

## 第 3 章 本研究の目的と構成

### 第 1 節 本研究の目的

苦勞していても幸せな人はいる。また逆に、苦勞はなくとも不幸な人もいる。「幸せとは、その人が幸せだと感じられること」である。では、どのような状態で人は幸せだと感じられるのだろうか。科学技術を否定するのではなく、自然科学のみならず心理学等の社会科学を含めて、「人はいかにして幸せになり得るか」を、客観的に追求していく必要がある。

長い間哲学で扱われてきた幸福感というテーマが、欧米を中心に心理学の分野で科学的に追求され始めたが、今までの研究のほとんどが現象をとらえるための調査研究であって、どのようにしたら人の幸福感を高められるかを探る臨床心理学的研究はごくわずかであった。本研究ではこのような問題を踏まえ、一般成人の幸福感をどのようにしたら高められるかを検討する。

本研究では、主観的幸福感を高めるためにライティング法を用いた。ライティング法を用いると、内容の異なる複数のケースを同時に扱うことができる。また、カウンセラーが不在の時にも、相談者は自分でプログラムを進めることができるという利点もある。だが、未だライティング法についての実証的な研究は見られず、それは体系的に確立していない。このような視点から、本研究の目的は系統的なライティングプログラムを開発することである。

幸福感の研究において、この30年間で最も進んだのは測定法に関するものであった。そして、幸福感に関わる諸要因も徐々に明らかにされてきた。幸福感に関する概念、測定法、関連要因、理論などを踏まえて、幸福感を上昇させるための方法を探るという臨床的立場から幸福感についてまとめ

ると、幸福感の変容には5つの主要因が考えられる。

第1はストレス事態を解決し環境を統制していくために自ら行動していくこと、つまり問題処理行動である。自分は環境を一方的に受け入れるだけの存在ではなく環境を統制するために計画していく能力をもっているという自信と積極的にストレス事態に対処していく行動力は幸せをつくる。

第2は外界の出来事を合理的で相対的で多様にとらえていくこと、つまり論理的柔軟的認知である。物事を一面的にとらえる固定的な思考は悲観主義や極度の楽観主義や不適応を生み易い。物事の否定的側面にとらわれることなく肯定的側面にも目を向け両面的にとらえることは感情を安定させていく。感情の安定は幸福感の上昇をもたらす。

第3は社会の中で親密な人間関係を築いていくこと、つまり社会的相互作用である。人は心のどこかで親密な人間関係を求めている。親密な人間関係は最高の幸せをもたらす。それは人と人との活動の中で得られるものである。

第4は自分にとって意味ある生産的目標を追求していくこと、つまり自己実現傾向である。幸せとは目標到達点にあるだけのものではない。むしろそれを追求していく長い過程に存在するのである。

第5は他者や過去に焦点を当てるのではなくありのままの現在の自分を受け入れていくこと、つまり自己受容である。安定した幸福感は他者と自己とを比較したり過去の自分と現在の自分を比較するところからは生まれない。判断基準を内的なものへ移すことは幸せへの第一歩であろう。幸福感の低い人をどのようにしたら幸せにできるのかという疑問を解く鍵は、おそらくこれら5つの要因にあるであろう。

本研究では、これらの要因を変容させることによって主観的幸福感を上昇させるライティングプログラムの開発を検討していった。

## 第 2 節 本研究の構成

第 1 章では、主観的幸福感に関するこれまでの研究を検討し、その展望についてまとめた。

第 2 章では、ライティング法に関するこれまでの研究を分類し、その利点と問題点を検討した。

第 3 章では、本研究の目的と構成について述べ、本研究の中で重要と考えられる用語を定義する。

第 4 章では、幸福感という肯定的側面を直接上昇させようとする Fordyce(1987) のハピネストレーニングプログラムによるライティング法と、従来通りうつ傾向や不安等の否定的側面を軽減させることを通して間接的に幸福感を上昇させようとする認知行動療法をもとにしたライティング法の、主観的幸福感の変容に及ぼす効果の比較を行う〔研究 1〕。

第 5 章では、第 4 章で用いられたハピネストレーニングプログラムの中の主要な方法である自己実現傾向を促すための個人的実現リストのみを集中的に実施し、その効果を検討する〔研究 2〕。次に、自己実現傾向を促すためには問題処理行動を促す必要があることが示唆されたため、第 4 章で効果のみられた認知行動療法に基づいた方法から行動的アプローチを取り出し、問題処理行動を促すためのライティング法を開発し、その効果を検討する〔研究 3〕。また、主観的幸福感の要因である自己実現傾向のどのような部分が主観的幸福感と関連するかを調査する〔研究 4〕。その結果を踏まえて、自己実現傾向を促すことで主観的幸福感を高めようとする改定版行動的アプローチによるライティングプログラムを開発し、その効果を検討する〔研究 5〕。

第 6 章では、自己実現傾向を促すためには社会的相互作用を促す必要があることが示唆されたため、第 4 章で用いられたハピネストレーニングプ

プログラムの中の主要な方法である社会的相互作用を促すための社会的活動リストのみを集中的に実施し、その効果を検討する〔研究6〕。次に、社会的相互作用を促すためには論理的柔軟的認知を促す必要があることが示唆されたため、第4章で効果のみられた認知行動療法の中の認知的アプローチを取りあげ、論理的柔軟的認知を促すためのライティング法を開発し、その効果を検討する〔研究7〕。また、主観的幸福感の要因である社会的相互作用のどのような部分が主観的幸福感と関連するかを調査する〔研究8〕。その結果を踏まえて、社会的相互作用を促すことで主観的幸福感を高めようとする改定版認知的アプローチによるライティングプログラムを開発し、その効果を検討する〔研究9〕。

第7章では、主観的幸福感の要因である自己受容のどのような部分が主観的幸福感と関連するかを調査する〔研究10〕。その結果を踏まえて、改定版認知的アプローチと改定版行動的アプローチを合成した改定版認知行動的アプローチによるライティング法である、ハピネスセルフライティングプログラムを開発し、その効果を検討する〔研究11〕。第6章で実施した改定版認知的アプローチによるライティング法に、第5章で実施した改定版行動的アプローチによるライティング法を合成すれば、論理的柔軟的認知と社会的相互作用を促すことによって自己実現傾向と自己受容も促すことができ、主観的幸福感を最も高めることができるであろうと推論される。

最後の第8章で、本研究について全体的に考察する。

本研究ではそれぞれのプログラムが目指した主観的幸福感の要因の修正と主観的幸福感の変容に及ぼす効果を検討し、主観的幸福感を高めるためのライティングプログラムの開発を目指す。

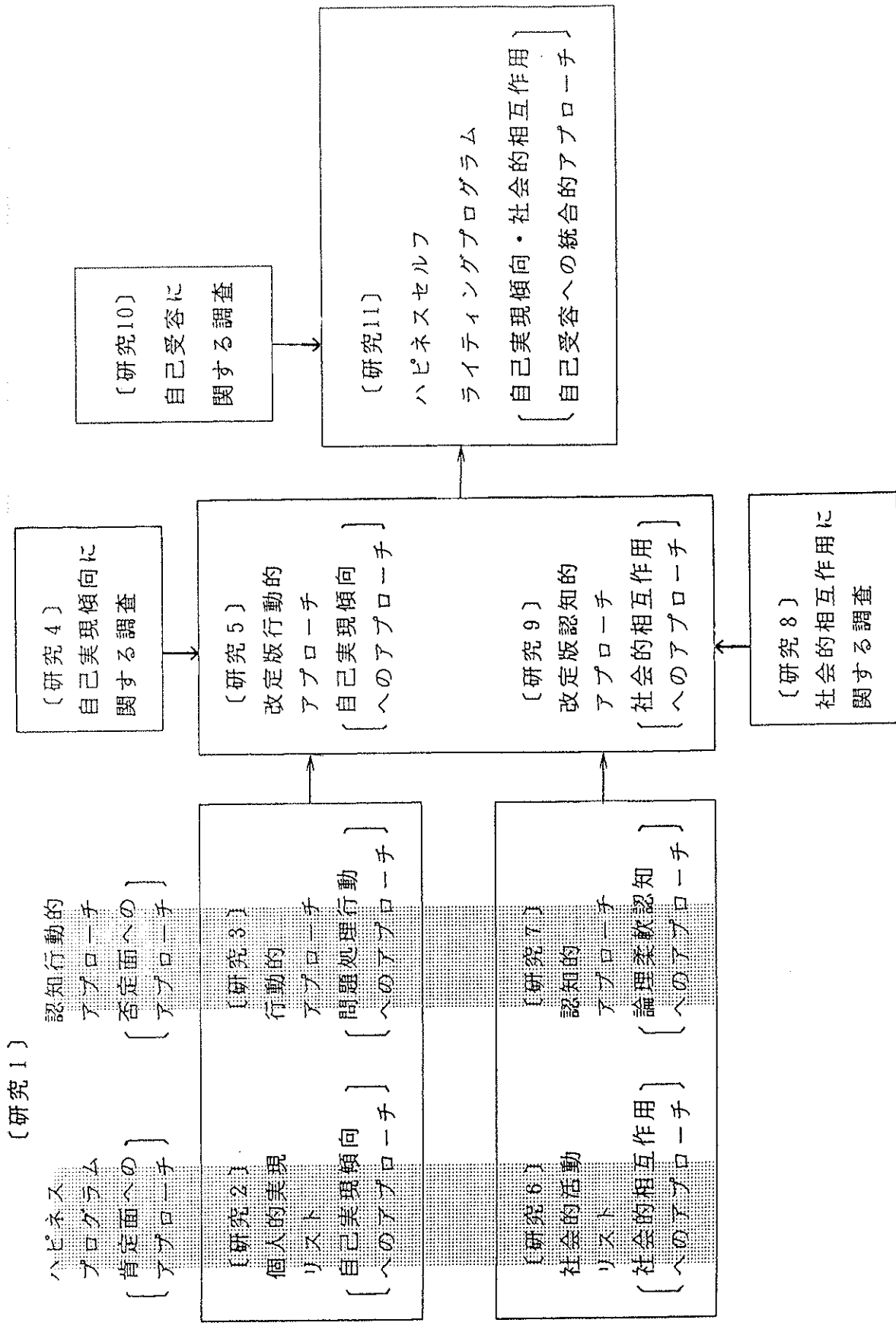


FIG. 3-1 本研究の流れ

## 補足説明

本研究において使用している用語は次のように定義されている。

ライティング法とは、被験者が自分に係わる事象や思考や感情や行動を所定の記録用紙に記載し、それに対して援助者が各心理的アプローチに即してコメントを返していくという作業を繰り返し実施していく手続きのことを言う。

主観的幸福感とは、「長期間に渡る主観的な肯定的認知と優位な肯定的感情である」と定義されている(Diener, 1984)。本研究において、主観的幸福感とは、比較的長期的に自分の人生を肯定的に認知しながら、しかも比較的短期的に現在の自分に対して肯定的な感情を抱いている状態と定義する。

本研究における認知的アプローチとは、認知再構成法に基づき、被験者が自ら、自動思考に存在する認知の歪みを修正して不合理的で非論理的な思考を合理的で論理的な思考に変容させていくことによって、感情や行動の変容をも促そうとする援助手続きである。認知の歪みの種類には、全てか無かの思考、破局的な見方、過度の一般化、選択的抽出、肯定的側面の否認、独断的推論、誇大視と極微視、感情的論法、すべし表現、自己関係づけがある。

本研究における行動的アプローチとは、オペラント法に基づき、被験者が自ら、具体的な行動目標を設定してそれを達成するためのプログラムを作成し実践していくことによって、感情や認知の変容をも促そうとする手続きである。プログラムの作成には、弁別刺激、強化刺激、モデリング、身体的介助と言語的介助、シェイピング、フェイディングを取り入れている。

主観的幸福感変容の5要因について、本研究では次のように定義する。  
問題処理行動とは、自分に関わる問題を処理し環境を統制していくために

計画的段階的に自らを変容させようとする行動である。論理的柔軟的認知とは、個人が経験する様々な出来事を合理的で論理的に思考して多様的で柔軟に受け入れる認知である。また、社会的相互作用とは、親密さを感じることができるような心理的に近い人間関係である。自己実現傾向とは、自ら設定した自分にとって意味ある生産的な自己実現目標に向かって行動しようとする傾向である。さらに自己受容とは、ありのままの現在の自己を肯定的に受け入れていくことである。