

強みと心理的ウェルビーイングとの関連の検討

駒沢あさみ^{1,2} 石村郁夫³

これまで数多くの先行研究によって強みの積極的な活用とウェルビーイングとの関連が明らかにされてきた。しかしながら、強みの自覚とウェルビーイングとの関連の検討は数少ないため、本研究では、強みの自覚に焦点を当て、強みの自覚数とウェルビーイングとの関連を検討することを目的1とした。また、先行研究における強みの定義を概観すると、強みに不可欠な要素として“パフォーマンスの高さ”“活力感”“意味付け”の3つが挙げられる。そこで本研究では、強みの3つの側面から強みとウェルビーイングの関連についてより詳細に検討し、強みのどの側面がウェルビーイングに影響しているかを明らかにすることを目的2とする。大学生96名（男性36名、女性60名、平均年齢19.13±2.27歳）に対して質問紙調査を実施し、強み同定尺度、強みの3側面尺度、主観的幸福感尺度、自己記入式抑うつ性尺度邦訳版、心理的well-being尺度への回答を求めた。各指標の相関分析を実施した結果、強みを多く自覚していることが、主観的、心理的ウェルビーイングの高さ、抑うつ感のなさに関連していることが明らかとなった。また、強みのパフォーマンス、活力感、意味付けの3つの側面から見ると、パフォーマンスの側面が最もウェルビーイングとの関連していることが示され、強みを活かすことでうまくいくという自信や、良い結果が出せるという肯定的な予想が幸福感や環境に対する統制可能感、抑うつ感の低さにつながることを示唆された。

キーワード：強み、ストレンクス、ウェルビーイング、精神的健康、ポジティブ心理学

問題と目的

ポジティブ心理学が提唱されて以降、強みに関する研究は、飛躍的に増加しており、強みが自尊心や自己効力感といった自己観（e.g., Govindji & Linley, 2007; Minhas, 2010）や、心身の健康（e.g., Peterson, Park, & Seligman, 2006; Proctor, Maltby, Linley, 2011）等にもたらす様々な効果が示されている。また、強みの活用とウェルビーイングとの関連が示されており、例えば、Govindji & Linley (2007) は、日常生活において強みを活用している人は、主観的幸福感、心理的ウェルビーイングが高いことを報告している。同様にProctor, Maltby, & Linley (2011) は、強みの活用と主観的幸福感、人生満足感、健康に関連した生活の質（Health-related Quality of Life, HRQOL）との関連を示している。Park, Peterson, & Seligman (2004) は、強みと、主観的幸福感の1つの指標である人生満足感との間に関連があることを示している。

さらに、強みを活用することより、ネガティブな体験による影響を緩和する効果があることも示されている。例えば、強みを多く活用している人は長期にわたってストレスを感じにくいことや（Wood, Linley, Maltby, & Hurling, 2011）、レジリエンスが高まるこ

とも報告されている（Linley & Stoker, 2012）。また、Seligman, Steen, Park, & Peterson (2005) は、介入効果の検討を行い、毎日異なる新しい方法で強みを活用することにより幸福感が高まり、抑うつ感が低下すること、そしてこの効果は長期間にわたって持続することを報告している。

また、対人場面における強みの活用とウェルビーイングの関連を検討したKomazawa & Ishimura (2014a) は、人のために強みを活用している人は、人生満足感や、心理的ウェルビーイングが高く、抑うつが低いことを明らかにしており、人のために強みを活かす行動促進のための介入を行うことで、心理的ウェルビーイングを高め、対人関係を良好に知覚できるようになることを示している。このように、日常生活において強みを積極的に活用することは、精神衛生上有益であり、より質の高い、幸福な人生を送るために重要であると考えられる。

強みを意識的に活用し、その恩恵を得るためには、強みの自覚は不可欠である。強みを自覚していることによって、自信や、成長し続けられるという感覚を強化する（Magyar-Moe, 2009）と言われており、強みの活用のみならず、強みの自覚の重要性が示されている。実際に、駒沢・石村（2015a）は、大学生を対象とした調査を行い、強みの自覚数の多さがキャリア意識の高さや明確さに関連していることを明らかにして

2 東京成徳大学大学院

3 東京成徳大学応用心理学部

1 調査にご協力いただいた皆様により感謝申し上げます。

おり、また、石村・駒沢 (2015) では、強みを多く自覚している人は、抑うつや不安が低く、強みの自覚を促すことが抑うつ、不安の低減につながる可能性を示している。

しかしながら、強みの活用に関する知見に比して、強みの自覚に関する実証的な研究は少なく、強みを自覚していることによる肯定的な機能についてはほとんど検討されていない。そこで、本研究では、強みの自覚に焦点を当て、ウェルビーイングとの関連を検討することを目的とする。

ところで、強みは定義することが難しいとされており (大竹, 2005; Biswas-Diener, 2006)、研究者によって強みの定義は異なっている。長所や環境的なサポート資源と同義に用いられることも多く、その概念、定義の曖昧さがたびたび指摘されている (e.g., 佐久川・大湾・宮城, 2010)。しかしながら、これまでに強みを操作的に定義する試みいくつかがなされおり、代表的なものに、ギャラップ・モデル、VIAモデル、CAPPモデルがある。

ギャラップ・モデルでは、強みを知識や技能によって発展した才能と捉え、“常に完璧に近い成果を生み出す能力” (Buckingham & Clifton, 2001) と定義されている。一方、VIAモデルでは、強みと才能とを明確に区別しており、強みをよい性格をなす要素と捉え、“思考、感情、行動に反映されるポジティブな特性” (Peterson & Seligman, 2004) と定義している。より新しいCAPPモデルでは、ギャラップ・モデル、VIAモデルを兼ねた包括的な捉え方がなされており、強みを“個人の特有の振る舞い、考え方、感じ方で、自分らしさやエネルギーを感じ、人の最大限の力を引き出し、高い成果をもたらすものである” (Linley, 2008) と定義し、強みを容量 (natural capacity) と捉えることによって個人の成長促進に重点が置かれており、強みは部分的には生得的であるが環境的な経験によって形成されるといった発達的な側面、強みを活用することでエネルギーが感じられ、更に、価値のある高い成果を挙げる力である点が強調されている (Linley & Harrington, 2006; Linley, 2008)。

これらの強みのモデルに共通する強みの特徴は、経験や学習によって後天的に変化するものである点や、強みの活用によって高いパフォーマンスが生み出される点である。しかしながら、こうしたパフォーマンスの側面だけでは、個人の優れた点、長けている点を指す“長所”や特別な技能・技量を意味する“特技”との差異が不明確であり、先行研究においても、強みと長所・特技の概念の比較検討はなされていない。長所や特技といった類似概念と強みとの違いは、ギャラップ・モデルやVIAモデルに含まれるような“自分らしさの主要な側面としての意味付け”やCAPPモデルにおいて特に強調されている“高揚感・エネルギー”の、

この2つの側面にあると考えられる。これらを踏まえると、強みを構成する要素として、強みの活用による高いパフォーマンス、強みの活用に伴う活力感、そして自分らしさの主要な側面としての意味付けの3つが抽出される。駒沢・石村 (2015b) は、先述の強みの定義や構成要素を踏まえて強みを“その人特有の思考・感情・行動に反映される力であり、その人にとって特別な意味を成す、生きる上で頼りになるもの”と定義し、強みの3側面尺度を作成し、パフォーマンス、活力感、意味付けからなる強みの3因子モデルを提案している。そこで本研究では、これらの強みの構成要素であるパフォーマンス、活力感、意味付けの3つの側面から、強みとウェルビーイングとの関連を検討することを第二の目的とする。

方 法

調査協力者

関東圏の4年制大学に在籍する大学生96名 (男性36名、女性60名：平均年齢19.13±2.27歳) に協力を依頼した。

調査手続き

2015年10月、無記名個別記入式の質問紙を用いて、大学の講義時間内に実施された。質問紙の配布時に調査の概要や目的、意義、個人情報保護、調査許諾・辞退の自由等について明示し、十分なインフォームド・コンセントを取り、同意が得られた場合にのみ調査協力を依頼した。なお、事前に東京成徳大学倫理審査委員会の承認 (承認番号15-1-1) を得て調査を実施した。

調査内容

本研究では以下の5つの尺度を使用した。

強みの自覚数 強みの自覚数の測定には、作成された強み同定尺度 (Strengths Identification Scale; Komazawa & Ishimura, 2014b) を使用した。本尺度は、60の強みについて、“自分を信じることができる”“興味を持ったもの・情報などを集めようとする”等、各強みにつき1項目ずつ、計60項目からなる強みの同定ツールであり、各項目に対し、5件法 (1:まったく当てはまらない、2:当てはまらない、3:どちらとも言えない、4:当てはまる、5:とても当てはまる) で評定を求めた。強みの自覚数として、“4:当てはまる”“5:とても当てはまる”を1点として採点し、0~60点で強みの自覚数を計算した。

強みの3つの構成要素 強みの構成要素である、パフォーマンスの高さ、強みの活用に伴う活力感、強みとしての意味付けの3つの側面を測定するため、強みの3側面尺度 (駒沢・石村, 2015b) を使用した。本尺度は、3つの下位尺度 (パフォーマンス・活力感・意味付け) から構成され、各5項目、計15項目からなる。各項目に対し、6件法 (1:まったく当てはまらない、2:

当てはまらない, 3:あまり当てはまらない, 4:少し当てはまる, 5:あてはまる, 6:とてもよく当てはまる)で評定を求めた。強みの3側面尺度への回答を求める前に, 強み同定尺度の項目で最も高得点をつけたもの(複数ある場合はもっとも自身に当てはまると思うもの)を1つ選出してもらおうと求め, その強みについて強みの3側面尺度への回答を求めた。教示文は, “選んでもいただいたもの(以下“それ”と呼びます)についてお聞きます。それぞれの文章が, あなた自身にどの程度当てはまるかを, 1(まったく当てはまらない)から6(とてもよく当てはまる)の中から1つ選び, ○で囲んでください。”とした。各下位尺度に属する項目の回答値を合計して各下位尺度得点(5~30点)とした。

主観的幸福感 人間の心理的なウェルビーイングは, 2つの観点から捉えられると言われている(e.g., Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002; Ryan & Deci, 2001)。その1つは主観的幸福感(subjective well-being)であり, これは自己の感情状態の快・不快についての主観的感覚を意味し, 具体的には抑うつや不安のなさ, 人生に満足していることなどが挙げられる。本研究においては, 主観的幸福感の指標の1つとして, 主観的幸福感尺度(SWBS, 伊藤・相良・池田・川浦, 2003)を使用した。本尺度は, 主観的幸福感を自己の生活に対する満足感や, ポジティブ感情, ネガティブ感情といった側面から主観的な幸福感を測定する尺度であり, “人生に対する前向きな気持ち”“自信”, “達成感”“人生に対する失望感のなさ”の4領域から構成され, 各3項目, 計12項目からなり, “ここ数年やってきたことを全体的に見て, あなたはどの程度幸せを感じていますか”“ものごとが思ったように進まない場合でも, あなたはその状況に適切に対処できると思いますか”“自分がやろうとしたことはやりとげていますか”“将来のことが心配ですか”等の各項目に対して, 4件法で回答を求めた。各項目への回答値を合計し, 尺度得点(12~48点)を算出し, 得点が高いほど主観的幸福感が高いことを示す指標として用いた。

抑うつ傾向 前述のように, 主観的幸福感には, 抑うつや不安のなさが含まれる。本研究では, 抑うつの指標として, 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。本尺度は“気分が沈んで, ゆううつだ”“夜, よく眠れない”等の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。各項目への回答値を合計し, 尺度得点(20~80点)を算出し, SDSにおける尺度得点が低いほど主観的幸福感が高いことを示す指標として用いた。

心理的ウェルビーイング 心理的なウェルビーイングのもう1つの観点としては, 心理的ウェルビーイン

グ(psychological well-being)がある。Ryff(1989)は, 主観的幸福感が情動状態のみに注目する点で人間のウェルビーイングを包括的には捉えきれていないことを指摘し, この概念を提唱した。心理的ウェルビーイングとは, “人格的成長”“人生における目的”“自律性”“自己受容”“環境制御力”“積極的な他者関係”の6次元からなる, 人生全般にわたるポジティブな心理的機能の統合モデルである(西田, 2000)。心理的ウェルビーイングの指標として本研究では, Ryff(1989)の Psychological Well-being Scaleを基に作成された心理的well-being尺度(西田, 2000)を使用した。本尺度は, “これからも, 私はいろいろな面で成長し続けたいと思う”“私はいつも生きる目的を持ち続けている”“私は, 自分の行動は自分で決める”“私は, 自分自身が好きである”“私は, 周囲の状況にうまく折り合いをつけながら, 自分らしく生きていると思う”“私は, あたたく信頼できる友人関係を築いている”等の全43項目で構成されており, 各項目に対して6件法(1:全くあてはまらない, 2:ほとんどあてはまらない, 3:あまりあてはまらない, 4:ややあてはまる, 5:かなりあてはまる, 6:非常にあてはまる)で評定を求めた。本尺度は, “人格的成長(8項目)”, “人生における目的(8項目)”, “自律性(8項目)”, “自己受容(7項目)”, “環境制御力(6項目)”, “積極的な他者関係(6項目)”の6つの下位尺度で構成されており, 各下位尺度に属する項目への回答値を合計し, 下位尺度得点を算出し, 得点が高いほど心理的ウェルビーイングが高いことを示していると解釈した。

結果

強みの自覚数とウェルビーイングの関連の検討

強みの自覚数と, SWBS, SDS, 心理的well-beingの各下位因子との相関係数を算出した。結果は, Table 1に示した通り, 強みの自覚は, SWBS($r = .40, p = .000$), 心理的well-being尺度の各下位尺度(人格的成長: $r = .45, p = .000$, 人生における目的: $r = .33, p = .001$, 自律性: $r = .23, p = .028$, 自己受容: $r = .31,$

Table1 強みの自覚数とウェルビーイングの各指標との相関分析結果

尺度および下位尺度	強みの自覚数
SWBS	.40 ^{***}
SDS	-.38 ^{***}
心理的ウェルビーイング	
人格的成長	.45 ^{***}
人生における目的	.33 ^{**}
自律性	.23 [*]
自己受容	.31 ^{**}
環境制御力	.51 ^{***}
積極的な他者関係	.38 ^{***}

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Table2 強みの自覚数によるウェルビーイングの差異

尺度および下位尺度	強みの自覚数		Mean	(SD)	Mean	(SD)	t値	効果量
	少ない群(N = 51)	多い群(N = 45)						
SWBS	31.92	(3.97)	35.52	(4.17)	4.27	***	.89	
SDS	44.62	(6.78)	39.39	(7.25)	-3.61	***	.75	
心理的well-being								
人格的成長	36.22	(5.11)	40.49	(4.81)	4.10	***	.86	
人生における目的	29.84	(7.10)	35.84	(8.71)	3.64	***	.76	
自律性	25.96	(6.51)	29.39	(7.51)	2.37	*	.49	
自己受容	22.40	(5.63)	25.57	(5.78)	2.69	**	.56	
環境制御力	21.38	(3.48)	25.27	(3.83)	5.16	***	1.07	
積極的な他者関係	24.90	(5.32)	27.64	(5.21)	2.51	*	.52	

*** $p < .001$, ** $p < .001$, * $p < .05$

$p = .002$, 環境制御力 : $r = .51, p = .000$, 積極的な他者関係 : $r = .38, p = .000$ との間には5%水準で有意な中程度から弱い正の相関がみられた。SDSとの間には、5%水準で有意な負の相関がみられた ($r = -.38, p = .000$)。

さらに、強みの自覚数の平均値 ($M = 28.89, SD = 11.44$) で2群 (低群・高群) に分けて独立変数とし、SWBS, SDS, 心理的well-beingの各因子を従属変数としてt検定を実施した。なお、低群の強みの自覚数の平均値は $M = 20.39 (SD = 6.09)$, 高群の強みの自覚数の平均値は $M = 38.51 (SD = 7.86)$ であった。t検定の結果はTable 2に示した通り、強みの自覚数が多い群において、SWBS ($t(91) = 4.27, p = .000, d = .89$), 心理的ウェルビーイングの各因子の得点が有意に高く (人格的成長 : $t(90) = 4.10, p = .000, d = .86$, 人生における目的 : $t(90) = 3.64, p = .000, d = .76$, 自律性 : $t(92) = 2.37, p = .020, d = .49$, 自己受容 : $t(92) = 2.69, p = .008, d = .56$, 環境制御力 : $t(92) = 5.16, p = .000, d = 1.07$, 積極的な他者関係 : $t(92) = 2.51, p = .014, d = .52$), SDS ($t(92) = -3.61, p = .000, d = .75$) の得点が有意に低かった。

強みの3側面とウェルビーイングの関連の検討

強み同定尺度において、“4 : 当てはまる”, “5 : とても当てはまる” と回答した強みのうち、調査協力者が自ら1つ選出した強みについてのパフォーマンス ($M = 21.20, SD = 4.65$), 活力感 ($M = 21.19, SD = 6.83$), 意味付け ($M = 22.12, SD = 5.15$) とSWBS, SDS, 心理的well-beingの各下位因子との相関係数を算出した。結果はTable3に示した通りである。まず、パフォーマンスの側面は、SWBS ($r = .32, p = .002$), 心理的ウェルビーイングの人格的成長 ($r = .27, p = .10$), 人生における目的 ($r = .29, p = .006$), 自己受容 ($r = .26, p = .013$), 環境制御力 ($r = .40, p = .000$), 積極的な他者関係 ($r = .21, p = .044$) との間には有意な弱い正の相関, SDS ($r = -.35, p = .000$) との間には有意な負の相関がみられた。活力感の側面は、心理的ウェルビーイングの環境制御力 ($r = .23, p = .027$) との間には有意な弱

い正の相関がみられた。SWBS ($r = .20, p = .051$) と心理的ウェルビーイングの人生における目的 ($r = .20, p = .060$) との間には、有意な傾向のある弱い正の相関がみられた。意味付けの側面は、SWBS ($r = .38, p = .000$), 心理的ウェルビーイングの人格的成長 ($r = .22, p = .034$), 人生における目的 ($r = .26, p = .012$), 自己受容 ($r = .33, p = .001$), 環境制御力 ($r = .33, p = .002$) との間には有意な正の相関がみられた。

Table3 強みの3側面とウェルビーイングの各指標との相関分析結果

尺度および下位尺度	強みの3側面尺度		
	パフォーマンス	活力感	意味付け
SWBS	.32**	.20*	.38***
SDS	-.35**	-.13	-.17
心理的ウェルビーイング			
人格的成長	.27*	.10	.22*
人生における目的	.29**	.20*	.26*
自律性	.06	-.04	-.11
自己受容	.26*	.12	.33**
環境制御力	.40***	.23*	.33**
積極的な他者関係	.21*	.10	.14

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, † $p < .10$

考 察

本研究では、強みとウェルビーイングの関連を、強みの自覚数、ならびに強みの3つの構成要素の観点からより詳細に検討することを目的としていた。まず、強みの自覚数は、主観的、心理的ウェルビーイングの各側面との間に中程度から弱い相関がみられ、強みを多く自覚していることが、主観的、心理的ウェルビーイングの高さと関連していることが示された。また、強みの自覚数によってウェルビーイングの高さに差があるかどうかを検討するため、t検定を実施した結果、強みの自覚数の少ない群に比して、強みの自覚数の多い群は、主観的、心理的ウェルビーイングが有意に高く、抑うつは有意に低いことが示された。これらの結果から、強みを多く活用していることのみならず、強みを多く自覚しているというだけでもウェルビーイングを高める効果があることが示唆され、先行研究 (e.g., Magyar-Moe, 2009) の知見とも合致する結果が得ら

れた。

さらに、パフォーマンス、活力感、意味付けの、強みの3つの構成要素とウェルビーイングとの関連を検討するために相関分析を実施した。その結果、強みのパフォーマンスの側面は、主観的幸福感の高さ、抑うつ感の低さと関連しており、主観的なウェルビーイングの高さと関連していることが示された。つまり、強みを活かすことで成功できる、うまくいくといった自信をもてることで、ポジティブで前向きな感情を感じやすく、抑うつ感を感じにくくなることが明らかとなった。また、パフォーマンスの側面は、心理的ウェルビーイングの人格的成長、人生における目的、自己受容、環境制御力、積極的な他者関係との関連があることが示され、強みの活用に伴うパフォーマンスを高く自覚している人は、自ら成長していける感覚や、目的や夢をもち、向上心も高く、より自分らしくありのままでいられると感じ、自分自身を受け入れることができているようであった。また、環境に働きかけ、よりよく変える力や、暖かく信頼できる対人関係を築く能力も高いことがわかった。

強みの活用に伴う活力感の側面は、主観的幸福感、ならびに心理的ウェルビーイングの側面である、人生における目的、環境制御力との間に弱い相関関係が認められた。強みを活かすことで感じるエネルギーやポジティブな感情は、主観的な幸福感や、夢や目標をもてること、環境に働きかける力と関連していることがわかった。

一方で、活力感の側面は、抑うつとの間に有意な相関がみられなかった。これは、強みの活用により生じる生き生きとした活力感、つまりポジティブな感情と、抑うつ感といったネガティブな感情が二次元的な構造であることによるとも捉えられる。ポジティブ感情とネガティブ感情は一元的なものではなく、それぞれ独立したものであると言われており (e.g., 山崎, 2006), 強いストレス状況下や、抑うつや困惑が高まっている場合にもポジティブ感情が生起することが指摘されている (Folkman, 1997; Moskowitz, 2003; Viney, 1986)。先行研究 (e.g., Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005) で報告されているような、強みの活用による抑うつ感の低減は、強みの活用によって生じるポジティブな感情の生起よりもむしろ、強みを活用することでうまくやれるといった自信や効力感の影響が大きいことが推察される。また、ポジティブな感情にはポジティブな出来事の想起を促進したり (e.g., Isen, Johnson, Mertz, & Robinson, 1985; Teasdale & Fogarty, 1979), 行動の結果に対する期待を高めたり (Erez & Isen, 2002) といった機能があることから、強みの活用に伴う活力感は、過去の成功体験を想起し、そこに意味や価値を見出したり、未来の行動の成果を肯定的に見通すことを助長する、つまりパフォーマンスや意

味付けの側面に促進的な影響を与えることで、間接的にウェルビーイングに関与しているのかもしれない。

最後に、強みに対する意味付けの側面は、主観的幸福感、ならびに心理的ウェルビーイングの側面である人格的成長、人生における目的、自己受容、環境制御力と関連していることが示され、強みを自己の主要な側面として意味付けられているほど、幸福を感じ、自分自身をありのまま受け入れることができているようであった。また、夢や目標をもち、成長していける感覚があり、環境に働きかけて変えていく力も高いことが明らかとなった。

以上のことから、強みの自覚においてウェルビーイングに特に関連のある側面は、パフォーマンスの側面であることが明らかとなり、強みを活かすことでうまくいくという自信や、良い結果が出せるという肯定的な予想が幸福感や環境に対する統制可能感、抑うつ感の低さにつながることを示唆された。強みの自覚、活用を促す際には、まずパフォーマンスの側面についての心理教育を入念に行うことでウェルビーイングの向上につながる可能性が見出された。

一方で、強みはその性質上意識されにくいと言われており (Hill, 2001; Komazawa & Ishimura, 2012), 例えば大学生は、就職活動における自己PR以外に強みを意識し、積極的に活用しようとする意識が薄いと指摘もなされているが (松田, 2012), これは個人の秀でた点や長所、つまりパフォーマンスの側面にのみ着目されがちであるためであると考えられる。パフォーマンスの側面のみならず、強みの活用に伴う活力感についても十分に意識化し、強みとして意味付けていくことで、強みの発展が促進され、積極的な活用にもつながることが期待できる。また、駒沢・石村 (2015b) の強みの3因子モデルによれば、強みの活用による高いパフォーマンスに加えて、それに伴う活力感が、自己の主要な側面としての強みの意味付けに促進的な影響を及ぼすことが示されている。本研究の結果から、強みの活力感、強みのパフォーマンスや意味付けの側面を促進し、ウェルビーイングに対して間接的に関連していることが推察されることから、パフォーマンスの側面のみならず、活力感、意味付けの各側面から包括的に強みの自覚を促進していくことが有効であると考えられる。

強みの積極的な活用には、強みを自覚していることが必須である。本研究では、強みの自覚と活用との関連については検討していないが、今後、自覚している強みがどの程度積極的な活用につながるのかや、強みのどの側面が強みの活用に影響を及ぼすかについても検討していくことが求められる。

引用文献

Biswas-Diener, R. (2006). From the equator to the

- north pole: a study of character strengths. *Journal of Happiness Studies*, 7, 293-310.
- Buckingham, M., & Clifton, D. O. (2001). *Now, discover your strengths*. New York: The Free Press.
- Erez, A. & Isen, A. M. (2002). The influence of positive affect on the components of expectancy motivation. *Journal of Applied Psychology*, 87, 1055-1067.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science and Medicine*, 45, 1207-1221.
- 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.
- Hill, J. (2001). How well do we know our own strengths?, *Paper presented to the SMG Section of the British Psychological Society Centenary Conference, Glasgow*.
- Isen, A. M., Johnson, M. M. S., Mertz, E., & Robinson, G. F. (1985). The influence of positive affect on the unusualness of word associations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1413-1426.
- 石村郁夫・駒沢あさみ (2015). 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 東京成徳大学臨床心理学研究, 15, 209-216.
- 伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦康至 (2003). 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 74, 276-281.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- 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). Development of an intervention program to promote strengths use for others. *GSTF Cognitive and Behavioral Psychology*, 3, 23-29.
- Komazawa, A. & Ishimura, I. (2014b). Construction of a new strengths identification scale. *GSTF Journal of Psychology*, 1, 61-67.
- 駒沢あさみ・石村郁夫 (2015a). 大学生における強みとキャリア意識および職業興味との関連 東京成徳大学臨床心理学研究, 15, 169-117.
- 駒沢あさみ・石村郁夫 (2015b). 強みの意味形成モデルの検討 日本ヒューマン・ケア心理学会学術集会第17回大会プログラム・抄録集, 46.
- Linley, P. A. (2008). *Average to A+: Realising strengths in yourself and others*. Coventry: CAPP Press.
- Linley, P. A. & Harrington, S. (2006). Playing to your strengths. *The Psychologist*, 19, 86-89.
- Linley, P. A. & Stoker, H. (2012). *Technical manual and statistical properties for Realise2*. Coventry: CAPP.
- Magyar-Moe, J. L. (2009). *Therapist's guide to positive psychological interventions*. Oxford: Academic Press.
- 松田侑子 (2012). 大学生における「強み」の発見・活用に関する面接調査 日本教育心理学会第54回総会発表論文集, 298.
- 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.
- Moskowitz, J. T. (2003). Positive affect predicts lower risk of AIDS mortality. *Psychosomatic Medicine*, 65, 620-626.
- 西田裕紀子 (2000). 成人女性の多様なライフスタイルと心理的well-beingに関する研究 教育心理学研究, 48, 433-443.
- 大竹恵子 (2005). ポジティブ心理学から見た新しい「パーソナリティ」の提案—人間のポジティブな人格特性 (character strengths) について 日本パーソナリティ心理学会大会発表論文集, 14, 17-18.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 17-26.
- 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. (2011). Strengths use as a predictor of well-being and health-related quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 12, 153-169.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on

- hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, *52*, 141-166.
- 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.
- 佐久川政吉・大湾明美・宮城重二 (2010). 高齢者ケアにおけるストレングスの概念 沖縄県立看護大学紀要, *11*, 65-69.
- Selinman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, *60*, 410-421.
- Teasdale, J. D. & Fogarty, S. J. (1979). Differential effects of induced mood on retrieval of pleasant and unpleasant events from episodic memory. *Journal of Abnormal Psychology*, *88*, 248-257.
- Viney, L. L. (1986). Expression of positive emotion by people who are physically ill: is it evidence of defending or coping? *Journal of Psychosomatic Research*, *30*, 27-34.
- Wood, A. M., Linely, 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.
- 山崎勝之 (2006). ポジティブ感情の役割—その減少と機序 パーソナリティ研究, *14*, 305-321.
- Zung, W. W. K. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, *12*, 63-70.

—2016.1.31受稿, 2016.3.12受理—

The Relationships between Awareness of one's Strengths and Subjective and Psychological Well-being

Asami KOMAZAWA (*Graduate School of Psychology, Tokyo Seitoku University*)

Ikuo ISHIMURA (*Department of Applied Psychology, Tokyo Seitoku University*)

A host of previous studies have thus far clarified the relationship between well-being and making the most of one's own strengths. However, since there are few studies on the relationship between well-being and awareness of one's own strengths, our primary objective in this study was to explore from a perspective of strength awareness the relationship between well-being and the perception of one's own strengths. In keeping with the definition of strengths in previous studies, three essential aspects associated with personal strengths have been identified, namely, 'Performance', 'Energy', and 'Meaning'. Our secondary objective in this paper was also to show which of these aspects impacts the well-being of individuals. For this purpose, we have carried out a thorough examination of the relationship between personal strengths and well-being in keeping with the aforementioned three key features of personal strengths. We have performed a questionnaire survey with 96 university students (36 men, 60 women, average age: 19.13 ± 2.27 years old). We have asked the students to provide answers regarding the following elements: (1) Strength Identification Scale; (2) Three-dimensional Strengths Scale; (3) Subjective Well-being Scale; (4) the Japanese Version of Self-rating Depression Scale; and (5) the Japanese version of Psychological Well-being Scale. The findings from correlation analysis of each indicator show that the realization of possessing much strength was related to the high level of subjective and psychological well-being as well as the absence of depressive feelings. It has also been revealed that: (1) Among the three aspects related to personal strengths (i.e. performance, energy and meaning), performance was most strongly related to well-being; and (2) confidence stemming from the certitude that using one's strengths leads to success, positive anticipation of obtaining positive results would lead to a sense of control on their environment and feelings of happiness as well as a low level of depressive feelings.

Key words: strengths, strengths awareness, psychological well-being, subjective well-being, positive psychology (Key words).

Bulletin of Clinical Psychology, Tokyo Seitoku University
2016, Vol. 16, pp.173-180