

中学生の生活満足度に関連するポジティブ・イベント

—— イベントの項目収集と相互影響関係の検討 ——

吉 武 尚 美*

青年が日々の生活にどれだけ満足しているのか、そしてポジティブな経験と生活への満足感との因果関係についての検討は行われていない。本研究は、中学生にとって快感情を生起させる日常のイベント（ポジティブ・イベント）を調べ、そうしたイベントの蓄積が生活全般への満足度に与える影響を検討した。2週間のダイアリー調査（ $N=20$ ）によりポジティブ・イベントを収集し、数ヶ月の間隔をおいた2回のパネル調査（ $N=763$ ）によりポジティブ・イベントと生活満足度の影響関係を検討した。その結果、ポジティブ・イベントは友人と一緒にでもひとりのときでも起こり、またイベントの内容によって快感情の程度が異なることが示された。2時点のデータ解析により、ポジティブ・イベントと生活満足度に遅延パスを引いたモデルの適合は良好で、さらに互いの交差遅延パスを引いたモデルもデータと適合した。交差遅延パスの推定値は小さいものの、ポジティブ・イベントと生活満足度の時間的安定性を考慮した上で、相互の影響関係が否定されない結果が得られた。中学生の生活満足度を高めるための介入の方向性について論じた。

キーワード：生活満足度、ポジティブ・イベント、楽観性、中学生

問題と目的

現代の中学生が様々な心理社会的な圧力に悩まされ、危機的な状況にあることは明らかである。例えば、2007年度に中学校を30日以上欠席した「不登校」の中学生は10万人を超え（文部科学省「H19年度学校基本調査」）、2006年の学生・児童の自殺者数は過去最高に上り（警察庁「H17年中における自殺の概要資料」）、2007年の疫学調査では大うつ病性障害の診断率が中学1年生で大人の有病率とほぼ同じ4.1%であることが報告されている（傳田, 2007）。しかしながら、病理的尺度を用いた研究が進む一方で、専門的介入には至らないまでも、学業成績や友人・家族関係に悩まながらも学校に通う者たちが、毎日の生活にどれだけ満足し、周囲の環境と積極的に関わりあいながら生きているかについての情報は極めて少ない。

従来の臨床心理学が脆弱性やリスクを抱えた者を発見し早期に介入することに主眼を置いてきたことを反省し（Larson, 2000）、ポジティブ心理学というアプローチは個人の強さや肯定的な特性の育成を通して精神的不適応や問題行動の予防を目指す（Seligman & Csikszentmihalyi, 2000）。また、青少年の精神的健康の向上や

維持のために、問題解決や症状除去という対策を進めると同時に、彼らがよりよい環境の中で生きることの喜びや満足を積極的に抱くことができるような支援の重要性も指摘されている（Roberts, Brown, Johnson, & Reinke, 2002）。

生活の真の豊かさや幸福感を重視する立場から、クオリティ・オブ・ライフ（Quality of Life: 以下QOL）という概念が注目されている。QOLとは「いかに生活しやすい環境にあるか」を示す、居住空間、余暇時間、文化的環境の充実度などの客観的・社会的指標と、「いかによく生きているか」を示す、個人による生活や人生の評価を重視する主観的・心理的指標から成る（Diener, 2006）。そして、心理的指標の一つが主観的幸福感（Subjective Well-Being, Diener, 1984）であり、自分の生活にどれくらい満足しているかを評価する認知的要素と、快感情および不快感情という感情的要素で構成される。特に生活満足度は、刻々と変動しうる感情と比べて安定しており（Diener & Diener, 1996）、主観的幸福感の中核概念とされている（Gilman & Huebner, 2006）。

青年期の生活満足度に関連する要因は次第に明らかになっている。例えば、生活満足度が低いと、薬物、飲酒、喫煙（Zullig, Valois, Huebner, Oeltmann, & Drane, 2001）など健康に害を及ぼす行動や、暴力（Valois, Zullig, Huebner, & Drane, 2001）、キレやすさ（小林・加藤, 2002）、

* お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究科心理学領域
〒112-8610 東京都文京区大塚 2-1-1
g0870317@edu.cc.ocha.ac.jp

抑うつ・孤独感・校則違反 (McKnight, Huebner, & Suldo, 2002) との関連性が高いことが指摘されている。反対に、生活満足度が高い者は健康的な生活をする傾向にあり (Frisch, 2000), 内的統制感, 自尊心, 外向性, 内的動機づけ (Huebner, 1991a), 自己効力感 (Greenspoon & Saklofske, 2001), 向社会性 (Gilman, 2001) が高いことが示されている。

このように青年の望ましい行動や特性と関連のある生活満足度を規定する要因として, 米国では年齢や学年, 性別, 親の職業といった人口統計学的な変数は弱い相関しか認められていない (Gilman & Huebner, 2003)。ところが, 日本の中学生を対象に QOL を 6 つの領域 (身体的健康, 情動的健康, 自尊感情, 家族, 友だち, 学校生活) で調査したところ, 領域によっては学年差や性差が見られ, 合計得点も学年が上がるにつれて低くなることが示された (柴田・松壽・根本・松村, 2004)。ただし, この研究で用いられた尺度は因子構造の妥当性などの検証が十分に行われておらず, 生活全般についての主観的評価そのものを尋ねる項目はない。そこで, 海外で実証が進んでいる青年期向け全般的満足度尺度を使用することにより, この概念に見られる社会文化的な違いを明らかにできるとともに, 日本における青年期の QOL 研究がさらに進展することが期待される。

生活満足度とライフイベントの関係について, ボトムアップ理論 (Diener, 1984) はポジティブな経験の蓄積が生活満足度を高めると主張し, パーソナリティが一定の満足度水準を規定するというトップダウン理論 (Costa & McCrae, 1980) を補完するモデルとして検討されている (Brief, Butcher, George, & Link, 1993)。また, ポジティブな経験から生じる快感情は個人の思考や行動の選択の幅を広げ, 健康や対人関係, 知的能力などの資源を構築するという主張もある (Fredrickson, 2001)。したがって, ポジティブな経験が青年の健全な成長に果たす役割について, パーソナリティによる影響を考慮した上で実証を進めなければならない。実際, McCullough, Huebner, & Laughlin (2000) は, あまり頻繁には起こらない大きなライフイベントと日常的に起こるイベントについて, それぞれポジティブとネガティブなものを挙げたとき, ポジティブな日常的イベント (例: 友だちと話をした, 趣味を楽しんだ) は高校生の生活満足度の予測において自己概念と同程度の説明力を示し, ポジティブな一大イベント (例: 親が再婚した) やネガティブなイベント全般 (例: 家族が亡くなった, 外出を禁じられた) は有意な予測変数ではなかったという知見を得ている。日本の大学生を対象にした調査でも, ネ

ガティブなイベントを経験しても, ポジティブな日常的イベントを経験することでストレス反応が軽減される可能性が示唆されている (外山・桜井, 1999)。しかしながら, これらの研究は横断調査であり, ポジティブなライフイベントと生活満足度や精神的適応との因果関係は明らかではない。テストの点が上がる, 友だちと一緒に出かける, などの日常のささいな良い出来事で中学生はハッピーになり, そうした経験の積み重ねで生活への満足度が高まると想像される。同時に, 生活満足度の高い者は環境に対して積極的に働きかけ, より多くのポジティブ・イベントを経験するとも考えられる。日常のポジティブな経験と生活満足度の因果関係を検討する縦断的調査が必要である。

一般に, 幸せな人には楽観的な人が多いと言われる (Seligman, 1991)。パーソナリティ特性としての楽観性は, 将来は良いことばかりが起こり, 悪いことはほとんど起こらないという将来への明るい期待を持つ傾向と定義され (Scheier & Carver, 1992), 青年期の生活満足度との関連が示されている (Ben-Zur, 2003)。一方, 楽観的な人は悲観的な人よりもポジティブな経験をしやすいかもしれない。そこでポジティブなイベントと生活満足度の影響関係を検討する上では, 両者と関連すると考えられる楽観性を考慮するべきであると考えた。

ところで, 青年が幸福感を抱く状況を詳細に調査した研究がある。Csikszentmihalyi & Hunter (2003) は, 経験抽出法を用いて中高校生の 1 週間を追跡した結果, 学校で, そして仲間と多くの時間を過ごす者ほど幸福感が高いことを見出している。しかし日本では, 中学生がどのような場面で幸福感を抱くのかについての検討はされておらず, この知見が日本の中学生に適用されるのか明らかでない。

これらの課題に対処するため, 本研究では 2 つの調査を実施した。研究 1 は, 中学生が日常生活で出会うポジティブなイベントを自由記述により収集した。研究 2 では, 子ども向け全般的な生活満足度尺度である Students' Life Satisfaction Scale (SLSS ; Huebner, 1991b) を翻訳し, また研究 1 の結果からポジティブ・イベント・チェックリストを作成した上で, ポジティブ・イベントの経験頻度と生活満足度の相互影響関係について, 楽観性を統制した上で検討した。

研究 1

目的

日々の出来事や感情を簡便で効率よく記録できるダイアリー手法 (Duncan & Grazzani-Gavazzi, 2004) を用い

て、中学生が幸福感を抱く状況やその時の感情について、具体的で詳細な情報を得る。

方 法

2007年1月～3月に、著者の知人を通して都内の中学生60人に調査を依頼した。ダイアリー(B5版の二つ折り)の最初の3頁には記入説明や記入例、および年齢と性別、ダイアリーを手にした日付の記載欄を設け、続いてダイアリーを2週間分(14頁)用意した。ダイアリーへの記入は「うれしかった事や楽しかった事」が起きた日のみであり、そのときの状況をできるだけ詳しく書くとともに、典型的な6つの快感情(うれしい・おもしろい・楽しい・満足・やさしい・好き; Duncan & Grazzani-Gavazzi, 2004)を感じた程度を5件法(1:全く感じない～5:とても感じた)で評定を求めた。何頁記入したかにかかわらず、ダイアリーを手にしてから2週間後に調査を終了し、郵送で提出してもらった。記入説明の中で、何頁書いたかは気にしないこと、ダイアリーを書くことが難しくなったり、続けなくなくなった場合にはいつでもやめていい旨を記載した。

結 果

20人(男子8人, 女子12人; 平均年齢13.5歳)から合計154件のポジティブ・イベントが得られた。出来事が起きた場所を「家」, 「学校」, 「公共の場」に分類し、一緒だった相手については「ひとり」, 「家族」, 「友人」, 「異性」の4つに分類した(Duncan & Grazzani-Gavazzi, 2004)。快感情は回答に従って集計した。

イベント記述数は2週間で平均7.4件であった。同じ期間の調査で、イタリアとスコットランドの大学生からは平均それぞれ7件と13件の記述が得られている(Duncan & Grazzani-Gavazzi, 2004)。本研究の対象となった中学生は約2日に1度の割合で楽しい出来事を経験したことになり、楽しい、うれしいと感じる出来事が日常的に起きることが示唆された。

ポジティブ・イベントが起きた場所とその時一緒にいた人をクロス集計表に示した(Table 1)。場所では中

Table 1 ポジティブ・イベントが起きた場所と他者の有無とのクロス集計表

場 所		他者の有無			
		家族	友人・先輩	ひとり	異性
場 所	学校	—	35.3	12.4	0.7
	公共の場	8.5	7.2	9.8	1.3
	家	5.9	3.3	14.4	0.7
合計		14.4	45.8	36.6	2.6
		99.4			

数値は%。分類不明1件。

学生が1日の大半を過ごす「学校」がほぼ半数を占め(48.4%), 娯楽・商業施設などの「公共の場」(26.8%)と「家」(24.2%)が残り2分した。その時に一緒だった人は、「友人や部活動の先輩」が最も多く(45.8%), 「ひとり」のとき(36.6%), 「家族」(14.4%), 「異性」(2.6%)が続いた。

次に、内容分析により類似した記述をまとめたところ、11個の出来事カテゴリーが得られた。そこで、それぞれのカテゴリーで快感情をどの程度感じたかを調べた。Figure 1は6つの快感情の各平均値を合計した値¹(快感情価: 範囲は5～30点)を出来事カテゴリー別に表している。快感情価が最も高いのは好きな人との出来事(「異性」)で、「友人」を上回っている。また、テレビを見たり外出をするとき(「余暇」), 欲しい物を買ったりお小遣いをもらうなどの物質的欲求が満たされたとき(「物質的充足」)も快感情価が高い。読書や音楽を楽しんだり(「趣味」), 「学校行事」, 「スポーツ」や「課外活動」, 家族と過ごすひととき(「家族」)も、幸福感を抱く場面であり、反対に、「勉強」をしたり学校や部活が休みでゆっくりしているとき(「休養」)の快感情はあまり高くない傾向が認められた。

研 究 2

目 的

日常のポジティブ・イベントと生活満足度の影響関係について楽観性というパーソナリティ特性を統制し

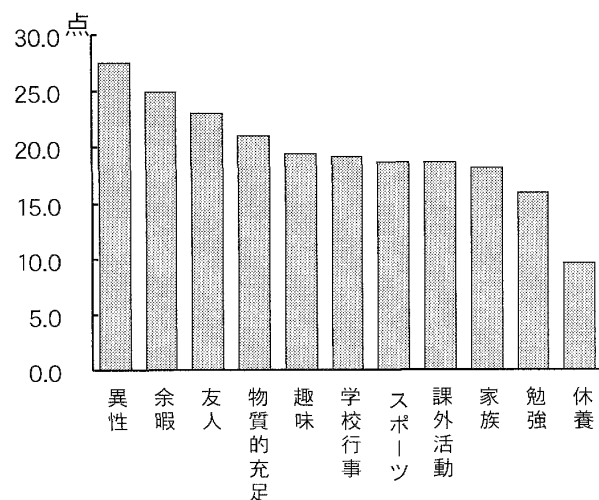


Figure 1 出来事カテゴリー別に見た快感情価

¹ 6つの快感情の回答について主成分分析を行った結果、第1主成分の固有値は2.73であり、すべての快感情が十分な負荷量を持ち(.40～.80), 因子寄与率は45.48%であった。また、 α 係数は.75であったため、これらの6つの感情評定を1次元尺度とみなして合計得点を算出した。

た上で検討する。ポジティブ・イベントを多く経験すれば生活満足度が高くなると同時に、生活満足度が高い者はポジティブ・イベントを多く経験するだろうという双方向の影響関係を検証する。

方 法

調査対象者と手続き 2008年7月と9月～10月の2回、東京都と栃木県の公立中学校2校の全生徒を対象に自己記入式の質問紙調査を実施した。学級担任が質問紙の配布、回収を行った。2回の調査では同じ調査尺度を使用した。回答への慣れをできるだけ抑えるため、尺度の順序を変えて提示した。2回の調査の回答を照合させるため、質問紙には学年・組・出席番号の記入を求めた。質問紙の冒頭で、守秘義務を約束するとともに、質問に答えたくない質問は飛ばして構わない旨を記載した。2回の調査のどちらかに参加しなかった者、回答に不備があった者を除き、763人(1年生256人, 2年生257人, 3年生250人; 男子378人, 女子365人)の回答を分析対象とした。

使用尺度 1. 生活満足度 Students' Life Satisfaction Scale (SLSS; Huebner, 1991b) は、小学3年生から高校3年生を対象に生活全般の満足度を問う7項目の尺度である。著者が原文を日本語に訳し、著者のバイリンガルの知人がバックトランスレーションを行った。英訳文と原文とを照合して日本語訳を修正した後、日本語版 SLSS 尺度を作成した。尺度項目を Table 2 に示す。

回答者は、「あなたがこの2～3週間の生活について、どのように思っていたかをおたずねします」という教示のもとで、各文にどの程度同意するかを「6(とても思う)」から「1(ぜんぜん思わない)」のいずれかで答える。7項目の回答(逆転項目は変換後)を合計し、得点

が高いほど生活全般への満足度が高いことを意味する。生活満足度 (SLSS) 得点の範囲は7点から42点である。

2. ポジティブ・イベント 研究1で得られたポジティブ・イベントの11個の出来事カテゴリからそれぞれ記述の多かったものを主に2つずつ(「異性」・「学校行事」・「スポーツ」・「物質的充足」から1つずつ, 「友人」からは3つ)選んだ結果、米韓日の大学生を対象に作られたイベント尺度 (Oishi, Diener, Choi, Kim-Prieto, & Choi, 2007) と同様の内容が得られた。この研究から3つのイベントを加えてイベントに内容の幅を持たせ、合計22個のイベントから成る中学生版ポジティブ・イベント・チェックリストを作成した。Table 3に1回目調査時 (T1) の項目を示す。2回目調査時 (T2) に用いたイベントリストは T1 の項目に若干の修正を加え、23個のイベントを使用した。回答は、各イベントの経験頻度について「2(よくあった)」, 「1(ときどきあった)」, 「0(ぜんぜんなかった)」のいずれかである。なお、イベントについての主観的な評価(うれしかった, 何も感じなかった, など)は、同様に主観的な評価である生活満足度と交絡する可能性があるため、本研究では先行研究に従い(例えば, McCullough et al., 2000), 出来事の経験頻度のみを尋ね、全項目の回答を合計した値をポジティブ・イベント (PE) 得点とした。

3. 楽観性 改訂版楽観性尺度 (坂本・田中, 2002; Life Orientation Test-Revised (LOT-R), Scheier, Carver, & Bridges, 1994) は楽観性と悲観性を評価する尺度で(楽観性と悲観性の項目が3つずつ, フィラー項目が4つ), 各項目への同意程度について, 「5(とても思う)」から「1(ぜんぜん思わない)」で回答を求める。項目は「はっきりしないときでも, ふだん私は最も良いことを期待している」, 「良いことが私に起こるなんてほとんどあてにしていけない」などである。

T1 データについて LOT-R 6項目に対し最尤法プロマックス回転による因子分析を実施したところ, 坂本・田中 (2002) と同様の2因子解が得られた。楽観性得点の算出は先行研究に倣い, 楽観性を尋ねる項目はそのまま, 悲観性の項目は素点を逆転して合算し, 得点が高いほど楽観的傾向が高くなるようにした。このときの α 係数は T1 が .48, T2 が .55 であり, 1項目(「何か私にとってうまくいかなくなる可能性がある, それはきっとそうなるものだ」)を除くと T1 が .52, T2 が .54 であったため, この項目を除いた5項目の合計を楽観性 (LOT-R) 得点(範囲は5点～25点)とした。

Table 2 日本語版 SLSS 尺度の項目と因子分析結果

項 目	因子 負荷
1. 自分の生活はうまくいっています	.84
2. 自分の生活に満足しています	.85
3. 今の生活の中で変えたいと思うことがたくさんあります (R)	-.50
4. ちがった生活ができたらいいと思います (R)	-.52
5. 楽しい毎日を送っています	.73
6. 自分の生活で欲しいものは持っています	.54
7. 自分の生活はほとんどの子よりもいいです	.52
固有値	3.03
説明率	43.34%

T1データを使用。(R)は逆転項目を表す。

Table 3 中学生版ポジティブ・イベント・チェックリストとイベント体験率 (T1)

	イベント (T1)	体験率%
6	友だちとおもしろい話をした	94.9
9	テレビ番組がおもしろかった	90.3
21	友だちが親切にしてくれた	88.3
1	勉強をして今まで知らなかったことに詳しくなった	83.6
5	学校行事でクラスのみんなとより上がった	79.3
22	好きなスポーツを楽しんだ	78.3
15	友だちと一緒に遊びに出かけた	77.2
17	やりたいこと(ゲーム、読書など)が思い切りできた	77.2
4	部活で思い切り練習した	77.0
8	家族と一緒に外出や外食をした	76.2
18	運動や楽器などが以前よりも上達した	74.9
11	欲しいもの(洋服・CD・本など)を買った	71.1
10	学校や部活が休みでゆっくりできた	71.0
2	テストの点が良かった	69.4
16	周りの人から外見や才能をほめられた	63.4
7	友だちに相談にのってもらったり、励ましてもらった	62.3
19	地域の人に親切にもらった	54.8
12	好きな異性と話をした	43.9
3	部活の試合でいい成績を残した	40.1
13	数日前からの体調不良が回復した	38.0
14	学校を休んだら家族や友だちがとても心配してくれた	36.4
20	家族と一緒にゲームなどをして遊んだ	35.5

注：T2調査では、表中の3項目(5,10,19)を削除し、夏休み特有のイベントを含む4項目を追加した：海や山など自然の中で過ごした；地域のイベント(ボランティアやお祭りなど)に参加した；友だちに頼りにされたり、必要とされた；困っている人を助けたら感謝された

結果と考察

2つの中学校で生活満足度(SLSS)得点に違いがなかったため(T1: $t = -.84, p = .40$; T2: $t = -.22, p = .82$)、分析には2校を合算したデータを使用した。

子ども向け全般的な生活満足度尺度の特性 日本語版SLSSの尺度特性を検証するため、まずT1データを用いて主成分分析法による因子分析を行ったところ、1因子構造が確認された。次に、信頼性係数 α は.76であり、先行研究と同等の値であった(例えばTerry & Huebner (1995)は $\alpha = .73$)。日本語版SLSSの尺度項目の因子負荷量と説明率をTable 2に示す。また、2

～3ヶ月後の再テスト信頼性は $r = .63$ で、米国の中学生に実施した1ヶ月後の再テスト結果と同じ値が得られた(Gilman & Huebner, 1997)。

生活満足度得点の分布 SLSS得点(T1)を項目数で割った値($M = 3.58, SD = 0.85$)は、米国の中学生の得点($M = 4.15, SD = 1.14$; Suldo & Huebner, 2004)より低く、その差は効果量から中程度の大きさであり($t = 10.42, p < .01$; $d = .59$)、韓国の中高生($M = 3.30, SD = 0.82$; Park & Huebner, 2005)より高くその差の程度はやや小さいことが示唆された($t = 5.78, p < .01$; $d = .33$)。

次に、SLSS得点(T1)の性別と学年別平均を求め、

Table 4 SLSS得点(T1)の性別・学年別の平均値と分散分析結果($N = 763$)

	1年		2年		3年		性差 F値	学年差 F値	交互作用 F値
	男 [131]	女 [125]	男 [131]	女 [126]	男 [136]	女 [114]			
SLSS得点	27.47	25.77	24.32	23.62	25.21	23.40	11.04**	15.70**	.70
SD	5.92	5.35	6.32	5.41	6.19	5.53	男>女	1年>2年=3年	ns

[] 内は人数を表す。 ** $p < .01$

多重比較(Bonferroni法)により、群間で見られた有意差は>で、有意差がない場合は=で表している。

分散分析を行った結果、性別と学年の主効果が有意であった (Table 4)。性別では男子の SLSS 得点が女子より有意に高く、学年では 1 年生と 2 年生、および 1 年生と 3 年生の間に有意な差が見られた。なお、T 2 データを用いた場合も同様の結果が得られた。

ポジティブ・イベント (PE) の体験率 ポジティブ・イベント・チェックリストの 22 項目中、17 個のイベントの体験率が 50% を超えた (Table 3 を参照)。体験率が 80% を超えた項目は「友だちとおもしろい話をした」、「テレビ番組がおもしろかった」、「友だちが親切にしてくれた」、「勉強をして今まで知らなかったことに詳しくなった」の 4 つであった。一方、体験率が比較的低いイベント (体験率が 40% 未満) は、健康の回復に関連する 2 項目のほか、「家族と一緒にゲームなどをして遊んだ」が 35% 程度であった。

次に、PE 得点 (T1) について性別と学年別による分散分析を行ったところ、学年の主効果のみが有意となり ($F(2, 728) = 5.98, p < .01$)、学年が上がると得点が低い傾向が認められた (1 年生 > 2 年生 > 3 年生; T2 データでは 1 年生 > 2 年生 > 3 年生)。

相関分析 Table 5 は本研究で使った変数の平均、標準偏差、および相関係数を表している。T1 の PE 得点は、SLSS 得点と有意な正の関連があり (T1, T2 ともに $r = .38$)、LOT-R 得点とも有意な相関が見られた (T1

$r = .36$; T2 : $r = .33$)。T2 の PE 得点も同様に、SLSS 得点 (T1 : $r = .31$; T2 : $r = .42$)、および LOT-R 得点と有意な相関が認められた (T1 : $r = .29$; T2 : $r = .38$)。T1 の SLSS 得点は LOT-R 得点 (T1 : $r = .37$; T2 : $r = .27$) と有意な正の相関を示し、T2 の SLSS 得点も LOT-R 得点と有意な正の相関を示した (T1 : $r = .32$; T2 : $r = .38$)。同一変数の 2 時点間の関連については、PE 得点が $r = .67$ 、SLSS 得点が $r = .63$ 、LOT-R 得点が $r = .50$ であり、いずれも有意な正の相関が認められた。

ポジティブ・イベントと生活満足度の影響関係の検討 これまでの分析から生活満足度得点に学年と性別による違いのあることが認められたため、想定している「ポジティブ・イベント = 生活満足度」の関係性を検証するにあたっては、楽観性得点のほかに学年と性別も統制変数として加えることとした。

まず、同一時点での 2 変数の相関関係と 2 時点の同一変数間に遅延パスを引いた遅延モデルを検討し、次にポジティブ・イベントと生活満足度の間に交差遅延効果パスを追加した交差遅延モデルを検討した。Table 6 に 2 つのモデルの適合度指数を示す。遅延モデルの適合は良好で、T1 のポジティブ・イベントが高いと T2 のポジティブ・イベントも高く、T1 の生活満足度が高いと T2 の生活満足度も高いことが示された。

Table 5 本研究で使った変数間の相関

	1	2	3	4	5	6	7	8
性別								
学年	-.03							
T1 PE	-.04	-.12**						
T1 SLSS	-.11**	-.15**	.38**					
T1 LOT-R	-.09**	.04	.32**	.41**				
T2 PE	.03**	-.23**	.67**	.31**	.25**			
T2 SLSS	-.08*	-.14**	.38**	.63**	.35**	.42**		
T2 LOT-R	-.10**	.03	.32**	.33**	.53**	.33**	.38**	
平均	0.48	1.99	19.33	25.00	14.16	19.54	25.24	14.28
標準偏差	0.50	0.81	9.66	5.95	3.30	9.10	6.38	3.21

* $p < .05$, ** $p < .01$ 。男子 = 0, 女子 = 1。

T1 : 1 回目調査, T2 : 2 回目調査。

PE : 中学生版ポジティブ・イベント・チェックリスト

SLSS : 日本語版 Students' Life Satisfaction Scale (Huebner, 1991a)

LOT-R : 改訂版楽観性尺度 (坂本・田中, 2002)

Table 6 ポジティブ・イベントと生活満足度の遅延モデルと交差遅延モデルの適合度指数 (N = 763)

	$\chi^2(df)$	GFI	CFI	RMSEA	AIC
遅延モデル	42.08(9)	0.98	0.97	0.06	96.08
交差遅延モデル	29.41(7)	0.99	0.98	0.06	87.41

次に交差遅延パスを追加すると、モデルのカイ 2 乗値は減少し、その差分をカイ 2 乗検定したところ、遅延モデルよりもモデルの適合度が向上することがわかった($\Delta\chi^2(2)=12.67, p<.01$)。AIC の値からも交差遅延モデルの方がより適していると考えられる。Figure 2 に、最終的に採用された交差遅延モデルのパスと共分散の標準化係数を示す。ポジティブ・イベントと生活満足度の遅延パスはともに 1%水準で有意であるが、T1 のポジティブ・イベントから T2 の生活満足度 ($\beta=.080, p<.01$; 95%CI: .03~.13), および T1 の生活満足度から T2 のポジティブ・イベント ($\beta=.079, p<.05$; 95%CI: .01~.16) への交差遅延パスは有意傾向を示したものの、極めて小さい値であった。

全体的考察

本研究は、中学生の生活体験からポジティブなイベントを収集するために、ダイアリー手法を用いた調査を初めて行った。その結果、調査協力者の中学生は比較的頻繁にポジティブ・イベントを経験していること、場所は学校が最も多く、異性や友人と一緒にのときだけで、ひとりのときにもポジティブな体験をすることがわかった。そのときに生じる感情の強さは何をしていたかによって異なり、好きな友人や異性と過ごしたり、家で趣味を楽しんだり家族と語らうとき、買い物や遊びに出かけることが強い快感情を生じる契機であることが伺われた。この点において、ひとりであるときより誰かと一緒にいる方がより強い快感情を抱くという知見を支持する結果が得られた (Pavot, Diener, & Fujita,

1990)。

研究 2 では子ども向け全般的な生活満足度尺度 SLSS を日本で初めて使用した研究として、より一般化可能性の高い知見を得るために生活環境の異なる都市部と町村部の中学校の生徒を対象に調査を実施した。SLSS の心理尺度特性は先行研究と同等の結果が得られ、この尺度が日本でも使用可能であることが示された。そして SLSS 得点には都市部と町村部という地域性による違いは見られず、海外の調査と比較すると、米国の知見より低く、韓国の知見より高いことが示唆された。一方で、性別と学年による違いは認められ、男子は女子より、1 年生は 2, 3 年生より満足度が高い傾向にあった。米国と韓国の青年の満足度を比較した研究によると、韓国の青年の生活満足度に重要なのは学校への満足度であり、米国の青年の場合は自分への満足が重要な説明変数である (Park & Huebner, 2005)。先述の日本の中学生の QOL 調査 (柴田ら, 2004) も自尊感情および学校の QOL 得点が学年を経るごとに有意に低下する傾向を認めている。本研究において中学 1 年生と 2 年生の間で満足度評価が著しく低下したのは、2 年生になると学校への満足度や自尊感情に変化が生じることがその一因と考えられる。進路や学業成績についての周囲の期待と要求が子どもたちに負担となり、成績の低下は自尊感情の低下につながり、生活満足度の低下へと至るのかもしれない。今後は領域別の満足度と全般的な生活満足度との関連を明らかにすることにより、学年や性別に特有の QOL の変化に応じた具体的な介入策を検討していかなければなら

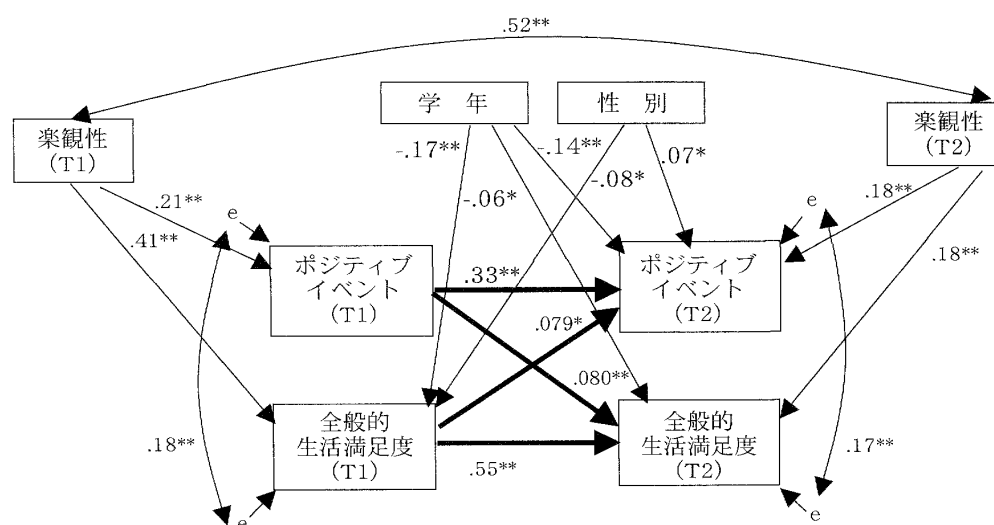


Figure 2 ポジティブ・イベントと生活満足度の相互影響性を検討した交差遅延効果モデル

$\chi^2(7)=29.41$, GFI = .99, CFI = .98, RMSEA = .06

有意なパスのみ表示。* $p<.05$, ** $p<.01$ 。

い。

また、ポジティブ・イベントの経験頻度を測定するために作成したイベント・チェックリストは、限定的なサンプルでのダイアリー調査を基に作成されたものの、先行研究のイベント尺度と同等の内容であることが確認され、質問紙調査ではこのようなイベントの経験頻度が中学生の生活満足度の高さと関連することが確かめられた。そして2時点のデータを用いてポジティブ・イベントと生活満足度の影響関係について、楽観性と学年、性別を統制した交差遅延モデルの分析を行ったところ、仮説を支持する強い証拠は得られなかったが、影響関係のパターンからは示唆に富む知見が得られた。すなわち、T1とT2のポジティブ・イベントおよびT1とT2の生活満足度同士の相関を考慮した上でなお、現在のポジティブ・イベントの経験頻度の高さは数ヶ月後の生活満足度を高めること、および生活満足度の高い者はその後ポジティブ・イベントを経験しやすくなるのがともに可能性として否定されないと考えられる。交差遅延パスの大きさからはポジティブ・イベントと生活満足度相互の影響関係は決して強いものではないが、T1の楽観性からT2のポジティブ・イベントや生活満足度へのパスは有意でなかったことを踏まえると、日常のポジティブな経験と生活満足度は弱いながらもある一定期間持続する影響を互いに与えていると考えられ、ライフイベントと生活満足度の因果関係がパーソナリティとは独立して存在する可能性は否定できない。したがって本研究からは、ポジティブな日常イベントと生活満足度の関連性について、中学生において双方の影響関係が少なくとも否定されないという結果が得られたと考える。

内向的な性格の人も努めて積極的に話をしたり、自発的に行動するときに快感情を強く経験したという実験からは (Fleeson, Malanos, & Achille, 2002)、幸福感を高める上で具体的な行動が重要であることが示唆される。本研究において、研究1で異性、友人や家族などの親密な人とのやり取りや、スポーツや課外活動、学校行事などを通じた社会的で活動的なライフスタイルが快感情を生むことが示され、研究2では友だちとのおしゃべりや、学業課題の達成、趣味や余暇の充実などの頻度が全般的に高いことから、社会的に活発で、自己実現を目指す青年が生活に満足感を抱いていることが伺われる。よって活動的な青年は幸福感が高いことを示唆した Csikszentmihalyi & Hunter (2003) の知見と同様の結果が得られたと考える。そこで、家庭や学校でポジティブ・イベント・チェックリストにある

ような経験がしやすい環境を提供することができれば、中学生の生活への喜びや満足感が高くなることが期待される。すなわち、学校では学級活動や課外活動を通して友情を育むとともに、知的好奇心を満たす機会を提供し、一方家庭では趣味やスポーツなどのそれ自体が子どもにとって楽しみであるような活動 (Csikszentmihalyi, 1992) を認め、外出や遊びなどで家族一緒に過ごす時間を確保したい。こうした体験の蓄積を通じて満足感が高くなれば、彼らは自ずとポジティブな体験をしやすくなるのではないかと考えられる。

本研究の課題の一つにダイアリー調査の回収率の低さがある。日記を書くのは時間や手間がかかり、プライバシーの開示という精神的負担を強いるに違いない。先行研究に合わせて調査期間を2週間としたが、1週間でも2、3件の記述は得られるだろう。今後は調査期間を短縮することで調査の利便性を向上させ、より多くの協力者を得てデータを拡充させなければならない。また、異なる発達段階を対象に調査を行うことにより、日常的なポジティブ・イベントの内容やそのときの感情に違いが見られるかについて検討し、文化による違いを含めた知見を蓄積することが重要である。

また、楽観性を評価する LOT-R 尺度について、本研究では、LOT-R の尺度得点は2時点の相関が高く、ポジティブ・イベントや生活満足度との関連も高く、また因子構造は坂本・田中 (2002) と同様の結果が得られたことから、一応の理論的な構造が認められる尺度として使用した。しかし信頼性係数が低く、測定の精度が十分でなかった。ただし、豪の高校生 (Creed, Patton, & Bartrum, 2002) やフィンランドの中学生 (Räikkönen & Matthews, 2008) の研究でも α は .60 であり、高い値ではない。本研究ではポジティブ・イベントおよび生活満足度に関連があると想定される特性的楽観性を統制変数として用いるため LOT-R を採用したが、その信頼性が十分に高くないことから仮説モデルにおける楽観性の統制力には問題が残る。今後は LOT-R を再検討した上で本研究結果を追試する必要がある。

今後の研究は、まず生活満足度に見られる性差や学年差の要因の検討が挙げられる。特に性差についてはポジティブ・イベント得点に男女の差は見られなかったにもかかわらず、満足度得点は男子の方が高かった。今後は認知的特性など、性差に関連する要因についての検討が必要である。また、ポジティブ・イベントと生活満足度の相互影響関係を支持する強力な証拠が得られなかった原因は、両変数ともに2、3ヶ月後の得点と相関が高かったことが考えられる。ライフイベン

トの心理的影響については一致した見解は見られず、短期的とする知見 (Suh, Diener, & Fujita, 1996) や、ポジティブ・イベントの影響力は弱いが長期間持続し、ネガティブ・イベントは直後の影響力は強いが短期間しか持続しないという主張もある (Taylor, 1991)。今後はより頻繁に、かつ一定期間継続してポジティブおよびネガティブなイベントを測定し、変化の著しい青年期前期にライフイベントが生活満足度に対してどの程度の影響力を持ち、それがどの程度持続するのか明らかにしなければならない。また、イベントの発生頻度だけでなく、イベントの質にも注目し、ライフイベントの具体的な次元 (慢性的・偶発的, 制御可能・制御不能, など) が生活満足度に及ぼす影響力の違いを探ることも重要である。

引用文献

- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents : The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, **32**, 67-79.
- Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M., & Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being : The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, **64**, 646-653.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, **38**, 668-678.
- Creed, P. A., Patton, W., & Bartrum, D. (2002). Multidimensional properties of the LOT-R : Effects of optimism and pessimism on career and well-being related variables in adolescents. *Journal of Career Assessment*, **10**, 42-61.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). *Flow : The psychology of happiness*. London : Rider.
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life : The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, **4**, 185-199.
- 傳田健三 (2007). 見逃せない子どものうつ 週刊エコノミスト, **12**, 54-57.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being and ill-being. *Psychological Bulletin*, **93**, 542-575.
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies*, **7**, 397-404.
- Diener, E., & Diener, M. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, **13**, 181-185.
- Duncan, E., & Grazzani-Gavazzi, I. (2004). Positive emotional experiences in Scottish and Italian young adults : A diary study. *Journal of Happiness Studies*, **5**, 359-384.
- Fleeson, W., Malanos, A. B., & Achille, N. M. (2002). An intraindividual process approach to the relationship between extraversion and positive affect : Is acting extraverted as "good" as being extraverted ? *Journal of Personality and Social Psychology*, **83**, 1409-1422.
- Fredrickson, B. I. (2001). The role of positive emotions in positive psychology : The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, **56**, 218-226.
- Frisch, M. B. (2000). Improving mental and physical health care through quality of life therapy and assessment. In E. Diener & D. R. Rahtz (Eds.), *Advances in quality of life : Theory and research* (pp. 207-241). London : Kluwer.
- Gilman, R. (2001). The relationship between life satisfaction, social interest, and frequency of extra-curricular activities among adolescent students. *Journal of Youth and Adolescence*, **20**, 749-767.
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (1997). Children's reports of their life satisfaction : Convergence across raters, time, and response formats. *School Psychology International*, **18**, 229-243.
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2003). A review of life satisfaction research with children and adolescents. *School Psychology Quarterly*, **18**, 192-205.
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, **35**, 311-319.
- Greenspoon, P. J., & Saklofske, D. H. (2001). Toward an integration of subjective well-being and psychopathology. *Social Indicators Research*, **54**, 81-108.
- Huebner, E. S. (1991a). Correlates of life satisfaction in children. *School Psychology Quarterly*, **6**,

- 103-111.
- Huebner, E. S. (1991b). Initial development of the Students' Life Satisfaction Scale. *School Psychology International*, **12**, 231-240.
- 警察庁生活安全局地域課 (2006). 平成 17 年中における自殺の概要資料
- 小林正子・加藤則子 (2002). 《キレル》に関する首都圏の中学・高校生の意識と実態および生活環境調査からの検討 厚生科学研究費補助金厚生科学特別研究事業「思春期の暴力行為の原因究明と対策に関する研究」平成 13 年度研究報告書, 17-149.
- Larson, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, **55**, 170-183.
- McCullough, G., Huebner, E. S., & Laughlin, J. E. (2000). Life events, self-concept, and adolescents' positive subjective well-being. *Psychology in the Schools*, **37**, 281-290.
- McKnight, C. G., Huebner, E. S., & Suldo, S. (2002). Relationships among stressful life events, temperament, problem behavior, and global life satisfaction in adolescents. *Psychology in the Schools*, **39**, 677-687.
- 文部科学省 (2007). 学校基本調査報告書 初等中等教育機関・専修学校・各種学校編 平成 19 年度
- Oishi, S., Diener, E., Choi, D-W., Kim-Prieto, C., & Choi, I. (2007). The dynamics of daily events and well-being across cultures : When less is more. *Journal of Personality and Social Psychology*, **93**, 685-698.
- Park, N., & Huebner, E. S. (2005). A cross-cultural study of the levels and correlates of life satisfaction among adolescents. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, **36**, 444-456.
- Pavot, W., Diener, E., & Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality and Individual Differences*, **11**, 1299-1396.
- Räikkönen, K., & Matthews, K. A. (2008). Do dispositional pessimism and optimism predict ambulatory blood pressure during schooldays and nights in adolescents? *Journal of Personality*, **76**, 605-630.
- Roberts, M. C., Brown, K. J., Johnson, R. J., & Reinke, J. (2002). Positive psychology for children. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 663-675). New York : Oxford University Press.
- 坂本真士・田中江里子 (2002). 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. (Sakamoto, S., & Tanaka, E. (2002). A study of the Japanese version of revised Life Orientation Test. *Japanese Journal of Health Psychology*, **15**, 59-63.)
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being : Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, **16**, 201-228.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem) : A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, **67**, 1063-1078.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York : Knopf.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology : An introduction. *American Psychologist*, **55**, 5-14.
- 柴田玲子・松崎くみ子・根本芳子・松村陽子 (2004). QOL 尺度の日本における標準値 平成 16 年度厚生労働科学研究費補助金 (子ども家庭研究事業) 分担研究報告書, 23-36.
- Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being : Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, **70**, 1091-1102.
- Suldo, S. M., & Huebner, S. (2004). The role of life satisfaction in the relationship between authoritative parenting dimensions and adolescent problem behavior. *Social Indicators Research*, **66**, 165-195.
- Taylor, S. E. (1991). Asymmetrical effects of positive events and negative events : The mobilization-minimization hypothesis. *Psychological Bulletin*, **110**, 67-85.
- Terry, T., & Huebner, E. S. (1995). The relationship between self-concept and life satisfaction in children. *Social Indicators Research*, **35**, 29-52.
- 外山美樹・桜井茂男 (1999). 大学生における日常的

出来事と健康状態の関係—ポジティブな日常的出来事の影響を中心に— 教育心理学研究, **47**, 374-382. (Toyama, M., & Sakurai, S. (1999). Daily hassles and uplifts, and college students' health : Focusing on daily uplifts. *Japanese Journal of Educational Psychology*, **47**, 374-382.)

Valois, R. F., Zullig, K. J., Huebner, E. S., & Drane, W. J. (2001). Relationship between life satisfaction and violent behaviors among adolescents. *American Journal of Health Behavior*, **25**, 353-366.

Zullig, K. J., Valois, R. F., Huebner, E. S., Oeltmann, J. E., & Drane, W. J. (2001). Relationship

between perceived life satisfaction and adolescent substance abuse. *Journal of Adolescent Health*, **29**, 279-288.

謝 辞

本研究は、お茶の水女子大学に提出した修士論文(2007年度)の一部を加筆修正したものです。本論文の作成にあたりご指導をいただきました菅原ますみ先生(お茶の水女子大学)にお礼を申し上げます。そして調査にご協力くださった中学生の皆さんに心より感謝いたします。

(2008.8.28 受稿, '09.11.19 受理)

Role of Daily Positive Experiences in Life Satisfaction in Junior High School Students : Events Collection and Examination of a Relationship

NAOMI YOSHITAKE (GRADUATE SCHOOL OF HUMANITIES AND SCIENCES, OCHANOMIZU UNIVERSITY)

JAPANESE JOURNAL OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGY, 2010, 58, 140—150

Few research studies have focused on global life satisfaction and its relation to positive daily experiences among Japanese adolescents. The purpose of the present study was to examine the relation between daily positive events and life satisfaction in early adolescents. From diaries kept by junior high school students ($N=20$) for 2 weeks, positive events in their daily lives were collected. A short-term longitudinal assessment of 763 students investigated a bidirectional causal relation between positive life events and life satisfaction. It was found that positive occasions were triggered not only by socializing with friends, but also by being alone, and that the intensity of positive emotions varied, depending on the content of the events. Analysis of the longitudinal data revealed that a lagged model, as well as a cross-lagged model, showed a satisfactory fit to the data. Although the cross-lagged effects were not large, after consideration of the temporal stability of these 2 variables, reciprocal effects between positive events and life satisfaction could not be denied. Effective interventions for increasing early adolescents' life satisfaction were discussed.

Key Words : life satisfaction, positive life events, optimism, junior high school students