

修士論文(要旨)

2025 年 1 月

保育学生に対する「強み」に着目した
ポジティブ心理学的介入の効果に関する検討

指導 石川 利江 教授

国際学術研究科

国際学術専攻

心理学実践研究学位プログラム ポジティブ心理分野

223J2055

大谷 昂伸

Master's Thesis (Abstract)
January 2025

Examining the Effects of Positive Psychological interventions Focusing on
Strengths for Nursery Students

Takanobu Otani

223J2055

Master of Arts Program in Positive Psychology

Master's Program in International Studies

International Graduate School of Advanced Studies

J. F. Oberlin University

Thesis Supervisor: Rie Ishikawa

目次

第1章 研究の背景と目的	1
1.1 研究背景	1
1.2 保育者に関する既存の心理学研究	1
1.3 保育者効力感に関する既存の心理学研究	2
1.4 ポジティブ心理学介入	3
1.5 強みカルタ	4
1.6 Three Good Things（3つのよいこと）	4
1.7 本研究の目的	5
1.8 倫理的配慮	5
第2章 方法	5
2.1 保育強みカルタの開発	5
2.1.1 読み札の作成	5
2.1.2 絵札の作成	5
2.2 保育強みカルタを用いた介入	7
2.2.1 保育強みカルタ介入時期と研究協力者	7
2.2.2 調査内容	7
2.2.3 調査方法	9
2.3 TGTを用いた介入（比較群）	10
2.3.1 調査時期と研究協力者	10
2.3.2 調査内容	10
2.3.3 調査方法	10
2.4 統制群調査	10
2.4.1 調査時期と研究協力者	10
2.4.2 調査内容	10
2.4.3 調査方法	10
第3章 結果	11
3.1 保育強みカルタ介入の結果	11
3.2 TGTを用いた介入の結果	12
3.3 統制群の結果	13
3.4 3群比較の結果	13
3.5 保育強みカルタの自由記述結果	14
第4章 考察	14
4.1 考察	14
4.1.1 強みの認識と活用感	14
4.1.2 自己と他者のポジティブ側面への積極的注目	15
4.1.3 保育者効力感	15
4.1.4 人生満足度	16
4.2 総合考察	16
4.3 本研究の限界と今後の展望	17

引用文献.....	I
-----------	---

保育者に対する社会的な要請は高度化・多様化しており、保育者養成校に対して、社会的なニーズに見合った質の高い保育者の養成が求められている。さらに、保育者不足が問題となっており、新卒保育者を求めて多くの求人が保育者養成校に寄せられている。

厚生労働省(2020)によると、保育者試験合格者の6割は、保育士として働くことに、何かしらの不安を感じているという報告がある。そんな中、様々な困難に直面しても、それを乗り越え、継続と意欲とやりがいを感じながら、専門職としてのキャリアを形成していく保育者の資質・能力として保育者効力感が注目されている。保育者養成課程から適切な保育者効力感を保持することは重要であるが、保育者効力感についてはまだまだ研究が少なく、さらなる研究を必要としている。

本研究では、保育学生に保育への強みの活用法を考えるための教材として、保育強みカルタを開発する。また、強みを保育場面への活用につなげるためのプログラムの設計を行い、強み介入によって保育者効力感が実際に高くなるか、また、強み介入の要素としての強みの認識や活用感、保育への強みの活用感、自己と他者の強みに注目する傾向、人生満足度が高くなるかの観点から効果を検証する。さらに、介入効果を比較するために、Three Good Things（以降TGTとする、日本語では「3つのよいこと」と表記されることによくある）介入を行う比較群と介入を行わない統制群の3群を設定する。

保育強みカルタの開発では、PETRESON and SELIGMAN (2004) の24種類の人格的強みの概念をベースとして、それを保育場面に活用する方法を例示した。各強みについての読み札を著者と協力者2名が個々に検討し、その中から合議で1つずつを選択した。読み札に応じた絵札を協力者1名が絵札の素案を作成し、他の協力者からの助言で修正した。保育強みカルタを用いた介入は、専門学校2年生14名を対象として、保育強みカルタを用いた強み介入を計2回行い、介入効果を検討した。強み介入は、強みの自己診断を行った後、強みを保育場面へ活用する方法を段階的に学習できるようにするため、保育強みカルタの体験、強みの活用事例の理解、保育への強みの活用法のアイデアを活かしたカルタ作成、受講者同士のアイデアの共有を行った。その結果、保育者効力感、自己のポジティブ側面への積極的注目、他者のポジティブ側面への積極的注目は0.1%水準、人生満足度は1%水準で有意差があり、いずれも効果量は大きかった。強みの認識は0.1%水準で有意差があり、効果量は大きかった。強みの活用感、保育への強みの活用感は5%水準で有意差があり、効果量は大きかった。

TGTを用いた介入は、機縁法によって研究協力を承諾してもらった専門学校1, 2, 3年生10名を対象とし、Webアンケートフォームによる調査を行った。その日を振り返り、よかったことを3つ思い出しアンケートフォームに入力することを1週間続けてもらった。その結果、保育者効力感、強みの認識、強みの活用感、保育への強みの活用感、自己と他者のポジティブ側面への積極的注目、人生満足度の全ての項目において有意差はみられなかった。

統制群は、専門学校3年生11名を対象とした。専門学校のホームルームの時間を2回使用してアンケート調査を行った。その結果、保育者効力感は、1%水準で有意差があり、その効果量は大きかった。強みの認識、強みの活用感、保育への強みの活用感、自己と他者のポジティブ側面への積極的注目、人生満足度は、有意差はみられなかった。

3群を比較するために、保育強みカルタ介入調査の強み認識、強み活用感、人生満足

度は1回目の介入直前と2回目の介入直前の変化量を算出した。保育者効力感、自己のポジティブ側面への積極的注目、他者のポジティブ側面への積極的注目は1回目の介入直前と2回目の介入直後の変化量を算出した。TGTと統制群は、どの調査項目も1回目と2回目の変化量を算出し比較した。その結果、保育者効力感と他者のポジティブ側面への積極的注目は1%水準で有意であり、その効果量は大きかった。事後検定を行ったところ、保育強みカルタとTGTの間、及び保育強みカルタと統制群の間が共に5%水準で有意差があった。TGTと統制群の間では有意差がみられなかった。

介入後に実施した保育強みカルタに関する事後アンケートでは、「考えるのが楽しかった」、「強みについて楽しく学ぶことができた」、「自分自身を見つめ直すことができてよかった」、「一目で見てその強みが何かが分かり、楽しみながら強みのことを知ることができた」、「とても新鮮で、学びになるカルタだった」、「難しかったけど自分が現場に出たときに役立つと思った」、「イラストも面白くて、言葉だけで聞いたら分かりづらいこともカルタにすることでイラスト付きで簡潔になっていて分かりやすかったし楽しかった」といった感想が得られた。

本研究で行った保育強みカルタでの介入は保育者効力感、強みの認識、強みの活用感、保育への強みの活用感、自己と他者の強みへの積極的注目、人生満足度を高めることが示された。また、保育強みカルタを用いた介入、TGTを用いた介入、統制群では、保育強みカルタを用いた介入がより保育者効力感が高まることが示された。カルタ形式の介入は、楽しく参加できるだけでなく、視覚的に強みを捉える助けとなり、その結果、介入効果が向上した可能性が考えられる。以上の結果から、本介入は先述の目的を達成する上で有効であるといえる。

引用文献

- 阿部望・石川信一(2016). ポジティブ心理学における強み研究についての課題と展望. 心理臨床科学, 6 (1), 17-28
- 阿部望・岸田広平・石川信一(2021). 強み介入が中学生の精神的健康に及ぼす効果に関する検討 教育心理学研究, 69(1), 64-78
- 遠藤文子・山本眞利子(2024). ストレングスカードを用いたグループワークがレジリエンスに及ぼす影響 久留米大学心理学研究, 23, 1-11
- 藤原直子・大野颯斗・日下部あゆみ(2022). 「強み介入」を用いたストレスマネジメント教育が中学生のストレス低減に及ぼす効果. 吉備国際大学研究紀要, 32, 95-102
- 伊住継行・戸田朱音・大倉尚志(2024). 強み介入が生徒の well-being 及び強みへの注目に及ぼす影響—他者の強みへの注目の変化の要因に焦点を当てて— 岡山大学大学院教育学研究科研究集録, 186, 1-12
- 三木知子・桜井茂男(1998). 保育専攻短大生の保育者効力感に及ぼす教育実習の影響 教育心理学研究, 46, 203-211
- Mongrain, M., & Anselmo-Matthews, T. (2012). Do positive psychology exercises work? A replication of Seligman et al. *Journal of clinical psychology*, 68(4).
- 森本哲介・高橋誠・並木恵祐(2015). 自己形成支援プログラムの有用性—高校生女子を対象とした強みの活用による介入— 教育心理学研究, 63(2):181-191
- 中嶋道子・堀内聡・青木俊太郎・矢島潤平(2019). 強みの多さ、強み認識および強み活用感と主観的ウェルビーイングの関連 岩手県立大学社会福祉学部紀要, 21, 63-67
- 西松秀樹(2023). 保育者効力感に関する研究の動向と展望 滋賀文教短期大学紀要, 25, 139-147
- 関沢洋一・吉武尚美(2013). よいことを毎日3つ書くと幸せになれるのか? RIETI Discussion Paper Series, 13-J-073
- 高橋誠・森本哲介(2012). ポジティブ側面への積極的注目に関する研究—ポジティブ志向、主観的幸福感、ネガティブ認知、他者軽視との関連 学校教育学研究論集, 26, 29-39
- 高橋誠・森本哲介(2015). 日本語版強み活用感尺度 (SUS) 作成と信頼性・妥当性の検討 感情心理学研究 22(2), 94-99
- 高橋誠・森本哲介(2015). 日本語版強み認識尺度の信頼性・妥当性の検討 パーソナリティ研究, 24(2), 170-172
- 高橋誠・森本哲介(2018). 保育者養成課程の学生の強みに関連する要因が保育士効力感やハーディネスに及ぼす影響 埼玉学園大学紀要, 18, 97-104
- 豊沢純子・竹橋洋毅・島井哲志(2019). ポジティブ心理学の強み介入による防災教育の試み 日本教育工学論文誌, 46(3), 557-566