



幸せへの動機づけを高めるフォーカシングプログラム — 中年期を対象とした効果検証 —

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2022-04-07 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 沼田, 圭子, 浅井, 継悟 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.32150/00008595

幸せへの動機づけを高めるフォーカシングプログラム

- 中年期を対象とした効果検証 -

沼田 圭子¹・浅井 継悟²

¹心理情報サービスTe Gue ²北海道教育大学 教育学部 釧路校

Effects of a focusing program to enhance hedonic and eudaimonic motives for activities in middle age

NUMADA Keiko¹ ASAI Keigo²

Psychological Information Service Te Gue¹, Hokkaido University of Education, Kushiro campus²

中年期の幸福感は日本でも低いことが指摘されている(黒川・大竹,2013; 西村, 2019)。時間的展望の逆転, 老いや死への直面, 限界感の認識(岡本, 2010), 身体の老化とともに生理的・心理的な適応性が弱まり, 緊張, 不安, 恐れ, 失望, 葛藤などが関与して頭痛やめまい, 食欲不振など様々な身体的症状が起こりやすい(岡本, 2007)。発達的主題は「世代継承性」, 活力はケア(Care, はぐくみ)(Erikson, 1950)とされ, 「個としての自分」と「他者との関係性」のバランスが崩れ生き方を問い直す時期である(岡本, 1985)。中年期は危機期でもあり, 次世代に残すものを生み出し, 譲り, 関わりある人やものを支え貢献する時期と考えられる。

主観的幸福感と心理的幸福感は, どちらも個人や社会全体の“幸せ”を実現するために欠かせない(Ryan & Deci, 2001)。しかし双方を含む幸福への介入は十分に研究されていない。そこで本研究では, 主観的幸福感と心理的幸福感の双方への動機づけに着目する。

Huta & Ryan (2010) は快楽追求(hedonia)と幸福追求(eudaimonia)の二つの観点から個人の日常活動における動機づけを測定する Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities (HEMA) を作成した。快楽追求は自己の心地よさを求めた動機づけを指し, 喜びを達成することを幸せとみなす快楽主義に基づいた主観的幸福感への志向を意味する。幸福追求は自分自身の存在を最大限に生かすことを目指した動機づけを指し, よく生きることを幸せとみなす幸福主義に基づいた心理的幸福感への志向を意味する。

HEMA 尺度では主観的幸福感を志向した生き方と心理的幸福感を志向した生き方の双方が, “幸せ”への動機づけとして位置づけられている。そして快楽追求は主観的幸福感に短期的な効果を示し, 幸福追求は心理的幸福感に長期的な効果を持つと仮定される(Huta & Ryan,

2010)。

幸福への動機づけを高めることは幸福感を高める可能性があり, 幸福介入として有効であると考えられる。一方, 幸福介入は認知的なものが多く, 身体感覚に注意を向けたものは少ない。中年期は身体の問題と大きく関わるため, 身体感覚も含めたフォーカシングは有効であると考えられる。

フォーカシングとはからだの内部で感じるまだ言語化されていない感覚(フェルトセンス)(Gendlin, 1981)にふれて意味を見いだすプロセスを指す。プロセスを促進する上で重要なものの一つがフォーカシング的態度である。内側に注意を向け, 違和感や悩み事から少し離れて, これは一体何だろう・・・と考え内側から生じてきたことを受け止め行動に移す態度を指す。

フォーカシングの態度は身体的症状, 社会的活動障害, 不安やうつ気分, 不全感などストレス症状との負の相関(福盛・森川, 2003; 河野, 2014; 森川他, 2014), 不安の軽減, 緊張の緩和, リラクセーション効果(栗野, 2016)が報告されている。

また自己決定の支えとしての影響として, 様々な決断を迫られるときに, 暗黙に自分がその状況について感じている意味を感じとりそれに基づいて行動することで, 外からの強制やパターンから解放され自分らしい行動ができる(村山ら, 2013)。

心身のストレスを軽減し自分らしく幸せに生きることは, 幸福感の下がる中年期において役に立つと考えられる。しかしフォーカシングプログラムの多くは技法の習得や体験を主としたものである。そこで本研究では, 中年期を対象として幸せな生き方を考えるフォーカシングプログラムを考案し, 自己の心地よさと, 自分自身の存在を生かしてよりよく生きることへの志向を高める幸せへの動機づけへのプログラムの効果について検証することを目的とする。

方法

参加者

自分らしく幸せな生き方を考えるフォーカシングワークショップを開催する旨を記した紙面を配布し、縁故法により、協力を申し出た者を対象とした。対象者は北海道東部の人口5千人から2万2千人の3町に住む中年期女性で、支援の必要な子育てや高齢の親との同居、家族の病気やシングルマザーなど計8名、平均年齢は52.57歳 ($SD=6.23$)であった。3町ともに酪農地帯で専門学校や大学などの高等教育機関はない。生活した歴史的背景として、80年代から90年代初頭は好景気期、90年代は景気の後退期、2000年代はリーマンショック、東日本大震災などがある。全員フォーカシング体験がなく、フォーカシング自体について本ワークショップで初めて知る者であった。本研究は北海道教育大学倫理審査委員会より承認を得て実施された(北教大研倫 2020084001)。

プログラムの概要

Table 1 にプログラムの概要を示す。特徴として、中年期は身体症状と深く関わるため不安やストレス緩和につながるワークを取り入れたこと、幸福を扱うため幸福について考えるワークを取り入れたこと、未来展望の狭まりや過去の意味づけ、死の受容を扱ったワークや世代性やケアを考えるワークを取り入れたこと、場の雰囲気や関係性からもたらされる暖かさと安心感を重視していることである。河崎ら (2020)、村山ら (2013) 等を参考に作成した。

手続き

ワークショップは週に1度、計4回実施し1セッションは約120分であった。プレ、ポストの質問紙調査(所要時間は約10分)は1回目、4回目のセッションの中で行った。フォローアップはプログラムの終了1ヶ月後に実施した。また、全4回終了後にプログラムの評価及び自身についての意義、生活における変化をについても自由記述で求めた。

調査期間は2020年9月6日から10月25日であった。

効果検証の内容

(1) 日本版 HEMA 尺度

幸せへの動機づけを測定するために、日本版 HEMA 尺度(浅野ら, 2014)を使用した。HEMA はくつろぎ追求、幸福追求、よろこび追求の3因子から成り、くつろぎ追求、幸福追求はそれぞれ4項目、よろこび追求は3項目から構成されている(Table 3)。本研究でも11項目を用いて7件法(1:まったくあてはまらない, 2:あてはまらない, 3:あまりあてはまらない, 4:どちらともいえない, 5:ややあてはまる, 6:あてはまる, 7:非常にあてはまる)で回答を求めた。

(2) FMS-18 (体験過程尊重尺度)

体験過程尊重尺度 FMS-18 (森川他, 2014) を用いて、フォーカシング的態度を測定した。FMS-18 は体験過程に注意を向けようとする態度(「注意」態度)、問題との距離をとる態度(「距離」態度)、体験過程を受容し行動する態度(「受容」態度)の3因子から成り、各因子は6項目から構成されている(Table 4)。項目表現に専門用語を含有していないため、フォーカシング未経験者を調査対象とする本研究に適すると考えた。本研究では、そのまま18項目を用いて6件法(1:まったくあてはまらない, 2:あてはまらない, 3:あまりあてはまらない, 4:ややあてはまる, 5:あてはまる, 6:非常にあてはまる)で回答を求めた。(3) プログラムの評価アンケート

「フォーカシングを取り入れることで、からだところの声(内側の深い部分)に耳を傾けることは、今後の生き方を考える上で役立つと感じられましたか」という質問に6件法(1:まったくあてはまらない, 2:あてはまらない, 3:あまりあてはまらない, 4:ややあてはまる, 5:あてはまる, 6:非常にあてはまる)で回答を求めた。

(4) 自由記述式アンケート

「フォーカシングを取り入れて生き方を考えるワークショップに参加したことは、ご自身にとってどのような意味がありましたか」「日常生活に、どのような変化がありましたか」「その他の感想」について、自由記述での回答を求めた。

統計処理

田中・中野(2019)を使用し、プレ、ポスト及びフォローアップで測定した FMS-18 と HEMA に関して一要因参加者内分散分析を実施した。統計的有意水準は5%とした。

結果

HEMA のくつろぎ追求、幸福追求、FMS-18 の「注意」態度、「受容」態度において5%水準で有意であり、HEMA 合計得点 ($F_{(2,14)}=7.31, p<.01$) 及び FMS-18 合計得点 ($F_{(2,14)}=8.71, p<.01$) と「距離」($F_{(2,14)}=13.44, p<.01$) 態度において1%水準で有意であった。多重比較(Holm法)の結果から HEMA のくつろぎ追求、幸福追求、合計得点、FMS-18 の「注意」態度、「距離」態度、「受容」態度、合計得点について事前よりも事後とフォローアップで得点が高くなったことが示された(Table 2)。

自由記述式アンケート

得られた結果の一部を以下に挙げる(Table 3)。カテゴリーはフォーカシング的態度の体得と向上に必要な要因を調査した川崎ら(2018a)を参考にした。

フォローアップ コメント

得られた結果の一部を Table 4 に示す。参加者はプログラムの1ヶ月後でも様々な気づきを得られたことが明らか

Table 1 プログラムの概要

ワーク	内 容
<第1回> 事前調査と説明 心と体の求める20のこと ひとりの時間 アートでクロッシング	研究趣旨や倫理的配慮についての説明, 参加者の自己紹介, 質問紙調査 (FMS-18, 日本版 HEMA 尺度), フォーカシング及びフォーカシング的態度の説明 深いところから現れてくる本当の望みを感じる 一日の中で立ち止まって落ち着ける時間を考える カードの絵から, 今の自分の状態やメッセージを受け取る
<第2回> 感情とニーズのワーク 今の気持ち クリアリング・ア・スペース (CAS) 心地良い場所	自分の内側に, 様々な感情やニーズがあることを体験する 今の自分にぴったりくる価値を選び, 内側に響かせる 気がかりなことから, 巻き込まれずに距離をとる 今の自分にぴったりくる心地よさを感じる場所をイメージする
<ホームワーク> 自分に OK 一致のワーク	ネガティブな感情に気づいても, 巻き込まれずに距離を取る からだの実感に従って動いてみる
<第3回> 大切なできごと ポジティブ心理学とフォーカシングの交差 未来からの贈り物 自分のためのシェルター	一見ネガティブでも人生の転換につながったできごとを振り返る ①嬉しさや満足, 喜びをもたらす出来事②我を忘れて熱中して自分の最大能力を使っている状態③感謝している人を振り返る 人生の終わりから今を見つめ, やり残しを考える 中にいれば傷つかない自分だけのシェルターをイメージする
<第4回> 大切にしたい価値1 大切にしたい価値2 アートでクロッシング 事後調査	自分がどうありたいか内側で感じる 自分が大切にしたいつながりや伝えたいものなどを内側で感じる カードの絵から, 今の自分の状態やメッセージを感じる 質問紙調査 (FMS-18, HEMA, 自由記述)

Table 2 HEMAとFMS-18の各下位尺度及び合計得点の平均値, 標準偏差, 多重比較の結果

尺度名	領域・下位尺度名	pre (WS 前)		post (WS 後)		fw-up		F	多重比較 p<.05	
		M	SD	M	SD	M	SD			
HEMA	くつろぎ追求	20.13	2.80	24.25	2.44	23.63	2.55	6.32	*	pre<post, fw-up
	よろこび追求	15.88	1.62	17.5	1.00	16.63	3.08	1.71	ns	
	幸福追求	18.88	3.10	22.5	2.92	21.88	3.30	5.54	*	pre<post, fw-up
	合計	54.88	6.31	64.25	4.49	62.13	7.96	7.31	**	pre<post, fw-up
FMS-18	注意	24.38	4.74	29.38	3.16	27.75	2.44	5.76	*	pre<post, fw-up
	距離	25.75	3.27	29.88	2.98	28.88	3.18	13.44	**	pre<post, fw-up
	受容	24.5	4.27	27.75	4.43	27.25	4.05	5.17	*	pre<post, fw-up
	合計	74.63	9.23	86.75	8.12	83.88	7.69	8.71	**	pre<post, fw-up

fw-up = follow up

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

Table 3 自由記述式アンケート

カテゴリー	記述数	記述の内容（一部）
自身にとっての意味		
注意態度の促進	3	ゆっくりと自分の気持ちに向き合えた
距離態度の促進	1	ぐるぐる混迷して思考停止になっていたところから、少し前に進めた
受容態度の促進	2	幸せになりたい、ああそう思っていたのかなって
注意態度の日常化	1	心の中の自分を見つめ、感じることができる
受容態度の日常化	1	向き合えないときは向き合えなくて良いし、全部含めての自分を受け入れることで楽になった
体験過程の推進	1	赤い炎みたいなのやっぱやりたい、情熱が、そこに…あるんだなっていう、あんなるほどって、イメージしていったときに、なんだろう答えが出るんだって
日常化の肯定的影響	1	感じたままではなく、一旦止まってさらに感じてみることで、ずっと楽になる
フォーカシングの有益性の実感	2	自分がどんな在り方でいたいかっていうのが、そうか私こういうふうにしたかったって、ああ…って気づける
自己理解の深化	2	こんなところに自分は幸せ感じてたんだとか、感謝してたんだな…と改めて自分で、考えた、思い出させてくれた
自己決定の支え	1	今後の生き方を考える上で、本来自分がやりたいこととか、求めていることが見つけ出せる
多様な視点の増加	1	言葉じゃないかたちで伝わってくるのがあって、言葉を介さないで直接理解するっていうか、すごく良かった
フォーカシング学習の深化	1	頭の中では怒りが一杯になっていてもここ（胸）には違う感情があるのではないかって感じられるようになりましてし、からだで感情は別だってことも体感できました
フォーカシング体験の影響	4	生きていけると思った、自分がいいなとか幸せだなって感じられる場所に行くことはいつでもできるんだなって
雰囲気・交流	2	受け止めてもらえるっていうか、聞いてもらえるっていうか、お話しする空間もそんなんですけど落ちつきます
日常生活の変化		
距離態度の促進	1	自分の状態を受け入れることで楽になって、間をとれた
受容態度の促進	2	今の自分で良いんだということを、再認識できた
注意態度の日常化	1	今までより自分の心に問うてみたり、フォーカスしている
距離態度の日常化	2	前は病んでいく恐怖が常にどこかに…自分でどうにもならなくなってしまったらどうしよう、狂ってしまったらどうしようっていう不安があったが、今はちょっと離れて思うようになった
受容態度の日常化	1	自分がいやじゃない、それでいいんだっていう気持ちになれている、自分が好きになった
CASの日常化	1	今まではこんな感情持ちゃいけないって、ふたをしてきたんだけど、無視でもなく一体化してるのでもなくいられる
フォーカシング的態度の日常化	1	ああこういう気持ちも、こういう気持ちもあったなと落ちついて受け止められた。ああそうか、とわかった時、楽だった
日常化の肯定的影響	4	周りも変わった。感情は一部なんだと認めるようになって、相手に対してもその人全部がその感情じゃないんだって
フォーカシングの有益性の実感	2	行動に移す前に、ふっと一瞬心の中を見つめ、考え、感じてみると良い結果が出る
自己理解の深化	1	やりたいことを全面に出して良いのかな、自分らしくほんとに生きたい、だけど自信がないっていう狭間で…（中略）…この絵のように応援してくれている人はたくさんいるって
自己決定の支え	1	選択するのも深く考えたときにちゃんと答えが出る
多様な視点の増加	1	自分の心の声を聞かっていう部分はすごく役に立つ、何をするにも、自分が本当にやりたいことなのかって
フォーカシング体験の影響	4	これまで気になっていたもやもやが少し解消され気持ちが楽になった
雰囲気・交流	2	他の人の感じ方、感覚っていうのも大事だなって、私だけではなくてみんな何か悩んでたりとかするんだなって、わかって本当に良かった
その他感想		
注意態度の促進	1	心を落ちつかせ、向き合う時間の大切さを知りました
フォーカシングの有益性の実感	1	また機会があれば、フォーカシングに参加してみたい
自己理解の深化	1	幸せは自分の中にあるのだということ、そのことを時々思い出して探っていけば、笑って生きていけるのかなと感じました
フォーカシング学習の深化	1	危険じゃない、そしてこうしなければならぬっていうのがないので全然…本当に頭で考えているのと、心の中にあることはすごく違う
フォーカシング体験の影響	3	忘れていたものや、幸せな気持ち、生きていくこと、気づいたこと、前向きにすこしずつつくこと…たくさんあふれてくるように思いました
雰囲気・交流	3	ここの空間がとてやわらかく安心できました

Table 4 フォローアップ コメント

カテゴリー	記述数	記述の内容（一部）
1ヶ月後		
注意態度の日常化	2	ねばならないとかこうした方がいいとか、ついそっちの方が正しいような気がしてくるので、ちゃんと私はどうしたいのって問いかけてる
距離態度の日常化	3	巻き込まれる要素はあるんだけど、今は距離が取れている
受容態度の日常化	2	自分が幸せだと思えば良い、自分の心こそが大切
体験過程の推進	1	そういう気持ちになっちゃったんだと認められたら、色々な気持ちがあったことがわかって、すごく楽になった、私鬼じゃなかった
CASの日常化	1	ここのところ何か満たされない思いっていうか、寂しいのかな、何なのかなって、ちょっとやってみてた
フォーカシング的態度の日常化	2	相手を責めなくなっただけ探ってみたら、最終的に出てきたのが全然違って、むしろ喜ばしいことだって自分で振り返ることができて、すごく楽になった
フォーカシングの日常化	1	フォーカシングを常に自分の中でやってくと、なんだろ突然爆発するような感情の起伏の波っていうか、爆発が多かった、そういうことを回避できる
日常化の肯定的影響	2	不安とか悲しい気持ちとか、自分の中にふっと見つけると、前ならどうしよう、どうなっちゃうんだらうっていう不安があったのが、なんとかいけるかなと思える
フォーカシングの有益生の実感	1	フォーカシングは自分の内側に聞いて、ああこれでいいんだって確認できる
自己理解の深化	1	ほんとは自分はしんどいんだって、言えなかったんだらうなって、気づきました
自己決定の支え	2	自分が幸せだなって感じることを大事にしたい、自分にとっての幸せって何なんだらうって考えながら
フォーカシング学習の深化	2	認める、自分に出てくる感情を認めてあげるってすごく大事なことなんだって思います…（中略）…その気持ちの下や後ろに何があるのかがわかれば、必要なものもわかる
フォーカシング体験の影響	1	不安定になることもあるが、そういうときにも楽になっている自分がある
雰囲気・交流	1	こういう場じゃないと、話せない…こういう場は貴重な体験でした

かとなった。特にプログラムについて肯定的な評価をしているコメントが多くみられた。

考 察

本研究で実施したフォーカシングプログラムによって、自己の心地よさと自分自身の存在を生かしよりよく生きることへの志向を高める幸せへの動機づけが高められたことが確認された。また、フォーカシング的態度も高められた。一方、よろこび追求については得点の上昇は確認されなかった。

自己の心地よさを志向する「快樂追求」のうち、くつろぎ追求が高まったことについて、くつろぎ追求は、一般感情尺度（小川ほか、2000）の安静状態と、中程度の正の相関を示すことが報告されている（浅野ら、2014）。フォーカシングの態度と身体的症状、不安、社会的活動障害、うつ傾向及び不安やうつ気分、不全感との負の相関（森川他、2014）、不安の軽減、緊張の緩和、リラクセーション効果（栗野、2016）、クリアリング・ア・スペースによる不安低減の効果が明らかになっている（上村ら、2012）。参加者はフォーカシングの態度が高まったことやクリアリング・ア・スペースの実施によってからだ全体に不快な感じを起こしていた問題が局所化されて身体的な緊張から解放されたことが推察され、心身の弛緩が緊張・不安の軽減やストレスの緩和につながったと推察される。加えてフォーカシングの態度の「距離」態度は心理的 well-being との相関、本来感の「被影響性」との負の相関が明らかになっている（森川ら、2014）。「距離」態度が高まったことで他人の意

見や期待、周りで起こった問題などから距離がとれて、緊張・不安の軽減やストレスの緩和につながったことが考えられる。フォーカシングの態度全体は自己効力感（土井・森永、2009）、レジリエンス、自己実現（青木、2008；押江、2014）、自他への信頼（河崎、2010）などとの相関が明らかになっている。フォーカシングの態度が高まり不完全な自分も内側の否定的な感情も受容できるようになったこと、感情や体験を自分のものとして感じられるようになったことなどが推察される。

加えて参加者はグループで受け入れられ、互いに共感し傾聴し合い肯定的な人間関係を体験している。東アジアでは関係性調和など関係志向の実現が幸福度とより結びつきが深く、社会関係の流動性が低い東アジア人は他者のおだやかで安定した調和を保っていることを「幸せ」とみなしやすい（内田・萩原、2012）。これらのことから本研究において参加者は安静状態に表されるような感情を体験し、そのことが HEMA のくつろぎ追求に含まれる項目への志向を高めたことが推察される。

「快樂追求」のうち、よろこび追求が変化しなかったことについて、よろこび追求は一般感情尺度（小川他、2000）の肯定的感情、心理的幸福感（西田、2000）、友人からの情緒的サポート（福岡・橋本、1997）などと弱・中程度の正の相関を示すことが報告されている（浅野ら、2014）。本プログラムではよろこび追求への志向が高い参加者に対してさらに高める効果は認められなかった。また、よろこび追求への志向が低い参加者に対しての効果についても確認できなかった。

自身の能力を最大限発揮することを志向する「幸福追求」が高まったことについて、幸福追求は一般感情尺度（小川他，2000）の肯定的感情、心理的幸福感（西田，2000）、友人からの情緒的サポート（福岡・橋本，1997）などと弱・中程度の正の相関を示すことが報告されている（浅野ら，2014）。フォーカシング的態度およびその下位尺度は自己効力感（土井・森永，2009）、レジリエンス、自己実現（青木，2008；押江，2014）、自他への信頼（河崎，2010）、心理的 well-being、本来感との相関、不安・うつ気分などとの負の相関（森川他，2014）が明らかになっている。フォーカシング的態度が高まったことで、自分に肯定的に注意を向け、信じているものや本当に大切にしたいものを感じ取ることができるようになったと考えられる。フェルトセンスを信頼して物事を選択し、大切にしたい価値観や生き方を感じ、気持ちと一致するように行動していく姿勢が高まり、自身にとっての幸せや幸せな生き方を考えることで自分らしさや人生における目的が意識されたことが推察される。

本研究のフォーカシングプログラムによって、自己の心地よさと自分自身の存在を最大限に生かしよりよく生きることを志向する幸せへの動機づけが高められた。参加者のプログラムの評価も高く、感想についてもポジティブな内容が多く有益なものであったことがうかがえた。

今後の展開としてプログラムの生涯教育やキャリア教育への応用が考えられる。自分らしい幸せな生き方を考えることは中年期だけでなくどの年代でも必要なものである。他の年代を対象とした幸せへの動機づけを高めるプログラムとしても今後活用することができる点、実際に中年期の幸福への動機づけを高めたという成果は本研究の生涯教育的意義を支持していると考えられる。

本研究の限界として効果測定タイミング、結果の一般化、池見（1995）が「人がそこにいること」の重要性を指摘するようにグループによる関係性の効果を視野に入れた効果の検証があげられる。その上で、幸福への動機づけを高めることは幸福感を高める可能性があることから、プログラムによって幸福への動機づけが高まることにより幸福感も高まるかどうか今後検討することが望まれる。

引用文献・参考文献

- 青木剛（2008）. レジリエンスと自己実現から捉えた精神的健康とフォーカシング的態度との関連について，日本人間性心理学会第27回大会発表論文，134
- 浅野良輔，五十嵐祐，塚本早織（2014）. 日本版 HEMA 尺度の作成と検討—幸せへの動機づけとは，心理学研究，85，（1），pp.69-79
- Blanchflower, D. and Oswald, A. (2008). Is Well-Being U-Shaped over the Life Cycle? *Social Science & Medicine*, 66, 1733-1749
- Bryant, F. & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84
- 土井晶子・森永康子（2009）. 大学生における「フォーカシング的態度」と自己効力感，ソーシャルスキル，Locus of Control の関連について，日本教育心理学会総会発表論文集，51, 83
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*, New York: W.W. Norton & Company. (仁科弥生訳(1977, 1980). 幼児期と社会 1,2 みすず書房.)
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24, 511-521
- 福盛英明・森川友子（2003）. 青年期における「フォーカシング的態度」と精神的健康度との関連 —「体験過程尊重尺度」(The Focusing Manner Scale; FMS) 作成の試み，心理臨床学研究，20, 580-587.
- 福岡欣治・橋本幸（1997）. 大学生と成人における家族と友人の知覚されたソーシャル・サポートとそのストレス緩和効果，心理学研究，68,403-409
- Gendlin, E. T. (1962). *Experiencing and the Creation of Meaning*, New York: Free Press (筒井健雄訳(1993). 体験過程と意味の創造 ぶっく東京.)
- Gendlin, E. T. (1981). *Focusing*, New York: Bantam Books. (村山正治，都留春夫，村瀬孝雄訳(1982). フォーカシング 福村出版.)
- 干潟淳子（2011）. 中年期の時間的展望と死に対する意識の関連 - 時間的態度による年代別の検討 -，神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要，4,123-128
- Hinterkopf, E. (1998). *Integrating Spirituality in Counseling: A Manual for Using The Experiential Focusing Method*. Alexandria, VA: American Counseling Association. (日笠摩子，伊藤義美訳(2000). いのちとこころのカウンセリング：体験的フォーカシング法 金剛出版.)
- Hitokoto, H. & Uchida, Y. (2015). Interdependent Happiness: Theoretical Importance and Measurement Validity. *Journal of Happiness Studies*, 16, 211-239
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudemonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11, 735-762
- 池見陽（1995）. 心のメッセージを聴く：実感が語る心理学，講談社現代新書.
- 池見陽，ローリー・ラパポート・三宅麻希（2012）. アート

- 表現のころ, 誠信書房.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- 河崎俊博・永野浩二・森川友子・福盛英明・平井達也 (2018). 継続的なフォーカシング学習によるフォーカシング的態度の涵養, 追手門学院大学地域支援心理研究センター附属心の相談室 紀要, 15, 2-16
- 河崎俊博・越川陽介・田中秀男・筒井優介 (2020). 人生100年時代に活かすフォーカシング: 沖縄ワークショップでの取り組み, 関西大学心理臨床センター紀要, 11, 45-54
- 吉良安之 (1997). カウンセリングにおける人間関係を通じての主体感覚の賦活, 心理臨床学研究, 15(2), 121-131.
- Kitayama, S., & Markus, H. R. (1999). Yin and yang of the Japanese self: The cultural psychology of personality coherence. In D. Cervone & Y. Shoda (eds), *The coherence of personality: Social cognitive bases of personality consistency, variability, and organization* (pp.242-302). New York: Guilford Press.
- 河野達也 (2014). フォーカシング的態度に関する研究—主観的幸福感およびうつ傾向との関連から—日本人間性心理学会第33回大会発表論文集, 162-163.
- 栗野理恵子・清水遵 (2016). からだの感じフォーカシングがもたらす心理的生理的效果, 愛知淑徳大学論集, 一心理学部篇—, 1-11
- 黒川博文・大竹文雄 (2013). 幸福度・満足度・ストレス度の年齢効果と世代効果, 行動経済学, 6, 1-36
- 三宅俊治 (2005). 不安に及ぼす身体不調感と将来展望の影響—若年・中年・高齢者の比較—, 心身医学, 45, 924-932
- 森川友子・永野浩二・福盛英明・平井達也 (2014). FMS(The Focusing Manner Scale) 改訂版の作成および信頼性と妥当性の検討, 九州産業大学国際文化学部紀要, 58, 117-135.
- 諸富祥彦・村里忠之・末武康弘 (2009). ジェンドリン哲学入門: フォーカシングの根底にあるもの コスモス・ライブラリー.
- 西田裕紀子 (2000). 成人女性の多様なライフスタイルと心理的 well-being に関する研究, 教育心理学研究, 48, 433-443
- 小川時洋・門地里絵・菊谷麻美・鈴木直人 (2000). 一般感情尺度の作成, 心理学研究, 71, 241-246
- 大石繁宏 (2009). 幸せを科学する—心理学からわかったこと 新曜社.
- 岡本祐子 (1985). 中年期の自我同一性に関する研究, 教育心理学研究, 33, 295-306
- 岡本祐子 (2007). アイデンティティ生涯発達論の展開—中年の危機と心の深化 ミネルヴァ書房.
- 岡本祐子 (2010). 成人発達臨床心理学の視点 岡本祐子(編) 成人発達臨床心理学ハンドブック-個と関係性からライフサイクルを見る-ナカニシヤ出版.
- 押江隆 (2014). 問題意識性とフォーカシングの態度: 自己実現との関連の検討, 心理臨床額研究, 32, 483-490
- Rappaport, L. (2008). *Focusing-oriented art therapy: Accessing the body's wisdom and creative intelligence*. Jessica Kingsley Publishers.
- (池見陽・三宅麻希訳 (2009). フォーカシング指向アートセラピー「からだの知恵と創造性が出会うとき」誠信書房.)
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081
- 佐藤文彦 (2013). グランディッド・プレゼンス 村山正治 監修, 日笠摩子, 堀尾直美, 小坂淑子, 高瀬健一 (2013). フォーカシングはみんなのもの: コミュニティが元気になる31の方法, 創元社, 26-27
- 田中敏・中野博幸 (2019). js-STAR-2019-9.8.7j. <http://www.kisnet.or.jp/nappa/software/star/index.htm> (アクセス日 2020年1月19日)
- Tsai, J. L., Knutson, B., H. H. (2006). Cultural variation in affect valuation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 288-307.
- 徳田完二 (2007). 筋弛緩法における気分変化, 立命館人間科学研究, 13, 1-7
- 内田由紀子・荻原祐二 (2012). 文化的幸福観—文化心理学的知見と将来への展望—, 心理学評論, 55, 26-42
- 上村拓・山見有美・富宅左恵子・中島妃佳里・池見陽 (2012). *Clearing A Space* による状態不安の低減: 大学院生を対象とした実証的研究, 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 2, 43-50

謝 辞

本研究を実施するにあたり、ご協力いただいたみなさまに御礼申し上げます。本研究は北海道教育大学大学院教育学研究科学校臨床心理専攻の修士論文として提出したものの一部を加筆修正したものです。

