

大学生の主観的ウェルビーイング向上
における対人関係と健康行動の役割

伏島 あゆみ

目次

第 I 部 主観的ウェルビーイング関連要因に関する研究の動向と課題	
第 1 章. 主観的ウェルビーイングの構成概念	1
第 1 節. 主観的ウェルビーイング研究の背景.....	1
第 2 節. 主観的ウェルビーイングの構成要素とその特徴.....	3
第 1 項. ウェルビーイングとは何か.....	3
第 2 項. 主観的ウェルビーイングの定義	4
第 3 項. 主観的ウェルビーイングの構成要素の特徴	7
第 4 項. 主観的ウェルビーイングの構成要素間の関連性.....	8
第 3 節. 主観的ウェルビーイングの類似概念の整理.....	9
第 1 項. ハピネス.....	9
第 2 項. 心理的ウェルビーイング	9
第 4 節. 主観的ウェルビーイングの測定・評価	10
第 1 項. 主に認知的要素を測定する方法	11
第 2 項. 主に感情的要素を測定する方法	12
第 3 項. 認知的要素と感情的要素をいずれも測定する尺度	13
第 4 項. 主観的ウェルビーイングの測定・評価にかかわる問題.....	14
第 5 節. 本研究で取り扱う概念の整理と定義.....	19
第 2 章. 主観的ウェルビーイングの関連要因	20
第 1 節. 主観的ウェルビーイング向上における対人関係と健康行動の重要性.....	20
第 2 節. 対人関係要因	23
第 1 項. ソーシャルサポート.....	23
第 2 項. ソーシャルスキル	24
第 3 節. 健康行動.....	26
第 1 項. 運動	27
第 2 項. 食・栄養.....	28
第 3 項. 余暇・休養	29
第 4 項. 喫煙	30
第 5 項. 飲酒	31
第 6 項. ストレスコントロール	32
第 3 章. 本論文の目的.....	35
第 1 節. 従来の研究における問題点	35
第 2 節. 本論文の目的と構成	38
第 3 節. 本論文の特長	42

第4章.	大学生における対人関係や健康行動と主観的ウェルビーイングとの関連性 ...	43
第1節.	問題と目的	43
第1項.	はじめに	43
第2項.	対人関係と主観的ウェルビーイング	43
第3項.	運動, 食, 飲酒, 喫煙, 余暇と主観的ウェルビーイング	44
第4項.	ストレスマネジメント行動と主観的ウェルビーイング	45
第5項.	対人関係と健康行動による主観的ウェルビーイング	45
第2節.	方法	46
第1項.	調査対象者と手続き	46
第2項.	調査内容	46
第3項.	統計学的解析方法	49
第3節.	結果	55
第1項.	記述統計	55
第2項.	分析1 対人関係と主観的ウェルビーイングの関連	59
第3項.	分析2 運動, 食, 飲酒, 喫煙, 余暇と主観的ウェルビーイングの関連	61
第4項.	分析3 ストレスマネジメント行動と主観的ウェルビーイングの関連	67
第5項.	分析4 対人関係や健康行動と主観的ウェルビーイングとの包括的な関連 性	71
第4節.	考察	73
第1項.	本研究対象者の一般化可能性	73
第2項.	対人関係と主観的ウェルビーイングの関連	73
第3項.	運動, 食, 飲酒, 喫煙, 余暇と主観的ウェルビーイングの関連	75
第4項.	ストレスマネジメント行動と主観的ウェルビーイングの関連	77
第5項.	対人関係や健康行動と主観的ウェルビーイングとの包括的な関連	77
第6項.	おわりに	79
第5章.	対人関係や健康行動が大学生の主観的ウェルビーイングの時間的変化に及ぼす 影響	80
第1節.	問題と目的	80
第1項.	はじめに	80
第2項.	対人関係と主観的ウェルビーイング	80
第3項.	運動, 食, 飲酒, 喫煙, 余暇と主観的ウェルビーイング	81
第4項.	ストレスマネジメント行動と主観的ウェルビーイング	82
第5項.	対人関係や健康行動と主観的ウェルビーイングの時間的変化	83
第2節.	方法	84
第1項.	調査対象者と手続き	84
第2項.	調査内容	85
第3項.	統計学的解析方法	85

第3節.	結果.....	89
第1項.	対象者全体の変化.....	89
第2項.	分析1 対人関係の変化と主観的ウェルビーイングの推移.....	93
第3項.	分析2 運動, 食, 飲酒, 喫煙, 余暇の変化と主観的ウェルビーイングの推移.....	99
第4項.	分析3 ストレスマネジメント行動の変化と主観的ウェルビーイングの推移.....	105
第5項.	分析4 対人関係や健康行動の変化と主観的ウェルビーイングの推移...	111
第4節.	考察.....	114
第1項.	対象者全体の変化.....	114
第2項.	対人関係の変化と主観的ウェルビーイングの推移.....	114
第3項.	運動, 食, 飲酒, 喫煙, 余暇の変化と主観的ウェルビーイングの推移..	116
第4項.	ストレスマネジメント行動の変化と主観的ウェルビーイングの推移.....	117
第5項.	対人関係や健康行動の変化と主観的ウェルビーイングの推移.....	120
第6項.	おわりに.....	122
第6章.	総合考察と今後の課題.....	124
第1節.	本論文の結果のまとめ.....	124
第1項.	主観的ウェルビーイングの関連要因に関する問題点.....	124
第2項.	主観的ウェルビーイングの関連要因の検討.....	125
第2節.	本論文の結論と意義.....	128
第1項.	主観的ウェルビーイング向上における対人関係と健康行動の役割.....	128
第2項.	本論文の意義.....	131
第3節.	本論文の課題と今後の展望.....	133
第1項.	調査の対象者について.....	133
第2項.	研究の調査の期間・間隔について.....	134
第3項.	主観的ウェルビーイング関連要因について.....	134
引用文献	136
本論文に関する報告 (第一著者, 第一発表者のみ)	162
謝辞	164

第1章. 主観的ウェルビーイングの構成概念

第1節. 主観的ウェルビーイング研究の背景

「主観的ウェルビーイング (subjective well-being)」は、Gallup World Poll (e.g., OECD, 2011) やフランスの経済パフォーマンスと社会の進歩の測定に関する委員会報告 (Stiglitz, Sen, & Fitoussi, 2009), 本邦の幸福度指標試案 (内閣府経済社会総合研究所, 2011) など, 各国の幸福にかかわる様々な調査や報告において用いられており, 幸福を科学的に評価するために有効な指標と目されている。

(Table 1-1-1)。ウェルビーイング (well-being) という言葉は、「健康とは… (中略) …身体的, 精神的, 社会的に良い状態 (Health is a state of complete physical, mental and social well-being…)」という 1946 年の世界保健機関(WHO)憲章草案によって広く知られるようになった。ウェルビーイングや主観的ウェルビーイングを研究主題とし, その意味を理解するためには, 何が「良い状態 (being well)」であるのか, という根本的・概念的問いの吟味を行う必要がある (Kitayama & Markus, 2000; 大石, 2006)。つまり, 何をもって主観的ウェルビーイングを定義するのか, どのような構成概念を想定するのか, そして研究の目的や対象者の性質にしたがって主観的ウェルビーイングとして何を測定し評価するのかを, 明確にしておく必要がある。しかしながら, このような主観的ウェルビーイングに関する理論的・概念的な検討を行う研究が決定的に不足している。

本章では, 主観的ウェルビーイングの構成概念を明らかにするため, まず (1) 主観的ウェルビーイングの定義, 構成要素を整理し, これら構成要素間の関連性を明らかにする。その上で, (2) 類似概念であるハピネス (happiness) と心理的ウェルビーイング (psychological well-being) について主観的ウェルビーイングとの異同を検討し, (3) 主観的ウェルビーイングの測定・評価方法についてそれぞれの特徴を整理し, 問題点を明らかにする。

Table 1-1-1 幸福度の主要な国際比較調査

調査名	幸福度の評価	日本の順位	出典
世界価値観調査 (World Values Survey)	人生満足度(Life satisfaction) 主観的幸福(Happiness)	97か国中43位 (1995-2007) 54か国中24位(2005)	電通総研・日本リサーチセンター(編著)(2008). 世界主要 価値観データブック 同友館
地球幸福度指数 (Happy Planet Index) 英国の独立系シンクタン クニュー・エコノミクス財 団(NEF)による調査	人生満足度(Experienced well-being)* ¹ , 平均 寿命, 健康期待度, 環境負荷度などから幸福 度を算出したもの。	151か国中45位(2012) * ¹ 人生満足度のみは 151か国中47位(2012)	最新順位はHappy Planet Indexのウェブサイト参照 < http://www.happyplanetindex.org/countries/japan/ > (2014 月29日)
世界幸福ランキング (レスター大学「幸福度」 調査)	人生満足度に加え, 健康や教育, 環境, 経済な ど様々な要素を反映して幸福度を算出したも の。国連や世界保健機関等の国際機関, NEF などが公表している100種以上のデータを総合 的分析したもの。	178か国中90位 (2006)	White, A. (2007). A Global Projection of Subjective Well-bei A Challenge To Positive Psychology? <i>Psychtalk</i> , 56, 17-20 日本の順位はウェブサイト参照< <a href="http://www.le.ac.uk/ebulleti
archive/ebulletin/news/press-releases/2000-
2009/2006/07/nparticle.2006-07-28.html">http://www.le.ac.uk/ebulleti archive/ebulletin/news/press-releases/2000- 2009/2006/07/nparticle.2006-07-28.html > (2014年4月29日)
世界幸福度データベー ス (World Database of Happiness)	人生満足度(Life satisfaction) 主観的幸福(Happiness) 感情バランス(Affect Balance) *データごとに設問内容や選択肢数が異なる	順位はデータごとに 異なる。148か国の データベースがある。	< http://www1.eur.nl/fsw/happiness/ > (2014年4月29日)
ギャラップ世論調査 (Gallup World Poll)	前日に「十分休めたか」「何か面白いことがあつ たり興味を持てることをしたりしたか」「たくさん 笑ったか」「敬意をもって接しられたか」などの5 項目を尋ねる。	148か国中59位(2012)	OECD(編著) 徳永 優子・来田 誠一郎・西村 美由起・矢倉 登里(訳)(2012). OECD幸福度白書: より良い暮らし指標: 社 会向上と社会進歩の国際比較 明石書店 < <a href="http://www.gallup.com/poll/159254/latin-americans-posit
world.aspx">http://www.gallup.com/poll/159254/latin-americans-posit world.aspx > (2014年4月29日)
OECDより良い生活指標 (better life index)	住宅, 収入, 雇用, コミュニティ, 教育, 環境, ガ バナンス, 健康, 人生満足感* ² , 安全, ワークラ イフバランスの11分野の指標を使って幸福度 指標(well-being)を算出したもの。	36か国中21位(2012) * ² 人生満足度のみは 27位(2012)	Organization for Economic (2011). <i>How's Life? Measuring w being</i> , OECD Publishing. 最新順位はbetter life indexのウェブサイト参照 < http://www.oecdbetterlifeindex.org/countries/japan/ > (2 年4月29日)
全米科学財団(NSF)に よる調査	主観的幸福度(happiness)と人生満足度(Life satisfaction)の平均	97か国中43位(2008)	1995 - 2007 World Values Surveys. < <a href="http://www.nsf.gov/news/newsmedia/pr111725/pr111725.
>">http://www.nsf.gov/news/newsmedia/pr111725/pr111725. > (2014年4月29日)

第2節． 主観的ウェルビーイングの構成要素とその特徴

ウェルビーイングという概念自体は非常に幅広く、研究者によって異なる意味で用いられることもある。そのため主観的ウェルビーイングの構成要素や定義、類似概念に関する国内外の先行知見を概観するにあたって、一定のキーワードを設定する系統的レビューでは、本章の目的に関連する文献を十分に網羅できない可能性もある。本章ではまず、「ウェルビーイング (well-being)」、「主観的ウェルビーイング (subjective well-being)」、「ハピネス (happiness)」、「心理的ウェルビーイング (psychological well-being)」、「評価方法 (assessment methods)」、「尺度 (measures)」などのキーワードをもとに文献を検索し、その中で取り上げられていた「人生満足感 (life satisfaction)」、「ポジティブ感情 (positive affect)」、「ネガティブ感情 (negative affect)」をキーワードとして加えて、主観的ウェルビーイングの構成要素や定義、尺度、類似概念に関して言及している文献を収集した。加えて、収集した論文の引用文献、その著者および共著者による関連文献も収集し、併せて整理することとした。文献は PubMed, PsycARTICLES, Google Scholar, CiNii, J-stage などのデータベースを用いた検索を行った。

第1項． ウェルビーイングとは何か

ウェルビーイングは「何を測定するか (測定の対象)」,そして「誰が評価するか (評価の主体)」,という観点から整理すると, Table 1-2-1 のように考えられる。

生理学的指標 (Table 1-2-1 の a) や収入, 仕事, 教育水準などの社会・経済的指標 (Table 1-2-1 の b) といった客観的に評価された指標は「客観的ウェルビーイング」と呼ばれる (Frey & Stutzer, 2002; 浜田, 2006)。客観的ウェルビーイングは, 個人の意識とは独立に測定することが可能で, 記憶や気分の影響を受けない (浜田, 2006)。社会・経済的側面の自己評価 (Table 1-2-1 の c) や個人の意識の他者評価 (Table 1-2-1 の d) も同様にウェルビーイングの指標と区分される (白石・白石, 2006; Veenhoven, 2004) ものの, 個人のウェルビーイングを測定するために用いられることは少ない。今日, 心理学分野におけるウェルビーイング研究では, 個人の意識 (「幸福」への認知・感情) の自己評価 (Table 1-2-1 の

e) である主観的ウェルビーイングが最も広く用いられている。

Table 1-2-1 ウェルビーイングの測定指標

測定指標	測定の対象 「何を測定しているか」「誰が評価しているか」	評価の主体
a 脳波, コルチゾールなど 【客観的ウェルビーイング】	身体的・ 生理的側面	他者(客観)
b 収入(貯蓄), 社会的地位, 教育水準の高さ 【客観的ウェルビーイング】	社会・ 経済的側面	他者(客観)
c 収入(貯蓄)満足度, 地位満足度, 教育達成感	社会・ 経済的側面	自己(主観)
d 個人の幸福に関する 友人や家族の評価	当人の意識	他者(客観)
e 幸福に関する認知的・ 感情的な自己評価 【主観的ウェルビーイング】	当人の意識	自己(主観)

Frey(2005), 浜田(2006), Veenhoven(2004), 白石・白石(2006)を基に作成

第2項. 主観的ウェルビーイングの定義

従来, 社会や人間のウェルビーイングの指標として物質的な豊かさを示す所得といった客観的指標が相応しいと考えられていた。しかしながら, 1970年代には所得と幸福の自覚の程度がほとんど相関しないという「幸福のパラドックス(e.g., Brickman & Campbell, 1971; Easterlin, 1974)」が提唱され, ウェルビーイングにおける主観的な側面への注目がより強くなった。その後, Diener (1984) は主観的ウェルビーイングという概念を体系づけてこの研究分野に多大な影響を与え, 1980年代以降, 主観的ウェルビーイングの研究が多数蓄積されることとなった。心理学分野においてウェルビーイングは, 「どの程度人々は満足した状態にあるかを示す包括的な概念」(Andrews, 1983), 「ポジティブ感情や関与, 満足, 価

値などを含む，人々の人生のポジティブな評価」(Diner & Seligman, 2004; Seligman, 2002)とされ，所得や社会的地位などの客観的側面ではなく，個人の主観という側面から捉えるべき概念であることが強調されている。Table 1-2-2において，Diener (1984)の知見を中心とした，主観的ウェルビーイングに関する定義を整理する。現在の生活や自分の存在などを包括的に含んだ人生そのものを評価する概念である点，その評価には情動や気分を含む即時的な感情反応と，満足や充足，達成などの持続的な認知という2つの側面が含まれる点が，いずれの定義においてもおおむね共通している。

Table 1-2-2 主観的ウェルビーイングの定義

著者・発表年	定義	特徴
Andrews(1983)	主観的ウェルビーイングの指標は、イベントや日常の出来事に関する感情的・情緒的反応と、特定の比較基準を背景とした認知的評価が合わさって構成される。	感情的反応と認知的評価による構成 それぞれの要素は結合
Diener(1984)	主観的ウェルビーイングは、人生満足感、ポジティブ感情、ネガティブ感情という3つの独立した要素から構成される。	人生満足感、ポジティブ感情、ネガティブ感情による構成 それぞれの要素は独立
Diener(1994)	主観的ウェルビーイングは、人々の長期にわたる快感情、不快感情のなさ、人生満足感のレベルから構成される。	快感情、不快感情、人生満足感による構成
Diener,Suh,Lucas &Smith(1999)	主観的ウェルビーイングは、人々の感情的な反応、領域別の満足感、人生満足感の包括的な判断を含む、幅広い概念である。	感情的反応、領域満足感、人生満足感による構成
Diener(2000)	主観的ウェルビーイングは、個人の人生に関する評価を表し、認知的・感情的評価を含む。 主観的ウェルビーイングには、人生満足感(一般的な人生への評価)、個人によって重要な側面における満足感(職務満足感など)、ポジティブ感情(快情動・気分の経験が多い)、ネガティブ感情のなさ(不快情動・気分の経験が少ない)といった独立した要素がある。	認知(人生満足感、領域満足感)と感情(ポジティブ感情、ネガティブ感情)による構成 それぞれの要素は独立 □
Seligman & Csikszentmihalyi (2000)	主観的ウェルビーイングは、人々が自分たちの人生について何を考え、どのように感じているか、という自分の存在を評価するときに達する認知的・感情的な結論を表す。	認知的結論(人生に関する認知)、感情的結論(人生における感情)
Diener, Lucas, & Oishi(2002)	主観的ウェルビーイングとは、個人の自らの人生に関する認知的および感情的評価として定義される。これらの評価には、出来事への感情的な反応や、満足や充足への認知的判断が含まれる。ゆえに主観的ウェルビーイングは、快感情、ネガティブ気分の少なさ、高い人生満足感が含まれる、幅広い概念である。	認知的評価(人生満足感)、感情的評価(快感情、ネガティブ気分)による構成
Keys, Shmotkin & Ryff(2002)	主観的ウェルビーイングとは、満足感やポジティブ感情やネガティブ感情のバランスの側面から人生を評価したものである。満足感や個人に関する判断にもとづき、長期にわたり持続する評価を、感情は個人の即時的な経験における快・不快感情を反映したものを示す。	持続的な評価(満足感)と即時的な感情経験(感情のバランス)による評価
Diener, Oishi, & Lucas (2003)	主観的ウェルビーイングの分野においては、個人がある時点で、また長期にわたり、自分の人生をどのように評価するかを科学的に分析する。これらの評価は、人々の出来事への感情的な反応や気分に加え、人生満足感や達成感、結婚や仕事などの領域別の満足感に関する判断を含む。	一時的および持続的な評価 感情的反応と満足感の判断により評価
OECD(2013)	人生のすべての面における様々な(ポジティブおよびネガティブな)評価と、日常的な出来事への感情的反応とを含む、よい精神状態	人生への評価と感情的反応により構成

第3項. 主観的ウェルビーイングの構成要素の特徴

先述の定義の集約により，主観的ウェルビーイングの構成要素は，認知的要素である「人生満足感 (life satisfaction)」¹，感情的要素である「ポジティブ感情 (positive affect)」と「ネガティブ感情 (negative affect) のなさ」の3つに大別できる。

「人生満足感 (life satisfaction)」は，個人が自分の生活をどのように評価しているかに関する指標であり，個人が自らの人生に関して行う，幅広く思慮深い評価を意味する (Diener, 2006)。全体的な人生満足感と特定の領域における満足感の認知が含まれる。幸福の自覚の程度と人生満足感とは，おおよそ8割一致すると報告される (小林・ホメリヒ, 2014)。人生満足感の継時的な変化のペースは緩慢で時間的に安定しており，約1年程度は安定して推移する (Diener & Diener, 1996; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; OECD, 2011; Schimmack & Oishi, 2005)。

「ポジティブ感情」は，幸福や喜び，楽しさといった感情を，「ネガティブ感情」は怒りや悲しみといった感情を経験することを表す²。自らを幸福と自覚する個人は穏やかなポジティブ感情を頻繁に感じ，ネガティブ感情をあまり報告しない (King, Hicks, Krull, & Del Gaiso, 2006)。ポジティブ感情は2ヶ月程度であれば安定しているとの報告 (Watson, Clark, & Tellegen, 1988) もあるものの，一般に感情状態は日々変動しうるため，ポジティブ感情やネガティブ感情の時間的安定性は人生満足感に比べると低い (Diener & Diener, 1996)。また，感情はその強さよりも頻度のほうが幸福とより強く関連する (Diener & Larsen, 1993; Diener, Sandvik, & Pavot, 1991)。ポジティブ感情とネガティブ感情は，それぞれ単独で扱われるだけでなく，ポジティブ感情とネガティブ感情の頻度の差 (あるいは比) である「感情バランス (affect balance)」として，両者を考慮した形

¹「生活満足感」と訳される場合もある (古谷野・柴田・芳賀・須山(1990)など)。本章では，人生満足感が生活満足感を包括する語であると考え，life satisfaction の訳語として「人生満足感」を用いる。

²ポジティブ感情には，満ち足りた，充足した感情である「満足感」も含まれる。一方，「人生満足感」は人生に満足しているという認知的判断として捉えられる。そのため，「人生満足感」は感情的要素には区分しない。

で扱われることも多い (OECD, 2011)。Fredrickson (2009) は、このポジティブ感情とネガティブ感情の比率が 3 対 1 であることが、人生の繁栄につながる望ましい状態であると指摘している。

第4項. 主観的ウェルビーイングの構成要素間の関連性

(1) ポジティブ感情とネガティブ感情間の関連

ポジティブ感情とネガティブ感情間の相関関係は、感情の程度を尋ねる期間 (e.g., ここ数日, 過去 1 年) にかかわらず、無相関かごく弱い相関関係にとどまっている (Watson et al., 1988)。感情の生起に関しても独立しているとする見方が多数であり、山崎 (2006) は、質問紙調査による関連や感情の神経生理学的メカニズムに関する先行知見を概観し、ポジティブ感情とネガティブ感情は独立していることを示唆している。

(2) 人生満足感とポジティブ感情およびネガティブ感情間の関連

人生満足感とポジティブ感情およびネガティブ感情間は、無相関との報告から強程度の相関関係との報告とさまざまであるが、本邦ではおおむね弱から中程度の相関関係との報告が多い (e.g., 川人・大塚・甲斐田・中田, 2011; 鈴木, 2002; 寺崎・網島・西村, 1999)。加えて、人生満足感を評定する際に、個人はこれまでの人生だけでなく日常的な感情状態も判断の根拠に含めることが指摘されている (Schimmack, Diener, & Oishi, 2002; Suh, Diener, Oishi, & Triadis, 1998)。これより、ポジティブ感情経験の多さやネガティブ感情経験の少なさは、人生の肯定的な評価へと影響することが考えられる。だが、この関連性における因果関係の有無は明確ではない。

また、ポジティブ感情の経験は、課題に対する前向きな認知方略を引き起こすなどの認知や行動の拡張を経て、さまざまな個人資源を形成し、さらなるポジティブ感情の効果をもたらす (Fredrickson, 2003; Fredrickson & Joiner, 2002)。つまり、感情の経験によって人生への評価が変化することは、のちにさらなる感情の経験につながるという、循環的な関係性も考えられる。

第3節．主観的ウェルビーイングの類似概念の整理

第1項．ハピネス

「ハピネス (happiness)」と「ウェルビーイング」はいずれも「幸福」という訳語があてられる。一般にウェルビーイングは幸福、健康、福祉、充実感、よい/満たされた状態といった広い意味を有するのに対して、ハピネスはほぼ幸福のみに限定して用いられている。また、その語源を確認すると、ハピネスは「運、偶然 (hap)」といった個人の力の及ばない受動的な意味を含むのに対し、ウェルビーイングは「欲する (will, to be willing)」といった能動的な意味を含んでおり、元来、両概念の示す「幸福」は修辞学的に意味が異なる。

ハピネスは、文脈の解釈によって、一般的なポジティブ感情・気分、全般的な人生満足感の評価、良い人生を送ること、または人々を幸せにする原因といった意味で用いられている (Diener, 2006)。学術用語としては、「一般的なポジティブ (あるいは快) 感情」として言及されることが多い (Kitayama, Marcus, & Matsumoto, 1995; Ryan & Deci, 2001; OECD, 2013)。つまり、ハピネスはポジティブ感情 (e.g., 楽しい気分・感情) によって、快楽的・感情的に充足した状態を示した概念といえる。

これに対して、主観的ウェルビーイングは、ポジティブ感情だけでなくネガティブ感情を含めて快楽的・感情的に充足した状態と、人生の満足という認知的評価をも含む概念である。よって、ハピネスは幸福を示す概念としては、主観的ウェルビーイングよりも限局的に使用すべきであり、主観的ウェルビーイングに内包される概念と考える。近年、Seligman (2011) は、「ハピネス」という概念は科学的な検討になじまないと批判し、幸福を示す概念としてウェルビーイングの使用を薦めている。

第2項．心理的ウェルビーイング

ウェルビーイング研究では、主観的ウェルビーイングという概念だけでなく、「心理的ウェルビーイング (psychological well-being)」という概念も用いられ

る。2つの概念の違いは、古代ギリシアの哲学者の主張に沿ったアプローチにより整理できる。

一つは、Aristippus が主張した、苦痛がなく楽しい気分であるような快楽的・感情的に充足した人生を送ることを幸福とみなす、快楽主義 (hedonism) のアプローチである。当人が幸福と判断するような心の状態であることを重視する。主観的ウェルビーイングは、この快楽主義にもとづくウェルビーイングについて言及したものである (Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999)。

もう一つは、Aristotles が主張した、理性の機能を善く働かせ、個人の強みを活かした人生を送っていることを幸福とみなす、理性主義 (eudaimonism) ³ のアプローチである。当人が幸福と判断するような心の状態かどうかにかかわらず、自己実現することや他者との関係を考慮した理性的な人生を送ることを重視する。心理的ウェルビーイングはこの理性主義にもとづくウェルビーイングについて言及したものである (Kahneman et al., 1999)⁴。Ryff (1989) は心理的ウェルビーイングを「人生全般にわたるポジティブな心理的機能」と位置づけ、「人格的成長」「人生における目的」「自律性」「環境制御力」「自己受容」「積極的な他者関係」の6次元からなる心理的ウェルビーイング尺度 (Psychological Well-Being Scale) (Ryff & Keys, 1995) を開発している⁵。心理的ウェルビーイングは、課題に対する関与や活動に伴う充実感 (堀毛, 2010)、自己の生に対する有意味さの感覚 (伊藤・小玉, 2005) とも言及され、個人あるいは社会にとって望ましい、意味ある人生の追求や実現にかかわる概念といえる。

第4節. 主観的ウェルビーイングの測定・評価

³「eudaimonism」は、幸福主義と訳されたり、エウデモニズムとそのまま用いられることが多い。上出 (2010) は、心理学的には快楽主義 (hedonism) の対比として用いられることが多いことから「理性主義」として表現しており、本論文ではそれに倣った表記とした。

⁴理性主義によるウェルビーイングは、心理的ウェルビーイングの他にも、エウデモニックウェルビーイング (eudaimonic well-being)、人生における意味 (meaning in life)、成長 (personal growth)、目的 (purpose) などと表現される (Compton Smith, Cornish, & Qualls, 1996; Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002; McGregor & Little, 1998; Ryan & Deci, 2001)。

⁵心理的ウェルビーイング尺度の他にも、理性主義にもとづくウェルビーイングの尺度として、PWBS とは異なる単一因子のエウデモニックウェルビーイング尺度 (The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being; Waterman, Schwartz, Zamboanga, Ravert, Williams, Agocha, Kim, & Donnellan, 2010) が開発されている。

主観的ウェルビーイングは、様々な質問紙等によって測定され、評価されている。近年では脳科学測定法を用いたウェルビーイング研究も盛んであり、脳波の測定により左前頭葉部の活動といった指標が幸福の自覚と関連することも報告されている (e.g., Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz, & Stone, 2006; Urry, Nitschke, Dolski, Jackson, Dalton, Mueller, Rosenkranz, Ryff, Singer, & Davidson, 2004)。しかし、これまでのウェルビーイング研究は質問紙等の自己報告による評価が圧倒的に多い。そこで本章では、主観的ウェルビーイングの測定方法を、その構成要素に則って、主に認知的要素を測定する方法と、主に感情的要素を測定する方法、そして認知的要素と感情的要素のいずれも測定する方法に大別した (Table 1-4-1)⁶。主観的ウェルビーイングの測定方法は多様であり、どれが最も優れているという優劣はつけられず、どの測定方法にも長所や短所が存在する。本章では、幅広く国内外の主観的ウェルビーイングの測定方法を整理することで、研究の目的に沿って測定方法を選択するための示唆を与える。

第1項. 主に認知的要素を測定する方法

「あなたはこれまでの人生に満足していますか」などの単一の項目において満足感や幸福感の程度を尋ねる方法は、最もシンプルに主観的ウェルビーイングを評価する (e.g., Andrews & Withey, 1976; Cantril, 1965; Gurin, Veroff & Feld, 1960)。単一項目による測定方法は、その簡便さから Gallup World Poll など大規模な調査において用いられる。しかしながら、測定しようとする構成概念そのものの名称を用いて単一項目により尋ねることで、内容の捉え方に大きな個人差が生じること (箕浦・成田, 2013)、回答に十分な分散が得られないため計測エラーが起りやすいこと (萩原, 2013) など、一項目ゆえに尺度としての信頼性が低いことが問題である。特に「幸福」の捉え方は個人で大きく異なることもあり、個人の主観的ウェルビーイングを十分に反映できていない可能性もある。様々な

⁶ ここでいう、認知と感情は、先述の主観的ウェルビーイングにおける認知と感情に倣った区分とする。ただし、認知的要素の測定の際には「どの程度幸福か」という認識を判断するのにとどまらず、「人生に満足しているか」といった、幸福にかかわる様々な認知的側面を尋ねる。

概念と主観的ウェルビーイングとの関連を検討するゆえに測定項目が多数となるような調査に適している。

人生満足感の測定尺度は、当初は幸福な老い（successful aging）を反映する指標として開発された（e.g., 星野・山田・遠藤・名倉, 1996; 古谷野他, 1990; Lawton, 1975; Neugarten, Havighurst, & Tobin, 1961; Wood, Wylie, & Sheafor, 1969）。これらの尺度は人生全般の振り返りや若い頃との比較による経験の評価という認知的な要素を中心とするため、成人中期以降に限定した適用がより望ましい。

人生満足感の測定において一般成人を対象に最もよく用いられているのは、人生に対する満足尺度（Satisfaction with Life Scale）（Diener et al., 1985）である。多くの言語に翻訳されていることから、国際比較調査に適している。「もう一度人生をやり直せたとしても、変えたいことはほとんどない」「私はこれまでの人生の中で、こうしたいと思った重要なことは成し遂げてきた」といった項目から構成される。だが、若年層はこの2つの内容はやや答えにくいと指摘されており（鈴木, 2002）、成人期以降を対象とした適用がより望ましい。

第2項. 主に感情的要素を測定する方法

感情を表す単語（e.g., 「楽しい」「悲しい」）への当てはまりの程度や、「普段から楽しい気持ちでいることが多い」といった簡潔な文章で感情経験の頻度を尋ねることで、現在および直近のポジティブ感情やネガティブ感情などの感情状態を評価する尺度が多い。感情の測定において The Positive and Negative Affect Scales（PANAS）（Watson et al., 1988）は、広く用いられている。PANAS のようなポジティブ感情とネガティブ感情を明確に区別した尺度は、このほかにもいくつかある（e.g., Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi, & Diener, 2009; Kammann & Flett, 1983; Kozma & Stones, 1980; Mroczek & Kolarz, 1998; 小川・門地・菊谷・鈴木, 2000）。これらの尺度は主観的ウェルビーイングの2つの感情的要素を分けた検討が可能である。

感情バランス尺度（Affect Balance Scale）（Bradburn, 1969）は、ポジティブ感情とネガティブ感情のバランスに着目した尺度で、本邦での利用は少ないもの

の、欧米では主観的ウェルビーイングの指標として以前より用いられてきた (Maintland, Dixon, Hultsch, & Hertzong, 2001)。ポジティブ感情とネガティブ感情を統合した側面から検討することが可能である。ポジティブおよびネガティブ感情を含む尺度を、その差や比を利用して便宜的に「感情バランス」として用いることもある。また、この他にも多面的に様々な感情を測定する尺度がある (e.g., Diener, Smith, & Fujita, 1995; Larsen, 1984; 寺崎・古賀・岸本, 1992; Underwood & Framing, 1980)。これらの尺度はいずれも項目数が多く、詳細な感情状態を把握でき、ポジティブ感情とネガティブ感情のどちらにも区分できない下位尺度も存在する。

尺度によって含まれる感情の性質はそれぞれ異なる。たとえば、同じポジティブ感情であっても、PANAS では「興奮した」「熱狂した」といった賦活度の高い感情を尋ね、多面的感情尺度 (寺崎・古賀・岸本, 1991) では「ゆっくりした」「のんびりした」といった賦活度の低い感情を尋ねている。このような違いを理解した上で、研究目的に沿って測定方法を使い分け、結果を解釈する必要がある。

この他、尺度項目に回答する形式ではなく、ある時点における活動やその時の感情を一定期間記録し、それらの記録を量的に集計することより、個人の感情状態を評価する手法がある (Krueger, Kahneman, Schkade, Schwarz, & Stone, 2009)。このような方法は、感情状態を評価する際の記憶の影響を小さくし、より客観的に評価することができる (Kahneman & Krueger, 2006)。その反面、実施に伴う労力や経済的な負担、回答に伴う対象者自身への負担が大きい。

第3項. 認知的要素と感情的要素をいずれも測定する尺度

主観的幸福感尺度 (Subjective Happiness Scale; SHS) は、主観的ウェルビーイングの認知的側面と感情的側面の両者を含む尺度である (Lyubomirsky & Lepper, 1999; 島井・大竹・宇津木・池見・Lyubomirsky, 2004)。SHS と同様に幸福にかかわる認知や感情経験を様々な表現により測定する尺度がある (e.g., Fordyce, 1988; Hills & Argyle, 2002; McGreal & Joseph, 1993)。いずれの尺度も主観的ウェルビーイングの認知的要素と感情的要素が下位尺度ごとに明確に分けられていないため、両要素を区分した検討は不可能である。

主観的健康感尺度 (Subjective Well-being Inventory: SUBI) (Sell & Nagpal, 1992) は、「subjective well-being」と称するものの、心の健康の評価に焦点を当てた尺度である。Diener et al. (2002, 2003) の定義に沿った主観的ウェルビーイングの概念を反映した尺度ではなく、ソーシャルサポートの項目も含まれている。SUBIの項目を再検討し開発された主観的幸福感尺度 (Subjective Well-being Scale: SWBS) (伊藤・相良・池田・川浦, 2003) は、SUBIよりも項目が少なく、現在だけでなく、過去との比較や未来の状態を尋ねる項目が含まれるため、時間的な展望から主観的ウェルビーイングを捉えるのに適する。SWBSは青年から成人まで適用できるものの、生活水準や社会的地位、出世といった学生にはやや不向きな内容も含まれる。そのため、学生を調査対象とした場合に、部分的に文言を変更して使用されることもある (徳永・松下, 2010)。

いきいき度質問表 (津田・田中, 2009) は、標準化された主観的ウェルビーイングの尺度である。「満足感」「ネガティブ気分」といった、認知および感情的要素とともに、感情の切り替えの容易さを反映する「気分転換」や心理的ウェルビーイングに類似した「チャレンジ精神」といった独自の下位尺度を有する。SUBIなどと比較すると、婚姻関係を未だ持たないような若年層の主観的ウェルビーイングを測定するのに適した尺度である (田中・津田・神宮・江上, 2006)。ポジティブ感情を反映した下位因子は含まれていない。

第4項. 主観的ウェルビーイングの測定・評価にかかわる問題

このように、主観的ウェルビーイングはその構成要素や対象者の年齢層に応じた測定尺度がそれぞれ存在する。近年では、主観的ウェルビーイングを過去の評価や現在の経験だけでなく、将来の予測も加えた上で捉える重要性が指摘される (Durayappah, 2011)。先述の評価尺度を時間軸から整理すると、主観的ウェルビーイングの認知的要素は過去の人生の振り返りを中心とした過去・現在・未来のすべての時間軸に応じた評価であり、感情的要素は現在 (あるいは直近) の評価といえる。

主観的ウェルビーイングは測定尺度において、心理的ウェルビーイングは類似した内容を有するが、本来は強く関連しつつも独立した概念である (Keyes et al.,

2002)。人生に対する満足尺度(Diener et al., 1985)には「私は自分の人生に満足している」「私はこれまでの人生の中で、こうしたいと思った重要なことは成し遂げてきた」、人生満足感尺度(寺島他, 1999)には「将来に目標がある」といった項目が含まれている。対して、心理的ウェルビーイング尺度(Ryff & Keys, 1995)には「私はこれまでの人生において成し遂げてきたことに満足している」「私はいつも生きる目標を持ち続けている」という類似した項目が含まれている。このように、人生満足感では、達成や将来の見通しなど理性的な特徴も含めて評価されている。

感情においても、達成などの理性的な特徴に伴う感情も測定されている。たとえば、「うれしさ」という感情は、感情バランス尺度(Bradburn, 1969)では「何かを成し遂げてうれしかった」という理由を限定した感情経験を尋ねている。また、純粋に感情経験のみを尋ねる尺度においても、快楽の充足にもとづく感情や達成にもとづく感情が混在していると考えられる。つまり、主観的ウェルビーイングは快楽主義にもとづくウェルビーイングについて言及したものと指摘されるが(Kahneman et al., 1999), 理性主義を反映した特徴をも評価しているといえる。

Table 1-4-1 主観的ウェルビーイングの主要な測定尺度

(1) 認知的要素

質問紙名	著者, 発表年	特徴	下位尺度名	項目数	選択肢数
Gurin Scale	Gurin, et al (1960)	どの程度幸福であるかを「とても幸福」「まあまあ幸福」「あまり幸福でない」の3段階で尋ねる。	-	1	3
Cantril Self-Anchoring Scale	Cantril(1965)	最良の人生が梯子の最上段、最悪の人生が最下段として、自分がどの程度に位置するかを尋ねる。	-	1	11
Delighted-Terrible Scale	Andrews & Withey (1976)	VASによって現時点の人生への満足度を尋ねる。対象が子どもの場合、7種類の表情の顔を提示し、どれが当てはまるのかを尋ねる。	-	1	7
Happiness Measure	Fordyce(1988)	①全般的な幸福さの程度と、②幸福、不幸、どちらでもない状態がそれぞれの位の時間を占めるのか、3つ合わせて100%になるように、時間の割合を尋ね、いずれも踏まえた幸福得点を算出する。	-	2	11(①のみ)
Life Satisfaction Inventory(LSI-A)	Neugarten, et al (1961)	高齢期の幸福な老い(successful aging)の程度を得点化するために開発された。全般的な生活満足感を多面的に測定する。	熱意対無関心、決意と不屈の精神、願望と達成された目標の間の調和、肯定的な自己概念、気分の特徴	20	2
Life Satisfaction Inventory(LSI-Z)	Wood, et al (1969)			13	3
生活満足度尺度K(Life Satisfaction Index-K; LSI-K)	古谷野ら (1990)	これまでの人生の振り返りや、老いへの認知などを評価する。PGCM, LSIAなどを参考に作成された尺度である。	人生全体についての満足感、心理的安定、老いについての評価	9	2or3
改訂PCGモラールスケール(PGCM)	Lawton(1975)	健康高齢者もしくは高齢期特有の疾患者の社会心理特性を捉えるために作成された。いきがい感やQOLを評価する。	心理的動揺・安定、孤独感・不満足感、老いに対する態度	17	2
Quality of Life Scale for Elderly(QOLS-E)	星野ら (1996)	高齢期のQOLとして身体的な評価や社会・心理的な満足度を測定する。身体的、社会的、心理的下位尺度はそれぞれ12項目ずつ。	身体的(コミュニケーション能力、心身の老化、身体の健康)、社会的(社会とのかかわり満足度、家族関係満足度)、心理的(人生の受容、精神的安定、コーピングと死生観)	36	5
人生に対する満足尺度(Satisfaction with Life Scale)	Diener, et al (1985) 日本語版は角野(1994)	自ら選んだ基準に基づく、過去-現在-未来にわたる人生の主観的評価を示す。	-	5	7
人生満足感尺度	寺崎ら (1999)	これまでの人生や生活全体に対する認知的な評価を示す。LSI-AやPGCMS, MUNSHなどの尺度から認知的な評価を含む項目を分類・整理して新たに作成された。	過去満足、現在満足、未来満足	24	4

Table 1-4-1 主観的ウェルビーイングの主要な測定尺度 (続き)

(2) 感情的要素

質問紙名・手法名	著者, 発表年	特徴	下位尺度	項目数	選択肢数
日本版PANAS(The Positive and Negative Affect Scales)	Watson, et al (1988), Thompson (2007) 佐藤・安田(2001), 川人ら (2011)	現在の気分・感情状態や一定期間における頻度を評価する。短縮版の The International Positive and Negative Affect Schedule Short Form (I-PANAS-SF)は10項目。	ポジティブ感情、ネガティブ感情	20	6
The expanded version of PANAS (PANAS-X)	Watson & Clark (1994)	ポジティブ感情やネガティブ感情を高次感情とし、11個の特定の感情を低次に加えたPANASの拡張版。	恐怖、悲しみ、罪悪感、敵意、陽気、自信、注意、内気、疲労、冷静、驚き	55	5
感情バランス尺度(Affect Balance scale)	Bradburn (1969)日本語版は卯津羅 (2002)	ポジティブ感情とネガティブ感情の差(あるいは比)から、感情のバランスを評価する。得点が高いほど、全体的な感情状態がポジティブである。	ポジティブ感情、ネガティブ感情	10	4
Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH)	Kozma & Stones (1980)	感情や経験に関するポジティブな項目とネガティブな項目の差から幸福さを算出する。	ポジティブ感情、ネガティブ感情、ポジティブな経験、ネガティブな経験	24	3
Affectometer 2 (the short version)	Kammann & Flett (1983)	ここ最近の2つの感情経験を尋ね、感情バランスを算出することで全般的な幸福度を評価する。	ポジティブ感情、ネガティブ感情	20	5
Positive and Negative Affect Scales	Mroczek & Kolarz (1998)	過去30日の悲しみ、神経質、明るさ、穏やかさなどのポジティブおよびネガティブな感情の頻度を尋ねる。	ポジティブ感情、ネガティブ感情	12	5
Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)	Diener, et al (2009)日本語版は Sumi(2013)	ここ4週間の前向きな気持ち、良い気持ちなどの様々な感情経験を尋ねる。各感情得点とともに、感情バランスも算出する。	ポジティブ感情、ネガティブ感情	12	5
一般感情尺度	小川ら (2000)	全体的な感情状態を尋ねる。ポジティブおよびネガティブ感情状態に加え生理的・感情的活性も評価する。	肯定的感情、否定的感情、安静状態	24	4
Intensity and time affect scale(ITAS)	Diener, et al (1995)	自己や他者に向けられる、6種類の感情経験の強さを尋ねる。	良い(他者に向けた)、喜び、悪い(自己に向けた)、別離、脅威、悪い(他者に向けた)	24	7
多面的感情状態尺度	寺崎ら (1991) 寺崎ら (1992)	感情の主観的状态について、8つの感情状態の存在を尋ねる。短縮版は40項目。	抑うつ・不安、敵意、倦怠、活動的快、非活動的快、親和、集中、驚愕	80	4
Affect Intensity Measure (AIM)	Larsen (1984)	普段の感情状態とともに、具体的な場面を想定してある特定の出来事において様々な感情がどの程度生じるのかを尋ねる。短縮版は20項目。	-	40	6
Mood Survey	Underwood & Framing (1980)	「私はいつも非常に機嫌がよい」「私は自分のことを幸せな人間だと思う」など。幸せと悲しみに関する内容を尋ね、感情の程度と感じやすさを評価する。短縮版は6項目、修正版は9項目、完全版は18項目。	感情の程度(level)、感情の反応性(reactivity)	18	4

Table 1-4-1 主観的ウェルビーイングの主要な測定尺度（続き）

(2) 感情的要素(続き)

質問紙名・手法名	著者, 発表年	特徴	下位尺度	項目数	選択肢数
一日再現法 (Day Reconstruction Method)	Krueger et al (2009)	前日の時間利用について情報を収集し, そのときにある特定の感情が生じていたかどうかを回答する。	-	-	-
経験サンプリング法 (Experience Sample Method)		携帯電話やアラームなどを用い, 入力を促されたときにそのときの活動と感情を記録する。	-	-	-
プリンストン感情-時間調査 (Princeton Affect and Time Survey)		前日に誰と, どこで, 何をを行ったなどの活動内容とその時の感情を電話で報告する。	-	-	-
U指数 (Un-pleasant Index)		一日の中で不快に感じた時間の割合を尋ねる。	-	-	-

(3) 認知的要素と感情的要素

主観的幸福感尺度 (Subjective Happiness Scale: SHS)	Lyubomirsky & Lepper(1999) 日本語版は島井ら(2004)	どれほど幸福であるかを評価する。どのような状況下にあっても幸福であり続ける人々の特徴といった特性的な幸福度も示す。	-	4	7
The Oxford Happiness Inventory (OHI)	Argyle, et al (1989) Hills & Argyle(1998)	「私はとても幸福だ」「私は人生には非常に価値があると思う」などの項目から幸福度を評価する。各項目ごとに異なる選択肢が設けられている。ポジティブ感情などを尋ねる項目も含まれる。	人生満足感、効力感、社交性/共感性、肯定的な展望、ウェルビーイング、快活さ、自尊心	29	4
The Oxford Happiness Questionnaire(OHQ)	Hills & Argyle(2002)	幸福度を評価する。OHIの回答方法などを改良している。短縮版は8項目。	-	29	6
The Depression-Happiness Scale	McGreal & Joseph (1993)	「私は幸せだと思う」「私は人生に対して不満だ」などの思考や感情、経験に関するポジティブおよびネガティブな項目から構成された尺度。得点が高いと幸福度が高く、低いとうつ度が高いと評価する。短縮版は6項目。	ポジティブな思考・感情・経験、ネガティブな思考・感情・経験	25	4
主観的良好状態評価一覧 (General Well-Being Schedule: GWBS)	Dupuy(1977) 日本語版はNakayama et al(2000), 中山	心理的良好および苦悩状態を評価する。(原版は6下位尺度18項目)	精神的安定性(うつ)、健康関心、生活満足度・情緒的安定性	17	6 or 10
WHO SUBI (The Subjective Well-being Inventory)	Sell & Nagpal (1992) 日本語版は大野・吉村(2001)	標準化された主観的ウェルビーイングの尺度。18歳以上に適用できる。11の下位尺度から心の健康度と心の疲労度を評価する。	人生に対する前向きな気持ち、達成感、自信、至福感、親近者の支え、社会的な支え、家族との関係、精神的なコントロール感、身体的不健康感、社会的なつながりの不足、人生に対する失望感	40	3
主観的幸福感尺度 (Subjective Well-Being Scale: SWBS)	伊藤ら (2003)	SUBIの項目を整理して作成された。青年期から成人期までの主観的ウェルビーイングを評価できる。	人生に対する前向きな気持ち、達成感、自信、至福感、人生に対する失望感	15	4
いきいき度質問表	津田・田中(2009)	標準化された主観的ウェルビーイングの尺度。若年～高齢者まで幅広い年齢層の主観的ウェルビーイングを測定する。	満足感、ネガティブ気分、チャレンジ精神、気分転換、(虚偽検出用2項目)	16	4

第5節．本研究で取り扱う概念の整理と定義

本章を総括すると、主観的ウェルビーイングとは、個人にとって「良い状態」であることを当人の意識によって主観的に捉えた概念であり、精神的に健康であることや幸福であることを示すために用いられる。そして、その「良い状態」は、良いと自覚（認知）できることと、良い感情状態であることによって評価できる。前者は「人生満足感」、後者は「ポジティブ感情」や「ネガティブ感情（のなさ）」という構成要素によって測定・評価されている(e.g., Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999)。特に人生満足感には、現在の生活の評価だけでなく、過去の人生の振り返りや将来に対する見通しといった回顧的・展望的評価といった全ての時間軸に沿った評価が含まれる。

よって、本研究では主観的ウェルビーイングは「個人のこれまでの人生や将来に関する認知と、日常生活における感情経験」として定義できる。この定義における「認知」は、過去の自分との比較、将来の見通しなどを通じた、分析的・持続的な個人の価値判断を意味する。本研究における「人生満足感」は、この人生に関する肯定的な認知を評価するための指標であり、これまでの人生を振り返ったときに「幸福である」「満足している」「理想的である」と肯定的に認識できることを指す。

対して、この定義における「感情」とは、ある出来事や状況に対して個人がどう感じたかという、より直観的・即時的に下す判断を示す。本研究における「ポジティブ感情」や「ネガティブ感情」は、この日常生活における感情経験を評価するための指標であり、「ポジティブ感情」はうれしい、楽しいと感じる経験が多いこと、「ネガティブ感情（のなさ）」は悲しい、辛いと感じる経験が少ないことを指す。

第2章. 主観的ウェルビーイングの関連要因

第1節. 主観的ウェルビーイング向上における対人関係と健康行動の重要性

第1章で述べたように、主観的ウェルビーイングとは「良い状態」に関する自己の主観的な評価であり、健康や幸福を評価するために有効な指標である。これまで、主観的ウェルビーイングの向上に寄与する要因は様々な領域にわたって幅広く検討されてきた。

主観的ウェルビーイング研究では、当初、パーソナリティを主要因とした遺伝や特性との関連が重視されてきた (Diener et al., 1999)。外向的傾向と神経症傾向は環境より遺伝の影響を強く受けており (Eysenck & Rachman, 1965)、パーソナリティ特性の中でも特に主観的ウェルビーイングの個人差に影響することが多数報告されている (Diener & Lucas, 1999; Diener et al., 1999; 門田・寺崎, 2005; Lucas, Diener, Grob, Suh, & Shao, 2000; 牧野由美子, 2011; 寺崎・古賀・岸本, 1994)。個人のウェルビーイングの大部分 (約 80%) は遺伝によって決定されるという報告もある (Lykken & Tellegen, 1996)。遺伝や遺伝的影響の強いパーソナリティ特性は、主観的ウェルビーイングの個人差をもたらす主要な要因であるものの、変容させることは不可能あるいは非常に困難である。また、社会階層や教育水準、収入、子どもの数などの環境的要因と主観的ウェルビーイングとの関連はごくわずかであり (Peterson, 2006)、しかも環境的要因は変容が困難、あるいは直ぐに変容させることは容易ではない。

これに対して、個人の努力によって主観的ウェルビーイングを向上させる余地もある (Lyubomirsky & Ross, 1997)。Lyubomirsky (2007) は、個人のウェルビーイングは、50%が「遺伝」、10%が「環境」、そして40%が「意図的な活動実践」によって決定されることを示している (Figure 2-1-1)。これによると、個人は遺伝的な要因としてそれぞれ主観的ウェルビーイングの設定値 (set point) をすでにもっており、その他の生活環境や状況による違いや、幸福になるために日々意図的に行う行動の違いが、主観的ウェルビーイングの個人差を生み出すという。つまり、遺伝的要因および環境的要因は個人の主観的ウェルビーイングを

ある程度決定することが考えられるが、主観的ウェルビーイング向上にむけた介入や実践といった面には結びつきにくい。そこで、本論文では主観的ウェルビーイング関連要因として個人の努力により変容可能であるという視点に基づいた要因を取り上げることが有用であるとする。

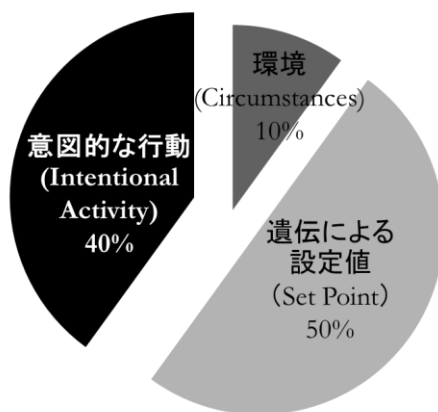


Figure2-1-1 主観的ウェルビーイングの規定因 (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005)

主観的ウェルビーイングの向上に関連する活動や実践の種類は多岐にわたる。Diener (1984) は、生物社会的変数 (性, 年齢) やパーソナリティとともに、ソーシャルサポートを人生満足感の関連要因として研究してきた。特に本邦では欧米などに比べて、対人関係の良好さは人生満足感やポジティブ感情に強く影響することが明らかとなっている (Morling, Kitayama, & Miyamoto, 2003; Uchida, Kitayama, Mesquita, & Reyes, 2001; Uchida, Kitayama, Mesquita, Reyes, & Morling, 2008)。対人関係の良好さを示すソーシャルサポートを構築するためには、周囲に対して自分の意思を的確に伝えたり、相手の意思を的確に汲み取るなどのスキルが必要となる。対人場面において、相手に適切に反応するために用いられる言語的・非言語的な行動であるソーシャルスキルが高いほど、ソーシャルサポートも多い (堀・島津, 2005; 渡辺, 1994)。そのため、主観的ウェルビーイング向上のために意図的に実践できる有効な行動としてソーシャルサポートと

もにソーシャルスキルそのものを取り上げることに意義がある。

また、長期の縦断的研究や介入研究などのレビューによって、人生満足感やポジティブ感情、ネガティブ感情のなさは、健康や長寿にとって有益であることが、報告されている (Diener& Chan, 2011; 田中・外川・津田, 2011)。個人の健康状態には、遺伝的要因や環境的要因などの、様々な外的・内的要因が複合的に影響する。個人の日常的な活動や実践という観点においては、日々の生活習慣にかかわる行動 (i.e.,主に身体的健康を増進または阻害する行動) やストレスへの対策は、いずれも身体的および精神的健康状態に強く影響する行動要因である。これより、健康行動も主観的ウェルビーイング向上のために取り上げることは重要である。

これら対人関係や健康行動に関しては、既に効果的な変容のためのプログラムが確立されている。良好な対人関係の構築に関してはソーシャルスキルトレーニングなどが一定の成果をあげており (Jones, 1990; 藤枝・相川, 2001; 後藤・大坊, 2005)、運動、食、喫煙、ストレスマネジメント行動などの健康行動に関してはそれぞれ変容にかかわる様々な方法が確立されている (足達, 2001; 津田他, 2010)。主観的ウェルビーイングを効果的に向上させるためには、変容のしやすい要因に着眼するという視点が必須である。

このため、本論文では主観的ウェルビーイングの向上に関連する要因として、対人関係と健康行動に注目する。本章においては、これらの要因と主観的ウェルビーイングとの関連に関する先行知見を整理する。なお、先行知見において「主観的ウェルビーイング」として用いられている尺度や質問項目はそれぞれ異なるため、以下のように表記した上で整理する。

- 「あなたはどの程度幸福ですか」などと尋ねるものは、「幸福の自覚」と表記する。
- 主観的ウェルビーイングの認知的要素と感情的要素がいずれも含まれるが合計得点の結果のみを報告したもの、認知的要素と感情的要素が含まれるが下位尺度において2つの要素が下位尺度などで明確に区別されていないものは、広い意味での一般的な幸福の程度を示していると判断し、「全般的幸福感」と表記する。

- 「あなたはどの程度人生に満足していますか」などと尋ねるものや、主に認知的要素である日々の生活や人生への満足感を評価した結果は、「人生満足感」、「〇〇に関する満足感」と表記する。（なお、日本語文献の場合は、先行知見の表記に倣った表記とする。そのため、**life satisfaction** を評価したものは「人生満足感」だけでなく「生活満足感」とも表記する。）
- 喜び、嬉しさなどの感情の頻度を尋ねたり、自尊感情などの尺度を用いたものは、「ポジティブ感情」と表記する。
- 怒り、悲しみといった感情の頻度を尋ねたり、不安、抑うつなどの尺度などを用いたものは「ネガティブ感情」と表記する。

第2節． 対人関係要因

対人関係は主観的ウェルビーイングにとって非常に重要であることは多くの先行知見において報告されている。良好な対人関係を築いているかどうかは、自分を援助してくれる人（ソーシャルサポート）の多さそのものや、対人関係を築く能力や行動であるソーシャルスキルの高さなどから判断することができる。

第1項． ソーシャルサポート

人間は他者と良好な対人関係をもちたいという欲求を有しており、他者と良好な対人関係を築き、相互援助的な相互作用を維持・発展させることで主観的ウェルビーイングを獲得する（Baumeister & Leary, 1995）。人生満足感と感情バランスのいずれも高い個人は、親しい友人や家族、恋人などとの間に満ち足りた対人関係を有し、彼らと一緒に過ごす時間が多く、一人でいることが少ないという（Diener & Seligman, 2002）。多くの個人は、他者と一緒に過ごすことや、親しく助け合う関係のある人間的なつながりを有することで幸福な感情が生じている（Cohen, 2004; Pavot, Diener, & Fujita, 1990; 大坊, 2002）。良好な対人関係は、友人などの親しい間柄の存在の有無として捉えられることもある。全般的幸福感や人生満足感と友人の数とは中程度の相関関係にある（Peterson, 2006）。特に、親しい友人の数が5人よりも多い個人は、そうでない個人に比べて「非常に幸福」

であると回答する割合が高い (Csikszentmihalyi, 1997)。このように、他者との良好なかかわりが主観的ウェルビーイングにつながるものが、多くの知見において明らかである。

また主観的ウェルビーイングの向上にとっては、単なるつきあいの数だけでなく、関係の質も重要である。親しい他者との接触の多さや、つきあいの質の評価（ポジティブさ）が人生満足感へと関連する（松本・前野, 2010; 内田・遠藤・柴内, 2012）。

このように、自分にとってポジティブな対人関係を有することは主観的ウェルビーイングを向上させることが明らかであり、特にソーシャルサポートとの関連は多くの知見が蓄積されている。主観的ウェルビーイングと関連するソーシャルサポートとは、「つらいときに悩みを相談できる相手」や「用事を頼める相手」といった親密な関係に着目した人的サポートを意味するであることが多い。欧米の文化圏ではソーシャルサポートは自尊心を介して人生満足感やポジティブ感情を高めるのに対し、アジア文化ではソーシャルサポートは人生満足感やポジティブ感情を直接高める効果を有する (Uchida et al., 2001; Uchida et al., 2008)。このように、特に本邦では主観的ウェルビーイングの向上においてソーシャルサポートは非常に重要な要因である。これまでに本邦では、高齢者（佐藤, 2001; 福岡・橋本, 2004; 金・甲斐・久田, 2000; 妹尾・高木, 2004; 安永・谷口・徳永, 2002 など）を中心に、疾病や障害を持つ患者（高橋・荒木・渡辺・芳賀・金原・田村・千葉・森・井藤・柴田, 2010）、乳幼児をもつ母親（加藤, 2008; 加藤, 2012）、疾病や障害をもつ子や親の養育・介護者（扇野・中村, 2010）、青年（森田, 2003; 吉武, 2011）を対象として、個人を取り巻く周囲の様々なサポートが主観的ウェルビーイング（特に人生満足感）に対して直接に影響することが報告されている。

第2項. ソーシャルスキル

ソーシャルサポートは、相手から受動的に与えられるのみではなく、他者に自分の意思を的確に伝えるなどの個人の努力によって積極的に獲得することも可能と考えられる。ポジティブな対人関係を構築し、円滑にするためには、ソーシャルスキルを高めることが重要である（大坊, 2006; 大坊, 2010）。ソーシャルスキ

ルとは、対人場面において適切かつ効果的に反応するために用いられる、言語的・非言語的な対人行動と、そのような対人行動を可能にする認知過程との両方を包括する概念と定義される（相川, 1996）。

他者とのコミュニケーションのためのソーシャルスキル不足は、抑うつや孤独感、対人不安などのネガティブな感情に影響する（相川・藤田・田中, 2007）。この理由として、ソーシャルスキルを獲得している個人ほど、進学などの環境の変化があっても他者に相談できるために、不安などのネガティブ感情を感じずに済むことが推察されている（渡邊, 2005）。つまり、ソーシャルスキルと主観的ウェルビーイングの間にはソーシャルサポートが介在することも考えられる。

Segrin & Taylor (2007) では、ソーシャルスキルは人生満足感に直接影響し、同時に他者との良好な関係を介して人生満足感に影響することが明らかである。一方で、ソーシャルスキルは、全般的幸福感に直接効果は有さず、相手の応答などを介して間接的にのみ影響するという報告もある（徳永・松下, 2010）。つまり、ソーシャルスキルは直接的に主観的ウェルビーイングに影響するだけでなく、他者との関係などを介して間接的に影響することも考慮しなくてはならない。相川 (2009) が指摘するように、主観的ウェルビーイングに対するソーシャルスキルの効果は、ソーシャルスキルの高さそのものが個人にウェルビーイングをもたらすという直接効果と、ソーシャルスキルの高さが他者との関係を良好にし、主観的ウェルビーイングに影響するという間接効果に分けて考える必要がある。

このようにソーシャルスキルが主観的ウェルビーイングに影響する背景には、特定のパーソナリティ特性 (e.g., 外向性や神経症傾向) が存在すると指摘される (Argyle & Lu, 1990)。たとえば、外向性が低い個人や神経症傾向が高い個人は、適切なソーシャルスキルを有していないために、結果として主観的ウェルビーイングも低くなる、という関係である。つまり、SSTなどでソーシャルスキルを高めることができれば、主観的ウェルビーイングを強く規定するパーソナリティ特性は変わらなくとも、主観的ウェルビーイングを向上させることが可能となる。

ソーシャルスキルは、その内容によっていくつかの階層に分類される。個人が相手に自らの感情や意思を伝えたり、相手の意思を感じ取ったり、感情を統制するスキルは、相手とのコミュニケーションの基盤となるスキルである（大坊, 2010）。まずはこのような基盤のスキルがないと、特定の関係を築いたり、維持

したりするスキルなどの応用的なスキルは機能しない。特に、基盤のスキルである「感情や意思の表出にかかわるスキル」が友人などのサポートの多さへと影響することが報告されている（堀，2009）。人とのコミュニケーションを円滑にしたり，よりよい人間関係を作ったりするためには，まずは自分の感情や気持ちを相手に適切に表現することが必要である。

感情の表出と主観的ウェルビーイングとの関連に関しては，いくつかの知見が散見される。感情表出性などの主張性スキルは，人生満足感やポジティブ感情を高めたり，ネガティブ感情を低めたりして，主観的ウェルビーイングに対して直接ポジティブな効果を有する（門田・寺崎，2005）。また，感情を表出しないこと，つまり感情の抑制に関しても，主観的ウェルビーイングとの関連が報告されている。感情表出の抑制により，自尊感情やポジティブ感情が低下する（野口・吉川，2009）。また，日常的に感情抑制を行う個人は人生満足感が低く，ポジティブ感情経験が少なく，ネガティブ感情経験が多いことが報告されている（John & Gross, 2004; Mauss, Evers, Wilhelm, & Gross, 2006）。しかしながら，この関連には文化差がみられ，アジア圏の場合，感情抑制は必ずしも人生満足感やポジティブ感情の低下，ならびにネガティブ感情の増加につながらない（Butler, Lee, & Gross, 2007; Mauss, Bulter, Roberts, & Chu, 2010; 吉津・関口・雨宮，2013）。このため，コミュニケーションの際に相手へ自分の感情や意思を抑制せずに表出することは，主観的ウェルビーイングの向上に寄与するかは未だ明らかでないといえる。

第3節．健康行動

健康的なライフスタイルは，運動や食などの日々の健康に関連する行動の積み重ねによって形成される。健康に関連する行動や習慣，すなわち「健康行動⁷」は，個人が意図して変容することが可能な要因の一つである。代表的な健康行動としては，健康を増進させる運動や良好な食行動，余暇の充実，ストレスへの対処，

⁷ 本論文にて「健康行動」とは，身体的および精神的健康に関連する行動として，運動，食，喫煙，飲酒，余暇，ストレス対処（ストレスマネジメント行動）を総称したものを示す。

逆に健康を損なわせる喫煙，過度の飲酒などがある。このような，個人的なレベルで実践される健康に関連する習慣や行動は，健康や幸福にとって最も重要な要因の一つと指摘されている(津田・永富・田中・岡村・矢島・津田, 2005; 浦川, 2011)。

第1項. 運動

運動は，あらゆる活動の中で特に効果的に幸福を高める方法であることが指摘されている (Lyubomirsky, 2007)。従来，運動の実施による気分や感情の向上効果が明らかにされており，主に不安や抑うつなどのネガティブな感情について多くの研究が行われてきた(岡村, 1990)。ポジティブ感情とも関連することが報告されており，定期的な運動や自己にとって快適なペースの運動は，ネガティブ感情だけでなくポジティブ感情をも引き起こす(橋本・高柳・徳永・斉藤・磯貝, 1992; Steptoe, Dockray, & Wardle, 2009)。また，運動の実施により生活満足感が向上すること(下田, 2006)，毎日の気分や性格特性，BMI 値などの影響を統制した上でも，運動量は人生満足感や充実感に直接的な影響を与えることが報告されている (Maher, Doerksen, Elavsky, Hyde, Pincus, Ram, & Conroy, 2013)。

運動が主観的ウェルビーイングに与えるポジティブな影響は，運動の実施直後に気分が改善するような一過性の効果から，運動を習慣とすることが普段の感情状態を良好に保つような持続性の効果まで様々である。全般的には，運動習慣によって主観的ウェルビーイング(特に感情的要素)が向上するといえる(高齢者の場合，運動習慣は直接全般的幸福感に影響せず，日常生活動作能力(ADL)などの媒介変数を通じて，間接的に全般的幸福感を向上させるという報告もある(安永他, 2002))。

しかしながら，強度を明確にした上で運動による感情状態の変化を検討した先行研究では，必ずしも一様の結果は得られていない。ストレッチなどの軽い強度の運動実施後にリラックス感や快感情が上昇し，不安などのネガティブ感情が低下するという報告(柳澤・永松・甲斐, 2012)，中強度以上の運動の場合には不安や緊張などのネガティブ感情の軽減に影響するという報告(Farrell, Gustafson, Morgan, & Pert, 1987; Morgan, Robert, & Feinerman, 1971)，どのような運動強度でも一様にネガティブ感情は低減するという報告(山本・田中, 1986)など，

様々である。また、運動習慣のない個人の場合、激しい運動によって一時的ではあるが、感情状態が悪くなる（橋本・徳永・高柳, 1994）。そのため、運動が主観的ウェルビーイングに与える影響に関しては、その強度を考慮したうえで影響力を明らかにする必要がある。

第2項. 食・栄養

健康を増進させるような良好な食習慣は、栄養学的な側面からみた食物摂取状況（特定の栄養素や食物の摂取量や頻度）や、食事の規則的な摂取状況（一日の食事摂取回数、朝食の摂取状況）などから評価することができる。特に前者に関して、主観的ウェルビーイングとの関連が多く報告されている。

Steptoe et al. (2009) の 1 万 7000 人を対象とした大規模調査の報告では、アジア諸国においてのみ人生満足感と良好な食行動（e.g., 果物の摂取頻度）とが関連すると報告される。合計 8 万人を対象とした 3 つの大規模調査の解析においても、運動習慣の影響を統制した上で、日常生活における野菜や果物の摂取頻度が多いと人生満足感が高いことが明らかである（Blanchflower, Oswald, & Stewart-Brown, 2013）。また、若年層を対象とした研究においては、適切な食生活を有する個人ほど抑うつなどのネガティブ感情が低いこと（高橋, 2009）、食事日記の解析により、BMI や性別を統制した上でも、野菜や果物の摂取量が普段より多い場合に感情状態が良好となる（特にポジティブ感情が向上する）こと（White, Horwath, & Conner, 2013）が報告されている。中高年を対象とした研究においても、栄養のバランスが良い個人は生活満足感も高いことが明らかである（桂・野尻・中野, 1995）。勤労者を対象とした調査では、毎日の朝食摂取が幸福の自覚や生活満足感を高めること、特に幸福を強く自覚する個人は朝食で副菜や果物を多く摂っており、バランスのよい食生活であることが明らかとされている（東北大学加齢医学研究所, 2010）。このように、良好な食習慣を反映する行動である果物や野菜の摂取頻度の多さが主観的ウェルビーイングを向上させることが考えられる。一方でほとんどが 1 回の調査による知見であることより、因果関係にまでは言及できない。

第3項. 余暇・休養

一日の生活の過ごし方は個人の幸福にどの程度影響するのであろうか。本邦の社会生活基本調査では、一日の生活時間を睡眠、食事など生理的に必要な活動に要する「1次的活動」、仕事、家事など社会生活を営む上で義務的な性格の強い活動に要する「2次的活動」、そして1次のおよび2次的活動以外で各人が自由に使える時間である「3次的活動」の3つの時間に大別している。仕事や家事、学業など、やるべきことから解放され、自由に使える3次的活動の時間に含まれる「余暇」はゆとりのある生活状況の反映であり、幸福に関連することが議論されている（内閣府経済社会総合研究所, 2011）。余暇（自由）時間と幸福の自覚の程度との間には、全体として正の相関関係がみられる（OECD, 2009）。しかしながら本邦では余暇時間の長さだけでは幸福の自覚に違いはみられない（内閣府経済社会総合研究所, 2011）。また、他国に比べて余暇時間自体が短いことも問題とされている（OECD, 2009）。

余暇の質は幸福の自覚や人生満足感と中程度の相関関係にある（Peterson, 2006）。単に義務的な活動（仕事や学業）から解放された時間の長さだけでなく、「どのように充実して過ごせたか」という、余暇の質が幸福に結びつくことが予想されている（内閣府経済社会総合研究所, 2011）。つまり、余暇の内容によっては、主観的ウェルビーイングを高めたり、逆に低めたりする可能性が考えられる。

余暇には、休息や気晴らしだけに留まらない、様々な機能を有した活動が行われる。一般に、余暇活動の数が多い個人ほど人生満足感やポジティブ感情が高い（Argyle, 1996）。Argyle（1996）の研究では、スポーツ活動や、社交クラブ、音楽・演劇団体への参加といった活動を多く行う個人ほど、そうでない個人と比べてポジティブ感情が高い。つまり、身体を動かしたり、人と関わったり、自身の知見を広げるような「積極的余暇活動」が、主観的ウェルビーイングに影響を与えている可能性が考えられる。

そのため余暇が「積極的」でない、すなわち消極的な余暇内容である場合は、主観的ウェルビーイングを低下させてしまうことも考えられる。テレビの視聴は最も多く日常的に行われる余暇活動であり（西, 2008）、放映されているあるいは録画した番組を見たり、ゲームを行うことなどが含まれる。

特に子どもの場合、本邦ではできるだけテレビやゲームなどに興じる非活動的余暇時間を少なくすることが、健康日本 21 において目標として掲げられている。実際、子どもの全般的幸福に対して、身体を動かすような活発な余暇はポジティブな効果を有する一方、テレビの視聴やゲームなどの非活動的な余暇はネガティブな効果を有することが指摘される (Holder, Coleman, & Sehn, 2009)。

成人においても同様で、30 年にわたる長期間の縦断的調査において、教育暦、収入、年齢、家庭生活などの要因を統制しても、全般的幸福感が低い個人は高い個人よりも長くテレビを視聴していた (Robinson & Martin, 2008)。具体的な時間を示した結果としては、4 万人以上を対象にした調査によれば、他の変数を統制した上で、1 日のテレビ視聴時間が 30 分未満の個人は、もっと長い時間視聴している個人よりも全般的幸福感が高い (Frey, 2008)。また、高齢者を対象とした調査においても、対人的接触 (友人との会食頻度や旅行) の頻度を統制した上で、女性のみではあるが、テレビ視聴時間が 3-5 時間の個人は 5 時間以上の個人よりも全般的幸福感が高いことが示されている (宍戸, 2007)。

よって、余暇にテレビを視聴したり、テレビゲームなどに没頭するような非活動的余暇を行うことは、主観的ウェルビーイングの低下につながる。余暇としてのテレビやゲームは、短期的な視点においては気晴らしなどの側面もあり、楽しい気分の喚起などのポジティブな効果をもたらすものの、長時間過剰に行うことは、長期的な視点においては主観的ウェルビーイングにネガティブな効果をもたらすことが推測される。

第4項. 喫煙

喫煙は健康を損なう危険性のある行動・習慣の代表的なものの一つである。国民の総幸福量が 90%を超えるブータン国では、たばこの販売と公共の場所における喫煙は禁止されており、喫煙に対して非常に厳しい法律を設けている国の一つである。すなわち喫煙が幸福に対して悪影響を及ぼすとは言えないものの、喫煙習慣の有無や喫煙量などと主観的ウェルビーイングとは関連するという報告が散見される。喫煙者よりも非喫煙者のほうが全般的幸福感や生活満足感が高いという知見がおおむね一貫して得られている (川崎, 2003; 小谷, 2012; Steptoe et al.,

2009)。特に、その傾向は女性において顕著にみられる（小谷, 2012)。具体的な喫煙量としては、1日10本以上の喫煙習慣が全般的幸福感を低下させるという（筒井, 2010)。

主観的ウェルビーイングには性差があり、本邦では一般的に男性よりも女性のほうが高いが、筒井（2010）は、主観的ウェルビーイングの性差を生じさせる要因として喫煙を取り上げている。つまり、男性のほうが女性よりも喫煙率が高いので、結果として男性の平均的な全般的幸福感が低くなる可能性もある。

第5項. 飲酒

喫煙と同様に、健康を損なう危険性のある行動としては、過度の飲酒が挙げられる。量が多いほど健康を害するリスクが高まる喫煙と異なり、飲酒の場合は少量の飲酒習慣のある個人において心臓病やがんなどによる死亡率が最も低い（Marmot, Rose, Shipley, & Thomas, 1981)。つまり、適量あるいは適度な頻度の飲酒ならば、むしろ健康を増進させる行動ともいえる。このため、飲酒と主観的ウェルビーイングとの関連性は必ずしも明確ではない。また、飲酒が全般的幸福感に及ぼす影響は喫煙などに比べると軽微であるとされる（Frey, 2008)。

大学生を対象とした研究では、飲酒習慣がある個人のほうが飲酒習慣のない個人よりもポジティブ感情が高いことが報告されている（村松・吉田・村松・廣・平野・金子・谷, 2002)。飲酒の量に着目すると、飲酒は必ずしも全般的幸福感を下げないものの、過度の飲酒（350ml 缶ビール, 毎日5本以上）は悪影響を及ぼす可能性が指摘される（筒井, 2005)。全く飲まない個人や多量に飲む個人に比べて、少量飲む人の全般的幸福感が最も高い（Ventegodt, 1995)。また、適度な飲酒が抑うつや低さや全般的幸福感の高さと関連する（小谷, 2012; 村山・山本・山口・山崎・中澤・小山, 2012)。つまり、主観的ウェルビーイングと飲酒とは単純に直線的な関連とはならないものの、少量（あるいは適量）で頻度の多すぎない飲酒行動は主観的ウェルビーイングを向上させ、多量の常飲行動は主観的ウェルビーイングを低下させるような逆U字の関係であることが考えられる。ただし、適度な飲酒の量は個人間でも異なり、またその日の体調によっても異なるため、単純に飲酒量を数値化しても、主観的ウェルビーイングとの真の関連性がみられ

ない可能性がある。そのため、飲酒と主観的ウェルビーイングの関連は、対象の年齢や飲酒量や飲酒頻度、その個人の適正飲酒量などが組み合わさって生じる可能性があり、非常に複雑な関連性であると考えられる。

第6項. ストレスコントロール

ストレスフルな出来事がある個人の全般的幸福感は低い（内閣府, 2008）。とはいえ、ストレスとなるようなネガティブな出来事を完全に無くすことは不可能であり、また現実的ではない。むしろ、ネガティブな出来事にプラスの側面を見出すことが幸福にポジティブな影響を与えるとも示唆される（Lyubomirsky, 2007）。そのため、ストレスフルな出来事に適切に対処したり、うまくストレスとつきあったりすることにより、主観的ウェルビーイングの向上が期待される。

(1) ストレスへの対処（ストレスコーピング）

ストレスフルな出来事が生じたときに、その出来事への認知的評価にもとづいて、ストレスへの対処（ストレスコーピング）が行われる（Lazarus & Folkman, 1984 本明・春木・織田訳 1991）。外川・田中（2009）では、不快な気分を変えるような情動焦点型コーピングはストレス反応を抑制すること、そして情動焦点型コーピングと高い全般的幸福感が関連することを報告している。対人ストレスに対しては、相手とポジティブな関係を作ったり一旦解決を先送りするようなコーピングにより、抑うつや不安などのネガティブ感情は低くなり、友人関係への満足感が高くなること、逆にネガティブな関係を作るようなコーピングにより、ネガティブ感情が高く、友人関係への満足感が低くなることが明らかとなっている（加藤, 2001）。高齢障害者の介護などの負担に関しては、頑張りすぎずに上手くペース配分を行うようなコーピングを行うことで高い全般的幸福感を有することができる（安田・近藤・佐藤, 2001）。つまり、ストレスフルな場面や状況に応じて適切に対処行動を選択できる個人ほど主観的ウェルビーイングが高いといえる。

また、ストレスフルな事態に陥った時に選択するコーピング方略が主観的ウェルビーイングと結びつく背景には、ポジティブなパーソナリティ傾向である楽観

性の存在が示唆される。Solberg Nes, & Segerstrom (2006) は、楽観性は、ストレスやネガティブな情動を除去、低減、統御する接近的コーピング方略と正の関連があり、ストレスやネガティブな情動を無視し避けようとする回避的コーピング方略とは負の関連があることを 50 の先行研究のメタ分析によって明らかにしている。ゆえに、楽観性が高い個人は、ストレスへの対処が成功するため、高い主観的ウェルビーイングを得ることができると考えられる。

また、近年では、ストレスフルな出来事が生じた後の対処というコーピングの捉え方にとどまらず、ストレスフルな出来事が生じる前の対処、すなわち将来のストレスへのコーピングといった捉え方（プロアクティブコーピング）にも焦点が当てられている。プロアクティブコーピングスタイルを持つ個人は、その実行にあたって必要とされる能力を有するため、ポジティブ感情や人生満足感などの主観的ウェルビーイングが高いことが報告される (Sohl & Moyer, 2009)。つまり、ストレスフルな出来事が生じた後の備えといったストレスの事後対処的な観点にとどまらず、出来事が生じる前の備えといったストレスの事前予防的な観点も主観的ウェルビーイングへと影響することが考えられる。

(2) ストレスマネジメント

ストレスマネジメントは、出来事の生起にかかわらずストレスに対して行われる日常的な備えとされる (日本 TTM 研究会, 2008)。ストレスマネジメントとして行われてきた介入内容の多くは、専門家の指導のもとにストレスに関する特別な技法を身につけることを目指すものである。当初、「ストレスマネジメント」という言葉は、ストレスの原因に対処するために利用される様々な技法の総称として使用されてきた (金・津田・松田・堀内, 2011)。ストレスマネジメントは、ストレスに関連する問題 (e.g., 抑うつ, 不安) の予防だけでなく、ウェルビーイングや生活の質 (QOL) を高めるという役割も期待されている (津田・堀内・金・鄧・森田・岡村・矢島・尾形・河野・田中・外川・津田, 2010)。

実際、ストレスマネジメントのための時間をもつことが人生や生活における満足感に関係することが示される (安藤, 1999)。心理教育を中心としたストレスマネジメント介入によって、心理的ウェルビーイングの向上、爽快感などのポジティブな感情の向上、不安や抑うつ感、疲労感といったネガティブな感情の低下が

確認されている (Kawai, Yamazaki, & Nakayama, 2010; 高橋, 2010)。

さらに近年, ストレスの問題に対する対処療法としてだけでなく, ストレスへの対処力を高めることを意図した予防的措置の意味合いの強いストレスマネジメントが求められている。この視点におけるストレスマネジメントとは, ストレスへの対策のために日常生活の中で習慣として行われる効果的な行動として捉えることができる。堀内・津田・田中・矢島・津田 (2008) は, ストレスマネジメント行動を, 「ストレスをコントロールするために 1 日約 20 分以上行う健康的な活動 (例えば, 定期的にリラックスする, 運動, 他者との楽しい会話, 社会的な活動に参加するなど)」と定義している。このストレスマネジメント行動の変容を適切に説明する行動科学理論である多理論統合モデル (transtheoretical model: TTM) (Prochaska & DiClemente, 1983) では, 個人のストレスマネジメント行動への意図や行動の実施状況は, 5 つの変容ステージによって捉える。最も下位のステージである, 現在ストレスマネジメント行動を行っておらずする予定もない「前熟考期」, 6 ヶ月以内にする予定の「熟考期」, 1 ヶ月以内にする予定の「準備期」, ストレスマネジメント行動を始めてから 6 ヶ月未満の「実行期」, そして最も上位のステージである, 既にストレスマネジメント行動を 6 ヶ月以上行っている「維持期」の 5 つである。ストレスマネジメント行動を実施する意図が高く, 実際に行動している個人ほど, より上位のステージに属していると考えられる。このストレスマネジメント行動の変容ステージが上位であるほど, ネガティブ感情が低いことが明らかとなっている (堀内・津田・田中・岡村・矢島・津田, 2009)。そのため, 予防的な側面の強い日常的なストレスマネジメント行動の実施は, 主観的ウェルビーイングを向上させることが期待される。

ストレスへの対処とは, 本来有害ストレスを解決するために発動される反応型のものであるが, 主観的ウェルビーイングが高いことで, あらかじめストレスの発生そのものを抑えるという事前対応型のストレス対処につながることを示唆される (大塚・鈴木・高田, 2007)。ストレスマネジメント行動とは, このようなあらゆる時点におけるストレスへの対処を広範に含んだ行動といえる。よって, ストレスマネジメント行動が主観的ウェルビーイングを高めたり, 主観的ウェルビーイングが高まったことでさらなるストレスマネジメントの実施につながるような可能性も考えられる。

第3章. 本論文の目的

第1節. 従来の研究における問題点

本論文では、まず「主観的ウェルビーイングとは何であるか」という命題に取り組むため、主観的ウェルビーイングの構造に関する理論的研究を行った。第1章では、主観的ウェルビーイングの特徴とその構成要素間の関連性、類似概念との相違点、主観的ウェルビーイングの評価方法を整理し、本研究における主観的ウェルビーイングやその構成要素の用語の定義を示した。

続いて、本論文の主たる命題である「どうすれば個人の努力によって主観的ウェルビーイングを高めることができるのか」という命題に取り組むため、第2章では、主観的ウェルビーイングの関連要因に関する理論的研究を行った。個人の主観的ウェルビーイングの大部分は遺伝によって決定される一方で、個人が意識的に行う行動によって主観的ウェルビーイングを向上させる余地もある(Lykken & Tellegen, 1996; Lyubomirsky, 2007; Lyubomirsky & Ross, 1997)。遺伝的要因は変容が不可能あるいは非常に困難であるゆえ、主観的ウェルビーイングを向上させるためには、個人が自ら意識的に行動を起こすことが有用である。特に、対人関係や健康行動は主観的ウェルビーイング向上に寄与する可能性が高く、行動変容のための様々な方法が既に確立されており、個人の努力で変容させることが比較的容易である。そこで主観的ウェルビーイングの関連要因として対人関係や様々な健康行動を取り上げて、先行知見を概観した。その結果、以下の問題点が明らかとなった。

問題点 1

主観的ウェルビーイングは認知的要素と感情的要素によって構成され、感情的要素が認知的要素に影響するような関連性であることが示された。対人関係や様々な健康行動は主観的ウェルビーイングを向上させると報告されるものの、認知的要素と感情的要素をいずれも用いて、その関係性を踏まえた上で検討しているものは少ない。また、以下の3点において詳細にわたる関連は明らかになっていない部分が多いといえる。

第一に、良好な対人関係と主観的ウェルビーイングとの関連として、ソーシャルスキルは主観的ウェルビーイングの向上に対して、直接およびソーシャルサポートを介して間接的に影響をもたらすこと (Segrin & Taylor, 2007) と、間接的にのみ影響をもたらすこと (徳永・松下, 2010) がそれぞれ報告されている。だが、ソーシャルスキルを細分化した際に基盤となる感情表出スキルも、主観的ウェルビーイングの認知的要素と感情的要素のいずれにも影響するのか、直接あるいはソーシャルサポートを介して間接的にのみ影響するのか、明らかでない。

第二に、主に身体的健康を増進する行動 (運動, 良好な食行動) は主観的ウェルビーイングを高め、逆に阻害する行動 (飲酒, 喫煙, TV・ゲームなどの余暇) は主観的ウェルビーイングを低めることが示されている。だが、健康行動の詳細な内容や頻度など問われる内容が異なると、結果が一致しないこともある (たとえば、運動の場合は強度が異なると主観的ウェルビーイング向上に必ずしもポジティブな効果をもたらさない)。

第三に、主に精神的健康につながるストレスへの対処として、日常生活の中で習慣として行われる予防的な観点に基づいたストレスマネジメントの重要性が指摘される。このような予防的なストレスマネジメント行動への意図や実施状況の良好さは、ストレス反応の低さと関連する (堀内他, 2009) ものの、主観的ウェルビーイングとも関連するのか明らかでない。

問題点 2

これまで、何が主観的ウェルビーイングを向上させるかを論じる際に、対人関係や健康行動に関する変数はその影響を個別に検討されるなど断片的にアプローチされることが多く、対人関係と健康行動の両面からアプローチされることはほとんどなかった。特に、健康行動 (運動や喫煙, 飲酒など) は第三の変数として統制されることが多く、複数の主観的ウェルビーイング関連要因がどのように作用しあうのかは考慮されていなかった (たとえば, Blanchflower et al. (2013) では野菜や果物の摂取頻度が人生満足感向上へ与える効果を検討する際に運動習慣の影響が統制されている)。

運動や食, 休養 (余暇) などの生活習慣は相互に関連しており、喫煙習慣の有無と飲酒頻度との間にも関連性が報告される (八杉・西山・大石, 2007)。また、

健康を維持・増進する行動を支援するためには、ソーシャルサポートの存在が重要である。持続的な禁煙や運動、良好な食生活は、ソーシャルネットワークからの支援やソーシャルサポートがある場合に促進される（堤, 2001）。

家族のために自分の健康管理への責任感が高まったり、健康行動をするよう勧誘してくれたり、不健康行動をたしなめられたり、多くの他者との交流によって健康行動に関する情報を得られるため、良好な対人関係は個人の健康行動にポジティブに影響することが明らかである（高橋・工藤・山田・邵・石川・深尾, 2008;）。つまり、良好な対人関係、すなわちソーシャルサポートは運動の実施や健康的な食事、適度な飲酒、禁煙といった種々の健康行動を促進することが考えられる。このような主観的ウェルビーイングに関連する複数の心理社会的要因間の関連性を踏まえた上で包括的な関係性を明らかにしている研究は少ない。

問題点 3

主観的ウェルビーイングの関連要因は1回の調査のみにもとづいて検討されていることが多い。加えて、相関分析や分散分析のみの解析による知見であると、因果関係や因果の方向性が十分に示されていない可能性もある（たとえば、川崎（2003）は、喫煙習慣がある個人は全般的に幸福感が低いと、因果関係にまで言及できないと指摘する）。

主観的ウェルビーイングの構成要素ごとに時間的安定性は異なる（Diener & Diener, 1996）ことから、継時的に変化することを踏まえた検討も必要となる。だが、問題点1で取り上げた対人関係や様々な健康行動の変化が主観的ウェルビーイングの推移に継時的にどのように関連するのか明らかでない。

また、主観的ウェルビーイングは、長期的には一定の傾向をもって穏やかに推移する（Diener & Diener, 1996; 橋本・子安, 2011）ものの、本邦の青年期における主観的ウェルビーイングは、全体的にどのような一定の変化の傾向（e.g., 徐々に向上, 徐々に低下）を示すのか未だ明らかとはいえない。そして対人関係や健康行動などの主観的ウェルビーイング関連要因はその変化の個人差（e.g., より大きく向上, より大きく低下）を生み出す要因となるのか、明らかでない。

第2節．本論文の目的と構成

本研究の背景となる，主観的ウェルビーイングの構成，および主観的ウェルビーイングの関連要因に関する研究を概観し，その問題点を前節において明らかにした。これより，本論文の実証的研究においては，主観的ウェルビーイングを認知的要素と感情的要素に区分し，その関係性を踏まえた上で詳細な検討を行うこと，主観的ウェルビーイングに関連する要因同士の関連性も考慮すること，調査に関しては1回だけではなく継時的に複数回行うこと，解析に関しては共分散構造分析や潜在成長モデルを取り入れた検討を行うこと，などの条件を満たすことが必要となる。これらの条件を踏まえ，本研究の目的を以下に具体的に示す。

実証的研究 1

対人関係や健康行動を主観的ウェルビーイング向上要因として取り上げ，認知的要素と感情的要素に区分したうえで，主観的ウェルビーイングとの関連を検討する。

第一に，ソーシャルスキルの基盤をなす感情表出スキルを取り上げ，主観的ウェルビーイングと感情表出スキル，およびソーシャルサポートとの関連を，包括的に検討する。感情表出スキルは，主観的ウェルビーイング向上に対して，直接的，ならびにソーシャルサポートを介して間接的に影響するかを，共分散構造分析を用いて明らかにする（分析1）。

第二に，運動や食，喫煙，飲酒，余暇の違いが主観的ウェルビーイングと関連するかを検討する。様々な強度の運動や，良好な食行動である野菜や果物の摂取が主観的ウェルビーイングを向上させ，逆に喫煙や飲酒頻度，テレビ視聴などの余暇の多さが主観的ウェルビーイングを低下させるかを，健康行動ごとに明らかにする。続いて，すべての健康行動を含めた主観的ウェルビーイングとの関連性を，共分散構造分析を用いて明らかにする（分析2）。

第三に，ストレスマネジメント行動への意図や実施の違いが，主観的ウェルビーイングと関連するかを明らかにする。行動変容理論である多理論統合モデル（TTM）を用いると，個人の予防的なストレスマネジメント行動の取り組みの違いは，連続した5つの変容ステージ（i.e.,前熟考期，熟考期，準備期，実行期，

維持期)によって捉えることができる。TTMに基づくストレスマネジメント行動変容ステージの違いから捉えたストレスマネジメント行動の状態は、精神的な不健康さといった個人の健康のネガティブな側面とともに、主観的ウェルビーイングといった健康のポジティブな側面とも関連するのかを明らかにする(分析3)。

最後に、対人関係や健康行動を全て用いて主観的ウェルビーイングのそれぞれの構成要素を向上させるかどうかを検討する(分析4)。良好な対人関係が健康行動を促進するといった、関連要因間の関係性を考慮したうえで、共分散構造分析を用いて主観的ウェルビーイングが向上する包括的なモデルを明らかにする。

実証的研究2

主観的ウェルビーイングを認知的要素と感情的要素に区分したうえで、向上要因である対人関係や健康行動の変化と主観的ウェルビーイングの推移との関連を継時的に検討する。第一に、感情表出スキルの変化に伴い、主観的ウェルビーイングが向上するかを、時系列データの解析によって検討する。感情表出スキルが増加した個人と低下した個人の主観的ウェルビーイングの推移を比較する(分析1)。第二に、実際に健康行動が改善した個人において、主観的ウェルビーイングは向上するかを、時系列データの解析によって明らかにする。健康行動ごとに、健康行動が改善した個人と悪化した個人、変わらなかった個人の主観的ウェルビーイングの推移を比較する(分析2)。第三に、ストレスマネジメント行動変容ステージの変化(i.e.,ストレスマネジメント行動の開始や中断,継続)が生じた個人における主観的ウェルビーイングの推移を時系列データの解析によって明らかにする(分析3)。

そして最後に、主観的ウェルビーイングの構成要素ごとに時間的変化の傾向を明らかにし、対人関係や健康行動はその時間的変化に個人差を生じさせるかを時系列データの解析によって包括的に検討する(分析4)。まず主観的ウェルビーイングの1年間の時間的変化の傾向を明らかにする。その上で、対人関係や健康行動が主観的ウェルビーイングの変化に対して、それぞれどの程度、相対的な影響力を示すのかを明らかにする。潜在成長モデルを用いて、3時点の主観的ウェルビーイングの変化に1次直線を当てはめ、主観的ウェルビーイングの初期値(i.e.,切片)と主観的ウェルビーイングの変化率(i.e.,傾き)を求める。その上で、感

情表出スキルや健康行動，ストレスマネジメント行動などの変化を説明変数として，主観的ウェルビーイングの初期値や変化に対して，それぞれどの程度の影響力をもつのか検討する。

本論文の実証的研究は以上の研究により構成される。第 6 章では，本研究のまとめと課題，将来の展望について論じる。本研究の目的と意義について論じた本章を含めて，本研究の全体的な構成図を Figure 3-2-1 に示す。

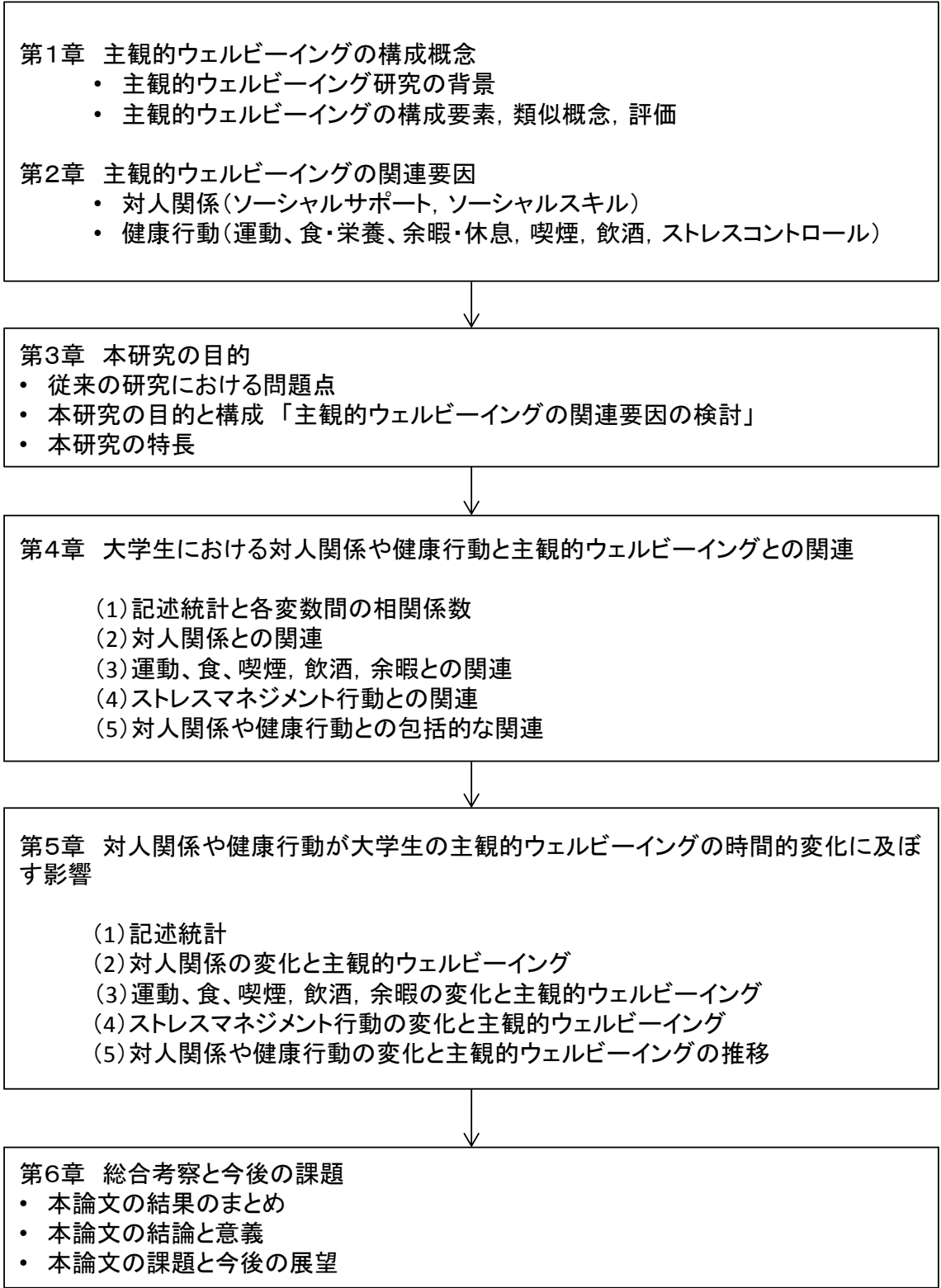


Figure 3-2-1 本論文の全体的構成

第3節． 本論文の特長

本論文は、「何が主観的ウェルビーイングを高めるのか」を、個人の努力によって変容可能であるという点に着目しており、健康心理学的視点に基づいた研究といえる。健康の質を高める学問である健康心理学は「健康の維持と増進，疾病の予防と治療，健康・疾病・機能障害に関する原因・診断の究明，およびヘルスケアシステム・健康政策策定の分析と改善等に対する心理学領域の特定の教育的・科学的・専門的貢献のすべて」と定義されている（日本健康心理学会，1997）。健康心理学では、健康に問題をもつ個人の行動や習慣にみられるゆがみや偏りを改善する介入活動に焦点を当てている（Stone, Adler, & Cohen, 1979）。「健康」を「主観的ウェルビーイング」に置き換えて考えてみると、主観的ウェルビーイング向上のためには、個人にとって望ましい（あるいは望ましくない）行動傾向や習慣を強化および改変することが求められており、変容可能な認知や行動的な側面を扱うことが強調されている。特に、健康心理学的視点では、個人は自らの健康に対して、責任を持ち、理解し、積極的に行動する（あるいは行動を変える）必要がある（Ogden, 2012）。本論文はこのような健康心理学的視点にもとづき、主観的ウェルビーイング向上のために個人はどのように行動するべきか、といった指針を提供する。

加えて、本論文で扱う実証的研究の対象者は、複数の大学の学生から構成される。地域や大学、学部などが多様であり、単一の大学から回答を得た調査に比べて、対象者の性質には偏りが少なく、サンプル代表性の点で優れているといえる。そのため、本論文は、一般的な大学生における主観的ウェルビーイングの構造やその関連要因として知見を示すことができるといえる。

第4章. 大学生における対人関係や健康行動と主観的ウェルビーイングとの関連性

第1節. 問題と目的

第1項. はじめに

近年、個人の主観的ウェルビーイングを対象とした研究が盛んに行われている。主観的ウェルビーイングとは個人にとって「良い状態」であることを示す概念であり、認知的な良さには「人生満足感」、そして感情的な良さには「ポジティブ感情」や「ネガティブ感情」がその指標として用いられる。この主観的ウェルビーイングは何によって規定されるか、遺伝やパーソナリティ特性、雇用や収入といった様々な観点から検討がなされている。本研究では、対人関係および健康行動を取り上げ、主観的ウェルビーイングとの関連を、個別および包括的に明らかにすることを本章全体の目的とする。

第2項. 対人関係と主観的ウェルビーイング

困難な状況の際に自分を援助してくれるサポートティブな対人関係、すなわちソーシャルサポートと主観的ウェルビーイングとの間に関連があることは、既に多くの知見によって報告されている (e.g., Baumeister & Leary, 1995; Morling et al., 2003)。他者からのサポートを得るためにソーシャルスキルは有用であり、一般にソーシャルスキルに優れるほど他者との関係は良好で、ソーシャルサポートが多く構築される (Cohen, Sherrod, & Clark, 1986; 堀・島津, 2005; 和田, 1991; 渡辺, 1994)。個人が相手に自らの感情や意思を伝えたりするスキルを基盤として、応用的なスキルが発揮できるようになる (大坊, 2008)。ソーシャルサポート形成のため、まずは自分の感情や意思を相手に伝わるよう適切に表現することが必要である。感情の表出性などのスキルは、人生満足感やポジティブ感情、ネガティブ感情に直接影響すること、良好な他者関係を介してポジティブな感情に間接的

に影響することが報告される（門田・寺崎, 2005; Segrin & Taylor, 2007）。しかし、感情表出のなさ（感情抑制）に関しては、必ずしも主観的ウェルビーイングの低下に繋がらない（Butler et al., 2007; Mauss et al., 2010; 吉津他, 2013）。このため、感情表出スキルは主観的ウェルビーイングの向上に関して、直接効果とソーシャルサポートを介した間接効果をいずれも有すると考えられるが、その関連は明らかではない。そのため、本研究では、まず対人関係要因に着目し、ソーシャルサポートや、ソーシャルスキルの基盤である感情表出スキルが主観的ウェルビーイングへ与える影響を検討する（目的 1）。

第3項. 運動, 食, 飲酒, 喫煙, 余暇と主観的ウェルビーイング

続いて、身体的健康に直結するような行動が主観的ウェルビーイング向上にもたらす影響に着目する。わが国の「健康日本 21」健康政策において、食や運動、睡眠などの健康的な生活習慣および健康行動によるこころの健康の維持・増進の重要性が指摘される。しかしながら大学生は、生活習慣が乱れ、運動, 食, 睡眠習慣が望ましくない傾向になっていくという現状である（松田・安武・柴田・城田・西川, 1997; 原・川崎・奥村・安河内・中野・野口・古田・船橋・村谷, 2003）。大学生は、生活環境の変化が大きく、生活習慣が容易に悪化しやすく、改善しなければならない年代といえる。こうした日常的な生活習慣や健康行動は、個人の身体的・精神的健康を形成する上で重要な要因の一つであり、主観的ウェルビーイングとの関連が指摘される。中高年を対象とした研究では、人生満足感を高める健康習慣として、定期的な運動, 栄養のバランス, 過度の飲酒などが挙げられている（桂・野尻・中野, 1996）。従来、健康行動は主観的ウェルビーイングとの関連性をそれぞれ個別にのみ検討されることが多く、その他の行動要因の影響を考慮されている研究は数少ない。そのため、本研究では第二に健康行動として様々な強度の運動, 良好な食行動である野菜果物の摂取, 喫煙, 飲酒, そして余暇としての TV やゲームの長さを取りあげ、主観的ウェルビーイングとの関連を検討する（目的 2）。

第4項. ストレスマネジメント行動と主観的ウェルビーイング

精神的健康にかかわるような，ストレスをコントロールする行動，すなわちストレスマネジメント行動も主観的ウェルビーイングに影響する。個人のストレスマネジメント行動の違いは，多理論統合モデル(TTM)(Prochaska & DiClemente, 1983)によって実施の有無や期間，積極的な意図を持って行動しているか，といった観点から評価できる。TTMにもとづくストレスマネジメント行動の変容ステージ（以下，変容ステージ）とは，一個人のストレスマネジメント行動への意図や行動の実施状況のことであり，5つのステージ（i.e.,前熟考期，熟考期，準備期，実行期，維持期）に区分される(Prochaska, DiClemente, & Norcross, 1992)。ストレスマネジメント行動を実施する意図が高く，実際に行動している個人ほど，より上位の変容ステージに属していると考えられる。変容ステージが上位であるほどストレス反応が低い（堀内他，2009）。ストレスを扱う研究では，精神的健康とは疾患や精神症状などが無い状態という考え方に基づいていたためにストレス反応などのネガティブな側面の低下のみがその指標とされることが多かった(津田他，2012)。近年では，精神症状の有無だけでなく主観的ウェルビーイングも精神的健康の指標として用いられる(Keyes & Lopez, 2002)。しかし，本邦においてこの精神症状の有無と主観的ウェルビーイングは独立した2次元であるかといった検討は筆者らの知る限りまだ行われていない。本研究では，第三に5つの変容ステージの違いから捉えたストレスマネジメント行動の状態が，精神的な健康度といった個人の健康のネガティブな側面だけでなく，主観的ウェルビーイングといったポジティブな側面にも影響するのかを明らかにする（目的3）。

第5項. 対人関係と健康行動による主観的ウェルビーイング

最後に，先述した対人関係や健康行動の全ての要因を包括した検討を行う。これらの主観的ウェルビーイング向上要因間にも相互に関連性が考えられる。堤（2001）では，先行知見のレビューを通じて，良好な対人関係を有することが運動や禁煙などの健康行動に影響することを明らかにしている。また，ストレスマネジメント行動にとっても，その開始や継続をサポートしてくれる人を得ること

は非常に重要であると指摘される（日本 TTM 研究会，2008）。これより，良好な対人関係としてソーシャルサポートが多いことは，各種健康行動やストレスマネジメント行動の実施に影響することが考えられ，主観的ウェルビーイングの関連要因間の関連をも検討することが必要である。そのため，本研究では，第四に対人関係（感情表出スキル，ソーシャルサポート）や健康行動（運動，食，喫煙，飲酒，余暇，ストレスマネジメント）にかかわる要因をすべて含めて，主観的ウェルビーイングとの包括的な関連を検討する（目的 4）。

第2節．方法

第1項．調査対象者と手続き

茨城県，群馬県，福岡県，佐賀県，大分県，沖縄県の 6 つの私立大学に在籍する学生に質問紙を配布し，質問紙調査を行った。回答した者は 709 名（男性 324 名，女性 385 名）であった。対象者の年齢（平均±*SD*）は男性 19.6±2.0 歳，女性 19.2±1.2 歳であった。調査は 2010 年 10 から 12 月にかけて実施された。

第2項．調査内容

(1) 主観的ウェルビーイング

主に認知的要素の評価に関しては，いきいき度質問表（PLS-R）（田中・津田・神宮・江上，2006；津田・田中，2009）を使用した。満足感，ネガティブ気分，チャレンジ精神，気分転換の 4 下位尺度からなる合計 14 項目の尺度である。下位尺度の満足感は，「これまでの自分の生き方は，それなりに満足だったと思いますか。」などの項目から構成され，人生満足感の高さを反映する。項目ごとに 4 段階で選択肢が設定されている。得点範囲は 4 から 16 点である。また，ネガティブ気分得点を逆転させた上で，4 つの下位尺度得点の総和を「主観的ウェルビーイング得点」として算出する。総得点 32 点以下を要注意，33～40 点を中程度，41 点以上を良好と判定する。

主に感情的要素（i.e.，ポジティブ感情，ネガティブ感情，感情バランス）の評

価に関しては、感情バランス尺度 (Bradburn, 1969) の邦訳版 (卯津羅, 2002) を使用した。ポジティブ感情 5 項目, ネガティブ感情 5 項目の 10 項目から構成される。過去 2 週間において、「何かを成し遂げてうれしかった」などの設問に対し、最も近いものを「1: まったくなかった」から「4: 非常にあった」の 4 段階で回答を求める。各得点の合計をポジティブおよびネガティブ感情得点, ポジティブ感情からネガティブ感情を引いた得点の差分を感情バランスとして評価した。ポジティブおよびネガティブ感情得点範囲は 5 から 20 点, 感情バランス得点範囲は -15 から 15 点である。

(2) ソーシャルサポート

ソーシャルサポート尺度 (尾関・原口・津田, 1994) 10 項目を使用した。現在の家族以外の人々とのかかわりについて、各項目内容にあてはまる人がどのくらいいるかを尋ねたものである。「一緒にいてとても楽しく過ごせる人が」「個人的な心配事や不安があるときにどうすればよいか親身に助言してくれる人が」といった項目に対し、「0: まったくない」「1: あまりいない」「2: 少しはいる」「3: 何人もいる」「4: かなりの数いる」の 5 件法で回答を求める。総得点をソーシャルサポート得点とし、得点が高いほどソーシャルサポートが多いことを示す。得点範囲は 0 から 40 点である。

(3) 感情表出スキル

感情表出スキルは、大坊 (1991) の感情的コミュニケーション尺度 (Affective Communication Test: ACT) 13 項目により評価した。対人場面における自分の感情や情動を、非言語的行動を通じてどの程度うまく表現できているかを測定する。コミュニケーションにおける全般的な記号化能力と対人的志向性を簡便に測定する代表的な尺度とされている (後藤・大坊, 2003)。「私は電話でもたやすく感情を表すことができる」「私はいつも感情を顔に表さない」といった項目に対して、「1: ちがう、あてはまらない」から「9: そのとおり、あてはまる」の範囲で回答する。項目 2, 5, 6, 8, 9, 11 が逆転項目になっており、総得点を ACT 得点とする。得点範囲は 13 点から 117 点である。

(4) 健康行動

Grant, Wardle, & Steptoe (2009) より、喫煙、飲酒、運動、野菜や果物の摂取頻度を採用した。喫煙習慣は、「1：非喫煙者」「2：喫煙者」「3：過去喫煙者」の3件法、飲酒の頻度は「1：全く飲酒しない」「2：つきあい程度」「3：まれに、特別な行事・催事のみで飲酒」「4：常飲する」の4件法で尋ねた。運動では、軽い運動 (e.g., 散歩, 庭仕事など), 中程度の運動 (e.g., サイクリング, ダンスなど), 激しい運動 (e.g., ランニング, 水泳, テニスなど) に対して、強度別に「1：全くないかほとんどまれ」「2：毎月 1～3 回程度」「3：毎週 1～2 回」「4：毎週 3 回以上」の4件法でそれぞれ尋ねた。良好な食行動としては、野菜や果物の摂取に関して、「1：週 1 回未満」「2：週 1 回程度」「3：週 3 日程度」「4：毎日」の4件法で尋ねた。余暇としては、1日あたりのテレビやビデオの視聴、あるいはゲームに費やす時間を平日、休日ともに尋ねた。

(5) ストレスマネジメント行動

ストレスマネジメント行動の実践への意図および実践の程度により行動変容に対する準備性を、次の5つのステージで評価した (堀内他, 2008)。現在ストレスマネジメント行動を行っていない、またする予定もない「前熟考期」、現在ストレスマネジメント行動を行っていないが、6ヶ月以内にする予定の「熟考期」、現在ストレスマネジメント行動を行っていないが1ヶ月以内にする予定の「準備期」、既にストレスマネジメント行動を行っているが、始めてからまだ6ヶ月未満の「実行期」、既にストレスマネジメント行動を行っており、6ヶ月以上経過している「維持期」である。

(6) 精神症状

多様な側面を評価し標準化されている精神健康調査 (GHQ-28) (中川・大坊, 1985) を用いた。身体症状、不眠・不安、社会的活動障害、うつ傾向の4下位尺度からなる合計28項目の尺度である。GHQ法 (できた0点, いつもと変わらなかった0点, いつもよりできなかつた1点, まったくできなかつた1点) により採点した。総得点7点以上で神経症症状や不安, 社会的な機能の不全さが高いと判定する。

(7) ストレッサー

個人のストレスマネジメント行動の実践の程度は、個人が有するストレスターの違いを反映していることも考えられる。その場合ストレスターによる影響を除外する必要がある。そこで、ストレスターの測定として、大学生用ストレス自己評価尺度（尾関・原口・津田，1994）の中のストレスター尺度 23 項目を用いた。この尺度は、最近 3 ヶ月に体験したストレスターについて 4 段階で回答を求めるものである。

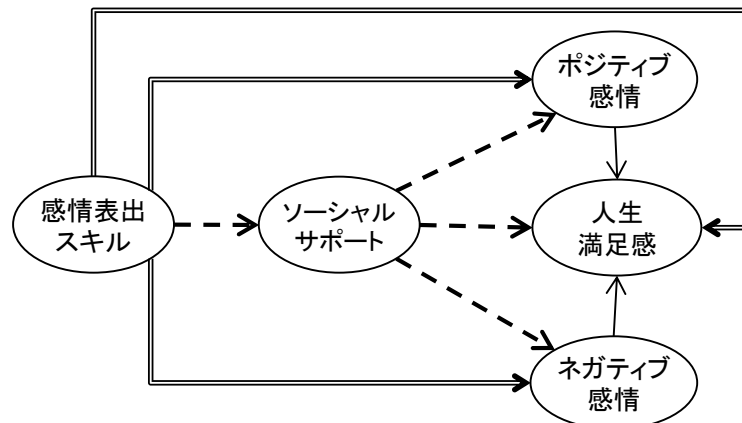
第3項. 統計学的解析方法

(1) 記述統計

使用した変数に関し、連続変数の調査項目は基礎統計量を、順序変数および名義変数の調査項目は度数分布を示した。また、ACT 尺度（感情表出スキル）に関しては、先行知見（大坊，1991）による因子的妥当性の検討が不十分であったため、ACT 尺度の構造を検討するため、改めて探索的因子分析を行った。

(2) 分析 1 対人関係と主観的ウェルビーイングの関連

感情表出スキルとソーシャルサポート，そして主観的ウェルビーイング間の相関検定を行った。また，各変数間の因果関係を推定するために，共分散構造分析を利用した。主観的ウェルビーイングの構成要素として，人生満足感，ポジティブ感情およびネガティブ感情を使用した。感情表出スキルから主観的ウェルビーイングへの直接効果として，感情表出スキルから人生満足感，ポジティブ感情およびネガティブ感情へのパスをひいた。同様に，間接効果として感情表出スキルからソーシャルサポートへのパス，そしてソーシャルサポートから人生満足感，ポジティブ感情およびネガティブ感情へのパスをそれぞれ引いた仮説モデルを作成した（Figure 4-2-1）。



注) 二重線は直接効果、破線は間接効果を示す

Figure 4-2-1 分析 1 の仮説モデル

(3) 分析 2 運動、食、飲酒、喫煙、余暇と主観的ウェルビーイングの関連

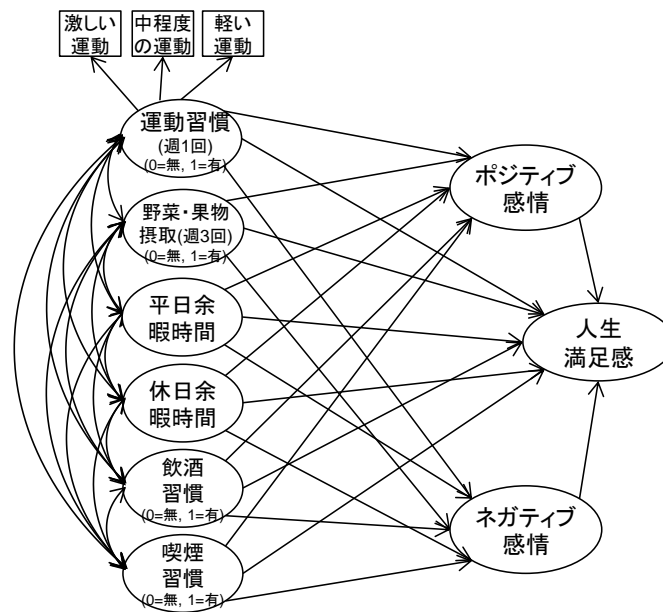
それぞれの健康行動（余暇時間以外）を独立変数，主観的ウェルビーイングの各構成要素（人生満足感，ポジティブ感情，ネガティブ感情，および感情バランス得点）を従属変数とした一要因の分散分析を行った。飲酒と喫煙習慣には関連が推測されるため，それぞれを共変量として投入した。飲酒は，喫煙経験の有無（経験あり：2 or 3 と回答，経験なし：1 と回答）のダミー変数を共変量とした共分散分析を行った。喫煙も同様に，飲酒習慣（飲酒習慣なし：1 or 2 or 3 と回答，飲酒習慣あり：4 と回答）のダミー変数を共変量とした共分散分析を行った。余暇時間は，主観的ウェルビーイングの各変数との Pearson の積率相関係数を算出した。

続いて，各種健康行動・習慣と主観的ウェルビーイング間の因果関係を推定するために，共分散構造分析を利用した。主観的ウェルビーイングの構成要素である，人生満足感，ポジティブ感情およびネガティブ感情を内生変数として，各種健康行動を外生変数として使用した。

運動頻度，野菜果物の摂取頻度，喫煙習慣，飲酒習慣に関する回答は，連続変数ではないため，新たに数字を割り振り，ダミー変数として扱った。運動の場合は，「週 1 回以上の運動の有無」として，全くないかほとんどまれ，毎月 1～3 回

程度の回答を「0=週1回の運動習慣なし」、毎週1~2回、毎週3回以上の回答を「1=週1回の運動習慣あり」としてダミー変数化した。(なお、観測変数である軽い運動頻度、中程度の運動頻度、激しい運動頻度の潜在変数として「運動頻度」を外生変数として想定した。)野菜・果物の摂取頻度は、「週3回以上の野菜・果物の摂取の有無」として、週1回未満、週1回程度の回答を「0=週3回の野菜・果物摂取なし」、週3日程度、毎日の回答を「1=週3回の野菜・果物摂取あり」としてダミー変数化した。喫煙の場合は「喫煙習慣の有無」として、非喫煙者および過去喫煙者を「0=喫煙習慣なし」、喫煙者を「1=喫煙習慣あり」としてダミー変数化した。飲酒の場合は、「飲酒習慣の有無」として、全く飲酒しない、つきあい程度飲酒する、まれに特別な行事・催事のみ飲酒すると回答した個人を「0=飲酒習慣なし」、常飲すると回答した個人を「1=飲酒習慣あり」として、同様にダミー変数化した。

なお、対応する観測変数が1つしかない野菜・果物の摂取頻度、平日余暇時間、休日余暇時間、喫煙習慣の有無、飲酒習慣の有無の5つの指標は、飯塚(2003)に倣い、モデルの識別性を保証するために潜在変数の分散を1、誤差分散を0と固定した。健康行動間に共分散を仮定し、双方向のパスを引いた。各種健康行動・習慣からは人生満足感、ポジティブ感情、およびネガティブ感情へパスを引いた仮説モデルを作成した(Figure 4-2-2)。



注)なお、人生満足感、ポジティブ感情、ネガティブ感情の観測変数および観測変数の誤差変数は図が煩雑になるため図示しない。

Figure 4-2-2 分析 2 の仮説モデル

(4) 分析 3 ストレスマネジメント行動と主観的ウェルビーイングの関連

精神症状と主観的ウェルビーイングとの関連を確認するため、精神症状（GHQ-28）と主観的ウェルビーイング（PLS-R 総得点）とのピアソンの相関検定、およびクロス集計表の残差分析を行った。また、ストレスマネジメント行動変容ステージ（5）を独立変数、精神症状（GHQ-28）と主観的ウェルビーイング（PLS-R 総得点）を従属変数とする一要因の分散分析をそれぞれ行った。

(5) 分析 4 対人関係や健康行動と主観的ウェルビーイングとの包括的関連

感情表出スキル、ソーシャルサポート、健康行動、ストレスマネジメント行動と主観的ウェルビーイングとの包括的な因果関係を推定するために、共分散構造分析によって検討した。対人関係は健康行動に影響したうえでそれぞれ主観的ウェルビーイングに影響するという関係性であると推測した（モデル 1, Figure 4-2-3）。このモデル以外にも、モデル 1 とは逆に健康行動が対人関係に影響したうえでそれぞれ主観的ウェルビーイングに影響（モデル 2, Figure 4-2-4）対人

関係は健康行動に相互に関連せずそれぞれ主観的ウェルビーイングに影響（モデル 3, Figure 4-2-5), という関係性を想定し, 3つの仮説モデルを比較した。

なお, 運動頻度, 野菜果物の摂取頻度, 喫煙習慣, 飲酒習慣に関する回答は, 分析 3 と同様に新たに数字を割り振り, ダミー変数として扱った (運動は「0=週 1 回の運動習慣なし」か「1=あり」, 野菜果物の摂取は「0=週 3 回の野菜・果物摂取なし」か「1=あり」, 喫煙は「0=喫煙習慣なし」か「1=あり」, 飲酒は「0=飲酒習慣なし」か「1=あり」)。ストレスマネジメント行動も連続変量ではないため, 「ストレスマネジメント行動継続の有無」として, 前熟考期, 熟考期, 準備期, 実行期を「0=継続なし」, 実行期を「1=継続あり」としてダミー変数化した。主観的ウェルビーイング関連要因 (運動頻度, 野菜果物の摂取頻度, 喫煙習慣, 飲酒習慣, 休日余暇, 平日余暇, ストレスマネジメント行動, ソーシャルサポート, 感情表出) から人生満足感, ポジティブ感情, およびネガティブ感情へそれぞれパスを引いた。また, 感情表出スキルからソーシャルサポート, ソーシャルサポートから各種健康行動へのパスも仮定した。

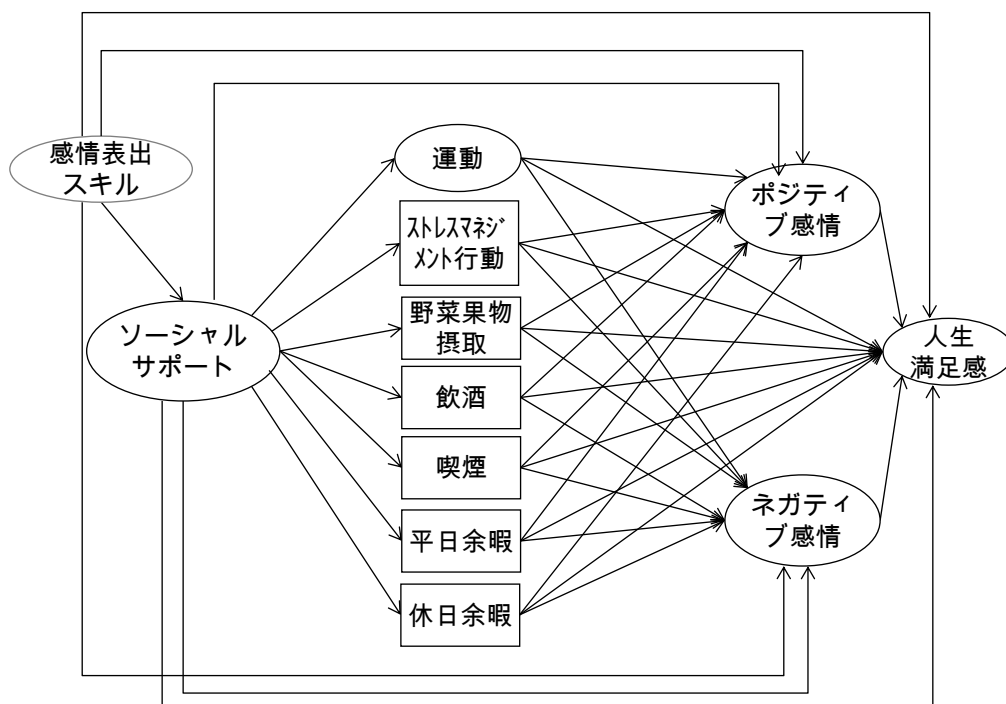


Figure 4-2-3 分析 4 の仮説モデル 1 (対人関係から健康行動への影響を仮定したモデル)

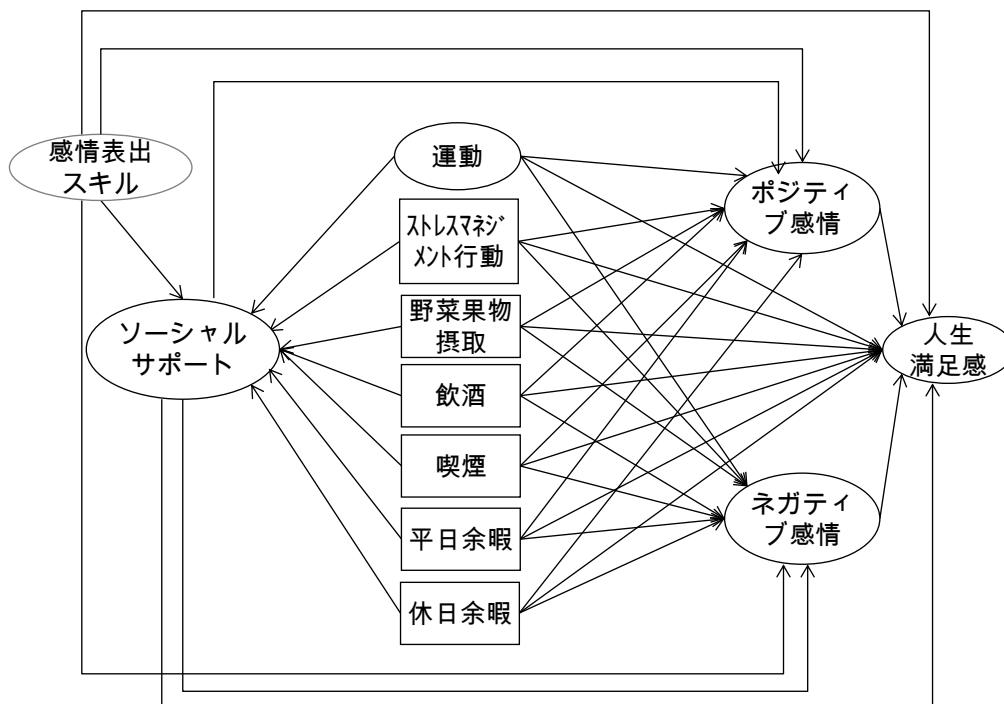


Figure 4-2-4 分析4の仮説モデル2 (健康行動から対人関係への影響を仮定したモデル)

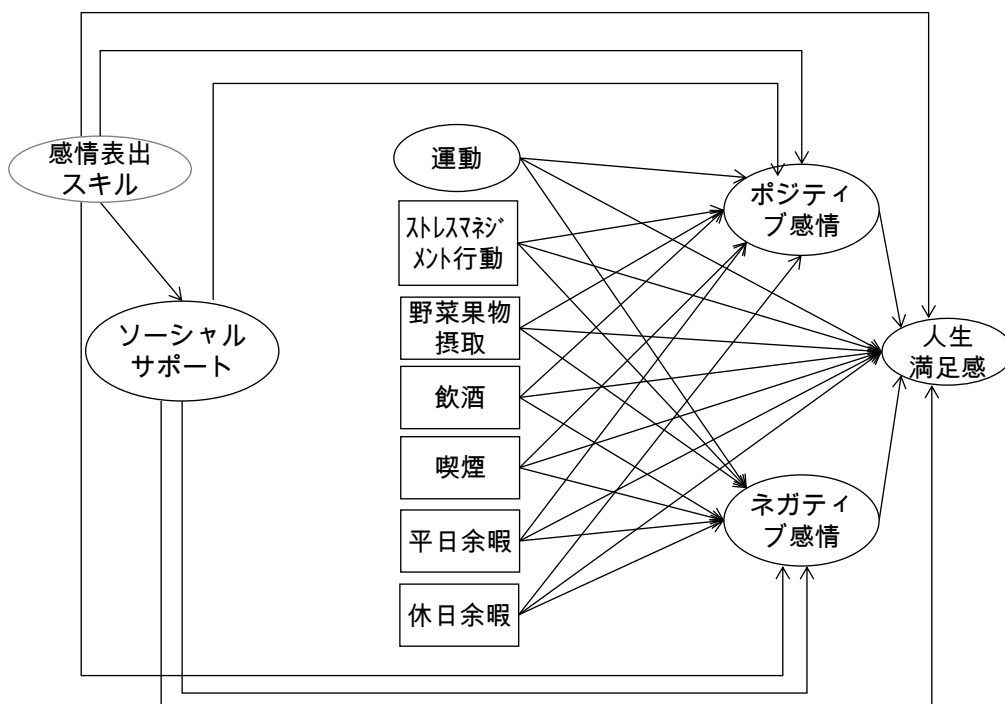


Figure 4-2-5 分析4の仮説モデル3 (対人関係から健康行動への影響を仮定しないモデル)

第3節. 結果

第1項. 記述統計

主観的ウェルビーイングの関連要因である，感情表出スキル，ソーシャルサポート，健康行動，ストレスマネジメント行動（ストレスマネジメント行動変容ステージ）の記述統計および度数分布を Table 4-3-1, Table 4-3-2 に示す。軽い運動はどの頻度も同程度の人数であり，中程度の運動，激しい運動と強度があがるにつれ実施する人数は少なかった。野菜果物の摂取頻度は，週 1 回以下の個人がおよそ 4 割を占めた。喫煙では現喫煙者が 13.0%，飲酒では常飲者が 6.0%とそれぞれ少なかった。ストレスマネジメント行動変容ステージの度数分布は，前熟考期 32.9%，熟考期 15.0%，準備期 14.8%，実行期 11.6%，維持期 25.7%であった（ストレスがない 88 名を除く）。

Table 4-3-1 各変数の基礎統計量

	平均値	標準誤差	標準偏差	最小値	最大値	N
人生満足感（PLS満足感下位尺度得点）	9.18	0.10	2.56	4	16	701
感情バランス	0.48	0.13	3.56	-13	11	704
ポジティブ感情	9.25	0.10	2.61	5	18	707
ネガティブ感情	8.77	0.11	2.81	5	20	705
主観的ウェルビーイング（PLS総得点）	33.90	0.24	6.39	17	55	696
精神症状（GHQ総得点）	8.16	0.23	6.06	0	28	691
感情表出スキル（ACT総得点）	57.68	0.55	14.46	17	102	690
ソーシャルサポート	19.82	0.24	6.44	1	40	702
平日余暇（時間/日）	2.75	0.07	1.87	0	15	690
休日余暇（時間/日）	4.39	0.11	2.87	0	20	684

Table 4-3-2 各変数の度数分布

軽い運動頻度

	全くない かほとんど どまれ	毎月1～ 3回程度	毎週1～ 2回	毎週3回 以上
N	156	181	151	202
%	22.6	26.2	21.9	29.3

中程度運動頻度

	全くない かほとんど どまれ	毎月1～ 3回程度	毎週1～ 2回	毎週3回 以上
N	360	126	109	94
%	52.2	18.3	15.8	13.6

激しい運動頻度

	全くない かほとんど どまれ	毎月1～ 3回程度	毎週1～ 2回	毎週3回 以上
N	447	116	91	35
%	64.9	16.8	13.2	5.1

食生活（野菜、フルーツ）

	週1回未 満	週1回程 度	週3回程 度	毎日
N	84	188	258	171
%	12.0	26.8	36.8	24.4

喫煙習慣

	喫煙経験 なし	現在喫煙 者	過去喫煙 者
N	566	91	45
%	80.6	13.0	6.4

飲酒習慣

	全く飲酒 しない	つきあい 程度	まれに、 特別な行 事・催事 のみ	常飲する
N	209	213	238	42
%	29.8	30.3	33.9	6.0

ストレスマネジメント行動変容ステージ

	前熟考期	熟考期	準備期	実行期	維持期	ストレス なし
N	187	85	84	66	146	88
%	32.9	15.0	14.8	11.6	25.7	-

主観的ウェルビーイングの構成要素である各変数間のピアソンの相関関係を算出した (Table 4-3-3)。ポジティブ感情とネガティブ感情は、人生満足感との間に同程度の強さの相関関係を有した。ポジティブ感情とネガティブ感情間の相関はほとんどみられなかった。

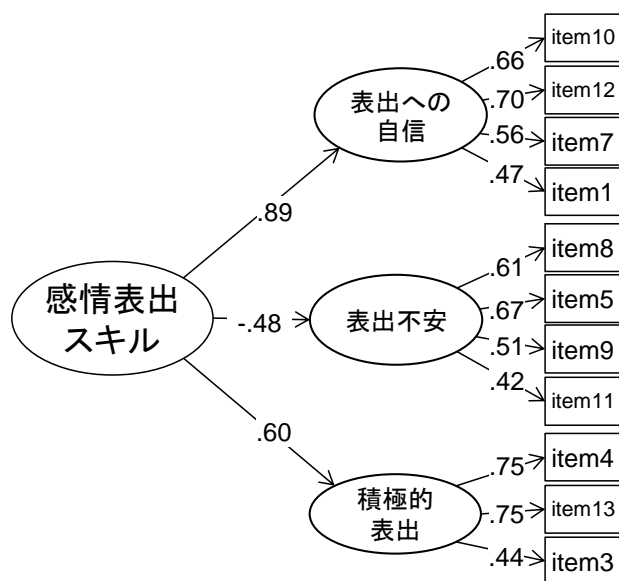
Table 4-3-3 各変数間の相関係数

	人生満足感	感情バランス	ポジティブ感情
感情バランス	.50***	-	-
ポジティブ感情	.30***	.62***	-
ネガティブ感情	-.35***	-.69***	.14***

*** $p < .001$

ACT 尺度 (感情表出スキル) に関しては、先行知見 (大坊, 1991) による因子的妥当性の検討が不十分であった。そのため、ACT 尺度の構造を検討するため、探索的因子分析 (最尤法・プロマックス回転) を行ったところ、3 因子が抽出された。因子負荷量は、項目 1「私は、素敵なダンス音楽を聴くと、じっとしてられない」(.39)、項目 2「私はソフトで低く抑えた声で笑う」(.33)、項目 3「私は、電話でも、たやすく感情を表わすことができる」(.36) の 3 項目が .40 以下であったものの、他の項目に比べて著しく因子負荷量が低くなかった。そのため、項目の削除は一旦保留し、すべての項目を投入した上で確証的因子分析を行った。全項目を投入したモデルにおいて、適合度は $GFI = .948$, $AGFI = .923$, $RMSEA = .065$ と許容範囲であったが、項目 2 (.09) および項目 6「私は、いつも感情を顔に表さない」(.31) から潜在変数への因子負荷量は .40 以下であったため、この 2 項目を削除して再度確証的因子分析を行った。その結果、適合度は $GFI = .975$, $AGFI = .960$, $RMSEA = .044$ と良好であり、各観測変数から潜在変数への因子負荷量もすべて .40 以上で 0.01% 水準で有意であったため、これを ACT 尺度の最終モデルとした (Figure 4-3-1)。第 1 因子は、項目 12「少人数のパーティで、私は注目の的になる」(.70)、項目 10「私はその気になれば人を引

き付ける眼差しができる」(.66)などの項目に高い負荷を持つことから「表出への自信」と命名した。第2因子は、項目5「私は多くの人に見つめられるのは嫌いだ」(.67)、項目8「私は人混みで気づかれずにいるほうがよい」(.61)などの項目に高い負荷を持ち、注目への不安や拒否が示されていたため、「表出不安」と命名した。第3因子は、項目4「私は友人と話しながら体に触れることがよくある」(.75)、項目13「私は抱きついたり触ったりして自分の好意を示す」(.75)といった項目に高い負荷を持つため、「積極的表出」と命名した。この最終モデルを「感情表出スキル」として以下の解析でも使用した。各下位因子の信頼性係数(クロンバックの α)は順に、「表出への自信」は $\alpha = 0.68$ 、「表出不安」は $\alpha = 0.63$ 、「積極的表出」は $\alpha = 0.67$ とある程度の内的一貫性が確認された。



GFI=.975, AGFI=.960, RMSEA=.044

注) 図中の数値は因子負荷量を示す。全て0.01%水準で有意である。なお誤差変数は図示しない。

Figure 4-3-1 ACT 尺度 (感情表出スキル) の確証的因子分析の結果

第2項. 分析 1 対人関係と主観的ウェルビーイングの関連

(1) 感情表出スキル, ソーシャルサポート, 主観的ウェルビーイングの相関関係

各変数間の相関係数を算出したところ, すべての変数間で有意な相関関係が認められた (Table 4-3-4)。だが, ネガティブ感情と感情表出スキルとの間では相関関係はかなり低いものであった。

Table 4-3-4 ソーシャルサポート, 感情表出スキルと主観的ウェルビーイングとの相関係数

	感情表出 スキル	ソーシャル サポート
人生満足感	0.31 ***	0.42 ***
ポジティブ感情	0.29 ***	0.23 ***
ネガティブ感情	-0.09 *	-0.26 ***
感情表出スキル	-	0.47 ***

* $p < .05$, *** $p < .001$

(2) 感情表出スキル, ソーシャルサポート, 主観的ウェルビーイングの仮説モデルの検証

感情表出スキルが主観的ウェルビーイングに与える直接効果, およびソーシャルサポートを介した間接効果を検討するため, 共分散構造分析を行った。「感情表出スキル」は, ACT 尺度の確証的因子分析の結果にもとづき, 3つの下位因子の合計点を観測変数とした。モデルの適合度指標は $GFI = .899$, $AGFI = .879$, $RMSEA = .056$ と許容範囲であったため, このモデルで検討できると判断した (Figure 4-3-2)。各潜在変数から観測変数への因子負荷量はすべて有意であった (人生満足感: .58—.67, ポジティブ感情: .28—.75, ネガティブ感情: .40—.67, ソーシャルサポート: .48—.79, 感情表出スキル: -.59—.72, いずれも $p < .001$)。

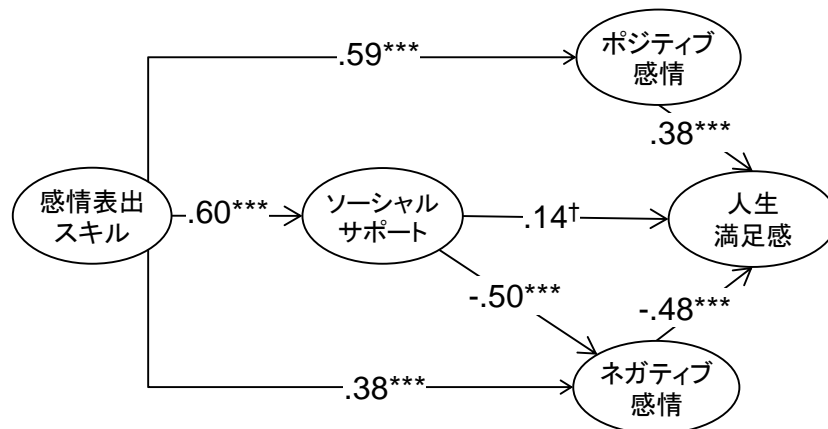
主観的ウェルビーイングの感情的要素から認知的要素への影響はいずれも有意であった。ポジティブ感情から人生満足感 ($\beta = .38$), およびネガティブ感情から人生満足感 ($\beta = -.48$) へのパスは強い影響力を示した (いずれも $p < .001$)。ポ

ジティブ感情が高いほど、またネガティブ感情が低いほど、人生満足感は高いという関係であった。

感情表出スキルから主観的ウェルビーイングの構成要素への直接効果は、感情的要素にのみ確認された。感情表出スキルからポジティブ感情へのパス ($\beta = .59$, $p < .001$) ならびに、ネガティブ感情へのパス ($\beta = .38$, $p < .001$) は有意であった。いずれも正のパスであり、感情表出スキルが高いほどポジティブ感情は高くなる一方で、ネガティブ感情も高くなっていた。この2つのパス係数を比較したところ、感情表出スキルからネガティブ感情へのパスよりも、感情表出スキルからポジティブ感情へのパスのほうが有意に大きかった。感情表出スキルから人生満足感へのパスは有意でなかった ($\beta = .14$, *ns*)。

感情表出スキルからソーシャルサポートへのパス ($\beta = .60$, $p < .001$) は有意であった。ソーシャルサポートから主観的ウェルビーイングへの影響としては、ソーシャルサポートからネガティブ感情へのパス ($\beta = -.50$, $p < .01$) は有意、ソーシャルサポートから人生満足感へのパス ($\beta = .14$, $p < .10$) は有意傾向であった。ソーシャルサポートからポジティブ感情へのパスは有意ではなかった ($\beta = -.03$, *ns*)。すなわち感情表出スキルは、ソーシャルサポートを介した際に人生満足感を高めること、ネガティブ感情を低めること、そしてネガティブ感情を低めて最終的に人生満足感を向上させることが明らかとなった。

これらの感情表出スキルの主観的ウェルビーイングの各要素に対する直接効果ならびに間接効果を総合した標準化総合効果を確認した。ネガティブ感情への標準化総合効果は.04、ポジティブ感情への標準化総合効果は.57、人生満足感への標準化総合効果は.43であった。



† $p < .10$, *** $p < .001$

GFI=.899、AGFI=.879、RMSEA=.056

注)なお、観測変数、およびすべての誤差変数は図示しない

Figure4-3-2 感情表出スキルが主観的ウェルビーイングに影響する因果モデル

第3項. 分析 2 運動, 食, 飲酒, 喫煙, 余暇と主観的ウェルビーイングの関連

(1) 運動, 食, 飲酒, 喫煙, 余暇の違いによる主観的ウェルビーイング

運動, 食, 飲酒, 喫煙行動の実施状況や余暇時間の違いによる主観的ウェルビーイング(人生満足感, 感情バランス, ポジティブ感情, ネガティブ感情)を Table 4-3-5 から Table 4-3-8 に示す。運動では, その強度別に若干の相違がみられたものの, 運動する頻度が多い個人ほど人生満足感や感情バランスやポジティブ感情が高い傾向であった。しかしながら, ネガティブ感情に関しては, 運動の頻度との関連がほとんどみられなかった。野菜・果物の摂取では, 摂取頻度が多い個人ほど人生満足感, 感情バランス, ポジティブ感情は高く, ネガティブ感情は低いという関連がみられた。一方, 喫煙習慣や飲酒の頻度による主観的ウェルビーイングは, どの構成要素に関しても違いがみられなかった。

主観的ウェルビーイングと余暇時間との関連は, ピアソンの積率相関係数をそれぞれ算出した (Table 4-3-9)。感情バランスおよびポジティブ感情と休日余暇時間との間に有意な相関関係がみられたのみであった。

Table 4-3-5 運動の頻度による主観的ウェルビーイング

		<i>M</i>	<i>(SD)</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>(SD)</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>(SD)</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>(SD)</i>	<i>N</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	多重比較の結果	
		全くないか ほとんどまれ			毎月1~3回程度			毎週1,2回			毎週3回以上						
軽い 運動	人生満足感	8.77	(2.49)	153	8.82	(2.43)	180	9.46	(2.67)	151	9.60	(2.61)	199	5.25	***	ない<週1,2回 [†] 月1~3回<週1,2回 [†]	ない<週3回以上* 月1~3回<週3回以上*
	感情バランス	0.19	(3.20)	155	0.19	(3.71)	180	0.24	(3.37)	149	1.10	(3.74)	202	3.11	*	ない<週3回以上 [†]	月1~3回<週3回以上 [†]
	ポジティブ感情	8.72	(2.74)	155	9.12	(2.38)	181	9.40	(2.35)	151	9.61	(2.87)	202	3.77	*	ない<週3回以上**	
	ネガティブ感情	8.54	(2.56)	156	8.91	(2.93)	180	9.16	(2.99)	149	8.51	(2.76)	202	2.01			
中程度 の運動	人生満足感	8.80	(2.51)	356	9.26	(2.79)	124	9.74	(2.51)	108	9.99	(2.31)	94	8.84	***	ない<週1,2回** 月1~3回<週3回以上 [†]	ない<週3回以上***
	感情バランス	0.08	(3.49)	358	0.14	(3.94)	125	1.54	(3.15)	109	1.34	(3.32)	93	7.68	***	ない<週1,2回***	ない<週3回以上**
	ポジティブ感情	8.83	(2.56)	359	9.41	(2.39)	126	9.86	(2.70)	109	9.83	(2.81)	94	7.52	***	ない<週1,2回***	ない<週3回以上**
	ネガティブ感情	8.74	(2.70)	359	9.29	(3.44)	125	8.32	(2.27)	109	8.47	(2.81)	93	2.73	*	週1,2回<月1~3回 [†]	
激しい 運動	人生満足感	8.90	(2.58)	441	9.43	(2.28)	115	10.00	(2.71)	91	9.54	(2.47)	35	7.12	***	ない<月1~3回 [†]	ない<週1,2回***
	感情バランス	0.21	(3.62)	445	0.58	(3.78)	114	1.35	(2.82)	91	0.91	(3.57)	35	3.57	*	ない<週1,2回*	
	ポジティブ感情	8.98	(2.64)	447	9.46	(2.60)	115	9.85	(2.43)	91	9.91	(2.54)	35	5.18	***	ない<週1,2回*	ない<週3回以上 [†]
	ネガティブ感情	8.76	(2.81)	445	8.92	(2.88)	115	8.49	(2.71)	91	9.00	(3.16)	35	0.44			

[†]*p*<.10, **p*<.05, ***p*<.01, ****p*<.001

Table 4-3-6 野菜・果物の摂取頻度による主観的ウェルビーイング

	<i>M</i>	<i>(SD)</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>(SD)</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>(SD)</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>(SD)</i>	<i>N</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	多重比較の結果
	週1回未満	週1回程度	週3回程度	毎日											
人生満足感	8.49	(2.38)	82	8.92	(2.45)	185	9.17	(2.58)	257	9.78	(2.63)	170	5.42	***	週1日未満<毎日*** 週1日<毎日*
感情バランス	-1.19	(3.82)	84	0.67	(3.36)	187	0.55	(3.48)	256	0.98	(3.57)	170	7.53	***	週1日未満<週1日*** 週1日未満<毎日*** 週1日未満<週3日***
ポジティブ感情	8.50	(2.83)	84	9.27	(2.69)	188	9.39	(2.56)	257	9.37	(2.46)	171	2.57	†	週1日未満<週3日* 週1日未満<毎日†
ネガティブ感情	9.69	(2.88)	84	8.60	(2.78)	187	8.83	(2.74)	257	8.38	(2.87)	170	4.31	*	週1日<週1日未満* 週3<週1日未満† 毎日<週1日未満**

†*p*<.10, **p*<.05, ***p*<.01, ****p*<.001

Table 4-3-7 飲酒の頻度による主観的ウェルビーイング

	M	(SD)	N	M	(SD)	N	M	(SD)	N	M	(SD)	N	F	p
	全く飲酒しない			つきあい程度			まれに、特別な行事のみ			常飲する				
人生満足感	9.17	(2.55)	206	9.21	(2.48)	211	9.03	(2.60)	236	9.83	(2.89)	42	1.16	
感情バランス	0.49	(3.47)	208	0.70	(3.43)	213	0.23	(3.70)	235	0.71	(3.87)	42	0.71	
ポジティブ感情	8.99	(2.61)	209	9.46	(2.63)	213	9.18	(2.56)	237	9.90	(2.83)	42	1.99	
ネガティブ感情	8.50	(2.82)	208	8.76	(2.70)	213	8.93	(2.83)	236	9.19	(3.25)	42	1.45	

Table 4-3-8 喫煙習慣による主観的ウェルビーイング

	M	(SD)	N	M	(SD)	N	M	(SD)	N	F	p
	喫煙経験なし			現在喫煙者			過去喫煙者				
人生満足感	9.21	(2.55)	560	8.97	(2.62)	90	9.04	(2.66)	45	0.27	
感情バランス	0.41	(3.58)	563	0.77	(3.29)	90	0.71	(3.79)	45	0.47	
ポジティブ感情	9.19	(2.58)	566	9.22	(2.57)	90	10.00	(3.10)	45	1.86	
ネガティブ感情	8.77	(2.82)	563	8.48	(2.66)	91	9.29	(3.00)	45	1.30	

Table 4-3-9 余暇時間と主観的ウェルビーイングとの相関係数

	人生満足感	感情バランス	ポジティブ感情	ネガティブ感情
余暇時間(平日)	-0.02	-0.05	-0.05	.03
余暇時間(休日)	-0.02	-0.09 *	-0.13 ***	-0.01

$p < .05$, *** $p < .001$

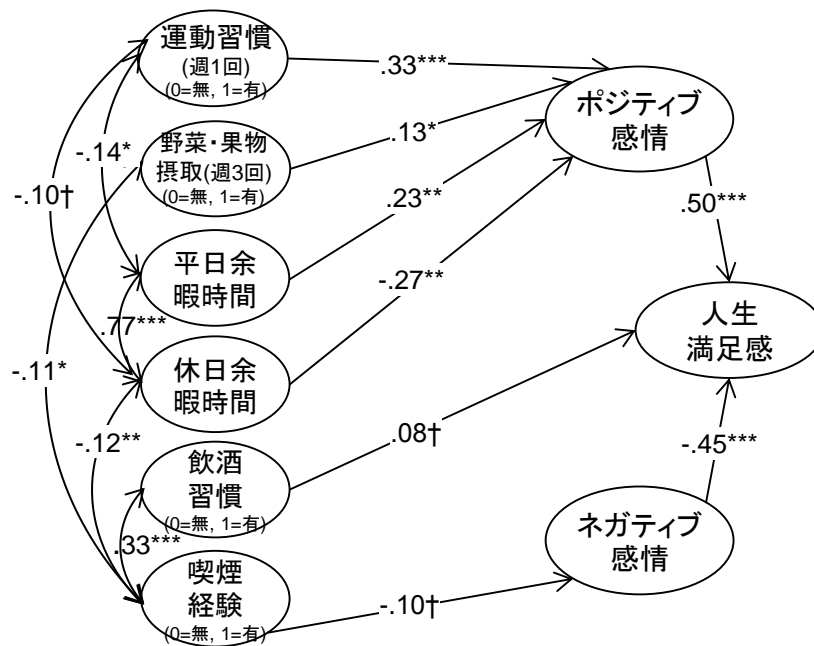
(2) 運動, 食, 飲酒, 喫煙, 余暇が主観的ウェルビーイングに影響する因果モデル

各行動が主観的ウェルビーイングに影響を与えているのか因果関係を検討するため, 共分散構造分析により仮説モデルの検討を行った。モデルの適合度指標は $GFI=.940$, $AGFI=.915$, $RMSEA=.043$ と良好であったため, このモデルで検討できると判断した (Figure 4-3-3)。

各潜在変数から観測変数への影響指標はすべて有意であった (人生満足感: $.58-.65$, ポジティブ感情: $.24-.71$, ネガティブ感情: $.40-.67$, いずれも $p < .001$)。運動頻度は, 軽い強度 $\beta=.41$, 中程度の強度 $\beta=.70$, 激しい強度 $\beta=.42$ であった (いずれも $p < .001$)。平日余暇時間と休日余暇時間, そして飲酒習慣と喫煙習慣の間にはそれぞれ正の相関関係がみられた。

ポジティブ感情から人生満足感への正のパス ($\beta=.50$, $p < .001$), ならびにネガティブ感情から人生満足感への負のパス ($\beta=-.45$, $p < .001$) はいずれも有意であった。主観的ウェルビーイングの感情的要素が認知的要素を高める関係が確認された。

各健康行動から主観的ウェルビーイングへの影響として, 主観的ウェルビーイングのうち, ポジティブ感情への有意なパスが最も多かった。ポジティブ感情への影響として, 運動頻度 ($\beta=.33$, $p < .001$), 野菜・果物の摂取 ($\beta=.13$, $p < .01$), 平日余暇時間 ($\beta=.23$, $p < .01$), 休日余暇時間 ($\beta=-.27$, $p < .01$) からのパスが有意であった。ネガティブ感情への影響としては喫煙習慣の有無 ($\beta=-.10$, $p < .10$), 人生満足感への影響としては飲酒習慣の有無 ($\beta=.08$, $p < .10$) のみそれぞれ有意傾向であった。



† $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

GFI=.940, AGFI=.915, RMSEA=.043

注) 有意なパスのみ図示した。観測変数および誤差変数は図示しない。

Figure 4-3-3 運動, 食, 飲酒, 喫煙, 余暇が主観的ウェルビーイングに影響する因果モデル

第4項. 分析3 ストレスマネジメント行動と主観的ウェルビーイングの関連

(1) 精神症状と主観的ウェルビーイングとの関連

精神症状と主観的ウェルビーイングとの関連を確認するため、GHQ-28 と PLS-R との相関係数を算出したところ、 $r = -.56$ と負の相関関係であった。GHQ-28 の総得点 6/7 点（精神・神経症症状が少ない/多い）と PLS-R の総得点 32/33 点（要注意/中程度以上）の得点区分により、(a) 精神症状が少なく主観的ウェルビーイングが高い、(b) 精神症状が多く主観的ウェルビーイングが低い、(c) 精神症状が多くウェルビーイングが高い、(d) 精神症状が少なくウェルビーイングが低い、といった 4 つの状態に分類した。人数差を検定したところ有意差がみられ ($\chi^2(3) = 122.83, p < .001$)、残差分析の結果、(a) 精神症状が少なく主観的ウェルビーイングが高い個人 ($N = 257$) と (b) 精神症状が多く主観的ウェルビーイングが低い個人 ($N = 231$) の割合が多く、(c) 精神症状が多く主観的ウェルビーイングが高い個人 ($N = 142$) と (b) 精神症状が少なく主観的ウェルビーイングが低い個人 ($N = 72$) は少なかった（すべて $p < .05$ ）。

(2) ストレスマネジメント行動変容ステージの違いによる精神症状および主観的ウェルビーイング

5 つの変容ステージを独立変数、GHQ-28 の総得点と各下位尺度得点を従属変数とする一要因の分散分析をそれぞれ行った。身体症状以外で変容ステージの主効果が有意であった（総得点： $F(4, 570) = 4.05, p < .01$ 、身体症状： $F(4, 580) = 1.20, ns$ 、不安・不眠： $F(4, 577) = 2.59, p < .05$ 、社会的活動障害： $F(4, 579) = 5.55, p < .001$ 、うつ傾向： $F(4, 581) = 4.04, p < .01$ ）。Tukey 法による下位検定の結果を Figure 4-3-4、Figure 4-3-5 に示した（すべて $p < .05$ ）。維持期と比べて前熟考期に属する個人では、総得点および不安・不眠、社会的活動障害、うつ傾向得点が高かった。熟考期に属する個人では社会的活動障害得点が、準備期に属する個人では、総得点と社会的活動障害得点が維持期と比べて高かった。加えて、維持期に属する個人では、総得点と社会的活動障害はおおむね他のステージよりも低かった。

続いて、5 つの変容ステージを独立変数、PLS-R の総得点と各下位尺度得点

を従属変数とする一要因の分散分析をそれぞれ行った。すべての得点において変容ステージの主効果が有意であった（総得点： $F(4, 571) = 9.01, p < .001$ ，満足感： $F(4, 577) = 5.72, p < .001$ ，ネガティブ気分のなさ： $F(4, 580) = 3.40, p < .01$ ，チャレンジ精神： $F(4, 581) = 8.07, p < .001$ ，気分転換： $F(4, 578) = 3.54, p < .01$ ）。Tukey 法による下位検定の結果を Figure 4-3-6, Figure 4-3-7 に示した（すべて $p < .05$ ）。維持期に属する個人では，総得点は他のどのステージよりも高く，全ての下位尺度得点は前熟考期よりも有意に高かった。加えて準備・実行期に属する個人では，チャレンジ精神が前熟考期と比べて高かった。準備期に属する個人と実行期に属する個人との間には，総得点および下位尺度得点の有意な違いはみられなかった。

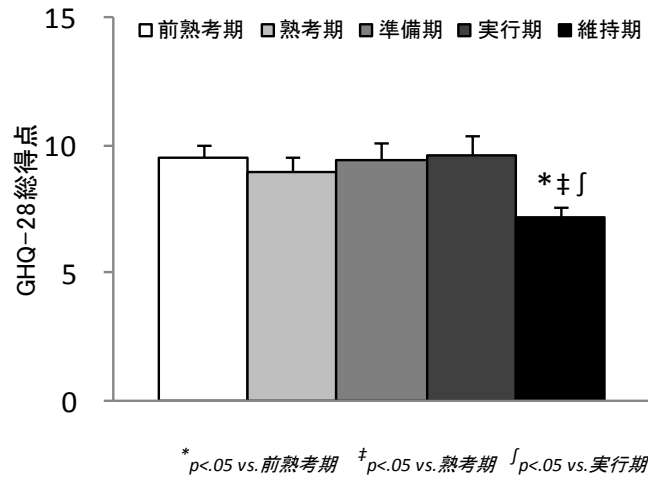


Figure 4-3-4 ストレスマネジメント行動変容ステージの違いによる GHQ-28 総得点

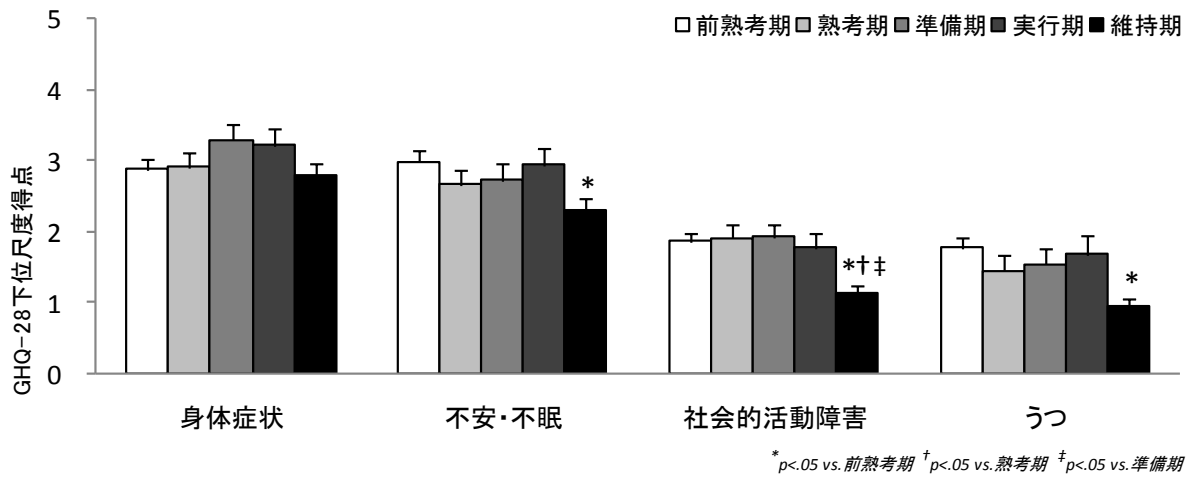
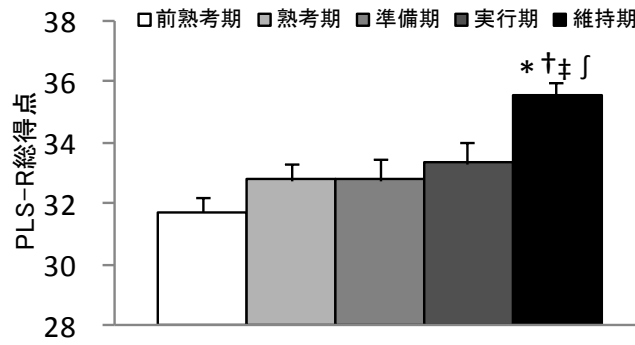
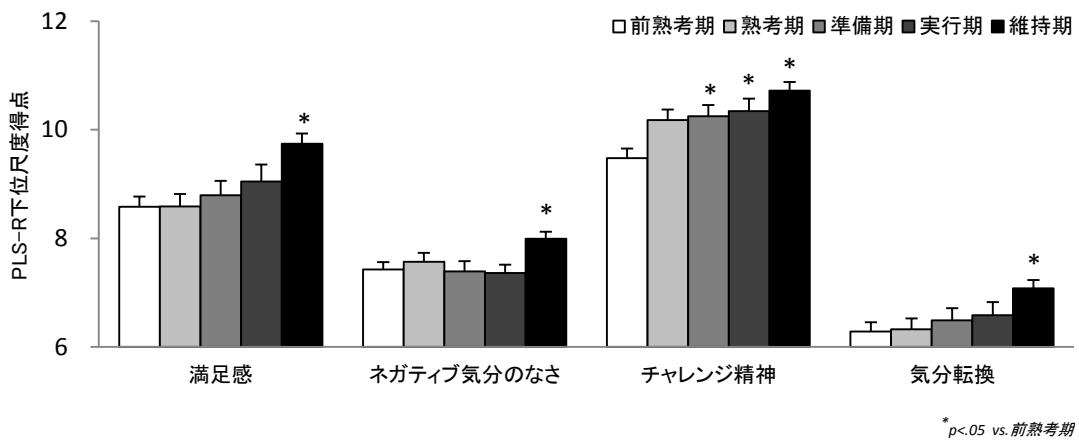


Figure 4-3-5 ストレスマネジメント行動変容ステージの違いによる GHQ-28 下位尺度得点



* $p < .05$ vs. 前熟考期 † $p < .05$ vs. 熟考期 ‡ $p < .05$ vs. 準備期 § $p < .05$ vs. 実行期

Figure 4-3-6 ストレスマネジメント行動変容ステージの違いによる
PLS-R 総得点



* $p < .05$ vs. 前熟考期

Figure 4-3-7 ストレスマネジメント行動変容ステージの違いによる
PLS-R 下位尺度得点

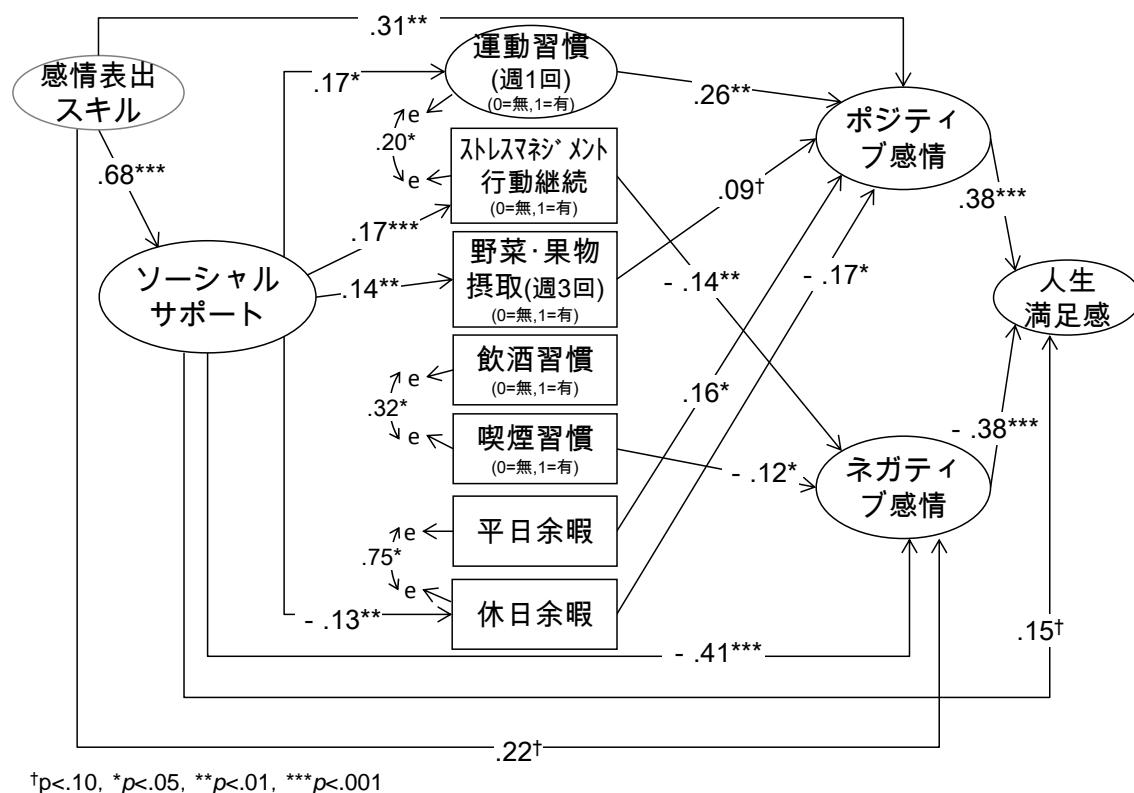
第5項. 分析 4 対人関係や健康行動と主観的ウェルビーイングとの包括的な関連性

対人関係や健康行動が主観的ウェルビーイングに影響を与えているのか因果関係を検討するため、共分散構造分析により 3 つの仮説モデルの適合度を比較した。モデル 1 の適合度指標は $GFI=.860$, $AGFI=.835$, $RMSEA=.060$, モデル 2 の適合度指標は $GFI=.856$, $AGFI=.830$, $RMSEA=.061$, モデル 3 の適合度指標は $GFI=.855$, $AGFI=.831$, $RMSEA=.060$ であり、大きな違いはないものの先行知見（堤, 2001）にもとづきソーシャルサポートが各種健康行動に影響する関係を想定したモデル 1 の適合度が最も高かった。モデル 1 はやや適合度が低かったため修正指数を参考に、平日余暇と休日余暇、飲酒と喫煙、ストレスマネジメント行動と運動の間にそれぞれ誤差共分散を仮定したうえで、再度検討した。最終的なモデル 1 の適合度は $GFI=.891$, $AGFI=.870$, $RMSEA=.043$ と許容範囲であったため、このモデルで検討できると判断した（Figure 4-3-8）。

各潜在変数から観測変数への影響指標はすべて有意であった（人生満足感： $.60$ — $.65$, ポジティブ感情： $.23$ — $.72$, ネガティブ感情： $.43$ — $.66$, 運動頻度： $.41$ — $.66$, ソーシャルサポート： $.51$ — $.80$, 感情表出スキル： $.55$ — $.56$ すべて $p < .001$ ）。分析 1 や分析 2 と同様にポジティブ感情から人生満足感（ $\beta=.38$, $p < .01$ ）、ならびにネガティブ感情から人生満足感（ $\beta=-.38$, $p < .01$ ）へのパスはいずれも有意であった。

各説明変数から主観的ウェルビーイングへの影響として、感情的要素であるポジティブ感情やネガティブ感情への有意なパスが多かった。ポジティブ感情への影響として、感情表出スキル（ $\beta=.31$, $p < .01$ ）、運動（ $\beta=.26$, $p < .01$ ）、平日余暇（ $\beta=.16$, $p < .05$ ）、休日余暇（ $\beta=-.17$, $p < .05$ ）からのパスが有意、野菜・果物の摂取（ $\beta=.09$, $p < .10$ ）からのパスが有意傾向であった。ネガティブ感情への影響としては、ソーシャルサポート（ $\beta=-.41$, $p < .001$ ）、ストレスマネジメント行動（ $\beta=-.14$, $p < .01$ ）、喫煙習慣（ $\beta=-.12$, $p < .05$ ）からのパスが有意、感情表出スキル（ $\beta=.22$, $p < .10$ ）からのパスが有意傾向であった。一方、認知的要素である人生満足感への影響としては、ソーシャルサポート（ $\beta=.15$, $p < .10$ ）からのパスのみが有意傾向であった。

また、ソーシャルサポートから各健康行動へのパスとしては、運動 ($\beta = .17, p < .05$) や野菜果物の摂取 ($\beta = .14, p < .01$), ストレスマネジメント行動 ($\beta = .17, p < .001$) への正のパス, 休日余暇 ($\beta = -.13, p < .01$) への負のパスがそれぞれ有意であった。ソーシャルサポートは、ネガティブ感情や人生満足感へと直接影響すると同時に、運動や野菜果物の摂取, ストレスマネジメント行動の継続, 休日余暇の少なさに影響するなど、様々な健康行動の促進にも影響していた。



GFI=.891, AGFI=.870, RMSEA=.043

注) 有意なパスのみ図示している。なお、人生満足感、ポジティブ感情、ネガティブ感情、感情表出スキル、ソーシャルサポート、運動の観測変数は図が煩雑になるため図示しない。

Figure 4-3-8 対人関係や健康行動が包括的に主観的ウェルビーイングに影響する因果モデル (最終)

第4節． 考察

第1項． 本研究対象者の一般化可能性

主観的ウェルビーイングの値は，田中他（2006）の健康な市民を対象とした先行知見において，PLS-Rの総得点は 33.20 ± 6.53 ，下位尺度の満足感は9.20であり，本研究とほぼ同値であった。また，GHQ-28は，先行知見（中川・大坊，1985）で大学生において6.58～7.79（ $\pm 5.02 \sim 5.69$ ）であり，本対象者はやや高かった。

感情表出スキル（ACT）得点は， 57.68 ± 14.46 点（男性： 55.07 ± 14.73 点，女性： 59.89 ± 13.87 点）であった。先行知見（大坊，1991）では，大学生のACT得点は男性 59.68 ± 13.43 点，女性 60.34 ± 11.82 点で，本研究の男性の得点は平均と比べてやや低かったものの，ほぼ同値であり，先行知見の値に対しておおむね1標準偏差以内の近似値であった。

運動頻度，食，喫煙，飲酒の度数分布に関しては，Grants et al.（2009）の一般成人の知見と比較すると，運動頻度や野菜果物の摂取頻度が多い個人や飲酒習慣のない個人の割合がやや多かったものの，その割合が著しく異なることはなかった。全年代におけるTVの視聴時間は，平日3時間28分，土曜3時間44分，日曜4時間9分である（小林・諸藤・渡辺，2011）。本対象者のTVやゲームの時間は平日2.75時間，休日4.39時間であり，平日と休日の差は同程度であった。ストレスマネジメント行動変容ステージの度数分布は，堀内他（2009）の知見では，前熟考期35.1%，熟考期15.2%，準備期16.3%，実行期10.7%，維持期22.7%であり，5つの各ステージに分布する対象者の割合はほぼ同程度であった。

そのため，本研究の対象者のデータは，一般的な大学生を示すデータと同様であると考えられる。

第2項． 対人関係と主観的ウェルビーイングの関連

感情表出スキルは，直接のおよびソーシャルサポートを介して間接的に主観的ウェルビーイングに与える効果のいずれも有しており，主観的ウェルビーイングの構成要素ごとに有する効果が異なることが明らかとなった。

感情表出スキルは、ポジティブ感情だけでなくネガティブ感情をも増加させていた。感情の表出はネガティブ感情を低下させる（門田・寺崎, 2005; Segrin & Taylor, 2007）ものの、感情表出によるストレス対処は、抑うつなどのネガティブ感情を高めることもある（内田・山崎, 2006）。感情表出スキルは、基本的に主観的ウェルビーイングに対してポジティブな効果をもたらすが、状況によってはネガティブ感情をも高めてしまうことが推測される。

感情表出スキルが高いほどソーシャルサポートも増加しており、ソーシャルスキルの基盤である感情表出スキルは、良好な他者関係を築くために有用であることが明らかとなった。表出性のスキルは、コミュニケーションの過程において、相手に自らの意思を伝えるための役割をもつ（相川・藤田, 2005）。つまり、自らの感情を積極的に表出することにより、相手に悩んだり困っているといった情報を与え、相手からの援助を引き出すことが可能となる。そのため、感情表出スキルが高まることで、様々な面で支援してくれる他者であるソーシャルサポートが増加すると考えられる。

感情表出スキルの主観的ウェルビーイングへの間接効果においては、感情表出スキルはソーシャルサポートを介した際には、人生満足感を向上させ、ネガティブ感情を低下させた。これまで多くの研究から、他者からのソーシャルサポートは抑うつ状態を緩和したり、直接的にストレス反応を軽減したりすることが指摘されている（Barrera, 1986; Cohen & Wills, 1985; Thoits, 1985）。一方で他者への過度な依存性は抑うつを悪化させる要因となることも報告されている（Bornstein & Johnson, 1990）。つまり、ポジティブ感情とネガティブ感情を比較すると、ソーシャルサポートはネガティブ感情との関連のほうが強いのかもしれない。また、ソーシャルサポートにより仕事や生活に対する満足感を高めることが実証されており（Barrera, 1986; Cohen & Wills, 1985; Seeman & Syme, 1987; 和田, 1992 ）、これらを追認した形となった。他者に感情を表出し、結果として他者からの支援を受けることによって落ち込みや孤独感などネガティブな感情を軽減させ、最終的に人生満足感を高めることが示唆された。

このように感情表出スキルは、直接効果ならびにソーシャルサポートを介した間接的効果によって、総合的に主観的ウェルビーイングを向上させていた。感情表出スキルの直接効果や間接効果を総合すると、ポジティブ感情や人生満足感の

向上に効果を有することが明らかとなった。感情表出スキルからネガティブ感情への影響に関しては、ソーシャルサポートを介して間接的にネガティブ感情を低下させる効果と、逆に直接ネガティブ感情を増加させる効果という正反対の効果のいずれも有するため、互いの効果は相殺され、最終的にネガティブ感情には影響しないことが示された。

これを踏まえると、ソーシャルサポートを構築するためには、まず周囲に対して、サポートをして貰えるように明確に訴えること（サポート希求、サポート要請）が必要である。しかしながら、本邦では欧米に比してサポート要請が少なく（Taylor, Sherman, Kim, Jarcho, Takagi, & Dunagan, 2004）、また、幼少期に愛着関係が安定していなかった場合は他者へサポートを求められないこともある（Mikulincer & Florian, 1998; Simpson & Rholes, 1994）。このように、直接サポートを要請することが困難であったり、抵抗が強い場合には、自己の感情を抑制することなく、他者にも明確に伝わるように表出すること、すなわち感情表出スキルを発揮することが有用である。本研究において、感情表出スキルはソーシャルサポートの増加を介することで主観的ウェルビーイングの向上に影響することを示した。自らの感情を積極的に表出することにより、相手に悩んだり困っているといった情報を与え、相手からのサポートを引き出すことが可能となるだろう。

第3項. 運動, 食, 飲酒, 喫煙, 余暇と主観的ウェルビーイングの関連

様々な健康行動のなかでも、運動は他の要因に比べて主観的ウェルビーイングに対して強い影響力を示した。運動頻度の多さが人生満足感やポジティブ感情を高めるといふ、従来の先行知見と同様の結果が得られた。共分散分析の結果、すべての強度の運動において頻度が多い個人ほど人生満足感やポジティブ感情、感情バランスは高いことが低いことが明らかとなった。よって強度にかかわらず、運動と主観的ウェルビーイングとの間には関連性があることが示唆された。共分散構造分析の結果では、運動頻度と人生満足感やポジティブ感情との因果関係が示された。運動の実施中および実施後にポジティブ感情が獲得されるために、その後さらに運動が継続されることも指摘される（橋本・村上, 2011）。運動の実施

を起点としてポジティブ感情を経験し、さらに運動を実施するようになるという循環的な関係も存在することも考えられるだろう。

野菜・果物の摂取頻度はポジティブ感情にわずかに影響し、先行知見 (White et al., 2013) を支持する結果となった。人生満足感への直接的な影響 (Steptoe et al., 2009) はみられなかった。野菜・果物の摂取などの良好な食行動は人生満足感を直接高めるというよりは、日々のポジティブ感情を増加させ、間接的に人生満足感を向上させると考えられる。

喫煙はネガティブ感情を低下させ、飲酒は人生満足感を向上させた。喫煙と飲酒の共分散は有意であり、喫煙と飲酒は相互に影響し合い、いずれも主観的ウェルビーイングに対してポジティブに影響した。特に喫煙を気晴らしやストレス解消として行う喫煙者は多い (中柳・鷲尾・弥永・豊島・今村・吉田・井出, 2009; 斎藤, 2002; 柳川・吉田・村上, 2005)。そのため、喫煙がネガティブ感情の低下に少なからず影響したと考えられる。だが喫煙自体が不快感情を引き起こしている可能性も指摘される (島井・山田, 2011)。また、飲酒習慣に関しては、飲むことそのものの効果なのか、飲み会などの他者と楽しむような期間の頻度の多さが反映しているのかは明らかではない。いずれも身体的健康を阻害する行動であることから、主観的ウェルビーイングを向上させる行動として強調すべきではないと考える。

TV やゲームなどの余暇時間は、平日に長い個人は休日も長く、平日における時間の多さはポジティブ感情を高め、休日における時間の多さは逆にポジティブ感情を低めていた。余暇時間をテレビやゲームに費やすことは、ポジティブ感情の向上に対して、平日においてのみポジティブな効果をもたらすが、休日においてはネガティブな効果をもたらした。長時間のテレビ視聴は主観的ウェルビーイングを低下させる (Robinson & Martin, 2008) という知見を一部支持する結果となった。平成 23 年社会生活基本調査では、睡眠や食事、仕事、学業以外に自由に使える時間は、平日 5.48 時間、土曜 7.45 時間、日曜 8.25 時間程度と報告される (総務省, 2012)。学生の場合、平日の余暇時間は授業や実習など学業のために過剰な長さになりやすく、むしろポジティブ感情を喚起するような活動時間に留めることができる可能性が考えられる。

第4項. ストレスマネジメント行動と主観的ウェルビーイングの関連

主観的ウェルビーイングは、精神症状と負の相関関係であったものの、精神症状が多く主観的ウェルビーイングが高い個人（N=142）と精神症状が少なく主観的ウェルビーイングが低い個人（N=72）も一定の割合存在し、必ずし一致しなかった。これより、精神症状と主観的ウェルビーイングは強く関連しつつも、個人の健康を示すネガティブとポジティブの独立した2次元であることを示唆した。

5つのストレスマネジメント行動変容ステージごとに、精神症状の違いを検討したところ、おおむね変容ステージが上位であるほど、精神症状は少なく、主観的ウェルビーイングは高い傾向がみられた。特に、維持期にいる個人は、他のどのステージにいる個人よりも、最も良好な状態であった。これより、ストレスマネジメント行動を長期間にわたって習慣的に実践することは、主観的ウェルビーイングを高めるために有用である可能性を示した。

また、既にストレスマネジメント行動を実践している実行期に属する個人でも、前熟考期と比べて良好な状態であったのはチャレンジ精神のみであった。たとえストレスマネジメント行動を実践していなくとも近い将来（1ヶ月以内）に実践し始めるといふ明確な意志をもつことが、主観的ウェルビーイングの認知的側面であるチャレンジ精神の向上につながるのだろう。一方で、GHQ-28の身体症状のみ変容ステージによる得点の違いがみられなかった。ストレス反応の自律神経系の活動性亢進と変容ステージとの関連はみられなかったという報告（堀内他、2009）もあり、ストレスマネジメント行動への意図や実施状況は主観的な身体症状に与える影響は小さいのかもしれない。

問題や危機に対する積極的な対処が精神的健康やポジティブな生き方や人生へと影響することが指摘されている（小玉、2006）。ストレスマネジメント行動を自ら積極的に行い、継続することが精神的健康のネガティブな側面の低減だけでなく、ポジティブな側面の向上へにも同様に適用できることを示した。

第5項. 対人関係や健康行動と主観的ウェルビーイングとの包括的な関連

すべてを包括したモデルにおいては、分析1、分析2、分析3とほぼ同様に、

感情表出スキルやソーシャルサポートといった対人関係に関わる要因や、運動、野菜果物の摂取、余暇、喫煙といった健康行動がそれぞれ主観的ウェルビーイングに影響した。他の要因の影響を考慮した上でもそれぞれの行動が主観的ウェルビーイングの向上に寄与すると考えられ、特に感情表出スキルやソーシャルサポート、運動の影響がより強かった。分析 3 では、わずかながら飲酒（常飲の習慣）がポジティブ感情を高めるという結果であったが、本分析では有意な結果がみられず、他の変数の影響を受けたようであった。

これに加えて、ソーシャルサポートが複数の健康行動（運動、野菜果物の摂取、休日余暇、ストレスマネジメント行動）を促進させることが明らかとなった。先行知見（堤, 2001）では、社会的関係は運動や食、ストレスマネジメント行動などの健康行動を促進することが示されており、これを支持する結果となった。ソーシャルサポートは飲酒や喫煙、平日余暇には影響しなかった。喫煙や過度な飲酒に関しては、ソーシャルサポートが多いことでその行動自体を抑制する効果が報告されるが、場合によっては仲間からのプレッシャーによって飲酒や喫煙を継続してしまうことが起きる（Hancock, Sanson-Fisher, Redman, Burton, Burton, Butler, Girgis, Gibberd, Hensley, McClintock, Reid, Schofield, Tripodi & Walsh, 1997; Westman, Eden & Shirom, 1985）。そのため、ソーシャルサポートがもつ両方向の効果が相殺されてしまったことが考えられる。

また、運動とストレスマネジメント行動との誤差共分散は有意であった。ストレスマネジメント行動とは、ストレスをコントロールするための健康的な活動と定義され、これには運動も含まれている（堀内他, 2008）。ストレスマネジメントとして運動を行っている個人が一定数いることが反映されたと考えられる。そのほかは、飲酒と喫煙、平日余暇と休日余暇との有意な誤差共分散という、分析 2 と同様の関連性が示された。

このように、本研究においては、対人関係や健康行動が作用しあって、主観的ウェルビーイングの向上に寄与することが示された。特に対人関係にかかわるソーシャルサポートは、そのものの影響力も高いうえに健康行動を促進する効果を有するために、主観的ウェルビーイングの向上にとって有用であるといえる。

第6項. おわりに

本章では，対人関係や健康行動が相互に関連しあって，包括的に主観的ウェルビーイングを向上させることが明らかとなった。しかしながら，これらの行動の変化が実際に主観的ウェルビーイングの向上に影響するか，といった因果の方向性が示されたとは明言できない。たとえば，主観的ウェルビーイングが高い個人ほどよく運動するという関係性のみであることも否定できないためである。感情表出スキルやソーシャルサポート，健康行動，そしてストレスマネジメント行動が増えることが結果的に主観的ウェルビーイングの向上に繋がるのか，その因果関係をも包括的に評価すべきだろう。

第5章. 対人関係や健康行動が大学生の主観的ウェルビーイングの時間的変化に及ぼす影響

第1節. 問題と目的

第1項. はじめに

主観的ウェルビーイングの認知的要素である人生満足感は比較的安定しているが、感情要素であるポジティブ感情やネガティブ感情、および感情バランスは日々変動することが指摘されている (Diener & Diener, 1996)。このことは、様々な要因と主観的ウェルビーイングとの関連性において、時間的安定性という側面をも踏まえた検討が必要であることを示唆する。また、主観的ウェルビーイングに関連する様々な要因の中には性別や遺伝的要因の強いパーソナリティなど時間の経過に伴って変化しないものだけでなく、他者との関係性や健康を増進または阻害するような行動のように常に変化するものも多い。そのため本研究では、対人関係および健康行動と主観的ウェルビーイングとの継時的な関連を明らかにすることを研究全体の目的とする。

第2項. 対人関係と主観的ウェルビーイング

第一に、対人関係に関する要因として、前章と同様に基盤的なソーシャルスキルである感情表出スキルやソーシャルサポートに着眼する。良好な対人関係が主観的ウェルビーイングと関連することは、ソーシャルスキル訓練 (SST) などの介入によって主観的ウェルビーイング (特に感情的側面) が向上する、という形で多く示されている。たとえば、SSTによる対人的相互作用におけるネガティブ感情 (孤独感) の低下 (相川, 1999)、コミュニケーションスキルの訓練によるネガティブ感情の低下 (牧野幸志, 2011) や学校生活への満足感の向上 (小玉, 2011) などが報告される。これは SST によって、ソーシャルスキルが向上し、良好な対人関係の構築・維持がなされ、他者からのサポートを受容することで、主観的ウ

ウェルビーイングが向上する、といった関係性であることを示している(牧野, 2013 など)。しかしながら一方, 和田(1995)や山口・和田(1997)による大学生と対象とした時系列調査の解析においては, ソーシャルサポートとネガティブ感情経験⁸の変化との間には明確な関連性は示されなかった。また, ソーシャルサポートの授受のバランスが良好に変化した個人のネガティブ感情(抑うつ)は低い(山本・堀・石垣・大塚, 2007)ことや, 女性においてのみ提供するサポートが生活満足感に影響する(金・杉澤・岡林・深谷・柴田, 1999)ように, サポートは受け取るだけでは主観的ウェルビーイングの向上には至らない可能性も考えられる。そのため, 介入にかかわらず, 時間の経過に伴って変化したソーシャルスキル(感情表出スキル)やソーシャルサポートが主観的ウェルビーイングの向上に寄与するかどうか明らかではない。そこで感情表出スキルやソーシャルサポートの変化が主観的ウェルビーイングにどのような効果を及ぼすのかを継時的に検討する(目的1)。

第3項. 運動, 食, 飲酒, 喫煙, 余暇と主観的ウェルビーイング

第二に, 健康に関する要因として主に身体的健康に直結するような健康行動を取り上げる。こころの健康の維持・増進のためには, 健康的な生活習慣や, 健康を増進する行動を増やしたり, 健康を阻害する行動を止める, もしくは改善することが必要である(厚生省, 2000)。健康を増進する行動としては, 運動や食, 余暇, 逆に健康を増進させる行動は飲酒や喫煙などが挙げられる。これらの健康行動の変化を踏まえて, 主観的ウェルビーイングとどのように関連するかといった分析課題も重要である。様々な健康行動に対して行動変容のプログラムが実施され, 運動や良好な食行動, 禁煙などの健康を促進する行動が獲得され, それに伴いポジティブ感情は向上しネガティブ感情は低下する(足達, 2001)。

これまでに, 運動教室の実施や運動実施を促すような介入は, 効果的なうつ予

⁸ 和田(1995)や山口・和田(1997)では, 「疾病徴候」として「すぐにうんざりしたりイライラした」「憂鬱に感じた」「あることについてひどく心配した」といった内容を扱ったが, これらはネガティブ感情経験とも判断できるため, 本論文では「ネガティブ感情経験」として扱った。

防として成人および高齢者において多く実施されている。中高年者では運動教室への参加によって主観的ウェルビーイングが向上し（横山・西嶋・前田・久野・鯨坂・松田, 2002）、運動の実施は生活満足感に影響することが事例研究によって示されている（石澤, 2004）。その他、日記の縦断的解析により普段よりも多く野菜や果物を摂取した場合に感情状態が良好となる（特にポジティブ感情が向上すること）（White et al., 2013）、5年間の縦断的研究により毎日喫煙する個人は大うつ病になるリスクが高まること（Breslau, Peterson, Schultz, Chilcoat, & Andreski, 1998）、飲酒の感情向上効果は直後だけに留まらずその後数時間に渡って持続すること（松永・溝口, 2007）、小中学生を対象とした縦断的研究によりテレビへの接触の多さは情動的（感情的）ウェルビーイングを低めるが、ゲームをする時間は情動的（感情的）ウェルビーイング高めるといった側面もあること（長谷川・坂本, 2009）など、健康行動と主観的ウェルビーイングとの関連が継時的解析によって報告されている。しかしながら、パネルデータの解析によって大学生における健康行動と主観的ウェルビーイングの関連を検討している研究は少なく、様々な健康行動を縦断的かつ包括的に扱っている研究はほとんどみられない。そのため、介入によらない健康行動の変化（健康行動の実施）により主観的ウェルビーイングが向上するのかが明らかでない。そこで、主に身体的健康に影響する健康行動（運動、食、飲酒、喫煙、余暇）の変化が主観的ウェルビーイングにどのような効果を及ぼすのかを継時的に検討する（目的 2）。

第4項. ストレスマネジメント行動と主観的ウェルビーイング

第三に健康に関する要因として主に精神的健康に直結するようなストレスマネジメント行動を取り上げる。効果的なストレスマネジメント行動の実践など、個人の強みやライフスタイルに見合った種々の活動や実践を繰り返し、習慣化していくことで、主観的ウェルビーイングは向上すると言われている（Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005）。効果的なストレスマネジメント行動の介入研究では、抑うつなどのネガティブ感情の低減効果が報告されている（津田・外川・堀内・金・鄧, 2011）。だが、ポジティブ感情や人生満足感の向上との関連は明らかでなく、その因果関係は未だ十分に検討されていない。また、前章では「ストレ

スマネジメント行動を6ヶ月以上実施している個人の主観的ウェルビーイングは高い」との関連性を明らかにしたが、行動を継続する個人もいれば、途中で断念する個人もいる。このようなストレスマネジメント行動の詳細な変化は、パネルデータの継時的な分析によって明らかにできる。そこで、効果的なストレスマネジメント行動の実践の変化が主観的ウェルビーイングにどのような効果を及ぼすのかを継時的に検討する（目的3）。

第5項. 対人関係や健康行動と主観的ウェルビーイングの時間的变化

最後に、ここまで扱った対人関係や健康行動のすべての要因を取り上げ、主観的ウェルビーイングの対象者全体の時間的な変化を考慮した上で、主観的ウェルビーイングの向上にどの要因が寄与するかを明らかにする。

一般に主観的ウェルビーイングは、時間的安定性と状況に対する一貫性をもつと考えられており（橋本・子安, 2011）、長期的には一定の傾向をもって推移していく。幸福であるという自覚は若年層や熟年層が高く、40歳半ばが最も低いという、U字に推移することが欧米の調査にて報告されている（Frey & Stutzer, 2002a 2002b; Blanchflower & Oswald, 2008 2009）。しかしながら、本邦では必ずしもU字の推移とは限らない。幸福の自覚や生活への満足感、人生満足感は、欧米と同様のU字の推移（黒川・大竹, 2013）や、年齢が高いほど緩やかに低くなるようなL字の推移（内閣府, 2008）、年齢が上がるほど高くなる（小谷, 2012; 津田・田中, 2009）、大学生の1年間では徐々に低下する（吉武, 2011）といった報告があり、時間的変化の傾向は一様ではない。すなわち、青年期における主観的ウェルビーイングは1年程度の期間でも一定の変化の傾向がみられると推測されるが、徐々に向上していくか、あるいは徐々に低下していくか、いずれかの推移をたどるかは、未だ明らかとはいえない。また、先述したように主観的ウェルビーイングは構成要素ごとには時間的変動性が異なり（Diener & Diener, 1996）、1年間程度であれば安定的に推移する認知的要素（人生満足感）において時間的変化の傾向がみられることは推測される。だが、変動しやすいとされる感情的要素（ポジティブ感情やネガティブ感情）ではあるが、ポジティブ感情を測定するPANASにおいては8週間の再テスト信頼性は $r=0.68$ と比較的高いことも報告

される (Watson et al., 1988)。そのため、感情的要素においても、時間の経過に伴う一定の変化の傾向がみられる可能性も考えられる。

このような主観的ウェルビーイングの全体的な時間的変化の傾向 (e.g., 徐々に向上, 徐々に低下) を考慮した上で、主観的ウェルビーイングを向上させる要因は何かを検討するという分析課題も必要である。運動や食, ストレスマネジメントなどの健康行動, そして良好な対人関係や対人関係のために必要なスキルによって、個人の主観的ウェルビーイングの違いはもたらされ (Diener & Seligman, 2002; Lyubomirsky, 2007 など), 主観的ウェルビーイングの時間的変化にも個人差 (e.g., より大きく向上, より大きく低下) をもたらすことが考えられる。このため、対象者全体における主観的ウェルビーイングの時間的変化の傾向をその構成要素ごとに明らかにし、健康行動 (運動・食・余暇・ストレスマネジメント行動) と、対人関係 (ソーシャルサポート, 感情表出スキル) は、その時間的変化に個人差を生じさせるかを検討する (目的 4)。全体的な時間的変化の傾向とその個人差の検討に有用な潜在成長曲線分析⁹を用いた。

第2節. 方法

第1項. 調査対象者と手続き

茨城県, 群馬県, 佐賀県, 大分県, 沖縄県の 5 つの私立大学に在籍する学生 319 名に 2010 年 10-12 月 (1 時点目: T1), 2011 年 5-6 月 (2 時点目: T2), 2011 年 10-12 月 (3 時点目: T3) の, 約 6 ヶ月おきに計 3 回にわたって質問紙調査を行った。性別および年齢が不明な 37 名を除いた 282 名 (男性 57 名, 女性 225 名) を解析の対象とし, 解析ごとに欠損値のあるデータは除外された。対象者の年齢 (平均±SD) は, 男性 19.2±0.8 歳, 女性 19.0±0.8 歳であった。

⁹潜在成長曲線モデルは、時系列データに含まれる変数の変化の様相を分析することに特化したモデルである (豊田, 2007)。ある変数の時間的変化を直線や曲線で記述するもので、集団全体における変化の傾向を捉え、説明変数を加えることで個々人の変化の違いを記述することが可能である。初期値での平均や各時点での平均を、推定した直線や曲線から求めることができ、説明変数から切片 (初期値) や傾き (その後の変化) が個体ごとにどの程度ばらついているか評価できる。ある変数の全体的な傾向と個人差を同時に検討することができる解析方法である。

第2項. 調査内容

第4章と同様に、主観的ウェルビーイングはいきいき度質問表 (PLS-R) (田中・津田・神宮・江上, 2006; 津田・田中, 2009) と感情バランス尺度 (Bradburn, 1969; 卯津羅, 2002), ソーシャルサポートはソーシャルサポート尺度 (尾関・原口・津田, 1994), 感情表出スキルは、大坊 (1991) の感情的コミュニケーション尺度 (ACT), 健康行動は Grant, Wardle, & Steptoe (2009) より、喫煙, 飲酒, 運動, 野菜や果物の摂取頻度と余暇として, 1日あたりのテレビやビデオの視聴, あるいはゲームに費やす時間を平日, 休日ともに尋ねた。ストレスマネジメント行動は, ストレスマネジメント行動変容ステージ (堀内他, 2008) の5段階 (前熟考期, 熟考期, 準備期, 実行期, 維持期) で評価した。まだストレスマネジメント行動を行っていない前期ステージ (前熟考期, 熟考期, 準備期), 既にストレスマネジメント行動を行っている後期ステージ (実行期, 維持期) に分類した。

いきいき度尺度 (田中他, 2006) と感情バランス尺度 (Bradburn, 1969), ストレスマネジメント行動変容ステージ (堀内他, 2008) は3時点すべてにおいて回答を求めた。なお, 感情的コミュニケーション尺度 (大坊, 1991) とソーシャルサポート尺度 (尾関・原口・津田, 1994), 健康行動 (Grant et al., 2009) は, 対象者の回答への負担を減らすため, 1時点目と3時点目 (1時点目から1年後) のみ回答を求めた。

第3項. 統計学的解析方法

(1) 対象者全体の変化

使用した変数のうち, 主観的ウェルビーイング, ストレスマネジメント行動変容ステージは3時点間の分散分析を行い, その他の変数は2時点 (T1とT3) のt検定を行い, 1年間の時間的な変化を明らかにした。

(2) 分析 1 対人関係の変化と主観的ウェルビーイングの推移

感情表出スキルの増加に伴って、ソーシャルサポートが増加するかを確認した。T1 から T3 にかけて ACT 得点が増加した個人を「スキル増加群」、逆に低下した個人を「スキル減少群」と設定し、群と時期を独立変数、ソーシャルサポート得点を従属変数とした 2 要因混合分散分析を行った。逆方向の関係でないか確認するため、T1 から T3 にかけてソーシャルサポート得点が増加した個人を「サポート増加群」、逆に低下した個人を「サポート減少群」と設定し、群と時期を独立変数、ACT 得点を従属変数とした 2 要因混合分散分析を行った。

感情表出スキルやソーシャルサポートの変化が主観的ウェルビーイングに与える影響を検討するため、上記において設定したスキル増加群とスキル減少群、ならびにサポート増加群とサポート減少群を用いて、それぞれ、群と時期を独立変数、主観的ウェルビーイングの各要素得点を従属変数とした 2 要因混合分散分析を行った。

(3) 分析 2 運動、食、飲酒、喫煙、余暇の変化と主観的ウェルビーイングの推移

健康行動の変化を捉えるために、T1 と T3 の回答状況から運動頻度や食行動の変化をそれぞれ 3 つのパターンに分類した。運動の場合は、運動頻度が変わらない「運動不変群」(T1 と T3 の回答が同一の個人)、以前よりも減った「運動低減群」(T1 から T3 への回答が、4 から 3 or 2 or 1, 3 から 2 or 1, 2 から 1 へと変化した個人)、以前よりも増えた「運動増加群」(T1 から T3 への回答が、1 から 2 or 3 or 4, 2 から 3 or 4, 3 から 4 へと変化した個人) の 3 つを、運動強度ごとに分類した。運動と同様に、果物・野菜の摂取は、頻度が変わらない「食行動不変群」、以前よりも減ってしまった「食行動低減群」、以前よりも増えた「食行動増加群」の 3 群に、飲酒の場合は飲酒習慣が変わらない「飲酒不変群」、飲酒頻度が減った「飲酒低減群」、飲酒頻度が増えた「飲酒増加群」の 3 群に分類した。平日および休日余暇時間は、T1 から T3 への時間数の変化から 1) 1 年間で余暇時間数が増えた「余暇増加群」、2) 1 年間で余暇時間数が減った「余暇減少群」、そして余暇時間が変わらない「余暇不変群」の 3 群に分類した。

また、喫煙の場合は、喫煙をやめた「禁煙群」(T1 から T3 への回答が、2 から

1 or 3 へと変化した個人), 喫煙するようになった「喫煙開始群」(T1 から T3 への回答が, 1 or 3 から 2 へと変化した個人), 喫煙しない, あるいは喫煙するという習慣が変わらない「喫煙不変群」(T1 と T3 の回答が同一の個人) の 3 つに分類した。なお、1 から 3、および 3 から 1 への回答の変化は、不変や喫煙開始、禁煙のいずれとも判断できないため、解析からは除いた。

それぞれの健康行動に関して、群 (3) と時期 (3) を独立変数、主観的ウェルビーイングの各要素得点を従属変数とした 2 要因混合分散分析をそれぞれ行った。なお、喫煙の場合は、喫煙と幸福との関係には性別が介在している可能性が指摘されている (筒井, 2010) ため、性別を共変量として投入した 2 要因混合共分散分析を行った。

(4) 分析 3 ストレスマネジメント行動の変化と主観的ウェルビーイングの推移

ストレスマネジメント行動の実践という行動の変容を適切に捉えるには、多理論統合モデル (TTM) (Prochaska & DiClemente, 1983; プロチャスカ・プロチャスカ・エバース・津田・津田, 2006) が有用である。TTM では、前熟考期、熟考期、準備期、実行期、維持期の 5 つの変容ステージの移行として、ストレスマネジメント行動の変容を考える (DiClemente & Prochaska, 1982; Prochaska & DiClemente, 1983)。さらに 5 つの変容ステージは、ストレスマネジメント行動実行の有無により、前熟考期、熟考期、準備期はストレスマネジメント行動を行っていない「前期ステージ」、実行期、維持期はストレスマネジメント行動を行っている「後期ステージ」と、2 つのステージに大別される (プロチャスカ他, 2006)。ストレスマネジメント行動の実践の有無という視点から、変容ステージが前期から後期へと前進することは「ストレスマネジメント行動の開始」、逆に変容ステージが後期から前期へと後退することは「ストレスマネジメント行動の中断」とそれぞれ捉えることができる。理論的には、1 年間の追跡の中で、対象者の効果的なストレスマネジメント行動変容のステージは、前期ステージに停留する群、前期ステージから後期ステージへ前進する群、後期ステージを維持する群、前期ステージから後期ステージへ後進する群などに区別できる。本研究では、ストレスマネジメント行動の変化を、これら TTM にもとづくストレスマネジメント行動変容ステージの分類に従って捉えた。

ストレスマネジメント行動の変化，すなわちストレスマネジメント行動変容ステージの移行を捉えるため，1年間にわたる変容ステージの変化の人数分布に基づき，以下の群を想定した。変容ステージが変わらない群として，1) 常に前期ステージに属する群，2) 常に後期ステージに属する群がある。変容ステージが移行した群として，3) 2時点目か3時点目に変容ステージが前進した群，4) 2時点目か3時点目に変容ステージが後退した群，5) 変容ステージが2時点目にかけて前進し3時点目で再度後退した群，6) 変容ステージが2時点目にかけて後退したが3時点目で再度前進した群である。

堀内他（2008）の報告では，この5つの変容ステージのほかに「ストレスがない」という選択肢も設定している。この選択肢は，前期ステージ（i.e., ストレスがないためストレスマネジメント行動を実践していない）に属する，あるいは後期ステージ（i.e., ストレスマネジメント行動を実践した結果ストレスを感じなくなった）に属するといずれの解釈も可能と考えられる。そのため，本研究では3時点のうちいずれかで「ストレスなし」と回答した者は解析対象から除外した。

ストレスマネジメント行動変容ステージの移行と主観的ウェルビーイングとの関連について，変容ステージの変化により設定した群（4）と時期（3）を独立変数，人生満足感，感情バランスおよびポジティブ・ネガティブ感情得点を従属変数とした二元配置（繰り返しあり）の分散分析をそれぞれ行った。有意差がみられた場合の多重比較検定には，TukeyのHSD法を用いた。なお，変容ステージの移行による群が等質であるかを確認するため，この4群間の対象者の性別や年齢，1時点目のストレスの差を検討した。群ごとの人数の男女比はフィッシャーの正確確率検定，群ごとの年齢とストレスは一元配置の分散分析によって検討した。

(5) 分析4 対人関係や健康行動の変化と主観的ウェルビーイングの推移

3時点における人生満足感を用いて潜在成長曲線分析を行い，切片（i.e., 人生満足感の1時点目の高さ）と傾き（i.e., 人生満足感の半年単位の変化）から，人生満足感の1年間の変化の傾向を検討した。次いで，3時点の人生満足感による切片と傾きの2つの潜在変数を従属変数とし，人生満足感に影響すると想定される以下の要因を説明変数とした潜在成長曲線分析を行った。

まず、人生満足感の推移に関連のある説明変数として、「健康行動」から、軽い運動頻度、中程度の運動頻度、激しい運動頻度、野菜・果物の摂取頻度、および休日余暇時間、そして「対人関係」から、ソーシャルサポートと感情表出スキルを同様に説明変数として想定した。それぞれ1年間の変化量から1) 軽い運動頻度の増加量、2) 中程度の運動頻度の増加量、3) 激しい運動頻度の増加量、4) 野菜・果物の摂取頻度の増加量、5) 休日余暇時間の増加量、6) 感情表出スキルの向上量、そして7) ソーシャルサポートの増加量を算出した。

ストレスマネジメント行動に関しては、5つのステージは連続変量ではないため、ステージの1年間の変化から、8) ストレスマネジメント行動の1年間の継続の有無をダミー変数（0：ストレスマネジメント行動を1年間継続した，1：ストレスマネジメント行動を1年間継続しなかった）に変換した。（なお、いずれかの時点で欠損値があったり、「ストレスなし」と回答した個人は、そもそもストレスフルな出来事がないためにストレスマネジメント行動をしていないのか、あるいはストレスマネジメント行動を継続した結果、ストレスが無くなったのか不明であるため、今回の解析からは除外した。）これら8つの変数を人生満足感に関連する説明変数としてモデルに投入した。これら2つのモデルの適合度の違いや、切片や傾き、切片や傾きの分散などの値から、人生満足感の時間的変化の傾向や、人生満足感の個人差を生じさせる説明変数を明らかにした。

また、感情的要素として、ポジティブ感情やネガティブ感情を用い、潜在成長曲線モデルが適用できるか、3時点のデータを用いて上述の人生満足感と同様の解析を行った。

第3節．結果

第1項．対象者全体の変化

Table 5-3-1 から Table 5-3-3 に各変数の1年間の変化に関する記述統計量や変化量、分散分析や t 検定の結果、および各時点の度数分布を示す。主観的ウェルビーイングの認知的要素である人生満足感は、1年間を通してほぼ同様の数値で推移し、有意に変化しなかった。一方、感情的要素である、ポジティブ感情や感

情バランスは一旦増加し再度低下するといった有意な変化の傾向が示された。逆にネガティブ感情は一旦低下し，再度増加するといった有意な変化の傾向が示された。

主観的ウェルビーイングの関連要因と想定した感情表出スキル (ACT)，ソーシャルサポート，平日余暇，休日余暇は有意に変化せず，全体としては1年間でほとんど変わらなかった。運動頻度が少なくなった個人がやや多かったものの，野菜果物の摂取，喫煙，飲酒に関しても，全体として T1 と T3 のいずれも同程度の分布であった。対人関係や健康行動といった主観的ウェルビーイング向上要因の変化量は，すべて負の値であったものの値は小さく，全体としては1年間を通して変化はみられなかった (Table 5-3-4)。

また，ストレスマネジメント行動では，T3 において全く行動していない前熟考期の個人が多く，行動して間もない実行期の個人が少ない傾向であった。その点を除くと全体としてはどの時点もおおむね同程度の割合で5つの変容ステージに分布した。対象者全体の中で，ストレスマネジメント行動を1年継続した個人は23名 (12.4%)，継続していない個人は162名 (87.6%) であった¹⁰。

¹⁰ なお，いずれかの時点で欠損値があったり，「ストレスなし」と回答した個人は97名であり，分析3や分析4からは除外された。

Table 5-3-1 主観的ウェルビーイングの変化（分散分析）

		1時点目	2時点目	3時点目	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>df</i>	多重比較
人生満足感	M (SD)	9.19 (2.51)	9.47 (2.61)	9.39 (2.52)	1.67		2,394	
ポジティブ感情	M (SD)	9.23 (2.42)	10.34 (2.88)	9.30 (2.82)	17.71	***	2,392	T1 < T2*** T3 < T2***
ネガティブ感情	M (SD)	8.96 (2.91)	8.54 (2.45)	8.94 (2.84)	3.15	*	2,396	
感情バランス	M (SD)	.24 (3.40)	1.78 (4.07)	.35 (3.93)	18.35	***	2,392	T1 < T2*** T3 < T2***

Table 5-3-2 主観的ウェルビーイング関連要因の変化（t検定）

		1時点目		3時点目	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>df</i>
感情表出スキル	M SD	60.32 (14.12)	-	59.90 (14.00)	0.57		228
ソーシャルサポート	M SD	19.77 (6.69)	-	19.82 (6.41)	-0.14		234
平日余暇	M SD	2.87 (1.80)	-	2.88 (1.91)	-0.07		242
休日余暇	M SD	4.57 (2.79)	-	4.45 (3.09)	0.65		236

Table 5-3-3 健康行動（順序変数）の度数分布

		全くない かほとん どまれ	毎月1~3 回程度	毎週1~2 回	毎週3回以 上			
軽い運 動	1時点目	N	55	77	47	61		
		%	(22.9)	(32.1)	(19.6)	(25.4)		
	3時点目	N	63	78	50	50		
		%	(26.1)	(32.4)	(20.7)	(20.7)		
中程度 の運動	1時点目	N	138	45	34	21		
		%	(58.0)	(18.9)	(14.3)	(8.8)		
	3時点目	N	168	38	20	14		
		%	(70.0)	(15.8)	(8.3)	(5.8)		
激しい 運動	1時点目	N	165	33	31	7		
		%	(69.9)	(14.0)	(13.1)	(3.0)		
	3時点目	N	194	29	16	3		
		%	(80.2)	(12.0)	(6.6)	(1.2)		
		週1回未満	週1回程度	週3回程度	毎日			
野菜フ ルーツ 摂取	1時点目	N	28	58	94	63		
		%	(11.5)	(23.9)	(38.7)	(25.9)		
	3時点目	N	31	48	106	58		
		%	(12.8)	(19.8)	(43.6)	(23.9)		
		喫煙経験 なし	現在喫煙 者	過去喫煙 者				
喫煙	1時点目	N	212	17	14			
		%	(87.2)	(7.0)	(5.8)			
	3時点目	N	205	28	10			
		%	(84.4)	(11.5)	(4.1)			
		全く飲酒 しない	つきあい 程度	まれに、特 別な行事・ 催事のみ	常飲する			
飲酒	1時点目	N	86	61	85	11		
		%	(35.4)	(25.1)	(35.0)	(4.5)		
	3時点目	N	47	94	89	13		
		%	(19.3)	(38.7)	(36.6)	(5.3)		
		前熟考 期	熟考期	準備期	実行期	維持期	ストレ スなし	
ストレス マネジメ ント行動 変容ス テージ	1時 点目	N	50	22	28	21	39	18
		%	(31.3)	(13.8)	(17.5)	(13.1)	(24.4)	-
	2時 点目	N	35	32	29	24	38	20
		%	(22.2)	(20.3)	(18.4)	(15.2)	(24.1)	-
	3時 点目	N	55	26	30	13	36	18
		%	(34.4)	(16.3)	(18.8)	(8.1)	(22.5)	-

Table 5-3-4 主観的ウェルビーイング関連要因の変化量

	N	M	SE	最小	最大	得点範囲
軽い運動変化	240	-0.12	(0.08)	-3	3	-3~3
中程度運動変化	237	-0.23	(0.07)	-3	3	-3~3
激しい運動変化	237	-0.21	(0.05)	-3	3	-3~3
ACT変化	230	-0.45	(0.75)	-32	31	-104~104
SS変化	237	-0.07	(0.34)	-20	23	-40~40
食変化	245	-0.01	(0.06)	-3	3	-3~3
休日余暇変化	239	-0.14	(0.18)	-14	10	-24~24

第2項. 分析 1 対人関係の変化と主観的ウェルビーイングの推移

(1) 感情表出スキルとソーシャルサポートの変化の関連

感情表出スキルとソーシャルサポートの変化を確認するため、増加群と低下群のソーシャルサポートの変化を比較した。感情表出スキルの変化による群（スキル増加群・スキル減少群）と時期（2 時点）を独立変数、ソーシャルサポート得点を従属変数、2 要因混合分散分析を行ったところ、群と時期の交互作用が有意であった（ $F(1, 222) = 4.43, p < .05$ ）。スキル増加群において T1 から T3 にかけてソーシャルサポートの増加がみられた（ $p < .05$ ）（Figure 5-3-1）（時期の主効果： $F(1, 222) = 0.32$ ，群の主効果： $F(1, 222) = 0.04$ ，いずれも *ns*）。

一方、先ほどとは逆にソーシャルサポートの変化による群（サポート増加群・サポート減少群）と時期（2 時点）を独立変数、感情表出スキル得点を従属変数、2 要因混合分散分析を行った。その結果、有意な主効果や交互作用は確認されず、ソーシャルサポートの変化は感情表出スキルの推移に影響しなかった（時期の主効果： $F(1, 222) = 0.21$ ，群の主効果： $F(1, 222) = 1.21$ ，交互作用： $F(1, 222) = 2.59$ ，いずれも *ns*）（Figure 5-3-2）。

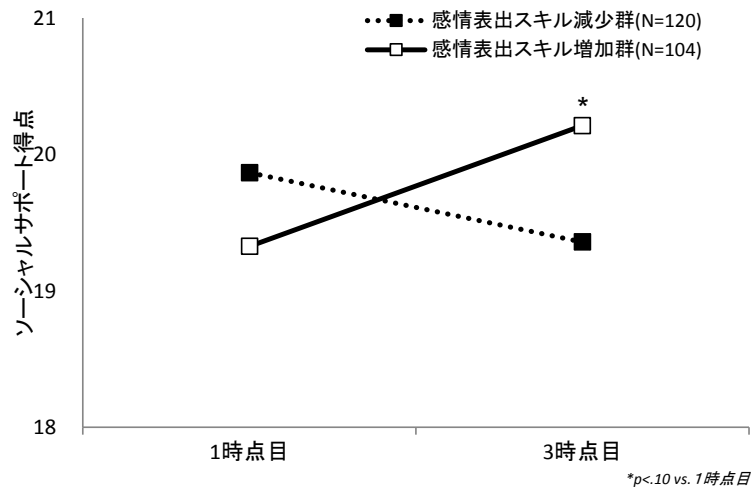


Figure 5-3-1 感情表出スキルの変化とソーシャルサポートの推移

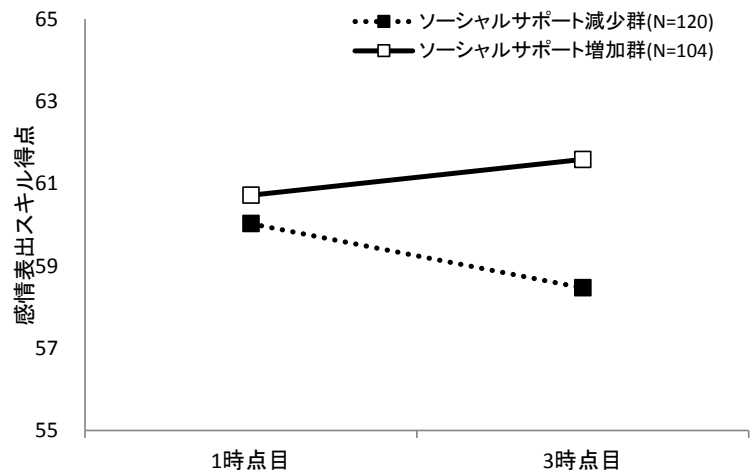


Figure 5-3-2 ソーシャルサポートの変化と感情表出スキルの推移

(2) 感情表出スキルの変化と主観的ウェルビーイングの推移

対象者全体の感情表出スキルの変化を確認したところ、増加した個人は106名、減少した個人は123名と、おおよそ半数ずつであった（欠損があり不明14名）。感情表出スキルの変化による主観的ウェルビーイングの変遷を確認するため、増加群と減少群の主観的ウェルビーイングの推移を比較した（Figure 5-3-3 から Table 5-3-5）。感情表出スキルの変化による群（スキル増加群・スキル減少群）と時期（3時点）を独立変数、主観的ウェルビーイングを構成する各得点を従属変数、2要因混合分散分析をそれぞれ行った。

人生満足感では、交互作用のみが有意傾向であった（ $F(2, 380) = 2.99, p < .05$ ）。単純主効果の検定をしたところ、増加群においてT1からT2、およびT1からT3にかけて人生満足感が向上した（ $p < .05$ ）。

ポジティブ感情では、時期の主効果（ $F(2, 378) = 16.52, p < .001$ ）と群の主効果（ $F(1, 189) = 11.82, p < .001$ ）が確認された。T1やT3よりもT2においてポジティブ感情が高く、加えて減少群よりも増加群のほうがポジティブ感情は高かった（ $p < .001$ ）。ネガティブ感情では、時期の主効果が有意傾向であり（ $F(2, 382) = 3.81, p < .10$ ）、T1よりもT2においてネガティブ感情が低い傾向であった（ $p < .10$ ）。また、交互作用は有意であり（ $F(2, 382) = 3.09, p < .05$ ）、増加群においてT1からT2にかけてネガティブ感情の低下がみられた（ $p < .10$ ）。減少群においては、T2からT3にかけてネガティブ感情が増加していた（ $p < .05$ ）。

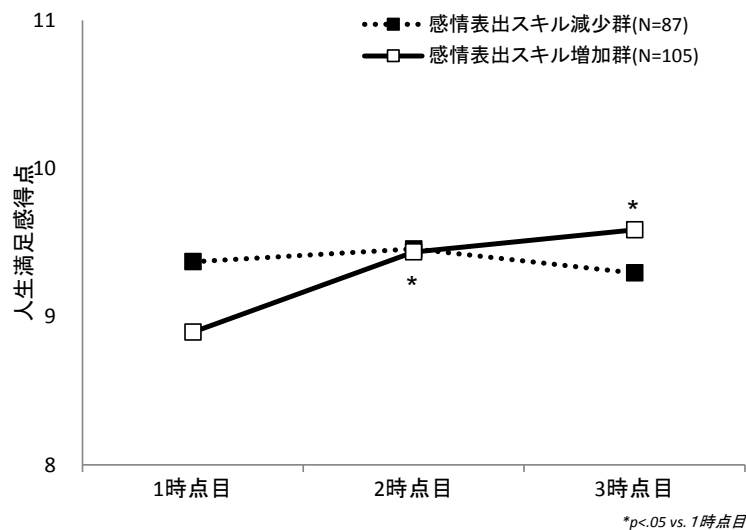


Figure 5-3-3 感情表出スキルの変化と人生満足感の推移

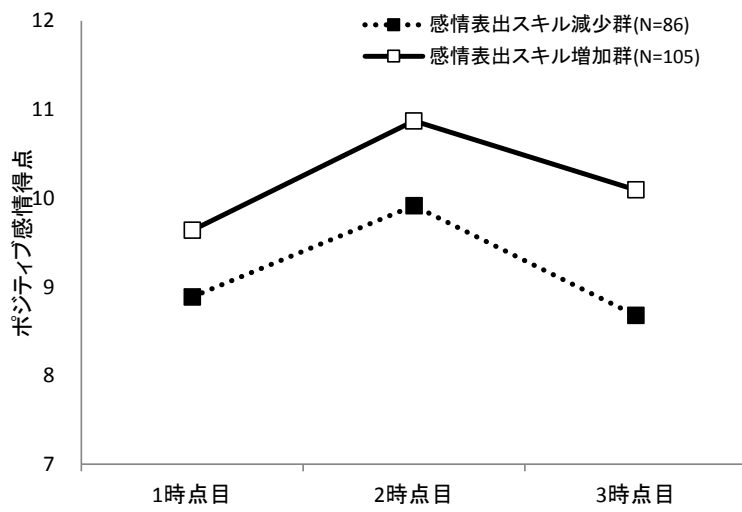


Figure 5-3-4 感情表出スキルの変化とポジティブ感情の推移

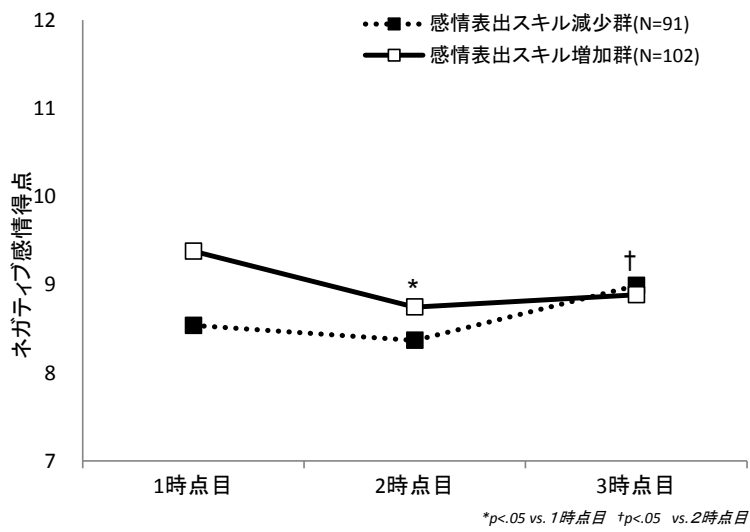


Figure 5-3-5 感情表出スキルの変化とネガティブ感情の推移

(3) ソーシャルサポートの変化と主観的ウェルビーイング

対象者全体のソーシャルサポートの変化を確認したところ、増加した個人は107名、減少した個人は128名と、感情表出スキルと同様におおよそ同数ずつであった（欠損がありソーシャルサポートの変化が不明な個人は8名）。

ソーシャルサポートの変化による群（サポート増加群・サポート減少群）と時期（3時点）を独立変数、主観的ウェルビーイングを構成する各得点を従属変数とした2要因混合分散分析をそれぞれ行った（Figure 5-3-6～5-3-8）。人生満足感では、時期の主効果（ $F(2, 380) = 2.58, p < .10$ ）と交互作用（ $F(2, 380) = 2.45, p < .10$ ）がみられた。サポート増加群において、T1からT2、およびT1からT3にかけて人生満足感が向上した。ポジティブ感情では、時期の主効果のみがみられ（ $F(2, 378) = 19.39, p < .001$ ）、T1やT3よりもT2においてポジティブ感情は高かった（いずれも $p < .001$ ）。ネガティブ感情も同様に時期の主効果がみられ（ $F(2, 382) = 3.07, p < .05$ ）、T1からT2にかけて有意に低下していた（ $p < .05$ ）。

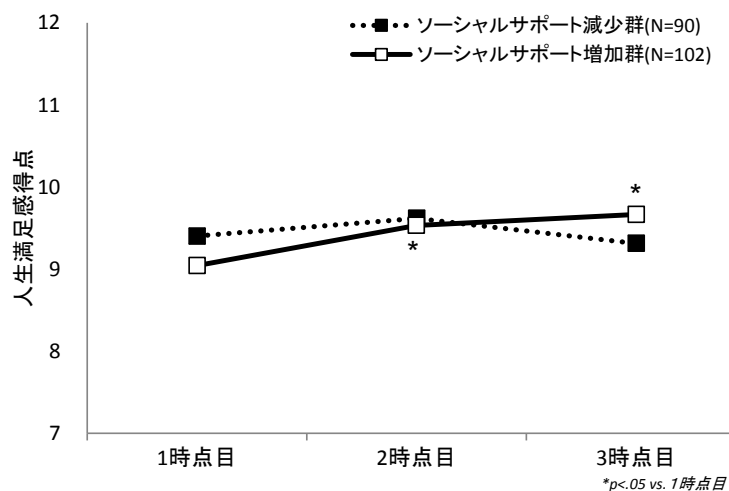


Figure 5-3-6 ソーシャルサポートの変化と人生満足感の推移

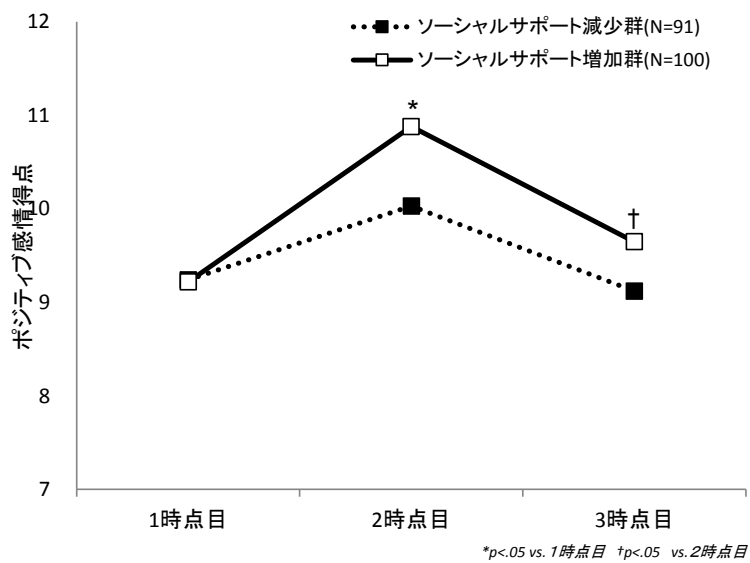


Figure 5-3-7 ソーシャルサポートの変化とポジティブ感情の推移

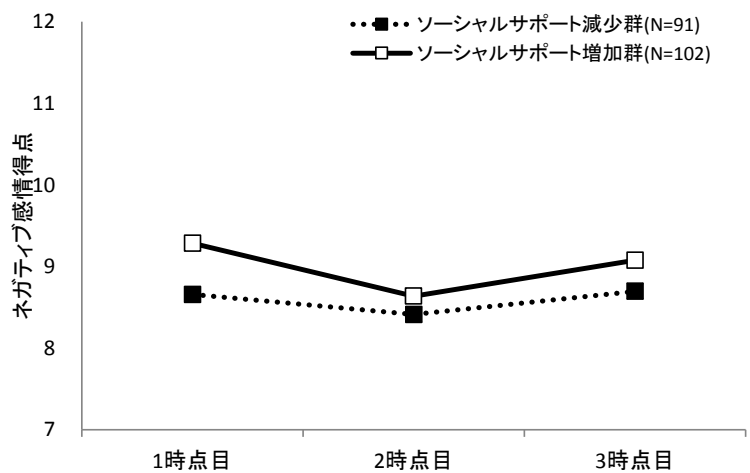


Figure 5-3-8 ソーシャルサポートの変化とネガティブ感情の推移

第3項. 分析 2 運動, 食, 飲酒, 喫煙, 余暇の変化と主観的ウェルビーイングの推移

対象者の健康行動や習慣の変化による主観的ウェルビーイングの推移を確認するため, 主観的ウェルビーイングの各要素をそれぞれ比較した (Table 5-3-5 から Table 5-3-12)。

軽い運動においては, 人生満足感のみ, 交互作用がみられた ($F(4, 382) = 3.85, p < .001$)。T1 から T3 にかけての有意な変化がみられ, 運動増加群において人生満足感が増加し, 逆に運動低減群では人生満足感が低下した (いずれも $p < .10$)。一方で, 運動不変群においても, T1 から T2 にかけて人生満足感が増加していた ($p < .01$)。ポジティブ感情では一旦向上し, 再度低下するという時期の主効果がみられた。ネガティブ感情では, T1 から T2 にかけて低下する時期の主効果と, 減少群よりも不変群のほうが低いという群の主効果がみられた。中程度の運動では, ポジティブ感情において, T1 から T2 にかけて向上し, T2 から T3 にかけて低下する時期の主効果がみられ, 悪化群よりも不変群のほうがポジティブ感情は低いという群の主効果がみられたのみであった。激しい運動も同様の傾向で, 交互作用は確認されなかった。

野菜・果物の摂取頻度においては, 人生満足感のみ交互作用がみられた ($F(4, 390) = 2.43, p < .05$)。摂取増加群において T1 から T3 にかけて人生満足感が増加した ($p < .10$)。逆に, 摂取低減群では T2 から T3 にかけて人生満足感が低下した ($p < .10$)。ポジティブ感情では T1 から T2 にかけて向上し, T2 から T3 にかけて低下する時期の主効果, ネガティブ感情では, T1 から T2 にかけて低下する時期の主効果がみられた。

飲酒頻度においては, ポジティブ感情およびネガティブ感情において, 野菜・果物の摂取と同様の時期の主効果のみがみられた。交互作用は確認されず, 有意な主観的ウェルビーイングの変化はみられなかった。

また, 喫煙習慣の変化にはかなりの偏りがあった。T1 時点で喫煙をしていた個人は 17 名 (対象者全体の 7%) とわずかで, さらに T3 時点において喫煙をはじめた個人は 9 名, 禁煙した個人は 6 名のみであり, 対象者の 9 割以上が, この 1 年間全く喫煙しないままであった。喫煙においては, 群の主効果がみられ ($F(2,$

196) = 5.09, $p < .01$), 禁煙群が開始群や不変群よりもネガティブ感情が高いという傾向であった ($p < .01$)。

各群の余暇における TV・ゲーム時間の変化を確認したところ、平日余暇増加群では 2.23 時間から 3.96 時間へと 1.73 時間の増加、平日余暇減少群では 3.14 時間から 2.16 時間へと 1.48 時間の減少、また休日余暇増加群では 3.79 時間から 6.30 時間へと 2.51 時間の増加、休日余暇減少群では 5.29 時間から 3.04 時間へと 2.25 時間の減少であった。平日余暇、休日余暇ともに、時期の主効果がいくつかみとめられたのみであり、全体として、ポジティブ感情は一旦向上し低下、ネガティブ感情は T1 から T2 にかけて低下する傾向であった。余暇時間の変化に伴う主観的ウェルビーイングの向上はみられなかった。

Table 5-3-5 軽い運動の変化と主観的ウェルビーイングの推移

従属変数	群	N	1時点目		2時点目		3時点目		F		
			M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)	時期	群	交互作用
人生満足 感	運動頻度増加群	45	9.07	(2.76)	9.67	(2.53)	9.89	(2.76)	1.69	0.66	3.85**
	運動頻度不変群	82	9.12	(2.24)	9.71	(2.39)	9.62	(2.24)			増加群:T1<T3+
	運動頻度減少群	67	9.45	(2.65)	9.12	(2.91)	8.82	(2.56)			減少群:T3<T1+ T3:減少群<増加群+
ポジティ ブ感情	運動頻度増加群	46	9.70	(2.82)	10.80	(3.15)	9.83	(3.24)	15.32***	1.62	1.75
	運動頻度不変群	82	8.88	(2.31)	10.55	(2.92)	9.06	(2.72)	T1<T2***		
	運動頻度減少群	65	9.32	(2.31)	9.77	(2.54)	9.23	(2.50)	T3<T2***		
ネガティ ブ感情	運動頻度増加群	46	9.17	(2.85)	8.33	(2.29)	8.46	(2.53)	2.91+	2.86+	1.68
	運動頻度不変群	83	8.58	(2.74)	8.27	(2.35)	8.55	(2.43)	T2<T1+	不変群<減少群+	
	運動頻度減少群	66	9.17	(2.90)	9.03	(2.57)	9.74	(3.32)			

+p<.10, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

Table 5-3-6 中程度の運動の変化と主観的ウェルビーイングの推移

従属変数	群	N	1時点目		2時点目		3時点目		F		
			M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)	時期	群	交互作用
人生満足 感	運動頻度増加群	28	9.21	(2.41)	9.75	(2.88)	9.79	(2.64)	2.07	0.13	0.31
	運動頻度不変群	106	9.17	(2.68)	9.45	(2.52)	9.45	(2.62)			
	運動頻度減少群	56	9.25	(2.20)	9.54	(2.65)	9.29	(2.25)			
ポジティ ブ感情	運動頻度増加群	28	9.25	(2.68)	9.68	(2.40)	9.46	(2.60)	9.31***	3.59*	0.79
	運動頻度不変群	105	8.85	(2.50)	10.20	(3.06)	9.03	(2.96)	T1<T2***	不変群<減少群*	
	運動頻度減少群	56	9.86	(2.05)	11.02	(2.64)	9.93	(2.46)	T3<T2**		
ネガティ ブ感情	運動頻度増加群	28	9.11	(2.97)	8.54	(2.35)	8.46	(2.49)	2.22	1.98	1.49
	運動頻度不変群	106	8.51	(2.61)	8.48	(2.47)	8.65	(2.92)			
	運動頻度減少群	57	9.46	(3.05)	8.72	(2.42)	9.63	(2.82)			

+p<.10, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

Table 5-3-7 激しい運動の変化と主観的ウェルビーイングの推移

従属変数	群	N	1時点目		2時点目		3時点目		F		
			M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)	時期	群	交互作用
人生満足感	運動頻度増加群	15	8.93	(2.40)	9.73	(2.58)	10.33	(1.80)	2.72+	0.15	1.59
	運動頻度不変群	130	9.16	(2.49)	9.56	(2.58)	9.32	(2.48)			
	運動頻度減少群	46	9.35	(2.65)	9.24	(2.77)	9.39	(2.82)			
ポジティブ感情	運動頻度増加群	15	9.00	(2.10)	9.80	(2.62)	9.47	(2.39)	5.15**	1.07	0.74
	運動頻度不変群	130	9.01	(2.54)	10.33	(3.01)	9.14	(3.01)			
	運動頻度減少群	45	9.82	(2.10)	10.44	(2.62)	9.78	(2.27)			
ネガティブ感情	運動頻度増加群	15	9.33	(3.20)	8.53	(2.80)	8.73	(2.87)	1.20	0.04	1.06
	運動頻度不変群	131	9.03	(2.88)	8.50	(2.33)	8.87	(2.77)			
	運動頻度減少群	46	8.65	(2.92)	8.80	(2.74)	9.26	(3.16)			

+p<.10, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

Table 5-3-8 野菜・果物摂取頻度の変化と主観的ウェルビーイングの推移

従属変数	群	N	1時点目		2時点目		3時点目		F		
			M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)	時期	群	交互作用
人生満足感	摂取頻度増加群	54	8.74	(2.72)	9.22	(2.63)	9.43	(2.78)	1.47	0.49	2.43*
	摂取頻度不変群	96	9.18	(2.42)	9.43	(2.48)	9.51	(2.39)			
	摂取頻度減少群	48	9.71	(2.40)	9.83	(2.83)	9.13	(2.50)			
ポジティブ感情	摂取頻度増加群	53	9.26	(2.84)	9.91	(2.77)	9.02	(3.00)	14.44***	1.05	1.63
	摂取頻度不変群	96	9.14	(2.30)	10.72	(2.88)	9.68	(2.78)			
	摂取頻度減少群	48	9.33	(2.27)	10.06	(2.94)	8.85	(2.67)			
ネガティブ感情	摂取頻度増加群	54	9.22	(2.85)	8.67	(2.41)	8.83	(2.75)	2.78+	0.47	0.61
	摂取頻度不変群	97	8.92	(2.87)	8.59	(2.36)	9.19	(2.89)			
	摂取頻度減少群	48	8.75	(3.11)	8.29	(2.69)	8.56	(2.87)			

+p<.10, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

Table 5-3-9 飲酒頻度の変化と主観的ウェルビーイングの推移

従属変数	群	N	1時点目		2時点目		3時点目		F			
			M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)	時期	群	交互作用	
人生満足感	飲酒頻度減少群	37	8.89	(2.61)	9.38	(2.50)	9.54	(2.10)	2.33	0.12	1.26	
	飲酒頻度不変群	99	9.38	(2.48)	9.63	(2.71)	9.27	(2.63)				
	飲酒頻度増加群	62	9.05	(2.51)	9.27	(2.52)	9.50	(2.59)				
ポジティブ感情	飲酒頻度減少群	35	9.17	(2.31)	10.11	(2.69)	9.51	(2.99)	14.45***	0.06	0.97	
	飲酒頻度不変群	100	9.45	(2.55)	10.33	(2.78)	9.22	(2.85)				T1<T2***
	飲酒頻度増加群	62	8.87	(2.31)	10.48	(3.16)	9.31	(2.73)				T3<T2**
ネガティブ感情	飲酒頻度減少群	37	9.65	(3.25)	8.65	(2.53)	9.43	(3.01)	3.67*	0.86	0.75	
	飲酒頻度不変群	100	8.85	(2.96)	8.42	(2.57)	8.76	(2.90)				T2<T1*
	飲酒頻度増加群	62	8.73	(2.60)	8.66	(2.22)	8.94	(2.65)				T2<T3*

+p<.10, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

Table 5-3-10 喫煙習慣の変化と主観的ウェルビーイングの推移

従属変数	群	N	1時点目		2時点目		3時点目		F			
			M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)	時期	群	交互作用	
人生満足感	禁煙群	6	8.33	(2.50)	9.17	(3.82)	7.00	(1.41)	1.43	0.88	1.66	
	喫煙不変群	183	9.28	(2.50)	9.51	(2.62)	9.49	(2.54)				
	喫煙開始群	9	7.89	(2.47)	8.89	(1.17)	9.00	(2.00)				
ポジティブ感情	禁煙群	6	9.00	(1.41)	10.83	(2.32)	9.17	(1.33)	1.98	1.96	0.82	
	喫煙不変群	182	9.26	(2.50)	10.43	(2.91)	9.37	(2.90)				
	喫煙開始群	9	8.44	(1.24)	8.11	(1.45)	7.89	(1.36)				
ネガティブ感情	禁煙群	6	11.83	(3.66)	12.00	(1.10)	12.17	(2.79)	1.17	5.99**	0.03	
	喫煙不変群	184	8.91	(2.88)	8.45	(2.44)	8.85	(2.81)				開始群<禁煙群**
	喫煙開始群	9	8.11	(2.37)	8.11	(1.54)	8.56	(2.55)				不変群<禁煙群**

+p<.10, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

Table 5-3-11 平日余暇時間の変化と主観的ウェルビーイングの推移

従属変数	群	N	1時点目		2時点目		3時点目		F			
			M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)	時期	群	交互作用	
人生満足感	平日余暇増加群	60	9.37	(2.52)	9.90	(2.64)	9.43	(2.23)	1.84	0.52	1.36	
	平日余暇不変群	59	8.90	(2.80)	9.08	(2.58)	9.49	(2.90)				
	平日余暇減少群	79	9.27	(2.28)	9.43	(2.58)	9.29	(2.45)				
ポジティブ感情	平日余暇増加群	59	9.19	(2.39)	10.31	(2.79)	9.63	(2.76)	17.59***	1.32	0.59	
	平日余暇不変群	58	8.76	(2.58)	10.10	(3.25)	8.88	(3.00)				T1<T2***
	平日余暇減少群	80	9.58	(2.33)	10.54	(2.67)	9.36	(2.73)				T3<T2***
ネガティブ感情	平日余暇増加群	61	8.77	(2.91)	8.56	(2.59)	8.87	(2.95)	2.85+	0.07	0.57	
	平日余暇不変群	58	9.12	(3.26)	8.57	(2.56)	8.72	(2.54)				T2<T1+
	平日余暇減少群	80	8.99	(2.68)	8.50	(2.28)	9.15	(2.99)				

+*p*<.10, **p*<.05, ***p*<.01, ****p*<.001

Table 5-3-12 休日余暇時間の変化と主観的ウェルビーイングの推移

従属変数	群	N	1時点目		2時点目		3時点目		F			
			M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)	時期	群	交互作用	
人生満足感	休日余暇増加群	61	9.33	(2.34)	9.77	(2.62)	9.72	(2.35)	2.50+	1.52	0.74	
	休日余暇不変群	45	9.20	(2.46)	9.76	(2.58)	9.71	(2.17)				T1<T2+
	休日余暇減少群	89	9.04	(2.60)	9.12	(2.61)	8.97	(2.68)				
ポジティブ感情	休日余暇増加群	59	9.46	(2.28)	10.36	(2.66)	9.56	(2.79)	19.52***	0.62	1.25	
	休日余暇不変群	45	9.00	(2.58)	10.91	(3.34)	9.16	(3.03)				T1<T2***
	休日余暇減少群	90	9.11	(2.40)	10.01	(2.68)	9.14	(2.67)				T3<T2***
ネガティブ感情	休日余暇増加群	61	9.05	(2.74)	8.62	(2.40)	9.39	(2.88)	2.50+	1.41	1.23	
	休日余暇不変群	45	8.62	(2.82)	8.31	(2.20)	8.04	(2.29)				T2<T1+
	休日余暇減少群	90	9.11	(3.12)	8.59	(2.64)	9.10	(3.03)				

+*p*<.10, **p*<.05, ***p*<.01, ****p*<.001

第4項. 分析 3 ストレスマネジメント行動の変化と主観的ウェルビーイングの推移

(1) ストレスマネジメント行動変容ステージの移行分布

Figure 5-3-6 に、3 時点におけるストレスマネジメント行動の変容ステージの時間的変化と人数分布を示す。時期ごとに 5 つの変容ステージ別人数を確認したところ、全体的にどの時期でも各ステージに属する人数の割合が大きく異なることはなかった。どの時点でも前期ステージの人数は全体の 60～70%、後期ステージの人数は全体の 30～40% の割合であった。これらの変容ステージの人数分布の移行にもとづき、以下の 4 群を採用した。

ストレスマネジメント行動を全く行わなかった個人は、常に前期ステージに属する「前期ステージ停留群」(N=57)、逆にストレスマネジメント行動を継続した個人は、常に後期ステージに属する「後期ステージ維持群」(N=21) として区分された。この 2 群は、1 年を通じてストレスマネジメント行動を行っており（または行っておらず）、ステージの移行はみられない群としていずれも採用した。

ストレスマネジメント行動を始めた個人は、2 時点目か 3 時点目に変容ステージが前進した「ステージ前進群」(N=19)、ストレスマネジメント行動を中断した個人は、2 時点目か 3 時点目に変容ステージが後退した「ステージ後退群」(N=30) として区分された。変容ステージの前進（または後退）という一定の傾向が確認できるため、この 2 群を採用した。

ステージが前進し再度後退した群 (N=12) と、ステージが後退し再度前進した群 (N=5) は、2 時点目と 3 時点目で変容ステージが二度変化しており、ストレスマネジメント行動の開始と中断がいずれも含まれる。ステージの前進や後退による感情的要素への効果は、ステージ前進群やステージ後退群でも確認でき、この 2 群は人数が少ないことから今回の解析においては除外することとした。

群の等質性を確認したところ、4 群間において男女比と年齢、ストレッサー得点のいずれも有意な差は認められなかった。このため、以下、1 年間にわたる変容ステージの推移をこの 4 群で捉えることとして、群と時期を独立変数とした 2 要因混合分散分析を、主観的ウェルビーイングの要素ごとに行った。

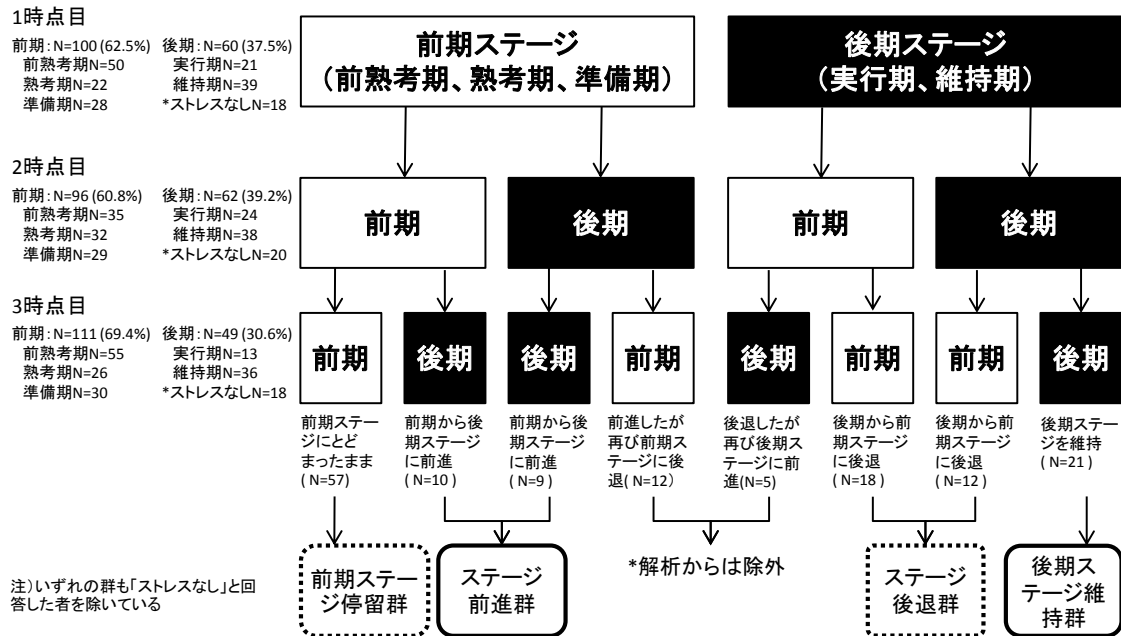


Figure 5-3-6 ストレスマネジメント行動変容ステージの時間的変化

(2) ストレスマネジメント行動変容ステージの移行と人生満足感の推移

変容ステージの移行によって分類した4群の人生満足感の推移を Figure 5-3-7 に示す。群の主効果のみ有意で ($F(3, 123) = 2.65, p < .05$), 時期の主効果と群と時期の交互作用は有意ではなかった。多重比較の結果, 後期ステージ維持群の人生満足感は, ステージ後退群と比較して高かった ($p < .05$)。概してどの群も時期による大きな変動はみられず, 人生満足感は1年間を通して比較的安定して推移した。

(3) ストレスマネジメント行動変容ステージの移行とポジティブ感情, ネガティブ感情, および感情バランスの推移

4群によるポジティブ感情の推移を Figure 5-3-8 に示す。群 ($F(2, 123) = 5.38,$

$p < .01$) の主効果は有意であり、ステージ前進群や後期ステージ維持群と比較して、ステージ後退群のポジティブ感情は低かった (少なくとも $p < .05$)。時期の主効果も同様に有意であり ($F(2, 246) = 7.74, p < .001$)、1 時点目ならびに 3 時点目と比較して 2 時点目のポジティブ感情は低かった (少なくとも $p < .01$)。

群と時期の交互作用は有意傾向であった ($F(6, 246) = 2.01, p < .10$)。単純主効果の検定を行ったところ、1 時点目から 2 時点目にかけて、ステージ前進群のポジティブ感情が向上した ($p < .05$)。有意傾向ではあるが、1 時点目から 3 時点目にかけても同様にポジティブ感情の向上がみられた ($p < .10$)。逆に、ステージ後退群では、1 時点目から 3 時点目、ならびに 2 時点目から 3 時点目にかけていずれもポジティブ感情が悪化する傾向にあった (すべて $p < .10$)。

また、前期ステージ停留群も、ポジティブ感情は 1 時点目から 2 時点目にかけていったん向上した ($p < .001$)。しかしながら、3 時点目まで維持されず、2 時点目から 3 時点目にかけて再び低下し 1 時点目とほぼ同値に戻った ($p < .001$)。後期ステージ維持群では、3 時点目において有意な変化はみられなかった。

各時点での群間差は、2 時点目では前期ステージ停留群や後期ステージ維持群に比較して、ステージ後退群のポジティブ感情は低く、3 時点目ではステージ前進群や後期ステージ維持群に比較して、ステージ後退群のポジティブ感情は低かった。

変容ステージの移行によるネガティブ感情得点の推移を Figure 5-3-9 に示す。ネガティブ感情に及ぼす群と時期の主効果および、これらの要因の交互作用はいずれも有意ではなかった。いずれの群も同程度の得点で推移しており、時期による大きな変化はみられず、群による差もみられなかった。どの対象者も 1 年間を通してネガティブ感情の頻度はほとんど変わらなかった。

続いて、4 群における感情バランス得点の推移を Figure 5-3-10 に示す。群の主効果は有意であり ($F(1, 123) = 2.78, p < .05$)、後期ステージ維持群よりもステージ後退群の感情バランスは悪かった ($p < .05$)。時期の主効果も同様に有意であり ($F(2, 246) = 8.30, p < .001$)、1 時点目ならびに 3 時点目と比較して 2 時点目のポジティブ感情は低かった (少なくとも $p < .01$)。

群と時期の交互作用は有意であった ($F(6, 246) = 2.92, p < .01$)。単純主効果

の検定を行ったところ、1時点目から2時点目にかけてステージ前進群の感情バランスが向上する傾向がみられた ($p < .10$)。逆に、ステージ後退群では、1時点目から3時点目、ならびに2時点目から3時点目にかけていずれも感情バランスが悪化した (少なくとも $p < .05$)。これらは、ポジティブ感情とほぼ同様の結果であった。

また、前期ステージ停留群においても、感情バランスは1時点目から2時点目にかけていったん向上したが ($p < .001$)、3時点目まで維持されず、2時点目から3時点目にかけて再び低下し1時点目とほぼ同値に戻った ($p < .001$)。後期ステージ維持群では、1時点目から2時点目にかけて感情バランスが向上する傾向にあった ($p < .10$)。また3時点目においてのみ、ステージ後退群は後期ステージ維持群やステージ前進群よりも感情バランスが悪かった (少なくとも $p < .01$)。

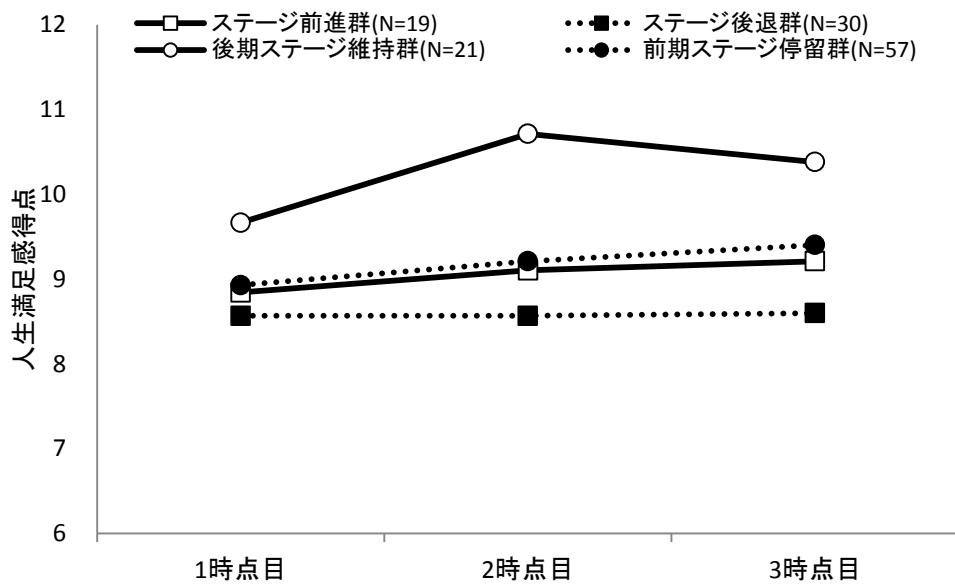
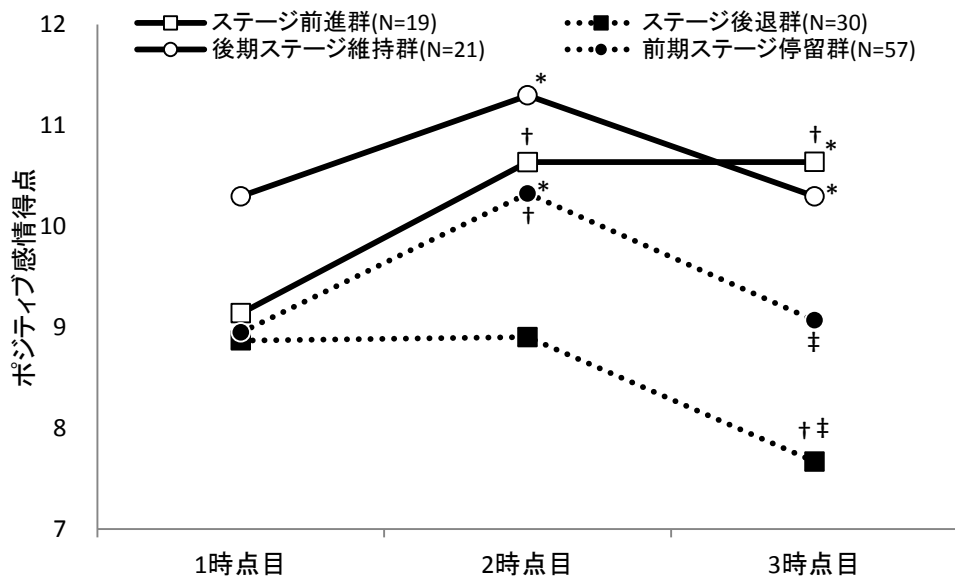


Figure 5-3-7 ストレスマネジメント行動変容ステージの変化と人生満足感得点の推移



* $p < .10$ vs. Stage後退群 † $p < .10$ vs. 1時点目 ‡ $p < .10$ vs. 2時点目

Figure 5-3-8 ストレスマネジメント行動変容ステージの変化とポジティブ感情得点の推移

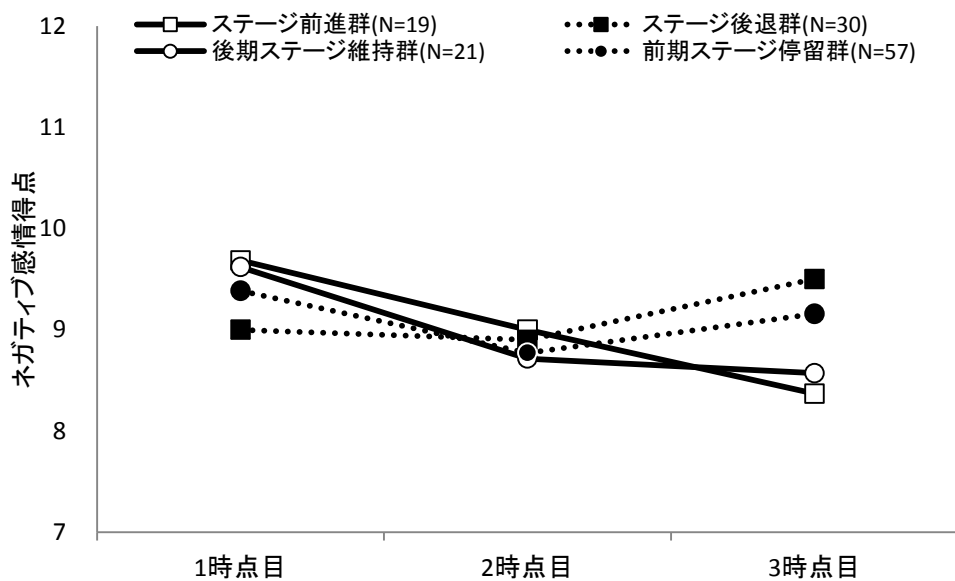


Figure 5-3-9 ストレスマネジメント行動変容ステージの変化とネガティブ感情得点の推移

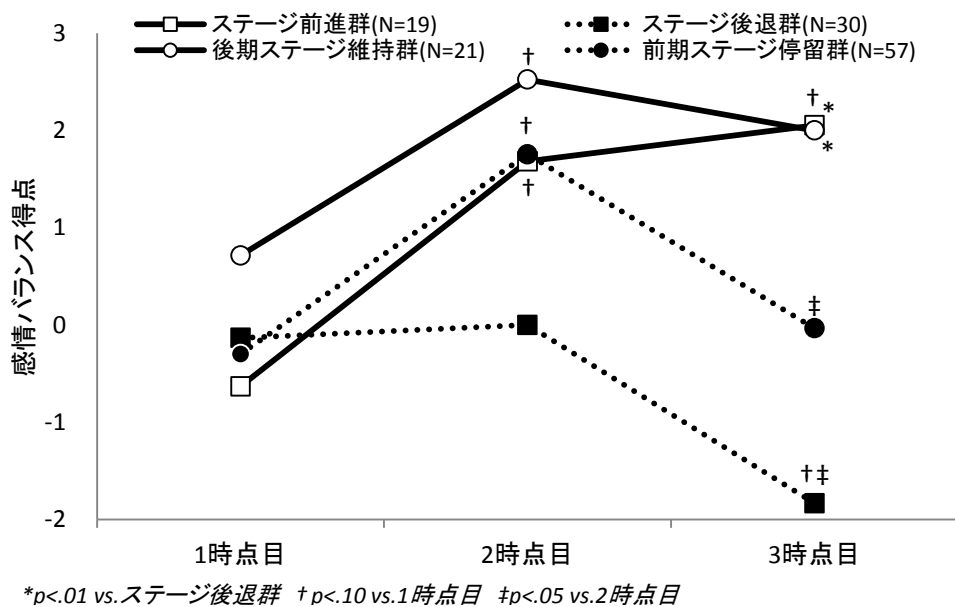


Figure 5-3-10 ストレスマネジメント行動変容ステージの変化と感情バランス得点の推移

第5項. 分析 4 対人関係や健康行動の変化と主観的ウェルビーイングの推移

(1) 潜在成長曲線モデルによる人生満足感の時間的変化の検討

人生満足感は全体として安定して推移することが確認されたため、線形モデルでの推定が妥当であると判断し、3時点の人生満足感尺度をもとに、潜在成長曲線分析を行った。モデルの適合度指標は良好あるいは許容範囲であった ($\chi^2(3) = 7.091$, $p = .069$, $CFI = .984$, $NFI = .973$, $RMSEA = .070$)。推定された切片の平均値は 9.25 ($SE = 0.15$)、切片の分散は 4.52 でいずれも有意であった ($p < .001$)。個々人における人生満足感の初期値の平均的な人生満足感は 9.25 でその個人差は大きいといえる。一方、傾きは .10 ($SE = 0.07$)、傾きの分散は .25 であり、いずれも有意でなかった。また、切片と傾きの共分散も有意でないことより、1時点目における人生満足感の高さとその後の変化との間には関連がみとめられなかった。

(2) 潜在成長曲線モデルによる人生満足感の切片と傾きに対する説明変数の影響

次に、人生満足感の成長パラメータ（切片と傾き）を予測する変数として、第4章で関連のみられた運動頻度（軽い、中程度、激しい）や、野菜・果物の摂取頻度、余暇（平日、休日）、ソーシャルサポート、感情表出スキルの1年間の変化量、ストレスマネジメント行動継続の有無を潜在成長曲線モデルに追加した。その結果、モデルの適合度は先ほどのモデルよりも良好であった ($\chi^2(12) = 13.22$, $p = .352$, $CFI = .997$, $NFI = .971$, $RMSEA = .019$) (Figure 5-3-11, Table 5-3-13)。このモデルにおいて、人生満足感の切片の 11%、傾きの 93% が説明された。

人生満足感の初期値である切片は 8.99 で有意 ($p < .001$)、人生満足感の傾き（半年単位の変化）は 0.14 と有意傾向であった ($p < .10$)。人生満足感は1年間において対象者全体としては安定しており、半年間に 0.14 点ずつ向上する傾向がみとめられた。切片の誤差分散は 4.00 で有意 ($p < .001$)、傾きの分散は 0.02、切片と傾きの誤差共分散は -0.12 でいずれも有意でなかった。

人生満足感の初期値である、切片に対する影響力（非標準化推定値： B ）は、感情表出スキルは $B = -.03$ ($p < .10$)、ストレスマネジメント行動継続の有無は

$B=1.76$ ($p < .001$)であった。つまり、全対象者の感情表出スキル平均変化量よりも1点高い個人の1時点目における人生満足感は0.03点低くなり、ストレスマネジメントを継続した個人は継続しないときよりも1時点目における人生満足感1.76点高くなると考えられる。

1年間の人生満足度の変化である、傾きに対する影響力は、軽い運動頻度は $B=.11$ ($p < .05$)、感情表出スキルの影響力は $B=.02$ ($p < .001$)、ソーシャルサポートは $B=.05$ ($p < .001$)であった。たとえば、全対象者の感情表出スキル平均変化量よりも1点高い個人の人生満足感の向上の伸びは半年あたり0.02点高くなると考えられる。軽い運動や感情表出スキル、ソーシャルサポートが増えた個人ほど、人生満足感の傾きも大きくなったといえる。

各説明変数においては、いくつかの変数間において有意な正の相関関係がみられた。中程度の運動が最も多く、他の説明要因と関連していた。中程度の運動頻度の変化は、激しい運動 ($r=.30$)、軽い運動 ($r=.26$)、ソーシャルサポート ($r=.13$)、および休日余暇時間 ($r=.19$) の変化との間に相関関係がみられた。その他、軽い運動と激しい運動 ($r=.14$)、軽い運動と感情表出スキル ($r=.14$)、ソーシャルサポートと感情表出スキル ($r=.14$)、ソーシャルサポートと野菜・果物の摂取 ($r=.18$) において、それぞれ正の相関関係がみられた (すべて $p < .05$)。

Table 5-5-1 説明変数パスの標準化係数

	切片	傾き
ストレスマネジメント行動継続の有無	0.27 ***	0.02
中程度の運動の変化	0.02	0.00
激しい運動の変化	-0.05	0.15
軽い運動の変化	-0.01	0.35 *
感情表出スキルの変化	-0.14 †	0.48 ***
野菜・果物の摂取頻度の変化	-0.10	0.16
ソーシャルサポートの変化	-0.04	0.52 ***
平日余暇時間の変化	0.01	0.00
休日余暇時間の変化	-0.04	0.12
R^2	0.11	0.92

† $p < .10$, * $p < .05$, *** $p < .001$

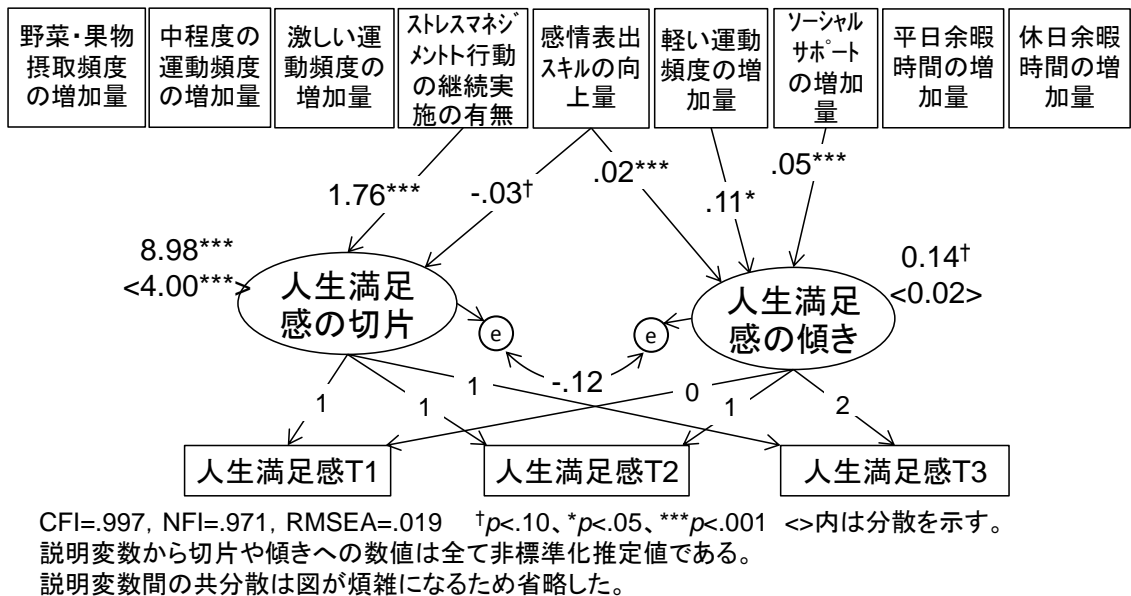


Figure 5-3-11 人生満足感の潜在成長曲線を予測する説明変数

(3) 潜在成長曲線モデルによるポジティブ感情、ネガティブ感情の時間的変化の検討

「対象者全体の変化」で示したように、ポジティブ感情や感情バランスは一旦増加し再度低下、逆にネガティブ感情は一旦低下し再度増加するといった変動がみられた。そのため、線形モデルでの推定は適切でないようであった。確認のため、3時点のポジティブ感情およびネガティブ感情得点をもとにそれぞれ潜在成長曲線分析を行ったが、やはりモデルの適合度指標はいずれも悪かった（ポジティブ感情： $\chi^2(3) = 30.36$, $p<.001$, CFI=.72, NFI=.70, RMSEA=.20, ネガティブ感情： $\chi^2(3) = 15.38$, $p<.01$, CFI=.93, NFI=.91, RMSEA=.13)。よって、ポジティブ感情やネガティブ感情においては、時間的変化の傾向を明らかにすることはできなかった。

第4節． 考察

第1項． 対象者全体の変化

主観的ウェルビーイングの感情的要素である，ポジティブ感情や感情バランスは一旦増加し再度低下しており，逆にネガティブ感情は一旦低下し，再度増加するといった変化がみられた。認知的要素である人生満足感は，1年間を通してほぼ同様の数値で推移し，有意に変化しなかった。これは，人生満足感は比較的安定しており，感情状態は日々変動しやすい，という先行知見（Diener & Diener, 1996）を支持する結果となった。

主観的ウェルビーイングの関連要因である感情表出スキル（ACT），ソーシャルサポート，平日余暇，休日余暇，運動，野菜果物摂取，喫煙，飲酒，余暇時間，ストレスマネジメント行動の5つの変容ステージは，対象者全体としては大きく変わらなかった。

第2項． 対人関係の変化と主観的ウェルビーイングの推移

分析1では感情表出スキルの増加が主観的ウェルビーイングの向上に与える効果を検討した。その結果，感情表出スキルはソーシャルサポートを増加させること，ソーシャルサポートを形成するような感情表出スキルの増加は人生満足感を向上させること，そして感情表出スキルの変化はポジティブ感情やネガティブ感情には影響しないことが明らかとなった。

感情表出スキルが増加した個人においてソーシャルサポートは有意に増加したものの，ソーシャルサポートが増加した個人において感情表出スキルの増加はみられなかった。ソーシャルスキルの基盤である感情表出スキルは，ソーシャルサポートを築くという方向性の関連が明らかとなった。感情を抑制せずに他者に対して積極的に表現することで，相手に自らの意思を伝えることが可能となる（相川・藤田, 2005）。感情表出は，ソーシャルサポートの構築にとって有用なスキルであると解釈できる。

本研究においては，感情表出スキルの増加によって人生満足感が向上した。他

者へ感情を表出することは、人生満足感に直接影響するという先行知見（門田・寺崎, 2005; Segrin & Taylor, 2007）を追認した。特に、ネガティブな感情表出を過剰に制御することは、友人関係の満足感や精神的健康を低下させる（雀・新井, 1998）。コミュニケーションにかかわるスキルのトレーニングにより学校生活への満足感が向上するといった知見が報告されており（小玉, 2011）、本研究では、実験的操作や特別な介入などを伴わない日常的な感情表出スキルの向上も人生満足感に影響することが新たに示されたといえる。

ポジティブ感情に関しては、時期の主効果と群の主効果が示されたのみであった。ストレスコーピング行動として感情表出を行うことは、女性においてのみポジティブ感情を喚起させることが指摘されている（Yamasaki & Uchida, 2006）。そのため、感情表出がポジティブ感情を向上させるのは、性別の違いやストレス状況時などの複合的な要因によって限定的に生じる効果であるかもしれない。

ネガティブ感情に関しては、感情表出スキルが増加した個人では T1 から T2 にかけて有意に低下し、感情表出スキルが低下した個人では T2 から T3 にかけて有意に増加した。しかしながら、いずれも T1 から T3 にかけての変化ではなく、感情表出スキルの増減に伴う変化とはいえなかった。感情表出スキルは、ネガティブ感情を増加させ、かつソーシャルサポートを介してネガティブ感情を低下させる逆方向の効果を有することが第 4 章にて明らかであり、いずれの効果も相殺されてしまったと考えられる。

表出する感情の種類によっては、感情の表出は、表出者自身のネガティブ感情にポジティブおよびネガティブの両方向の効果をいずれも有する。たとえば、怒りや悲しみといったネガティブな感情の表出は、その感情をより強く自覚させてしまうことが報告されている（Bushman, 2002）。逆に、ポジティブ感情の表出は慢性的ストレスの悪影響を克服するという知見もある（Taylor, Kemeny, Reed, Bower, & Gruenewald, 2000）。いずれの方向性においてもネガティブ感情を向上あるいは低減する逆方向の効果が互いに相殺されてしまったと考えられるだろう。

また、ソーシャルサポートの影響に関しても同様に、ソーシャルサポートの増加による人生満足感の向上のみが確認された。ソーシャルサポートの増加による人生満足感の向上に関しては、従来多くの知見を支持した結果であった。一方で、ポジティブ感情やネガティブ感情といった、主観的ウェルビーイングの感情

的要素は、ソーシャルサポートの変化の影響を受けていないようであった。サポートを受けることは、心身の健康状態にとってポジティブな効果とともに、援助者との関係性や葛藤の程度によっては、不快な感情を生じさせるようなネガティブな効果をももたらすことが指摘される（菊島, 2003）。今回は、そのようなソーシャルサポートの両方向の効果が反映された結果であったかもしれない。

本研究の課題として、調査期間の間隔の問題が挙げられる。本研究は、1年間の感情表出スキルの変化による影響を検討した。短期間でソーシャルスキルの変容が起こっている可能性も考えられるが、今回はそのような短期間のスキルの変容を捉えることはできなかった。今後は、より短期の調査間隔における感情表出スキルの変化による主観的ウェルビーイング向上への影響を検討する必要がある。

第3項. 運動, 食, 飲酒, 喫煙, 余暇の変化と主観的ウェルビーイングの推移

分析 2 では健康行動が実際の変化が主観的ウェルビーイングの向上に影響するかを検討した。運動では、軽い運動頻度の増加による人生満足感の向上、軽い運動頻度の減少による人生満足感の低下がみられた。軽い運動の実施が、全般的幸福を高めるといった先行知見（築地・本山・大藤・森田・角南・田中・進藤, 1999）を一部支持したといえる。他の強度の運動と比べると、軽い運動は実施しやすく、頻度を増やすための負担も少ないといったメリットがある。激しい運動は感情状態を悪くすることもあり、疲れたと感じるような強い強度の運動は必ずしも幸福感に結びつかない（橋本・徳永・高柳, 1994）。そのため、中程度および激しい運動においては、主観的ウェルビーイングとの関連がみられなかったことが考えられる。運動のタイプ、強度、持続時間や個人の特性などにより、運動は必ずしも気分や感情に対して有効に働くわけではないと指摘されており（Tuson, Sinyor, & Pelletier, 1995）、運動と主観的ウェルビーイングとの関連を検討するためには、このような詳細な運動の実施状況の把握が必要となる。

野菜・果物の摂取頻度の変化による主観的ウェルビーイングへの影響は、人生満足感のみにおいて確認された。食行動増加群（N=54）は、週1回程度だったが週3回程度に増加した者（N=27）や週3回程度だったが毎日に増加した者（N=20）が大半を占めた。つまり、もともとある程度摂取していた者がわずかに摂

取頻度を増やすのみでも、主観的ウェルビーイングの有意な向上には至ることが示唆された。毎日約 7～8 人前の果物と野菜の摂取が全般的な幸福感のピークとなることが報告されており(White et al., 2013), 主観的ウェルビーイングの向上には摂取頻度の変化とともに摂取量の増減をも考慮すべきであろう。

余暇における TV・ゲーム時間の増加による主観的ウェルビーイングの変化は確認されなかった。主観的ウェルビーイングと余暇として TV 視聴時間の長さとの関連を見ると、高齢者の場合は TV 視聴時間が 6 時間を超えると全般的幸福感の低下がみられる(宍戸, 2007)。本研究における TV・ゲーム時間の増加がみられた個人の時間は、平日は 2.23 時間から 3.96 時間への変化、休日で 3.79 時間から 6.30 時間への変化であった。大学生の場合、TV・ゲーム時間が極端に長くない場合には、主観的ウェルビーイングの変化に対してさほど大きな影響力を持たないのかもしれない。

飲酒、喫煙に関しても、その変化による主観的ウェルビーイングの変化はみられなかった。対象者の平均年齢が 20 歳前後であることを鑑みると、飲酒や喫煙は習慣になってからまだ間もなく、特に喫煙においては、吸い始めた、あるいは再開した個人、逆に禁煙した個人の数は極端に少なかった。今回の調査においては、喫煙や飲酒の変化を十分に捉えることができなかった。

第4項. ストレスマネジメント行動の変化と主観的ウェルビーイングの推移

分析 3 ではストレスマネジメント行動変容ステージの前進と後退が主観的ウェルビーイングの変化に及ぼす効果について、主観的ウェルビーイングを時間的安定性の異なる 2 つの要素に分け、時系列データによって詳細に検討した。その結果、変容ステージの前進と後退によって主観的ウェルビーイングが変化し、その変化の程度は認知的要素と感情的要素で異なった。

主観的ウェルビーイングの認知的要素を反映する人生満足感得点は、変容ステージの前進や後退にかかわらず、ほとんど変化せず、ストレスマネジメント行動の開始や中断に左右されなかった。効果的なストレスマネジメント行動変容に関して、前熟考期に属する個人の人生満足感は維持期に属する個人のそれよりも高いと報告されているが(外川・津田・田中, 2011), 本研究では前期ステージ(前

熟考，熟考，準備期）から後期ステージ（実行，維持期）に前進しても，人生満足感は有意に高くならなかった。維持期はストレスマネジメント行動を継続して「6ヶ月以上」と分類されるため，継続期間が6ヶ月程度の個人だけでなく，数年以上継続している個人なども含まれる。本研究のステージ前進群に属する個人は，ストレスマネジメント行動を始めてまだ6ヶ月程度であり，この程度の継続期間では人生満足感の向上には至らなかったのかもしれない。

人生満足感の変動しにくい（Diener & Diener, 1996），その向上には，ステージを前進させた後でも，後期ステージを持続的に維持するといった，ストレスマネジメント行動の継続が必要と思われる。安定した生活状況などが長期的な人生満足感の向上・維持に効果的であることより（Pavot & Diener, 1993），効果的なストレスマネジメント行動変容を生活の一部として習慣化することが人生満足感の向上に寄与すると思われる。

しかしながら，本研究では，人生満足感はストレスマネジメント行動の継続期間が長くなるにつれ徐々に向上するのか，あるいはある期間経過後に一気に高まるのかといった，向上の詳細なメカニズムは不明である。今後さらに，より長期間に渡る頻回の追跡調査が必要であろう。

一方，感情的要素である感情バランスやポジティブ感情においては，変容ステージの前進や後退による変化が確認された。変容ステージの前進により感情バランスやポジティブ感情は向上し，逆に変容ステージの後退により感情バランスやポジティブ感情は低下したが，ネガティブ感情では有意な変化はみられなかった。効果的なストレスマネジメント行動変容がネガティブ感情に影響しなかった結果については，次のように解釈できる。抑うつ程度は，熟考期や準備期に属する個人が最も高いものの，前熟考期や実行期・維持期に属する個人は同程度であり，前熟考期には抑うつなどのネガティブ感情が低いためストレスマネジメント行動の必要性を感じていない個人も多く含まれている可能性がある（中村・岡・木下・竹中・上里, 2002）。本研究では，前熟考期と熟考期，準備期を前期ステージ，実行期と維持期を後期ステージに集約しているため，5つのステージ間ではみられたネガティブ感情の高さの違いは相殺されてしまったことが考えられる。

また本研究では，ストレスマネジメント行動の変容ステージを尋ねる際に，ストレスマネジメント行動の例として，定期的にリラックスすること，運動，他者

との楽しい会話，社会的な活動に参加することなどを挙げている。これらの活動は，ストレスのコントロールのために，個人が好んで選択し行っており，活動自体が楽しさなどのポジティブ感情を喚起していることが考えられる。そのため，ストレスマネジメント行動の積極的な実践により，ポジティブ感情を多く経験するようになったと推測される。

本研究の結果より，主観的ウェルビーイングの感情的要素の向上には変容ステージの前進が有効であるという介入への示唆が与えられた。TTMにもとづく介入では，変容ステージを前進させるために，それぞれのステージに応じた変容のプロセスと呼ばれる活動を利用する（Prochaska, DiClemente, & Norcross, 1992）。特に，ストレスマネジメント行動変容において，前期ステージから後期ステージへの前進には，ストレスやストレスマネジメントに関して積極的に考えたり，感情的な体験をするなどの認知的プロセスが有効である（日本 TTM 研究会, 2008）。変容ステージを前進させるためには，この認知的プロセスの活用を促すような支援を行うことで，感情的要素の向上に寄与できる可能性がある。

最後に本研究の限界と今後の課題について述べる。今回はストレスマネジメント行動の実践による主観的ウェルビーイングへの効果を検討したため，5 つある変容ステージを前期ステージと後期ステージに集約し，2 つのステージ間の移行のみに焦点を当てた。そのため，本来一つずつ前進していく変容ステージの推移が詳細に検討できていない。前熟考期から熟考期へ，熟考期から準備期へとといった5つのステージが一つ一つ前進していく過程について，主観的ウェルビーイングの変化にどのように効果を及ぼすのかも検討すべきである。

本研究においては，群の設定の限界により，ストレスマネジメント行動の長期間の継続といった「ストレスマネジメント行動の習慣化」による主観的ウェルビーイングへの効果を検証することができなかった。今回の群設定では，後期ステージ維持群には「ストレスマネジメント行動を何年も継続している個人」と「1年前に行動しはじめたばかりの個人」のいずれもが同一群に含まれていた。そのため，ストレスマネジメント行動をいつ始め，そして始めてからどの程度の期間が経過しているのかは十分に考慮できなかった。

ストレスマネジメント行動の継続と主観的ウェルビーイングの変遷との関連を検討する場合は，行動の開始（あるいは中断）の有無や時期などの質問項目も設

定すべきである。また、これらの課題を考慮すると、今回の1年間の調査では期間的にやや不十分であったかもしれない。

TTMでは、維持期に長くいればいるほど変容ステージが後退する可能性は低くなり (Burkholder & Nigg, 2005), 継続して維持期に属することで、最終的にターミナルステージ (i.e., 獲得すべき行動が5年間継続している状態と目される) に至ると考えられる (Prochaska & Velicer, 1997)。つまり、ストレスマネジメント行動の実践期間が5年以上となることで、習慣化されたと捉えることができる。そのためには、数年単位のより長期的で頻回の調査の実施が必要であり、多くの対象者を確保しなければならないだろう。

第5項. 対人関係や健康行動の変化と主観的ウェルビーイングの推移

ここまでの結果を包括的にみるために、1年間の主観的ウェルビーイングの推移の傾向と、その推移に対する対人関係や様々な健康行動の影響を検討した。人生満足感とポジティブ感情やネガティブ感情に関してそれぞれ潜在成長モデルを用いた検討を行ったところ、人生満足感においてのみ時間的変化の傾向が確認され、ポジティブおよびネガティブ感情においては確認されなかった。ポジティブ感情は2ヶ月程度であれば安定している (Watson et al., 1988) もの、6ヶ月間隔3回という間隔が広く期間もさほど長くない調査では、ポジティブ感情やネガティブ感情の変動が大きく示され、一定の時間的変化を捉えることができなかつたと考えられる。

3時点における人生満足感のみのモデルと、人生満足感に様々な説明変数を投入したモデルは、いずれも適合度は良好であったものの、後者のほうがより適合度は高かった。人生満足感へ影響する説明変数も含めた場合に得られる切片や傾きをもって、人生満足感の変化の傾向を捉えるほうが適切といえる。

説明変数を投入したモデルにおいて、人生満足感の切片は8.98で有意であった。測定した尺度における、20代の人生満足感得点の平均値は10.25 ($SD=2.72$) であり、年齢が上がるにつれ上昇している (津田・田中, 2009)。本研究の対象者の得点はやや得点は低いものの、一般的な20代の平均値の一標準偏差内におさまっており、対象者の平均年齢がおよそ19歳であることも考慮すると、平均的な

人生満足感を有していると判断できる。

人生満足感（得点範囲は 4-16 点）の傾きの推定値は 0.14 と、対象者全体としてはかなり安定しており、ほんのわずかに向上しつつ推移する傾向がみられた。年齢が上がるごとに人生満足感も高くなるという先行知見（津田・田中, 2009）を追認する結果となった。大学生において、交友や学業への満足感、大学へのフィット感などを含む大学生活の充実感は、おおむね学年が上がるにつれ高くなっていく（奥田・川上・酒田・佐久田, 2010）。大学生活が満たされることそのものが、人生全般への満足感の一部を成すことが考えられる。

ストレスマネジメント行動の継続の有無は、人生満足感の初期値である切片に対して正の影響であった。つまり、ストレスマネジメント行動を継続的に実施することは、人生満足感の初期値を高めることが明らかとなった。人生満足感は、わずかに向上しつつ推移する傾向であることから、1 年を通してストレスマネジメント行動を継続することは、高い人生満足感の維持に影響すると解釈できる。

一方、感情表出スキルの変化は、傾きに対して正の影響、切片に対して負の影響であった。感情表出スキルが増えるほど、一時点目の人生満足感が低くなることは考えにくい。もともと人生満足感が低い個人が感情表出スキルを増やしやすく、その後の人生満足感の向上に繋がると解釈するのが妥当であろう。

軽い運動やソーシャルサポートの変化は、人生満足感の半年間の変化（傾き）を予測することが示された。いずれも傾きへのパスはすべて正值であったことから、軽い運動頻度やソーシャルサポートが増えると人生満足感がより大きく向上することが明らかとなった。

運動量の多さは人生満足感に直接影響を与える（Maher et al., 2013）、ソーシャルサポートは人生満足感を高める（Diener & Seligman, 2002 など）といった、従来の先行知見を追認する結果となった。特に、運動に関しては、軽い運動頻度の増加のみが人生満足感のより大きな向上につながることを示唆された。ストレッチなどの軽い運動の実施後にポジティブ感情の向上やネガティブ感情の低下が報告される（柳澤他, 2012）。つまり、軽い運動による感情の変化は直後にのみ単発的に生じるもので、このような日々の感情経験の影響を受けて人生満足感が向上したことが推測される。また、中程度または激しい運動の場合は、やればやるほど人生満足感が向上するという、直線的な関係ではなく、ある程度の頻度を超

えれば人生満足感は変わりがない（あるいは低下する）といった非直線的な関係性であるかもしれない。

本研究では、人生満足感の時間的変化と、それに影響を及ぼす変数は、軽い運動頻度、ソーシャルサポート、そして感情表出スキルであることを明らかにした。人生満足感は、時間の経過とともにわずかに向上していくものの、対人関係や健康にかかわるこれらの行動を包括的に実践することで、より大きく向上させることが可能となる。特に、今回は人生満足感の半年単位の変化である傾きに対しては、健康行動からは軽い運動頻度のみが影響したこと、軽い運動頻度よりも感情表出スキルやソーシャルサポートのパスの標準化係数のほうが大きい傾向であったことから、人生満足感の向上には健康行動よりも対人関係のほうがより強く影響すると考えられる。

第6項. おわりに

本章では、前章と同様、人生満足感の向上には、感情表出スキルの高さ、ストレスマネジメント行動の継続、軽い運動の増加、野菜・果物摂取の増加が関連することが示された。一方で、感情表出スキルや運動頻度、余暇時間の変化はポジティブ感情との関連を示さなかった点が前章と異なる。また、ストレスマネジメント行動の実施とネガティブ感情との関連もみられなかった。対人関係や健康行動の変化は日々の感情経状態に即時的に反映されるが、対人関係や健康行動の変化を「1年間」という長期の間隔で捉えた場合には感情状態の推移には反映されにくいことが考えられる。

また、全体として感情状態は良好に変化し元に戻るという推移の様相を示したが、この原因が調査時期に生じた大学生活の出来事に由来するものか、あるいは対人関係や健康行動の影響を受けたものであるのか判断できない。今回は、大学生の1年間における主観的ウェルビーイングの推移を検討したものであったが、今後はより長期的な主観的ウェルビーイングの推移に対しても、本結果が応用できるのかを確認する必要がある。また主観的ウェルビーイングの感情的要素との継時的な関係を検討するためには、対人関係や健康行動の変化をより頻回の調査

によって把握する必要がある。

第6章. 総合考察と今後の課題

本論文は、対人関係や健康行動がどのようにして主観的ウェルビーイングを向上させるかを明らかにすることを目的とした。本章では、本論文の全体のまとめとして、本研究の示した知見を整理し、結論および意義を述べる。そして、本論文で明らかになった知見における今後の課題や展望を提示する。

第1節. 本論文の結果のまとめ

第1項. 主観的ウェルビーイングの関連要因に関する問題点

第1章では主観的ウェルビーイングの定義や構造に関する先行知見を概観した。その結果、主観的ウェルビーイングは「良い状態」に関する自己評価であること、その構成要素は認知的要素（人生満足感）と感情的要素（ポジティブ感情、ネガティブ感情）とに大別できること、感情的要素は認知的要素に影響するような関係にあることを確認した。だが、主観的ウェルビーイングをこのような構成要素間の関連を踏まえた上で、認知的要素と感情的要素をいずれも用いている研究は少なかった。

第2章は、主観的ウェルビーイングの関連要因に関する先行知見を概観した。対人関係や健康行動は、個人の努力で変容させることが比較的容易であり、主観的ウェルビーイングと大いに関連する要因であった。

主観的ウェルビーイングに影響をもたらす良好な対人関係であるソーシャルサポートの構築にはソーシャルスキルが影響していた。このソーシャルスキルを細分化したときに、基盤となるスキルである感情表出スキルが主観的ウェルビーイングとどのように関連するか（直接的影響、あるいはソーシャルサポートを介した間接的影響）は明らかでなかった。

特に身体的健康を増進する行動（運動、良好な食行動、余暇）は主観的ウェルビーイングを向上させ、逆に健康を阻害する行動（飲酒、喫煙）は主観的ウェルビーイングを低下させることが示されたが、先行研究においては、健康行動の種

類や問われる内容など、条件が異なることでその結果が一致しないこともあった。同様に、特に精神的健康に関連する行動であるストレスマネジメントも主観的ウェルビーイング向上において重要であった。日常生活の中で習慣として行われる予防的な観点に基づいたストレスマネジメント行動が、主観的ウェルビーイングを向上させるのか明らかでなかった。

そして、これら3つの要因に関しては、個別にのみ関連性が検討されていることがほとんどであった。そのため、他の要因の影響を考慮した、包括的な関連性は明らかではなかった。

そして、主観的ウェルビーイング（特に人生満足感）は、長期的には一定の傾向をもって穏やかに変動しながら推移することが報告されていた。しかしながら、本邦の大学生における主観的ウェルビーイングの時間的変化は、全体的に徐々に向上あるいは徐々に低下するといった一定の変化の傾向を示すのか、そして対人関係や健康行動などの主観的ウェルビーイングの関連要因はその変化の個人差を生み出す要因であるのか、明らかでなかった。

第2項. 主観的ウェルビーイングの関連要因の検討

第4、5章では、主観的ウェルビーイングを向上させる要因として、対人関係や健康行動を取り上げ、その関連性を明らかにした。1) 対人関係にかかわるソーシャルサポートや感情表出スキル、2) 主に身体的健康にかかわる運動、食、喫煙、飲酒、余暇、3) 主に精神的健康にかかわるストレスマネジメント行動の3つに大別して個別に検討し、最後に3つを合わせた包括的な検討を行った。

(1) 第4章の概要

ソーシャルサポートと感情表出スキルともに、主観的ウェルビーイングの各要素に対し、それぞれ異なる効果を与えていた。ソーシャルサポートは人生満足感の向上やネガティブ感情の低下に対してポジティブな効果をもたらした。ソーシャルサポートを構築させる感情表出スキルに関しては、ポジティブ感情だけでなくネガティブ感情をも高めてしまう側面があった。感情表出は基本的に主観的ウェルビーイングの各要素に対してポジティブな効果をもたらすが（門田・寺崎、

2005; Segrin & Taylor, 2007), 感情表出をストレス対処に用いることで抑うつを高める場合もある(内田・山崎, 2006)。状況によっては, 感情表出スキルは, 必ずしもネガティブ感情の低下にはつながらないことが推測される。これらの関係性を総合すると, 感情表出スキルは, ポジティブおよびネガティブ感情に直接影響するだけでなく, ソーシャルサポートを構築するという形で人生満足感の向上に対しても間接的に影響する可能性が示唆された。

主に身体的健康にかかわる行動である運動, 食, 飲酒, 喫煙, 余暇に関しては, 特に運動が主観的ウェルビーイングを向上させることを示し, 運動実施後にポジティブ感情が獲得されるといった先行知見(橋本・村上, 2011)を追認した。特に, 軽い強度における実施は主観的ウェルビーイングの向上において有効であることを示した。また, 第4章においてのみであるが, 野菜・果物の摂取頻度の多さ, 余暇時間(TV視聴)の平日における増加や休日における減少や飲酒頻度は主観的ウェルビーイング(特にポジティブ感情)を高めることが示された。

ストレスマネジメント行動に関しては, 行動変容理論である多理論統合モデル(TTM)に則ったストレスマネジメント行動の変容ステージごとに主観的ウェルビーイングの違いを検討した。変容ステージの維持期に属する個人, すなわちストレスマネジメント行動を継続している個人において, そうでない個人に比べて不安, うつ傾向などの精神症状, ネガティブ気分は最も低く, 人生満足感やポジティブ感情は高い傾向であった。問題や危機に対する積極的な対処が精神的健康やポジティブな人生へと影響することが指摘されており(小玉, 2006), ストレスマネジメント行動を自ら積極的に行い, 継続することが主観的ウェルビーイングの向上へつながることが考えられる。

(2) 第5章の概要

感情表出スキルが増加した個人において, 人生満足感の向上がみられた。他者へ感情を表出することは, 人生満足感に直接影響するという先行知見(門田・寺崎, 2005; Segrin & Taylor, 2007)を追認した。一方で, ポジティブ感情やネガティブ感情は, 感情表出スキルの増加に伴う変化が確認されなかった。表出する感情の種類によっては, 感情の表出は, 表出者自身の感情にポジティブおよびネガティブの両方向の効果をいずれも有する(Bushman, 2002; Taylor et al.,

2000)。感情表出は、ある時は感情状態を改善し、ある時は感情状態を悪化させるため、逆方向の効果が互いに相殺されてしまったと考えられるだろう。

軽い運動頻度や野菜・果物の摂取頻度の増加に伴う、人生満足感の向上がみとめられた。軽い運動の実施が全般的幸福を高めるといった先行知見（築地他，1999）を一部支持したといえる。運動の主観的ウェルビーイング向上効果は比較的直後に生じるものの、運動の1年間の変化との関連を検討するには、調査の間隔が大きすぎたのかもしれない。

予防的なストレスマネジメント行動の開始（i.e.,変容ステージの前進）に伴い、ポジティブ感情や感情バランスといった主観的ウェルビーイングの感情的要素が向上することが明らかとなった。予防的なストレスマネジメント行動変容がネガティブ感情に影響しなかったが、ストレスマネジメント行動を行っていない個人の中には、ストレスを感じていない個人が含まれる可能性がある（中村・岡・木下・竹中・上里，2002）。本研究では前熟考期と熟考期，準備期を前期ステージ，実行期と維持期を後期ステージに集約しているため，5つのステージ間ではみられたネガティブ感情の高さの違いは相殺されたことが考えられる。ストレスマネジメント行動の継続（i.e.,上位変容ステージの維持）は，高い人生満足感を維持し続けることに寄与する可能性が示唆された。

最後に，主観的ウェルビーイングの時間的変化と，その時間的変化の傾向に対人関係および健康要因が影響するかを潜在成長モデルによって包括的に検討した。その結果，認知的要素である人生満足感のみ一定の変化の傾向が示され，感情的要素であるポジティブ感情とネガティブ感情ではみられなかった。人生満足感全体としては1年間でわずかに向上しつつ推移する傾向がみられた。加えて，ソーシャルサポートや感情表出スキル，軽い運動の実施頻度が増加することで，人生満足感はより大きく向上することが明らかとなった。

(3) 第4, 5章の総括

これらの実証的検討により，対人関係や健康行動が主観的ウェルビーイング向上に直接与える影響は以下のように整理される。

1. 感情表出スキル

ポジティブ感情を大いに高めるものの，ネガティブ感情もやや高めてしまう。

その結果として、人生満足感をわずかに向上させると考えられる。

2. ソーシャルサポート

直接ポジティブ感情を高め、人生満足感をも向上させる。

3. 運動

どの強度の運動もポジティブ感情を高める。特に軽い強度の運動は人生満足感の向上にも寄与する。

4. 野菜・果物の摂取

ポジティブ感情を高めた結果、人生満足感をわずかに向上させる。

5. 余暇（TV・ゲームの時間）

平日の場合はポジティブ感情を高めるものの、休日の場合はポジティブ感情を低下させる。

6. 飲酒

常飲の習慣は、人生満足感をごくわずかに向上させる。

7. 喫煙

習慣的な喫煙は、ネガティブ感情をわずかに低下させる（ただし、喫煙自体がネガティブ感情を引き起こす原因となっている可能性もある）。

8. ストレスマネジメント行動

ストレスマネジメント行動の開始はポジティブ感情を高める。また、6ヶ月以上継続することで、人生満足感を高いまま維持することが可能となる。

第2節. 本論文の結論と意義

第1項. 主観的ウェルビーイング向上における対人関係と健康行動の役割

最後に、本研究において得られた知見を総合して、主観的ウェルビーイングの向上における包括的なモデルを提案する（Figure 6-2-1）。良好な対人関係にかかわるソーシャルスキルやソーシャルサポートなどの要因と、運動や食、ストレスマネジメントなどの健康行動は、それぞれが主観的ウェルビーイングの向上に役立つとともに、関連要因同士も相互に影響しあって、包括的に主観的ウェルビーイングを向上させる。

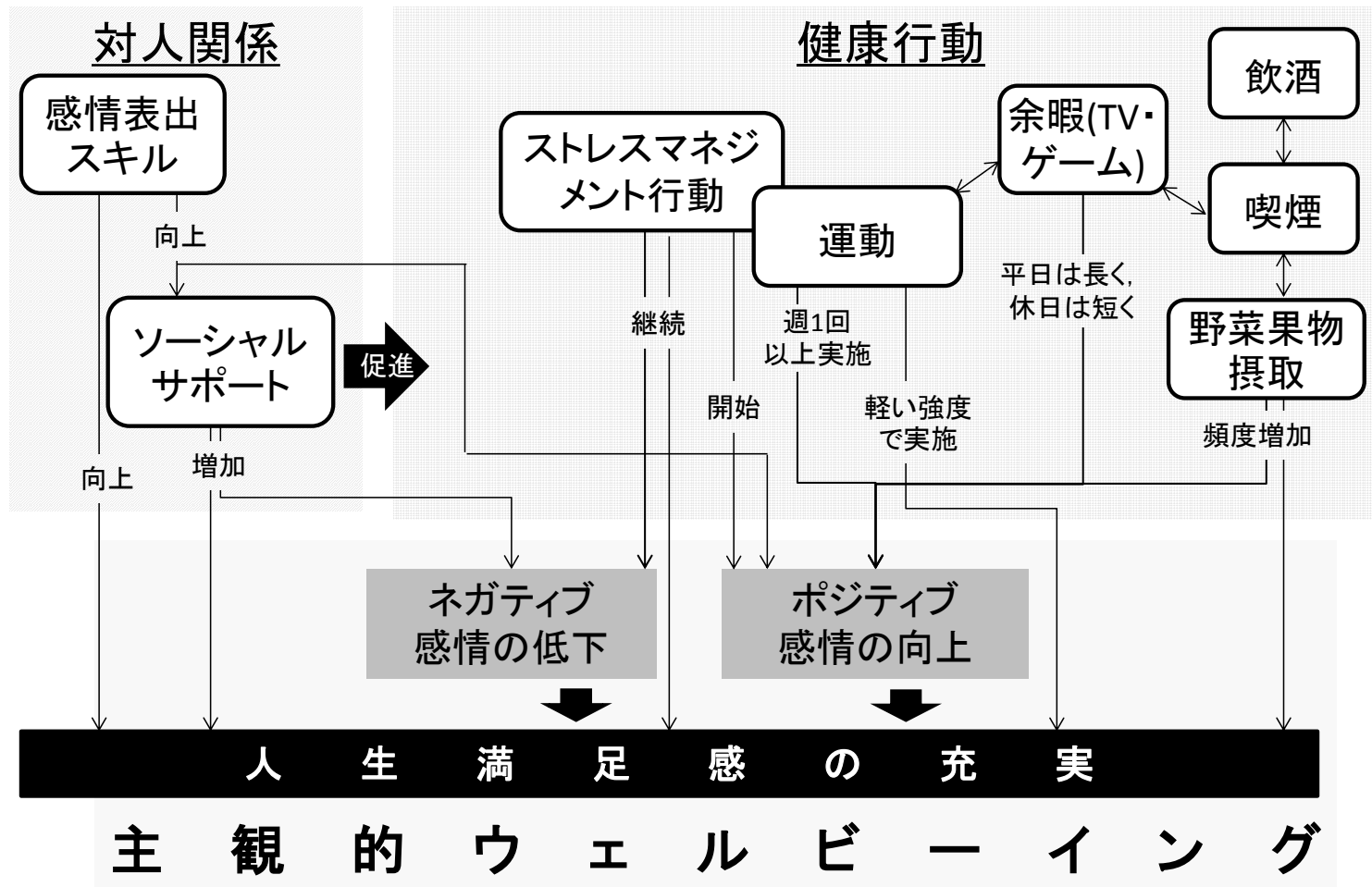


Figure 6-2-1 主観的ウェルビーイング向上における対人関係と健康行動の役割

他者との良好な関係性は、主観的ウェルビーイングの維持向上にとって必須ともいえる (e.g., Baumeister & Leary, 1995)。他者へ率直に感情表出することは、自分自身のポジティブ感情とともにネガティブ感情をも喚起する効果がある一方で、他者からのサポートを引き出すといった効果も有している。そして、ソーシャルサポートはそれ自体が主観的ウェルビーイングを向上させるとともに、運動の実施や良好な食行動、ストレスマネジメント行動といった健康行動をも促進する。促進された健康行動は、主にポジティブ感情を高め、その影響によって人生満足感を向上させるといった形で主観的ウェルビーイングの向上に寄与する。

健康にかかわる、運動、食、余暇、ストレスマネジメント行動といった様々な行動は主観的ウェルビーイングの向上に寄与する。中でも運動は強い影響力を持ち、どの強度であっても週1回以上は行うこと、中でも強度が軽い運動を行うことでより効果的に主観的ウェルビーイングを向上させることが可能となる。野菜や果物を多く摂取するなど、健康的な食生活に関心を持ち、それを実践することも影響力は小さいものの、主観的ウェルビーイングの向上に有効である。また、喫煙や飲酒（常飲の習慣）は相互に促進しあうように関連し、わずかに感情状態を良好にする効果がある（だがいずれも健康を阻害する行動であり、特に喫煙自体がネガティブ感情を引き起こしている可能性もある（島井・山田, 2011）ため、主観的ウェルビーイングの向上要因として提示するのは望ましくないと考える）。また、平日に余暇としてTVやゲームを実施する個人は休日にも同様に実施していることが多いが、平日の場合はポジティブ感情を増加させるが、休日の場合は逆に低下させるという逆方向の効果を有する。そのため休日の余暇時間は短いことが望ましく、ソーシャルサポートの増加がこれに寄与する。

ストレスをコントロールするための行動であるストレスマネジメント行動には、友人との会話や運動などの様々な活動が含まれる。ストレスマネジメント行動を開始することでポジティブ感情が高まり、継続することでネガティブ感情を低下させたり人生満足感を高いまま維持することが可能となる。さらにストレスマネジメント行動の継続に関しては、他者からのサポートが効果的といえる。

感情表出スキルやソーシャルサポートがそれぞれ主観的ウェルビーイングを向上させること、そしてソーシャルサポートは健康行動をも促進することを踏まえると、特に対人関係要因が主観的ウェルビーイングの向上により大きく貢献する

といえる。

第2項. 本論文の意義

(1) 「対人関係」と「健康行動」を主題とする必要性

主観的ウェルビーイングを高めるためには、様々な方法を試して、個人にとってふさわしいやり方を見つけることが重要である (Lyubomirsky, 2007)。本研究では、対人関係や健康行動といった異なる観点から様々な要因を複数取り上げ、包括的に検討することで、その相対的な影響力を示した。

効果的に主観的ウェルビーイングを向上させるためには、より影響力の大きい対人関係要因へのアプローチ、すなわちポジティブな感情を他者に積極的に表出したりソーシャルサポートを構築することが有効である。だが、青年期において人と接することに対して、恐れや苦手を感じる個人も少なくない (辻, 2008)。そのような場合に当人が取り組みやすい行動として健康行動へのアプローチ、すなわち継続的な運動、食生活への気遣い、ストレスマネジメント行動の実施など、日々の生活習慣を正すような行動が有効となる。健康行動は、対人関係要因に比べると主観的ウェルビーイング向上への影響力が小さいものの、一つ一つの行動を積み重ねることで、総合的に主観的ウェルビーイングを向上させることにもつながる。

本論文においては主観的ウェルビーイング向上のための行動を、その影響力の大きさとともに個人の価値観やニーズを考慮した上で取捨選択することが可能となった。今回取り上げた対人関係や健康行動は、変容においては特別な技術や専門知識も必要なく、個人が実践しやすい要因である。

このように、本論文は対人関係と健康行動という異なった要因へのアプローチによって、多くの個人の主観的ウェルビーイングを向上させる可能性を示した点に意義がある。

(2) 主観的ウェルビーイング関連要因の包括的検討

本論文は主観的ウェルビーイングを認知的要素と感情的要素の両側面から捉え、その向上にかかわる対人関係や健康行動などの心理社会的要因を個別だけでなく

包括的に検討するなど、主観的ウェルビーイングとその関連要因を包括的な関係性に着目した点において意義がある。従来であれば、主観的ウェルビーイングとの関連性は個別の影響としてそれぞれ断片的に報告されることがほとんどであり、運動や食、飲酒習慣などは、他の健康行動の主観的ウェルビーイングへの影響を検討する際には統制変数として扱われることが多かった (e.g., Blanchflower et al., 2013; Frey, 2008; 宍戸, 2007; 吉武, 2011)。また、主観的ウェルビーイングと関連があると報告される変数であっても、主観的ウェルビーイングの認知的要素（人生満足感）との関連のみの報告であったり、主観的ウェルビーイングの認知的要素と感情的要素を区別せずに検討した報告であることも少なくなかった。主観的ウェルビーイングの感情的要素は認知的要素へと影響すること、対人関係は健康行動へと影響すること、そして様々な健康行動間には関連があることを踏まえた検討は、真に主観的ウェルビーイングを向上させる要因の解明にとって有用である。

(3) 主観的ウェルビーイングの時間的変化を踏まえた検討

本論文のように、主観的ウェルビーイングの時間的変化を踏まえ、その向上要因を検討した研究は希少である。これまで主観的ウェルビーイングとの関連性においては、1回のみ調査の解析による報告が圧倒的に多かった。主観的ウェルビーイングはその構成要素ごとに時間的安定性が異なる (Diener & Diener, 1996)。加えて、対人関係や健康行動に関する変数も、その持続性や安定性はそれぞれ異なる。対人関係や健康行動の変化による主観的ウェルビーイングの向上はどのようなタイミングで起こるのか、変化の時期や因果の方向性は十分に明らかでなかった。

本論文では、対人関係や健康行動の1年間の変化から、主観的ウェルビーイングの推移の違いを検討した。これにより、1年間という間隔における対人関係や健康行動の変化は、特に人生満足感の推移に反映されることを明らかにした。日々の出来事は主観的ウェルビーイングの感情的要素であるポジティブ感情やネガティブ感情に即時反映されるが、長期間における日々の出来事の平均的な変化となると反映されにくい。このように、主観的ウェルビーイングはその構成要素によって変化の様相が異なるため、向上するタイミングが異なることを踏まえた上で

介入し、その効果を評価する必要があることを明らかにした点において意義がある。

また、本論文は継時データを更に潜在成長モデルを用いて検討した点が特長である。集団全体の変化の傾向だけでなく、対人関係や健康行動が個人の変化にもたらす効果も明らかとなるため、主観的ウェルビーイングの時間的変化と向上要因とを分けて検討することが可能となった。人生満足感は時間の経過、すなわち成長によって徐々に向上する傾向であるが、対人関係や健康行動はさらに大きく向上させるために役立つことを明らかにした。このように、介入などの影響とは別に、時間の経過（成長）によって主観的ウェルビーイングは向上していくものの、対人関係や運動などへのアプローチもさらなる向上のためには有用であることを示した点において意義がある。

第3節. 本論文の課題と今後の展望

第1項. 調査の対象者について

本研究の対象者は、国内各地の複数の大学の学生を対象とした多施設共同研究であり、単一の大学から回答を得た調査に比べて、対象者の性質には偏りが少なく、サンプル代表性の点で優れており、ある程度、一般的な大学生における主観的ウェルビーイングの構造やその関連要因として知見を示すことができたといえる。一方で、本論文の調査地域は関東地方および九州・沖縄地方であり、全国各地における調査に比べると、やや地域に偏りがあったことは、本調査における限界である。また、対象者の年齢（第1回調査時）は18から19歳の者が多く、十分に大学生を代表する集団であったとは言いきれない。

今回の結果が、大学生以外の集団や他の年齢層にも当てはまるのかは不明である。そのため、今後は他の地域における対象者も含めたり、あらゆる年齢層の対象者へと範囲を拡大すべきであろう。今回のような主観的ウェルビーイングの構造や関連要因に関する知見の一般化可能性を吟味する必要がある。

第2項. 研究の調査の期間・間隔について

第5章の実証的研究は、2010年の10-12月、2011年の5-6月、2011年の10-12月の、約6ヶ月間隔で計3回実施された。主観的ウェルビーイング関連要因の影響を検討する上で、この調査の間隔に基づいた結果が示されている。今回は潜在成長曲線分析では、人生満足感においては時間の経過に伴う一定の傾向がみられ、ポジティブ感情やネガティブ感情に関してはみられなかった。また、今回は変化の傾向を1次曲線に当てはめたが、長期間頻回の調査によって2次あるいは3次曲線を当てはめるほうが、より適切であることも推測される。主観的ウェルビーイングの時間的な変化を検討する上で、この調査の間隔が最も適切であると断定することはできない。それゆえに、異なる期間（特により長期）の調査においては、今回と同様の結果であるか確認する必要がある。

また、第1回目と第2回目の調査期間の間に東日本大震災が発生しており、今回の結果はその影響を少なからず受けていることを否定できない。今回の調査では、関東地方のうち、特に震度が大きく被害も多かった茨城や、比較的震度の大きかった群馬の大学の学生が含まれている。荻野谷・下田（2012）では、被災地以外でも震災後には心理的影響を受けることが多かったことを報告している。

これらを考慮すると、今後は、他の調査期間および調査の間隔でも、主観的ウェルビーイングの構造や関連要因に関して、同様の結果が支持されるか検証が必要である。短期間で複数回の調査を行ったり、逆に数年、数十年におよぶ長期間の調査を行うことで、主観的ウェルビーイングの詳細な変化の様相や、長期的な変動を明らかにし、およびその関連要因を検討することができるであろう。

第3項. 主観的ウェルビーイング関連要因について

本論文では第一に、ソーシャルサポートとそれを構築するような基盤的なソーシャルサポートとして、感情表出スキルのみを取り上げ、主観的ウェルビーイングとの関連を検討した。対人関係の基盤となるスキルは、表現力や自己主張に関する表出系のほかにも、読解力や他者受容に関する反応系のスキルもある（大坊、2010）。感情表出などの表出系のスキルが高いほど、読解力などの反応系のスキ

ルも高いことより（大坊, 1991; 藤本・大坊, 2007), 主観的ウェルビーイングの向上においては, 他者への反応にかかわるスキルも影響していることが推測される。ソーシャルスキルが主観的ウェルビーイングへ与える影響を明らかにするために, 表出スキルのみならず, 反応に関わるスキル, および様々な応用的なスキルをも含めた, より包括的なモデルを作成すべきである。いずれのスキルの影響力が最も強いのかを明らかにすることで, 効果的に主観的ウェルビーイングを向上させることが可能となるだろう。

第二に, 主に身体的健康にかかわる行動として, 運動や食, 飲酒, 喫煙, 余暇を取り上げ, 主観的ウェルビーイングとの関連を検討した。今回は, 特に運動や食, 余暇との関連が明らかになったものの, 飲酒や喫煙の習慣と主観的ウェルビーイングとの関連はほとんど明らかにならなかった。飲酒や喫煙などの健康を阻害する行動は年齢制限があり, 特に今回の対象者の年齢(20歳前後)を鑑みると, 習慣となって間もないことが推測される。より高い年齢層を対象とすることで, 長期間の飲酒・喫煙習慣の有無と主観的ウェルビーイングとの関連が解明される可能性も考えられる。

第三に, 主に精神的健康にかかわる行動として, ストレスマネジメント行動と主観的ウェルビーイングとの関連を検討した。今回は, ストレスマネジメント行動の実践への意図および実践の程度を, TTM に基づくストレスマネジメント行動の変容ステージ(堀内他, 2008)によって評価した。これは効果的なストレスマネジメント行動の実践状態のよさを, 前熟考期, 熟考期, 準備期, 実行期, 維持期の5つのステージで評価するものであり, 順序変数だが連続変数ではない。よって, ステージが前進していく過程はそのステージごとに異なり, 前熟考期から熟考期へ前進(全くストレスマネジメントについて考えていなかった個人が考えるように変化)することと, 実行期から維持期へ前進(ストレスマネジメント行動を継続)することの意味は同じではない。今回は, 対象者数の限界として, ストレスマネジメント行動の実践状態の詳細な変化を十分に捉えることができなかった。今後は, 多くの対象者を確保した上で, 長期的で頻回の調査の実施が必要である。

引用文献

- 足達淑子（編）（2001）. ライフスタイル療法 医歯薬出版
- 相川 充（1996）. 社会的スキルという概念 相川充・津村俊充（編） 社会的スキルと対人関係——自己表現を援助する—— 誠信書房 pp.3-21.
- 相川 充（1999）. 孤独感の低減に及ぼす社会的スキル訓練の効果に関する実験的検討 社会心理学研究, **14**, 95-105.
- 相川 充（2009）. Well-being とソーシャルスキルの関係を明らかにするために 対人心理学研究, **9**, 8-13.
- 相川 充・藤田正美（2005）. 成人用ソーシャルスキル自己評定尺度の構成 東京学芸大学紀要第1部門教育科学, **56**, 87-93.
- 相川 充・藤田正美・田中健吾（2007）. ソーシャルスキル不足と抑うつ・孤独感・対人不安の関連——脆弱性モデルの再検討—— 社会心理学研究, **23**, 95-103.
- 安藤玲子（1999）. 主観的健康感と健康促進行動との関係——成人男女における調査—— 日本健康心理学会第12回大会発表論文集, 124-125.
- Andrews, F. M. (1983). Population issues and social indicators of well-being. *Population and Environment*, **6**, 210-230.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-Being: America's Perception of Life Quality*. New York: Plenum Press.
- Argyle, M. (1996). Subjective well-being. In A. Offer (Ed.), *Pursuit of the Quality of Life*. New York: Oxford University Press, pp.18-45.
- Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Difference*, **11**, 1011-1017.
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In Forgas, J. P., & Innes, J. M. (Eds.), *Recent advances in Social Psychology: An international perspective*. New York: Elsevier North-Holland, pp.189-203.
- Barrera, M. Jr. (1986). Distinction between social support concepts, measure, and models. *American Journal of Community Psychology*, **14**, 413-445.

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, **117**, 497–529.
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine*, **66**, 1733–1749.
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2009). The U-shape without controls: A response to Glenn. *Social Science & Medicine*, **69**, 486–488.
- Blanchflower, D. G., Oswald, A. J., & Stewart-Brown, S. (2013). Is psychological well-being linked to the consumption of fruit and vegetables? *Social Indicators Research*, **114**, 785–801.
- Bornstein, R. F., & Johnson, J. G. (1990). Dependency and psychopathology in a nonclinical sample. *Journal of Social Behavior and Personality*, **5**, 417–422.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Breslau, N., Peterson, E. L., Schultz, L. R., Chilcoat, H. D., & Andreski, P. (1998). Major depression and stages of smoking: A longitudinal investigation. *Archives of General Psychiatry*, **55**, 161–166.
- Brickman, P. & Campbell, D. T. (1971). Hedonic Relativism and Planning the Good Society. In M. H. Apley (Ed.), *Adaptation-Level Theory: A Symposium*. New York: Academic Press, pp.287–302.
- Burkholder, G. J., & Nigg, C. C. (2002). Overview of the Transtheoretical Model. In Burbank, P. M., & Riebe, D. *Promoting Exercise and Behavior Change in Older Adults: Interventions with the Transtheoretical Model*. New York: Springer Publishing Company, pp.57–84. (Burkholder, G. J., & Nigg, C. C. (2005). トランスセオレティカル・モデルの概要 Burbank, P. M., & Riebe, D. (編著) 竹中晃二 (訳) 高齢者の運動と行動変容——トランスセオレティカル・モデルを用いた介入—— ブックハウス・エイチデイ. pp.37–53.)
- Bushman, B. J. (2002). Does Venting Anger Feed or Extinguish the Flame?

- Catharsis, Rumination, Distraction, Anger, and Aggressive Responding. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **28**, 724–731.
- Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific? *Emotion*, **7**, 30–48.
- Cantril, H. (1965). *The Pattern of Human Concern*. New Brunswick: Rutgers University Press.
- Cohen, S. (2004). Social Relationships and Health. *American Psychologist*, **59**, 676–684.
- Cohen, S., Sherrod, D. R., & Clark, M. S. (1986). Social skills and the stress-protective role of social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, **50**, 963–973.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, **98**, 310–357.
- Compton, W. C., Smith, M. L., Cornish, K. A., & Qualls, D. L. (1996). Factor structure of mental health measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, **76**, 406–413.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York: Basic Books.
- 大坊郁夫 (1991). 非言語的表出性の測定——ACT 尺度の構成—— 北星学園大学文学部北星論集, **28**, 1–12.
- 大坊郁夫 (2002). 健康心理学と社会心理学 島井哲志(編) 現代のエスプリ 健康心理学 至文堂 pp.141–152.
- 大坊郁夫 (2006). 幸福感および生きがいと人間関係 島井哲志(編) ポジティブ心理学——21世紀の心理学の可能性—— ナカニシヤ出版 pp.193–208.
- 大坊郁夫 (2008). 社会的スキルの階層的概念 対人的社会心理学研究, **8**, 1–6.
- 大坊郁夫 (2010). ポジティブな人間関係研究の展開 堀毛一也(編) 現代のエスプリ ポジティブ心理学の展開 至文堂 pp.109–119.
- DiClemente, C. C., & Prochaska, J. O. (1982). Self-change and therapy change

- of smoking behavior: A comparison of processes of change in cessation and maintenance. *Addictive Behaviors*, **7**, 133–142.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, **95**, 542–575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, **31**, 103–157.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychological Association*, **55**, 34–43.
- Diener, E. (2006). Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being. *Journal of Happiness Studies*, **7**, 397–404.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: subjective wellbeing contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Wellbeing*, **3**, 1–43.
- Diener, E., & Diener, M. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, **13**, 181–185.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, **49**, 71–75.
- Diener, E., & Larsen, R. J. (1993). The experience of emotional well-being. In Lewis, M., & Haviland, J. M. (Eds.), *Handbook of emotions*. New York: The Guilford Press, pp.405–415.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In Kahneman, D., Diener, E., & Schwartz, N. (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage, pp.213–229.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Ed.), *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, pp.63–73.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subject well-being: Emotional and cognitive evaluation of life. *Annual Review of Psychology*, **54**, 403–425.

- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In Strack, F., Argyle, M., & Schwartz, N. (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*. Oxford: Pergamon, pp.119–139.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, **13**, 80–83.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, **5**, 1–31.
- Diener, E., Smith, H., & Fujita, E. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, **69**, 130–141.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, **125**, 276–302.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, **39**, 247–266.
- Dupuy, H. J. (1977). The General Well-being Schedule. In McDowell, I., & Newell, C. (Eds.), *Measuring health: a guide to rating scales and questionnaire*. 2nd ed. New York: Oxford University Press, pp.206–213.
- Easterlin, R. A. (1974). Does Economic Growth Improve the Human Lot? In David, P.A. & Reder, M.W. (Eds), *Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honour of Moses Abramovitz*. New York: Academic Press.
- Eysenck, H. J., & Rachman, S. (1965). *The causes and cures of neurosis: An introduction to modern behavior therapy based on learning theory and the principles of conditioning*. SanDiego: Knapp.
- Farrell, P. A., Gustafson, A. B., Morgan, W. P., & Pert, C. B. (1987). EnkePhalins, catecholamines, and psychological mood alterations: Effect of prolonged exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, **19**, 347–353.

- Finkel, S. E. (1995). *Causal analysis with panel data*. Thousand Oaks: SAGE Publications
- Fordyce, M. W. (1988). A review of research on the Happiness Measures: A sixty second index of happiness and mental health. *Social Indicators Research*, **20**, 355–381.
- Fredrickson, B. L. (2003). The Value of Positive Emotions : The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist*, **91**, 330–335.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity*. New York: Crown Publishers.
- Fredrickson, B. L. & Joiner T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, **13**, 172–175.
- Frey, B. S. & Stutzer, A. (2002a). *Happiness and Economics: How the Economy and Institutions Affect Human Well-being*. New Jersey : Princeton University Press. (フライ, B.S., スタッツァー, A. (著) 佐和隆光・沢崎冬日 (訳) (2005). 幸福の政治経済学——人々の幸せを促進するものは何か—— ダイヤモンド社)
- Frey, B. S. & Stutzer, A. (2002b). What can economist learn from happiness research? *Journal of Economic Literature*, **6**, 402–435.
- Frey, B. S. (2008). *Happiness: A Revolution in Economics*. Cambridge, Mass: MIT Press.
- 藤枝静暁・相川 充 (2001). 小学生における学級単位の社会的スキル訓練の効果に関する実験的検討 教育心理学研究, **49**, 371–381.
- 藤本 学・大坊郁夫 (2007). コミュニケーション・スキルに関する諸因子の階層構造への統合の試み パーソナリティ研究, **15**, 347–361.
- 福岡欣治・橋本 宰 (2004). 高齢者の過去および現在のソーシャル・サポートと主観的幸福感の関係 静岡文化芸術大学研究紀要, **5**, 55–60.
- 伏島あゆみ・津田 彰・田中芳幸 (2012). 主観的ウェルビーイングの構造の因果的分析——交差遅れ効果モデルの適用—— 日本健康心理学会第 25 回大会発表論文集, 138.
- 後藤 学・大坊郁夫 (2003). 大学生はどんな対人場面を苦手とし、得意とする

- のか？——コミュニケーション場面に関する自由記述と社会的スキルとの関連—— 対人社会心理学研究, **3**, 57–63.
- 後藤 学・大坊郁夫 (2005). 短期間における社会的スキル・トレーニングの実践的研究 対人社会心理学研究, **5**, 93–99.
- Grant, N., Wardle, J., & Steptoe, A. (2009). The relationship between life satisfaction and health behaviour: A cross cultural analysis of young adults. *International Journal of Behavioral Medicine*, **16**, 259–268.
- Gurin, G., Veroff, J., & Feld, S. (1960). *Americans View Their Mental Health: A nationwide interview survey*. New York: Basic Books.
- 萩原明子 (2013). 評定尺度の構成法とその活用(ミニシンポジウム報告) 国際保健医療, **28**, 7–9.
- 浜田 宏 (2006). 客観的幸福と主観的幸福(<特集 II>幸福の社会経済システム) 社会・経済システム, **27**, 71–84.
- Hancock, L., Sanson-Fisher, R.W., Redman, S., Burton, R., Burton, L., Butler, J., Girgis, A., Gibberd, R., Hensley, M., McClintock, A., Reid, A., Schofield, M., Tripodi, T., & Walsh, R. (1997). Community action for health promotion: a review of methods and outcomes 1990-1995. *American Journal of Preventive Medicine*, **13**, 229–239.
- 原 巖・川崎晃一・奥村浩正・安河内春彦・中野賢治・野口副武・古田福雄・船橋明男・村谷博美 (2003). 大学生の健康度・生活習慣に関する研究——第3報—— 健康・スポーツ科学研究, **5**, 57–69.
- 長谷川真里・坂元 章 (2009). メディア接触が QOL に与える影響——児童期・青年期の女子におけるネット調査からの検討—— お茶の水女子大学人間発達教育研究センター年報, **1**, 36–39.
- 橋本公雄・村上雅彦 (2011). 運動に伴う改訂版ポジティブ感情尺度(MCL-S.2)の信頼性と妥当性 健康科学, **33**, 21–26.
- 橋本公雄・高柳茂美・徳永幹雄・斉藤篤司・磯貝浩久 (1992). 一過性の運動による感情の変化と体力との関係 健康科学, **14**, 1–7.
- 橋本公雄・徳永幹雄・高柳茂美 (1994). 激しい運動に伴う感情の変化とランニング実施との関係 日本体育学会大会号(45), 205.

- 橋本京子・子安増生 (2011). 楽観性とポジティブ志向および主観的幸福感の関連について パーソナリティ研究, **19**, 233–244.
- Hills, P., & Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, **25**, 523–535.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, **33**, 1073–1082.
- Holder, M. D., Coleman, B., & Sehn, Z. L. (2009). The contribution of active and passive leisure to children's well-being. *Journal of Health Psychology*, **14**, 378–386.
- 堀毛一也 (2010a). ポジティブ心理学の展開 堀毛一也(編) 現代のエスプリ ポジティブ心理学の展開 至文堂 pp.5–27.
- 堀毛一也 (2010b). 主観的ウェル・ビーイングの規定因——パーソナリティ要因を中心に—— 菊池章夫・二宮克美・堀毛一也・斎藤耕二(編) 社会化の心理学ハンドブック 川島書店 pp.247–266.
- 堀 匡 (2009). 大学生のソーシャルサポート提供に関連するソーシャルスキルの探索 広島大学大学院教育学研究科紀要, **58**, 169–176.
- 堀 匡・島津明人 (2005). 大学新入生のソーシャルスキルが、入学後の友人サポート、抑うつ、孤独感に及ぼす影響 ストレス科学, **19**, 245–253.
- 堀内 聡・津田 彰・田中芳幸・岡村尚昌・矢島潤平・津田茂子 (2009). 日本人大学生におけるストレスマネジメント行動の変容ステージの分布 健康支援, **11**, 1–7.
- 堀内 聡・津田 彰・田中芳幸・矢島潤平・津田茂子 (2008). The Rhode Island Stress and Coping Inventory 日本語版の作成——信頼性と妥当性—— 行動科学, **47**, 37–46.
- 星野和実・山田英雄・遠藤英俊・名倉英一 (1996). 高齢者の Quality of Life 評価尺度の予備的検討——心理的満足度を中心として—— 心理学研究, **67**, 134–140.
- 飯塚久哲 (2003). モデル構成 豊田秀樹(編著) 共分散構造分析[疑問編]——構造方程式モデリング—— 朝倉書店 pp.22–24.

- 石澤伸弘 (2004). 後期高齢者の生活満足度に影響を及ぼす運動・スポーツ活動と日常生活動作(ADL)のケーススタディ 体育學研究, **49**, 305–319.
- 伊藤正哉・小玉正博 (2005). 自分らしくある感覚(本来感)と自尊感情が well-being に及ぼす影響の検討 教育心理学研究, **53**, 74–85.
- 伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦康至 (2003). 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 心理学研究, **74**, 276–281.
- 雀 京姫・新井邦二郎 (1998). ネガティブな感情表出の制御と友人関係の満足感および精神的健康との関係 教育心理学研究, **46**, 432–441.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, **72**, 1301–1333.
- Jones, R. N. (1990). *Human Relationships: A Skills Approach*. Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Company (ジョーンズ, R・N (1993). 思いやりの人間関係スキル——一人でできるトレーニング—— 相川 充(訳) 誠信書房)
- 門田昌子・寺崎正治 (2005). パーソナリティと主観的幸福感との関連——対人相互作用におけるソーシャル・スキルの役割—— 川崎医療福祉学会誌, **15**, 67–74.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.) (1999). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Found.
- Kahneman, D., & Krueger, A. B. (2006). Developments in the Measurement of Subjective Well-Being. *The Journal of Economic Perspectives*, **20**, 3–24.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D., Schwarz, N. & Stone, A. A. (2006). Would You Be Happier If You Were Richer? A Focusing Illusion. *Science*, **312**, 1908–1910.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.) (1999). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Found.
- 上出寛子 (2010). 親密な対人関係と well-being 堀毛一也(編) 現代のエスプリ ポジティブ心理学の展開 至文堂 pp.120–129.
- Kammann, R., & Flett, R. (1983). Affectometer 2: A scale to measure current

- level of general happiness. *Australian Journal of Psychology*, **35**, 259–265.
- 加藤孝士 (2008). 母親の主観的幸福感とソーシャル・サポートの関係——最も関わる人物からのサポート—— 小児保健研究, **67**, 57–62.
- 加藤孝士 (2012). 母親の主観的幸福感とソーシャル・サポートの関係——中心関わる人物, および何気なく関わっている人数に着目して—— 小児保健研究, **71**, 450–454.
- 加藤 司 (2001). 対人ストレス過程の検証 教育心理学研究, **49**, 295–304.
- 桂 敏樹・野尻雅美・中野正孝 (1995). 住民の健康づくりと生活の質との関連に関する研究 日本健康医学会雑誌, **4**, 38–44.
- 桂 敏樹・野尻雅美・中野正孝 (1996). 地域住民の健やかな老いに関する研究——ライフスタイルと主観的幸福感の関連—— 日本農村医学会雑誌, **45**, 61–70.
- 川人潤子・大塚泰正・甲斐田幸佐・中田光紀 (2011). 日本語版 The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)20 項目の信頼性と妥当性の検討 広島大学心理学研究, **11**, 225–240.
- Kawai, K., Yamazaki, Y., & Nakayama, K. (2010). Process evaluation of a web-based stress management program to promote psychological well-being in a sample of white-collar workers in Japan. *Industrial Health*, **48**, 265–274.
- 川崎道子 (2003). 離島住民の生活習慣と主観的健康感との関連 沖縄県立看護大学紀要, **4**, 94–100.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, **82**, 1007–1022.
- Keyes, C. L. M. & Lopez, S. J. (2002). Toward a Science of Mental Health-Positive Directions in Diagnosis and Interventions. In Snyder, C. R. & Lopez, S. H., (eds.), *Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford University Press, pp.45–59.
- 菊島勝也 (2003). ソーシャル・サポートのネガティブな効果に関する研究 愛

- 知教育大学教育実践総合センター紀要, **6**, 239–245.
- 金 恵京・甲斐一郎・久田 満 (2000). 農村在宅高齢者におけるソーシャルサポート授受と主観的幸福感 老年社会科学, **22**, 395–404.
- 金 恵京・杉澤秀博・岡林秀樹・深谷太郎・柴田 博 (1999). 高齢者のソーシャル・サポートと生活満足度に関する縦断研究 日本公衆衛生雑誌, **46**, 532–541.
- 金ウヰ淵・津田 彰・松田輝美・堀内 聡 (2011). 本邦における予防的ストレスマネジメント研究の最近の動向 久留米大学心理学研究, **10**, 164–175.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, **90**, 179–196.
- Kitayama, S., & Markus, H. R. (2000). The pursuit of happiness and the realization of sympathy: Cultural patterns of self, social relations, and well-being. In E. Diener & Suh, E. (Ed.), *Subjective well-being across Cultures*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Kitayama, S., Markus, H. R., & Matsumoto, H. (1995). A cultural perspective on self-conscious emotions. In Tangney, J. P., & Fisher, K. W. (Eds.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*. New York: Guilford Press, pp.439–464.
- 小林 盾・ホメリヒ,カローラ (2014). 生活に満足している人は幸福か——SSP-W2013-2nd 調査データの分析—— 成蹊大学文学部紀要, **49**, 229–237.
- 小林利行・諸藤絵美・渡辺洋子 (2011). 日本人の生活時間・2010——減少を続ける睡眠時間, 増える男性の家事—— 放送研究と調査, **61**, 2–21.
- 小玉正博 (2006). ポジティブ心理学の健康領域への貢献 島井哲志 (編) ポジティブ心理学——21世紀の心理学の可能性—— ナカニシヤ出版 pp.209–222.
- 小玉有子 (2011). コミュニケーションスキルの向上が子どもの対人関係に及ぼす効果 弘前医療福祉大学紀要, **2**, 63–71.
- 厚生省 (2000). 21世紀における国民健康づくり運動 (健康日本 21) の推進に

ついて 厚生省

小谷みどり (2012). どんな人が幸せなのか——幸福に対する価値観との関連から —— Life Design REPORT2012 年 7 月号 4-15.

<<http://group.dai-ichilife.co.jp/dlri/ldi/report/rp1207a.pdf>>

(2014年6月17日)

古谷野 亘・柴田 博・芳賀 博・須山靖男 (1990). 生活満足度尺度の構造——因子構造の普遍性—— 老年社会科学, **12**, 102-116.

Kozma, A., & Stones, M. J. (1980). The measurement of happiness:

Development of the Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH). *Journal of Gerontology*, **35**, 906-912.

Krueger, A. B., Kahneman, D., Schkade, D., Schwarz, N., & Stone, A. A.

(2009). National Time Accounting The Currency of Life. In Krueger, A. B. (Ed.), *Measuring the Subjective Well-Being of Nations: National Accounts of Time Use and Well-Being*, Chicago: University of Chicago Press, pp.9-86.

黒川博文・大竹文雄 (2013). 幸福度・満足度・ストレス度の年齢効果と世代効果 行動経済学, **6**, 1-36.

Larsen, R. J. (1984). Theory and measurement of affect intensity as an individual difference characteristic. *Dissertation Abstracts International*, **85**, 2297B. (University Microfilms No. 84-22112)

Lawton, M. P. (1975). The Philadelphia Geriatric Center Morale Scale: A revision. *Journal of Gerontology*, **30**, 85-89.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer Publishing Company. (本明寛・春木豊・織田正美(監訳) (1991). ストレスの心理学——認知的評価と対処—— 実務教育出版)

Lucas, R. E., Diener, E., Grob, A. Suh, E. M., & Shao, L. (2000). Cross-cultural evidence for the fundamental features of extraversion. *Journal of Personality and Social Psychology*, **79**, 452-468.

Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, **7**, 186-189.

- Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*. New York: Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H.S. (1999). A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. *Social Indicators Research*, **46**, 137–155.
- Lyubomirsky, S., & Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, **73**, 1141–1157.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, **9**, 111–131.
- Maher, J. P., Doerksen, S. E., Elavsky, S., Hyde, A. L., Pincus, A. L., Ram, N., & Conroy, D. E. (2013). A daily analysis of physical activity and satisfaction with life in emerging adults. *Health Psychology*, **32**, 647–656.
- Maitland, S. B., Dixon, R. A., Hultsch, D. F., & Hertzog, C. (2001). Wellbeing as a moving target: measurement equivalence of the Bradburn Affect Balance Scale. *Journal of Gerontology*, **56**, 69–77.
- 牧野幸志 (2011). 中学生を対象としたコミュニケーション・スキル訓練の開発(4)——コミュニケーション・スキル訓練が自己評価に与える影響—— 経営情報研究, **18**, 107–118.
- 牧野幸志 (2013). 青年期におけるコミュニケーション・スキルと精神的健康——同性・異性友人に対するコミュニケーション・スキルと精神的健康との関連—— 経営情報研究, **20**, 35–47.
- 牧野由美子 (2011). 女子大学生における幸せの意味 聖徳大学研究紀要, **22**, 41–45.
- Marmot, M. G., Rose, G., Shipley, M. J., & Thomas, B. J. (1981). Alcohol and Mortality: A U-shaped Curve. *The Lancet*, **317**, 580–583.
- 松田芳子・安武 律・柴田邦子・城田知子・西川浩昭 (1997). 大学生の疲労感の実態と関連要因について——生活習慣および食生活からの検討—— 学校保健研究, **39**, 243–259.

- 松本直仁・前野隆司 (2010). どのような対人関係ネットワークが主観的幸福感に寄与するか?—JGSS-2003 データに基づく対人関係ネットワーク構造に着目した分析—— 対人社会心理学研究, **10**, 155–161.
- 松永恒司・溝口晴彦 (2007). 気分プロフィール検査(POMS)による飲酒前後の気分の評価 日本醸造協会誌, **102**, 168–171.
- Mauss, I. B., Bulter, E. A., Roberts, N. A., & Chu, A. (2010). Emotion control values and responding to an anger provocation in Asian-American and European-American individuals. *Cognition and Emotion*, **24**, 1026–1043.
- Mauss, I. B., Evers, C., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2006). How to bite your tongue without blowing your top: Implicit evaluation of emotion regulation predicts affective responding to anger provocation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **32**, 589–602.
- McGreal, R., & Joseph, S. (1993). The Depression-Happiness Scale. *Psychological Reports*, **73**, 1279–1282.
- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, **74**, 494–512.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In Simpson, J., & Rholes, S. (eds.), *Attachment theory and close relationships*. New York: Guilford, pp.143–165.
- 箕浦有希久・成田健一 (2013). 2項目自尊感情尺度の提案——評価と受容の2側面に注目して—— 人文論究(関西学院大学文学部・文学研究科紀要), **63**, 129–147.
- Morgan, W. P., Roberts, J. A., & Fenerman, A. D. (1971). Psychologic effect of acute physical activity. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, **52**, 422–425.
- 森田 薫 (2003). 青年期におけるソーシャル・サポートと主観的幸福感との関連——対象表象の視点を加えて—— 九州大学心理学研究, **4**, 167–175.
- Morling, B., Kitayama, S., & Miyamoto, Y. (2003). American and Japanese

- Women Use Different Coping Strategies During Normal Pregnancy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **29**, 1533–1546.
- Mroczek, D. K., & Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, **75**, 1333–1349.
- 村山侑里・山本林子・山口実穂・山崎千穂・中澤 港・小山 洋 (2012). 群馬県農村部における抑うつ状態とライフスタイル要因との関連——共分散構造分析を用いた「こころのチェックシート」の解析—— 北関東医学, **62**, 41–51.
- 村松常司・吉田 正・村松園江・廣 紀江・平野嘉彦・金子修己・谷 和美 (2002). 大学生の食生活習慣とセルフエスティームに関する研究 愛知教育大学保健管理センター紀要, **1**, 17–25.
- 内閣府 (2008). 平成 20 年版国民生活白書 内閣府
- 内閣府経済社会総合研究所 (2011). 幸福度に関する研究会報告——幸福度指標試案—— 平成 23 年 12 月 5 日 <http://www5.cao.go.jp/keizai2/koufukudo/pdf/koufukudosian_gaiyou.pdf>(2014 年 4 月 10 日)
- 中川泰彬・大坊郁夫 (1985). 日本版 GHQ 精神健康調査票手引 日本文化科学社
- 中村菜々子・岡 浩一朗・木下直子・竹中晃二・上里一郎 (2002). 高齢者におけるストレス・マネジメント行動の変容段階と抑うつ症状との関連 ストレス科学, **17**, 185–193.
- 中山健夫 (2002). 主観的良好状態評価一覧(General Well-Being Schedule: GWBS)日本語版の開発——妥当性・信頼性・受容性の検討—— 厚生学の指標, **49**, 8–18.
- Nakayama, T., Toyoda, H., Ohno, K., Yoshiike, N., & Futagami T. (2000). Validity, reliability and acceptability of the Japanese version of the General Well-Being Schedule (GWBS). *Quality of Life Research*, **9**, 529–539.
- 中柳美枝子・鷺尾昌一・弥永和美・豊島泰子・今村桃子・吉田貴美代・井出三郎 (2009). 保健師学生の喫煙経験とその認識 聖マリア学院紀要, **23**, 69–74.

- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, **16**, 134–143.
- 日本健康心理学会(編) (1997). 健康心理学辞典 実務教育出版
- 日本 TTM 研究会 (代表・津田 彰) (編著) (2008). 多理論統合モデル (TTM) によるひとりでできるストレスマネジメント行動ワークブック 久留米大学
- 西 久美子 (2008). 余暇意識から見るワーク・ライフ・バランス——「余暇とスポーツ 2007 調査」から—— 放送研究と調査, **58**, 38–52.
- 野口素子・吉川左紀子 (2009). 表情表出の抑制・誇張が主観的情動経験に及ぼす影響 感情心理学研究, **17**, 12–18.
- 小川時洋・門地里絵・菊谷麻美・鈴木直人 (2000). 一般感情尺度の作成 心理学研究, **71**, 241–246.
- Ogden, J. (2012). *Health Psychology: A Textbook*. 5th Revised. Maidenhead: Open University Press.
- 萩野谷真人・下田和孝 (2012). メンタルケア〈特集〉災害医療 *Dokkyo journal of medical sciences*, **39**, 273–277.
- 大石繁宏 (2006). 文化と well-being 島井哲志(編) ポジティブ心理学——21 世紀の心理学の可能性—— ナカニシヤ出版 pp.114–131.
- 岡林秀樹 (2006). 発達研究における問題点と縦断データの解析方法 パーソナリティ研究, **15**, 76–86.
- 岡村豊太郎 (1990). 運動の心理的効果——体育心理学の立場から—— 日本体育学会大会号 (41A), 24.
- 奥田 亮・川上正浩・坂田浩之・佐久田裕子 (2010). 大学 1 回生から 4 回生までの横断および縦断データから見た大学生生活充実度の推移 大阪樟蔭女子大学人間科学研究紀要, **9**, 1–14.
- 大野 裕・吉村公雄 (2001). WHO SUBI 手引き 金子書房
- Organisation for Economic Co-Operation and Development (2009). *Society at a Glance 2009: OECD Social Indicators*. Paris: OECD Publishing
- Organisation for Economic Co-Operation and Development (2011). *How's Life?: Measuring Well-Being*. Paris: OECD Publishing
- Organization for Economic Co-Operation and Development (2013). *OECD*

- Guidelines on measuring subjective well-being*. Paris:OECD Publishing
- 大塚泰正・鈴木綾子・高田未里 (2007). 職場のメンタルヘルスに関する最近の動向とストレス対処に注目した職場ストレス対策の実際 日本労働研究雑誌, **49**, 41–53.
- 扇野綾子・中村由美子 (2010). 慢性疾患患児を育てる母親の心理的ストレスおよび生活の満足感に影響を与える要因 日本小児看護学会誌, **19**, 1–7.
- 尾関友佳子・原口雅治・津田 彰 (1994). 大学生の心理的ストレス過程の共分散構造分析 健康心理学研究, **7**, 20–36.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, **5**, 164–172.
- Pavot, W., Diener, E., & Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality and Individual Differences*, **11**, 1299–1306.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change in smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **5**, 390–395.
- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C. & Norcross, J. C. (1992). In search how people change: Applications to addictive behavior. *American Psychologist*, **47**, 1120–1114.
- プロチャスカ, J. M.・プロチャスカ, J. O.・エバーズ, K.・津田彰・津田茂子 (2006). 多理論統合モデルに基づくインターネットを介した新しいストレスマネジメントプログラム 津田彰・J.O.プロチャスカ (編) 現代のエスプリ 新しいストレスマネジメントの実際——e-Health から筆記療法まで—— 至文堂 pp.58–71.
- Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion*, **12**, 38–48.
- Robinson, J. P., & Martin, S. (2008). What Do Happy People Do? *Social Indicators Research*, **89**, 565–571.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A

- review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, **52**, 141–166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, **57**, 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, **69**, 719–727.
- 斎藤智子・山元智穂・杉田 収・関島香代子 (2002). 看護学生の喫煙行動及び喫煙に関する意識と喫煙防止教育のあり方 新潟県立看護短期大学紀要, **8**, 27–34.
- 佐藤 徳・安田朝子 (2001). 日本語版 PANAS の作成 性格心理学研究, **9**, 138–139.
- 佐藤サツ子 (2001). 在宅高齢者の主観的幸福感とソーシャルサポートの関連性 日本赤十字秋田短期大学紀要, **5**, 11–19.
- Schimmack, U., Diener, E. & Oishi, S. (2002). Life Satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic. *Journal of Personality*, **70**, 345–384.
- Schimmack, U. & Oishi, S (2005). The influence of chronically and temporarily accessible information on life satisfaction judgments. *Journal of personality and social psychology*, **89**, 395–406.
- Seeman, T. E., & Syme, S. L. (1987). Social networks and coronary artery disease: a comparison of the structure and function of social relations as predictors of disease. *Psychosomatic Medicine*, **49**, 341–354.
- Segrin, C., & Taylor, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, **43**, 637–646.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. London: Nicholas Brealey Publishin.
- Seligman. M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of*

- Happiness and Well-being*. New York: The Free Press.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, **55**, 5–14.
- Sell, H., & Nagpal, R. (1992). *Assessment of subjective well-being : The subjective well-being inventory (SUBI)*. New Delhi: World Health Organization, Regional Office for South-East Asia
- 妹尾香織・高木 修 (2004). 高齢者の援助行動経験と心理・社会的幸福・安寧感との関連 心理学研究, **75**, 428–434.
- 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.
- 島井哲志・山田富美雄 (2011). 日本における看護師と看護学生の喫煙行動とストレスについての検討 禁煙科学, **5**, 1–11.
- 下田妙子 (2006). 女子学生を対象とした Quality of life および栄養素等摂取量に及ぼす短期間運動プログラムの効果 東京医療保健大学紀要, **2**, 25–30.
- 白石 賢・白石小百合 (2006). 幸福度研究の現状と課題——少子化との関連において—— ESRI Discussion Paper Series No.165, 内閣府経済社会総合研究所
- 宍戸邦章 (2007). 高齢期における幸福感規定要因の男女差について——JGSS-2000/2001 統合データに基づく検討—— JGSS で見た日本人の意識と行動: 日本版 General Social Surveys 研究論文集 6(JGSS Research Series No.3), 45–56.
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (1994). Stress and secure base relationships in adulthood. In Bartholomew, K. & Perlman, D. (Eds.) *Attachment processes in adulthood. Advances in personal relationships (Vol.5.)* London: Jessica Kingsley Publishers. pp.181–204.
- Sohl, S. J., & Moyer, A. (2009). Refining the conceptualization of a future-oriented self-regulatory behavior. Proactive coping, *Personality and Individual Differences*, **47**, 139–144.
- Solberg Nes, L., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and

- coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, **10**, 235–251.
- 総務省 (2012). 平成 23 年社会生活基本調査 <<http://www.stat.go.jp/data/shakai/2011/pdf/gaiyou2.pdf>> (2014 年 6 月 11 日)
- Stephens, A., Dockray, S., & Wardle, J. (2009). Positive affect and psychobiological processes relevant to health. *Journal of Personality*, **77**, 1747–1776.
- Stiglitz, J., Sen, A., & Fitoussi, J. P. (2009). The measurement of economic performance and social progress revisited. *Reflections and overview*. Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress, Paris.
- Stone, G.C., Adler, N.E. & Cohen, F. (1979). *Health psychology: A handbook: Theories, applications, and challenges of a psychological approach to the health care system*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The Shifting Basis of Life Satisfaction Judgment Across Cultures: Emotions Versus Norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, **74**, 482–493.
- Sumi, K. (2013). Reliability and validity of Japanese versions of the Flourishing Scale and the Scale of Positive and Negative Experience. *Social Indicators Research*, DOI: 10.1007/s11205-013-0432-6.
- 角野善司 (1994). 人生に対する満足尺度 (the Satisfaction With Life Scale[SWLS]) 日本語版作成の試み 日本心理学会第 58 大会発表論文集, 192.
- 鈴木有美 (2002). 自尊感情と主観的ウェルビーイングからみた大学生の精神的健康——共感性およびストレス対処との関連—— 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要心理発達科学, **49**, 145–155.
- 高橋和子・工藤 啓・山田嘉明・邵 力・石川 仁・深尾 彰 (2008). 生活習慣病予防における健康行動とソーシャルサポートの関連 日本公衆衛生雑誌, **55**, 491–502.
- 高橋恵子 (2009). 大学生の健康意識と生活習慣に関わる心理的要因について

- ストレスの情動反応と対処行動, 主観的健康統制感からの検討—— 弘前
大学保健管理概要, **30**, 14-21.
- 高橋美保 (2010). 求職者を対象とした認知行動療法を用いたストレスマネジメ
ントセミナーの効果 臨床心理学, **10**, 550-560.
- 高橋光子・荒木 厚・渡辺修一郎・芳賀 博・金原嘉之・田村嘉章・千葉優子・
森 聖二郎・井藤英喜・柴田 博 (2010). 高齢糖尿病患者の身近な社会
参加は生活満足度と関連する 日本老年医学会雑誌, **47**, 140-146.
- 田中芳幸・外川あゆみ・津田 彰 (2011). 健康や長寿に及ぼす主観的ウェルビーイ
ングの役割 久留米大学心理学研究, **10**, 128-149.
- 田中芳幸・津田 彰・神宮純江・江上裕子 (2006). 改訂-いきいき度尺度
(Psychological Lively Scale-Revised : PLS-R)の開発 健康支援, **8**, 117-129.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L.
(2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American
Psychologist*, **55**, 99-109.
- Taylor, S. E., Sherman, D. K., Kim, H. S., Jarcho, J., Takagi, K., & Dunagan,
M. S. (2004). Culture and social support: Who seeks it and why? *Journal
of Personality and Social Psychology*, **87**, 354-362.
- 寺崎正治・綱島啓司・西村智代 (1999). 主観的幸福感の構造 川崎医療福祉学会
誌, **9**, 43-48.
- 寺崎正治・古賀愛人・岸本陽一 (1991). 多面的感情状態尺度・短縮版の作成 日
本心理学会第 55 回大会発表論文集, 435.
- 寺崎正治・古賀愛人・岸本陽一 (1992). 多面的感情状態尺度の作成 心理学研究,
62, 350-356
- 寺崎正治・古賀愛人・岸本陽一 (1994). 感情状態尺度による特性評価 日本心
理学会第 58 回大会発表論文集, 939.
- Thoits, P. A. (1985). Social support processes and psychological well-being. In
I.G Sarason, & B. Sarason (Eds.), *Social support: Theory, research and
applications*. The Hague: Martinus Nijhoff. pp.51-72.
- Thompson, E. R. (2007). Development and validation of an internationally
reliable short-form of the positive and negative affect schedule (PANAS).

Journal of Cross-Cultural Psychology, **38**, 227–242.

- 外川あゆみ・田中芳幸 (2009). 主観的ウェルビーイングによるコーピング方略選択への影響——ストレス反応抑制のためのコーピング方略の探索より—— 第11回日本子ども健康科学会・学術集会抄録集, **39**.
- 外川あゆみ・津田 彰・田中芳幸 (2011). ストレスマネジメント行動変容ステージと完全な精神的健康状態との関連 行動科学, **50**, 151–156.
- 徳永美紗子・松下姫歌 (2010). 青年期の友人関係における主観的幸福感, ソーシャル・スキルおよび対人相互作用の質との関連 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要, **9**, 80–90.
- 東北大学加齢医学研究所 (2010). 幸せ度とライフスタイルに関する調査
<http://www2.idac.tohoku.ac.jp/dep/fbi_docs/public/100916_asagohan.pdf>
> (2014年6月11日)
- 豊田秀樹 (2007). 共分散構造分析 Amos 編 東京図書
- 津田 彰・堀内 聡・金 ウィ淵・鄧 科・森田 徹・岡村尚昌・矢島潤平・尾形尚子・河野愛生・田中芳幸・外川あゆみ・津田茂子 (2010). 多理論統合モデル (TTM) にもとづくストレスマネジメント行動変容ステージ別実践ガイド 久留米大学心理学研究, **9**, 77–88.
- 津田 彰・永富香織・田中芳幸・岡村尚昌・矢島潤平・津田茂子 (2005). 日本と英国の大学生における健康行動と健康リスク意識 健康心理学研究, **18**, 1–15.
- 津田 彰・岡村尚昌・堀内 聡・外川あゆみ・鄧 科・江田照美・松田輝美 (2012). 行動科学におけるストレス研究——これまでとこれから—— 行動科学, **50**, 107–116.
- 津田 彰・田中芳幸 (2009). いきいき度質問表実施マニュアル 福岡市健康づくり財団
- 津田 彰・外川あゆみ・堀内 聡・金 ウィ淵・鄧 科 (2011). 多理論統合モデルにもとづく個別最適化ストレスマネジメントの実際 ストレス科学, **26**, 9–20.
- 辻 大介 (2008). 若者におけるコミュニケーション様式変化 東京大学社会情報研究所紀要, **51**, 42–61.

- 筒井義郎 (2005). アンケート調査による幸福感の解明 中央調査報, **578**, 5143–5147.
- 筒井義郎 (2010). なぜあなたは不幸なのか 大竹文雄・白石小百合・筒井義郎 (編著) 日本の幸福度——格差・労働・家族—— 日本評論社
- 堤 明純 (2001). 社会的関係と健康行動 行動医学研究, **7**, 23–29.
- 築地公成・本山 貢・大藤博美・森田哲也・角南良幸・田中 守・進藤宗洋 (1999). 低強度の有酸素性トレーニングが中年企業労働者の生理的指標と QOL に及ぼす影響 産業衛生学雑誌, **41**, 63–71.
- Tuson, K. M., Sinyor, D., & Pelletier, L. G. (1995). Acute exercise and positive affect: An investigation of psychological processes leading to affective change. *International Journal of Sport Psychology*, **26**, 138–159
- Uchida, Y., Kitayama, S., Mesquita, B., & Reyes, J. (2001). *Interpersonal sources of happiness: The relative significance in the U.S., the Philippines, and Japan*. Paper presented at a meeting of the American Psychological Society, Toronto, Ontario, Canada.
- Uchida, Y., Kitayama, S., Mesquita, B., Reyes, J. A. S., & Morling, B. (2008). Is perceived emotional support beneficial? Well-being and health in independent and interdependent cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **34**, 741–754.
<http://dx.doi.org/10.1177/0146167208315157>
- 内田香奈子・山崎勝之 (2006). 大学生の感情表出によるストレス・コーピングが抑うつに及ぼす影響 学校保健研究, **48**, 199–208.
- 内田由紀子・遠藤由美・柴内康文 (2012). 人間関係のスタイルと幸福感——つきあいの数と質からの検討—— 実験社会心理学研究, **52**, 63–75.
- Underwood, B., & Froming, W. J. (1980). The Mood Survey: A personality measure of happy and sad moods. *Journal of Personality Assessment*, **44**, 404–414.
- Urry, H. L., Nitschke, J. B., Dolski, I., Jackson, D. C., Dalton, K. M., Mueller, C. J., Rosenkranz, M. A., Ryff, C. D., Singer, B. H., & Davidson, R. J. (2004). Making a life worth living neural correlates of well-being.

- Psychological Science*, 15, 367–372.
- 浦川邦夫 (2011). 幸福度研究の現状——将来不安への処方箋 (特集 不安の時代と労働)—— 日本労働研究雑誌, 53, 4–15.
- 卯津羅祥子 (2002). 職場, および家庭におけるストレス要因が自覚的健康度, 心理学的健康度に及ぼす影響 日本公衆衛生雑誌, 49, 18–28.
- Veenhoven, R. (2004). *Subjective Measures of Well-being*. (Discussion Paper No. 2004/07). Helsinki: UNU-Wider.
- Ventegodt, A. (1995) *Liskvalitet I Danmark (Quality of Life in Denmark)*, Forskningscentrets Forlag, Copenhagen, Denmark.
- 和田 実 (1991). 対処的有能性とソーシャルサポートの関連——対人的に有能な者はソーシャルサポートを得やすいか? —— 東京学芸大学紀要第1部門教育科学, 42, 183–195.
- 和田 実 (1992). 大学新入生の心理的要因に及ぼすソーシャルサポートの影響 教育心理学研究, 40, 386–393.
- 和田 実 (1995). ストレスとソーシャルサポートが疾病徴候, 孤独感および学校満足感に及ぼす影響——看護学生についての縦断研究—— 健康心理学研究, 8, 31–40.
- 渡邊賢二 (2005). 大学新入生を対象とした不安, 社会的スキル, サポートの変化に関する研究 鈴鹿医療科学大学紀要, 12, 143–150.
- 渡辺弥生 (1994). 大学生のソーシャルサポートと社会的スキルに関する研究 静岡大学教育学部研究報告, 45, 241–254.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Agocha, V. B., Kim, S. Y., & Donnellan, B. M. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 41–61.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1994). *The PANAS-X: Manual for the positive and negative affect schedule-Expanded Form*. Iowa City: University of Iowa
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal*

- of Personality and Social Psychology*, **54**, 1063–1070.
- Westman, M., Eden, D., & Shirom, A. (1985). Job stress, cigarette smoking and cessation: the conditioning effects of peer support. *Social Science and Medicine*, **20**, 637–644.
- White, B.A., Horwath, C.C. & Conner, T.S. (2013). Many apples a day keep the blues away – Daily experiences of negative and positive affect and food consumption in young adults. *British Journal of Health Psychology*, **18**, 782–798.
- Wood, V., Wylie, M. L., & Sheafor, B. (1969). An analysis of a short self-report measure of life satisfaction: Correlation with rater judgments. *Journal of Gerontology*, **24**, 465–469.
- 山口雅敏・和田 実 (1997). ストレスとソーシャルサポートが孤独感, 疾病徴候および学校満足度に及ぼす影響——大学新生生についての縦断研究——東京学芸大学紀要第一部門, **48**, 239–248
- 山本勝昭・田中宏暁 (1986). 運動強度・持続時間と気分との関連について 日本体育学会第 37 回大会号, 197.
- 山本友美子・堀 匡・石垣琢磨・大塚泰正 (2007). 大学生におけるソーシャルサポートの互惠性変化と抑うつとの関連——性別およびサポート機能別の検討—— 広島大学心理学研究, **7**, 245–253.
- 山崎勝之 (2006). ポジティブ感情の役割——その現象と機序—— パーソナリティ研究, **14**, 305–321.
- Yamasaki, K., & Uchida, K. (2006). Relation of positive affect with emotion-focused coping in Japanese undergraduates. *Psychological Report*, **98**, 611–620.
- 柳川育子・吉田広美・村上静子 (2005). 看護学生に対する「たばこ」調査の結果と今後の方向性 京都市立看護短期大学紀要, **30**, 47–54.
- 柳澤弘樹・永松俊哉・甲斐裕子 (2012). ストレッチ運動が気分と局所脳血流に与える効果 体力研究, **110**, 8–12.
- 安田 肇・近藤和泉・佐藤能啓 (2001). わが国における高齢障害者を介護する家族の介護負担に関する研究——介護者の介護負担感, 主観的幸福感とコー

- ピングの関連を中心に—— リハビリテーション医学, **38**, 481–489.
- 八杉 倫・西山 緑・大石賢二 (2007). 医療系大学における習慣的喫煙者と非喫煙者のライフスタイルとタバコに対する意識調査の検討 *Dokkyo journal of medical sciences*, **34**, 221–229.
- 安永明智・谷口幸一・徳永幹雄 (2002). 高齢者の主観的幸福感に及ぼす運動習慣の影響 体育学研究, **47**, 173–183.
- 横山典子・西嶋尚彦・前田清司・久野譜也・鯨坂隆一・松田光生 (2002). 中高年者の運動教室参加が運動継続要因と主観的幸福感に及ぼす影響 日本体育学会大会号(53), 554.
- 吉武尚美 (2011). 大学生の生活満足度の時間的変化と楽観性, ソーシャルサポート, ライフイベントの関連——ライフスタイルと社会経済的要因を統制して—— *Proceedings : Science of human development for restructuring the "gap widening society"*, **16**, 89–98.
- 吉津 潤・関口理久子・雨宮俊彦 (2013). 感情調節尺度 (Emotion Regulation Questionnaire) 日本語版の作成 感情心理学研究, **20**, 56–62.

本論文に関する報告（第一著者，第一発表者のみ）

1. 学術論文

- (1) 外川あゆみ・津田彰・田中芳幸（2012）. ストレスマネジメント行動変容ステージと完全な精神的健康状態との関連 行動科学, **50**(2), 151-156. 【第4章分析3に該当】
- (2) 伏島あゆみ・津田彰・田中芳幸・岡村尚昌・矢島潤平・上田幸彦・村田伸・津田茂子（2013）. ストレスマネジメント行動変容ステージの移行による主観的ウェルビーイング ストレスマネジメント研究, **9**(2), 101-112. 【第5章分析3に該当】
- (3) 伏島あゆみ・津田彰・田中芳幸（2015）. 主観的ウェルビーイングの構造に関する理論的研究 ストレスマネジメント研究, **11**(2), 84-98. 【第1章に該当】

2. 国際学会における発表

- (1) Togawa, A., Tsuda, A., & Tanaka, Y. (2011). Interpersonal Relationship and Health Behaviors related to Subjective Well-being. The 9th Biennial Conference of Asian Association of Social Psychology (Kunming, China).

3. 国内学会における発表

- (1) 外川あゆみ・津田彰・田中芳幸（2011）. ストレスマネジメント行動の変容ステージと主観的ウェルビーイングとの関連性. 第12回日本健康支援学会・学術集会（九州大学）
- (2) 外川あゆみ・津田彰・田中芳幸（2011）. ストレスマネジメント行動変容ステージと完全な精神的健康状態との関連性. 日本健康心理学会第24回大会（早稲田大学）
- (3) 外川あゆみ・津田彰・田中芳幸（2011）. 心理的ウェルビーイングに関連する心理社会的要因（1）—健康行動との関連性—. 日本心理学会第75回大会（日

本大学)

- (4) 伏島あゆみ・津田彰・田中芳幸 (2012). 主観的ウェルビーイングの構造の因果的分析—交差遅れ効果モデルの適用—. 日本健康心理学会第 25 回大会 (東京家政大学)
- (5) 外川あゆみ・津田彰・田中芳幸 (2014). 健康行動や対人関係が人生満足感の時間的变化に与える影響—潜在成長曲線モデルを用いた検討—. 日本心理学会第 78 回大会 (同志社大学)

4. 国際セミナーにおける発表

- (1) Fusejima, A., Tsuda, A., & Tanaka, Y. Social Support and Emotional Expression Skill related to Subjective Well-being. International Seminar in Kurume on Well-being and Health (2012/11, Kurume, Japan)

謝辞

本研究を遂行し、学位論文を執筆するにあたり、終始適切なお助言を賜り、丁寧に指導して下さった久留米大学文学部心理学科の津田彰教授に心より感謝申し上げます。津田教授には、本論文の全体的な研究テーマや構成、研究計画の立案・実施、学会発表や論文の執筆といった、研究全般に関してご教示頂きました。博士課程に進学してからおよそ5年もの間、常に優しく励ましていただき、必ずポジティブな言葉をかけて下さった津田教授の存在が、本論文の執筆に当たり大きな支えとなりました。心より感謝申し上げます。

副査を担当して頂いた木藤恒夫教授と日高三喜夫教授には、学位論文審査において、お忙しい中多くの時間を割いて頂きました。先生方には、複数回に渡り、詳細に丁寧にかつ前向きにご指導を頂いたため、本論文の完成度を高めることができました。心より感謝申し上げます。

また、久留米大学の内村直尚教授、茨城キリスト教大学の津田茂子教授、沖縄国際大学の上田幸彦教授、京都橘大学の村田伸教授、別府大学の矢島潤平准教授、京都橘大学の田中芳幸助教、久留米大学の岡村尚昌助教には、本論文の多施設共同研究における質問紙表の作成や調査の実施、分析にあたり、多くのご指導およびご指摘を頂きました。いつも温かいお言葉をいただき、何度も励まされました。心より感謝申し上げます。

また、津田研究室関係者の皆様には、調査実施にあたり多大なるご協力を頂きました。特に在学中には皆様との交流を通じて、研究に関して大いなる刺激を提供して頂きました。心より感謝申し上げます。

最後に、本論文の質問紙調査にご協力して下さった学生の皆様に、心より感謝申し上げます。複数回にわたる調査でご負担であったにもかかわらず、参加に同意して下さり、本当に有り難うございました。