

派遣者番号	R4K03	氏名	小林 孝行
研究主題 —副主題—	児童の強みの自己認識とwell-beingの関連		
派遣先	創価大学教職大学院	担当教官	田村 修一
所属	小平市立小平第十小学校	所属長	西 俊幸

キーワード：well-being ポジティブ心理学 強み

**要旨**：本研究の目的は、日本の児童期における well-being の構成要素を明らかにし、児童の強みの自己認識と well-being の関連を検証することであった。調査の結果、児童期の well-being を構成する3因子（「他者との良好な関係」「目的志向・成長実感」「精神的安定感」）が確認された。また、「愛情」「チームワーク」「希望」の強みを自覚している児童の well-being が高い傾向にあることや、男女や学年によって関連する強みに違いがあることが明らかになった。これらの結果に基づいて、これからの望ましい学校教育の在り方について考察した。

## 1. 背景と目的

UNISEF (2020) の調査では、世界における日本の幸福度の低さが指摘されている。そのため、人間にとっての幸福について議論し、日本人の精神的幸福感を向上させていくことは喫緊の課題である。

幸福を表す概念に well-being (以下: WB) がある。WHO は、WB を「病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」と定義しているが、明確な世界共通の定義はなく日本の児童期における WB の構成概念も明確にはなっていない。

Seligman (2014) は WB を向上させる上で、強み (Character Strengths) の重要性を指摘している。強みとは身体面、技能面、能力面における強みではなく、性格面における強みを指す。Seligman らは、世界規模の研究を通して、強みを 24 種類に分類している。また、自分の中に複数存在する強みの中で特徴的な強みは何なのかを認識し、その強みを実生活において意識的に活用することで、WB や抑うつなどの精神的健康に肯定的な効果を示すことが多くの研究から明らかになっている (Park, Peterson, & Seligman, 2004)。しかし、WB や強みに関する日本の研究は、欧米に比べると少ないのが現状である。

そこで本研究では、児童用 WB 尺度の作成及び妥当性・信頼性の検討を行い、児童期における WB の構成要素を明らかにする。そして、24 の強みと児童の WB の関連を検討する。その結果を踏まえて、児童の WB を向上させるためにどのような教育実践を行うことが望ましいかを考察する。

## 2. 研究方法

### (1) 調査時期

令和 4 年 9 月中旬～10 月下旬

### (2) 調査対象者

都内公立小学校 7 校の第 5, 6 学年計 1189 名、及び第 4 学年計 594 名

### (3) 測定具

#### ①児童用 WB 尺度

児童用 WB 尺度は、児童の WB の自己認識を測定するために、日本人向け WB 尺度 (Nishaat, 2022) を基に、本研究で作成した尺度である。基となった日本人向け WB 尺度は、Nishaat (2022) により尺度の信頼性と妥当性が確認されている。

#### ②強み認識尺度

児童が有している強みの自己認識を測定するため、足立・岐部・鈴木・緩利 (2017) の「24 の強み」の解説を使用した。24 の強みについて、児童が理解しやすいよう平易な表現で書かれた解説文がイラストとともに記載されているところに特徴がある。

## (4) 分析方法

### ①児童用 WB 尺度の作成及び信頼性・妥当性の検証

児童用 WB 尺度の作成のため、児童から得られた回答を因子分析にかけた。さらに、得られた結果の信頼性・妥当性の検証を行った。

### ②WB に影響を及ぼす強みの抽出・比較

WB を構成する因子と 24 の強みとの間にある関係性を探るため、相関分析を実施した。さらに、WB に最も影響を及ぼす強みを検証するため、重回帰分析を行った。全体 (第 5・6 学年)、男女別 (第 5・6 学年)、学年別 (第 4 学年) で分析を行い、傾向性を探った。

## 3 結果

### (1) 児童用 WB 尺度の妥当性・信頼性の検討

因子分析の結果 3 因子が抽出された。第 1 因子 (3 項目,  $\alpha = .83$ ) は、感謝することやされること、他者からの肯定的評価といった項目で構成されているため「他者との良好な関係」と命名した。第 2 因子 (6 項目,  $\alpha = .74$ ) は、目標や成長、良い生き方といった項目で構成されているため「目的志向・成長実感」と命名した。第 3 因子 (6 項目,  $\alpha = .75$ ) は、不安やストレス、自己有用感などの項目で構成されているため「精神的安定感」と命名した。上記の 3 因子について、心理学を専門とする研究者 1 名と現職教員である大学院生 2 名の計 3 名で内容的妥当性を検討した結果、児童の WB 構成要素としてふさわしいと判断した。

### (2) 「他者との良好な関係」「目的志向・成長実感」「精神的安定感」得点を目的変数に、全 24 の強みの各得点を説明変数にした重回帰分析

WB を構成する 3 因子と 24 の強みの間にある関係性を探るため相関分析を行った。その中で特に高い相関を示した上位五つを抽出し、WB を構成する 3 因子を目的変数、上位五つの強みを説明変数として重回帰分析 (強制投入法) を行った (表 1)。

#### ①全体 (5・6 学年 N=1189)

「他者との良好な関係」因子では「愛情」の関連が有意差を示した ( $R^2 = .38, p < .01$ )。「目的志向・成長実感」因子では、「チームワーク」「希望」の関連が有意差を示した ( $R^2 = .50, p < .01$ )。「精神的安定感」因子では、「希望」「チームワーク」の関連が有意差を示した ( $R^2 = .33, p < .01$ )。

表 1 目的変数に影響を与えた説明変数一覧

	他者との良好な関係	目的志向・成長実感	精神的安定感
5・6 学年全体	愛情	チームワーク 希望	希望 チームワーク
5・6 学年男性	愛情	希望 忍耐力 好奇心	希望 チームワーク
5・6 学年女性	愛情	チームワーク 学ぶ意欲 見えない力を信じる心	希望
4 学年全体	好奇心 対人関係力	学ぶ意欲 思いやり	

## ②男女別 (男子N=617 女子N=545)

### 【男子】

「他者との良好な関係」因子では、「愛情」の関連が有意差を示した ( $R^2=.38, p<.01$ )。「目的志向・成長実感」因子では、「希望」「忍耐力」「好奇心」の関連が有意差を示した ( $R^2=.52, p<.01$ )。「精神的安定感」因子では、「希望」「チームワーク」の関連が有意差を示した ( $R^2=.34, p<.01$ )。

### 【女子】

「他者との良好な関係」因子では、「愛情」の関連が有意差を示した ( $R^2=.38, p<.01$ )。「目的志向・成長実感」因子では、「チームワーク」「学ぶ意欲」「見えない力を信じる心」の関連が有意差を示した ( $R^2=.51, p<.01$ )。「精神的安定感」因子では、「希望」の関連が有意差を示した ( $R^2=.33, p<.01$ )。

## ③学年別 (第4学年N=594)

「他者との良好な関係」因子では、「好奇心」「対人関係力」の関連が有意差を示した ( $R^2=.41, p<.01$ )。

「目的志向・成長実感」因子では、「学ぶ意欲」「思いやり」の関連が有意差を示した ( $R^2=.51, p<.01$ )。

「精神的安定感」因子では、関連の有意傾向は示されなかった ( $R^2=.19, p<.01$ )。

## 4 考察

### (1) 児童期のWBを構成する3因子

本研究により確認された「他者との良好な関係」「目的志向・成長実感」「精神的安定感」の3因子は、Nishaat (2022) の四つの構成因子やSeligman (2014) の五つの構成因子と類似した。またDeci & Ryan (1985, 2000) が提唱した内発的動機付けに必要な三つの欲求(「関連性」「自律性」「有能性」とも近い概念であることが分かった。以上のことから、学校内において「他者との良好な関係」「目的志向・成長実感」「精神的安定感」を保障していくことが児童のWB向上につながる可能性が示唆された。

### (2) WBに影響を及ぼす強み

#### ①全体 (第5・6学年)

第5・6学年全体では、「愛情」「チームワーク」「希望」の強みが確認された。他者と関係を築いていくことに対して肯定的に捉え(愛情)、協調性や帰属意識をもちながら(チームワーク)、未来を前向きに捉え、自分が思い描く未来を実現させるために努力を続ける(希望)。こういった姿が、WBに影響を与えることが示唆された。

#### ②男女別

男子では「忍耐力」「好奇心」という、他者との関係性よりも、個人の内面に特化した強みが確認された。個に応じた学びの充実がWBにつながる可能性が示唆された。

女子で確認された「見えない力を信じる心」の強み

は、「つながり」を感じることでできる強みと言える。つながりを実感できる人間関係の構築や学習環境の担保がWBにつながる可能性が示唆された。

## ③学年別 (第4学年との比較)

第4学年では「対人関係力」「思いやり」という、他者に対する具体的な行動について記述されている強みが確認された。第4学年は高学年と比べて抽象概念の理解がまだ難しく、具体的操作や思考が生活の中心である。そのため、具体的な行動様式に言及した強みが確認されたものと思われる。「具体性」が中学年でのWBを考える上での鍵となる可能性が見られた。

## 5 研究の限界と課題及び実践上の示唆

### (1) 本研究の限界と今後の課題

「調査対象者の範囲」「妥当性の検討方法」「質問紙の精度」「調査方法」の点で、課題が挙げられる。

### (2) 教育実践への示唆

24ある強みの中で、「希望」が、WBを実現させる上での基盤となる重要な強みであり、この強みを発揮させることが豊かな人生を送る上での鍵となると考える。学校は、「希望」を学ぶ場である必要がある。そのために3点の提言がある。1点は「認知の変容を目的とする教育の推進」である。過度な悲観的・否定的志向は人を不幸にする。悲観的志向の存在を認めつつ、楽観的・建設的な志向をもつことの意義を学び、身に付けていくといった認知療法的アプローチを実践していくことは、希望やWBを育む上で極めて重要な視点だと考える。2点は、「教員のWBに焦点を当てた学校経営」である。児童にとって最大の教育環境は教員である。教員が仕事や人生に対して希望を抱くことができれば、児童も希望を抱くことができるはずである。そのため、教員のWBを軸とした職場環境の整備が急務である。働くことに喜びを感じ、WBが高い状態で仕事に取り組むことのできる教職員集団をいかに生み出せるか。管理職の学校経営力が求められる。3点は「教育活動の再定義化」である。コロナ禍を経て、これまで当たり前とされていた価値観は大きく揺らいでいる。教育の目的とは何か。学校の存在意義とは何か。これらの本質的問いが教育現場には突き付けられている。自分たちの教育活動が真に必要なものかどうかを決める判断基準は、本質的問いへの答えのみであろう。だからこそ我々は、問いへの答えを自分たちの言葉で言語化し、定義付け、全教職員で共有することが求められる。教育が児童に希望を与えるものであるためにも、我々大人が変わらなければならない。家庭が、学校が、社会が、全ての児童生徒にとって「希望」を学び、WBを育む場となることが、切に望まれる。

### 【引用文献】

足立・嶋部・鈴木・纈利 (2017) 「イラスト版子どものためのポジティブ心理学」 合同出版

- Aneesah Nishaat (2022) 「楽観主義と well being に関する心理学的研究」
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985) Intrinsic motivation and self-determination. New York: Plenum.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000) The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227-268.
- Seligman, M.E.P. (2014) 「ポジティブ心理学の挑戦」 *Discover*
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E.P.(2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23 (5), 603-619.
- UNISEF(2020) 「レポートカード16 子どもたちに影響する世界 先進国の子どもの幸福度を形作るもの(其ほか)」