

修士論文（要旨）
2026 年 1 月

「強み」に着目した Social Skills Training が協調的幸福感と人生の意味に与える影響

指導 久保 義郎 教授

国際学研究科
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
224J2058
鈴木 陽彦

Master's Thesis(Abstract)

January 2026

The Effects of Character Strengths-Based Social Skills Training on Interdependent
Happiness and Meaning in Life

Haruhiko Suzuki

224J2058

Master's of Arts Program in Positive Psychology

Master's Program in International Studies

International Graduate School of Advanced Studies

J. F. Oberlin University

Thesis Supervisor: Yoshio Kubo

目次

第1章：序論	1
1.1 研究背景	1
1.1.1 「強み」について	1
1.1.2 「強み」の活用の効果と「強み」介入に関する先行研究	4
1.2 既存の SST および SST 研究について	5
1.3 協調的幸福感	5
1.4 人生の意味	6
1.5 本研究の目的と仮説	7
1.5.1 本研究の目的	7
1.5.2 研究モデル	8
1.5.3 本研究の仮説	8
1.6 研究倫理審査	8
第2章 研究Ⅰ：「強み」と協調的幸福感と人生の意味との相関関係	11
2.1 目的	11
2.2 方法	11
2.2.1 対象者	11
2.2.2 調査方法と実施期間	11
2.2.3 質問項目	11
2.2.4 仮説Ⅰの分析方法	12
2.2.5 仮説Ⅱの分析方法	12
2.2.6 倫理的配慮	12
2.3 結果	12
2.3.1 分析対象者	12
2.3.2 各尺度の因子分析	12
2.3.3 各尺度の基礎統計量と信頼性係数	12
2.3.4 各尺度得点の性差	12
2.3.5 各尺度間の相関関係および各因子間の相関関係	19
2.3.6 「強み」尺度の因子が協調的幸福感尺度に与える影響についての重回帰分析	22
2.3.7 「強み」尺度の因子が人生の意味尺度の「意味保有」に与える影響についての重回帰分析	22
2.3.8 「強み」尺度の因子が人生の意味尺度の「意味探求」に与える影響についての重回帰分析	22
2.4 研究Ⅰの考察	26
2.4.1 各尺度得点の性差	26
2.4.2 各因子間の相関関係	26
2.4.3 「強み」の影響に関する考察	27
2.4.4 研究Ⅰの総論	29

第3章 研究Ⅱ：「強み」SSTの介入効果の検証	30
3.1 目的	30
3.2 方法	30
3.2.1 対象者	30
3.2.2 調査方法と実施期間	31
3.2.3 質問項目	31
3.2.4 SST介入プログラムの具体的内容	31
3.2.5 分析方法	32
3.2.6 倫理的配慮	32
3.3 研究Ⅱの結果	32
3.3.1 介入群と統制群の pre, post, follow-up の基礎統計量および変化量	32
3.3.2 「強み」SSTが協調的幸福感と人生の意味に与える影響についての反復測定分散分析の結果	35
3.3.3 「強み」SSTが協調的幸福感と人生の意味に与える影響についての線形混合モデルの結果	44
3.4 研究Ⅱの考察	46
3.4.1 主要な結果の概要	46
3.4.2 協調的幸福感に関する結果の解釈	46
3.4.3 人生の意味に関する結果の解釈	46
3.4.4 介入プログラムの内容に関する考察	48
3.4.5 参加者特性に関する考察	48
3.4.6 研究Ⅰで得られた知見との整合性	49
3.4.7 研究Ⅱの総論	49
第4章 総合考察	51
4.1 本研究で得られた知見	51
4.1.1 「強み」と心理的ウェルビーイングの関係性	51
4.1.2 協調的幸福感と関連する「強み」の特徴	51
4.1.3 「強み」と意味保有の関連	52
4.1.4 「強み」と意味探求の関連	52
4.1.5 「強み」SST介入の効果	53
4.1.6 研究Ⅰと研究Ⅱの統合的解釈	56
4.2 本研究の意義	56
4.3 本研究の限界	57
4.4 今後の研究課題	57
4.5 結論	58

引用文献

要旨

ポジティブ心理学の発展に伴い、個人の性格的「強み(Character Strengths)」を認識し活用することが心理的健康やウェルビーイングの向上に寄与することが示されている。従来の Social Skills Training(SST)は「欠けているスキルを補う」欠点補完型アプローチが中心であったが、本研究では個人が既に持つ「強み」を基盤として社会的スキルを拡張・発展させる新たな「強み」SSTを提案する。

本研究の目的は、日本人大学生における「強み」と協調的幸福感および人生の意味との関連性を明らかにし、「強み」に着目した SST 介入の効果を検証することである。日本人が重視する幸福感として協調的幸福感を採用し、また人生の意味を主要なアウトカムとして設定した。

・研究方法

本研究は関連研究(研究Ⅰ)と介入研究(研究Ⅱ)の2段階で構成された。

研究Ⅰ：大学生190名(男性68名、女性122名、平均年齢20.8歳)を対象に、Character Strengths Test 24(CST24)、協調的幸福感尺度、人生の意味尺度を用いたオンライン質問紙調査を実施した。各尺度間および因子間の相関係数の算出、重回帰分析を行った。

研究Ⅱ：大学生32名を介入群(19名)と統制群(13名)に割り当て、準実験デザインによる介入研究を実施した。介入群には「強み」を認識・共有し、グループ課題で活用する「強み」SSTを、統制群には従来型SSTを実施した。介入前(pre)、介入直後(post)、介入2週間後(follow-up)の3時点で測定を行い、反復測定分散分析および線形混合モデルにより分析した。

・研究結果

研究Ⅰ：「強み」は協調的幸福感および人生の意味と有意な正の相関を示した。特に人生の意味に対してより強い関連が認められた(協調的幸福感:27%、人生の意味:48%の分散を説明)。協調的幸福感と最も高い相関を示した「強み」は「親密性」($r=.49$)、「忠誠心」($r=.48$)、「熱意」($r=.45$)、「希望」($r=.45$)、「ユーモア」($r=.40$)であった。重回帰分析の結果、協調的幸福感に対しては「超越性」因子と「勇気」因子が有意な正の影響を示した。人生の意味の下位因子である「意味保有」に対しては「勇気」因子($\beta=.44$)と「正義」因子($\beta=.39$)が強い正の影響を示し、「意味探求」に対しては「知恵と知識」因子、「節度」因子、「超越性」因子が正の影響を示した一方で、「勇気」因子は有意な負の影響を示す非対称的パターンが認められた。

研究Ⅱ：群と時間の交互作用は統計的に有意ではなく、「強み」SST介入に特異的な効果は確認されなかった。しかしながら、「意味保有」因子において時間の主効果が有意であり($F(1.25, 28.73)=4.64, p=.03, \eta^2=.17$)、介入群でより顕著な得点上昇傾向が観察された(pre→follow-upの変化量:介入群3.47点、統制群0.47点)。参加者の主観的評価において「強み」SSTへの高いエンゲージメントが示され、従来型SSTと比較して楽しく取り組めたことが報告された。

・考察と結論

本研究により、日本の文化的文脈において「強み」が協調的幸福感および人生の意味と強く関連することが実証された。特に対人関係的な「強み」(親密性、忠誠心)や情緒的な「強み」(熱意、希望)が協調的幸福感と関連するパターンは、日本の集団主義的文化特性を反映していると解釈される。

介入研究において統計的に有意な特異的な効果は確認されなかったものの、「意味保有」因子の変化傾向は「強み」の認識と活用が人生の目的意識を高める可能性を示唆している。統計

的検出力の限界(サンプルサイズ:介入群 19 名、統制群 13 名)、単回介入という介入強度、2 週間という短いフォローアップ期間が結果に影響した可能性がある。

本研究の意義は、(1)日本文化に適合した協調的幸福感を指標として「強み」との関連性を実証した点、(2)「強み」が人生の意味に対して特に強い関連を持つことを明らかにした点、(3)「勇気」因子の非対称的パターン(意味保有には正、意味探求には負)を発見した点、(4)従来の欠点補完型 SST に対する「強み」活用型という新たなアプローチの可能性を提示した点にある。

今後、より大規模なサンプル、複数回の介入セッション、長期フォローアップ、教育現場への実装研究を通じて、「強み」に着目した SST が日本の学校教育において児童生徒の心理的ウェルビーイング向上に貢献しうるかを検証していくことが期待される。

引用文献

- 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. <https://doi.org/10.5926/jjep.69.64>
- 阿部 望・岸田 広平・石川 信一 (2019) . 子ども用強み注目尺度の作成と信頼性・妥当性の検討. パーソナリティ研究, 28(1), 42-53.
- Aoki, T., Li, M., & Cao, L. (2022) . Values in Action Inventory of Strengths の簡易版, Character Strengths Rating Form (CSRF) の日中翻訳 Bulletin of Graduate School of Education, Okayama University, 181, 41-45.
- Csikszentmihalyi, M・Seligman, M (2000) . Positive psychology. American psychologist, 55(1), 5-14.
- Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2005) . Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. Review of General Psychology, 9 (3) , 203-213. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.203>
- 藤枝 静暁 (2014) . ソーシャルスキル教育における発達段階ごとの目標スキルの選択と実施時期に関する研究 カウンセリング研究, 47 (4) , 221-231.
https://doi.org/10.11153/jjsc.47.4_221
- 藤本 学・大坊 郁夫 (2007) . コミュニケーション・スキルに関する諸因子の階層構造への統合の試み パーソナリティ研究, 15 (3) , 347-361.
<https://doi.org/10.2132/personality.15.347>
- Harzer, C., & Ruch, W. (2013) . The application of signature character strengths and positive experiences at work. Journal of Happiness Studies, 14 (3) , 965-983.
<https://doi.org/10.1007/s10902-012-9364-0>
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (Eds.). (2025). *World Happiness Report 2025*. Wellbeing Research Centre, University of Oxford. <https://worldhappiness.report/ed/2025/>
- Hitokoto, H., & Uchida, Y. (2015) . Interdependent happiness: Theoretical importance and measurement validity. Journal of Happiness Studies, 16 (1) , 211-239.
<https://doi.org/10.1007/s10902-014-9505-8>
- 一言 英文・高橋 義 (2023) . 主観的 COVID-19 症状に対する協調的幸福感の説明効果と孤独感の媒介効果——日韓データを用いて—— 日本心理学会大会発表論文集, 87, 2C-024.
- 井邑 智哉・青木 多寿子・高橋 智子・野中 陽一郎・山田 剛史 (2013). 児童生徒の品格と Well-being の関連—よい行為の習慣からの検討— 心理学研究, 84, 247-255.
- 石田 靖彦 (2025) . 児童生徒の「強み」に着目した学級集団理解 愛知教育大学博士論文 (未公開)
- 伊住 継行 (2019). 「道徳的強み」の自覚と活用は促進的援助サービスになり得るか? —児童に対する短期間のキャラクター・ストレングス活用介入を通して— 学校心理学研究, 19(1), 41-54.
- 黒石 憲洋・佐野 予理子 (2009). 「ふつう」であることの安心感 (2): —集団規範からの逸脱という観点から— 教育研究, (51), 43-51.

- Krys, K., Haas, B. W., Igou, E. R., Kosiarczyk, A., Kocimska-Bortnowska, A., Kwiatkowska, A., Lun, V. M., Maricchiolo, F., Park, J., Šolcová, I. P., Sirlopú, D., Uchida, Y., Vauclair, C. M., Vignoles, V. L., Zelenski, J. M., Adamovic, M., ... & Bond, M. H. (2023). Introduction to a culturally sensitive measure of well-being: Combining life satisfaction and interdependent happiness across 49 different cultures. *Journal of Happiness Studies*, 24 (2), 607-627.
<https://doi.org/10.1007/s10902-022-00588-1>
- Littman-Ovadia, H. & McGrath, R. E. (2015). Brief report: Short form of the VIA Inventory of Strengths: Construction and initial tests of reliability and validity. *International Journal of Humanities Social Sciences and Education*, 2 (4), 229-237.
- McGrath, R. E., & Walker, D. I. (2016). Factor structure of character strengths in youth: Consistency across ages and measures. *Journal of Moral Education*, 45 (4), 400-418.
<https://doi.org/10.1080/03057240.2016.1213709>
- McGrath, R. E. (2017). Technical report: The VIA Assessment Suite for Adults: Development and evaluation. VIA Institute on Character.
- McGrath, R. E., & Wallace, N. (2021). Cross-validation of the VIA Inventory of Strengths: Revised and its short forms. *Journal of Personality Assessment*, 103 (1), 120-131.
<https://doi.org/10.1080/00223891.2019.1705465>
- 森本 哲介・高橋 誠 (2013). 特性としての長所の主観的な活用感が精神的健康に及ぼす影響. 立正大学心理学研究年報, 4 : 109-116
- 森本 哲介・高橋 誠・渡部 雪子 (2014). 「強み (Strengths)」を活用する介入が大学1年生の自己形成意識に与える効果 学校メンタルヘルス, 17 (1), 39-49.
https://doi.org/10.32289/jasmh.17.1_39
- 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, 181-191.
- 長野 彩夏・野中 陽一朗 (2024). Character Strengths 活用介入の試み—効果と活用実態に着目して— 日本教育工学会論文誌, 48 (Suppl.), 25-28.
<https://doi.org/10.15077/jjet.S48004>
- 中島 義明 (2006). 学校におけるソーシャルスキルトレーニング 心理学評論, 49 (1), 102-117.
- 荻野 智久 (2011). 小学校における不登校予防のための集団社会的スキル訓練の効果に関する研究 兵庫県教育委員会
- 大竹 恵子・島井 哲志・池見 陽・宇津木 成介・Peterson, C.・Seligman, M. E. P. (2005). 日本版生き方の原則調査票 (VIA-IS: Values in Action Inventory of Strengths) 作成の試み 心理学研究, 76 (5), 461-467.
<https://doi.org/10.4992/jjpsy.76.461>
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of Adolescence*, 29 (6), 891-909.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2006.04.011>

- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press.
- Ruch, W., Martínez-Martí, M. L., Proyer, R. T., & Harzer, C. (2014). The Character Strengths Rating Form (CSRF): Development and initial assessment of a 24-item rating scale to assess character strengths. *Personality and Individual Differences*, 68, 53-58. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.042>
- 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 (6) , 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4) , 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1) , 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- 島井 哲志・有光 興記 (2019). 日本人成人の発達段階による人生の意味の変化——得点レベルと関連要因の検討—— *Journal of Health Psychology Research*, 32 (1) , 1-11. <https://doi.org/10.11560/jhpr.181003054>
- 島井 哲志・浦田 悠・有光 興記・Steger, M. F. (2025) . 協調的幸福感と人生の意味の関連性に関する研究 *Journal of Health Psychology Research*, 37 (2) , 印刷中.
- Shimai, S & Urata, Y (2023). Development and validation of the Character Strengths Test 24 (CST24) : A brief measure of 24 character strengths. *BMC Psychology*, 11, 238. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01280-6>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53 (1) , 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- 田中 淳司・柘植 雅義 (2012). 中学校におけるスクールワイド SST の効果に関する実証的研究——生徒指導に特別支援教育の視点を取り入れた支援の効果と限界について—— *国立特別支援教育総合研究所ジャーナル*, 1, 16-27.
- 浦田 悠 (2010). 人生の意味の心理学——実存的な問いに対する心理学的アプローチ—— *京都大学大学院教育学研究科紀要*, 56, 139-151. <https://doi.org/10.14989/128879>
- 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 (1) , 15-19. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.08.004>
- 山岸 俊男 (2001). 社会的ジレンマのしくみ——「自分1人ぐらい」の心理学—— サイエンス社