

ポジティブ心理学に基づく介入のアウトカム評価： TGT (Three Good Things in life)エクササイズは 大学生のポジティブ感情を高めるか

法政大学キャリアデザイン学部 准教授 安田 節之
法政大学キャリアデザイン学部 教授 斎藤 嘉孝

1. 問題と目的

働き方の多様化が進むなか、大学におけるキャリア教育も変化を遂げてきた。なかでも、仕事・職業とは別側面のキャリアであるライフキャリアの視点が重視されるにつれ、その学びの内容や方法のあり方も問われるようになってきた。ライフキャリアとは即ち、人生という変化する舞台そしてそれに伴って変化する役割を一人ひとりが演じ生きていくという個人の生き様・生き方そのものを意味している（例：Super, 1980）。ライフキャリアの捉え方は多様であるが、その本質は、良い人生（good life）とは何か、いかに良く生きるかという問いを、個人の幸せ（well-being）と結びつけて考えるところにある（例：安田、2016; Yasuda, T., Whitlock, R.V., Lawrenz, C., & Lubin, B., 2002）。したがって、個人がどのように自身の人生や生き方を考え、社会生活の質向上のために行動するかがライフキャリア教育の学びの出発点となるのである。

本研究の目的は、主観的ウェルビーイングを高めるための心理学的介入である「人生における3つの良いこと（TGT：Three Good Things in Life）」を大学初年次のライフキャリア教育の一環として実施し、そのアウトカム評価を行うことである。TGT介入は、個人が毎日3つの良いことを記録し、それを一定期間（例：一週間）続けるというポジティブ心理学に基づいた介入である。この介入は、簡易的かつ効果的ながらも不安や抑うつを低減し幸福感を高めることが主に米国で確認され（例：Seligman, Park, & Peterson, 2005）、日本においても研究が進められている（例：金沢工業大学心理科学研究所、n.d.）。

TGT介入は、普段、個人の日常生活に存在するポジティブな事象（良いこと）を記録し自己認識することを目的として、宿題形式で実施されるものである。特に、大学での講義・演習に加え、一定期間、自身の日常生活における幸せを見つめ直す機会をもつことは、主観的ウェルビーイングそしてライフキャリアの学びを深化させることにつながると言える。

本研究では、TGT介入がどのように大学生の日々のポジティブ感情（Positive Affect）を高め、ネガティブ感情（Negative Affect）を低減させるのかをランダム化比較試験（RCT：Randomized Control Design）を用いて検証する。エビデンスに基づく実践の重要性が指摘されるなか、RCTを活用したTGT介入のアウトカム評価を行うためである。さらに、大学教育（例：授業）において同様の心理教育プログラムを評価する際に、どのように実験デザインを用いるかという方法論的課題も併せて検討することも本研究の目的とする。

Ⅱ. 方法

1. 調査対象と調査手続き

東京23区内の私立大学の社会科学系学部1年生248名（男性=88名、女性=150名、無記入=9；年齢=18.3、SD=0.56）が介入プログラムに参加した（実施時期：2017年7月）。1年生の必修科目の授業時に、参加についてのアナウンスが行われ、任意の参加であること、参加の有無は成績とは無関係であること、研究目的のみのデータ使用であることが確認された。

TGT介入を行うにあたり参加者は、毎日の就寝前にその日にあった良いこと（良かったこと・うれしかったこと）を3つ書き出し、これを一週間続ける作業を宿題形式で行った。参加者の無作為化（無作為配置）にあたっては、まず学籍番号の下一桁が偶数の学生に対して第1週に宿題を課し（以下、TGT群）、下一桁が奇数の学生はその間、ウェイトングリスト・コントロール群（以下、WLC群）となった。第2週に今度はWLC群（奇数の学生）に宿題が課され、逆にTGT群がコントロール群となった。このように、2週に渡って交互に介入に参加する無作為化ウェイトングリスト・コントロールデザイン（RWLCD：Randomized Waiting List Control Design）を活用したプログラム

の運営が行われた。⁽¹⁾アウトカム評価では、第1週、第2週、第3週の授業時に後述するアウトカム指標を用いたデータ収集が行われた。

2. アウトカム指標

日本語版Multiple Affect Adjective Checklist - Revised (MAACL-R) : 介入効果の測定には、大規模クラスでの授業時間において短時間で実施でき、ポジティブ感情およびネガティブ感情の両側面が測定可能な日本語版MAACL-Rを用いた。原版(英語版)のMAACL-RはLubin & Zuckerman (1999)によって米国で開発されたものであり、合計66項目の形容語句のリストからなっている。回答者は、これらのうち当てはまる項目にチェックをするように求められる。2~3分程度の短時間で完了するテストであるが、研究目的だけでなく、臨床場面においても活用されている(例: Lubin & Zuckerman, 1999; Lubin, Swearngin, & Zuckerman, 1998)。

日本語版MAACL-Rは、Yasuda, Lubin, Kim, & Whitlock (2003)によって開発・適正化された。ポジティブ感情を示すPASS尺度は「うれしい」「ハッピーな」「満足な」といった合計29項目、ネガティブ感情を示すDysphoria尺度は「かなしい」「心配な」「苦悩した」などの合計37項目の形容語句から構成されている。PASS尺度と主観的幸福度(牧野・田上,1998)との相関係数(r)は.25、DysphoriaとCES-D (Center for Epidemiological Studies Depress Scale)およびSTAIの相関係数は、それぞれ、.38と.36と報告されている(Yasuda et al., 2003)。また本データにおけるクロンバックの α 係数は、PASSでは.87 (Time 1)、.87 (Time 2)、.85 (Time 3)、Dysphoriaでは.89 (Time 1)、.88 (Time 2)、.87 (Time 3)となっていた。

Ⅲ. 結果

RWLCDに基づくTGT介入の効果を検証するために、2(群)×3(時期: Time)の分散分析を行った(表1参照)。その結果、PASSに関しては、交互作用、主効果ともに有意な傾向が認められなかった。一方、Dysphoriaについては、群 [$F(1,195) = 13.7, p < .01$] および時期 [$F(1,195) = 8.86, p < .01$] の主効果が認められた。群の単純主効果を検討したところ、Time 1からTime 3のどの時期においても、TGT群のDysphoriaがWLC群よりも低かった

($p < .05$)。一方、時期の単純主効果の分析の結果では、Time 1 と Time 2 の間のみ有意差が認められた ($p < .05$)。

IV. 考察

本研究の目的は、大学生の主観的ウェルビーイングの向上を目的としたライフキャリア教育の一環として、TGT介入を実施し、そのアウトカム評価を行うことであった。データ分析の結果、TGT群の第1週から第2週にかけてネガティブ感情 (Dysphoria) の低減効果が確認された。また第2週と第3週とに有意な差が認められなかったことより、TGT群の効果はこの間、継続していたと考えられる。一方、WLC群については、ポジティブ感情 (PASS) およびネガティブ感情ともに介入効果は認められなかった。したがって、本研究におけるTGT介入の効果は、あくまで限定的であったと言える。

まず、WLC群のネガティブ感情は、無作為化が実施されたにも関わらず、介入前の第1週の段階でTGT群よりも有意に高く、その後、第2週、第3週と継続的に有意に高くなっていた。属性による影響の可能性を検討するために、性差についてのpost-hoc分析を行ったものの、どの時期においてもDysphoria得点に関して有意差は認められなかった。

本研究では、便宜的に学籍番号 (下一桁) の奇数・偶数による無作為化を試みたが、方法論の視点からはこの無作為化に問題はなかったと考えられる。しかし一方で、介入前 (第1週) の段階から両群に差が生じていたことを鑑みると、実質的には、当該アウトカム (ネガティブ感情) に関してそもそも等価なグループが形成されていなかったと結論できる。エビデンスに基づいた実践におけるRCTの活用の重要性が指摘されるなか、今後の方向性として、再度、本無作為化の有効性を検討するとともに、大学の授業などにおいて同様の介入研究を実施・評価する際のRCT (特に無作為化) のあり方を継続的に検討していく必要があると言える。

表1. ポジティブ感情 (PASS)、ネガティブ感情 (Dysphoria) の平均点と標準偏差の推移

	Time 1		Time 2		Time 3		群 F値	Time F値	交互作用 F値
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD			
PASS尺度									
TGT群	9.14	(5.22)	10.21	(5.71)	9.31	(5.50)	0.53	1.53	2.89
WLC群	10.61	(5.55)	9.95	(5.79)	9.54	(5.53)			
Dysphoria尺度									
TGT群	5.12	(4.66)	3.82	(4.00)	4.00	(4.27)	13.70**	8.86**	0.01
WLC群	7.14	(6.28)	6.51	(5.87)	6.10	(5.11)			

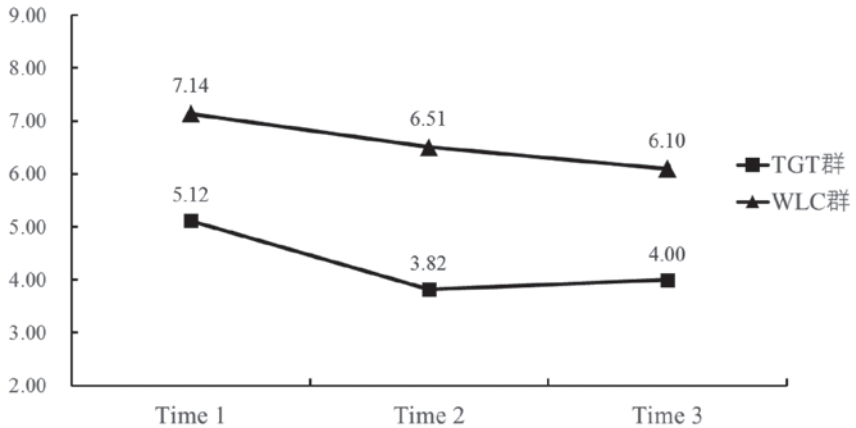


図1. TGT群とWLC群のDysphoria得点の推移

[引用文献]

金沢工業大学心理科学研究所 (n.d.) Citing Websites. Retrieved August 2, 2017, from <http://wwwr.kanazawa-it.ac.jp/wwwr/lab/lps/index.html>

Lubin, B., & Zuckerman, M. (1999) . *Manual for the MAACL-R: Multiple Affect Adjective Check List-Revised*. EdITS/Educational and Industrial Testing Service.

Lubin, B., Swearngin, S. E., & Zuckerman, M. (1998) . Research with the

Multiple Affect Adjective Check List and the Multiple Affect Adjective Check List-Revised: 1960-1977. *San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.*

牧野由美子・田上不二夫 (1998) 主観的幸福感と自己受容の関係. *心理学研究*, 69 (2), 143-148.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005) . Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60 (5) , 410.

Super, D. E. (1980) . A life-span, life-space approach to career development. *Journal of vocational behavior*, 16 (3) , 282-298.

安田節之. (2016) . 心理的エンパワメント尺度開発に関する予備調査：大学生のライフキャリア課題の理解に向けて. *生涯学習とキャリアデザイン*, 14 (1) , 67-76.

安田節之. (2011). *プログラム評価：対人・コミュニティ援助の質を高めるために*. 新曜社.

Yasuda, T., Lubin, B., Kim, J., & Van Whitlock, R. (2003) . The Japanese version of the Multiple Affect Adjective Checklist—Revised: Development and validation. *Journal of clinical psychology*, 59 (1) , 93-109.

Yasuda, T., Whitlock, R.V., Lawrenz, C., & Lubin, B. (2002) . Stability and Variability in Subjective Well-being: Longitudinal Confirmatory Factor Analysis. Paper presented at the Positive Psychology Summit 2002 (The First International Positive Psychology Summit) , Washington, DC.

[注]

(1) 本研究において用いられた無作為化ウェイトニングリストコントロールデザインによる評価は、無作為化 (R)、アウトカム測定 (○)、プログラム介入 (×) として、下記のとおりに表示されるものである。

TGT群	R	○	×	○		○
WLC群	R	○		○	×	○

ABSTRACT

A randomized controlled trial of positive psychology intervention (Three Good Things in Life) to improve the well-being of Japanese college students.

Tomoyuki YASUDA & Yoshitaka SAITO

A series of career-related educational programs has been implemented over the last decade in Japan. Students are expected to learn about what their professional career and, most importantly, personal lifestyles would be in the future from their freshman years on. It is thus important that students receive adequate programs that focus attentions on their life roles based on their behavioral and cognitive experiences; one of which would concern one's subjective well-being in everyday lives.

The main purpose of this study was to conduct an outcome evaluation of the Three Good Things in Life (TGT) exercise as implemented in non-clinical, Japanese university settings. A sample of 248 freshmen (88 males, 150 females, and 9 unknowns) in a medium-size university in the Tokyo metropolitan area were recruited (Mean age = 18.3; SD=0.56), where they received the TGT exercise program across a three-week period of time. The outcome evaluation was conducted under the randomized waiting list control design. Two sets of 2 (Group) x 3 (Time) repeated measure Analyses of Variance (ANOVAs) revealed that there was a main effect of Group and Time on the negative affect (Dysphoria) only; neither interaction nor main effect was found on the positive affect. Directions for future research and applications were discussed.