

ポジティブ心理学の展開

堀毛一也

一 ポジティブ心理学とは

ポジティブ心理学(Positive psychology)とは、「人にとって良いことは何か」という疑問に答えるべく、「人間の持つ長所や強み(strengths)を明らかにし、ポジティブな機能を促進してゆくための科学的・応用的アプローチ」とされる(Snyder & Lopez, 2007)⁽¹⁾。人が何を良いこと・正しいことだと考えているか、それに従って、自分自身をどう管理してゆくか、また家族やコミュニティとどうかわかっていくかなど、「心理学の関心を、人生で最悪なことの修復にのみ向けられている状態から、ポジティブな特質にも向けてゆく変化をもたらす触媒となること」(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)⁽²⁾がその目的とされる。本稿では堀毛(2009)⁽³⁾の概説を基盤に、最新の知見を加えながらポ

ジティブ心理学の発展動向について解説する。

「ポジティブ心理学」を提唱したのは、アメリカ心理学会の会長を務めていたセリグマンである。セリグマン (一九八⁽⁴⁾) は、アメリカ心理学会の広報誌である「Psychological Today」に掲載された論文の中で、心理学は人間の弱みばかりでなく、人間の良いところや人徳 (virtue) を研究する学問でもあり、すでに主要な心理学的理論はそのような補強を行う方向に変貌しつつあると指摘した。こうした流れを受けて、アメリカ心理学会の主要な研究誌のひとつである American Psychologist 誌が、二年にわたり立て続けにポジティブ心理学の特集を組み、二〇〇二年には早くもハンドブックが出版されるなど (Snyder & Lopez, 2002)⁽⁵⁾、ポジティブ心理学は、今日の心理学研究の主要な動向のひとつとなっている。本邦でも、「ポジティブ心理学：21世紀の心理学の可能性」(島井三〇六)⁽⁶⁾ や「ポジティブ心理学入門」(島井 三〇九)⁽⁷⁾ が出版され、主要な学会でもたびたびシンポジウム等が企画されるなど、多くの研究者の関心を集めつつある。

人間のポジティブな側面に注目したのは、ポジティブ心理学がはじめてではない。たとえば、人間性心理学 (Humanistic psychology) も同様な観点をもって研究を続けてきた。両者の相違について、セリグマンら (二〇〇)⁽⁸⁾ は、人間性心理学では人は本来的に善であると考える傾向が強いが、ポジティブ心理学は善でも悪でもあると考えること、また、人間性心理学に比べると、ポジティブ心理学はとりわけ実証的なデータやその応用を重視するという二点を指摘している。また、人間性心理学では、自己実現のように最適なパーソナリティ発達に関する論議を重視するが、ポジティブ心理学は日常の「平均的」な人のウェル・ビーイング (well-being) や満足感を問題にする点で異な

るといふ指摘もある (Compton, 2005)⁽⁶⁾。けれどもその関心は互いに重なりあい、覇を競い合うものではない (Peterson, 2006)⁽⁶⁾。また、ポジティブ心理学は、臨床心理学などに代表される人間の精神的な不調やネガティブな側面に関する研究を否定するわけではない。むしろ、ポジティブな側面とネガティブな側面をバランスよく研究することが重要とする立場であり、臨床心理学とタイアップしつつ、健全な人々のウェル・ビーイングの促進や強み (長所) の強化を目指すとする動向と捉えることができる。そうした意味で、ポジティブ心理学の立場は、健康心理学の立場と類似しており、本邦でも健康心理学者が中心となって研究が展開されてきた。

ポジティブ心理学の展開

先に触れたように、ポジティブ心理学は提唱されてからまだ十年しかたない学問であるが、その研究領域はきわめて幅広く、関連する著作も多岐にわたる。ここでは、二〇〇二年に出版されたハンドブック (Snyder & Lopez, 2002)⁽⁶⁾ と、二〇〇九年に出版されたその改訂版 (Lopez & Snyder, 2009)⁽⁶⁾ を比較しながら、ポジティブ心理学の領域やその発展について考えてみよう。

表1には、二つのハンドブックで扱われている研究内容を示した。このうち主要な四つのアプローチ (感情、認知、対人関係、自己) においては、テーマ的にはほぼ一貫性がみられ、それぞれ継続的に研究が続けられていることが推察される。いいかえればポジティブ心理学の主要な研究課題が、これらのテーマに集約されているとみなすことができるだろう。一方で、表の下部に論文数のみ示した領域では、ハンドブックの構成に七年間でいろいろと変化がみられる。とりわけ、二〇〇

表1 ハンドブックの内容にみるポジティブ心理学の研究領域とその発展

領域	研究主題	研究者(筆頭のみ)	2009	2002
感情的アプローチ	主観的ウェル・ビーイング フロー ポジティブ感情 自尊感情 感情的対処行動 情動知能 感情的創造性	Diener, E.	○	○
		Nakamura, J.	○	○
		Watson, D.	○	○
		Hewitt, J. P.	○	○
		Stanton, A. L.	○	○
		Salovey, P.	○	○
		Averill, J. R.	○	○
小計	(2002の2編は別領域に移動)		7	9
認知的アプローチ	創造性 個人的制御 マインドフルネス 楽観性 楽観的説明スタイル 希望理論 自己効力感 問題解決様式 時間的展望 自己決定 好奇心 勇気 目標設定 知識への情熱	Simonton, D. K.	○	○
		Tompson, S. C.	○	○
		Langer, E.	○	○
		Carver, C. S.	○	○
		Peterson, C.	○	○
		Rand, K. L. (Snyder, C. R.)	○	○
		Maddux, J. E.	○	○
		Heppner, P. P.	○	○
		Boniwell, I.	○	○
		Wehmeyer, M. L.	○	○
		Kashdan, T. B.	○	○
		Pury, C. L. S.	○	○
		Locke, E. A.		○
		Schulman, M.		○
小計	(2002の1編は別領域に移動)		12	11
対人関係アプローチ	親密性の形成 思いやり (compassion) 共感・愛他性 許容性 感謝 愛情 成人の愛着 親密な関係のポジティブイティ 道徳性	Harvey, J. H.	○	○
		Cassell, E. J.	○	○
		Batson, C. D.	○	○
		McCullough, W. E.	○	○
		Watkins, P. C. (Emmons, R. A.)	○	○
		Hendrick, C. (Hendrick, S.)	○	○
		Lopez, F. G.	○	○
		Maisel, N. C.	○	○
		Schulman, M.		○
小計			8	7
自己基盤アプローチ	現実交渉 (reality negotiation) 謙虚さ (humility) 自己確証 独自性 (distinctiveness) 本来性 (authenticity) ユニークネス	Higgins, R. L.	○	○
		Tangney, J. P.	○	○
		North, R. J. (Swann, W. B.)	○	○
		Vignoles, V. L.	○	○
		Harter, S. Lynn, M.		○ ○
小計			4	5
生物学的アプローチ	タフネス 他	Dienstbier, R. A. 他	4	4
特定の対処アプローチ	スピリチュアリティ 他	Pargament, K. I. 他	6	7
ポジティブ心理学の視点 (2002では長所の同定)	イェルネスからの脱却	Maddux, J. E.	5	3
	精神的健康の科学をめざして他	Keyes, C. L. M. 他		
将来展望	ポジティブ心理学の将来 他	Lopez, S. J. 他	3	3
ポジティブ心理学の発展	P心理学: 過去・現在・未来他	Diener, E. 他	6	
生涯発達の視点	発達におけるレジリエンス 他	Masten, A. S. 他	5	
ポジティブな機構	ポジティブ・スクール 他	Huebner, E. S. 他	5	
イントロダクション	P心理学、予防、セラピー	Seligman, M. E. P.		1
特定の母集団と場面	(生涯発達、特定対処等に移動)			5
合計			65	55

※筆者欄の () は筆頭発表者の交代を示す

九年のハンドブックで特に目立つのは、「ポジティブな機構 (institution) (第九部)」として第五章が新たに書き下ろされていること(うち一章は二〇〇二年の改訂)、また、「ライフスパンを通じたポジティブ心理学 (第二部)」として二〇〇二年の論文が四章(新たな書き下ろしが一章)まとめられている点である。こうした変化から、この数年間で、発達を含む応用的な側面への関心の高まりがみられることが推察される。

また、二〇〇九年のハンドブックの冒頭には、「ポジティブ心理学の発展 (第一部)」として新たに六章がまとめられており(うち一章は二〇〇二年の改訂)、ポジティブ心理学の発展を俯瞰する重要な手がかりとなる。このうち、第一章ではハンドブックの編者であるロペスら (2009)⁽¹¹⁾ が、心理学に研究領域を越えた統合的な視点を築くためには、従来の研究が主たる対象としてきた人間のネガティブな側面だけでなく、ポジティブな側面に目を向ける必要があり、精神的な不調を感じている人口の二〇%にあたる人々よりも、健全な八〇%の人々が利用可能な科学や実践に結びつく手だてを構築することが重要であると論じている。こうした点は、二〇〇九年六月に開催された第一回のポジティブ心理学国際会議でも、一、五〇〇名近い参加者の半数以上が実践に携わる人々であり、臨牀的な相談業務を越えた健常者向けのニーズに応える学問領域として、ポジティブ心理学に期待が集まっていることを示している。続く第二章では、主観的ウェル・ビーイングの研究で著名なディーナー (Diener, 2009)⁽¹²⁾ が、ハンドブックの編者のひとりであるスナイダー (Snyder, C. R.; 二〇〇六年一月に急逝) や、提唱者であるセリグマンの功績をたたえたうえで、よい人生や人間の強みについて科学的な研究を進めることが、今の世界が抱える紛争や飢餓、環境問題等を克服する

新たな手だてとなりうることを強調している。加えてディーナーは、ポジティブ心理学への批判や、それに答える方向性として、①ポジティブな機構についての研究を充実させること、②より広範な実践に向けて研究成果を開放し、他の学問領域との交流を深めること、③介入実践の基盤となる科学的知識を整備すること、④過去の著名な研究成果やネガティブな研究に関する研究成果を取り入れることが重要であると指摘している。ハンドブックの編集にも、こうした指摘はさまざまな形で反映されている。

二 ポジティブ心理学の主要な研究領域

ポジティブな感情研究

ハンドブックの第一部では、先に述べた二つの章に引き続き、ポジティブ感情 (Cohn & Fredrickson, 2009)⁽¹³⁾、特性的強みの分類と測定 (Peterson & Park, 2009)⁽¹⁴⁾、ポジティブ心理学の応用 (Linley, et al., 2009)⁽¹⁵⁾、文化的文脈内のポジティブ心理学 (Teramoto Pedrotti, J. et al., 2009)⁽¹⁶⁾ とらう四つの章が設けられている。セリグマンら (2000)⁽²⁾ やピーターソン (2000)⁽⁶⁾ も、ポジティブ心理学の研究領域を、ポジティブな感情や主観的経験に関するレベル、ポジティブな個人特性や認知に関するレベル、ポジティブな機構・制度など環境レベルという、互いに関連する三つのレベルから構成されるものと論じており、四つの章の内容はこうした構成ともオーバーラップする。本号でも、これらの指摘や表1の内容をふまえつつ、感情、認知・特性、対人関係・文化、応用という四部を構成し解説を進めているが、研究内容が多岐にわたるため、紹介できる内容はごく一部に限られる。

研究の第一のレベルはポジティブな感情や主観的経験に関するレベルである。ポジティブ感情として分類される内容には、快感情を中心に、喜び、興奮、熱狂、関心、満足、安堵、平穏などの感情が含まれる。また表1にもあるように、人がある行為に熱中しているときに感じられるフロー(Flow)体験(包括的な「流れるような」経験; Csikszentmihalyi, 1990)⁽¹⁷⁾も、こうしたポジティブな主観的経験の一端とされ、研究が進められている。改訂版のハンドブックでは、コーンとフレドリクソン(Cohn & Fredrickson, 2009)⁽¹³⁾が、ポジティブ感情とネガティブ感情は、対極に位置するものではなく、本質的に異なる感情と考えられること(Watson, et al., 1988)⁽¹⁸⁾、ポジティブ感情をもつこと自体、創造的な考え方や活動・関係を拡張し、持続的な資源を築き、健康や充実感を高め、一層ポジティブ感情を活性化させ、ストレスを緩和させるという循環モデルの考え方(拡張—形成モデル; Fredrickson, 2001)⁽¹⁹⁾やそれに基づく介入研究の成果、ポジティブ感情の測定や注意の拡大技法としても用いられるさまざまな研究方法などについて論じている。本号では拡張—形成モデルを中心とする概説(大竹論文)に引き続き、「感謝」を例とした進化的適応環境におけるポジティブ感情の機能に関する論考(本多論文)、空想傾向とポジティブ感情の関連に関する斬新な論考(松岡論文)、多面的感情測定尺度(PANAS)を中心とするポジティブ感情の測定技法や妥当性および関連する研究成果に関する紹介(阿久津論文)をお願いし、ポジティブ感情研究発展の概要の把握を試みた。

なお、ポジティブな主観的経験の中で、もつとも多様な研究が展開されている主観的ウェル・ビーイング(subjective well-being)研究に関しては、ディーナーらや大石による優れた展望(Diener,

(20) 1984; Diener, et al., 1999, 2003; 大石 (2003) がなされており、堀毛 (2003) 印刷中) でも論及しているため、本号ではテーマとして取り上げなかったが、複数の論考でウェル・ビーイングや幸福感に関連する内容が扱われているため、基本となる考え方のみ紹介しておく。ディーナーら (2003) によれば主観的ウェル・ビーイング (SWB) とは、「人々がある時点で、また長期にわたり、自分の人生をどのように評価するか」を意味する用語とされる。ディーナーらは、SWBを日常のポジティブ感情の強さ(ネガティブ感情の弱さを含む)と一般的な人生満足感 (Life satisfaction) の結合したものと論じているが、最近ではSWBを多次元的にとらえ、感情的幸福感と人生満足感を、感情的ウェル・ビーイング、認知的ウェル・ビーイングとして区別する考え方が一般的になりつつある。後者に関してはアリストテレスが「ニコマコス倫理学」で主張した「エウデモニア (eudaimonia)」の概念、すなわち、請け合った課題に対する強い関与、ある活動に従事しているときに味わう充実感、などを中心とする認知的なウェル・ビーイングとして「心理的ウェル・ビーイング (psychological well-being)」と呼ばれる概念が提唱されている (Ryan, 1989)。さらに、セリグマン (2001) やピーターソンら (Peterson, et al., 2005) は、感情的な側面を「悦楽的人生」、認知的な側面を「意味的人生」として区別したうえで、フロー感覚に代表されるような活動的な楽しさを基盤とする側面も、SWBとして重要な意味をもつことを指摘し、これを「関与的人生」として区別することを提唱している。またキーズ (Keyes, 1998) は、社会の構成員として充実した人生を送っているという認知を「社会的充実感 (social well-being)」と呼んで区別している。このように、ウェル・ビーイングの捉え方そのものに多様性があり、それを把握する尺度にも相違があるの

で注意が必要である。

ポジティブな特性・認知研究

ポジティブ心理学の第二の領域は、ポジティブな個人特性や認知に関するレベルである。欧米では、個人のもつポジティブな特徴を「強み (strengths)」にとらえ、積極的に意識させることにより、人生に対するポジティブな姿勢を引き出そうとする試みがいろいろと工夫されている (Bowers, 2008)⁽²⁹⁾。その基盤になっている道具が、クリフトンらによる三四の資質発見 (Buckingham & Clifton, 2001)⁽³⁰⁾ や、ピーターソンとセリグマン (1998)⁽³¹⁾ による人間の強み (Human strengths) に関する研究である。前者に関しては strengthsfinder という測定道具が開発されており (英語のみ)、Web で質問に回答すると本人の特質として五つの強みがフィードバックされる (本邦でのアクセスには書籍を購入する必要がある)。後者に関しては、人間の強みに関する組織的な検討の結果を経て、表2に示す二四の強みが選択されており、相互に図1に示すような関連をもつことも指摘されている (Peterson, 2006)⁽⁹⁾。ピーターソンらは、これを精神疾患のマニュアルとなっている DSM-IV と同様に、人間のポジティブな機能を分類・測定する枠組として位置づけており、「生き方の原則 (VIA-IIS)」と呼ばれる二四〇項目からなる測定道具も開発されている (邦訳は、大竹ら (2005))⁽³²⁾。

表1・2からも明らかのように、こうした個々人の特性や認知的特質、また自己認知・制御傾向等に関心をもつ研究はきわめて多様であり、ポジティブ心理学の主要な研究領域を構成している。

本号では、特性研究の全般的な動向について解説をお願いするとともに(小玉論文)、個別の研究テーマとして広く関心のもたれている精神的回復力(レジリエンス、小塩論文)と楽観主義(外山論文)を取り上げ、幅広く研究を進めておられる二氏に解説をお願いした。また、新たに注目を集

表2 人間の強みとなる特性リスト (鳥井、2006 文献⑥による)

領域	長所
勇気	勇敢/勤勉/誠実性
正義	チームワーク/平等・公正/リーダーシップ
人間性・愛	親切/愛する力・愛される力
節度	自己コントロール/思慮深さ・慎重/謙虚
超越性	審美心/感謝/希望・楽観性/精神性/寛大/ユーモア・遊戯心/熱意
知恵・知識	好奇心・興味/向学心/判断/独創性/社会的知能/見通し

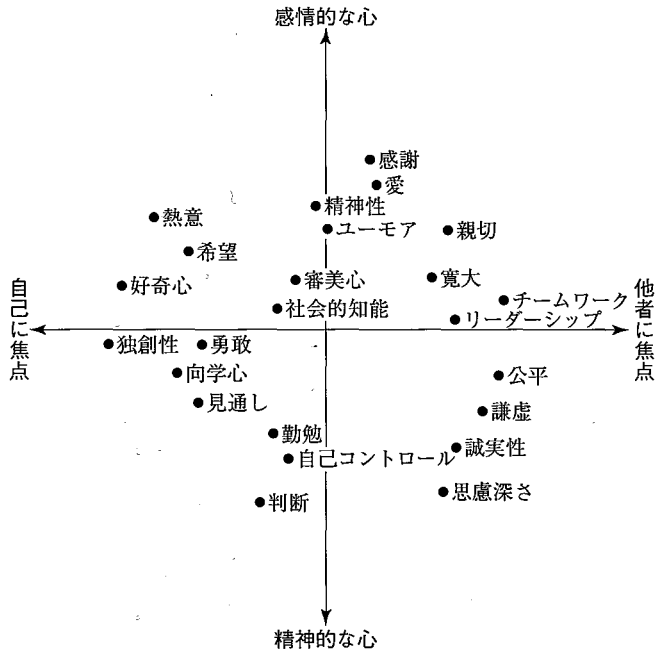


図1 強み間の相互関連 (Peterson, 2006 文献⑨; 堀毛、2009 文献③)

めているテーマのひとつとして「本来性 (authenticity)」をとりあげ、最新の動向をふまえた解説をお願いした(伊藤論文)。

ポジティブな対人関係研究

ポジティブ心理学研究の第三の領域は、ポジティブな対人関係に関連するレベルである。ポジティブな対人関係については、いわゆる「親密な人間関係 (close relationships)」研究の中で数多くの成果が上げられてきた。ハーヴェイとウエンツェル (Harvey & Wenzel, 2006)⁽⁸³⁾ は、こうした親密な対人関係の説明に寄与する理論として、進化理論、社会的交換理論、認知-行動論、愛着理論の四つを取り上げている。進化理論は、配偶者選択行動を中心に、親密な人間関係を種の存続を促進するための戦略として説明してきた。社会的交換理論は、保有する資源の交換という視点から、認知-行動理論は、関係に対する認知・解釈やそのバイアスといった視点から、それぞれ親密な人間関係の特質について論じてきた。さらに、愛着理論では、幼児期に形成される養育者との心のつながり(愛着)が、内的ワーキング・モデルとして、成人期の親密な対人関係に影響を与え、恋愛や愛情関係の維持、そしてフラリッシュな関係(パートナー同士の協調的な努力によりよい方向に維持される関係)に結びつく⁽⁸⁴⁾とされている (Snyder & Lopez, 2007)。ハンドブックでもハーヴェイとパウエルズ (Harvey & Pauwels, 2009) による「気遣い (minding)」研究の紹介を筆頭に、愛着や愛情に関連する章が設けられ、こうした研究の内容が詳述されている。

一方、夫婦、家族、恋愛、友人関係等におけるポジティブな認知や帰属のしかたにみられる特質

を指摘する研究も数多く見受けられる。たとえば、恋愛・婚姻関係にあるカップルは、パートナーに関し、他の関係性よりもポジティブな信念をいだきやすく (Van Lange & Rusbult, 1995)⁽³⁵⁾、相手の理想化、特に関係初期における理想化傾向が、関係の満足感やコミットメント、愛情、信頼感を高めること (Murray, et al. 1996)⁽³⁶⁾、関係の維持にポジティブに働く出来事は相手に帰属し、ネガティブな出来事は自分に帰属すること (パートナー中心バイアス; Fincham & Bradbury, 1989)⁽³⁷⁾、満足度の高い結婚をしている人々は、パートナーの罪を状況の一時的な特徴に帰属させやすく、自己防衛的な傾向を抑制し、建設的に反応すること (Bradbury & Fincham, 1990)⁽³⁸⁾ などが指摘されている。

さらに、ゴットマンとシルバー (Gottman & Silver, 1999)⁽³⁹⁾ は、満足しているカップルでは、お互いに向き合うことが多く、注意、支援、ユーモア、愛情を示す小さなジェスチャーを示し合うことを明らかにし、こうしたジェスチャーを、互いのつながりの保持を助ける「注意の入れ札 (bids for attention)」と名付け、その重要性を指摘している。また、ゲイブルら (Gable, et al., 2003)⁽⁴⁰⁾ は、「これまでの対人関係研究が葛藤や障害などネガティブな関係行動の除去 (aversion process: 嫌悪過程) に向けられてきたと指摘し、ポジティブな関係の促進 (appetitive process: 増進過程) に注意を向けるべきこと、また自分の人生に生じたポジティブな出来事をパートナーに語ること (capitalization: 資本化) が、個人的な利益ばかりでなく、相互関係的な利益として働くことを主張している。

本号では、ポジティブな人間関係の発展・維持やウェル・ビーイングとの関係、資源のバランスや関係構築のための努力など、幅広い内容の概説をお願いするとともに (大坊論文)、親密な人間関係とウェル・ビーイングの関連に関する論考 (上出論文)、および組織内のポジティブな人間関

係に関する論考（日向野論文）をまとめていただいた。

三 ポジティブ心理学の応用的側面

ポジティブな環境・制度

ポジティブ心理学の研究領域として、対人関係とともに、ポジティブな機構・制度にも関心が向けられている。二〇〇九年のハンドブックでは、先にも指摘したように、こうした側面が「ポジティブな制度 (positive institution)」として新たなパートを構成し、「家族中心ポジティブ心理学」「ポジティブな学校」「キャンパスのポジティブ心理学」「ポジティブな職場」「ポジティブな制度や法・政策」という五章が設けられている。こうした背景には、ポジティブな環境がポジティブな特性の発達を促進し、結果的にポジティブな主観的経験をもたらすという考え方があ⁽⁶⁾る (Peterson, 2006)。

このうち学校環境については、スナイダーら (100)⁽¹⁾ が、ポジティブ・スクーリング (positive schooling) として基本的な考え方を紹介している。ポジティブ・スクーリングとは、「配慮」「信頼」「多様性の尊重」を基盤とする教育への取り組みを意味し、教師は個々の生徒が目標を達成できるようにプランや動機付けを発展できるように、個性にあわせた目標を育成する教育を促進することとされる。また、ヒュブナーら (Heubner, et al., 2009)⁽⁴⁾ も、学校満足感 (school satisfaction) に関する研究成果を紹介しつつ、ポジティブ・スクールの特徴として、(一) 主観的ウェル・ビーイングが学術的成功に関連することを理解した、感情的に健康な学生によって担われていること、

(二) パーソナリティや能力・関心の個人差に対応できていること、(三) 支援的な教師や仲間関係を促進すること、(四) 生徒の挑戦や自発的活動を通じ関与を高めるような課題を重視していること、(五) 生徒にあわせ多様な教育プログラムを用意していること、という五点が学校環境として重要であることを指摘している。同様に、シュライナーら (Schreiner, et al., 2009)⁽⁴²⁾ も、ポジティブな大学教育に関し、自己決定理論を背景とした戦略として、(一) 学習内容や強みによる貢献を通じて学生間の結びつきを強め、教室のコミュニケーション感覚を強めること、(二) これまでの学習や現在の関心にあわせ、生徒の強みや学習スタイルを引き出すように、能動的な学習経験が得られる工夫をし、ポジティブ感情を構築すること、(三) 明確な期待と選択、最適な挑戦のレベルを割り当てることにより好奇心を刺激すること、(四) タイムリーで頻繁かつ建設的なフィードバックを与えることにより学生の学術的な自己効力感を高めること、という四点の重要性を指摘している。

また、労働環境については、ラサンスとユセフ (Luthans & Youssef, 2009)⁽⁴³⁾ が、ポジティブな組織行動として、自己効力感、樂觀主義、希望、レジリエンスという四つの能力に基づく行動を重視する考え方を提唱しており、法政策に関しては、ハンとブルメンサール (Huang & Blumenthal, 2009)⁽⁴⁴⁾ が、フラリツシユ (元気感) を促進する法や政策、市民参加のあり方等を、「ポジティブな制度」として研究することの重要性を指摘している。

さらに文化も環境としてわれわれのポジティブ感情や認知に大きな影響を与える。たとえば、大石 (Iio)⁽²³⁾ は、幸福感 (happiness) やウェル・ビーイングの考え方について、西欧では先述したとおり「エウデモニア」に基づく人生満足感・充実感や「快樂主義」に基づく感情的満足感が重視

されてきたのに対し、東洋では、孔子の説く「仁、孝、礼」などに示される関係的調和感、仏陀の説く「解脱、無我」など平穏な心性が重視されてきたことを指摘している。文化が異なれば、重視される幸福感も異なり、それを追求する「人生の意味」にも違いが生じると考えるのが一般的であろう。こうした論議は「文化心理学」領域で盛んに行われており、本邦の研究者もすぐれた業績をあげている。本号では、「文化とポジティブ心理学」として独立した一部を設け、そうした研究の中から、幸福感に関する国際研究の成果（唐沢・菅論文）や、自己高揚動機の文化差に関連する研究成果（小林論文）、ポジティブな自己呈示の文化差に関連する研究成果（吉田論文）についてまとめたいだいた。

ポジティブな心理的介入

ポジティブ心理学の主要な目的の一つは、先に論じたように人間のポジティブな機能の促進という点にある。その背景には、(一) 極端な不適応機能ではなく日常生活上の問題に視点をおく、(二) 不適応との違いは単に程度問題で、健康―不健康を連続体としてとらえる、(三) 心理学的な不調は、病気と異なり、個人に還元されるものではなく、環境との相互作用による、(四) 強みを同定し、弱さやイルネスへの緩衝装置として精神的健康を促進する、という健康心理学的な考え方がある（Maddux, 2009, Linley, et al, 2009）⁽⁴⁵⁾。こうしたポジティブ心理学と健康との関連については、すでに小玉（2006）⁽⁴⁷⁾の優れた論考があるが、本号では、あらためて「健康」に関する概念的定義を吟味しつつ、ポジティブ幻想、ストレス関連成長を中心に最近の研究成果をまとめていた

た(堀毛裕子論文)。加えてWHOの憲章でも言及されているスピリチュアリティについても健康と関連づけた研究が進められている(Pargament & Mahoney, 2009)⁽⁴⁸⁾。本号でも、ポジティブ心理学との関連を中心に、スピリチュアリティの概念的定義やモデルを含め、最新の研究成果についてまとめていただいた(尾崎論文)。

さらに、近年のポジティブ心理学では、研究の進展と並行して健常人のポジティブティを高める応用的な介入技法を検討することが不可欠とされており、ここ数年の間に、特に幸福感の増進をめざした幸福感介入(happiness intervention)技法などが、さまざま形で開発されている。幸福感を増進させる手だてに関しては、フォーダイス(Fordyce, 1983)⁽⁴⁹⁾が、積極的に活動すること、社会性を磨くことなど一四の戦略を提言している。セリグマンら(2005)⁽⁵⁰⁾によれば、幸福感を増進する技法は、こうした研究を含め一〇〇以上に達するとされる。本号では、こうした中から、ポジティブな認知を形成するアプローチとして、解決志向アプローチの技法と研究成果についての論考をお願いした(織田論文)。

ポジティブ心理学では、これらの介入技法の見直しを含め、新たな研究成果を取り入れた技法として、以下に示すような手法が提唱されている(Rashid, 2008; Linley, et al., 2009)⁽⁴⁶⁾。(一) リフの心理的ウエル・ビーイングの考え方を基盤とするウエル・ビーイング・セラピー(Ruini & Fava, 2004)⁽⁵²⁾、(二) 自己決定理論の三つの動機(関係性、自律性、有能性)を基盤とするマインドフルネス認知療法(Brown & Ryan, 2003)⁽⁵³⁾、(三) 環境や認知を変化させ、新たな基準作りを行い、幸福感を感じる領域の優先順位を見直して新たな領域に目をむけさせる「QOLセラピー」(Frisch,

2006)、(四)セリグマンら⁽¹¹⁰⁾⁽¹¹¹⁾の主張する「三つの人生」の考え方を基盤とする「ポジティブ心理療法」(Rashid, 2008)⁽¹¹²⁾。

さらにセリグマンら⁽¹¹⁰⁾⁽¹¹¹⁾は、「幸福感エクササイズ」としてインターネットを通じ五七七名の参加者に、一週間にわたり五つの課題のうち一つを行わせ、その後六ヶ月にわたり幸福感の変動を追跡調査した結果、三つの課題(自分がもつ五つの強みのうち一つについて新しい使い方を考える、その日に生じた良いことを三つ上げその原因を考える、その日に親切にしてくれたが御礼が言えなかった人に感謝の手紙を書く)が幸福感の継続的な持続・上昇に有効であったと報告している。

このほか、健常な人々の日常的幸福感の増進に焦点をあわせた研究として、感謝の表明、楽観的見方の養成、考えすぎ・比較の回避など一二個の幸福行動の中から、強み、短所、目標、ライフスタイルなどにより個々人にあつた行動(自然なこと、楽しいこと、価値のあること)を選択し実践することを提唱する Person-activity Fit 技法 (Lyubomirsky, 2007)⁽⁵⁵⁾ や、ポジティブ感情を増進する一二の実践(オープンになる、質の高い関係をもつ、親切さを養成する、など)を通じて日常のポジティブ感情を記録する、ポジティブ・ポートフォリオ技法 (Fredrickson, 2009)⁽⁵⁶⁾ などとも提唱され、注目を集めている。

ポジティブ心理学の将来

本号では、ポジティブ心理学の研究動向について、全般的な展開が把握できるよう努力したが、扱うべき領域は広大で、取り上げられなかったテーマも多岐にわたる。一方、ハンドブックの内容

にも示されるように、個々の研究領域における基礎的な知見は充実しているが、相互の関連に関する統合的なビジョンに欠けるという印象は否めない。この特集でも、統合的な方向性を構築しつつ章立てを図れなかったことはご容赦いただきたい。おそらく一つの核となる考え方はウエル・ビーイングや幸福感であろうと思われるが、「強み」としてとりあげられている内容から考えても、ポジティブ心理学の進むべき方向は多様である。

本邦では、先にも論じたように健康心理学や感情心理学を中心とする展開が先行しているが、社会心理学、パーソナリティ心理学、教育心理学等、多岐にわたる領域にポジティブ心理学への関心が広がりつつあることも事実であろう。とりわけ、本号の執筆にも加わっていたように、若手の研究者が、ポジティブ心理学に関心をもち研究成果をあげていることは、将来への期待を抱かせる。十年という短い歴史のなかで、理論的観点の整備や実証的な研究方法の工夫にも不足が感じられるのは事実であるが、今後臨床心理学や人間性心理学ともタイアップしながら、「人間のポジティブな機能」について研究を深めてゆくことはきわめて意義深く、心理学に新たな観点とより広範な応用可能性をもたらすことが期待できよう。

〔引用文献〕

- (1) Snyder, C. R. & Lopez, S. J. 2007 Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths. Sage.
- (2) Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. 2000 Positive psychology: An introduction. American Psy-

- chologist, 55, 5-14.
- (3) 堀毛一也 ポジティブ心理学の発展 細江達郎, 菊池武剋編著 新訂 社会心理学特論 日本放送出版協会 一〇八—一二九 二〇〇九
- (4) Seligman, M. E. P. 1998 Building human strengths : Psychology's forgotten mission. *APA Monitor*, 29, January, 2.
- (5) Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (eds.) 2002 Handbook of positive psychology. Oxford: U. P.
- (6) 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 二〇〇六
- (7) 島井哲志 ポジティブ心理学入門 星和書店 二〇〇九
- (8) Compton, W. C. 2005 An introduction to positive psychology. Thomson.
- (9) Peterson, C. 2006 A primer in positive psychology. Oxford U. P.
- (10) Lopez, S. J. & Snyder, C. R. 2009 Oxford Handbook of positive psychology (2nd. ed.). Oxford: U. P.
- (11) Lopez, S. J. & Gallagher, M. W. 2009 A case for positive psychology. ((10) 所載)
- (12) Diener, E. 2009 Positive psychology : Past, Present, and Future. ((10) 所載)
- (13) Cohn, M. A. & Fredrickson, B. L. 2009 Positive emotions. ((10) 所載)
- (14) Peterson, C. & Park, N. 2009 Classifying and measuring strengths of character. ((10) 所載)
- (15) Linley, P. A., Joseph, S., Malby, J., Harrington, S., & Wood, A. M. 2009 Positive Psychology applications. ((10) 所載)
- (16) Teramoto Pedrotti, J., Edward, L. M. & Lopez, S. J. 2009 Positive psychology within cultural context. ((10) 所載)
- (17) Csikszentmihalyi, M. 1990 Flow : The psychology of optimal experience. Harper & Row.
- (今村浩明訳 フロー体験：喜びの現象学 世界思想社 一九九六)

- (81) Watson, D., Clark, L. A. & Tellegen, A. 1988 Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- (81) Fredrickson, B. L. 2001 The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- (82) Diener, E. 1984 Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 3, 542-575.
- (82) Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. E. 1999 Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- (82) Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. 2003 Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluation of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- (23) 大石繁宏 幸せを科学する 新曜社 二〇〇九
- (24) 堀毛一也 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— 菊池章夫他編 ハングリー社会化の心理学(第三版) (印刷中)
- (25) 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.
- (26) Seligman, M. E. P. 2002 Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. Free Press.
- (小林裕子訳 世界でひとつだけの幸せ ノンダット 二〇〇四)
- (27) Peterson, C., Park, N. & Seligman, M. E. P. 2005 Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.
- (83) Keyes, C. L. M. 1998 Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.
- (83) Bowers, K. 2008 Making the most of human strengths. In Lopez, S. (ed.) *Positive psychology*: (Vol. 1.)

- Discovering human strengths. Preager. (pp. 23-36)
- (30) Buckingham, M. & Clifton, D. O. 2001 Now, discover your strengths. Free Press.
 (田口俊輔訳 やさし才能の田舎をめぐって：あなたの五つの強みを見出し生かす 日経新聞出版社 二〇〇一)
- (31) Peterson, C. & Seligman, M. E. P. 2004 Character strengths and virtues. Oxford U. P.
- (32) 大竹謙子、島井哲志、池見 陽、宇津木成介、Peterson, C. & Seligman, M. E. P. 日本版生き方の原則調査票 (VIA-IS : Values in Action Inventory of Strengths) 作成の試み、心理学研究 七六 五 四六一—四六九 二〇〇五
- (33) Harvey, J. H. & Wenzel, A. 2006 Theoretical perspectives in the study of close relationships. In Vangelisti, A. L. & Perlman, D. The Cambridge handbook of personal relationships. Cambridge U. P. (pp. 35-49)
- (34) Harvey, J. H. & Pauwels, B. G. 2009 Relationship connection : A redux on the role of mindng and the quality of feeling special in the enhancement of closeness. ((10) 所載)
- (35) Van Lange, P. A. M. & Rusbult, C. E. 1995 My relationship is better than - and not as bad as - yours is : The perception of superiority in close relationships. Personality and Social Psychology Bulletin, 21, 32-44.
- (36) Murray, S. L., Holmes, J. G. & Griffin, D. W. 1996 The benefits of positive illusions : Idealization and the construction of satisfaction in close relationships. Journal of Personality and Social Psychology, 70, 1, 79-98.
- (37) Fincham, F. D. & Bradbury, T. N. 1989 Perceived responsibility for marital events : Egocentric or partner-centric bias? Journal of Marriage and the Family, 51, 1, 27-35.
- (38) Bradbury, T. N. & Fincham, F. D. 1990 Attributions in marriage : Review and critique. Psychological Bulletin, 107, 3-23.
- (39) Gottman, J. M. & Silver, N. 1999 The seven principles for making marriage work. Crown.
 (松浦秀明訳 愛する二人別れる二人―結婚生活を成功させる七つの原則 第三文明社 二〇〇〇)

- (40) Gable, S. L., Reis, H. T., & Elliot, A. J. 2003 Evidence for bivariate systems : An empirical test of appetition and aversion across domains. *Journal of Research in Personality*, 37, 5, 349-372.
- (41) Heubner, E. S., Gilman, R., Reschly, A. L. & Hall, R. 2009 Positive schools. ((9) 所載)
- (42) Schreiner, L. A., Hulme, E. Hezkel, R. & Lopez, S. J. 2009 Positive psychology on campus. ((10) 所載)
- (43) Luthans, F. & Youssef, C. M. 2009 Positive workplaces. ((9) 所載)
- (44) Huang, P. H. & Blumenthal, J. A. 2009 Positive institutions, law, and policy. ((9) 所載)
- (45) Maddux, J. E. 2009 Stopping the "Madness" : Positive psychology and deconstructing the illness ideology and the DSM. ((10) 所載)
- (46) Linley, P. A., Joseph, S., Malby, J. Harrington, S. & Wood, A. M. 2009 Positive psychology applications. ((9) 所載)
- (47) 小玉正博 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 二〇九—二二二 ナカニシヤ出版 二〇〇六
- (48) Pargament, K. I. & Mahoney, A. 2009 Spirituality : The search for the sacred. ((10) 所載)
- (49) Fordyce, M. W. 1983 A program to increase happiness. Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 483-498.
- (50) Seligman, M. P. E., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. 2005 Positive psychology progress : Empirical validation of interventions. *American Psychology*, 60, 410-421.
- (51) Rashid, T. 2008 Positive psychotherapy. In Lopez, S. J. (ed.) *Positive psychology* : (Vol. 4.) Exploring the best in people. Praeger. (pp. 187-217)
- (52) Ruini, C. & Fava, G. A. 2004 Clinical approach of well-being therapy. In Linley, P. A. & Joseph, S. (Eds.) *Positive psychology in practice*. Wiley. (pp. 371-387).

- (33) Brown, K. W. & Ryan, R. M. 2003 The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- (34) Frisch, M. B. 2006 *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*. Wiley.
- (35) Lyubomirsky, S. 2007 *The how of happiness: A practical guide to getting the life you want*. Penguin.
- (36) Fredrickson, B. 2009 *Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive*. Crown.

〔参考文献〕

- * 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 二〇〇六
- * 堀毛一也 ポジティブ心理学の発展 細江達郎、菊池武尅編著 新訂 社会心理学特論 日本放送出版協会 一〇八一―一二九 二〇〇九

〔謝辞〕本稿は、平成十九年度～平成二十一年度科研費（課題番号19530552）、および平成十九年度岩手大学学系プロジェクト経費の助成を受けた成果の一部である。

〔ほりけ・かずや 岩手大学人文社会科学部教授〕