

大学生における強みの自覚がうつ・不安症状に及ぼす影響¹

石村 郁夫^{2,3} 駒沢あさみ⁴

本研究では、大学生にとって自分の強みや長所に自覚的であることがうつ病性障害や不安障害の予防因子として機能するかを検討し、抑うつや不安の高い大学生に対する支援の在り方を探求することが目的であった。大学生217名（男性100名、女性117名、平均年齢は18.48±1.14歳）に対して、強みを測定する尺度として強み同定尺度（Strength Identification Scale）、抑うつと不安を測定する尺度として自己評価式抑うつ性尺度（SDS）、STAI日本語版に回答を求めた。その結果、強みの自覚はSDSとSTAIと負の相関関係にあることが示された。また、一要因分散分析の結果、うつ病性障害や不安障害のリスクのある大学生は強みを自覚することに困難を伴うことが示された。今後は、就職活動や精神衛生上で支援を必要とする大学生の強みの発見や活用を促進する新たなポジティブ心理学的援助法を開発し、その精神的健康や対人関係に与える予防効果を検証していくことが期待される。

キーワード：強み、強み同定尺度、SDS、STAI、ポジティブ心理学

問題と目的

近年、認知行動療法（Padesky & Mooney, 2012）、家族療法や問題解決療法（O'Hanlon & Bertolino, 2011）、コーチング（Biswas-Diener, 2010）、カウンセリング（Magyar-Moe, 2009）、ポジティブ心理療法（Seligman, Rashid, & Parks, 2006）の様々な実践領域において来談者の強みや肯定的な心理社会的資源を積極的に同定し、活用するポジティブ心理学的介入法が従来の心理療法より来談意欲、再発予防、治療効果の側面からその有効性が指摘されている。

例えば、認知行動療法においてはクライアントを援助し、クライアントのレジリエンスを育成する際にその第一段階としてクライアント自身の強みを同定することが勧められている（Padesky & Mooney, 2012）。また、意味づけやキャリアビジョンを重視したキャリア開発（Kosine, Steger, & Duncan, 2008）や、学校・教育領域におけるカウンセリング（Kalke, Glanton, & Cristalli, 2007）において児童生徒の強みに焦点を当て、それを活用する技法が取り入れられている。さらに、青少年の更生領域においても、彼らの強みに着目することでレジリエンスを高め、問題行動の減少やセルフ・コントロール力の育成を目指すアプローチが注目されている（Larson, 2010; Tate, 2010）。このように、様々な臨床実践において強みの同定や活用が積極的に取り入れられており、その有効性が報告されている。

これまでの強みの有効性に関する研究を概観する

と、強みを活用することにより well-being が高まることが示されている。例えば、強みを活用することは自己効力感や自尊感情の効果を統制しても、なお主観的 well-being や心理的 well-being の両方に関連することが示されており（Govindji & Linley, 2007）、Proctor, Maltby, & Linley (2009) においても同様の研究知見が報告されている。また、Seligman, Steen, Park, & Peterson (2005) は、強みを毎日、それまでとは異なる新しい方法で活用する人は幸福感が高く、抑うつの程度が低いこと、しかもその効果は長期にわたって続くことを示している。このように、強みの活用は well-being の向上や精神的健康の改善に単に影響を及ぼしているだけでなく、自己効力感（Govindji & Linley, 2007; Proctor, Maltby, & Linley, 2009）や自尊心が高くなる（Minhas, 2010）ことも報告されており、ポジティブな自己概念との関連が見られている。また、強みを活用する人は日常生活においてエネルギーや活力感に溢れており（Govindji & Linley, 2007）、強みを活用することでポジティブ感情が生成され、より積極的な生き方や態度と関連しているとされている。一方で、Wood, Linley, Maltby, Kashdan, & Hurling (2011) による207名の地域住民に対してベースライン、3カ月後、6カ月後の縦断調査によれば、強みの活用がストレス反応の低さを予測することを明らかにしている。また、強みを活用する人は困難な状況でも粘り強いことが報告されており（CAPP, 2010）、レジリエンスが高いことが指摘されている。

3 東京成徳大学応用心理学部臨床心理学科

4 東京成徳大学大学院心理学研究科

1 日本ヒューマン・ケア心理学会学術集会第15回大会での発表内容を加筆・修正したものである。

2 調査にご協力頂きました皆様に心より感謝申し上げます。

さらに、強みを活用する人は目標を達成しやすく (Linley, Nielson, Gillett, & Biswas-Diener, 2010)、目標達成後には自らの達成動機や欲求が満たされ、より幸福感や充実感を感じやすいことも示されている。このように、強みを活用する人はポジティブな自己概念やポジティブ感情とも関連しており、仮にストレス状況に晒されたとしても粘り強く、積極的に目標に向かって成長しようとする意欲を失わずにレジリエンスが高いまま保たれることが伺われる。

また、強みの活用は特に産業・組織心理学の分野において注目されており、仕事におけるパフォーマンスや職務満足度、ワーク・エンゲージメントとの関連が指摘されている (Linley, Willars, & Biswas-Diener, 2010)。例えば、強みを活用している人はより自分を発展・成長させることに効率的であるといわれ (Smedley, 2007)、結果として仕事上でより高い業績を収め、より長く会社に留まるとされている (Stefanyszyn, 2007)。また、Harter, Schmidt, & Hayes (2002) は、従業員の弱みや短所ではなく、強みや長所に焦点を当て、毎日従業員が強みを活用する機会を持たせることが、職場におけるエンゲージメントを最も高め、生産性を向上させる要因であることを示している。同様に、Minhas (2010) によれば、従業員が自覚している強み、あるいは本人には強みとして自覚されていない長所を発展させる働きかけをしていくことにより従業員のワーク・エンゲージメントが向上することを示しており、従業員の強みに焦点を当てて、積極的に職場において活用していくアプローチが仕事に対してよりやりがいを持って気持ちよく働けるだけでなく職場においても生産性の向上や人間関係の良好さなどポジティブな影響をもたらすことが示唆されている。

ところで、我が国においては2012年9月に日本ポジティブサイコロジ-医学会が設立され、ポジティブ心理学の理論を応用し、心の健康問題を予防する包括的な政策や援助の在り方が重要視されており (大野, 2014)、近年、本邦においても強みに焦点を当てたアプローチは非常に注目されている。しかしながら、我が国においては、強みを活用した認知再構成法による抑うつの低減効果が示されはじめているものの (末永・山本, 2014)、一方で、強みの基礎・応用研究は欧米のそれに比して極めて数少ないのが現状である。

その我が国における強みの実践研究が停滞している背景の一つに挙げられるのが、強みを測定する尺度の利便性の問題がある。これまで強みを測定する既存の尺度には、VIA-IS (Values in Action Inventory of Strengths; Peterson & Seligman, 2004)、VIA-Youth (Values in Action Inventory of Strengths for Youth; Park & Peterson, 2005)、CSF (Clifton StrengthsFinder; Asplund, Lopez, Hodges, &

Harter, 2007)、Realise2 (Linly & Stoker, 2012) 等があるが、いずれも著作権の問題から主に商業用で使用されており、膨大な質問項目数から回答に時間が掛かるなど利用上の不便性がある。以上から、我が国でこの強みを測定する簡便な測度を開発することが求められており、この新しい尺度開発により強みに関する研究が活性化する足がかりになると予想される。特に、強みの有効性に関して、強みをより積極的に活用することで困難状況に立ち向かう自律力やレジリエンスの育成、さらに精神的健康に与える有効性を検証することが可能となり、その上で、強みの発見や活用を支援するポジティブ心理学的援助法を開発できると考えられる。このことは大学生の就職活動において強みに焦点を当てているキャリア教育の領域 (松田, 2014) や、抑うつや不安を抱える子どもや成人に対する強みの臨床的応用の領域 (山本, 2010) 等に補完する研究知見を提供することが可能となる。

この強み尺度の課題を踏まえて、Komazawa & Ishimura (2014a) は、我が国の文化や価値観に配慮した強みに着目し、強みを再構成し、これに基づいて強み同定尺度 (Strengths Identification Scale) を開発している。この尺度は、従来の強みを測定する尺度 (VIA-IS, CSF, Realise 2等) で分類されている強みに加えて、認知行動療法の領域で使用されている価値観並べ替えカード (原井, 2012) で使用されている価値観や我が国の文化や価値観に配慮した強みを含めて網羅的に収集し、KJ法により60種類の強みに再分類したものである (Appendix 1参照)。さらに、Komazawa & Ishimura (2014a) は、それぞれの強みに対して印象評定をしており、方向性 (その強みが個人内 (対自己) vs 個人外 (対他者) に向いている)、処理経路 (その強みが情動のプロセス vs 認知的プロセスを経ている) の2×2の視点から4因子を抽出しており、確認的因子分析の結果、適合指標も十分な数値が得られている。この結果を踏まえて、本研究ではこの強み同定尺度を利用することとした。

また、尺度の課題以外にも、本邦における強み研究が停滞する理由として、本邦では、強みより弱みの方が意識されやすく、個人主義より集団主義の方の文化的素地がある。例えば、Komazawa & Ishimura (2012) は、強みと弱みに関する意識調査を大学生66名に実施した結果、強みの自覚は36.4%であるのに対し、弱みの自覚は69.7%であり、強みは弱みより自覚されにくいことを報告している。また、同研究において対人関係やコミュニケーションの中で発揮される強みに関してより自覚的であり、頻繁に回答される傾向にあることが示されている。元橋 (1993) が指摘しているように、本邦では謙遜し、自らの能力や価値を低く見積もることが美德とされていることから、日本人の自己概念は強みよりも弱みに重点を置いており、個性的

で独自の存在であるよりも周囲との関係の中で調和する集団主義文化であるといえる (Kitayama, Markus, Matsumoto, & Norasakkunkit, 1997)。これを踏まえて、Ishimura, Hatori, Kodama, Ito, & Kawasaki (2011) は弱みや短所に偏りがちな自己意識に注目し、弱みや短所を補整するために過去の失敗から強みの種を発見するワークを施した結果、肯定的感情が向上し、否定的感情が軽減されたことを示している。また、Komazawa & Ishimura (2014b) は従来の研究に不足している強みが対人関係の中で発揮される本邦における文化的視点を導入し、強みを他者のために活用することにより人格の成長、自己受容および積極的な他者関係などの心理的 well-being が高まることを実証している。実際に、健康的で適応的な生き方を指すにあたっては、弱みに偏ったアンバランスなネガティブな自己概念について、強みと弱みを統合したバランスの良い自己概念へと変容を促していくことが心理臨床場面において重要視されている。例えば、悪い面や良い面を含んだ存在として自己を受け入れることは well-being の重要な要素であると指摘されており (Ryff, 1989)、心理療法の最終的な目標とも言われていることから (Rogers, 1961)、自らの強みを正しく理解し、受け入れつつ、それを活用していく研究は臨床的に意義のあるテーマであるといえる。

そこで、本研究では、強みを自覚することは良い面を含んだ自己認識の在り方であり、より統合されたバランスの取れた自己意識として捉えることとする。また、強みを自覚していることにより実際に抑うつや不安症状が低くなるのかを検討する。その理由として、我が国においてはうつ病患者95.8万人、不安障害患者57.1万人いることが報告されており (厚生労働省, 2011)、強みの自覚や活用を促すことが抑うつや不安症状に対して予防効果を有するのかが検討することは臨床的に応用する布石になるといえる。以上のことから、Komazawa & Ishimura (2014a) で開発された強み同定尺度を用いて、一般大学生においてより強みに自覚的であれば、実際に抑うつや不安症状が低くなるのかを検討し、抑うつや不安症状を抱える大学生に対する支援の在り方を探求することを目的とする。

方 法

調査手続き

2012年5月下旬に、講義時間内に集団回答形式で質問紙調査を実施した。質問紙調査にあたっては、研究の意義、目的、個人情報保護の方法、調査許諾・辞退の自由、データの処理および保存方法、研究成果公表の仕方などについて十分なインフォームドコンセントを取り、同意を得た場合のみ研究協力を依頼した。

調査協力者

関東圏の大学生217名 (男性100名, 女性117名) であつ

た。平均年齢は 18.48 ± 1.14 歳であった。

調査内容

質問紙は以下の三つの尺度から構成されていた。

強み同定尺度 強み同定尺度 (Strengths Identification Scale; Komazawa & Ishimura, 2014a) 60項目を用いた。本尺度は、個人の強みを同定するために用いる尺度であり、合計60項目から構成されている。“自分を信じることができる”“自分らしさを大事にしている”等の各項目についてどの程度当てはまるかを“まったく当てはまらない”“当てはまらない”“どちらともいえない”“当てはまる”“とても当てはまる”の5件法で回答を求めた。強みを同定するために用いられた計60項目は Appendix 1 に示した通りである。本研究では、強みを自覚している数を尺度得点として用いることとし、“当てはまる”“とても当てはまる”の項目に回答した数を1点と換算し、0点から60点の得点範囲であった。

自己評価式抑うつ性尺度 抑うつを測定する尺度として、Zung (1965) の自己記入式抑うつ性尺度邦訳版 (SDS; 福田・小林, 1973) を使用した。20項目で構成されており、各項目に対して“無い/たまに”“時々”“しばしば”“いつも”の4件法で評定を求めた。本尺度は、0点から80点の範囲で分布し、0点から39点を“非うつ群”、40点から49点を“軽度群”、50点から54点を“中等度群”、55点以上を“重度群”として分類することができる。

STAI 日本語版 現在の状態不安を測定する尺度として、STAI (State-Trait Anxiety Inventory; 清水・今栄, 1981) 日本語版を用いた。20項目で構成されており、“全くそうでない”“いくぶんそうである”“ほぼそうである”“全くそうである”の4件法で評定を求めた。本尺度は、0点から80点の範囲で分布し、STAI の状態不安の評価として“段階 I (非常に低い)”“段階 II (低い)”“段階 III (普通)”“段階 IV (高い)”“段階 V (非常に高い)”の5段階に評価することができる (肥田野・福原・岩脇・曾我, 2000)。

結 果

強み同定尺度の尺度得点の算出方法

Komazawa & Ishimura (2014a) はそれぞれの強みがどのようなイメージを有しているかに関して、方向性 (その強みが個人内 (対自己) vs 個人外 (対他者) に向いているか)、処理経路 (その強みが情動的 vs 認知的プロセスを経ているか) の 2×2 の視点から検討しており、最終的に4因子を抽出している。本研究では、60側面の強みに対して自分に当てはまっていると自覚している程度の指標として、60項目のそれぞれに“4: 当てはまる”と“5: とても当てはまる”に回答した数を1点と換算し、その合計得点を尺度得点として算出した。Table 1 に示すように、本研究における調査協

力者217名の強みの自覚数は平均30.42±12.75個であり(“5: とても当てはまる”のみに回答した数は平均8.47±10.30個)、程度の差はあれ、強みに対しては平均的に60個の強みの各側面のうち約半数が該当していることが示された。このことは、我が国の文化や価値観を反映した比較的、回答しやすい質問項目であった可能性が示唆される。

強みの自覚と抑うつ・不安症状との相関分析

前項において算出された強み同定尺度, SDS, STAI の尺度得点について、相関分析を行った結果、Table 1に示すように、強みの自覚は SDS ($r = -.473, p < .01$), STAI ($r = -.369, p < .01$) と中程度ないしは弱い負の相関関係にあることが示された。以上から、自分の中に備わっている様々な強みを自覚していればいほど抑うつや状態不安を感じにくいことが示された。

Table 1

強みの自覚と抑うつ・不安症状との相関分析結果					
変数	平均	SD	強み	SDS	STAI
強みの自覚	30.42	(12.75)	—	-.473**	-.369**
SDS	43.64	(8.50)		—	.675**
STAI	46.22	(11.97)			—

** $p < .01$, * $p < .05$

SDS 得点による分類における強みの自覚の特徴

前項において強みの自覚と SDS および STAI の間に有意な負の相関関係が見い出された。ただし、抑うつや状態不安の程度により強みがより自覚されにくくなるかは把握しづらいため、SDS や STAI の各段階に分類し、強みの自覚数の特徴を把握する必要がある。SDS は Table 2に示したように尺度得点から以下の4群に分類される。

Table 2

SDS 得点による分類基準

分類名	SDS の得点	n	評価基準
1. 非うつ群	0 ~ 39	69	抑うつ性は乏しい
2. 軽度群	40 ~ 49	96	軽度抑うつあり
3. 中等度群	50 ~ 54	30	中等度抑うつあり
4. 重度群	55 ~	22	うつ病のリスクあり

SDS の尺度得点を基準に分類した結果、調査協力者217名は、非うつ群 ($n = 69$), 軽度群 ($n = 96$), 中等度群 ($n = 30$), 重度群 ($n = 22$) となった。また、抑うつ傾向によって強みを自覚している程度に特徴がみられるかどうかを検討するために、強みの自覚を従属変数とした一要因分散分析を実施したところ、有意差がみられた ($F(3, 213) = 18.77, p < .01$; Figure 1参照)。Turkey 法による多重比較を行ったところ、非

うつ群 ($M = 37.17, SD = 10.68$) と軽度群 ($M = 30.40, SD = 11.67$), 中等度群 ($M = 22.57, SD = 13.73$), および重度群 ($M = 20.09, SD = 8.85$) の各群との間に1%水準で有意な差が認められ ($ps < .01$), 軽度群と中等度群および重度群においても1%水準で有意な差が認められた ($ps < .01$)。さらに、中等度群と重度群の差は認められなかった ($p > .10$)。

以上のことから、抑うつの程度が低ければ低いほど強みの各側面に気付いていることが示された。特に、SDS 得点が50点以上を示す中等度群や重度群は強みを自覚しにくくなる傾向が見られている。以上より、今後の研究において抑うつ得点が高い人に対する強みの自覚の妨害要因や促進要因について詳しく検討する必要がある。

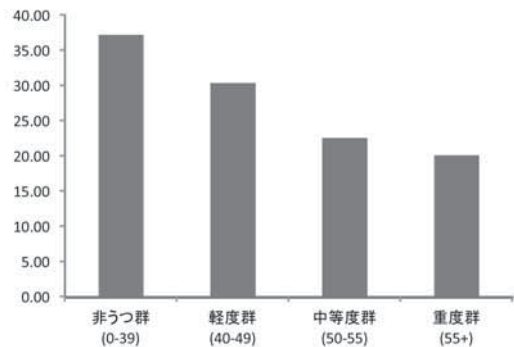


Figure 1 SDS 得点の4群における強みの自覚数

STAI 得点による分類における強みの自覚の特徴

STAI は Table 3に示したように尺度得点から以下の5段階に分類される。STAI の尺度得点を基準に分類した結果、調査協力者217名は、段階Ⅰ：非常に低い ($n = 31$), 段階Ⅱ：低い ($n = 61$), 段階Ⅲ：普通 ($n = 62$), 段階Ⅳ：高い ($n = 52$), 段階Ⅴ：非常に高い ($n = 11$) となった。また、状態不安を抱える程度によって強みを自覚している程度に特徴がみられるかどうかを検討するために、強みの自覚を従属変数とした一要因分散分析を実施したところ、有意差がみられた ($F(4, 212) = 7.14, p < .01$)。各段階の平均値と標準偏差は以下の通りである (段階Ⅰ： $M = 36.74, SD = 12.32$, 段階Ⅱ： $M = 34.49, SD = 12.64$, 段階Ⅲ： $M = 28.50, SD = 11.40$, 段階Ⅳ： $M = 25.52, SD = 12.42$, 段階Ⅴ： $M = 24.09, SD = 10.12$)。Turkey 法による多重比較を行ったところ、段階Ⅰは段階Ⅲ ($p < .05$), 段階Ⅳ ($p < .01$), 段階Ⅴ ($p < .05$) の各段階の間に有意差が見られ、段階Ⅱは段階Ⅲ ($p < .05$), 段階Ⅳ ($p < .01$), 段階Ⅴ ($p < .10$) の各段階の間に有意差が見られた。さらに、段階Ⅲ, Ⅳ, Ⅴの間には特に有意差が認められなかった ($ps > .10$)。以上のことから、強みの自覚数は、段階Ⅰ, Ⅱの2群と段階Ⅲ, Ⅳ, Ⅴの3群の間に差が見られてお

Table 3
STAI 得点による分類基準

分類名	STAI の基準	n	状態不安の評価
段階 I	20 ~ 30(35)	31	非常に低い
段階 II	31(36) ~	61	低い
段階 III	42(46) ~	62	普通
段階 IV	51(56) ~	52	高い
段階 V	65(66) ~	11	非常に高い

括弧内は女性

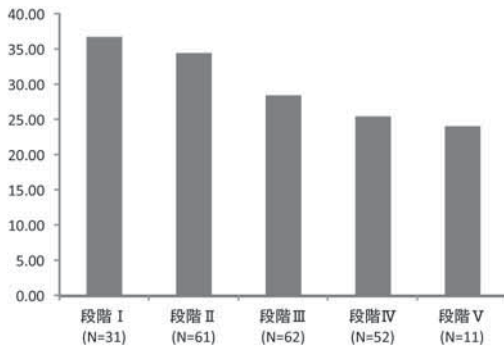


Figure 2 STAI 得点の5群における強みの自覚数

り、状態不安が低いことが強みの自覚に繋がることが示唆された。

考 察

本研究の目的は、強みというポジティブな個人資源を持っていることが抑うつや状態不安の予防因子になるかを検討し、抑うつや状態不安の高い大学生に対する支援の在り方を探求することであった。

今回、強み同定尺度の得点化の際に、60種類の強みの中から“4: 当てはまる”と“5: とても当てはまる”に回答した数を算出し、その得点を自らの強みを自覚している程度とした。本研究における調査協力者217名の自覚する強みの種類は60個の強みのうち平均30.42±12.75個であり（“5: とても当てはまる”のみに回答した数は平均8.47±10.30個）、自らの強みに関して幅広く容認していることが示された。Linley (2008)によれば、強みの同定の仕方は日常生活に表れる強みのサインを探し出すボトムアップ式のアプローチとあらかじめ同定できる強みの種類が定められた強みの同定ツールを用いたトップダウン式のアプローチの2つに大別しているが、我が国のように強みの概念にあまり馴染みがなく、強みを意識することが困難である場合や強みを自身の言葉で語る事が難しい場合には、トップダウン式の方が回答しやすいとされている。そ

のため、今回、使用された強み同定尺度に対しては比較的容易に“4: 当てはまる”と“5: とても当てはまる”に回答できたと考えられる。

また、強み同定尺度、SDS、STAI の得点について相関分析を行ったところ、強みを多く自覚していることが抑うつや状態不安と負の相関関係にあることが示された。これは、先行研究 (Govindji & Linley, 2007) において強みに対する自己理解が well-being と相関関係にあることが示されており、本研究においても同様の研究知見が得られたといえる。

さらに、SDS、STAI 得点の既存の基準に従って、抑うつや状態不安の程度が高い大学生を抽出し、強み同定尺度によって得点化された強みの自覚を従属変数とした一要因分散分析の結果、抑うつや状態不安の程度が高ければ高いほど、他の群に比べて自らの強みを自覚しにくいことが示された。特に、SDS においては50点以上の中等度群と重度群、STAI においては段階 III 以上の状態不安が“高い”、“非常に高い”と評価される段階 IV と段階 V に該当する大学生は強みというポジティブな自己概念を他の群に比べて持ちにくいことが示された。しかしながら、SDS の中等度群は平均22.57±13.73個、重度群においても平均20.09±8.85個、一方の STAI の段階 IV は25.52±12.42個、段階 V においても24.09±10.12個もあり、強みを自覚している個数はそれほど少なくないことから、強みを自覚する領域やその量よりは強みに対する個人の捉え方によって日常生活における精神症状への影響が異なってくる事が予想される。例えば、松田 (2014) は、どのような自らの特徴や性質を強みとして認識しているのかは、強みをどのように捉えているかによって大きく異なることを指摘し、強みに対する捉え方を測定する強み観尺度を作成している。その結果、“自分を幸せにすると思う”“他人を幸せにすると思う”等の強みに対して肯定的に捉えている人は、自らの強みを具体的にどう活用するかという強みの活用方法を理解しており、実際に日常的に強みを活用していることを明らかにしている。また、同研究において、強みに対して幸せに繋がっているという捉え方は、他者に対しても強みを表現しやすくなり、強みの具体的なエピソードも挙げられるようになることから、強みに対する自己理解が深まると指摘している。これまでの先行研究では自分の強みや長所をそれとして正しく理解し、受け入れることをセルフ・アプリシエーション (self-appreciation) として概念化されているが (Neff, 2011 石村・樫村訳, 2014)、強みを強みとしてあるがままに受け入れられることは臨床的にも意義のあるテーマであるといえる。そのため、強みを自覚する領域やその量だけでなく、自らの強みに関してどのように捉えているか等の強みに対するメタ認知を含めて、今後、検討していく必要があるといえる。

また、本研究で得られたデータの中で特筆すべき点としては、抑うつや状態不安が高い状態にあっても強みのある程度自覚していることである。上述したように、強みに対する捉え方やメタ認知を変容させることが出来れば、抑うつや状態不安を改善させ、あるいはより自己肯定感を持ちながら生活させることができる。そのため、強みや長所を受け入れることに関する促進要因やその阻害要因を検討することは臨床的に意義のあるテーマであるといえる。実際に、本研究では強みの自覚が抑うつや状態不安の軽減に何らかしらの関連が見られていることから、将来的にはうつ病性障害や不安障害を抱える患者に対する有効なアプローチとして研究の発展が期待できる領域であると考えられる。

一方、本研究の調査協力者の平均年齢は18.48±1.14歳であり、大学一年生の講義科目で5月に調査が実施された。赤坂・石村・駒沢・塩島・二神・知久・阪無・風間(2013)の先行研究では、別集団の調査協力者111名(平均年齢は19.31±2.31歳)を対象に強み同定尺度に回答を求めたところ、“当てはまる”“とても当てはまる”に回答した個数は平均26.83±14.00個であることが報告されている。本研究で得られた平均30.42±12.75個と比較しても学年が進行するに従って強みに対してやや容認しにくくなる状況が見て取れる。このように、学年や年齢によって強みを自覚する個数が変わってくるのが推察される。特に、青年期においては自分の存在について深く見つけ、アイデンティティを模索していく時期でもあることから、大学在学中においても、自らの強みに対する捉え方は発達的に変容していくものであると考えられる。そのため、今後は、発達の視点を入れて、強みを自覚する領域やその量、捉え方がどのように変容していくかを検討する必要があるかもしれない。

現在、若者の精神的・社会的な発達の遅れにより職業や進路の選択・決定を先送りにする傾向が高まっているとされており(吉田, 2009), 若者の早期離職者は32.4%であることが報告されているように(厚生労働省, 2014), 仕事に対する価値観や働き方が変容しつつある。その中で、自らの強みを自覚することは円滑な進路決定とキャリア形成にとって重要な要素であることが各方面から指摘されている。例えば、赤坂他(2013)によれば、強みを自覚していればいるほど、自らの将来の夢や目標が明確化されており、将来に向けて積極的に行動していることが示されている。このように、自身の強みや長所を理解し、受け入れることは自己肯定感を高め、進路決定や職業選択というストレス状況においても困難に立ち向かえる粘り強さやストレス耐性を獲得するのに役立つものと考えられる。実際に、就職活動の際に、自らの強みや長所が意識できずに適切な自己呈示が出来ない学生の存在が指

摘されており、キャリア教育の中で強みや長所等のポジティブな側面からの自己分析プログラムが積極的になされている(寿山, 2009)。このように、キャリア教育や就職支援の分野では、強みや長所の発見は重要視されていることから、今後は、強み同定尺度を用いて、就職活動で支援を必要とする大学生の強みの発見や活動を促進する介入プログラムを開発し、その実践的研究を通して、精神的健康や円滑な進路決定に与える効果等を検討していくことが期待される。

引用文献

- 赤坂好美・石村郁夫・駒沢あさみ・塩島隆永・二神佳代・知久昌史・阪無勇士・風間和(2013). 強みを測定する尺度の開発(5)ーキャリア意識の発達との関連 日本ヒューマン・ケア心理学会学術集会第15回大会プログラム・抄録集, 67.
- Asplund, J., Lopez, S. J., Hodges, T., & Harter, J. (2007). *The Clifton StrengthsFinder[®] 2.0 technical report: development and validation*. New Jersey: The Gallup Organization.
- Biswas-Diener, R. (2010). *Practicing positive psychology coaching: Assessment, activities, and strategies for success*. New Jersey: John Wiley & Sons Inc.
- CAPP (2010). *Technical manual and statistical properties for Realise 2*. Coventry: CAPP.
- 福田一彦・小林重雄(1973). 自己記入式抑うつ性尺度の研究 精神神経学雑誌, 75, 673-679.
- Govindji, R. & Linley, P. A. (2007). Strengths use, self-concordance, and well-being: Implications for strengths coaching and coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 2, 143-153.
- Harter, J. K., Schmidt, F. L., & Hayes, T. L. (2002). Business-unit-level relationship between employee satisfaction, employee engagement, and business outcomes: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 87, 268-279.
- 原井宏明(2012). 価値観並べ替えカード 原井宏明の情報公開 Retrieved from <http://harai.main.jp/koudou/koudou3.html> (平成24年3月5日)
- 肥田野直・福原真知子・岩脇三良・曾我祥子(2000). *Speilberger CD: 新版 STAI マニュアル 第1版* 実務教育出版
- Ishimura, I., Hatori, K., Asano, K., Ito, M., Kodama, M., & Kawasaki, N. (2011). Culturally sensitive positive psychological intervention among Japanese college students (4): Discovering the seeds of human strength in one's adversity. *Poster presented at the 6th World Congress for*

- Psychotherapy*, 392.
- Kalke, T., Glanton, A., & Cristalli, M. (2007). Positive behavioral interventions and supports: using strength-based approaches to enhance the culture of care in residential and day treatment education environment. *Child Welfare*, 86, 151-174.
- Kitayama, S., Markus, H. R., Matsumoto, H., & Norasakkunkit, V. (1997). Individual and collective processes in the construction of the self: self-enhancement in the United States and self-criticism in Japan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1245-1267.
- Komazawa, A. & Ishimura, I. (2012). An explorative study of personal strengths and weaknesses among Japanese college students: On a perspective of using strengths for other people. *Poster presented at the 6th European Conference on Positive Psychology*, 325.
- Komazawa, A. & Ishimura, I. (2014a). Construction of a new Strengths Identification Scale. *GSTF Journal of Psychology*, 1, 61-67.
- Komazawa, A. & Ishimura, I. (2014b). Development of an intervention program to promote strengths use for others. *Proceedings of the 3rd Annual International Conference on Cognitive and Behavioral Psychology (CBP2014)*, 23-29.
- Kosine, N. R., Steger, M. F., & Duncan, S. (2008). Purpose-centered career development: a strengths-based approach to finding meaning and purpose in careers. *Professional School Counseling*, 12, 133-136.
- 厚生労働省 (2011). 平成23年患者調査 Retrieved from <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/kanja/11/dl/kanja.pdf> (平成25年10月21日)
- 厚生労働省 (2014). 平成26年上半期雇用動向調査結果の概況 Retrieved from <http://www.mhlw.go.jp/toukei/itiran/roudou/koyou/doukou/15-1/index.html> (平成25年10月21日)
- Larson, S. (2010). Strength-based discipline that taps into the resilience of youth. *Reclaiming Children and Youth*, 18, 22-25.
- Linley, P. A. (2008). *Average to A+: Realising strengths in yourself and others*. Coventry, UK: CAPP Press.
- Linley, P. A., Nielsen, K. M., Gillet, R., & Biswas-Diener, R. (2010). Using signature strengths in pursuit of goals: effects on goal progress, need satisfaction, and well-being, and implications for coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 5, 6-15.
- Linley, P. A. & Stoker, H. (2012). *Technical manual and statistical properties for Realise2*. Coventry: CAPP.
- Linley, P. A., Willars, J., & Biswas-Diener, R. (2010). *The strengths book: Be confident, be Successful, and enjoy better relationships by realizing the best of you*. Coventry: CAPP.
- Magyar-Moe, J. L. (2009). *Therapist's guide to positive psychological interventions*. Oxford: Academic Press.
- 松田侑子 (2014). ポジティブな個人資源を活用した就職活動支援プログラムの開発 平成23～25年度文部科学省科学研究費補助金若手研究 (B)(課題番号23730685) 報告書
- Minhas, G. (2010). Developing realized and unrealized strengths: Implications for engagement, self-esteem, life satisfaction and well-being. *Assessment and Development Matters*, 2, 12-16.
- 元橋豊秀 (1993). 人並み志向と平準化志向 社会心理学研究, 9, 1-12.
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. New York: William Morrow. (ネフ, K. 石村郁夫・樫村正美 (訳) (2014). セルフ・コンパッションーあるがままの自分を受け入れる 金剛出版)
- O'Hanlon, B. & Bertolino, B. (2011). *The therapist's notebook on positive psychology: Activities, exercises, and handouts*. New York: Routledge.
- 大野裕 (2014). 心を元気にしてパフォーマンスをあげる認知行動療法活用術 日本ポジティブサイコロジ医学会第三回学術集会・教育講演 2014年10月26日
- Padesky, C. A. & Mooney, K. A. (2012). Strengths-based cognitive-behavioral therapy: A four-step model to build resilience. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19, 283-290.
- Park, N. & Peterson, C. (2005). The values in action inventory of character strengths for youth. In K. A. Moore & L. H. Lippman (Eds.), *What do children need to flourish: Conceptualizing and measuring indicators of positive development*. New York: Springer, pp. 13-23.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Proctor, C., Maltby, J., & Linley, P. A. (2009). Strengths use as a predictor of well-being

- and health-related quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 10, 583-630.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton-Mifflin.
- 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.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774-788.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- 清水 秀美・今 栄 国 晴 (1981). STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY の日本語版 (大学生用) の作成 教育心理学研究, 4, 62-67.
- Smedley, T. (2007). The powers that BAE. *Peoplemanagement*, 40-42.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety inventory (Self-Evaluation Questionnaire)*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.
- Stefanyszyn, K. (2007). Norwich union changes focus from competencies to strengths. *Strategic HR Reivew*, 17, 10-11.
- 寿山泰二 (2009). 大学におけるキャリア教育への提言 京都創成大学紀要, 9, 1-10.
- Tate, T. (2010). Strength-based assessment: a triad of troubles. *Reclaiming Children and Youth*, 19, 45-52.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Kashdan, T. B., & Hurling, R. (2011). Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 50, 15-19.
- 末吉好葉・山本眞利子 (2014). ストレングスの認知再構成法が自動思考と抑うつに及ぼす影響 久留米大学心理学研究, 13, 29-37.
- 山本眞利子 (2010). ストレングスアプローチ入門 ふくろう出版
- 吉田辰雄 (2009). キャリア教育のエッセンス (財)日本進路指導協会
- Zung, W. W. K. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, 12, 63-70.

—2015.1.31受稿, 2015.3.7受理—

Appendix 1 強み同定尺度 (Strength Identification Scale; Komazawa & Ishimura, 2014a)

教示文

以下の文章が、それぞれあなた自身にどの程度当てはまるかお聞きします。1 (まったく当てはまらない) ~ 5 (とても当てはまる) から選び、○で囲んでください。

質問項目

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1. 自分を信じることができる | 17. 常に何かと競い合っている |
| 2. 自分らしさを大事にしている | 18. ポジティブ思考でいつも前向きである |
| 3. 自分をコントロールすることができる | 19. チャレンジ精神旺盛である |
| 4. 自分のことをよく理解している | 20. 人に物事をわかりやすく伝えることができる |
| 5. ありのままの自分を受け入れられる | 21. 考えやイメージを表現することができる |
| 6. どんなことが起こっても受け入れられる | 22. 人の言うことに熱心に耳を傾けることができる |
| 7. 物事をシンプルにとらえられる | 23. 相手の気持ちに共感することができる |
| 8. 人の役に立つことができる | 24. 新しい価値あるものを生み出すことができる |
| 9. 困難があっても耐えることができる | 25. 人や物事に対して誠実である |
| 10. 物事に対する幅広い知識を持っている | 26. 人と協力することができる |
| 11. どんな人とでも平等に接することができる | 27. 愛し愛されることができる |
| 12. 正しさに基づいて行動している | 28. どんな人や物事からも学び取ることができる |
| 13. どんなことにも恐れることなく立ち向かえる | 29. グループをうまく統率することができる |
| 14. 作業が緻密で正確である | 30. バランスのとれた考え方ができる |
| 15. 興味を持ったもの・情報などを集めようとする | 31. 何事にも面白さを見出すことができる |
| 16. 自分の力をひけらかさない | 32. 個性を尊重することができる |

33. なにかに情熱を傾けることができる
34. 伝統や決まりを守って行動できる
35. 努力を惜まず、一生懸命物事に取り組める
36. 長く経験し身につけた技術・能力がある
37. 柔軟でやわらかな心がある
38. 常に成長の機会を求め、努力することができる
39. 人と積極的にかかわることができる
40. 物事を深く考えることができる
41. 現実的で合理的な考え方ができる
42. 状況に合わせて臨機応変に対処できる
43. 何事にも積極的に行動できる
44. 相手の視点に立って考えることができる
45. 一度決めたことはやり通す
46. 神秘的なものを信じ続けられる
47. 好奇心が強い
48. リスクを負うことをいとわない
49. 常に感謝の気持ちを忘れない
50. 感受性が高く、感性豊かである
51. 現状をいい方向へ変えようとすることができる
52. 自分で決断できる力がある
53. 物事に集中して取り組むことができる
54. 物事を整理整頓することができる
55. 常に先を見据えている
56. 計画を立てて実行することができる
57. 独自のアイデアを出すことができる
58. モラルに基づいて動ける
59. 心がいつも穏やかでいられる
60. 人に変化を促すことができる

The Effects of Self-awareness of One's Strengths on Depression and Anxiety Symptoms in University Students

Ikuo ISHIMURA (*Faculty of Applied Psychology, Tokyo Seitoku Univeristy*)
Asami KOMAZAWA (*Graduate School of Psychology, Tokyo Seitoku University*)

This study assesses whether self-awareness of one's strengths can be a prevention factor for depressive disorder and anxiety disorder among university students in order to explore modalities to support students who have severe depression or strong anxiety. 217 university students (100 men, 117 women, with an average age of 18.48 ± 1.14) were asked to answer a 60-item scale that measures strength (Strength Identification Scale), Zung's Self-report Depression Scale that measures depression, and a Japanese-language version of the STAI (State-Trait Anxiety Inventory) for anxiety. In the results, self-awareness of strengths showed a negative correlation with the SDS and STAI. Additionally, the results of one-factor analysis of variance indicated that it was difficult for university students at the risk of depressive or anxiety disorders to recognize their strengths. In the future, we hope to develop a novel positive psychological support method that would promote the discovery and use of the strengths of university students who necessitate assistance in job hunting or on the ground of mental health, and verify its preventative effects on mental health and interpersonal relationships.

Key words: strength, strength identification scale, depression, anxiety, positive psychology.

Bulletin of Clinical Psychology, Tokyo Seitoku University
2015, Vol. 15, pp. 178-186