

報告・資料

対人場面における強みの活用行動とその意識構造の検討^{1 2}

駒沢 あさみ*・石村 郁夫**

An examination of strengths use for the benefit of other people and its cognitive factors

Asami Komazawa*, Ikuo Ishimura**

Abstract

In consideration of Japan's cultural background, this study focuses on using personal strengths for the benefit of other people. A survey was completed by volunteers, with a sample comprising 135 college students. Factor analysis was conducted and two scales were developed: the strengths use for others scale and cognitive factors of strengths use for others scale. Multiple regression analysis with a covariance structure analysis model revealed that strengths use for others is encouraged by reciprocal values/meaning and fulfillment. A negative attitude toward strengths use for others was found to correlate with fulfillment. Additionally, this study examines similarities as well as differences between prosocial and helping behavior, and the concept of using strengths for others. The results show that although using strengths for others is less normative, it presents reciprocal benefits to both the actor and recipient, so that through application in human care services it helps to buffer the stress on caregivers.

Key words: strengths, interpersonal behavior, positive psychology, human care.

問題・目的

強みに関する研究動向

近年、ポジティブ心理学と呼ばれる領域が注目されるようになり、人間の精神機能のネガティブな面だけでなく、ポジティブな面や心理・社会的資源に対する関心が高まっている（堀毛, 2010）。これまでの心理学は、病理モデルに基づき、主に障害や問題及びそれらに対する治療や改善といった側面に焦点を当ててきたが、ポジティブ心理学では、人間の精神機能の健康的な側面に着目する

ことで、新しい援助の枠組みを提供するとともに、あらゆる人の精神的健康や幸福感を向上させ、人生をより充実したものにすることが期待されている（大竹, 2005）。中でも、個人の強みを同定し、活用することがもたらすポジティブな効果が注目されている（Park, Peterson, & Seligman, 2004）。例えば、強みを活用している人はより幸福で自信があり（Govindji & Linley, 2007; Proctor, Maltby, & Linley, 2009）、よりレジリエンスが高く（CAPP, 2010）、ストレスを感じにくい（Wood, Linley, Maltby, & Hurling, 2010）と言われており、

* 東京成徳大学大学院心理学研究科（Graduate School of Psychology, Tokyo Seitoku University）

** 東京成徳大学応用心理学部（Faculty of Applied Psychology, Tokyo Seitoku University）

受稿2013.12.26 受理2014.7.4

¹ 日本ヒューマン・ケア心理学会学術集会第14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。

こうした知見に基づき、教育や組織産業等の幅広い実践領域において、強みの同定、活用を支援するプログラムが開発されている (Yeager, Fisher, & Shearon, 2011; Padesky & Mooney, 2012)。また、臨床場面においても、強みに関する様々なポジティブ心理療法の技法が開発され、例えばうつ病に対する効果が実証されており、心理療法としてだけでなく予防や再発防止にも役立てられている (Flückinger & Holtforth, 2008; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005; Duckworth, Steen, & Seligman, 2005; O'Hanlon & Bertolino, 2011)。

強みの定義

強みという概念は曖昧であり、定義することが難しいとされているが (大竹, 2005; Biswas-Diener, 2006)、個人の強みを同定するにあたり、強みを操作的に定義する試みがなされている。例えば、ギャラップ社のストレングス・ファインダーにおいて、強みは“常に完璧に近い成果を生み出す能力”と定義され、生得的な思考や感情パターンとしての“才能”と、後天的に学習した様々な事象に関する知識や自己認識、価値観といった“知識”、及び行動手段である“技術”の3つの構成要素を併せもつことにより、強みとして活用できるとされている (Buckingham & Clifton, 2001)。

一方、Peterson & Seligman (2004) は、強みを“思考、感情、行動に反映されるポジティブな特性”と定義している³。ストレングス・ファインダーとは異なり、彼らは、強みと才能とを区別して捉えており、強みは後天的に学習された特性であることを強調している。

Center for Applied Positive Psychology (CAPP) の Realise2 においては、両者を兼ね、より包括的な捉え方がなされている。また、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の側面、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)。

これらの強みの定義には、(a) すでに存在する特徴であり、その人らしさを構成するものである、(b) 行動、思考、感情に影響を与えるものである、(c) 後天的に発展させることができる、(d) 強みを活かすことにより、個人の力を十分に発揮でき、高い成果をあげることができる、といった共通点があると考えられる。これらを踏まえて本研究では、強みを、“個人の振る舞い、考え方、感じ方に表れる、その人らしさを構成する、学習可能でポジティブな特性”と定義し、強みを活用することでエネルギーを感じ、最大限の力を発揮でき、高い成果をあげることのできるものとする。

我が国の文化的背景

強みに関する研究の多くは主に欧米でなされており、我が国における研究は極めて少ない。強みの研究だけでなく、ポジティブ心理学をベースとした研究自体、近年関心を集めつつあるものの (堀毛, 2010)、未だそれほど多くないのが現状である。その背景の1つには、欧米の国々と日本の文化や価値観の違いがあると考えられる。幸福感や強みといったポジティブな概念は広義で曖昧なことが多く、意味合いや価値の文化間の差異が大きいため、我が国には、欧米諸国の“幸福”や“強み”といった言葉やその意味は、あまりなじみのないものであると言える (Komazawa & Ishimura, 2012)。

個人主義的文化が中心の欧米とは異なり、日本は集団主義的文化の影響を強く受けており、日本人は周囲との関係性や調和を重視するため、個性

³ これに基づき、The Values in Action (VIA) Classification of Strengths と呼ばれる強みの分類マニュアルが作成されている (Peterson & Seligman, 2004)。

的で独自の存在であるよりも、周囲と変わらず同じであることを志向するとされている（黒石・佐野, 2007; 黒石・佐野, 2008）。そのため、日本人は“ふつう”であることに対する欲求が高いと言われており、他者と同じように行動しようとする傾向が強い人ほど周囲から逸脱する不安や失敗への不安が強く、積極性が弱いことが示されている（元橋, 1993）⁴。また、谷（2010）は、こうした傾向と幸福感との関連を検討し、周囲と同じであることを好む傾向が強いほど、活動的快の感情を感じにくいことを明らかにしている。つまり、“ふつう”を好む傾向が強すぎることは、人並みであればよいというより消極的な姿勢であると言え、活動性やそれに伴う快感情が喚起されにくいと考えられる。

こうした本邦の文化的背景を考慮すると、欧米と同様に強みを活用しようとすることは、個性を強調し、“ふつう”や“人並み”から逸する行動といった印象が強く、日本人にとってなじみの薄いものであると言える。元来、個として突出することよりも、周囲との調和を重んじる我が国においては、“他者と調和する”という視点を加えた独自の強みの捉え方、活用の仕方が求められる。

他者のために自分の強みを活かす行動

集団主義文化においては、他者との調和を重視し、相手を思いやり、他者のために行動することが、ひいては自分自身のためにもなると言える。幸福感や人生満足感等を向上し、よりよい生き方を目指す上で、周囲の他者の存在は大きな影響をもたらすと考えられる（遠藤, 1995）。日本社会においては、他者との関係性を安定的に保つ傾向が強く、欧米文化と比較しても身近な人との関係が良好であることが幸福に与える影響がより大きい

ことも示されている（Uchida, Kitayama, Mesquita, Reyes, & Morling, 2008）。

また、2011年3月の東日本大震災後には、“絆”という言葉が多く聞かれるようになった⁵ことから、他者の福利や幸福は、自分自身のものと同様に大切であることが読み取れる。これまで“被災地・者のために”と被災地の復興や被災者の福利のための活動が盛んに行われてきたが、現地でのボランティアや、節電、募金など、その支援の仕方は人それぞれであり、自分にできることとして、個人のもつ資源や特性に合わせてそれぞれの得意な行動を選択し、実行していると考えられる。これはまさに、無意識的に強みが活用されていると読み替えることもできる。強みを意識的に活用することで、“自分らしさ”を感じ、“高い成果”を残すことができると言われていることから（Linley, Willars, & Biswas-Diener, 2010）、ヒューマン・ケア・サービスにおける、強みを活かした援助を促進することで、援助者自身のモチベーションの向上や、バーンアウトや共感疲労等の予防、継続的な援助にも繋がるのが期待できる。

以上のように、人との関係の中で意識されることなく活用されている強みを意識化し、より洗練されたものにしていくことが、相手にとっても行為者自身にとっても価値や意味のある、相互利益的な“よりよい”生き方に繋がっていくものと考えられる。

他者のために強みを活かす行動と

その類似概念との比較検討

本研究で取り上げる“他者のために強みを活かす行動”の概念的な位置付けを明確にするために、類似概念と考えられる向社会的行動や、愛他的行動、援助行動との差異について以下にまとめる。

⁴ 元橋（1993）は、日本人の“ふつう”を求める傾向には、自己が周囲から外れないように他者と同じように行動しようとする傾向（人並み志向）と、個人間に差がつかないように特定の個人が突出することを抑えようとする傾向（平準化志向）があるとして両者を区別している。

⁵ “絆”は、財団法人日本漢字能力検定による2011年の“今年の漢字”にも選ばれている。

まず、一般に向社会的行動とは、外的な報酬を目的とせず、困窮者の利益を意図し、コストを払い自発的になされる援助行動であり、かつ社会的な価値を有するものと定義することができる（川島, 1991；菊池, 1984；鍋倉・村上・西村, 2010）。愛他的行動も同様に、外的な報酬を期待せずに他者の利益や福祉のためになされる自発的な自己犠牲行動と定義されている（Macaulay & Berkowitz, 1970；上村・下田・近藤・森谷, 1997；江口・安里・川島, 200；宮里・神山・鈴木・石井, 2009）。また、鍋倉・村上・西村（2010）によれば、行動することで生じた他者の利益が自己の利益より高いことが条件の1つとされている行動である。他方、援助行動は、困窮者の救済や支援を目的に、コストを払って自発的に行う行動とされ、人助け行動全般を指すことが多い（妹尾・高木, 2003；鍋倉・村上・西村, 2010）。しかしながら、これらの定義は非常に曖昧で、互いに酷似したものも多く、研究者によってその使い方が異なるため、明確に弁別できていないのが現状である（江口・安里・川島, 2003；鍋倉・村上・西村, 2010）。

“他者のために自分の強みを活かす”という行動は、他者の利益を求めて行う点など、上述の類似する行動と重複するところが大きいと考えられる。しかしながら、その相違点として、強みを活用することの背景にある意識や態度と、向けられる対象の2点が挙げられる。

まず1点目に、他者のために強みを活かす行動と上述の類似概念の間には、行動の背景にある意識や態度に違いがあると考えられる。向社会的行動や愛他的行動、援助行動は、その定義において自己犠牲的な側面が強調されており、自己よりも他者の利益を優先する行動として用いられる。一方、強みは自分らしさやエネルギーを感じつつ、高い成果を挙げることでできるものであるという定義を鑑みると、他者のために自分の強みを活用する行動は、個人の心理・社会的資源を用いて、

自分自身のためにも他者のためになる行動をしようとするものであり、自己犠牲を払って他者の利益だけを追求しようとする行動とは異なるものと言える。強みを他者のために活かす行動は、その背景にある意識・態度に自己犠牲的側面よりも行為者本人が自分らしさやエネルギーを感じるといった主体的な側面が強調されると考えられる。

2点目に、他者のために強みを活かす行動と、上述した類似概念では、その行動の対象に違いがあると考えられる。向社会的行動、愛他的行動と援助行動の対象は、困窮者や援助を必要としている人である（江口・安里・川島, 2003）。一方で、他者のために自分の強みを活かす行動は、あくまで強みの活用に焦点を当てているため、その対象は困窮者に限らず、より幅広い対象をもつものと考えられる。つまり、相手の成長を促す、よりよい生き方のために行動するといった“プラス・アルファ”の効果のための行動を含む、より包括的な概念であり、“人を-5から0に引き上げるだけでなく、+2から+6に成長させる”（Seligman & Csikszentmihalyi, 2000）というポジティブ心理学的な考えに基づく行動であると言える。こうした行動は、個人内・個人間のみならず、集団・社会全体にポジティブな相乗効果をもたらすことが期待できる。

本研究の目的

以上のことを踏まえて本研究では、これまでの強みの活用の概念に、“他者のために”という側面を付け加えることで、我が国の文化的背景に即した、対人場面における強みの活用という新たな強みの活用を提案する。まず、他者のために強みを活用する行動の指標となる測度を作成する。更に、他者のために強みを活用する行動の背景にある意識や態度を抽出し、行動との関連の検討を行うことを目的とする。その上で、他者のために自分の強みを活かす行動と類似概念の背景にある意

識の差異を検討し、概念の整理を行うこととする。

方 法

尺度作成のための予備調査

まず、強みの定義 (Buckingham & Clifton, 2001; Peterson & Seligman, 2004; Linley & Harrington, 2006; Linley, 2008) や、StrengthsFinder 2.0、VIA-IS, Realise2 といった強み同定のための心理検査、類似概念の定義や尺度 (例えば妹尾・高木 (2003) のボランティア活動継続動機測定尺度や、相川・吉森 (1995) の心理的負債感尺度) を参考に、他者のために自分の強みを活かすことにまつわる項目候補を作成した。その後、KJ法 (川喜田, 1967) を用いて項目候補のカテゴリー化を行い、本研究における強みの定義を参照しながら項目を選別し、内容を検討した。項目候補の作成後、関東地方の大学院に在籍する大学院生 13 名への予備調査を実施し、更に大学教員 1 名と大学院生 2 名とともに討議を重ね、表面的・内容的妥当性の検討を行った。更なる項目候補の削除・修正を施し、他者のために自分の強みを活かすことに関する 47 項目候補を精選した。その上で、行動にまつわる“他者のために自分の強みを活かす行動尺度” (以下、行動尺度と表記する) 27 項目候補、行動の背景にある意識や態度にまつわる“他者のために自分の強みを活かす行動の意識・態度尺度” (以下、意識・態度尺度と表記する) 20 項目候補を区別し、2つの独立した尺度候補を作成した。

本調査

調査時期 本調査は 2012 年 1 月に実施された。

調査協力者 関東地方の私立大学における心理学の講義時間中に、心理学部もしくは薬学部に所属する大学生 135 名 (男性 47 名、女性 68 名、無記入 20 名、平均年齢 20.28 ± 1.84 歳) の協力を得て実施された。

調査手続き 調査協力者には、事前に研究概要や目的、個人情報の保護、調査承諾・辞退の自由等について口頭及びフェイスシートにて明示し、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。質問紙は、調査責任者が一斉に配布・回収した。尚、本研究は、筆者の所属機関の研究倫理審査委員会の承認を得て実施された (承認番号:11-1-18)。

調査内容 1. 他者のために自分の強みを活かす行動：予備調査を経て作成された行動尺度候補に対して“全く当てはまらない”、“あまり当てはまらない”、“どちらでもない”、“やや当てはまる”、“よく当てはまる”の 5 件法で回答を求めた。

2. 他者のために自分の強みを活かす行動の意識・態度：予備調査を経て作成された意識・態度尺度候補に対して“全く当てはまらない”、“あまり当てはまらない”、“どちらでもない”、“やや当てはまる”、“よく当てはまる”の 5 件法で回答を求めた。

3. 向社会的行動：類似概念との比較検討のため、行動レベルの項目からなる、向社会的行動尺度 (大学生版) (菊池, 1988) を使用した。本尺度は、“列に並んでいて、急ぐ人のために順番をゆずる”、“お店で、渡されたおつりが多かったとき、注意してあげる”等の 20 項目で構成され、各項目に対し“したことがない”、“1 度したことがある”、“数回したことがある”、“しばしばした”、“いつもした”の 5 件法で回答を求めた。尺度得点は、単純合計点が用いられている。

4. 援助行動の意識：同様に、類似概念との比較検討の目的で、認知レベルの項目からなる援助規範意識尺度 (箱井・高木, 1987) を用いた。援助規範意識尺度は、“返済規範意識”、“自己犠牲規範意識”、“交換規範意識”、“弱者救済規範意識”の 4 つの下位因子で構成された尺度であり、“自分に好意を示してくれたからといって、自分も好意を示してお返しをする必要はない”、“自分の利益

よりも相手の利益を優先して、手助けをすべきである”等、逆転項目12項目を含む29項目からなる尺度である。各項目に対し、“非常に賛成する”、“賛成する”、“どちらともいえない”、“反対する”、“非常に反対する”の5件法で回答を求めた。尺度得点及び下位尺度得点は、単純合計点が用いられている。

結 果

他者のために自分の強みを活かす行動尺度と

その意識・態度尺度の尺度分析

他者のために自分の強みを活かす行動尺度 行動尺度候補に対し、因子分析（最尤法、プロマックス回転）を施したところ、1因子構造が妥当であると考えられたため、尺度の利便性を考慮して、因子負荷量の高い7項目を採択した（Table 1 参照）。信頼性を検討するため、Cronbachの α 係数を算出したところ、 $\alpha = .93$ と高い数値が得られ、十分な内的整合性が示された。

他者のために自分の強みを活かす行動の意識・態度尺度 次に意識・態度尺度候補に対して、因子分析（最尤法、プロマックス回転）を施した。その結果、3因子構造が妥当であると考えられ、因子負荷量の低い項目を削除し、各因子5項目、

計15項目の尺度を構成した。各因子は含まれる項目の内容から“人のために強みを活かす行動に対する意味付け”因子（以下“意味付け”因子と表記する）、“人のために強みを活かす行動に対する充足感”因子（以下“充足感”因子と表記する）、“人のために強みを活かす行動に対する否定的態度”因子（以下“否定的態度”因子と表記する）と命名した。因子分析の結果はTable 2に示した通りである。Cronbachの α 係数は尺度全体では $\alpha = .84$ 、下位因子においては、“意味付け”因子は $\alpha = .89$ 、“充足感”因子は $\alpha = .94$ 、“否定的態度”因子は $\alpha = .81$ であり、十分な内的整合性が示された。

他者のために自分の強みを活かす行動と

その意識構造の検討

行動と意識・態度の両尺度の相関係数を算出したところ、 $r = .62$ ($p < .001$)と中程度の相関が見られた。また、意識・態度尺度の下位尺度ごとにみると、“意味付け”は $r = .61$ ($p < .001$)、“充足感”は $r = .65$ ($p < .001$)であり、どちらも中程度の相関が見られた。一方、“否定的態度”は5%水準で有意な相関は検出されず、行動と直接的な相関関係は認められなかった。

更に、他者のために強みを活かす行動とその背景にある意識・態度の関係性を検討するために、行動尺度項目及び意識・態度尺度項目を観測変数とし、上記の因子分析によって得られた“意味付け”、“充足感”、“否定的態度”を潜在因子として設定し、共分散構造分析式モデルによる重回帰分析を実施した（Figure 1参照）。その結果、モデルの適合度は、 $\chi^2(df:205) = 362.13$ ($p < .001$)、 $\chi^2/df = 1.77$ 、GFI = .81、AGFI = .76、CFI = .66、RMSEA = .08であり、おおむね許容されうる範囲の値が得られた。

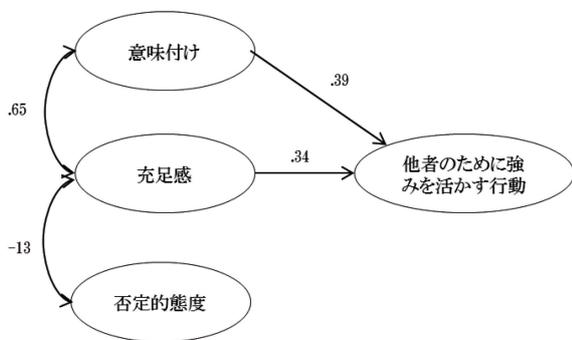
Table 1 他者のために自分の強みを活かす行動尺度の因子分析結果と記述統計量

番号	項目内容	Mean	SD	負荷量
11	日常的な活動のなかで、容易に自分の強みを他者のために使っている	2.75	(1.00)	.82
20	日々行っている強みを活かした活動のなかで、他者のために意図したものがある	2.84	(1.06)	.82
16	相手のためになるように工夫して自分の長所を活かしている	3.02	(1.08)	.81
23	自分の強みを多くの人々のために使っている	2.61	(1.01)	.80
19	状況に応じた方法で自分の強みを相手のために使うことができる	3.14	(1.04)	.80
9	普段の生活の中で様々な方法で自分の強みを他者のために使っている	2.69	(1.04)	.79
13	他者のために自分の強みを使う方法をよく知っている	2.66	(1.03)	.79
計		19.71	(7.25)	
		寄与率 =		64.51

Table 2 他者のために自分の強みを活かす行動の意識・態度尺度の因子分析結果と記述統計量

番号	項目内容	Mean (SD)	負荷量		
			意味付け	充足感	否定的態度
19	自分は強みを他者のために生かすことはお互いにとって価値があると思う	3.17 (1.09)	.86	-.03	-.12
18	自分の強みは周りの人にとって価値があると思う	2.71 (.98)	.83	-.03	.03
11	相手のために自分の強みを活かすことで相手にとって良いことがあると思う	3.34 (1.01)	.72	.04	.05
17	自分のいいところは是非世の中のために役立てようと思う	3.05 (1.04)	.70	.12	.06
10	相手のために自分の強みを活かすことで、自分が成長していると実感する	3.19 (1.08)	.56	.27	.03
5	自分の強みを他者のために生かすと充実感がある	3.42 (1.13)	.00	.94	.05
3	自分の得意なことを他者のためにするのは楽しい	3.45 (1.09)	.02	.90	.01
4	自分の長所を他者のために活かすことができると、エネルギーが湧く	3.27 (1.18)	.06	.87	-.11
2	自分の強みを他者のために使うことで、自分らしさを感じる	3.12 (1.20)	.30	.60	.03
9	人のためでも、自分の強みを活かすことで生き生きする	3.21 (1.03)	.31	.56	.01
7	自分の強みを、自分のためでなく他者のために使うのはもったいない	2.29 (1.04)	.11	-.16	.79
16	知らない人のために自分の強みを活かそうとは思わない	2.88 (1.09)	-.22	.23	.78
8	自分の得意なことでも、人のためにと意識すると疲れる	2.91 (1.15)	.05	-.11	.67
6	自分の得意なことでも、他者のために何かしようとするのは荷が重い	2.63 (1.08)	.06	-.07	.65
13	相手が助けを必要としていなければ、とりたててその人のために自分ができることをしようとは思わない	3.29 (1.21)	.04	.09	.55
計		45.91 (16.41)			

寄与率=63.83



a) 観測変数と誤差は省略してある。

Figure 1 他者のために自分の強みを活かす行動とその意識・態度の重回帰モデル

他者のために自分の強みを活かす行動と

類似概念との比較検討

他者のために自分の強みを活かす行動及びその意識・態度、向社会的行動、援助規範意識のそれぞれの関連を検討するために相関分析を行った (Table 3 参照)。その結果、他者のために自分の強みを活かす行動尺度と、同じく他者に対する行

動である向社会的行動尺度との相関係数は $r = .41$ ($p < .01$) であり、十分な併存的妥当性が確認された。一方、意識・態度尺度は、尺度全体としては援助規範意識尺度と間に 5%水準で有意な相関は検出されなかった ($r = .13, p > .05$)。各下位因子をみると、“意味付け”は“返済規範意識” ($r = .18, p < .05$)、“自己犠牲規範意識” ($r = .37, p < .01$)、“弱者救済規範意識” ($r = .27, p < .01$)との間に有意な正の相関が、“交換規範意識” ($r = -.22, p < .05$)との間に有意な負の相関が認められた。“充足感”は、“自己犠牲規範意識” ($r = .39, p < .01$)、“弱者救済規範意識” ($r = .20, p < .05$)との間に有意な正の相関が、“交換規範意識” ($r = -.19, p < .05$)との間に有意な負の相関が認められた。“返済規範意識”との間には有意な相関は検出されなかった ($r = .15, p > .05$)。“否定的態度”は、“自己犠牲規範意識” ($r = -.40, p < .01$)、“弱者救済規範意

識” ($r = -.21, p < .05$) との間には有意な負の相関が認められた。“返済規範意識” ($r = -.14, p > .05$) と“交換規範意識” ($r = .12, p > .05$) との間には有意な相関は検出されなかった。

また、他者のために自分の強みを活かす行動尺度は、意識・態度尺度との間に有意な相関関係が見られたが ($r = .62, p < .01$)、援助規範意識尺度との間には5%水準で有意な相関関係は検出されなかった ($r = .13, p > .05$)。意識・態度尺度及び援助規範意識尺度の各下位因子との相関係数を見ると、意識・態度尺度の“意味付け” ($r = .61, p < .01$)、 “充足感” ($r = .65, p < .01$)、援助規範意識尺度の“自己犠牲規範意識” ($r = .24, p < .01$) との間に1%水準で有意な正の相関が、援助規範意識尺度の“交換規範意識” ($r = -.19, p < .05$) との間に5%水準で有意な負の相関が確認された。

一方で向社会的行動尺度は、他者のために自分の強みを活かす行動の意識・態度尺度との間に $r = .29 (p < .01)$ 、援助規範意識尺度との間に $r = .27 (p < .01)$ の弱い相関が確認された。意識・態度尺度及び援助規範意識尺度の各下位因子との相関係数を見ると、意識・態度尺度の“意味付け” ($r = .40, p < .01$)、 “充足感” ($r = .29, p < .01$)、援助規範意識尺度の“自己犠牲規範意識” ($r = .34, p < .01$) との間に1%水準で有意な相関

が確認された。それ以外の下位因子との間には有意な相関は検出されなかった。

考 察

本研究では、他者のために自分の強みを活かすという行動とその意識・態度の測度を作成するために、予備調査によって表面的、内容的妥当性を検討し、項目候補を精選した上で本調査を実施し、最終的に因子分析によって1因子7項目からなる他者のために自分の強みを活かす行動尺度と、3因子15項目からなる意識・態度尺度が構成された。両尺度とも内的整合性の観点から十分な信頼性が確認され、行動尺度においては向社会的行動尺度との十分な併存的妥当性が示された。これにより、他者のために自分の強みを活かす行動と、類似する行動である向社会的行動との弁別性の一部が示されたと言える。

他者のために自分の強みを活かす行動と

その意識構造

分析の結果、他者のために自分の強みを活かす行動の背景には、その行動に対する相互利益的な価値の意識や意味付け、満足感や自分らしさ及びエネルギーの高揚といった主体的な充足感が存在し、行動を促進する動機として機能していること

Table 3 各尺度および下位因子間の相関係数

	他者のために強みを活かす行動	意識・態度				向社会的行動	援助規範意識				
		合計	意味付け	充足感	否定的態度		合計	返済規範意識	自己犠牲規範意識	交換規範意識	弱者救済規範意識
他者のために強みを活かす行動	1										
意識・態度要因	.62 **	1									
意味付け	.61 **	.85 **	1								
充足感	.65 **	.82 **	.76 **	1							
否定的態度	-.11	.31 **	-.08	-.20 *	1						
向社会的行動	.41 **	.29 **	.40 **	.29 **	-.14	1					
援助規範意識	.13	.15	.31 **	.27 **	-.30 **	.27 **	1				
返済規範意識	.08	.11	.18 *	.15	-.14	.15	.84 **	1			
自己犠牲規範意識	.24 **	.18 *	.37 **	.39 **	-.40 **	.34 **	.62 **	.27 **	1		
交換規範意識	-.19 *	-.15	-.22 *	-.19 *	.12	-.06	.27 **	.08	.02	1	
弱者救済規範意識	.07	.14	.27 **	.20 *	-.21 *	.14	.76 **	.68 **	.23 **	-.09	1

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

が明らかにされた。こうした意識・態度は、先行研究における強みの定義 (Linley, 2008; Peterson & Seligman, 2004) と一致しており、これにより構成概念妥当性の一部が示されたと言える。また、援助行動の1つとされるボランティア活動の動機には利他的動機と利己的動機が存在しているとされるが (伊藤, 2011), 他者のために自分の強みを活かす行動の動機としては、むしろ相互利益的な価値や、行為者自身の主体的な側面が強調されていることが示された。

一方で、こうしたポジティブな意識とともに、“面倒だ”、“もったいない”といったネガティブな意識も同時に存在していることがわかった。ボランティア活動への参加動機の構造を検討した松本 (1999) は、愛他性や自己成長といった積極的な動機だけでなく、他者からの勧誘や依頼、義務感による受動的、他律的な参加理由といった消極的な動機を見出しており、本研究において見出されたネガティブな意識も受動的で消極的なものである可能性が考えられる。また、主体的な側面の強調される他者のために強みを活かす行動においては、自らのエネルギーの節約や資源を守ろうとするような、負の主体的側面と捉えることもできる。しかしながら、行動に対するネガティブな態度は、他者のために強みを活かそうとする行動に直接的な影響は及ぼしておらず、むしろ満足感や高揚感、自分らしさといった行動のモチベーションとなる意識の低さと相互的な関係にあることが明らかとなった。これらのことから、他者のために自分の強みを活かす行動を促進させる際には、ネガティブな意識や態度を転換させることによりモチベーションの向上を図るよりも、行動に対する価値を模索することや、自分らしさの感覚や高揚感、満足感を意識することに焦点を当てることの方が有効であることが示唆された。

他者のために自分の強みを活かす行動と

類似概念との比較検討

相関分析の結果、他者のために自分の強みを活用する行動と向社会的行動は、行動レベルではある程度類似したものではあるが、その背景にある意識に違いがあることが示された。それぞれの行動の背景にある意識や態度をみると、他者のために自分の強みを活かす行動は、その意識・態度尺度との間には有意な中程度の正の相関が見られたが、援助規範意識尺度との間には有意な相関は見られなかった一方、向社会的行動は、援助規範意識尺度、他者のために自分の強みを活かす行動の意識・動機尺度の両者との間に有意な弱い正の相関が見られた。つまり、他者のために自分の強みを活かそうとすることは、向社会的行動とは異なり、こうあるべき、こうしなければならないといった規範意識は薄く、より自由度の高い意識で主体的に行う行動であると言える。また、満足感やエネルギーの高揚感、自分らしさといったポジティブな感覚は、向社会的行動と比較して、他者のために強みを活かす行動との関連が強いことが示されたことから、強みを他者のために活かすことにより、行為者自身に対するポジティブな効果も期待できる。

更に、他者のために自分の強みを活かす行動においては、援助規範意識尺度の下位因子である“交換規範意識”との間に有意な弱い負の相関が見られたことから、向社会的行動とは異なり、援助に対して見返りを期待したり、自分に有利になるような援助なら行うべきなどといった意識は低く、相互利益的な意識をもって行動するといった傾向があると推察される。また、“返済規範意識”及び“弱者救済規範意識”は、他者のために自分の強みを活かす行動尺度とその意識・態度尺度及び各下位因子とのいずれの間にも1%水準で有意な相関が確認されず、援助行動などの類似概念とは異なり、他者のために自分の強みを活かす行動

は、相手の行為に対して返報しなければならないという負担を感じる必要がなく、困窮者に限らず、広く他者に向けて行う行動であることを示していると言える。

本研究の位置づけと今後の展開

本研究は、対人場面において“他者のために”強みを活かすといった行動に焦点を当て、我が国の文化的背景を考慮した新たな強みの活用の方向性を示したと言える。また、他者のために強みを活用するという概念は、これまでの”他者のためにする行動”に関する研究に相互利益的な価値を付け加えることができ、援助行動やボランティア等、幅広い分野、領域において応用可能な知見が得られた。

今後は、他者のために強みを活かす行動が、強みの活用に焦点を当てた先行研究 (Park, Peterson, & Seligman, 2004) と同様に、行為者自身に幸福感や精神的な健康に与えるのかどうかの検討が必要であると考えられる。また、他者のために自分の強みを活かす行動が、ヒューマン・ケアにおける共感疲労やバーンアウト等の問題を改善する一助になることが予想されるため、こうした行動を促進させる介入法を開発し、その効果を検討することが今後求められるだろう。

引用文献

- 相川充・吉森衛 (1995). 心理的負債刊尺度の作成の試み 社会心理学研究, **11**, 63-72.
- 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. (バッキンガム, M. & クリフトン, D. O. 田口俊樹 (訳) (2001). さあ, 才能 (じぶん) に目覚めよう—あなたの5つの強みを見出し, 活かす 日本経済新聞出版社)
- CAPP(2010). *Technical manual and statistical properties for Realise 2*. Coventry : CAPP.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice., *Annual Review of Clinical Psychology*, **1**, 629-651.
- 江口知子・安里勝人・川島一夫 (2003). 貸与行動における向社会的判断と愛他的判断 信州大学教育学部紀要, **108**, 91-99.
- 遠藤由美 (1995). 精神的健康の指標としての自己をめぐる議論 社会心理学研究, **11**, 134-144
- Flückiger, C., & Holtforth, M. G. (2008). Focusing the therapist's attention on the patient's strengths : A preliminary study to foster a mechanism of change in outpatient psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, **64**, 876-890.
- 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.
- 箱井英寿・高木修 (1987). 援助規範意識の性別, 年代, 及び, 世代間の比較 社会心理学研究, **3**, 39-47.
- 堀毛一也 (2010). ポジティブ心理学の発展 現代のエスプリ, **512**, 5-27.
- 伊藤忠弘 (2011). ボランティア活動の動機の検討 学習院大学文学部研究年報, **58**, 35-55.
- 川喜田二郎 (1967). 発想法—創造性開発のために 中公新書 中央公論社
- 川島一夫 (1991). 愛他行動における認知機能の役割

- その情況要因と個人内要因の検討 風間書房
- 菊池章夫 (1984). 向社会的行動の発達 教育心理学年報, **23**, 118-127.
- 菊池章夫 (1988). 思いやりを科学する一向社会的行動の心理とスキル川島書店
- 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.
- 黒石憲洋・佐野予理子 (2007). 他者が「ふつう」であることの意味 (3) 一人並み志向・平準化志向との関連から 日本パーソナリティ心理学会大会発表論文集, **16**, 164-165.
- 黒石憲洋・佐野予理子 (2008). 被分配者における「ふつう」認知と感情状態一人並み志向・平準化志向及び集団主義との関連 日本パーソナリティ心理学会大会発表論文集, **17**, 132-133.
- Linely, 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., Willars, J., & Biswas-Diener, R. (2010). *The strengths book : be confident, be successful, and enjoy better relationships by realising the best of you*. Coventry : CAPP.
- Macaulay, J. R., & Berkowitz, L. (1970). *Altruism and helping behavior*. New York : Academic Press.
- 松本耕二 (1999). スポーツ・ボランティアの類型化に関する研究—障害者スポーツイベントのボランティアに着目して— 山口県立大学社会福祉学部紀要, **5**, 11-19.
- 宮里智恵・神山貴弥・鈴木由美子・石井眞治 (2009). 児童の愛他的態度養育のための継続型直接体験授業の効果 日本教育工学論文誌, **33**, 23-30.
- 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.
- 鍋倉正・村上達也・西村多久磨 (2010). 小中学生における新たな社会的行動尺度の作成 (1) 日本パーソナリティ心理学会大会発表論文集, **19**, 29.
- O'Hanlon, B., & Bertolino, B. (2011). *The therapist's notebook on positive psychology : Activities, exercises, and handouts*. New York : Routledge.
- 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
- 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., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **23**, 603-619.
- 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.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology : An introduction. *American Psychologist*, **55**, 5-14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress : Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, **60**, 410-421.
- 妹尾香織・高木修 (2003). 援助行動経験が援助者自身に与える効果—地域で活動するボランティアに見られる援助成果 社会心理学研究, **18**, 106-118.
- 谷芳恵 (2010). 人並み志向と幸福感の関連 日本教育心理学総会発表論文集, **52**, 238.
- Uchida, Y., Kitayama, S., Mesquita, B., Reyes, J. A. S., & Morling, B. (2008). Is perceived emotional support beneficial? : Well-being and health in independent and interdependent cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **34**, 741-754.
- 上村佐知子・下田裕子・近藤直樹・森谷良子 (1997). 訓練場面における痴呆患者の愛他的行動について 理学療法学会特別号 (第32回埼玉), **24**, 549.
- Wood, A. M., Linely, P. A., Maltby, J., & Hurling, R.

(2010). Use of positive psychological strengths leads to less stress and greater self-esteem, vitality, and positive affect over time : A three-wave longitudinal study and validation of the strengths use scale.

Manuscript submitted for publication.

Yeager, J. M., Fisher, S. W., & Shearon, D. N. (2011). *SMART strengths : Building character, resilience and relationships in youth*. New York : Kravis Publishing.