	14. 親切な	15. とげのある	16. 内向的な
17. 意地悪な	18. 無責任な	19. くよくよしない	20. あきっぱい
21. 協力的な	22. 活発な	23. やさしい	24. 自己主張の強い
25. 傷つきやすい	26. 几帳面な	27. 動揺しない	28. 神経質な
29. ひかえめな	30. ルーズな	31. 雑な	32. しんぼう強い
33. 感情的でない	34. 悩みがちな	35. 美的感覚の鋭い	36. 心配性の
37. 不器用な	38. 好奇心が強い	39. 興味の狭い	40. 反抗的な

5日目： 月 日()

- 今日の自分の側面とそれに当てはまる形容詞の番号を下から選んで記入して下さい。
※枠が足りなければ、補助紙に書いてください。

側 面	形 容 詞

1. わがままな	2. 無口な	3. 消極的な	4. 社交的な
5. 安定した	6. 思いやりのある	7. 勤勉な	8. 慎重な
9. 視野が狭い	10. 独創的な	11. のみ込みの悪い	12. 機転のきく
13. 陽気な	14. 親切な	15. とげのある	16. 内向的な
17. 意地悪な	18. 無責任な	19. くよくよしない	20. あきっぱい
21. 協力的な	22. 活発な	23. やさしい	24. 自己主張の強い
25. 傷つきやすい	26. 几帳面な	27. 動揺しない	28. 神経質な
29. ひかえめな	30. ルーズな	31. 雑な	32. しんぼう強い
33. 感情的でない	34. 悩みがちな	35. 美的感覚の鋭い	36. 心配性の
37. 不器用な	38. 好奇心が強い	39. 興味の狭い	40. 反抗的な



6日目： 月 日()

- 今日の自分の側面とそれに当てはまる形容詞の番号を下から選んで記入して下さい。
※枠が足りなければ、補助紙に書いてください。

側 面	形 容 詞

1. わがままな	2. 無口な	3. 消極的な	4. 社交的な
5. 安定した	6. 思いやりのある	7. 勤勉な	8. 慎重な
9. 視野が狭い	10. 独創的な	11. のみ込みの悪い	12. 機転のきく
13. 陽気な	14. 親切な	15. とげのある	16. 内向的な
17. 意地悪な	18. 無責任な	19. くよくよしない	20. あきっぱい
21. 協力的な	22. 活発な	23. やさしい	24. 自己主張の強い
25. 傷つきやすい	26. 几帳面な	27. 動揺しない	28. 神経質な
29. ひかえめな	30. ルーズな	31. 雑な	32. しんぼう強い
33. 感情的でない	34. 悩みがちな	35. 美的感覚の鋭い	36. 心配性の
37. 不器用な	38. 好奇心が強い	39. 興味の狭い	40. 反抗的な

あと少し！
がんばれ！



がんばったね!
今日で最後だよ!



7日目: 月 日()

- 今日の自分の側面とそれに当てはまる形容詞の番号を下から選んで記入して下さい。
※枠が足りなければ、補助紙に書いてください。

側面	形容詞

1. わがままな	2. 無口な	3. 消極的な	4. 社交的な
5. 安定した	6. 思いやりのある	7. 勤勉な	8. 慎重な
9. 視野が狭い	10. 独創的な	11. のみ込みの悪い	12. 機転のきく
13. 陽気な	14. 親切な	15. とげのある	16. 内向的な
17. 意地悪な	18. 無責任な	19. くよくよしない	20. あきっぽい
21. 協力的な	22. 活発な	23. やさしい	24. 自己主張の強い
25. 傷つきやすい	26. 几帳面な	27. 動揺しない	28. 神経質な
29. ひかえめな	30. ルーズな	31. 雑な	32. しんぼう強い
33. 感情的でない	34. 悩みがちな	35. 美的感覚の鋭い	36. 心配性の
37. 不器用な	38. 好奇心が強い	39. 興味の狭い	40. 反抗的な

添付資料5

研究3 ホームワーク (介入群)

月 日 () ~ 月 日 () まで, 毎日実施してください。

Homework

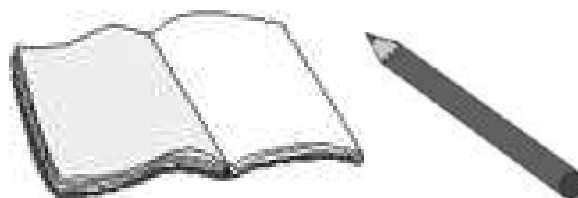
●注意事項

- Homework を始める前に, 次ページ「Homework について」をお読みください。
- お書きいただいた内容は, 他の方々からの回答と合わせて統計的に処理するため, 個人が特定されることはありませんので, 思ったようにお書きください。
- ご不明な点がございましたら, 下記までお問い合わせください。

広島大学大学院教育学研究科 博士課程後期2年

川人潤子 (指導教員 大塚泰正)

E-mail: j-kawahito@hiroshima-u.ac.jp



Homeworkについて

● 実施方法

- 毎晩就寝前に、Homework をするための時間（10分程度）をおとりください。
- あなたがその日気づいた自分の側面を Homework の所定欄にお書きください。また、それぞれの側面に当てはまる言葉の“番号”を下から選んで記入してください。
- Homework は必ず“2週間”行ってください。
- 万が一、何らかの理由で回答できない日があった場合には、その日の Homework 欄には記入せず、次の日の Homework に進んでください。

● 回収方法

Homework がすべて終了したら、次回お越しいただく際に持って来てください。
たとえ、すべての日に記入できていなくても、提出してください。
Homework を回収した後、実施状況の確認と、記入内容の解析を行います。



どんな側面があ
ったかな？



1日目： 月 日()

今日の自分の側面とそれに当てはまる言葉の番号を下から選んで記入して下さい。

※枠が足りなければ、補助紙に書いてください。

側面	言葉の番号
側面1	
側面2	
側面3	
側面4	
側面5	
側面6	
側面7	
側面8	
側面9	
側面10	

1. わがままな	11. 無口な	21. 消極的な	31. 社交的な
2. 安定した	12. 思いやりのある	22. 勤勉な	32. 慎重な
3. 視野が狭い	13. 独創的な	23. のみ込みの悪い	33. 機転のきく
4. 陽気な	14. 親切な	24. とげのある	34. 内向的な
5. 意地悪な	15. 無責任な	25. くよくよしない	35. あきつぼい
6. 協力的な	16. 活発な	26. やさしい	36. 自己主張の強い
7. 傷つきやすい	17. 几帳面な	27. 動揺しない	37. 神経質な
8. ひかえめな	18. ルーズな	28. 雑な	38. しんぼう強い
9. 感情的でない	19. 悩みがち	29. 美的感覚の鋭い	39. 心配性の
10. 不器用な	20. 好奇心が強い	30. 興味の狭い	40. 反抗的な



2日目： 月 日()

今日の自分の側面とそれに当てはまる言葉の番号を下から選んで記入して下さい。

※枠が足りなければ、補助紙に書いてください。

側面	言葉の番号
側面1	
側面2	
側面3	
側面4	
側面5	
側面6	
側面7	
側面8	
側面9	
側面10	

1. わがままな	11. 無口な	21. 消極的な	31. 社交的な
2. 安定した	12. 思いやりのある	22. 勤勉な	32. 慎重な
3. 視野が狭い	13. 独創的な	23. のみ込みの悪い	33. 機転のきく
4. 陽気な	14. 親切な	24. とげのある	34. 内向的な
5. 意地悪な	15. 無責任な	25. くよくよしない	35. あきつぼい
6. 協力的な	16. 活発な	26. やさしい	36. 自己主張の強い
7. 傷つきやすい	17. 几帳面な	27. 動揺しない	37. 神経質な
8. ひかえめな	18. ルーズな	28. 雑な	38. しんぼう強い
9. 感情的でない	19. 悩みがちな	29. 美的感覚の鋭い	39. 心配性の
10. 不器用な	20. 好奇心が強い	30. 興味の狭い	40. 反抗的な

3日目： 月 日()

今日の自分の側面とそれに当てはまる言葉の番号を下から選んで記入して下さい。

※枠が足りなければ、補助紙に書いてください。

側面	言葉の番号
側面1	
側面2	
側面3	
側面4	
側面5	
側面6	
側面7	
側面8	
側面9	
側面10	

1. わがままな	11. 無口な	21. 消極的な	31. 社交的な
2. 安定した	12. 思いやりのある	22. 勤勉な	32. 慎重な
3. 視野が狭い	13. 独創的な	23. のみ込みの悪い	33. 機転のきく
4. 陽気な	14. 親切的な	24. とげのある	34. 内向的な
5. 意地悪な	15. 無責任な	25. くよくよしない	35. あきっぱい
6. 協力的な	16. 活発な	26. やさしい	36. 自己主張の強い
7. 傷つきやすい	17. 几帳面な	27. 動揺しない	37. 神経質な
8. ひかえめな	18. ルーズな	28. 雑な	38. しんぼう強い
9. 感情的でない	19. 悩みがち	29. 美的感覚の鋭い	39. 心配性の
10. 不器用な	20. 好奇心が強い	30. 興味の狭い	40. 反抗的な



今日はどうだった？



4日目： 月 日()

今日の自分の側面とそれに当てはまる言葉の番号を下から選んで記入して下さい。

※枠が足りなければ、補助紙に書いてください。

側面	言葉の番号
側面1	
側面2	
側面3	
側面4	
側面5	
側面6	
側面7	
側面8	
側面9	
側面10	

1. わがままな	11. 無口な	21. 消極的な	31. 社交的な
2. 安定した	12. 思いやりのある	22. 勤勉な	32. 慎重な
3. 視野が狭い	13. 独創的な	23. のみ込みの悪い	33. 機転のきく
4. 陽気な	14. 親切的な	24. とげのある	34. 内向的な
5. 意地悪な	15. 無責任な	25. くよくよしない	35. あきっぱい
6. 協力的な	16. 活発な	26. やさしい	36. 自己主張の強い
7. 傷つきやすい	17. 几帳面な	27. 動揺しない	37. 神経質な
8. ひかえめな	18. ルーズな	28. 雑な	38. しんぼう強い
9. 感情的でない	19. 悩みがちな	29. 美的感覚の鋭い	39. 心配性の
10. 不器用な	20. 好奇心が強い	30. 興味の狭い	40. 反抗的な

5日目： 月 日()

今日の自分の側面とそれに当てはまる言葉の番号を下から選んで記入して下さい。

※枠が足りなければ、補助紙に書いてください。

側面	言葉の番号
側面1	
側面2	
側面3	
側面4	
側面5	
側面6	
側面7	
側面8	
側面9	
側面10	

1. わがままな	11. 無口な	21. 消極的な	31. 社交的な
2. 安定した	12. 思いやりのある	22. 勤勉な	32. 慎重な
3. 視野が狭い	13. 独創的な	23. のみ込みの悪い	33. 機転のきく
4. 陽気な	14. 親切的な	24. とげのある	34. 内向的な
5. 意地悪な	15. 無責任な	25. くよくよしない	35. あきっぱい
6. 協力的な	16. 活発な	26. やさしい	36. 自己主張の強い
7. 傷つきやすい	17. 几帳面な	27. 動揺しない	37. 神経質な
8. ひかえめな	18. ルーズな	28. 雑な	38. しんぼう強い
9. 感情的でない	19. 悩みがち	29. 美的感覚の鋭い	39. 心配性の
10. 不器用な	20. 好奇心が強い	30. 興味の狭い	40. 反抗的な



6日目： 月 日()

今日の自分の側面とそれに当てはまる言葉の番号を下から選んで記入して下さい。

※枠が足りなければ、補助紙に書いてください。

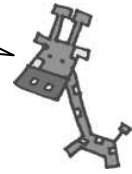
側面	言葉の番号
側面1	
側面2	
側面3	
側面4	
側面5	
側面6	
側面7	
側面8	
側面9	
側面10	

1. わがままな	11. 無口な	21. 消極的な	31. 社交的な
2. 安定した	12. 思いやりのある	22. 勤勉な	32. 慎重な
3. 視野が狭い	13. 独創的な	23. のみ込みの悪い	33. 機転のきく
4. 陽気な	14. 親切的な	24. とげのある	34. 内向的な
5. 意地悪な	15. 無責任な	25. くよくよしない	35. あきっぱい
6. 協力的な	16. 活発な	26. やさしい	36. 自己主張の強い
7. 傷つきやすい	17. 几帳面な	27. 動揺しない	37. 神経質な
8. ひかえめな	18. ルーズな	28. 雑な	38. しんぼう強い
9. 感情的でない	19. 悩みがち	29. 美的感覚の鋭い	39. 心配性の
10. 不器用な	20. 好奇心が強い	30. 興味の狭い	40. 反抗的な

いくつあったかな？



折り返し地点！



7日目： 月 日()

今日の自分の側面とそれに当てはまる言葉の番号を下から選んで記入して下さい。

※枠が足りなければ、補助紙に書いてください。

側面	言葉の番号
側面1	
側面2	
側面3	
側面4	
側面5	
側面6	
側面7	
側面8	
側面9	
側面10	

1. わがままな	11. 無口な	21. 消極的な	31. 社交的な
2. 安定した	12. 思いやりのある	22. 勤勉な	32. 慎重な
3. 視野が狭い	13. 独創的な	23. のみ込みの悪い	33. 機転のきく
4. 陽気な	14. 親切な	24. とげのある	34. 内向的な
5. 意地悪な	15. 無責任な	25. くよくよしない	35. あきっぱい
6. 協力的な	16. 活発な	26. やさしい	36. 自己主張の強い
7. 傷つきやすい	17. 几帳面な	27. 動揺しない	37. 神経質な
8. ひかえめな	18. ルーズな	28. 雑な	38. しんぼう強い
9. 感情的でない	19. 悩みがちな	29. 美的感覚の鋭い	39. 心配性の
10. 不器用な	20. 好奇心が強い	30. 興味の狭い	40. 反抗的な

8日目： 月 日()



今日の自分の側面とそれに当てはまる言葉の番号を下から選んで記入して下さい。

※枠が足りなければ、補助紙に書いてください。

側面	言葉の番号
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	

1. わがままな	11. 無口な	21. 消極的な	31. 社交的な
2. 安定した	12. 思いやりのある	22. 勤勉な	32. 慎重な
3. 視野が狭い	13. 独創的な	23. のみ込みの悪い	33. 機転のきく
4. 陽気な	14. 親切的な	24. とげのある	34. 内向的な
5. 意地悪な	15. 無責任な	25. くよくよしない	35. あきつぼい
6. 協力的な	16. 活発な	26. やさしい	36. 自己主張の強い
7. 傷つきやすい	17. 几帳面な	27. 動揺しない	37. 神経質な
8. ひかえめな	18. ルーズな	28. 雑な	38. しんぼう強い
9. 感情的でない	19. 悩みがちな	29. 美的感覚の鋭い	39. 心配性の
10. 不器用な	20. 好奇心が強い	30. 興味の狭い	40. 反抗的な

9日目： 月 日()

今日の自分の側面とそれに当てはまる言葉の番号を下から選んで記入して下さい。

※枠が足りなければ、補助紙に書いてください。

側面	言葉の番号
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	

1. わがままな	11. 無口な	21. 消極的な	31. 社交的な
2. 安定した	12. 思いやりのある	22. 勤勉な	32. 慎重な
3. 視野が狭い	13. 独創的な	23. のみ込みの悪い	33. 機転のきく
4. 陽気な	14. 親切的な	24. とげのある	34. 内向的な
5. 意地悪な	15. 無責任な	25. くよくよしない	35. あきっぱい
6. 協力的な	16. 活発な	26. やさしい	36. 自己主張の強い
7. 傷つきやすい	17. 几帳面な	27. 動揺しない	37. 神経質な
8. ひかえめな	18. ルーズな	28. 雑な	38. しんぼう強い
9. 感情的でない	19. 悩みがちな	29. 美的感覚の鋭い	39. 心配性の
10. 不器用な	20. 好奇心が強い	30. 興味の狭い	40. 反抗的な

今日はどんな側面があったかな？





10日目： 月 日()

今日の自分の側面とそれに当てはまる言葉の番号を下から選んで記入して下さい。

※枠が足りなければ、補助紙に書いてください。

側面	言葉の番号
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	

1. わがままな	11. 無口な	21. 消極的な	31. 社交的な
2. 安定した	12. 思いやりのある	22. 勤勉な	32. 慎重な
3. 視野が狭い	13. 独創的な	23. のみ込みの悪い	33. 機転のきく
4. 陽気な	14. 親切的な	24. とげのある	34. 内向的な
5. 意地悪な	15. 無責任な	25. くよくよしない	35. あきっぽい
6. 協力的な	16. 活発な	26. やさしい	36. 自己主張の強い
7. 傷つきやすい	17. 几帳面な	27. 動揺しない	37. 神経質な
8. ひかえめな	18. ルーズな	28. 雑な	38. しんぼう強い
9. 感情的でない	19. 悩みがちな	29. 美的感覚の鋭い	39. 心配性の
10. 不器用な	20. 好奇心が強い	30. 興味の狭い	40. 反抗的な

11日目： 月 日()

今日の自分の側面とそれに当てはまる言葉の番号を下から選んで記入して下さい。

※枠が足りなければ、補助紙に書いてください。

側面	言葉の番号
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	

1. わがままな	11. 無口な	21. 消極的な	31. 社交的な
2. 安定した	12. 思いやりのある	22. 勤勉な	32. 慎重な
3. 視野が狭い	13. 独創的な	23. のみ込みの悪い	33. 機転のきく
4. 陽気な	14. 親切的な	24. とげのある	34. 内向的な
5. 意地悪な	15. 無責任な	25. くよくよしない	35. あきっぱい
6. 協力的な	16. 活発な	26. やさしい	36. 自己主張の強い
7. 傷つきやすい	17. 几帳面な	27. 動揺しない	37. 神経質な
8. ひかえめな	18. ルーズな	28. 雑な	38. しんぼう強い
9. 感情的でない	19. 悩みがち	29. 美的感覚の鋭い	39. 心配性の
10. 不器用な	20. 好奇心が強い	30. 興味の狭い	40. 反抗的な





12日目： 月 日()

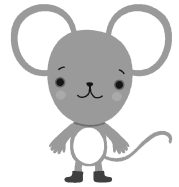
今日の自分の側面とそれに当てはまる言葉の番号を下から選んで記入して下さい。

※枠が足りなければ、補助紙に書いてください。

側面	言葉の番号
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	

1. わがままな	11. 無口な	21. 消極的な	31. 社交的な
2. 安定した	12. 思いやりのある	22. 勤勉な	32. 慎重な
3. 視野が狭い	13. 独創的な	23. のみ込みの悪い	33. 機転のきく
4. 陽気な	14. 親切な	24. とげのある	34. 内向的な
5. 意地悪な	15. 無責任な	25. くよくよしない	35. あきつぼい
6. 協力的な	16. 活発な	26. やさしい	36. 自己主張の強い
7. 傷つきやすい	17. 几帳面な	27. 動揺しない	37. 神経質な
8. ひかえめな	18. ルーズな	28. 雑な	38. しんぼう強い
9. 感情的でない	19. 悩みがちな	29. 美的感覚の鋭い	39. 心配性の
10. 不器用な	20. 好奇心が強い	30. 興味の狭い	40. 反抗的な

ラスト1日!



13日目: 月 日()

今日の自分の側面とそれに当てはまる言葉の番号を下から選んで記入して下さい。

※枠が足りなければ、補助紙に書いてください。

側面	言葉の番号
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	

1. わがままな	11. 無口な	21. 消極的な	31. 社交的な
2. 安定した	12. 思いやりのある	22. 勤勉な	32. 慎重な
3. 視野が狭い	13. 独創的な	23. のみ込みの悪い	33. 機転のきく
4. 陽気な	14. 親切的な	24. とげのある	34. 内向的な
5. 意地悪な	15. 無責任な	25. くよくよしない	35. あきつぼい
6. 協力的な	16. 活発な	26. やさしい	36. 自己主張の強い
7. 傷つきやすい	17. 几帳面な	27. 動揺しない	37. 神経質な
8. ひかえめな	18. ルーズな	28. 雑な	38. しんぼう強い
9. 感情的でない	19. 悩みがちな	29. 美的感覚の鋭い	39. 心配性の
10. 不器用な	20. 好奇心が強い	30. 興味の狭い	40. 反抗的な

14日目： 月 日()

今日の自分の側面とそれに当てはまる言葉の番号を下から選んで記入して下さい。

※枠が足りなければ、補助紙に書いてください。

側面	言葉の番号
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	

1. わがままな	11. 無口な	21. 消極的な	31. 社交的な
2. 安定した	12. 思いやりのある	22. 勤勉な	32. 慎重な
3. 視野が狭い	13. 独創的な	23. のみ込みの悪い	33. 機転のきく
4. 陽気な	14. 親切な	24. とげのある	34. 内向的な
5. 意地悪な	15. 無責任な	25. くよくよしない	35. あきっぱい
6. 協力的な	16. 活発な	26. やさしい	36. 自己主張の強い
7. 傷つきやすい	17. 几帳面な	27. 動揺しない	37. 神経質な
8. ひかえめな	18. ルーズな	28. 雑な	38. しんぼう強い
9. 感情的でない	19. 悩みがちな	29. 美的感覚の鋭い	39. 心配性の
10. 不器用な	20. 好奇心が強い	30. 興味の狭い	40. 反抗的な

お疲れ様でした！！



補助用紙： 日 目： 月 日 ()

今日の自分の側面とそれに当てはまる言葉の番号を下から選んで記入して下さい。

※枠が足りなければ、補助紙に書いてください。

側 面	言 葉 の 番 号
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	
側面	

1. わがままな	11. 無口な	21. 消極的な	31. 社交的な
2. 安定した	12. 思いやりのある	22. 勤勉な	32. 慎重な
3. 視野が狭い	13. 独創的な	23. のみ込みの悪い	33. 機転のきく
4. 陽気な	14. 親切な	24. とげのある	34. 内向的な
5. 意地悪な	15. 無責任な	25. くよくよしない	35. あきつぼい
6. 協力的な	16. 活発な	26. やさしい	36. 自己主張の強い
7. 傷つきやすい	17. 几帳面な	27. 動揺しない	37. 神経質な
8. ひかえめな	18. ルーズな	28. 雑な	38. しんぼう強い
9. 感情的でない	19. 悩みがちな	29. 美的感覚の鋭い	39. 心配性の
10. 不器用な	20. 好奇心が強い	30. 興味の狭い	40. 反抗的な

添付資料6

研究3 日記（統制群1）

月 日 () ~ 月 日 () まで、毎日実施してください。

diary

●注意事項

- 始める前に、次ページ「diaryについて」をお読みください。
- お書きいただいた内容は、他の方々からの回答と合わせて統計的に処理するため、個人が特定されることはございませんので、思ったようにお書きください。
- ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

広島大学大学院教育学研究科 博士課程後期2年

川人潤子（指導教員 大塚泰正）

E-mail: j-kawahito@hiroshima-u.ac.jp

diary について

● 実施方法

- 毎晩就寝前に、diaryに記入するための時間（10分程度）をおとりください。
- その日の出来事を自由に所定欄にお書きください。
- diaryは必ず“**2週間**”行ってください。
- 万が一、何らかの理由で回答できない日があった場合には、その日の欄には記入せず、次の日に進んでください。

● 回収方法

すべて終了したら、次回お越しいただく際に持って来てください。
たとえ、すべての日に記入できていなくても、提出してください。
回収した後、実施状況の確認と、記入内容の解析を行います。



1日目 月 日()

2日目 月 日()

3日目 月 日()





4日目 月 日()

5日目 月 日()

6日目 月 日()

7日 月 日()

8日 月 日()

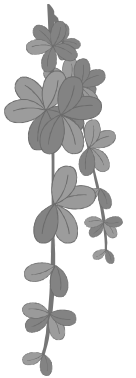
9日 月 日()



10日 月 日()

11日 月 日()

12日 月 日()



13日目 月 日()

14日目 月 日()

お疲れ様でした



添付資料 7

研究 1 質問紙

質問紙調査

お答えの内容は統計的に処理されるため、個人が特定されることは一切ありません。

データは研究のみに使用し、厳重に管理いたしますので、外部に漏洩することは一切ございません。

正しい解答はございませんので、思ったようにご回答ください。



(調査者)

広島大学大学院教育学研究科 博士課程前期2年
川人 潤子 (指導教員: 大塚 泰正)

1. ここから始めてください。解答欄の番号に○をつけるか、□に数字または文字を記入してください。

1. 年齢 満 才

2. タバコを吸っていますか。

1. もともと吸わない 2. 今は吸っていない 3. 吸っている(1日 本)

3. 1週間にどの程度飲酒しますか。

1. めったに飲まない 2. 週1~2日 3. 週3~5日 4. 週6日以上

4. 過去1ヶ月間の平日における1日の平均睡眠時間

時間 分

5. 過去6ヶ月間に以下の病気により病院や診療所などで治療を受けましたか。

(○はい/□でも)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 高血圧症 | 7. 腎臓病 |
| 2. 糖尿病 | 8. ぜんそく |
| 3. 心臓病 | 9. うつ病 |
| 4. 脳卒中 | 10. がん |
| 5. 胃・十二指腸潰瘍 | 11. 病気はしなかった |
| 6. 肝臓病 | |

6. テニス・サッカー・水泳・ジョギング・ウォーキング・筋肉トレーニング等の運動はどの程度行っていますか。(○はい/□でも)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 全くしない | 4. 週に3~5日 |
| 2. 月に1~3日 | 5. ほとんど毎日 |
| 3. 週に1~2日 | |

2. あなたがここ半年間に、以下に記述した 35 の出来事を体験されたかどうかについてお聞きします。項目をよく読んで体験したかどうかを考えてください。体験しなかった項目については” 0 ”に○をつけてください。体験した項目については、その出来事を体験した時を思い出して、その時あなたが感じた気持ちにあてはまると思われる数字(1~4)に○をつけてください。



		体 験 な し	体 験 あ り			
			な ん と も な か っ た	や や し ら か っ た	か な り し ら か っ た	非 常 し ら か っ た
1	体の調子が変わった(病気やけがも含む)。	0	1	2	3	4
2	周りの人から過度に期待された。	0	1	2	3	4
3	生活上の仕事(洗濯、炊事など)が増えた。	0	1	2	3	4
4	現在専攻している学問分野に対する興味が失せた。	0	1	2	3	4
5	仲間の話題についていけなかった。	0	1	2	3	4
6	自分の経済状態(生活費、交際費など)が悪くなった。	0	1	2	3	4
7	暇を持てあました。	0	1	2	3	4
8	体重が増えた。	0	1	2	3	4
9	家族または親しい親族の誰かが病気やけがをした。	0	1	2	3	4
10	友人や仲間から批評されたり誤解された。	0	1	2	3	4
11	課題や試験が大変な授業を受けるようになった。	0	1	2	3	4
12	アルバイト先でトラブルを起こした。	0	1	2	3	4
13	現在所属している学校について考えるようになった。	0	1	2	3	4
14	興味の持てない授業を受けるようになった。	0	1	2	3	4
15	通学中の朝夕のラッシュ。	0	1	2	3	4



		体 験 な し	体 験 あ り			
			な ん も も な か つ た	や や し ら か つ た	か な り し ら か つ た	非 常 し ら か つ た
16	家族の経済状態が悪くなった。	0	1	2	3	4
17	いっしょに楽しめる友人が減った。	0	1	2	3	4
18	単位を落とす、留年するなど学問上のことで失敗した。	0	1	2	3	4
19	友人や先輩とのつき合い。	0	1	2	3	4
20	自分の勉強、試験、卒業などがうまくいかない。	0	1	2	3	4
21	家族と過ごす時間が減った。	0	1	2	3	4
22	友人の悩みやトラブルにかかわった。	0	1	2	3	4
23	自分の能力・適性について考えるようになった。	0	1	2	3	4
24	生活習慣（言葉やマナー）の違いにとまどった。	0	1	2	3	4
25	寮生活で規則による束縛やプライバシーの侵害を受けた。	0	1	2	3	4
26	クラブやサークルの活動内容について考えるようになった。	0	1	2	3	4
27	自分の容姿が気になるようになった。	0	1	2	3	4
28	異性関係がうまくいかない（恋人ができない、別れたも含む）。	0	1	2	3	4
29	自分の性格について考えるようになった。	0	1	2	3	4
30	将来の職業について考えるようになった。	0	1	2	3	4
31	クラブやサークルの活動で束縛される時間が増えた。	0	1	2	3	4
32	一人で過ごす時間が増えた。	0	1	2	3	4



		体 験 な し	体 験 あ り			
			な ん と も な か つ た	や や し ら か つ た	か な め つ ら か つ た	非 常 に つ ら か つ た
33	生活が不規則になった。	0	1	2	3	4
34	隣近所が騒がしくなった。	0	1	2	3	4
35	家族の誰かと議論, 不和, 対立があった。	0	1	2	3	4

3. この 1 週間のあなたのからだや心の状態についてお聞きします。以下に 20 の文章があります。各々のことがらについて、もしこの1週間で全くないか、あったとしても1日も続かない場合はA、週のうち1~2日ならB、週のうち3~4ならC、週のうち5日以上ならD、に○をつけてください。



		週 の う ち 一 日 未 満	週 の う ち 二 日	週 の う ち 三 日 四 日	週 の う ち 五 日 七 日
1	普段は何でもないことがわずらわしい。	A	B	C	D
2	食べたくない。食欲が落ちた。	A	B	C	D
3	家族や友達から励ましてもらっても、気分が晴れない。	A	B	C	D
4	他の人と同じ程度には、能力があると思う。	A	B	C	D
5	物事に集中できない。	A	B	C	D
6	憂うつだ。	A	B	C	D
7	何をするのも面倒だ。	A	B	C	D



		週の うち 二日 未満	週の うち 二〜 三日	週の うち 三〜 四日	週の うち 五日 以上
8	これから先のことについて積極的に考えることができる。	A	B	C	D
9	過去のことについてくよくよ考える。	A	B	C	D
10	何か恐ろしい気持ちがある。	A	B	C	D
11	なかなか眠れない。	A	B	C	D
12	生活について不満なくすごせる。	A	B	C	D
13	普段より口数が少ない。口が重い。	A	B	C	D
14	一人ぼっちで寂しい。	A	B	C	D
15	皆がよそよそしいと思う。	A	B	C	D
16	毎日が楽しい。	A	B	C	D
17	急に泣きだすことがある。	A	B	C	D
18	悲しいと感じる。	A	B	C	D
19	皆が自分を嫌っていると感じる。	A	B	C	D
20	仕事が手につかない。	A	B	C	D



4. 次の特徴のおのこのについて，“1. 当てはまらない”から“5. 当てはまる”のうちあなた自身に最もよく当てはまると思う番号に○をつけてください。他からどう見られているかではなく、あなたが、あなた自身をどのように思っているかを、ありのままにお答えください。



		当てはまらない	さ	う	あ	当てはまる
1	もっと自分自身を尊敬できるようになりたい。	1	2	3	4	5
2	少なくとも人並みには、価値のある人間である。	1	2	3	4	5
3	いろいろな良い素質をもっている。	1	2	3	4	5
4	敗北者だと思ふことがよくある。	1	2	3	4	5
5	物事を人並みには、うまくやれる。	1	2	3	4	5
6	自分には、自慢できるところがあまりない。	1	2	3	4	5
7	自分に対して肯定的である。	1	2	3	4	5
8	だいたいにおいて自分に満足している。	1	2	3	4	5
9	自分が全くだめな人間だと思ふことがある。	1	2	3	4	5
10	何かにつけて、自分は役に立たない人間だと思ふ。	1	2	3	4	5



5. 『あなたが自分のことをどのように認識しているか』をお尋ねします。

あなたやあなたの生活のなかには、おそらくさまざまな「側面」があると思います。

それは何であっても構いませんし、いくつあっても構いません。

あなたの中のさまざまな側面を思い描き、自分にとって意味があると感じられるだけ挙げてください。そして、それぞれの側面を表現する名前をつけてください。

次のページに進むと、1枚につき40語の言葉が並んでいます。

上記空欄にそれぞれ思いついた側面の名前を書き、その側面に当てはまると思う言葉の“番号”を○で囲んでください。

※ いくつ○をつけてもかまいませんし、すべて使う必要もありません。

※ 同じ形容詞を異なる側面の間で何回重複して選んでも構いません。

自分にとって意味があると思う側面を好きなだけ列挙し、それについて回答してください。足りなければ追加の用紙をお配りします。

正しい答えや誤った答えはありませんので、正直にお答えください。



☆ 自分にとって意味があると思う側面を口に記入してください(何であっても構いません)。そして、側面1に当てはまる言葉を下記から選び、番号に○をつけてください。
いくつ○をつけてもかまいませんし、すべて使う必要もありません。
同じ言葉を異なる側面の間で何回重複して選んでも構いません。

側面1

- | | | | |
|------------|------------|-------------|-------------|
| 1. わがままな | 2. 無口な | 3. 消極的な | 4. 社交的な |
| 5. 安定した | 6. 思いやりのある | 7. 勤勉な | 8. 慎重な |
| 9. 視野が狭い | 10. 独創的な | 11. のみ込みの悪い | 12. 機転のきく |
| 13. 陽気な | 14. 親切な | 15. とげのある | 16. 内向的な |
| 17. 意地悪な | 18. 無責任な | 19. くよくよしない | 20. あきっぽい |
| 21. 協力的な | 22. 活発な | 23. やさしい | 24. 自己主張の強い |
| 25. 傷つきやすい | 26. 几帳面な | 27. 動揺しない | 28. 神経質な |
| 29. ひかえめな | 30. ルーズな | 31. 雑な | 32. しんぼう強い |
| 33. 感情的でない | 34. 悩みがちな | 35. 美的感覚の鋭い | 36. 心配性の |
| 37. 不器用な | 38. 好奇心が強い | 39. 興味の狭い | 40. 反抗的な |

☆ 自分にとって意味があると思う側面を口に記入してください(何であっても構いません)。そして、側面1に当てはまる言葉を下記から選び、番号に○をつけてください。

いくつ○をつけてもかまいませんし、すべて使う必要もありません。
同じ言葉を異なる側面の間で何回重複して選んでも構いません。

側面2

- | | | | |
|------------|------------|-------------|-------------|
| 1. わがままな | 2. 無口な | 3. 消極的な | 4. 社交的な |
| 5. 安定した | 6. 思いやりのある | 7. 勤勉な | 8. 慎重な |
| 9. 視野が狭い | 10. 独創的な | 11. のみ込みの悪い | 12. 機転のきく |
| 13. 陽気な | 14. 親切な | 15. とげのある | 16. 内向的な |
| 17. 意地悪な | 18. 無責任な | 19. くよくよしない | 20. あきっぽい |
| 21. 協力的な | 22. 活発な | 23. やさしい | 24. 自己主張の強い |
| 25. 傷つきやすい | 26. 几帳面な | 27. 動揺しない | 28. 神経質な |
| 29. ひかえめな | 30. ルーズな | 31. 雑な | 32. しんぼう強い |
| 33. 感情的でない | 34. 悩みがちな | 35. 美的感覚の鋭い | 36. 心配性の |
| 37. 不器用な | 38. 好奇心が強い | 39. 興味の狭い | 40. 反抗的な |

☆ 自分にとって意味があると思う側面を口に記入してください(何であっても構いません)。そして、側面1に当てはまる言葉を下記から選び、番号に○をつけてください。

いくつ○をつけてもかまいませんし、すべて使う必要もありません。
同じ言葉を異なる側面の間で何回重複して選んでも構いません。

側面3

- | | | | |
|------------|------------|-------------|-------------|
| 1. わがままな | 2. 無口な | 3. 消極的な | 4. 社交的な |
| 5. 安定した | 6. 思いやりのある | 7. 勤勉な | 8. 慎重な |
| 9. 視野が狭い | 10. 独創的な | 11. のみ込みの悪い | 12. 機転のきく |
| 13. 陽気な | 14. 親切な | 15. とげのある | 16. 内向的な |
| 17. 意地悪な | 18. 無責任な | 19. くよくよしない | 20. あきっぽい |
| 21. 協力的な | 22. 活発な | 23. やさしい | 24. 自己主張の強い |
| 25. 傷つきやすい | 26. 几帳面な | 27. 動揺しない | 28. 神経質な |
| 29. ひかえめな | 30. ルーズな | 31. 雑な | 32. しんぼう強い |
| 33. 感情的でない | 34. 悩みがちな | 35. 美的感覚の鋭い | 36. 心配性の |
| 37. 不器用な | 38. 好奇心が強い | 39. 興味の狭い | 40. 反抗的な |

☆ 自分にとって意味があると思う側面を口に記入してください(何であっても構いません)。そして、側面1に当てはまる言葉を下記から選び、番号に○をつけてください。

いくつ○をつけてもかまいませんし、すべて使う必要もありません。
同じ言葉を異なる側面の間で何回重複して選んでも構いません。

側面4

- | | | | |
|------------|------------|-------------|-------------|
| 1. わがままな | 2. 無口な | 3. 消極的な | 4. 社交的な |
| 5. 安定した | 6. 思いやりのある | 7. 勤勉な | 8. 慎重な |
| 9. 視野が狭い | 10. 独創的な | 11. のみ込みの悪い | 12. 機転のきく |
| 13. 陽気な | 14. 親切な | 15. とげのある | 16. 内向的な |
| 17. 意地悪な | 18. 無責任な | 19. くよくよしない | 20. あきっぽい |
| 21. 協力的な | 22. 活発な | 23. やさしい | 24. 自己主張の強い |
| 25. 傷つきやすい | 26. 几帳面な | 27. 動揺しない | 28. 神経質な |
| 29. ひかえめな | 30. ルーズな | 31. 雑な | 32. しんぼう強い |
| 33. 感情的でない | 34. 悩みがちな | 35. 美的感覚の鋭い | 36. 心配性の |
| 37. 不器用な | 38. 好奇心が強い | 39. 興味の狭い | 40. 反抗的な |

☆ 自分にとって意味があると思う側面を口に記入してください(何であっても構いません)。そして、側面1に当てはまる言葉を下記から選び、番号に○をつけてください。

いくつ○をつけてもかまいませんし、すべて使う必要もありません。
同じ言葉を異なる側面の間で何回重複して選んでも構いません。

側面5

- | | | | |
|------------|------------|-------------|-------------|
| 1. わがままな | 2. 無口な | 3. 消極的な | 4. 社交的な |
| 5. 安定した | 6. 思いやりのある | 7. 勤勉な | 8. 慎重な |
| 9. 視野が狭い | 10. 独創的な | 11. のみ込みの悪い | 12. 機転のきく |
| 13. 陽気な | 14. 親切な | 15. とげのある | 16. 内向的な |
| 17. 意地悪な | 18. 無責任な | 19. くよくよしない | 20. あきっぽい |
| 21. 協力的な | 22. 活発な | 23. やさしい | 24. 自己主張の強い |
| 25. 傷つきやすい | 26. 几帳面な | 27. 動揺しない | 28. 神経質な |
| 29. ひかえめな | 30. ルーズな | 31. 雑な | 32. しんぼう強い |
| 33. 感情的でない | 34. 悩みがちな | 35. 美的感覚の鋭い | 36. 心配性の |
| 37. 不器用な | 38. 好奇心が強い | 39. 興味の狭い | 40. 反抗的な |

☆ 自分にとって意味があると思う側面を口に記入してください(何であっても構いません)。そして、側面1に当てはまる言葉を下記から選び、番号に○をつけてください。

いくつ○をつけてもかまいませんし、すべて使う必要もありません。
同じ言葉を異なる側面の間で何回重複して選んでも構いません。

側面6

- | | | | |
|------------|------------|-------------|-------------|
| 1. わがままな | 2. 無口な | 3. 消極的な | 4. 社交的な |
| 5. 安定した | 6. 思いやりのある | 7. 勤勉な | 8. 慎重な |
| 9. 視野が狭い | 10. 独創的な | 11. のみ込みの悪い | 12. 機転のきく |
| 13. 陽気な | 14. 親切な | 15. とげのある | 16. 内向的な |
| 17. 意地悪な | 18. 無責任な | 19. くよくよしない | 20. あきっぽい |
| 21. 協力的な | 22. 活発な | 23. やさしい | 24. 自己主張の強い |
| 25. 傷つきやすい | 26. 几帳面な | 27. 動揺しない | 28. 神経質な |
| 29. ひかえめな | 30. ルーズな | 31. 雑な | 32. しんぼう強い |
| 33. 感情的でない | 34. 悩みがちな | 35. 美的感覚の鋭い | 36. 心配性の |
| 37. 不器用な | 38. 好奇心が強い | 39. 興味の狭い | 40. 反抗的な |

☆ 自分にとって意味があると思う側面を口に記入してください(何であっても構いません)。そして、側面1に当てはまる言葉を下記から選び、番号に○をつけてください。

いくつ○をつけてもかまいませんし、すべて使う必要もありません。
同じ言葉を異なる側面の間で何回重複して選んでも構いません。

側面7

- | | | | |
|------------|------------|-------------|-------------|
| 1. わがままな | 2. 無口な | 3. 消極的な | 4. 社交的な |
| 5. 安定した | 6. 思いやりのある | 7. 勤勉な | 8. 慎重な |
| 9. 視野が狭い | 10. 独創的な | 11. のみ込みの悪い | 12. 機転のきく |
| 13. 陽気な | 14. 親切な | 15. とげのある | 16. 内向的な |
| 17. 意地悪な | 18. 無責任な | 19. くよくよしない | 20. あきっぽい |
| 21. 協力的な | 22. 活発な | 23. やさしい | 24. 自己主張の強い |
| 25. 傷つきやすい | 26. 几帳面な | 27. 動揺しない | 28. 神経質な |
| 29. ひかえめな | 30. ルーズな | 31. 雑な | 32. しんぼう強い |
| 33. 感情的でない | 34. 悩みがちな | 35. 美的感覚の鋭い | 36. 心配性の |
| 37. 不器用な | 38. 好奇心が強い | 39. 興味の狭い | 40. 反抗的な |

☆ 自分にとって意味があると思う側面を口に記入してください(何であっても構いません)。そして、側面1に当てはまる言葉を下記から選び、番号に○をつけてください。

いくつ○をつけてもかまいませんし、すべて使う必要もありません。
同じ言葉を異なる側面の間で何回重複して選んでも構いません。

側面8

- | | | | |
|------------|------------|-------------|-------------|
| 1. わがままな | 2. 無口な | 3. 消極的な | 4. 社交的な |
| 5. 安定した | 6. 思いやりのある | 7. 勤勉な | 8. 慎重な |
| 9. 視野が狭い | 10. 独創的な | 11. のみ込みの悪い | 12. 機転のきく |
| 13. 陽気な | 14. 親切な | 15. とげのある | 16. 内向的な |
| 17. 意地悪な | 18. 無責任な | 19. くよくよしない | 20. あきっぽい |
| 21. 協力的な | 22. 活発な | 23. やさしい | 24. 自己主張の強い |
| 25. 傷つきやすい | 26. 几帳面な | 27. 動揺しない | 28. 神経質な |
| 29. ひかえめな | 30. ルーズな | 31. 雑な | 32. しんぼう強い |
| 33. 感情的でない | 34. 悩みがちな | 35. 美的感覚の鋭い | 36. 心配性の |
| 37. 不器用な | 38. 好奇心が強い | 39. 興味の狭い | 40. 反抗的な |

☆ 自分にとって意味があると思う側面を口に記入してください(何であっても構いません)。そして、側面1に当てはまる言葉を下記から選び、番号に○をつけてください。

いくつ○をつけてもかまいませんし、すべて使う必要もありません。
同じ言葉を異なる側面の間で何回重複して選んでも構いません。

側面9

- | | | | |
|------------|------------|-------------|-------------|
| 1. わがままな | 2. 無口な | 3. 消極的な | 4. 社交的な |
| 5. 安定した | 6. 思いやりのある | 7. 勤勉な | 8. 慎重な |
| 9. 視野が狭い | 10. 独創的な | 11. のみ込みの悪い | 12. 機転のきく |
| 13. 陽気な | 14. 親切な | 15. とげのある | 16. 内向的な |
| 17. 意地悪な | 18. 無責任な | 19. くよくよしない | 20. あきっぽい |
| 21. 協力的な | 22. 活発な | 23. やさしい | 24. 自己主張の強い |
| 25. 傷つきやすい | 26. 几帳面な | 27. 動揺しない | 28. 神経質な |
| 29. ひかえめな | 30. ルーズな | 31. 雑な | 32. しんぼう強い |
| 33. 感情的でない | 34. 悩みがちな | 35. 美的感覚の鋭い | 36. 心配性の |
| 37. 不器用な | 38. 好奇心が強い | 39. 興味の狭い | 40. 反抗的な |

☆ 自分にとって意味があると思う側面を口に記入してください(何であっても構いません)。そして、側面1に当てはまる言葉を下記から選び、番号に○をつけてください。

いくつ○をつけてもかまいませんし、すべて使う必要もありません。
同じ言葉を異なる側面の間で何回重複して選んでも構いません。

側面 10

- | | | | |
|------------|------------|-------------|-------------|
| 1. わがままな | 2. 無口な | 3. 消極的な | 4. 社交的な |
| 5. 安定した | 6. 思いやりのある | 7. 勤勉な | 8. 慎重な |
| 9. 視野が狭い | 10. 独創的な | 11. のみ込みの悪い | 12. 機転のきく |
| 13. 陽気な | 14. 親切な | 15. とげのある | 16. 内向的な |
| 17. 意地悪な | 18. 無責任な | 19. くよくよしない | 20. あきっぽい |
| 21. 協力的な | 22. 活発な | 23. やさしい | 24. 自己主張の強い |
| 25. 傷つきやすい | 26. 几帳面な | 27. 動揺しない | 28. 神経質な |
| 29. ひかえめな | 30. ルーズな | 31. 雑な | 32. しんぼう強い |
| 33. 感情的でない | 34. 悩みがちな | 35. 美的感覚の鋭い | 36. 心配性の |
| 37. 不器用な | 38. 好奇心が強い | 39. 興味の狭い | 40. 反抗的な |

添付資料 8

研究 2 質問紙

大学生のストレスに関するアンケート調査

- このアンケートは、このページを含め 11 ページあります。
- 各質問に順番にお答えください。
- ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

調査責任者：

広島大学大学院教育学研究科博士課程後期 2 年・日本学術振興会特別研究員

川人 潤子（指導教員 大塚 泰正）

連絡先： j-kawahito@hiroshima-u.ac.jp

- あなたの所属学部と学生番号を以下にお書きください。

所属学部・学生番号は、アンケート調査の回答と実験課題の照合の際に使用し、それ以外の目的には使用しません。

また、プライバシー保護のため、照合作業が終了次第、所属学部・学生番号を含む本ページを破棄します。



所属学部： _____

学生番号： _____

A. 以下に状態を表す語がいくつか表されています。 現在のあなたの気分 にどれほどあてはまるか 「1. 全く当てはまらない」「2. 当てはまらない」「3. どちらかといえば当てはまらない」「4. どちらかといえば当てはまる」「5. 当てはまる」「6. 非常によく当てはまる」の中から最も適当なものを選び○をつけて回答してください。		全く当てはまらない	当てはまらない	当てはまらない どちらかといえば	当てはまる どちらかといえば	当てはまる	非常によく当てはまる
1	神経質な	1	2	3	4	5	6
2	活気のある	1	2	3	4	5	6
3	おびえた	1	2	3	4	5	6
4	誇らしい	1	2	3	4	5	6
5	うろたえた	1	2	3	4	5	6
6	恐れた	1	2	3	4	5	6
7	強気な	1	2	3	4	5	6
8	興奮した	1	2	3	4	5	6
9	ぴりぴりした	1	2	3	4	5	6
10	決心した	1	2	3	4	5	6
11	苦悩した	1	2	3	4	5	6
12	やる気がわいた	1	2	3	4	5	6
13	機敏な	1	2	3	4	5	6
14	熱狂した	1	2	3	4	5	6
15	恥ずかしい	1	2	3	4	5	6
16	イライラした	1	2	3	4	5	6
17	興味のある	1	2	3	4	5	6
18	うしろめたい	1	2	3	4	5	6
19	敵意をもった	1	2	3	4	5	6
20	注意深い	1	2	3	4	5	6

B. 次の特徴のおのこのについて、「1. 当てはまらない」から「5. 当てはまる」のうち、あなた自身に最もよく当てはまると思う番号に○をつけてください。他からどう見られているかではなく、 <u>あなたが、あなた自身をどのよう</u> に思っているかを、ありのままにお答えください。		当てはまらない	やや当てはまらない	どちらともいえない	やや当てはまる	当てはまる
1	もっと自分自身を尊敬できるようになりたい。	1	2	3	4	5
2	少なくとも人並みには、価値のある人間である。	1	2	3	4	5
3	いろいろな良い素質をもっている。	1	2	3	4	5
4	敗北者だと思ふことがよくある。	1	2	3	4	5
5	物事を人並みには、うまくやれる。	1	2	3	4	5
6	自分には、自慢できるところがあまりない。	1	2	3	4	5
7	自分に対して肯定的である。	1	2	3	4	5
8	だいたいにおいて自分に満足している。	1	2	3	4	5
9	自分が全くだめな人間だと思ふことがある。	1	2	3	4	5
10	何かにつけて、自分は役に立たない人間だと思ふ。	1	2	3	4	5

C. この1週間のあなたのからだや心の状態についてお聞きします。以下に20の文章があります。各々のことがらについて、もしこの1週間で全くないか、あったとしても1日も続かない場合は1、週のうち1～2日なら2、週のうち3～4日なら3、週のうち5日以上なら4に○をつけてください。		週のうち一日未満	週のうち二日	週のうち三～四日	週のうち五～七日
1	普段は何でもないことがわずらわしい。	1	2	3	4
2	食べたくない。食欲が落ちた。	1	2	3	4
3	家族や友達から励ましてもらっても、気分が晴れない。	1	2	3	4
4	他の人と同じ程度には、能力があると思ふ。	1	2	3	4
5	物事に集中できない。	1	2	3	4
6	憂うつだ。	1	2	3	4
7	何をするのも面倒だ。	1	2	3	4

			週のうち一日未満	週のうち二日	週のうち三日	週のうち四日	週のうち五日	週のうち六日	週のうち七日
			1	2	3	4	5	6	7
8	これから先のことについて積極的に考えることができる。		1	2	3	4			
9	過去のことについてくよくよ考える。		1	2	3	4			
10	何か恐ろしい気持ちがある。		1	2	3	4			
11	なかなか眠れない。		1	2	3	4			
12	生活について不満なくすごせる。		1	2	3	4			
13	普段より口数が少ない。口が重い。		1	2	3	4			
14	一人ぼっちで寂しい。		1	2	3	4			
15	皆がよそよそしいと思う。		1	2	3	4			
16	毎日が楽しい。		1	2	3	4			
17	急に泣きだすことがある。		1	2	3	4			
18	悲しいと感じる。		1	2	3	4			
19	皆が自分を嫌っていると感じる。		1	2	3	4			
20	仕事が手につかない。		1	2	3	4			

	D. この半年間であなたに起こったことについてお聞きします 各々の事柄について、体験したかどうかを考えてください。 体験しなかった項目は“0”に○をつけてください。体験した項目は、体験した時を思い出して、その時あなたが感じた気持ちに当てはまると思われる番号（1-4）に○をつけてください。	体験なし	体験あり			
			なんとも なかった	やや つらかった	かなり つらかった	非常に つらかった
1	配偶者の死	0	1	2	3	4
2	離婚	0	1	2	3	4
3	夫婦別居生活	0	1	2	3	4
4	拘留	0	1	2	3	4
5	親族の死	0	1	2	3	4

		体験なし	体験あり			
			なんとも なかった	やや つらかった	かなり つらかった	非常に つらかった
6	個人のけがや病気	0	1	2	3	4
7	結婚	0	1	2	3	4
8	解雇・失業	0	1	2	3	4
9	夫婦の和解・調停	0	1	2	3	4
10	退職	0	1	2	3	4
11	家族の健康上の大きな変化	0	1	2	3	4
12	妊娠	0	1	2	3	4
13	性的障害	0	1	2	3	4
14	新たな家族構成員の増加	0	1	2	3	4
15	仕事の再調整	0	1	2	3	4
16	経済状態の大きな変化	0	1	2	3	4
17	親友の死	0	1	2	3	4
18	転職	0	1	2	3	4
19	配偶者との口論の頻度の変化	0	1	2	3	4
20	1万ドル以上の抵当（借金）	0	1	2	3	4
21	担保、貸付金の損失	0	1	2	3	4
22	仕事上の責任の変化	0	1	2	3	4
23	息子や娘が家を離れる	0	1	2	3	4
24	親戚とのトラブル	0	1	2	3	4
25	個人的な輝かしい成功	0	1	2	3	4
26	配偶者の就職や離職	0	1	2	3	4
27	就学・卒業	0	1	2	3	4
28	生活条件の変化	0	1	2	3	4
29	個人的習慣の修正	0	1	2	3	4
30	上司とのトラブル	0	1	2	3	4




		体験なし	体験あり			
			なんと もな かつ た	や や つ ら か つ た	か な り つ ら か つ た	非 常 に つ ら か つ た
31	労働条件の変化	0	1	2	3	4
32	住居の変更	0	1	2	3	4
33	学校をかわる	0	1	2	3	4
34	レクリエーションの変化	0	1	2	3	4
35	教会活動の変化	0	1	2	3	4
36	社会活動の変化	0	1	2	3	4
37	1万ドル以下の抵当（借金）	0	1	2	3	4
38	睡眠習慣の変化	0	1	2	3	4
39	団らんする家族の数の変化	0	1	2	3	4
40	食習慣の変化	0	1	2	3	4
41	休暇	0	1	2	3	4
42	クリスマス	0	1	2	3	4
43	わずかな違法行為	0	1	2	3	4

E. 次の文章について、「1. 全くそうではない」から「7. 全くそうだ」のうち、あなた自身に最もよく当てはまると思う番号に○をつけてください。		全 く そ う で は な い	そ う で は な い	あ ま り そ う で は な い	ど ち ら で も な い	や や そ う だ	そ う だ	全 く そ う だ
1	大体において、私の人生は理想に近い。	1	2	3	4	5	6	7
2	私の人生は、すばらしい状態である。	1	2	3	4	5	6	7
3	私は、自分の人生に満足している。	1	2	3	4	5	6	7
4	私はこれまでの人生の中で、手に入れたと思う重要なものを得てきた。	1	2	3	4	5	6	7
5	人生をもう一度やりなおせたとしても、変えたいことはほとんどない。	1	2	3	4	5	6	7

F. 次の文章について、あなた自身に最もよく当てはまると思う番号に○をつけてください。		非常に不幸						非常に幸福
1	全般的にみて、私は自分のことを（ ）であると考えている。	1	2	3	4	5	6	7

		より不幸な人間						より幸福な人間
2	私は、自分と同年輩の人と比べて、自分を（ ）であると考えている。	1	2	3	4	5	6	7

		全くない						とてもある
3	全般的にみて、非常に幸福な人たちがいます。この人たちは、どんな状況のなかでも、そこで最良のものをみつけて、人生を楽しむ人たちです。あなたは、どの程度、そのような特徴をもっていますか？	1	2	3	4	5	6	7

		全くない						とてもある
4	全般的にみて、非常に不幸な人たちがいます。この人たちは、うつ状態にあるわけではないのに、はたから考えるよりも、まったく幸せではないようです。あなたは、どの程度、そのような特徴をもっていますか？	1	2	3	4	5	6	7

G. 心の状態を表現する文章が下に記述してあります。この各文章について、 <u>現在</u> 、今どの程度感じているか、該当する番号を○でかこんでください。あまり考える必要はありませんが、現在の気持ちを最もよく表現しているものに反応するよう心掛けてください。		全く そうでない	いくぶん そうである	ほぼ そうである	全く そうである
1	平静である。	1	2	3	4
2	安心している。	1	2	3	4
3	固くなっている。	1	2	3	4

		そ 全 う 全 で 全 ない	そ いく う ぐん で だ ある	そ ほぼ う ぼ で ぼ ある	そ 全 う 全 で 全 ある
4	後悔している。	1	2	3	4
5	ホッとしている。	1	2	3	4
6	どうてんしている。	1	2	3	4
7	まずいことが起こりそうで心配である。	1	2	3	4
8	ゆったりした気持ちである。	1	2	3	4
9	不安である。	1	2	3	4
10	気分がよい。	1	2	3	4
11	自信がある	1	2	3	4
12	ピリピリしている。	1	2	3	4
13	イライラしている。	1	2	3	4
14	緊張している。	1	2	3	4
15	リラックスしている。	1	2	3	4
16	満足している。	1	2	3	4
17	心配である。	1	2	3	4
18	ひどく興奮ろうばいしている。	1	2	3	4
19	ウキウキしている。	1	2	3	4
20	たのしい。	1	2	3	4

H. 以下の項目にご記入ください。選択肢が用意されているものについては、あなたに該当するものの番号に1つだけ○を付けてください（質問によっては、複数回答可のものもあります）。「その他」と回答された場合には、差し支えなければ、具体的にご記入ください。

(1) あなたの性別をお答えください。

1. 男性	2. 女性
-------	-------

(2) あなたの年齢について満年齢でお答えください。

	歳
--	---

(3) あなたの学年をお答えください。

	年
--	---

(4) あなたの居住形態についてお答えください。

- | | | |
|----------|----------|------------|
| 1. 一人暮らし | 2. 家族と同居 | 3. その他 () |
|----------|----------|------------|

(5) アルバイトの有無についてお答えください。

- | | |
|------|------|
| 1. 有 | 2. 無 |
|------|------|

(6) サークルへの所属についてお答えください。

- | | |
|------|------|
| 1. 有 | 2. 無 |
|------|------|

(7) あなたの親しい友人についてお答えください。

- | | | | |
|--------|---------|---------|----------|
| 1. いない | 2. 1~4人 | 3. 5~9人 | 4. 10人以上 |
|--------|---------|---------|----------|

(8) 恋人の有無についてお答えください。

- | | |
|------|------|
| 1. 有 | 2. 無 |
|------|------|

(9) 過去1ヶ月間の平日の1日の平均睡眠時間をお答えください。

	時間		分
--	----	--	---

(10) あなたは、たばこを吸っていますか。

- | | | |
|-------------|-------------|----------|
| 1. もともと吸わない | 2. 今は吸っていない | 3. 吸っている |
|-------------|-------------|----------|

→ (10) で「3. 吸っている」と回答された方にうかがいます。1日何本吸っていますか。

- | | | | |
|----------|-----------|-----------|----------|
| 1. 10本未満 | 2. 10~20本 | 3. 21~40本 | 4. 41本以上 |
|----------|-----------|-----------|----------|

(11) あなたは、1週間にどの程度飲酒しますか。

- | | | | |
|-------------|----------|----------|----------|
| 1. めったに飲まない | 2. 週1~2日 | 3. 週3~5日 | 4. 週6日以上 |
|-------------|----------|----------|----------|

(12) 平均すると1回にどのくらい飲酒しますか。

ビール大瓶1本=日本酒・焼酎1合=ウィスキーダブル1杯と換算してお答えください。

- | | | | | |
|--------------------|---------|---------|---------|---------|
| 1. めったに飲まないのが該当しない | 2. 1本未満 | 3. 1~2本 | 4. 3~4本 | 5. 5本以上 |
|--------------------|---------|---------|---------|---------|

(13) あなたは、テニス・サッカー・水泳・ジョギング・ウォーキング・筋肉トレーニング等の運動をどの程度行っていますか。

- | | | | | |
|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. 全くしない | 2. 月に1~3日 | 3. 週に1~2日 | 4. 週に3~5日 | 5. ほとんど毎日 |
|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|

(14) 過去6ヶ月間に以下の病気により病院や診療所などで治療を受けましたか。(複数回答可)

- | | | | | |
|-------------|--------------|---------|--------|-------------|
| 1. 高血圧症 | 2. 糖尿病 | 3. 心臓病 | 4. 脳卒中 | 5. 胃・十二指腸潰瘍 |
| 6. 肝臓病 | 7. 腎臓病 | 8. ぜんそく | 9. うつ病 | 10. がん |
| 11. その他 () | 12. 病気はしなかった | | | |

I. あなたが自分自身をどのように認識しているかお答えください。

① あなたのいろいろな“側面”を書き出してください。

どんなものでもかまいません。

側面の数は多くても少なくてもかまいませんが、あなたにとって意味があるもの、重要なものだけを、次ページの左の側面欄に側面1、側面2・・・と順に書き込んでください。

制限時間はありませんので、思い浮かぶだけ書いてください。

“側面”とは？

どんなものか考えにくい場合は、自分にはどんな“役割”があるか、自分にはどんな“人間関係”があるか、自分はどんな“活動や行動”をしているか、自分はどんな“目標”を持っているか、自分はどんな“人柄”か、といったことを考えてみてください。

② それぞれの側面についてお尋ねします。

次ページの用紙の下欄には、言葉が40語あります。

あなたの側面1には、どの言葉が当てはまりますか？

それぞれの側面に当てはまると思う言葉の“番号”を右の言葉の番号欄に記入してください。

いくつ選んでもかまいません。

側面1が終わったら側面2・・・と次々に進んでください。



■ 自分のそれぞれの側面に当てはまる“言葉の番号”を下から選んで記入して下さい。

①

側面	言葉の番号
側面 1	
側面 2	
側面 3	
側面 4	
側面 5	
側面 6	
側面 7	
側面 8	
側面 9	
側面 10	

②

- | | | | |
|-----------|-------------|-------------|-------------|
| 1. わがままな | 11. 無口な | 21. 消極的な | 31. 社交的な |
| 2. 安定した | 12. 思いやりのある | 22. 勤勉な | 32. 慎重な |
| 3. 視野が狭い | 13. 独創的な | 23. のみ込みの悪い | 33. 機転のきく |
| 4. 陽気な | 14. 親切な | 24. とげのある | 34. 内向的な |
| 5. 意地悪な | 15. 無責任な | 25. くよくよしない | 35. あきっぱい |
| 6. 協力的な | 16. 活発な | 26. やさしい | 36. 自己主張の強い |
| 7. 傷つきやすい | 17. 几帳面な | 27. 動揺しない | 37. 神経質な |
| 8. ひかえめな | 18. ルーズな | 28. 雑な | 38. しんぼう強い |
| 9. 感情的でない | 19. 悩みがち | 29. 美的感覚の鋭い | 39. 心配性の |
| 10. 不器用な | 20. 好奇心が強い | 30. 興味の狭い | 40. 反抗的な |

以上で質問は終わりです。ご協力をありがとうございました。
下記に実験参加者の募集がありますので、ご検討をよろしくお願い致します。

実験参加者の急募！！

参加者数が目標人数に達しておらず、大変困っております！
前向きにご検討いただければ幸いです。ご検討をよろしくお願い致します。

実験は6月中に開始し、数日ご参加いただきます。
ストレス対処の一つのヒントになるような内容になっています。奮ってご参加ください！

内容

- ストレスによりよく対処するためのレクチャー受講
- ワークシートを用いた作業
- 日頃の生活での簡単な作業

全てにご参加いただいた方には、千円の図書カード、結果のフィードバックを進呈致します。
ご協力をどうぞよろしくお願い致します！

広島大学大学院教育学研究科 博士課程後期2年・日本学術振興会特別研究員
川人潤子（指導教員 大塚 泰正）

実験にご協力いただける方は、以下にご記入をお願い致します。

ふりがな

氏 名： _____

☎ 連絡先

メールアドレス（携帯電話 or PC）

_____ @ _____

電話番号

(_____) — _____

※¹ 基本的にメールでご連絡をさせていただきます。

※² 記入していただいた個人情報は、厳重に管理し、使用後はシュレッダーで処理いたします。



添付資料9

研究3 質問紙

アンケート調査

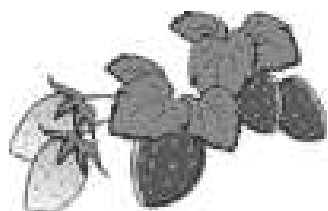
- このアンケートは、このページを含め 10 ページあります。
- 各質問に順番にお答えください。
- 本調査への回答は任意です。
回答に同意されないことで不利益を受けることは一切ございません。
回答を途中で中止することも可能です。
回答を拒否される方は、白紙のまま戻してくださっても結構です。
このアンケート用紙への回答をもって、参加への同意があったものとします。
- ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

調査責任者： 広島大学大学院教育学研究科 博士課程後期 2 年

川人 潤子 (指導教員 大塚 泰正)

連絡先： j-kawahito@hiroshima-u.ac.jp

- あなたの所属学部と学生番号を以下にお書きください。
所属学部・学生番号は、アンケート調査の回答と研修課題の照合の際に
使用し、それ以外の目的には使用しません。
また、プライバシー保護のため、照合作業が終了次第、所属学部・
学生番号を含む本ページを破棄します。



所属学部： _____

学生番号： _____

A. 以下に状態を表す語がいくつか表されています。 現在のあなたの気分 にどれほどあてはまるか 「1. 全く当てはまらない」「2. 当てはまらない」「3. どちらかといえば当てはまらない」「4. どちらかといえば当てはまる」「5. 当てはまる」「6. 非常によく当てはまる」の中から最も適当なものを選び○をつけて回答してください。		全く当てはまらない	当てはまらない	どちらかといえば当てはまらない	どちらかといえば当てはまる	当てはまる	非常によく当てはまる
1	神経質な	1	2	3	4	5	6
2	活気のある	1	2	3	4	5	6
3	おびえた	1	2	3	4	5	6
4	誇らしい	1	2	3	4	5	6
5	うろたえた	1	2	3	4	5	6
6	恐れた	1	2	3	4	5	6
7	強気な	1	2	3	4	5	6
8	興奮した	1	2	3	4	5	6
9	ぴりぴりした	1	2	3	4	5	6
10	決心した	1	2	3	4	5	6
11	苦悩した	1	2	3	4	5	6
12	やる気がわいた	1	2	3	4	5	6
13	機敏な	1	2	3	4	5	6
14	熱狂した	1	2	3	4	5	6
15	恥ずかしい	1	2	3	4	5	6
16	イライラした	1	2	3	4	5	6
17	興味のある	1	2	3	4	5	6
18	うしろめたい	1	2	3	4	5	6
19	敵意をもった	1	2	3	4	5	6
20	注意深い	1	2	3	4	5	6

B. この1週間のあなたのからだや心の状態についてお聞きします。以下に20の文章があります。各々のことがらについて、もしこの1週間で全くないか、あったとしても1日も続かない場合は1, 週のうち1～2日なら2, 週のうち3～4日なら3, 週のうち5日以上なら4に○をつけてください。		週のうち一日未満	週のうち二日	週のうち三～四日	週のうち五～七日
1	普段は何でもないことがわずらわしい。	1	2	3	4
2	食べたくない。食欲が落ちた。	1	2	3	4
3	家族や友達から励ましてもらっても、気分が晴れない。	1	2	3	4
4	他の人と同じ程度には、能力があると思う。	1	2	3	4
5	物事に集中できない。	1	2	3	4
6	憂うつだ。	1	2	3	4
7	何をするのも面倒だ。	1	2	3	4
8	これから先のことについて積極的に考えることができる。	1	2	3	4
9	過去のことについてくよくよ考える。	1	2	3	4
10	何か恐ろしい気持ちがある。	1	2	3	4
11	なかなか眠れない。	1	2	3	4
12	生活について不満なくすごせる。	1	2	3	4
13	普段より口数が少ない。口が重い。	1	2	3	4
14	一人ぼっちで寂しい。	1	2	3	4
15	皆がよそよそしいと思う。	1	2	3	4
16	毎日が楽しい。	1	2	3	4
17	急に泣きだすことがある。	1	2	3	4
18	悲しいと感じる。	1	2	3	4
19	皆が自分を嫌っていると感じる。	1	2	3	4
20	仕事が手につかない。	1	2	3	4

C. この半年間であなたに起こったことについてお聞きします。各々の事柄について、体験したかどうかを考えてください。体験しなかった項目は“0”に○をつけてください。体験した項目は、体験した時を思い出して、その時あなたが感じた気持ちに当てはまると思われる番号（1-4）に○をつけてください。		体験なし	体験あり			
			なんともなかった	ややつらかった	かなりつらかった	非常につらかった
1	配偶者の死	0	1	2	3	4
2	離婚	0	1	2	3	4
3	夫婦別居生活	0	1	2	3	4
4	拘留	0	1	2	3	4
5	親族の死	0	1	2	3	4
6	個人のけがや病気	0	1	2	3	4
7	結婚	0	1	2	3	4
8	解雇・失業	0	1	2	3	4
9	夫婦の和解・調停	0	1	2	3	4
10	退職	0	1	2	3	4
11	家族の健康上の大きな変化	0	1	2	3	4
12	妊娠	0	1	2	3	4
13	性的障害	0	1	2	3	4
14	新たな家族構成員の増加	0	1	2	3	4
15	仕事の再調整	0	1	2	3	4
16	経済状態の大きな変化	0	1	2	3	4
17	親友の死	0	1	2	3	4
18	転職	0	1	2	3	4
19	配偶者との口論の頻度の変化	0	1	2	3	4
20	1万ドル以上の抵当（借金）	0	1	2	3	4
21	担保、貸付金の損失	0	1	2	3	4




		体験なし	体験あり			
			なんともなかった	ややつらかった	かなりつらかった	非常につらかった
22	仕事上の責任の変化	0	1	2	3	4
23	息子や娘が家を離れる	0	1	2	3	4
24	親戚とのトラブル	0	1	2	3	4
25	個人的な輝かしい成功	0	1	2	3	4
26	配偶者の就職や離職	0	1	2	3	4
27	就学・卒業	0	1	2	3	4
28	生活条件の変化	0	1	2	3	4
29	個人的習慣の修正	0	1	2	3	4
30	上司とのトラブル	0	1	2	3	4
31	労働条件の変化	0	1	2	3	4
32	住居の変更	0	1	2	3	4
33	学校をかわる	0	1	2	3	4
34	レクリエーションの変化	0	1	2	3	4
35	教会活動の変化	0	1	2	3	4
36	社会活動の変化	0	1	2	3	4
37	1万ドル以下の抵当（借金）	0	1	2	3	4
38	睡眠習慣の変化	0	1	2	3	4
39	団らんする家族の数の変化	0	1	2	3	4
40	食習慣の変化	0	1	2	3	4
41	休暇	0	1	2	3	4
42	クリスマス	0	1	2	3	4
43	わずかな違法行為	0	1	2	3	4

D. 次の文章について、「1. 全くそうではない」から「7. 全くそうだ」のうち、あなた自身に最もよく当てはまると思う番号に○をつけてください。		全くそうではない	そうではない	あまりそうではない	どちらでもない	ややそうだ	そうだ	全くそうだ
1	大体において、私の人生は理想に近い。	1	2	3	4	5	6	7
2	私の人生は、すばらしい状態である。	1	2	3	4	5	6	7
3	私は、自分の人生に満足している。	1	2	3	4	5	6	7
4	私はこれまでの人生の中で、手に入れたと思う重要なものを得てきた。	1	2	3	4	5	6	7
5	人生をもう一度やりなおせたとしても、変えたいことはほとんどない。	1	2	3	4	5	6	7

E. 次の文章について、あなた自身に最もよく当てはまると思う番号に○をつけてください。		非常に不幸							非常に幸福
1	全般的にみて、私は自分のことを（ ）であると考えている。	1	2	3	4	5	6	7	

		より不幸な人間							より幸福な人間
2	私は、自分と同年輩の人と比べて、自分を（ ）であると考えている。	1	2	3	4	5	6	7	

		全くない							とてもある
3	全般的にみて、非常に幸福な人たちがいます。この人たちは、どんな状況のなかでも、そこで最良のものをみつけて、人生を楽しむ人たちです。あなたは、どの程度、そのような特徴をもっていますか？	1	2	3	4	5	6	7	

		全くない						とてもある
4	一般的にみて、非常に不幸な人たちがいます。この人たちは、うつ状態にあるわけではないのに、はたから考えるよりも、まったく幸せではないようです。あなたは、どの程度、そのような特徴をもっていますか？	1	2	3	4	5	6	7

F. 以下の項目にご記入ください。選択肢が用意されているものについては、あなたに該当するものの番号に1つだけ○を付けてください（質問によっては、複数回答可のものもあります）。「その他」と回答された場合には、差し支えなければ、具体的にご記入ください。

(1) あなたの性別をお答えください。

1. 男性	2. 女性
-------	-------

(2) あなたの年齢について満年齢でお答えください。

	歳
--	---

(3) あなたの学年をお答えください。

	年
--	---

(4) あなたの居住形態についてお答えください。

1. 一人暮らし	2. 家族と同居	3. その他 ()
----------	----------	-------------------------------

(5) アルバイトの有無についてお答えください。

1. 有	2. 無
------	------

(6) サークルへの所属についてお答えください。

1. 有	2. 無
------	------

(7) あなたの親しい友人についてお答えください。

1. いない	2. 1~4人	3. 5~9人	4. 10人以上
--------	---------	---------	----------

(8) 恋人の有無についてお答えください。

1. 有	2. 無
------	------

(9) 過去1ヶ月間の平日の1日の平均睡眠時間をお答えください。

<input type="text"/>	時間	<input type="text"/>	分
----------------------	----	----------------------	---

(10) あなたは、たばこを吸っていますか。

1. もともと吸わない	2. 今は吸っていない	3. 吸っている
-------------	-------------	----------

→ (10) で「3. 吸っている」と回答された方にうかがいます。1日何本吸っていますか。

1. 10本未満	2. 10~20本	3. 21~40本	4. 41本以上
----------	-----------	-----------	----------

(11) あなたは、1週間にどの程度飲酒しますか。

1. めったに飲まない	2. 週1~2日	3. 週3~5日	4. 週6日以上
-------------	----------	----------	----------

(12) 平均すると1回にどのくらい飲酒しますか。

ビール大瓶1本=日本酒・焼酎1合=ウィスキーダブル1杯と換算してお答えください。

1. めったに飲まないので該当しない	2. 1本未満	3. 1~2本	4. 3~4本	5. 5本以上
--------------------	---------	---------	---------	---------

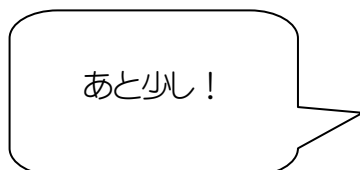
(13) あなたは、テニス・サッカー・水泳・ジョギング・ウォーキング・筋肉トレーニング等の運動をどの程度行っていますか。

1. 全くしない	2. 月に1~3日	3. 週に1~2日	4. 週に3~5日	5. ほとんど毎日
----------	-----------	-----------	-----------	-----------

(14) あなたは過去6ヶ月間に以下の病気により病院や診療所などで治療を受けましたか。

(複数回答可)

1. 高血圧症	2. 糖尿病	3. 心臓病	4. 脳卒中	5. 胃・十二指腸潰瘍
6. 肝臓病	7. 腎臓病	8. ぜんそく	9. うつ病	10. がん
11. その他 ()	12. 病気はしなかった			



G. あなたが自分自身をどのように認識しているかお答えください。

① あなたのいろいろな“側面”を書き出してください。

どんなものでもかまいません。

側面の数は多くても少なくてもかまいませんが、あなたにとって意味があるもの、重要なものだけを、次ページの左の側面欄に側面1、側面2・・・と順に書き込んでください。

制限時間はありませんので、思い浮かぶだけ書いてください。

“側面”とは？

どんなものか考えにくい場合は、自分にはどんな“役割”があるか、自分にはどんな“人間関係”があるか、自分はどんな“活動や行動”をしているか、自分はどんな“目標”を持っているか、自分はどんな“人柄”か、といったことを考えてみてください。

② それぞれの側面についてお尋ねします。

次ページの用紙の下欄には、言葉が40語あります。

あなたの側面1には、どの言葉が当てはまりますか？

それぞれの側面に当てはまると思う言葉の“番号”を右の言葉の番号欄に記入してください。

いくつ選んでもかまいません。

側面1が終わったら側面2・・・と次々に進んでください。



■ 自分のそれぞれの側面に当てはまる“言葉の番号”を下から選んで記入して下さい。

①

側 面	言 葉 の 番 号
側面 1	
側面 2	
側面 3	
側面 4	
側面 5	
側面 6	
側面 7	
側面 8	
側面 9	
側面 10	

②

- | | | | |
|-----------|-------------|-------------|-------------|
| 1. わがままな | 11. 無口な | 21. 消極的な | 31. 社交的な |
| 2. 安定した | 12. 思いやりのある | 22. 勤勉な | 32. 慎重な |
| 3. 視野が狭い | 13. 独創的な | 23. のみ込みの悪い | 33. 機転のきく |
| 4. 陽気な | 14. 親切的な | 24. とげのある | 34. 内向的な |
| 5. 意地悪な | 15. 無責任な | 25. くよくよしない | 35. あきっぱい |
| 6. 協力的な | 16. 活発な | 26. やさしい | 36. 自己主張の強い |
| 7. 傷つきやすい | 17. 几帳面な | 27. 動揺しない | 37. 神経質な |
| 8. ひかえめな | 18. ルーズな | 28. 雑な | 38. しんぼう強い |
| 9. 感情的でない | 19. 悩みがちな | 29. 美的感覚の鋭い | 39. 心配性の |
| 10. 不器用な | 20. 好奇心が強い | 30. 興味の狭い | 40. 反抗的な |