

「楽観性向上プログラム」の開発
Development of a Program to Improve Optimism

魚地朋恵¹、前野隆司¹、越川房子²
Tomoe Uochi, Takashi Maeno, Fusako Koshikawa

【概要】

本研究では、日本における一般用語としての楽観性の特徴を分析するとともに、楽観性を向上させることのできるワークショップ型のプログラムを開発し、その効果を実証した。まず、質問紙調査によって、楽観性に関する5つの因子（明るい見通し、不安のなさ、切り替え、自信、気楽志向）を抽出した。次に、これら5因子の向上を目指すプログラムを開発し、実施した。その結果、明るい見通し、不安のなさ、切り替えの因子の得点が実施後に向上した。また自己効力感やコーピングの得点も向上した。これらの結果から、開発したプログラムが楽観性を向上しうることを示した。

[Abstract]

In this study, we analyzed the characteristics of optimism as a general term in Japan and developed a workshop type program that can improve optimism and demonstrated its effectiveness. First, the questionnaire survey extracted five factors related to optimism (“bright outlook”, “no anxiety,” “switching,” “confidence,” and “easy-going”). Next, we developed and implemented a program to improve these five factors. As a result, the scores for the “bright outlook”, “no anxiety” and “switching” factors improved after the experiment. From these results, it was shown that the developed program can improve optimism.

キーワード：楽観性、コーピング、自己効力感

KEY WORD : optimism, coping, self-efficacy

¹ 慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科

² 早稲田大学文学学術院

1. 背景と目的

現代人が健康かつ幸せな心身の状態で高いパフォーマンスを発揮しながらライフ・ワークを生きることの重要性が様々な場面で指摘されている。すなわち、将来の超高齢化の進展や労働力不足など、必ずしも今後の見通しは明るくないという悲観的な将来予測もあるなかで、健康、幸福、生産性は、今後必要とされる重要なものといえる。このような中、将来に対してポジティブな楽観性に注目が集まっており、楽観性と健康、幸福、生産性との関係に関する様々な研究が行われている。楽観性は英語では optimism と表され、a feeling that good things will happen and that sth will be successful; the tendency to have this feeling” [1]とされる。また、特性的楽観性は「将来にポジティブな結果を期待すること」[2]と定義されることもある。このため、以下に、optimism ないしはその訳語としての楽観性と健康、幸福、生産性の関係についてのこれまでの研究について述べる。

楽観性と心の健康との関連については、楽観性が抑うつを緩和すること[3]や、楽観性がストレスフルな出来事を経験した後の抑うつ傾向の減少に影響すること[4]、楽観者が適応的であるのに対し、悲観者は不適応的であること[5]が示されている。また、楽観性は身体的健康にも深い関わりがあることが、多くの研究により明らかにされている。Scheier ら[2]は、試験前の学生に身体的健康チェックを実施し、楽観傾向の強い学生は弱い学生よりも有意に健康状態が良いことを明らかにした。Scheier ら[6]は、冠状動脈血栓のバイパス手術を受けた患者において、楽観傾向が強い患者は弱い患者よりも手術後の回復が有意に早いことを示した。さらに、楽観性は幸福度に影響することが明らかにされている[7],[8]。橋本ら[9]は、楽観性と人生満足度は直接的に正の相関があるとし、楽観性が高い人はストレスフルな状況に陥っても人生満足度が高く、さらに上方志向をもつことによって主観的幸福をより向上させる可能性があることを示している。

楽観性と学業成績や生産性の関連については、Aspinwall ら[10]が、言語的知能を測定する課題において、絶対に解けない問題を数問含ませておいたところ、楽観性の高い人は、解けないパズルをより早くあきらめ、解ける課題に多くの時間をかけたため、課題の成績が良かった。これは、楽観性の高い人のほうが状況によって柔軟に対処することを表している。また、安藤ら[11]は、楽観性と自己効力感には正の相関があることを示している。自己効力感とは、Bandura による課題を遂行する前に個人が感じる遂行可能感であり、自己効力感が高いほど難しい課題にも忍耐力を発揮して挑み、問題解決に向かう力がすぐれているとされ、自己効力感とは学業成績に影響を及ぼすことが示されている[12]。楽観性と自己効力感に正の相関があるということは、すなわち、結果に対する期待と自己効力感がともに肯定的であるときに遂行行動が高まることと考えられ、学業成績や課題の遂行と関連するといえる。さらに、Armenio Rego[13]は、楽観性と創造性との関連を指摘するとともに楽観性が過剰であると有害になることを示している。角山[14]は、保険の営業職を対象に研究を行い、仕事のパフォーマンスと楽観性との間に有意な正の関係があることを示している。以上のように、楽観性は精神的健康、身体的健康、幸福、成績、仕事の生産性と関係があることが示されている。このため、楽観性は人々の生活に良好な影響をもたらすと考えられる。

これまでに述べてきたように、日本における楽観性研究においても、一般に optimism の意味に基づき特性的楽観性は「将来へのポジティブな期待」と定義されることが多かった。しかし、optimum (最適な)と同じ語源を持つ optimism と、“楽”という文字を配した日本の一般用語としての“楽観”とは語感も意味も異なる部分がある。辞書によると、一般的な意味での楽観とは、“ものごとが<簡単に/>うまく>いくと思うこと”[15]。楽観的とは、“深刻に悩んだりせず、物事をよい方に、気楽に考えること”[16]。楽観的とは、“この先もうまく運ぶといった類の安心ができるさま。また、物事を

明るく考えることが多い（のんきな）性向” [17]とある。以上のように、日本における一般用語としての楽観性は、将来へのポジティブな期待という意味のみならず、簡単に考える、安心できる、のんきななど、「気楽に考える」という意味も含まれており、英語よりも広義に捉えられている。つまり、日本における一般用語としての楽観性には、optimismの直訳としての従来の学術的定義による楽観性とは異なる意味も含まれていると考えられる。一方で、日本において楽観性は気楽に考えるという意味を持つことが指摘されている[18]ものの、楽観性の定義が多義にわたることへの懸念から、これまで気楽さを含めた研究には十分な注目が集まっていなかったと考えられる。本研究では、日本における一般用語としての楽観性を向上させるプログラムを開発するという実用性の立場から、一般用語としての楽観性に着目することとする。日本における一般用語の楽観性に着目することは、楽観性という言葉の差異についての国際的な理解の進展のために有効であると考えられる。また、日本国内においても一般的な用語としての楽観性についての理解促進につながるため、学術的にも実用的にも有効と考える。

楽観性を向上させる研究としては、以下のものが提案されている。まず、Seligman[3]が提案した出来事の説明のスタイルは、内在と外在、永続と一時、全体と特異という観点から楽観性の高低を定義している。良い出来事の原因を内在、永続、全体に帰属し、悪い出来事の原因を外在、一時、特異に帰属する人は楽観性が高いとされる。説明スタイルは変化することが可能であるとし、ABCDEモデルにて、困ったことに対する思い込みや結果を書き出し、思い込みに反論する練習をするものである。また、Seligmanら[19]は、ポジティブ心理療法の中の1つとして、楽観的な捉え方と希望をもつ練習をすることの有効性を示している。Petersら[20]は、楽観主義を促進するために最善の自己を記入するという実験を行っている。これらは、将来をポジティブに考える思考法にアプローチするという手法である。以上のように、楽観性を向上させる研究は行われているものの、一般用語としての楽観性を多角的な側面から向上させる取り組みはこれまでに行われていなかった。このため、本研究では、一般用語としての楽観性の特徴を明確にした上で、その結果に基づいて楽観性を多角的に向上させるワークショップ型のプログラムを構築することを、研究目的とする。

2 研究の方法

本研究は、楽観性を高める手法を開発し検証することを目的とし、以下のプロセスで行った。まず、将来へのポジティブな期待という楽観性の側面に加え、気楽さの側面も考慮して「切り替え」「のんき・怠惰」に関連する項目も含めた質問紙を作成し、インターネット調査を実施した。また、因子分析を行い、日本における一般用語としての楽観性の構成要素を抽出した。次に、因子分析によって明らかにした一般用語としての楽観性の構成要素を元に、従来の楽観性研究の知見を参考にして、楽観性を高める手法である「楽観性向上プログラム」を提案した。また、プログラムを実施し、その結果を分析することによって、本プログラムの有効性を検証した。

3 一般用語としての楽観性の因子分析

3-1 調査対象者と手続き

調査対象者はインターネットリサーチを専門とする会社のモニター会員である10代(大学生以上)から60代の男女1036人(20代、30代、40代、50代各228名。10代、60代以上各62名。男女同比率)とした。調査は2017年2月15日から18日の間にインターネット上で実施した。調査項目は以下の通りである。

(1) 一般用語としての楽観性に関する項目である「将来へのポジティブな期待」という側面に割り切りという概念を入れた多面的楽観性尺度 MOAI[11]、将来への期待をふまえた特性的楽観性尺度である楽観・悲観性尺度[18]を参考にし、これまで報告されてきた楽観性の要因のなかからできるだけ等分に、一般的な表現がされている項目、負荷量の高い項目を抽出した。また、気楽に考えるという側面から「切り替え」「のんき・怠惰」の測定を行うことを目的とし、大学生 28 名から楽観に対するイメージを聞き取って作成した独自の質問項目も加え、合計 59 項目を選定した。各項目に対し「1. そう思わない」「2. ややそう思わない」「3. どちらともいえない」「4. ややそう思う」「5. そう思う」の 5 件法で回答を求めた。

(2) 妥当性を検討するための項目として、従来より広く用いられている楽観性尺度である LOT-R 日本語版[21]の 10 項目のうちフィルター項目を除く 6 項目に、「私は楽観的であると思う」という楽観性の自己評価 1 項目を加えた、計 7 項目それぞれに対して「1. そう思わない」から「5. そう思う」までの 5 件法で回答を求めた。

3-2 因子分析結果

一般用語としての楽観性 59 項目の得点分布を確認した結果、著しく偏りがある項目はなかった。そこで 59 項目に対し主因子法による因子分析を行った。固有値の変化や因子の解釈可能性により 5 因子構造を選択するのが妥当であると判断した。そこで再度、5 因子を仮定して、主因子法、Promax 回転による因子分析を行った。共通性の低い項目と因子負荷量の低い項目、2 つ以上の因子に高い負荷量を持つ項目を除いた 33 項目についての結果を表 1 に示す。

表 1 より明らかなように、5 つの因子が抽出された。因子 1 は、将来やこの先において良い事が起こるであろうと考える項目のため「明るい見通し」と命名した。因子 2 は、楽観性に対する逆転項目となっており、この先の不安に関する項目であることから、「不安のなさ」と命名した。因子 3 は、失敗しても執着せずに切り替える項目のため、「切り替え」と命名した。因子 4 は、自己の自信に関する項目のため「自信」と命名した。因子 5 は、詳細を突き詰めることを避ける項目のため、「気楽志向」と命名した。また、各因子間の内部相関は表 1 のとおりであった。5 つ各因子の α 係数の値がおおむね 0.7 を超えており、一定の内的整合性による信頼性が認められた。

各因子の妥当性を検討するために、従来の楽観性の尺度として定評のある LOT-R と、自己の楽観性について直接自己評価する「私は楽観的だと思う」という項目との相関係数を算出した。結果を表 2 に示す。その結果、明るい見通し、不安のなさ、切り替え、自信は、LOT-R と楽観性の自己評価ともに正の相関を示し、気楽志向は楽観性の自己評価とのみ正の相関を示した。

3-3 因子分析結果に対する考察

従来の楽観性の尺度として定評のある LOT-R と楽観性の自己評価と一般用語としての楽観性の各因子との相関係数を算出した結果、LOT-R は気楽志向以外の 4 つの因子と正の相関があったことから、気楽志向以外は従来の optimism の和訳としての学術的楽観性に関係する因子と考えられる。一方、楽観性の自己評価、すなわち、一般用語としての楽観性の評価とは、5 つの因子全てに対して正の相関がみられた。これより、本因子分析結果は気楽志向を含む一般用語としての楽観性の構造を表していると考えられる。このため、これら 5 つの因子を高めるワークショップを行うことができれば、一般用語としての楽観性を多角的に高めることが可能と考えられる。

表1 一般用語としての楽観性の因子分析結果

		1	2	3	4	5
58	自分の将来は、恵まれていると思う	.873	-.017	-.008	-.241	-.052
15	将来、私は幸せに暮らせると思う	.829	-.085	-.042	-.102	.030
11	この先、人とのめぐり合わせは良いと思う	.721	.000	-.067	.079	-.030
16	この先、楽しいことがきつと待っていると思う	.681	-.159	-.097	.060	.096
9	困ったことがあったら、きっと誰かが助けてくれると思う	.637	.066	.047	-.145	.118
12	自分は運が強いと思う	.599	-.047	.072	-.090	.012
10	周りの人は、自分に親切にしてくれるだろうと考えている	.574	.055	.008	.048	-.013
17	手に入れたかったものは、いつか必ず手に入ると思う	.546	.107	.094	.087	-.064
49	私は今後やりたいことについてたくさんの計画を持っている	.501	.209	.009	.156	-.197
13	成功するか失敗するか五分五分の事態では、たいてい成功すると思う	.429	-.014	.195	.147	.030
18	うまくいくかどうかかわからない時でも、最終的にうまくいくような気がする	.413	-.101	.131	.191	.126
20	何かに取りかかる時は、失敗するだろうと考える	.093	.802	.212	-.187	-.018
59	何をしても、うまくいかないことばかりを想像する	.033	.787	.003	-.056	-.025
42	悪い出来事が起こった時、この先も同様のことが起こると思うことが多い	-.037	.741	.015	.094	-.019
21	今後のことを考えると、悪いことばかりが頭に浮かぶ	-.119	.720	-.010	.079	-.019
48	悪い出来事が起こった時、自分はダメな人間だと思う	.062	.557	-.204	.041	.143
14	朝、悪いことがあると、ついてない1日になりそうだと思う	-.009	.448	-.071	.099	.099
24	私は切り替えの得意な性格である	.075	.083	.792	-.011	.004
1	何か物事に失敗しても、しかたなかったと思いきやあまり悩まない	.037	.001	.712	-.028	.150
40	私はいやなことがあってもすぐに気持ちを切り替えるほうである	.074	.036	.710	.118	.029
2	失敗しても、それにこだわらない	.073	-.013	.647	.037	.058
29	学校や仕事での失敗や不安な感情をプライベートの気分を持ち込んでしまうことがある	.153	.291	-.465	.157	.190
3	自分ではどうしようもないと思うことは、あまり深く考えない	-.122	-.134	.428	.190	.248
7	失敗しても、そこから学ぶことがあると思っている	.042	-.056	-.104	.580	.145
41	自分の仕事範囲を決め込んでしまわず、臨機応変に対応できるほうだ	.065	.042	.099	.578	-.138
44	何かをするときは、人に相談するより、まずは自分でやってみるほうだ	-.223	.061	.162	.559	-.046
8	やらなくてはいけないことが多くある時でも、それをやり終えることができると思う	.232	-.036	-.033	.499	-.039
5	どんな問題にでもそれなりに対処できると思う	.254	-.038	.089	.462	-.125
26	自分の意見に執着せずに、人の意見も聞くほうだ	.033	.024	-.129	.421	.173
50	最良の状態でなくても、適当なところでOKと思うことが多い	.012	.005	.183	-.028	.609
37	物事に取り組む際に、面倒だと感じるが多い	-.080	.157	-.116	-.115	.540
27	私は、大ざっぱであると思う	-.006	-.001	.116	-.036	.518
22	物事は、難しそうなものよりも、簡単にできるものからとりかかる	.003	.078	.070	.100	.488

		因子間相関						
	M	SD	α 係数	1	2	3	4	5
1	3.05	0.71	0.89	—	-.434	.499	.625	.221
2	3.03	0.80	0.84		—	-.520	-.236	.245
3	2.84	0.76	0.82			—	.394	-.036
4	3.35	0.63	0.73				—	.286
5	3.37	0.68	0.62					—

表2 下位尺度得点と LOT-R, 楽観性の自己評価項目との相関

	LOT-R	楽観性の自己評価
明るい見通し	.721**	.492**
不安のなさ	.407**	.315**
切り替え	.495**	.571**
自信	.355**	.307**
気楽志向	.085**	.265**

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

4 楽観性向上プログラムの開発

4-1 手法と手続き

因子分析によって抽出した5因子を元にした「楽観性向上プログラム」を開発した。従来の楽観性に関連する先行研究の知見を参考にし、各5因子の特徴を鑑みて開発した。プログラムは、以下の4つのワークから成る。

1. 「説明スタイル見える化法」「広い視野マップ法」
2. 「全方向性コーピング法」
3. 「バックキャストイング・ストーリー法」
4. 「気楽な人スキット法」

対象者は、一般公募により参加者を広く募り、ワークショップに参加した10代（大学生以上）から60代以上の男女52人（男性24人、女性28人）。2018年9月30日に実施した。所要時間は、教示を含めて各ワーク約30分間であった。なお、プログラムの実施前後にアンケートを記入してもらった。4つのワークについて以下に述べる。

4-2 「説明スタイル見える化法」「広い視野マップ法」

「説明スタイル見える化法」は、問題が生じた際に、原因をどう捉えているかを、視覚的に検討するものである。Seligman[3]は、ネガティブな出来事が起こった際の原因について、一時的、特異的、外的な説明スタイルは楽観性が高いとし、帰属様式は認知療法の面接や訓練によって変化することから、これを参考にした。まず、現在の気がかりと、その原因について5つまで記入するよう参加者に教示し、ワークシート（図1）に記入してもらった。その後、一時的-永続的、特異的-全体的、外的-内的という複数の価値軸についての説明をし、原因の各番号が一時的か永続的か、特異的か全体的か、外的か内的かを各線上にプロットするよう教示した。また、中心よりも右側（永続的、全体的、内的）にプロットした原因については、あらためてその原因の詳細を再検討してもらった。中心よりも左側（一時的、特異的、外的）へ変容する可能性があり、楽観的な説明スタイルへ導くことができるためである。原因の詳細を再検討することによって、その原因が一時的-永続的、特異的-全体的、外的-内的のいずれであるかを内省することができる。原因を丁寧に再検討することによって、先の見通しが生まれ、今まで認知していたものとは異なる視点からの認知が可能となると考えられ、明るい見通し、不安のなさの上昇に寄与すると考えられる。

Storbeckら[22]は、ポジティブな気分は関係性への着目を促す一方で、ネガティブな気分は個別要素への着目を促す傾向があることを示している。このため、この研究結果を参考にし、短期的で視野が狭く、目先のものにとらわれている状態を、もっと広く・長期的にみる状態に変化させることを促す「広い視野マップ法」を開発した。現在の気がかりが、自己の認知のなかでどのような位置づけにあるか、他の気になる事柄とどういった関係性にあるかを視覚化することを目的とする。現在の気がかりが短期的か長期的かをプロットしてもらった後に、重要度を円の大ききさで示してもらった。使用したワークシートを図2に示す。自己をとりまく様々な出来事を洗い出し、その気がかりの期間の長さや、重要度を視覚的に見える化することによって、容易に広い視点にたてることを目指すものである。これによって、先の見通しが明確化されるとともに、現在の気がかりとは異なる視点を認知する機会にもなり、安心感から気持ちを切り替えやすくなり、現在の気がかりを簡単に楽に考えようとする方向へと思考を誘引する効果もあると考えられることから、明るい見通し、不安のなさ、切り替え、気楽志向の上昇に寄与すると考えられる。

4-3 「全方向性コーピング法」

楽観性が精神的健康につながる理由はストレスに陥った時に選択するコーピング方略にあり、接近型コーピングと関連する[23]という見解がある。接近型コーピングとは、計画立案、肯定的思考、情報収集、カタルシスという直面する問題により接近して対処するコーピングのことをさす[24]。一方で、加藤[25]は、コーピングの柔軟性と精神的健康との関連を指摘している。また、Kato[26]は、コーピングの柔軟性の要素の1つにコーピングのレパトリーの拡大をあげ、メタコーピングの必要性を指摘している。コーピングのレパトリーを増やすとともに、自らの認知をさらに上の視点から認知するメタ認知を促すことは、1つの方策に固執せずに気持ちを切り替えるための1歩と考えられる。このため、本研究ではコーピングのレパトリーを拡大する手法を採用した。すなわち、コーピング方略尺度[24]の8つのコーピング方略を参考にした「全方向性コーピング法」を作成した。まず、ワークシートに、問題が生じた際の対処行動について記入してもらった。その後で、普段自分では気づかない方略を洗い出すことを目的として、3, 4人のチームでブレインストーミングを行ってもらった。また、そこで出た意見もワークシートに書き足してもらった。これらにより、コーピングのレパトリーを増やすことができると考えられる。また、今まで気が付かなかったコーピングのレパトリーに気が付き、対処に自信が生まれ、切り替える能力が向上することが期待できることから、自信、切り替えの上昇に寄与すると考えられる。

4-4 「バックキャストイング・ストーリー法」

楽観性と自己効力感には関連があることが指摘されているが、Bandura[27]は、自己効力感はいくつかの情報から個人が作り出すものとしており、影響を与える情報源の1つに言語的説得があるとしている。これには、自己教示や他者からの説得的暗示が関連すると考えられる。このため、本研究では、比較的個人でコントロールしやすい自己教示に注目し、「バックキャストイング・ストーリー法」を開発した。「バックキャストイング・ストーリー法」のシートを図3に示す。参加者は、最初に目標を記入し、それに向かってやるべきことを記入する。やるべきことを現在から未来へ記入するのではなく、目標達成する未来から現在に向けて記入してもらった。これは、目標を達成した結果として「こうありたい姿」を具体化し、目標達成するためには何をすべきなのかを参加者に考えさせることが狙いである。本手法はやるべきことを想起しやすいため、期間内でどのように目標達成すればよいかを明

確化しやすいと考えられる。個人で記入した後に、そのストーリーを3, 4人のチームの中で1人ずつ発表してもらった。人前で話すことによって、自らのストーリーに自信を持つことができるうえ、ストーリーの整理にもつながると考えられる。また、説得的暗示の効果を期待し、最後にチームメンバーのアイデアもワークシートに書き足してもらった。目標達成からやるべきことを逆算することによって、目標達成から現在までの期間を意識することができ、明るい見通し、自信の向上が期待できると考えられる。

4-5 「気楽な人スキット法」

1つのことを考え込まずに大まかに捉えることは気楽志向の特徴の1つである。これは現状にとらわれず、現状から前に進むことと関連があると考えられる。そこで、何か問題が生じた際に、簡単に考える思考を持つことを狙いとし、「気楽な人スキット法」を開発した。強制的に「気楽な人」という役柄を演じることによって自己の思考タイプを知るとともに、気楽な人のあり方を体感することができる。考える。「気楽な人」は、大体のところOKと思う人であるのに対し、「細かい人」は、細かいところが気になってしょうがない人、最後までキチンと細かくチェックしたがる人、という設定とした。3, 4人のチームになり、「旅行に来たのに財布を忘れたとき」「会議に後輩が遅れてきたとき」2つのテーマから1つを選び、役の担当を決めて5分間実施した。終了後にテーマと役柄を交代し、再度5分間行った。役を演じることで気持ちを切り替えることができ、物事を簡単に考え大体のところOKと思う気楽な思考を体験することは、次に進める感覚の体感にもつながると考えられる。このため、本手法では、切り替え、気楽志向の向上が期待できると考えられる。

以上が、楽観性を高めるためのプログラムの概要と手順である。各プログラムと、5つの因子の効果を表にまとめたものを表3に示す。表3よりわかるように、4つの手法は5つの因子を複合的に高めることを目指した手法となっている。

図1 説明スタイル見える化法のワークシート

現在の気がかり
 < _____ >

▼

■その原因は何だと思えますか。思いつくことを5つ書いてください

① ()
 ② ()
 ③ ()
 ④ ()
 ⑤ ()

■上記の番号を、あてはまると思う線の上を書いてください

一時的	<div style="position: absolute; top: -5px; left: 50%; transform: translate(-50%, -50%); border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; width: 20px; height: 2px;"></div>	永続的
特異的	<div style="position: absolute; top: -5px; left: 50%; transform: translate(-50%, -50%); border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; width: 20px; height: 2px;"></div>	全体的
外的	<div style="position: absolute; top: -5px; left: 50%; transform: translate(-50%, -50%); border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; width: 20px; height: 2px;"></div>	内的

図2 広い視野マップ法のワークシート

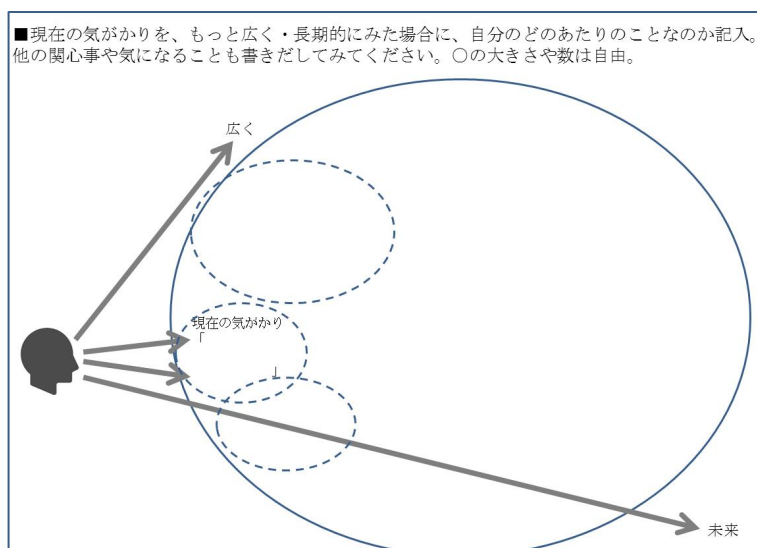


図3 バックキャストイング・ストーリー法のワークシート

「目標を達成できる！」ことをイメージして、その前の工程、ストーリーを作ってみてください。
 「ここまで、〇〇はできるようになっている」「誰かに〇〇を褒められた」など、具体的にできたこと
 & 実感できたこと、そのためにやったと思うこと等を記入。期間はできれば書いてみてください。

	できたこと	そのためにやったこと
___週間	・ ・ ・	
___週間	・ ・ ・	
___カ月	・ ・ ・	
___か月	・ ・ ・	
___年	達成したい目標<_____>	

表3 各プログラムと、5つの因子の効果のクロス表

	明るい見通し	不安のなさ	切り替え	自信	気楽志向
1. 説明スタイル見える化法	○	○	—	—	—
広い視野マップ法	○	○	○	—	○
2. 全方向性コーピング法	—	—	○	○	—
3. バックキャストイング・ストーリー法	○	—	—	○	—
4. 気楽な人スキット法	—	—	○	—	○

5 楽観性向上プログラムの有効性検証

5-1 検証方法

本プログラムの有効性を検証するために、プログラムを実施し、実施前と実施後にアンケート調査を実施した。プログラムの実施前後に行ったアンケートにおいては、従来より広く用いられている楽観性尺度である LOT-R、特性的自己効力感、コーピング方略尺度および楽観性の5つの因子の下位尺度の得点の変化を調査した。特性的自己効力感[28]の項目は、安藤ら[11]が楽観性と自己効力感とは正の相関があることを示していることから採用した。コーピング方略尺度[24]の項目を採用した理由は、楽観性が精神的健康につながる原因はストレスに陥った時に選択するコーピング方略にあり、接近型コーピングと関連する[23]という見解や、加藤[25]はコーピングの柔軟性と精神的健康との関連を指摘することからである。全ての項目において、「1. そう思わない」から「5. そう思う」までの5件法で回答を求めた。それぞれ項目ごとの得点について、プログラムの実施前と実施後の変化を有意差検定した。また、プログラム全体の時間を考慮し参加者の負担を減らすため、全プログラム実施後にプログラムの感想を問う記述式のアンケートも行った。

5-2 検証結果

楽観性を高めるためのプログラムを実施する前後の、LOT-R、自己効力感、コーピングの得点の差を比較するため、t検定を実施した。結果を表4に示す。LOT-Rにおいては、実施前は2.91ptであったのに対して、実施後は3.04ptとなっており、有意に0.13ptの向上が見られた。自己効力感は、実施前は3.63ptであったのに対して、実施後は3.75ptとなっており、有意に0.12ptの向上が見られた。

コーピング方略尺度は以下の通りであった。実施前後の値は、それぞれ、情報収集では3.90pt、4.02pt、肯定的思考では4.02pt、4.20pt、回避的思考では2.56pt、2.87pt、気晴らしでは2.87pt、3.10ptとなっており、有意な向上が見られた。ただし、計画立案、カタルシス、放棄諦め、責任転嫁においては有意差は認められなかった。

また、楽観性を高めるためのプログラムを実施する前後の、一般用語における楽観性の5因子の下位尺度得点の差を比較するため、t検定を実施した。結果を表5に示す。実施前後の値は、明るい見通しではそれぞれ4.10pt、4.23pt、不安のなさでは3.97pt、4.15pt、切り替えでは3.23pt、3.47ptとなっており、いずれも有意な向上が見られた。これらのことから、本プログラムによって、明るい見通し、不安のなさ、切り替えが向上することを示すことができた。一方で、自信と気楽志向においては、実施前と実施後において有意差が見られなかった。また、記述式アンケートの結果を表6に示す。各ワークのコメントと、全体のプログラムに関するコメントがあった。

表4 プログラム利用後のLOT-R，自己効力感、コーピングのt検定結果

	平均値		標準偏差		t 値	
	利用前	利用後	利用前	利用後		
LOT-R	2.91	3.04	0.35	0.43	-2.03	*
自己効力感	3.63	3.75	0.57	0.58	-2.29	*
	***p<.001 **p<.01 *p<.05					

	平均値		標準偏差		t 値	
	利用前	利用後	利用前	利用後		
情報収集	3.90	4.02	0.71	0.68	-2.06	*
計画立案	4.08	4.06	0.65	0.72	0.21	
カタルシス	3.35	3.47	0.91	0.98	-1.32	
肯定的思考	4.02	4.20	0.66	0.54	-2.36	*
放棄諦め	2.23	2.31	0.75	0.85	-0.71	
責任転嫁	1.57	1.59	0.65	0.72	-0.28	
回避的思考	2.56	2.87	0.77	0.94	-2.93	**
気晴らし	2.87	3.10	0.92	0.98	-2.83	**
	***p<.001 **p<.01 *p<.05					

表5 プログラム利用後の各因子の t 検定結果

	平均値		標準偏差		t 値	
	利用前	利用後	利用前	利用後		
明るい見通し	4.10	4.23	0.59	0.52	-3.83	***
心配のなさ	3.97	4.15	0.90	0.71	-2.14	*
切り替え	3.23	3.47	0.96	0.87	-2.35	*
自信	4.20	4.22	0.51	0.45	-0.45	
気楽志向	3.38	3.46	0.75	0.59	-0.89	
	*** <i>p</i> <.001	** <i>p</i> <.01	* <i>p</i> <.05			

表6 記述式アンケートの主な結果

ワーク	コメント
1	自分の漠然とした不安の原因や、一歩踏み出すならどこだろうかが、整理できて良かったです。会社の研修などでやってほしい
1	自分の気がかりを客観的にとらえられて、すっきりしました。グループワークでの気づき、学びが多く楽しかったです。頭がすっきりしました
1	楽観的な考えを可視化するワークができてよかったです。
1	今、すごく気になっていることが、ワークするなかで、実はだいたい先のことを気にしていたということがわかって少し気持ちが楽になった
1	ふだん自分で思い込んでいることが多いので、たまに定期的にやってみたほうが良いかもしれないと思いました
2	自分の考え方の癖がわかった気がします。仕事は、冷静、建設的、ポジティブ、プライベートは感情的、ネガティブに偏りがちということがわかりました。他の視点にも目を向けられればと思います
2	大変面白かったです！皆と一緒に、ワークも盛り上がりました。他の人と一緒にワークによって、新しい視点が生まれて楽しかったです。楽観の解像度が上がりました。切り口がおもしろかった
2	ロールプレイや、書き出す手法などのワークが、自分のことを考える貴重な時間となりました、また、夫と参加したので、彼の考えを聞いたこと、一緒に楽観を学べたことは夫婦関係のうえでも良かったです。
2	自分の行動パターンがあらためてわかって、おもしろかったです
2	状況によっては1つのやり方に固執しなくてよいということにあらためて気づけた。すこし心に余裕ができる気がします。
2	自分が苦手なこともわかったのがよかった。
2	初対面の方からのアドバイスは、とても新鮮で自分では気づかないものだったので、取り入れたいと思った。
3	他の人と話すことができ、あまり人に話したことがないことや自分でも気が付かないことを話すことができ、少し自信になりました。ワークショップは楽しく、勉強になりました。
3	バックキャスト・ストーリー法は、純粋におもしろく取り組みました。
3	ボンヤリと考えていた目標も、なんとかできるように書いてみたら、不思議とできるかもしれないと思えました
3	自分のやりたいことについて、他の人から励ましてもらったのでうれしかった。人に話したり、書き出してみることが大切だと思いました
4	ワークを通して、細かい人が気楽な人の意見に引き込まれる体験をしました。
4	自分が気楽な人のほうであることを再確認しました。楽しかったです
4	とても面白くて、気持ちが軽くなりました。ロールプレイングで得た経験を実生活に取り入れてみようと思います
4	細かく考えることも気楽に考えることも必要である、ということや、シェアワークで他の人の意見を聞くことで、なるほどという発見がありました。
4	いつも細かく考えてしまう自分に気が付きました。実際にスキットをしてみると、人の気持ちがよくわかった気がします。
4	机上のものだけでなく、実際に動いてやってみるとのが新鮮。
5	実際に手を動かして書いてみるとよくわかった。わかったことは、自分は楽観的に考えようとしておらず、そもそも楽観的であり考えないのだな、と思った
5	楽観的になれた気がします。自分は結構、楽観的かもと気が付きました
5	とても楽しく勉強になりました。楽観性は身に付けられるものだと思います。仕事やプライベートでも活用していきたいです。
5	体験型ワークショップで有意義でした。ありがとうございました。
5	楽観的な自分をロールプレイで体験できたことがとてもよかった。何よりとてもおもしろかった

1.説明スタイル見える化法、広い視野マップ法 2.全方向性コーピング法 3.バックキャスト・ストーリー法 4.気楽な人スキット法 5.全体、その他

5-3 検証結果に対する考察

まず、楽観性向上プログラム全体としての考察を行う。楽観性向上プログラムの実施前と実施後に行ったアンケート結果によると、LOT-R と自己効力感において、プログラム実施前に比べて後のほうが有意にポイントが向上していた。これより、本プログラムによって、楽観性が向上し、自己効力感が向上することを確認することができた。また、8つのコーピングのうち、情報収集、肯定的思考、回避的思考、気晴らしにおいて、有意なポイントの向上が見られた。これらの概念は先行研究においても楽観性との関連が指摘されており、本プログラムにおいても同様な傾向があることを確認できたといえる。また、楽観性ととも自己効力感も向上することから、本プログラムは、学習意欲や課題遂行に向けた力の向上にも寄与すると考えられる。今後の課題としては、一般用語としての楽観性を向上するプログラムが、精神的健康やパフォーマンスの向上にどのように関連するかを検討する余地が残されている。

次に、楽観向上プログラムの各ワークに対する考察を行う。「説明スタイル見える化法」において、調査対象者のなかに、最初は原因を永続的で全体的なものであると認知していたにもかかわらず、その後、原因についてより詳細を再検討する時間を設けると、実は一時的で特異的なものであったと気がつき、原因についての認知が変容したというケースがあった。すなわち、原因を短絡的に思い込んでいることが明らかとなり、結果として、原因の再検討の手続きの際に、楽観的な説明スタイルに変容することが認められた。「広い視野マップ法」においては、比較的自由に、自分との遠近、円の大きさで重要度を示すことが簡単に書き込みやすいという声が調査対象者から出たことから、容易に広い視点に立てるという当初の狙いと一致する結果が得られたと考えられる。「説明スタイル見える化法」と「広い視野マップ法」のワーク後の記述式のアンケート結果を見ると、「自分の気がかりを客観的にとらえられて、すっきりした。」「自分の漠然とした不安の原因や、一步踏み出すならどこだろうか、整理できて良かった」、「楽観的な考えを可視化するワークができてよかった。」などのコメントが見られた。これらより、当初の狙い(表3)であった以下の点を確認することができたと考えられる。すなわち、「説明スタイル見える化法」は明るい見通し、不安のなさ、「広い視野マップ法」は、明るい見通し、不安のなさ、切り替え、気楽志向と関連していたと考えられる。

「全方向性コーピング法」においては、問題が生じた際にどういう行動をとるかに関して、個人で記入後、チームでブレインストーミングを実施したところ、実施中に参加者から自分では気がつかない方があることに気づけたという声があがった。山本[29]は、高校生を対象におこなった研究において、問題焦点型の認知的コーピングが話し合いによりコーピングのレパトリーを拡大しストレス対処の自信を獲得することを示している。また、Chengら[30]は、柔軟なコーピングには、自分自身をモニタリングする meta skill が重要であるとしている。チームでのブレインストーミングが有効であったことは、以上の先行研究に関連していると考えられる。なお、ワーク後の記述式のアンケートを見ると、「自分の考え方の癖がわかった気がします。仕事は、冷静、建設的、ポジティブ、プライベートは感情的、ネガティブに偏りがちということがわかりました。他の視点にも目を向けられればと思います」、「他の人と一緒のワークによって、新しい視点が生まれて楽しかったです。楽観の解像度が上がりました。」などのコメントがあったことから、当初の狙い(表3)どおり「全方向性コーピング法」は切り替え、自信との関連があると考えられる。

「バックキャスト・ストーリー法」においては、ありたい姿をまず想起し、そこからやるべきストーリーを作ってみるということを、目標達成する未来から現在に逆に記入してもらったことで、調査対象者からは、目標達成するためのやるべきことを想起しやすくなったとの声があがっていた。

この結果は、当初の狙い通りであった。また、個人で記入後に、そのストーリーをチームで発表をしたことにより、人に話すことで、自らのストーリーに自信を持ち、またストーリーの整理をすることもできたというケースもみられたことも、当初の狙い通りであった。目標の設定において、非現実的なものも含まれる場合があり、個人によってばらつきがみられた。また、ストーリーを強制的に書くことにより、目標の達成が困難であることに気づいたケースもあった。目標を再設定する時間を設けることは、今後の改良点であると考えられる。チームでのブレインストーミングの結果、本人だけでは考えつかないようなアイデアも出てきていたため、ブレインストーミングは有効であったと考えられる。また、ワーク後の記述式のアンケート結果をみると、「バックキャスト・ストーリー法は、純粋におもしろく取り組みました」、「他の人と話すことができ、あまり人に話したことがないことや自分でも気が付かないことを話すことができ、少し自信になりました」などのコメントがあったことから、当初の狙い(表3)どおり「バックキャスト・ストーリー法」は、明るい見通し、自信との関連が示唆されたと考えられる。

「気楽な人スキット法」では、各個人の思考の特徴を知る機会になったという点においては、有効であるという調査対象者の意見があった。ただし、教示が多くなり実施時間が長かったことは今後の改良点である。ワーク後の記述式のアンケート結果をみると、「自分が気楽な人のほうであることを再確認しました。」、「ワークを通して、細かい人が気楽な人の意見に引き込まれる体験をしました。」、「とても面白くて、気持ちが軽くなりました。ロールプレイングで得た経験を実生活に取り入れてみようと思います」などのコメントがあったことから、当初の狙い(表3)どおり「気楽な人スキット法」は切り替え、気楽志向との関連があると考えられる。

以上のような結果より、楽観性プログラムの各ワークは、複数の楽観性因子の向上に関連していたと推察される。すなわち、表3に示したような関係性によって、楽観性の向上を図ることができたものと考えられる。ただし、プログラム実施前後のアンケート調査によると、楽観性の5つの因子のうち、明るい見通し、不安のなさ、切り替えの向上効果を確認できた一方で、自信と気楽志向においては有意差が認められなかった。これは、プログラム全体の時間のなかで、後半のワークに負担がかかっていた可能性や、自信や気楽思考は一度のワークではなかなか上昇しないものである可能性も考えられる。今後の課題として、各ワークを行う順序や組み合わせ、内容、全体の時間の長さを検討することによって、自信と気楽志向を向上させる余地が残されていると考えられる。また、本プログラムの4つのワークを全て行った後にアンケートを実施した結果であるため、一部のワークのみを実施した場合や、ワーク同士の作用など、検証の余地があると考えられる。また、本プログラム全体に対して母集団の違いについての研究を行う余地も残されている。

以上の点については有効性向上の余地が残されているものの、将来の期待を問う楽観性の尺度であるLOT-Rや自己効力感がプログラム前後で上昇していることや、一般用語としての楽観性の因子がおおむね上昇していることから、本研究の目的は概ね達成されたものと考えられる。本プログラムは、従来の楽観性の特徴である将来をポジティブに考えるという点を向上し、さらに従来の楽観性にはみられなかった気楽志向を含む一般用語としての楽観性の多面的側面にアプローチし向上できたものと考えられる。

6 結論

本研究では、一般用語としての楽観性の特徴を明確にした上で、その結果に基づいて楽観性を多角的に向上させるワークショップ型のプログラムを構築した。まず、因子分析の結果、一般用語として

の楽観性を表す5つの因子を抽出した。次に、5因子を元に「楽観向上プログラム」を開発し、その有効性を検証した。プログラムを実施した結果、楽観性が向上するとともに、自己効力感、コーピングの一部も向上することが明らかとなった。5つの因子のうち、明るい見通し、不安のなさ、切り替えを高めるための手法では、プログラムの実施前後で有意にポイントが上昇していた。ただし、自信と気楽思考は、記述式のアンケートにおいては向上が示唆されたものの、選択制のアンケートにおいては有意差が認められなかった。このため、プログラムには部分的に改善の余地があると考えられるが、楽観性向上プログラム全体としての有効性は概ね確認されたと考えられる。また、本プログラムが、自己効力感、コーピング・レパトリーの増加、一部のコーピングの向上にも寄与できたことは、学業成績や課題の遂行、生産性の向上などに寄与する可能性を示唆するものと考えられる。今後の課題としては、一般用語としての楽観性を向上するプログラムが、これらとどのように関連するかをさらに詳細に検討する余地が残されているといえる。楽観性と健康や生産性の関連が指摘されていることから明らかなように、本プログラムを教育の場や就業者向け企業内研修の場などの実用的な場で活用することによって健康や生産性の向上に寄与することも可能と考えられる。

【参考文献】

- [1] Deuter, M., Bradbery, J., Turubull, J., Hey, L., & Holloway, S., Oxford Advanced Learner's Dictionary Ninth edition Oxford University Press (2015)
- [2] Scheier, M.F., & Carver, C.S., "Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies", *Health Psychology*, 4, 219-247. (1985)
- [3] マーティン・セリグマン、山村宜子訳、"オプティミストはなぜ成功するか"、パンローリング (2013)
- [4] Carver, C.S., & Gaines, J.G., "Optimism, Pessimism, and Postpartum Depression", *Cognitive Therapy and Research*, 11, 449-462. (1987)
- [5] Peterson, C., "The future of optimism", *American Psychologist*, 55, 44-55. (2000)
- [6] Scheier, M.F., Matthews, K.A., Owens, J.F., Magovern, G.J., Lefebvre, R.C., Abbott, R.A., & Carver, C.S., "Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: The beneficial effects on physical and psychological well-being", *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1024-1040. (1989)
- [7] Seligman, M.E.P., "Authentic Happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment", New York: Free Press. (2002)
- [8] 前野隆司、"幸せのメカニズム—実践・幸福学入門"、講談社現代新書 (2013)
- [9] 橋本 京子・子安 増生、"楽観性とポジティブ志向および主観的幸福感の関連について"、パーソナリティ研究、19(3)、233-244 (2011)
- [10] Aspinwall, L.G., & Richter, L., "Optimism and Selfmastery Predict More Rapid Disengagement from Unsolvable Tasks in the Presence of Alternatives.", *Motivation and Emotion*, 23, 221-245. (1999)
- [11] 安藤 史高・中西 良文・小平 英志・江崎 真理・原田 一郎・川井 加奈子・小川 一美・崎濱 秀行、"多面的楽観性測定尺度の作成"、名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要・心理発達科学、47、237-245 (2000)

- [12] 松沼光泰、“テスト不安、自己効力感、自己調整学習及びテストパフォーマンスの関連性—小学校4年生と算数のテストを対象として—”、教育心理学研究、52(4)、426-436 (2004)
- [13] Armenio Rego, “Optimism predicting employees’ creativity: The mediating role of positive affect and the positivity ratio” , European Journal of Work and Organizational Psychology, 21(2), pp244-270 (2012)
- [14] 角山 剛、“生命保険営業員の楽観・悲観的思考が販売成績に及ぼす影響”、モチベーション研究(2)、42-44 (2013)
- [15] 見坊 豪紀・市川 孝・飛田 良文・山崎 誠・飯間 浩明・塩田 雄大(編)、三省堂国語辞典 第七版 三省堂 (2013)
- [16] 新村 出(編)、広辞苑 第六版 岩波書店 (2008)
- [17] 西尾 実・岩淵 悦太郎・水谷 静夫(編)、岩波国語辞典 第七版 岩波書店 (2011)
- [18] 外山 美樹、“楽観・悲観性尺度の作成ならびに信頼性・妥当性の検討”、心理学研究、84、256-266 (2013)
- [19] Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C., “Positive psychotherapy” , American Psychologist, 61, 774-788. (2006)
- [20] Peters, M. L., Flink, I. K., Boersma, K., & Linton, S. J., “ Manipulating optimism: Can imagining a best possible self be used to increase positive future expectancies” , The Journal of Positive Psychology, 5, 204-211 (2010)
- [21] 坂本 真士・田中 江里子、“改訂版楽観性尺度 (the revised Life Orientation Test) の日本語版の検討”、健康心理学研究、15、59-63 (2002)
- [22] Justin Storbeck and Gerald L. Clore, “With Sadness Comes Accuracy; With Happiness, False Memory” , Psychological Science (2005)
- [23] Nes. L. S, & Segerstrom, S. C., “Dispositional optimism and coping:A meta-analytic review” , Personality and Social Psychology Review, 10, 235-251. (2006)
- [24] 神村 栄一・海老原 由香・佐藤 健二・戸ヶ崎 泰子・坂野 雄二、“対処方略の三次元モデルと新しい尺度 (TAC-24) の作成”、教育相談研究、33、41-47 (1995)
- [25] 加藤 司、“コーピングの柔軟性と抑うつ傾向との関係”、心理学研究 (2001)
- [26] Kato, T., “ Development of the coping flexibility scale:Evidence for the coping flexibility hypothesis” , Journal of Counseling Psychology, 59, 262-273. (2012)
- [27] Bundura, A., “Self-efficacy : The exercise of control” , New York:W.H.Freeman. (1997)
- [28] 成田健一・下仲順子・中里克治・河合千恵子・佐藤眞一・長田由紀子、“特性的自己効力感尺度の検討—生涯発達の利用の可能性を探る”、教育心理学研究、43、306-314(1995)
- [29] 山本 奨、“コーピング・レパトリイ拡大によるストレス対処の自信の獲得”、日本学校心理士会年報、71-81 (2013)
- [30] Cheng, C., & Cheung. M., “Cognitive process underlying coping flexibility :Differentiation and integration” , Journal of Personality, 73, 859-886. (2005)

(2019年8月25日受付)

(2019年12月28日採録)