

氏名（本籍）	伏島 あゆみ（群馬県）
学位の種類	博士(心理学)
学位記番号	甲第9号
学位授与年月日	平成27年2月28日
学位授与の要件	久留米大学大学院学則第14条第1項第2号による
学位論文題目	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
論文審査委員会	主査 教授 津田 彰 副査 教授 木藤 恒夫 副査 教授 日高 三喜夫

論文内容の要旨・要約

古来より多くの哲学者達が幸福とは何かを考察し、人生において幸福になるためにはどうすればよいかを追求してきた。今日、「主観的ウェルビーイング (subjective well-being)」は、世界各国の幸福にかかわる様々な調査や報告において、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 (e.g., OECD, 2011; Stiglitz, Sen, & Fitoussi, 2009)。ゆえに、主観的ウェルビーイングを向上させるために、私達には何ができるのか、そして何をすべきかを実証的に検証していくことが、主観的ウェルビーイングを扱う研究（ウェルビーイング研究）において中心的な検討課題と考えられる。本論文の目的は、対人関係や健康行動が主観的ウェルビーイング向上にもたらす効果を明らかにすることである。

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、まず「何が良い状態 (being well)」であるのか、という根本的・概念的問いの吟味が必要である (Kitayama & Markus, 2000; 大石, 2006)。そこで第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。主観的ウェルビーイングとは、当人にとって「良い状態」に関する自己評価であり、その構成要素は認知的要素 (i.e., 人生満足感) と感情的要素 (i.e., ポジティブ感情, ネガティブ感情) とに大別され、感情的要素は認知的要素に影響する関連性であることが確認された。にもかかわらず、従来のウェルビーイング研究では、必ずしも認知的要素と感情的要素はいずれも用いられておらず、2つの構成要素間の関連性はほとんど考慮されていないことも明らかとなった。

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先行知見を概観した。その結果、主観的ウェルビーイングに関連する多くの要因の中でも、対人関係や健康行動は個人の努力で変容させることが可能であり、健康心理学的視点にもとづき主観的ウェルビーイ

ング向上要因として取り上げるのに適切な変数と考えられた。

対人関係に関わる変数としては、ソーシャルサポートやソーシャルスキルを取り上げ、主観的ウェルビーイングとの関連を整理した。ソーシャルサポートが主観的ウェルビーイングを向上させることは多くの知見で明らかであった。また、ソーシャルサポートの構築には適切なソーシャルスキルが有効である。主観的ウェルビーイング向上に関して、ソーシャルスキルそのものが向上させるという直接効果や、ソーシャルサポートの増加を介して向上させるという間接効果を有する (Segrin & Taylor, 2007)。このソーシャルスキルを細分化すると、他者への応答や他者への表出に関するスキルが基盤とされる。特に日本人は感情などの表出を抑制する傾向が強いこと (Ekman, 1972) から、本論文ではソーシャルスキルの中でも特に感情表出に関するソーシャルスキル (以下、感情表出スキル) に着眼した。

続いて、様々な健康行動に関わる変数と主観的ウェルビーイングとの関連を整理した。健康日本 21 (厚生労働省, 2002) において健康増進の総合的な推進を図るために、「身体活動と運動」、「栄養・食生活」、「たばこ」、「アルコール」、「休養・こころの健康づくり」といった健康に関連する様々な分野において課題や目標値が掲げられている。本論文では、運動や良好な食行動、飲酒、喫煙、余暇、そしてストレスマネジメントといった変数を取り上げた。運動や良好な食行動は主観的ウェルビーイングを向上させ、逆に非活動的余暇 (TV やゲーム) の長さや飲酒・喫煙の習慣は主観的ウェルビーイングを低下させるのではないかという問題提起をした。一方で、健康行動の詳細な違い (e.g., 運動の場合であれば、運動強度の違い) によっては、必ずしも結果が一致しないことも予測された。また、こころの健康づくりに繋がりのあるストレスと主観的ウェルビーイングとの関連に関しては、ストレスフルな出来事が生じたときの対処行動であるストレスコーピングやストレスマネジメントとの関連を中心にした報告がある。近年では、ストレスフルな出来事の生起に対して「予防的に行われるストレスマネジメント」に対するニーズも広がりを見せており、主観的ウェルビーイングを高める役割も期待されている。

対人関係と健康行動は主観的ウェルビーイングとの関連が仮説される。一方で「何が主観的ウェルビーイングを向上させるのか」を明らかにする上で、二つの課題が明らかになった。まず、対人関係や健康行動に関連する様々な変数同士の関連性を考慮する必要性を問題提起する。従来、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はそれぞれ個別に検討されることが多かった。だが、健康行動は他の健康行動とも関連し (八杉・西山・大石, 2007)、良好な対人関係が多い個人ほど多くの健康行動を行う (堤, 2001)。対人関係および健康行動関連要因は、相互に関連しあって主観的ウェルビーイングを向上させることが予測される。

続いて、主観的ウェルビーイングの継時的な変化を踏まえて、対人関係や健康行動との関連を検討する必要性を問題提起する。対人関係や健康行動に関する様々な変数と主観的ウェルビーイングとの関連性は、1 回のみ質問紙調査の結果にもとづいた知見が多い。主

観的ウェルビーイングの構成要素のうち、特に認知的要素である人生満足感は安定的であり (Diener & Diener, 1996), 中長期的にみると平均的に一定の傾向をもって穏やかに推移するように思われる。そこで、平均的な主観的ウェルビーイングの時間的変化の傾向を踏まえた上で、対人関係や健康行動は主観的ウェルビーイング向上要因となるのかの実証的検討が必要となる。

このように、第 1 章および第 2 章における理論的検討の結果や問題点を踏まえ、第 3 章にて第 4 章および第 5 章にて行う実証的研究の目的を設定し、研究の構成や特長を示した。

- 対人関係と健康行動は、主観的ウェルビーイングの 2 つの構成要素をどのように向上させるか
- 対人関係は健康行動とそれぞれ相互に関連しあって、主観的ウェルビーイングをどのように向上させるか
- 対人関係と健康行動は、主観的ウェルビーイングの時間的変化を踏まえた上でその向上に役立つか

これらの研究課題が考えられたため、本論文は主観的ウェルビーイングの評価に認知的要素の「人生満足感」と、感情的要素の「ポジティブ感情」と「ネガティブ感情」を用い、ポジティブ感情やネガティブ感情が人生満足感へと影響するといった関連性を想定する。そして、対人関係にかかわる変数として、ソーシャルサポートや感情表出スキル、健康行動にかかわる変数として運動や食、喫煙、飲酒、余暇、ストレスマネジメント行動を取り上げた。

第 4 章では、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をそれぞれ個別に検討し、最後に対人関係や健康行動に関する変数がどのように関連しあって、主観的ウェルビーイングを向上させるか包括的に検討した。6 つの大学の学生を対象とした質問紙調査を 2010 年 10 月から 12 月にかけて実施した。対象者は 709 名であり、男性は 324 名 (19.6±2.0 歳)、女性は 385 名 (19.2±1.2 歳) であった。相関分析と分散分析、共分散構造分析を用いて、各変数間の関連を実証的に検討した。

その結果、対人関係にかかわる変数であるソーシャルサポートは、人生満足感の向上とネガティブ感情の低下に対してポジティブな影響をもたらした。そして感情表出スキルは、ソーシャルサポートの構築を促進し、ポジティブ感情を高める一方、ネガティブ感情をも高めるような影響をもたらした。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 (門田・寺崎, 2005; Segrin & Taylor, 2007) が、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)。感情表出スキルは、状況によっては、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考えられた。

健康行動にかかわる変数である運動、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た。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、軽度な運動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明らかにした。また、野菜・果物の摂取頻度の多さ、非活動的余暇の平日の増加や休日の減少、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。また、ストレスマネジメント行動に関しては、ストレスマネジメント行動を継続している個人はそうでない個人に比べ、人生満足感やポジティブ感情が高く、逆にネガティブ感情は低かった。

最後に、対人関係と健康行動にかかわる全ての変数と主観的ウェルビーイングとの関連性を検討した。共分散構造分析によって、対人関係と健康行動との間の影響力の方向性が異なる様々なモデルを比較した。その結果、ソーシャルサポートは主観的ウェルビーイングに直接影響するとともに、多くの健康行動も促進することで主観的ウェルビーイングを向上させる構造方程式モデルが、データに最も良く適合した。また、運動をする個人ほどストレスマネジメント行動も実施するなど、複数の健康行動間にも関連が認められた。良好な対人関係はそれ自体が主観的ウェルビーイングを直接的に高めるとともに、健康行動を促進することで間接的に主観的ウェルビーイングを高めることが示された。

第5章では、対人関係や健康行動と主観的ウェルビーイングとの継時的な関連性を、時系列データの解析によって個別および包括的に検討した。5つの大学の学生を対象とした質問紙調査を、2010年10-12月、2011年5-6月、2011年10-12月の6ヶ月間隔3回にわたって実施した。対象者は282名であり、男性57名（ 19.2 ± 0.8 歳）、女性は225名（ 19.0 ± 0.8 歳）であった。解析は、対人関係や健康行動に関する各変数の変化（i.e.,改善や悪化、不変）により群を設定し、主観的ウェルビーイングを評価する各得点を従属変数として、群と時期の二要因混合分散分析を行った。

対人関係に関わる変数では、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。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。感情表出は、表出する感情の種類によっては、表出者自身の感情にポジティブだけでなくネガティブな効果をも有する（Bushman, 2002; Taylor et al., 2000）ため、主観的ウェルビーイングの感情的要素への効果はポジティブとネガティブの両方向の効果が相殺されてしまったと考えられる。

健康行動に関わる変数では、軽い運動や野菜・果物の摂取頻度の増加にした個人において人生満足感が向上し、同様の先行知見（築地他, 1999）を一部支持した。また、予防的なストレスマネジメント行動の開始に伴い、ポジティブ感情のみ向上が認められ、ストレスマネジメント行動の継続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。予防的な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。問題や危機に対する積極的な対処は、精神的健康やポジティブな人生へと影響する（小玉, 2006）。そのため、ストレスマネジメント行動を開始し、継続していこうとす

るストレスへの積極的な姿勢が主観的ウェルビーイングの向上へつながると考えられる。

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を踏まえて、対人関係や健康行動が主観的ウェルビーイング向上に影響するかを包括的に検討した。解析は潜在成長モデルを用いて、主観的ウェルビーイングの各得点の3時点の変化に1次直線を当てはめて切片 (i.e., 初期値) と傾き (i.e., 半年ごとの変化) を求めた上で、対人関係や健康行動などの変化を説明変数として投入し、主観的ウェルビーイングの切片や傾きに対して、それぞれどの程度の影響をもつのか検討した。その結果、主観的ウェルビーイングの構成要素のうち人生満足感のみにおいて、1年間でわずかに向上しつつ推移するという平均的な時間的変化の傾向が示された。さらに、ソーシャルサポートや感情表出スキル、軽い運動を増やすことが、人生満足感のより大きな向上をもたらすことが明らかとなった。

第6章では、本論文の全体のまとめとして、第4章と第5章の実証的研究において示した知見を整理し、総合的に考察した。良好な対人関係を有すること、そして健康やストレスに対して積極的に取り組み行動することは、それぞれ主観的ウェルビーイングに対して、多くのポジティブな効果をもたらすことが明らかとなった。加えて、良好な対人関係は多くの健康行動を促進し、間接的にも主観的ウェルビーイングを向上させると考えられた。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いえる (e.g., Baumeister & Leary, 1995)。他者への率直な感情表出は、ポジティブ感情を喚起したり他者からのサポートを引き出すといった効果を有する。そして、ソーシャルサポートはそれ自身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。そのため、特に対人関係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。

本論文において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。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、青年期では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 (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) が有効と考える。健康行動要因は、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すことができた。

本論文の実証的研究の対象者や調査期間・間隔に関しては、今後さらなる検討が必要で

ある。様々な地域の対象者も含め、あらゆる年齢層の対象者へと範囲を拡大し、異なる期間（特により長期）でさらなる調査の実施が必須であろう。これらの課題を踏まえることで、主観的ウェルビーイングの向上にかかる期間を考慮し、発達段階や性差に応じた、個々に最適な主観的ウェルビーイング向上要因の実証的検証と、個別最適化したプログラム介入が可能となると考える。

論文審査の要旨・要約

世界保健機関の憲章（1947）の前文において、「健康とは、身体的、精神的ならびに社会的ウェルビーイングが完全な状態であり、ただたんに病気や虚弱でないことにとどまらない」と定義づけられている。しかし、ウェルビーイング（well-being）が完全な状態とは何を意味するのか。その概念が抽象的であることから、これらの実体をカタチにするための議論が続いている。

健康心理学では近年、ポジティブ心理学への関心の高まりを受けて、ポジティブ感情の強さとネガティブ感情の弱さ、あるいはこれらの感情のバランスを反映する感情的ウェルビーイング（emotional well-being）[快楽主義的幸福（hedonic well-being）とも称される]、自分の人生を肯定的に意味づけたり、満足したりする認知的ウェルビーイング（cognitive well-being）もしくは[幸福主義的幸福（eudemonic well-being）とも称される]などの用語が、学会発表や論文誌上で飛び交っている（島井, 2009）。

あるいはまた、ポジティブ感情の強さと一般的な人生満足感が結合した主観的幸福感（subjective well-being）（Diener, 2009）や感情的ウェルビーイングと認知的ウェルビーイングを包含した心理的幸福感（psychological well-being）（Howell et al., 2007）、心理的幸福感をさらに強調するポジティブ心理的幸福感（Chida & Steptoe, 2008）という用語も汎用されている。Ryff & Keyes（1995）はまた、主観的幸福感に関して、客観的規範に基づく精神的健康の指標、すなわち環境のコントロール、自己成長、人生の目的、自律性、自己受容の 6 次元から規定し、これら主観的幸福感の決定因として、適応や願望、社会的比較、コーピングなどを指摘している。

経済学の領域でもまた、ネパール王国のGNH（Gross National Happiness）（国民総幸福）という指標が近年世界的に注目されている中、既存の社会経済指標—国内総生産（GDP）や国民総生産（GNP）—に代わる新たな国家的指標として、主観的幸福感を取り上げるようになった。これらを背景にして、主観的ウェルビーイングに関連する研究の裾野が広がり、ますます学際的な広がりを見せている（津田, 2010）。

とくに健康心理学の領域では最近、ストレスに対処する緩和要因として、ポジティブな精神機能や感情・気分、主観的幸福感などの主観的ウェルビーイングの適応的役割に焦点を当てながら健康支援する 0 次予防の働きかけが注目されている。ポジティブな側面を強調する健康心理学では、目先のさまざまな心理的問題やストレスを解決し、病気を予防するという、これまでの臨床心理学の活動目標を越えて、主観的ウェルビーイングや生活の質（QOL）（心豊かで健やかに幸福な生活を送る）をより積極的に高めることを目指す（津田・稲谷, 2009）。

しかしながら、不安や抑うつなどのネガティブ感情に関する研究と比較すると、主観的ウェルビーイングの向上に関連する過程の実証的解明と介入実践はきわめて遅れている。そのために、主観的ウェルビーイングの研究は、学問的テーマとして、また社会的に解決が求められる実際的な問題として、強い関心が寄せられている（Peterson, 2006）。これら拡大する主観的ウェルビーイングをめぐるニーズに対応するために、実証性と実践性の統合化を担う学問としての説明責任（専門性）を果たすために、今日の健康心理学に課せられた期待は非常に大きい。

このような背景を踏まえて、伏島あゆみ氏の申請論文「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」は、世界中の健康心理学者がこぞって挑戦している未解決な課題の 1 つである「質の高い、よりよい生き方、人生の構築」に向けた研究に真正面から取り組んだ時宜を得た喫緊な研究といえる。

本論文はまさに、主観的ウェルビーイングとはどのようなものなのか、そしてそれはどのような要素から組織化された概念であり、どのような構造を有しているのか、またそれらに影響を及ぼす関連要因は何か、主観的ウェルビーイングはどのように変化、向上するのか、申請者の健康心理学者としての日々の専門的活動を踏まえて、多面的かつ包括的に検討を加えたものである。

具体的には、大学生の主観的ウェルビーイングの向上において、対人関係と健康行動がどのような役割を果たしているのか、その機能的関係の解明に向けた縦断的な調査研究の成果をまとめたものである。1 年間にわたって繰り返し質問紙調査を多施設で行うとともに、これらの調査によって得られた大規模なデータを最新の高度な統計解析技法を駆使することで丹念に分析、考察している。

健康心理学という切り口から明らかにされたこれらの知見は、主観的ウェルビーイングをテーマとしたさまざまな国内外の研究の動向において、今日的里程碑を示すことに成功

している。大学生という青年期の心理社会的な人生課題の特性に応じた健康心理学的支援のガイドラインに資するモデルを、実証的なエビデンスに立脚して提案できたことで、この分野における新たな地平線を切り開いたものとする。

論文全体は、緒言と結論を含めた 6 章からなっており、その中心は 2 つの実証的研究の成果のとりまとめである。また、これらの研究と実践を通して得られた貴重な数々の知見を踏まえて、ハイインパクトな包括ケアの取り組みに掘り下げた今後の研究の取り組みを示唆している。

以下、本論文の構成に従い、審査内容を報告する。

冒頭の 3 つの章では、主観的ウェルビーイングのテーマを取り上げることの重要性について論じながら、主観的ウェルビーイングの概念を丁寧に解説し、定義づけようと試みている。また、本研究の目的を明示しながら、研究のグラウンドデザインを描くことで、その後の章で取り扱われる主観的ウェルビーイングの向上に関連する要因について、国内外の研究を踏まえて、申請者の視点から詳述されている。

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研究を広範囲にわたって概観している。その結果、主観的ウェルビーイングとは、いわゆる「よい状態」に関する自己評価であると結論づけ、本研究における申請者の立場を明確に示している。その構成要素として、一つには、人生満足感といった認知的要素、二つ目には、感情的要素（ポジティブ感情、ネガティブ感情）であることを帰納的に導き出すとともに、感情的要素は認知的要素に影響するような関係であることを、国内外の動向を論評しながら、この領域における課題や問題点を整理し、その後の第 4 章と第 5 章において取り扱われる研究テーマへの橋渡しをしている。

とくに、主観的ウェルビーイングの定義について、これまでに示されてきた多くの重要な隣接概念との異同、さらには抽象的な構成概念をアセスメントするために必要とされる尺度を網羅的に整理することで、その枠組みと方向性を明らかにし、主観的ウェルビーイングの研究と実践を強調することの重要性を示唆している点は高く評価できる。

第 2 章では、主観的ウェルビーイングの関連要因について、さまざまな先行研究に関する国内外の動向を論評しながら、この領域における課題や問題点を整理し、その後の第 3 章で取り扱われる研究目的と予想される結果への橋渡しをしている。先行研究を網羅的に概観することで、本研究において検証すべき関連要因として、なぜ対人関係と健康行動を対象として取り上げたのか、また対象としないといけないのかなどの問題提起がきわめて

論理的に検討されている。

これらの問題提起をすることで、本研究における概念的枠組みを明確にし、妥当な方法論を選定し、的確な手続きを駆使して研究目的を達成しようとしている点は評価できる。とくに、主観的ウェルビーイングの概念についての理論的検討と主観的ウェルビーイングに影響すると思しき心理行動的要因の特定、これらの機能的関係をアセスメントするための測定法の問題、因果的メカニズムを解明するための新たな分析法の適用の試みなどは、欧米では最近散見されるようになったが、わが国での実証的研究はきわめて乏しい。この意味で、本研究は貴重であり、独創性に富んでいる。

第3章では、第1章と第2章の展望を受けて、本研究で取り扱うべき問題点と課題を提起しながら、具体的に2つの大きな研究目的とその意義を論述している。すなわち、第4章と第5章で取り扱われる主観的ウェルビーイングの向上に向けた実証的研究を目指す出発点となっている。

本論文において、なぜ大学生を対象として、主観的ウェルビーイングの向上に向けて対人関係と健康行動に働きかける必要があるのかを明示するとともに、その関係と変化のプロセスを実証するという大きな目的を、アセスメント尺度の選別やデータ収集と分析法の研究デザインの設定などの合理的説明をしながら、2つの個々の研究テーマに落とし込み、第4章と第5章の実践研究につなげている。

対人関係と健康行動に着目しながら主観的ウェルビーイングの向上を経時的に1年間にわたって追跡した研究は、主観的ウェルビーイングの概念とその構成要素がまだ十分に体系化がなされていない現況において、包括的かつ力動的に検証することの重要性を指摘しながら仮説を導出した申請者の斬新な着眼点には見るべきものが多い。

ソーシャルサポートとソーシャルスキルのような対人関係と運動、食、飲酒、喫煙、余暇、ストレスマネジメントのような健康行動に着目しながら、主観的ウェルビーイングの向上に関連づけた研究課題の設定と仮説提起は、これらの要因が日々の暮らしの中での習慣的活動であって、個人の努力で変容させることが比較的容易であることから説得力を持つ。

第4章では、九州や関東の複数の私立大学に通学する大学生709名（男性324名、女性385名）を対象に、2010年10月から12月にかけて実施した質問紙調査の研究が論述されている。すなわち、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を個別的ならびに包括的に検討するために、次の4つの分析結果が詳述されている。

分析 1: 主観的ウェルビーイングとソーシャルスキルの基盤をなす感情表出スキル、ソーシャルサポートとの関連性の検討

分析 2: 主観的ウェルビーイングと健康行動（運動、食事、喫煙、飲酒、余暇など）との関連性の検討

分析 3: 主観的ウェルビーイングとストレスマネジメント行動変容との関連性の検討

分析 4: 主観的ウェルビーイングと対人関係、健康行動との関連性の検討

その結果、対人関係や健康行動の多くは、人生満足感などの主観的ウェルビーイングを直接的に高めると同時に、ポジティブ感情を介して間接的にも向上することを証明できた点で先駆的と言える。今後、一つの介入方略として、今後大いに引用率の高い知見となるに違いない。また、健康行動と一口にいても、その強度や実施のあり方いかんによっても主観的ウェルビーイングへの影響が異なったことを見出したことは先駆的と考える。これらの結果を論理的に妥当な考察を加えて論述できていることは、卓越した研究者としての能力と適性を如実に物語っている。

第 5 章では、第 4 章の横断的研究を発展させて、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を継時的に検討した研究を論述している。5 つの大学の学生を対象として、6 ヶ月おきに計 3 回の質問紙調査を行い、潜在成長曲線分析によって変数間の関連性を検討した。その結果、感情表出スキルが増加した個人において、主観的ウェルビーイングの主要な構成要素である人生満足感の向上がみられた。

潜在成長曲線分析は、経時的に追跡する縦断データに含まれる変数の変化の様相を分析するために開発された新しい統計モデルであるが、集団全体における変化の傾向のみならず個々の説明変数の影響の程度も経時的に比較することが可能である。この新しい統計モデルを駆使することで、主観的ウェルビーイングの構成要素である人生満足感のみが調査期間中向上しつつ推移することが見出されたことに加えて、ソーシャルサポートや感情表出スキル、軽い運動の増加が人生満足感のより大きな向上をもたらすことを明らかにできたことは特筆に値するだろう。これまでわが国では系統だって検討されてこなかった実証的研究として、同じ領域の他の研究者を凌駕している。

第 6 章の結論では、本研究の知見を総合的にまとめ、考察するとともに、研究の限界と展望について述べられた 2 つの節から構成されている。これら 2 つの節では、冒頭の問題提起に対して適切な方法論を駆使して得られた数多くの知見を整理している。そして、それらの知見について、現時点でもっとも妥当と思しき考察を様々な角度から加え、的確に解釈している。その論述を通して、本研究の特色と意義がきわめて明快に伝わってきている。また、同時に、申請者は自ら研究の限界を明らかにするとともに、今後の課題について

て数多く言及している。

本論文で取り上げた対人関係と健康行動の側面は、主観的ウェルビーイングを向上させる上での健康心理学的支援において、扱われるべき重要な変数であることが実証された。とりわけ、青年期の発達ステージにある大学生においては、ポジティブな感情を他者に積極的に表出して、ソーシャルサポートを引き出すことは重要なスキルであるが、ポジティブな感情を表出するスキルが苦手な学生も多い。

そのような場合には、個人で取り組める日々の習慣的な健康行動、すなわち運動、食生活、ストレスマネジメント行動の実施などが、対人関係への働きかけと同等以上にハイインパクトな効果をもたらすことなどが今回の研究から示唆されたことは、この種のアプローチが決定的に不足している現状において、本研究が果たした役割は大きいと考える。これまで科学的根拠に基づいたポジティブ心理学的介入の試みが決定的に不足している我が国において、主観的ウェルビーイングを向上させる健康心理学的支援の指針となる方略が明確になったことは、特筆に値すると言えるだろう。

以上、本論文に関する要旨からもじゅうぶん推察されるように、これまで本邦では系統だって検討されてこなかった主観的ウェルビーイングの理論と実践に関する申請者の研究視点はきわめてユニークかつ独創的であり、この領域における研究者を大きくリードしている。

上述したように、本論文は学位論文としての条件を十二分に備えており、申し分ない。しかしながら、その上で、あえて若干の意見を付しておく。

本論文の知見は、縦断的研究の研究デザインを採用して、潜在成長曲線分析という先端的な統計手法によって導出されたとは言え、主観的ウェルビーイングの変化に及ぼす要因の因果関係は共分散構造分析を適用してのデータの適合度の具合でしか確認できない。主観的ウェルビーイングを向上させる人間関係や健康行動の因果的影響に関する真のメカニズムを探究するためには、介入研究が不可欠である。よって、申請者は、研究方法に内在する問題点をつねに意識し、本論文が明らかにした知見の適応範囲をじゅうぶん認識する必要がある。参加者のどのような要因がどのような段階で有効に機能するのかなど、実践の積み重ねに加えて、システムティック・レビューに耐えうる多施設でのランダム化比較対照試験（RCT）にもとづく評価研究の検討が今後求められるだろう。

最後にまた、主観的ウェルビーイングは広い概念であり、年代によっても異なるものがあり、たくさんの要因が関連しあう構成概念でもある。大学生以外の年齢層を対象に、要

素の階層性や今回扱わなかった関連要因などについて、より深い分析が求められる。現時点では、申請者の推測の域を越えていない解釈が多々認められる。主観的ウェルビーイングそれ自体の構造にかかわる要因をより詳細に分析する意味でも、多様な年齢層の集団を対象にした実証的な証明が今後必要であることを付記しておく。

しかしながら、上記の指摘は、いずれも本論文の価値を大きく低めるものではない。本論文の完成度を認めた上での、さらなる要望と理解すべきである。よって、論文審査の結果を表記の通りとした。