

# 論 文 要 旨

ウェルビーイングを高めるための認知行動的介入法の精緻化

平成 27 年度

北海道医療大学大学院心理科学研究科  
臨床心理学専攻

岩野 卓

心理的ウェルビーイング（以下 **PWB** とする）は、人生全般に渡るポジティブな心理的機能と定義されており（Ryff, 1989）、**PWB** が高い者は 10 年後の抑うつが低いことが示されていることから（Wood & Joseph, 2010）、**PWB** を高めることで精神的健康の一次予防を行うことが可能と考えられる。第 1 章では、我が国の精神的健康の一次予防とその問題点、**PWB** の歴史的な変遷、及び **PWB** を高めるための認知行動的介入の研究を概観した。第 2 章では、(a) **PWB** を測定するための尺度が、我が国では整備されていない、(b) 介入で扱う要因であるウェルビーイング促進行動を測定する尺度が存在しない、(c) **PWB** を高めることを目的とした介入で扱う要因が、**PWB** に影響するかどうかを確認されていない、(d) **PWB** を高めることを目的とした認知行動的介入法を作成し、参加者の理解度や負担感を検討する必要がある、(e) **PWB** を高めることを目的とした認知行動的介入法の効果を操作チェックも含めて検討する必要がある、という 5 点の問題点を指摘した。そして、介入で扱う要因である価値観、ウェルビーイング促進行動、及び自動思考が **PWB** に影響することを確認した上で、認知行動的介入法のプロトコルを作成し、効果を検討することを、本論文の目的とした。

第 3 章第 1 節では、**PWB** を測定するための尺度である心理的ウェルビーイング尺度（西田, 2000）の短縮版を開発した（研究 1）。大学生 405 名と就労者 481 名に対して質問紙調査を行い、項目反応理論を用いて短縮版の項目を選択した。開発した短縮版尺度は 24 項目であり、原版の 43 項目の約半数の項目となった。また、大学生 128 名と就労者 39 名を対象に、妥当性の検討を行った結果、心理的ウェルビーイング尺度短縮版は、原版と同等の信頼性と妥当性を有することが確認された。心理的ウェルビーイング尺度短縮版が開発されたことで、回答者の負担を減らした上で **PWB** を測定することが可能となった。

第 3 章第 2 節では、介入で扱う要因であるウェルビーイング促進行動を測定するために、ウェルビーイング促進行動目録を開発した（研究 2）。大学生 364 名と就労者 78 名を対象に質問紙調査を行い、因子分析を用いて分析を行った。その結果、ウェルビーイング促進行動目録は、4 因子 32 項目で構成され、十分な信頼性と妥当性を有することが認められた。ウェルビーイング促進行動目録が開発されたことで、ウェルビーイング促進行動を測定することが可能となった。

第 3 章第 3 節では、先行研究で **PWB** を高めるために用いられていた要因である、価値観、ウェルビーイング促進行動、ポジティブ及びネガティブな自動思考が、**PWB** に影響するかどうかを確認した（研究 3）。大学生 205 名と就労者 25 名を対象に質問紙調査を行い、重回帰分析を用いて分析を行った。その結果、全ての要因は **PWB** に影響することが認められた。各要因の影響を確認したことで、**PWB** を高めるための認知行動的介入法の介入コンポーネントに含める要因が明らかとなった。

第4章では、第3章の結果を受けて、価値観、ウェルビーイング促進行動、及び自動思考を介入コンポーネントに取り入れ、PWBを高めるための認知行動的介入法（以下CBT-PWBとする）のプロトコルを作成した。CBT-PWBは、ウェルビーイング療法の実用とライフコーチングのマニュアルを参考としつつ、介入で扱う各要因に適した技法を他の認知行動的介入法から抽出し、週1回50分、合計4回で実施可能な介入法とした。

第4章第2節では、大学生5名を対象に1対1形式で、CBT-PWBの理解度及び負担の程度を検討した（研究4）。毎回のセッション後に質問紙への回答を依頼した結果、研究協力者の理解度は高く、負担も少ないことが明らかにされた。

そして第4章第3節では、大学生12名を対象に、1対1形式でCBT-PWBを実施し、効果検討と操作チェックを行った（研究5）。エントリー時点、エントリーの1ヵ月後の介入時点、介入終了時点、介入終了の1ヵ月後のフォローアップ時点の4時点で、PWB、価値観、ウェルビーイング促進行動、ポジティブ及びネガティブな自動思考を測定した。対応のある分散分析の結果、介入前後でPWBが高まり、介入終了の1ヵ月後においてもPWBの高さは維持されていた。介入研究を行うことで、CBT-PWBはPWBを高めること、介入効果は1ヵ月後でも維持されることが示された。また、操作チェックを行ったことによって、CBT-PWBを実施する上で、価値観とウェルビーイング促進行動に対しては、介入技法を工夫する必要性が考えられた。

本論文で行った一連の研究の成果によって、PWBを高めるための認知行動的介入法であるCBT-PWBが作成され、CBT-PWBは参加者の負担が少なく、CBT-PWBを実施することでPWBを高めることが確認された。