

# ストレスフルな出来事に対する 肯定的再解釈が感情に与える影響

— 大学生のデイリーハッスルズに対する筆記表現法の試行 —

細 越 寛 樹 関西大学社会学部

橋 本 美 玲 関西大学社会学部

## Effects of Positive Reinterpretation of Stressful Events on Emotions: An Attempt at Expressive Writing about Daily Hassles for College Students

Hiroki HOSOGOSHI

(Faculty of Sociology, Kansai University)

Mirei HASHIMOTO

(Faculty of Sociology, Kansai University)

This study aims to investigate whether maladaptive emotional state associated with the recall of past stressful events as daily hassles could be improved by positive reinterpretation of the events, both in terms of positive and negative emotions. In this study, the college students as study participants were asked to recall past stressful events and then encouraged to positively reinterpret the events through expressive writing. The results revealed that negative emotions, such as depression, anxiety, anger, and discouragement, decreased, and positive emotions, such as happiness and relief, increased after positive reinterpretation. Depression and anxiety decreased and relief increased after positive reinterpretation than before the recall of the events. Thus, the effect of positive reinterpretation is not only to restore the induced maladaptive emotions to a previous state but also to a better state. Although it was also determined whether the effect of positive reinterpretation differed between optimists and pessimists, no significance difference was observed, indicating that it was equally effective for both.

**Keywords:** positive reinterpretation, expressive writing, emotions, daily hassles, well-being

### 問題と目的

近年発展を遂げているポジティブ心理学の主要テーマとして、幸福 (well-being) が挙げられる。ポジティブ心理学は、1998年にアメリカ心理学会の会長であったセリグマン (Seligman, 1998) によって提唱され、従来のように抑うつや不安といった人間のネガティブな側面に焦点をあてるのではなく、希望や喜びや楽しさといったポジティブな側面に焦点をあてることが重視される (Seligman, 2002 小林沢

2009)。そこでは、マイナスからゼロへの回復と同様に、ゼロからプラスへとより良くなることが重要であり、健康な人も含めて全ての人々が日々の暮らしを充実させ、より幸福な人生を歩めるようになることが目的となる (Fredrickson, 2009 高橋 2010: 橋本, 2015)。

幸福に寄与する要因には、社会的地位や収入、友人の数、身体的健康などの外的要因も挙げられるが、楽観性やポジティブ感情を経験する時間の割合といった内的要因との関連がより強いとされる (Peterson, 2006

宇野 2012)。例えば、ポジティブ感情は、ポジティブ心理学における「幸せの5つの要素：PERMA」(Positive Emotion: ポジティブ感情, Engagement: エンゲージメント, Positive Relationships: ポジティブな関係性, Meaning: 意味・意義, Accomplishment: 達成)にも含まれており (Seligman, 2011), 心身の健康の増進だけでなく、人生の様々な場面で多様な役割を果たすとされる (Fredrickson, 2009 高橋 2010)。例えば、ポジティブ感情の第一人者であるフレドリクソンは拡張—形成理論を提唱し、ポジティブな感情の経験が思考や行動の幅を広げ、個人の能力や資源の形成を促進すると指摘した (Fredrickson, 1998, 2001)。ポジティブかつオープンな心理状態で学習することで、新しい考えや教を柔軟に受け入れ (Seligman, 2002 小林 2009), より多くを吸収できるとされている (Fredrickson, 2009 高橋 2010)。他にも、ポジティブな気分にいる時は、より他者をいとおしみ、友情や愛情を深め、互いの絆をより強固にできること (Seligman, 2002 小林 2009) や、ポジティブ感情は個人の生産性を高め、社会性を培い、長寿にも寄与し、人生に好循環をもたらすこと (山崎, 2014) が指摘されている。このように、ポジティブな感情は人生の様々な局面で望ましい結果をもたらす内的要因であり、幸福を高める上で非常に重要と考えられる。

### 肯定的再解釈と筆記表現法

ポジティブ感情を高める方法の一つとして、物事を楽観的に捉え直すことが挙げられる (Fredrickson, 2009 高橋 2010)。ある出来事を良いことと捉えれば嬉しさや幸せといったポジティブな感情が、反対に悪いことと捉えれば落胆や嫌悪といったネガティブな感情が生じるように、出来事の肯定的な解釈や肯定的側面への着目は、感情の強度や種類を望ましい状態に変化させ得るものである (Gross, 1998a, 1998b; 中野, 2016)。このような感情調整法は肯定的再解釈 (positive reinterpretation) と呼ばれ、感情焦点型コーピングの一つに分類される (Carver et al., 1989)。さらに、肯定的再解釈は肯定的再評価 (positive reappraisal) よりも能動的かつ積極的で、感情面の調整だけに留まらず、問題焦点型コーピングにも繋がると考えられている (Cosway et al., 2000)。

肯定的再解釈はコーピングの一種であるため、意図的・後天的に習得および実行できるものである

(Segerstrom, 2006 荒井 2008)。個人は自分の考え方を選べるといわれ (Seligman, 1990 山村 2020), 特性的楽観性のように遺伝的影響を受ける部分はあるものの、実際の場面で楽観的になれるか否かは、状況と、それをどのように解釈するかの組み合わせで決まるとされる (Fredrickson, 2009 高橋 2010)。つまり、人生や日々の生活において想定外の苦難や失敗を完全になくすることはできなくても、その出来事に対する捉え方を変えることはでき、それによってストレスフルな出来事から生じる心理的ダメージを軽減することや、幸福を高めていくことはできると考えられる。

肯定的再解釈を促す具体的手段の一つとして、WPBT (Writing about the Perceived Benefits of Traumatic event) と呼ばれる筆記表現法が挙げられる (King & Miner, 2000)。WPBT とは、経験したストレスフルな出来事から得られた主観的な利益に着目し、その内容を筆記することによって心身の健康の向上を目指すものである (King & Miner, 2000)。ストレスフルな出来事から得られた主観的な利益に着目することは、正に肯定的再解釈を促す手続きと考えられる。本邦では、羽鳥他 (2013) がライフイベントに相当するストレスフルな出来事 (1年以内の非常に辛い対人ストレスの経験) を対象に WPBT を実施し、有効であったと報告している。また、より日常的なストレスを想定したものとしては、縦断的調査で認知的再解釈がその後の抑うつを予測する可能性を示唆した研究 (貴志他, 2010) や、横断的調査で楽観性やポジティブな認知的態度と幸福感との関連を示した研究 (橋本・子安, 2012) などがあるが、これらは実際に経験した出来事を個別具体的に想起させた上で肯定的再解釈を試みるものではなかった。以上のことから、肯定的再解釈がデイリーハッスルズのような日常的に生じるストレスフルな出来事に対しても有効か否かについては、未だ検証が不十分といえる。

### 本研究の目的と仮説

上述の通り、肯定的再解釈を意図的に行うことによって、日常的に生じるストレスフルな出来事から受ける心理的ダメージを軽減できる可能性がある。そこで本研究では、デイリーハッスルズに相当する過去のストレスフルな出来事の想起に伴って生じる不適応的な感情状態が、その出来事を肯定的に解釈

し直すことによって改善し得るのかを、ポジティブ感情とネガティブ感情の両側面から検討することを目的とする。幸福はポジティブ感情の高さとネガティブ感情の低さの両側面から評価されるため（川人他, 2011; 多島他, 2021）、本研究でもこれに準じることとする。

よって本研究の仮説は、「デイリーハッスルズに相当する過去のストレスフルな出来事を想起した際に、不適応的な感情状態が生じるが、肯定的に解釈し直すことでネガティブ感情が減少し、ポジティブ感情が増加する」とする。

なお、筆記表現法の効果は楽観者よりも悲観者において高いという報告もあれば（石山他, 2020）、楽観者の方が高いという結果もあり（Cameron & Nicholls, 1998）、見解が一致していない。これを踏まえて、本研究における肯定的再解釈の効果についても、楽観者と悲観者とで差があるかを探索的に検討する。また、大学生が日常的に体験するストレスフルな出来事や、肯定的に捉え直す際の具体的な内容についても、その特徴や共通点について探索的に整理および検討を試みる。

## 方法

### 調査対象者

調査対象者は112名（女性84名、男性28名）であり、大学生110名、社会人1名、不明1人で構成され、平均年齢は21.08歳（ $SD = 0.97$ ）であった。

### 手続き

2023年6月から10月にかけて、Googleフォームを用いて調査を実施した。第二著者のSNS（Social

Networking Service）を通じて調査用URLを配布するとともに、大学の講義科目の受講者にも調査への協力を呼びかけた。回答は匿名かつ任意であること、統計処理により個人の特定は不可能であること、回答の拒否や中断による不利益はないこと、研究の目的以外に用いられることはないことを明示し、同意者のみに回答を求めた。

### 尺度

**楽観性尺度**：過去の出来事に対する捉え方を測定するため、先行研究（安藤他, 2000; 外山, 2013; 魚地他, 2020）における関連尺度の項目を参照した。特に、多面的楽観性測定尺度（安藤他, 2000）の「割り切りやすさ」および「楽観的展望」因子と、魚地他（2020）の「切り替え」および「明るい見通し」因子を参考に、計10項目からなる楽観性尺度を作成した（Table 1）。教示文は「以下の質問を読み、普段の自分に最もよく当てはまるものを選んでください。」とし、4件法（1. 全くそう思わない～4. 非常にそう思う）で回答を求めた。得点が高いほど楽観性が高いことを示す。

**感情状態尺度**：多面的感情状態尺度（寺崎他, 1992）やPANAS（川人他, 2011）を参考に、一時的な感情状態を測定できる尺度を作成した。認知再構成法によって抑うつ、不安、怒りが低下したという報告から（出雲・山本, 2021; 岸田・石川, 2017; 末永・山本, 2014）、ネガティブ感情は「抑うつ」「不安」「怒り」「落胆」の4つを採用した。一方、ポジティブ感情の種類は少なく、幸せや喜びとして一括りにされる傾向があること（Fredrickson, 1998）や、認知再構成によって安心感が生じたという報告（出雲・

Table 1  
楽観性尺度

- |     |                                 |
|-----|---------------------------------|
| 1.  | 失敗にこだわり、落ち込む*                   |
| 2.  | 困難な時も最終的には上手くいくような気がする          |
| 3.  | 問題は起こってから考える                    |
| 4.  | いつも物事の良い面を見ようとする                |
| 5.  | 過ぎてしまったことをくよくよ思い悩まない            |
| 6.  | 結果が予測できないときは良い方向に期待する           |
| 7.  | ミスや失敗は仕方のないものだ并接受えられる           |
| 8.  | 自分でどうしようもできないことはあまり深く考えない       |
| 9.  | 嫌な出来事があっても、気持ちの切り替えがうまい         |
| 10. | この先何か失敗をしてしまうのではないかと不安になることがある* |

注) \*は逆転項目を示す

山本, 2021) を参考に、「幸福」「安堵」の2つを採用した。これら6つの感情状態に、それぞれ3つの心情語を設定し、それらの感情について、「今の瞬間の気分をお答えください。考え込まずに、はじめに思った通りに答えてください。」と教示し、4件法(1. 全く感じていない～4. はっきり感じている)で回答を求めた (Table 2)。

Table 2  
感情状態尺度

抑うつ	(憂うつ, 沈んだ, 苦しい)
不安	(不安, 心配, 恐れ)
怒り	(イライラ, 腹が立つ, 憤り)
落胆	(落ち込み, ショック, 失望)
幸福	(ハッピー, 気持ちが晴れた, 満たされた)
安堵	(安心, やわらいだ, 気楽)

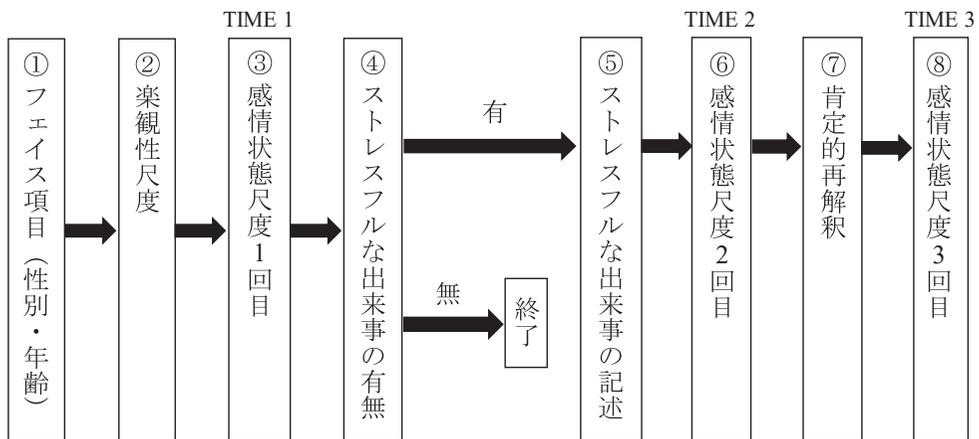
注) ( ) 内の3つの心情語を併記して1つの質問項目とした

### 実験デザイン

本研究における実験手続きのフローチャートを Figure 1 に示す。最初に性別と年齢を尋ね、その後に楽観性を測定した。次にベースラインとなる感情状態を測定した (TIME 1)。続いて、デイリーハッスルズに相当するストレスフルな出来事の有無について、「ここ1週間で、ストレスフルな出来事はありましたか? 不快に思った, 傷ついた, 悔しかった,

ショックを受けた, 苦しかった, 悲しかったなど, あなたにとってネガティブな経験・出来事はありましたか。」と尋ねた。出来事の内容は対人関係や学業やアルバイトなど何でも構わないこと, 出来事の大小も問わないこと, 直近1週間になければ3か月前まで遡ってよいことも教示した。回答は「ある」か「ない」の2択とし、「ない」を選択した場合は、ここで調査を終了とした。「ある」を選択した場合は、過去のストレスフルな出来事の詳細を記述してもらうため、ペネベーカーの筆記表現法 (Pennebaker & Beall, 1986; 羽鳥他, 2013) などを参考に、「そのストレスフルだった出来事の内容・詳細について記述してください。もし複数ある場合は、その中で最もストレスの程度が高かった経験について教えてください。」と教示した。なお、本研究では過去の出来事を想起した際に生じる今現在の感情状態の変化を扱うため、当時の感情状態を想起して記述することが今現在の感情状態に影響することを可能な限り避けられるよう、当時の心情や評価の記述はしないように求めた。回答欄は自由記述とし「差し支えない範囲でできるだけ詳しく書いてください。」と教示した。その後、2回目となる感情状態尺度の測定を行い (TIME 2)、肯定的再解釈をするように求めてから、3回目となる感情状態の測定を行って終了とした (TIME 3)。

Figure 1  
実験手続きのフローチャート



### 肯定的再解釈の手続き

最初に、「前の質問であなたが書いたストレスフルな出来事・経験をポジティブに捉え直し、その内容を記述してください。例えば、その経験をしたからこそ、成長できた点、あるいは新しく得られた良い考え方や捉え方、気持ちの変化などを書いてください。つまり、その経験の良い面を探し、前向きな考えや気持ちを書いてください。」と教示した。注意事項として、箇条書きで思いつく限り全て書くこと（目安として2～5個）、感情を強調して伝える効果のある絵文字（廣瀬他, 2014）や記号も使用可能であることを明示した。そして、「実際に自分が思っていないことでも構わないので、物事を楽天・楽観的に捉え、その内容を記述してください。」という説明とともに、4つの回答例（「失恋」を「新しい恋の始まり」と捉える、など）を示した。

### 結果

#### 分析対象者

回答に不備等は確認されなかったため、調査協力者112名全員を分析対象とした。分析にはIBM SPSS Statistics (Ver. 29) を使用した。

#### 楽観性尺度の1次元性の確認

楽観性尺度の全10項目において天井効果もフロア効果もないことを確認した。次に、楽観性尺度の1次元性を確かめるため、全10項目を対象に主成分分析を行った (Table 3)。その結果、第1主成分の負荷量は .48～.80 と、いずれも高い値を示した。また、全10項目での  $\alpha$  係数は .83 であった。以上を

踏まえ、楽観性尺度は一次元構造とみなせると判断し、負荷量がマイナスであった項目は逆転項目とした上で、各項目得点を足し上げて楽観性得点とした。平均値は 25.68 ( $SD = 5.69$ ) であった。

#### 肯定的再解釈の効果

分析に先立ち、楽観性得点の平均値を基準として、全体を楽観群と悲観群とに二分した。次に、「ストレスフルな出来事がない」と答えた35名を分析対象から除外した結果、楽観群34名と悲観群43名の計77名が分散分析の対象となった。

ベースライン (TIME 1)、ストレスフルな出来事の想起後 (TIME 2)、肯定的再解釈後 (TIME 3) の3時点にわたる感情の変化について群ごとに検討するため、群 (楽観群・悲観群) と TIME (1・2・3) を独立変数、6つの感情状態をそれぞれ従属変数とした2要因の混合計画の分散分析を行った。各群および全体における TIME ごとの各感情状態の平均値と標準偏差および分散分析の結果を Table 4 および Figure 2 に示す。

群と TIME の交互作用は、いずれの感情状態 (抑うつ, 不安, 怒り, 落胆, 幸福, 安堵) においても有意ではなかった (順に,  $F(2,150) = 0.84, n.s., \eta^2 = 0.01$ ;  $F(2,150) = 1.14, n.s., \eta^2 = 0.02$ ;  $F(2,150) = 0.78, n.s., \eta^2 = 0.01$ ;  $F(2,150) = 0.25, n.s., \eta^2 = 0.00$ ;  $F(2,150) = 1.83, n.s., \eta^2 = 0.02$ ;  $F(2,150) = 2.01, n.s., \eta^2 = 0.03$ )。

群の主効果は、怒り以外の5つの感情で有意となった。ネガティブ感情のうち、抑うつ, 不安, 落胆は、楽観群より悲観群の方が高く (順に,  $F(1,75) =$

Table 3  
楽観性尺度の第1主成分行列 ( $n = 112$ )

項目	第1主成分	共通性
1. 失敗にこだわり, 落ち込む	-.80	.72
9. 嫌な出来事があっても, 気持ちの切り替えがうまい	.75	.58
8. 自分でどうしようもできないことはあまり深く考えない	.72	.54
5. 過ぎてしまったことをくよくよ思い悩まない	.68	.49
10. この先何か失敗をしてしまうのではないかと不安になることがある	-.64	.52
7. ミスや失敗は仕方のないのだと受け入れられる	.63	.51
3. 問題は起こってから考える	.54	.36
2. 困難な時も最終的には上手くいくような気がする	.50	.34
6. 結果が予測できないときは良い方向に期待する	.49	.40
4. いつも物事の良い面を見ようとする	.48	.68

Table 4

各群および全体における TIME ごとの各感情状態の平均値と標準偏差および分散分析結果

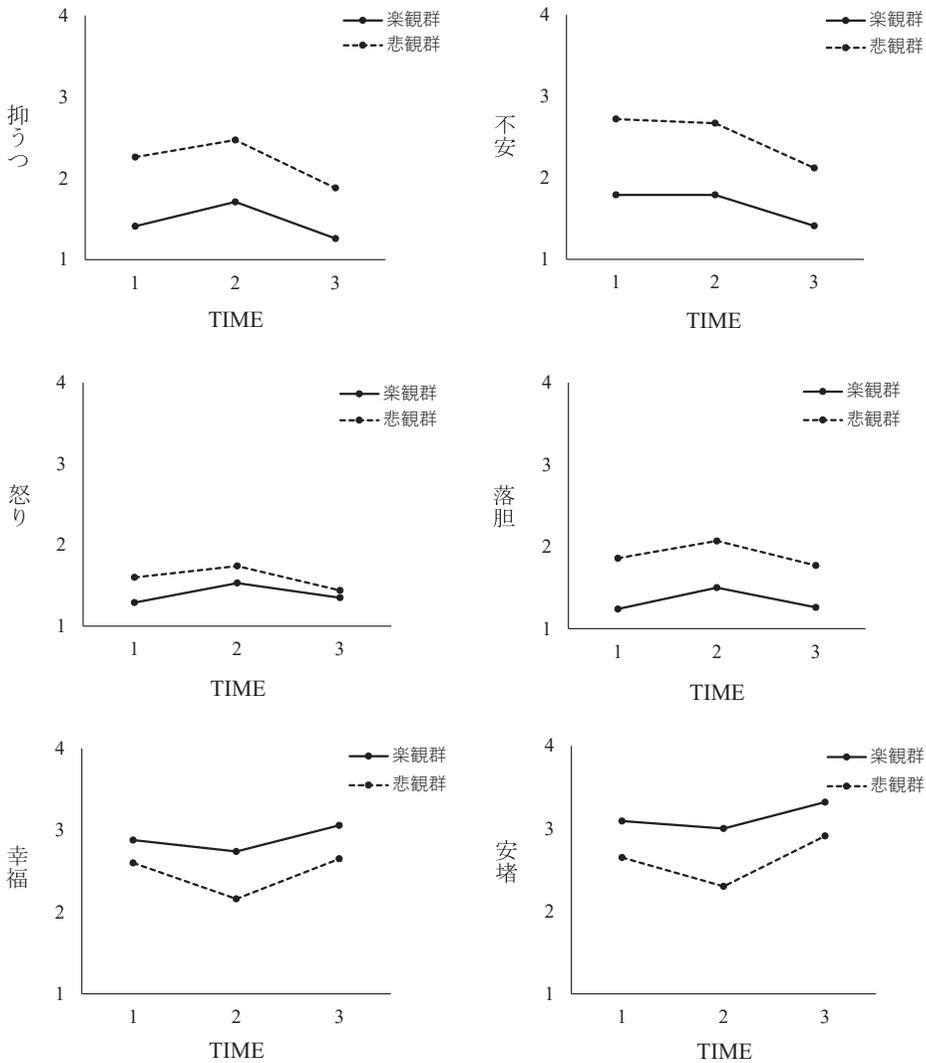
感情状態		楽観群 (n = 34)			悲観群 (n = 43)			全体 (n = 77)			交互作用		群の主効果		TIMEの主効果		多重比較 (T1, 2, 3)
		T1	T2	T3	T1	T2	T3	T1	T2	T3	F(2, 150)	偏η <sup>2</sup>	F(1, 75)	偏η <sup>2</sup>	F(2, 150)	偏η <sup>2</sup>	
抑うつ	M	1.41	1.71	1.26	2.26	2.47	1.88	1.88	2.13	1.61	0.84	0.01	21.82***	0.23	17.01***	0.19	2 > 1*, 3*** 1 > 3**
	SD	0.78	0.87	0.62	0.93	0.85	0.79	0.96	0.94	0.78							
不安	M	1.79	1.79	1.41	2.72	2.67	2.12	2.31	2.29	1.81	1.14	0.02	25.47***	0.25	25.77***	0.26	1, 2 > 3***
	SD	0.91	0.95	0.74	0.73	0.81	0.79	0.94	0.97	0.84							
怒り	M	1.29	1.53	1.35	1.60	1.74	1.44	1.47	1.65	1.40	0.78	0.01	1.96	0.03	4.01*	0.05	2 > 3**
	SD	0.52	0.79	0.73	0.88	0.88	0.77	0.75	0.84	0.75							
落胆	M	1.24	1.50	1.26	1.86	2.07	1.77	1.58	1.82	1.55	0.25	0.00	12.70***	0.15	5.69**	0.07	2 > 3**
	SD	0.50	0.83	0.57	0.92	0.96	0.92	0.82	0.94	0.82							
幸福	M	2.88	2.74	3.06	2.60	2.16	2.65	2.73	2.42	2.83	1.83	0.02	5.78*	0.07	14.75***	0.16	1, 3 > 2***
	SD	0.88	0.96	0.81	0.82	0.79	0.87	0.85	0.91	0.87							
安堵	M	3.09	3.00	3.32	2.65	2.30	2.91	2.84	2.61	3.09	2.01	0.03	9.08**	0.11	17.63***	0.19	1 > 2* 3 > 1**, 2***
	SD	0.90	0.95	0.81	0.87	0.80	0.75	0.90	0.93	0.80							

注1) \*p < .05, \*\*p < .01, \*\*\*p < .001

注2) T1 = TIME 1, T2 = TIME 2, T3 = TIME 3

Figure 2

楽観群および悲観群における TIME ごとの各感情状態の変化



21.82,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = 0.23$ ;  $F(1, 75) = 25.47$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = 0.25$ ;  $F(1, 75) = 12.70$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = 0.15$ ), ポジティブ感情の幸福と安堵は、悲観群より楽観群が高かった(順に,  $F(1, 75) = 5.78$ ,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = 0.07$ ;  $F(1, 75) = 9.08$ ,  $p < .01$ ,  $\eta^2 = 0.11$ )。

TIMEの主効果は、6つの感情状態全て(抑うつ、不安、怒り、落胆、幸福、安堵)において有意であった(順に,  $F(2, 150) = 17.01$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = 0.19$ ;  $F(2, 150) = 25.77$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = 0.26$ ;  $F(2, 150) = 4.01$ ,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = 0.05$ ;  $F(2, 150) = 5.69$ ,  $p < .01$ ,  $\eta^2 = 0.07$ ;  $F(2, 150) = 14.75$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = 0.16$ ;  $F(2, 150) = 17.63$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = 0.19$ )。多重比較(Bonferroni法)の結果、以下で有意差がみられた。抑うつは、TIME2がTIME1とTIME3に比べて高く(順に,  $p < .05$ ;  $p < .001$ ), TIME3はTIME1より低かった( $p < .01$ )。不安は、TIME3がTIME1とTIME2よりも低かった(ともに,  $p < .001$ )。怒りと落胆は、ともにTIME3がTIME2に比べて低く(ともに,  $p < .01$ ), 落胆は、TIME2がTIME1より有意に高い傾向がみられた( $p < .10$ )。幸福は、TIME2がTIME1とTIME3より低かった(ともに,  $p < .001$ )。安堵は、TIME2がTIME1に比べ

て低く( $p < .05$ ), TIME3はTIME1とTIME2に比べて高かった(順に,  $p < .01$ ;  $p < .001$ )。まとめると、TIME1からTIME2にかけては、抑うつと落胆が増加し、幸福と安堵は低下した。TIME2からTIME3にかけては、4つのネガティブ感情が全て低下し、ポジティブ感情は2つとも増加した。さらに、TIME1とTIME3を比べると、TIME3の方が抑うつと不安が低く、安堵は高くなっていた。

### 大学生が経験するストレスフルな出来事

大学生が経験するストレスフルな出来事の特徴について探索的に検討するため、その自由記述の内容をKJ法により分類した(Table 5)。KJ法は、心理学を専門とする大学教員1名(第一著者)と、心理学を専攻する大学生1名(第二著者)とで行い、小カテゴリ(26群)・中カテゴリ(8群)・大カテゴリ(3群)の3つを設けた。低次のものから順に「J」, 『』, 【】で示す。

小カテゴリでは具体的な事象ごとに分類し、それらを場面別にグループ化したものを中カテゴリとした。「課題( $n=3$ )」や「卒業論文( $n=2$ )」「進学( $n=2$ )」「テスト( $n=1$ )」をまとめて『学業

Table 5  
KJ法による大学生が経験するストレスフルな出来事の種類結果 ( $n=77$ )

種類	場面	事象	回答例(一部要約および割愛)
心理・社会的 要因(73)	学業(8)	課題(3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• プレゼンがうまくいかなかった。</li> <li>• レポートや発表用資料の作成などたくさんの課題に追われている。</li> </ul>
		卒業論文(2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 書こうと思っていた内容では上手く進まないことが判明した。</li> <li>• 中間発表会の準備でレジュメとパワーポイントの資料作成に追われていた。</li> </ul>
		進学(2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 大学院入試のための準備が十分にできていない。</li> <li>• 周りが決まっていくなか、自分だけ進学先が決まらない。</li> </ul>
		テスト(1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 大学のテストで時間が不足し、全然書けなかった。</li> </ul>
	就職活動 (19)	選考落ち(8)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 第一希望だった企業の書類選考に落ちた。</li> <li>• 面接が上手くいかなくて落ちた。</li> <li>• 志望度の高い企業に落ちた。</li> <li>• 悪天候のなか他県まで出向いた最終面接が通らなかった。</li> </ul>
		自己表現(3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 面接で自分を上手く表現できなかった。</li> <li>• 自己表現に苦手意識がある。</li> <li>• 面接で自分の考えをうまく伝えられなかった。</li> </ul>
		実習(2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 教育実習における担当の先生の問題発言を聞いてしまった。</li> <li>• 上手く立ち回れず、後で反省した。</li> </ul>
		その他(6)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 最終面接の結果待ち。</li> <li>• テストやレポートで忙しく、全然夏のインターンに応募できていない。</li> <li>• 大きな会社からインターンシップの誘いが来たが詐欺だった。</li> </ul>
	部活・ サークル (5)	プレー(2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 今年の春の大事な大会の直前になっても調子が上がらなかった。</li> <li>• リーグ戦では自分のプレーが高く評価されたが、試合には後輩が出た。</li> </ul>
		その他(3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• サッカーの試合で誤審された。</li> <li>• 同期の部員が1人やめた。</li> <li>• 体育会の監督に理不尽なことで怒られた。</li> </ul>

心理・社会的 要因 (73)	アルバイト (14)	失敗 (4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・些細なミスを頻発してしまった。</li> <li>・自分のミスで周りに負担をかけた。</li> <li>・上手に立ち回れなかった。</li> </ul>
		叱責 (3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分のミスではないことを、さも私のせいのように叱責された。</li> <li>・社員の人に理不尽に怒られた。</li> </ul>
		接客 (2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お客さんに理不尽にキレられた。</li> <li>・話の通じにくいお客さんがいた。</li> </ul>
		その他 (5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・別店舗にヘルプに行かされた。</li> <li>・飲み会で食べられない量の食事を無理に勧められ、断りにくかった。</li> <li>・職場で毎回ネズミに出会う。</li> </ul>
	対人関係 (20)	恋愛 (7)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・失恋した。</li> <li>・どっちつかずだった人とお別れをした。</li> <li>・恋人と喧嘩した。</li> <li>・恋人と別れた。</li> </ul>
		友達 (6)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・友人関係が悪くなった。</li> <li>・友人から自身の人間性を否定された。</li> <li>・友人が信頼を失うような事をした。</li> <li>・悪口をSNSに書かれた。</li> <li>・グループワークでメンバーとの衝突が起こった。</li> <li>・友達に利用された。</li> </ul>
		職場 (3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・苦手な人にジロジロ見られている、視線を感じる。</li> <li>・アルバイトを辞めると連絡したら無視された。</li> </ul>
		家族 (1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分は母からプレゼントを貰えなかったが、父は貰っていた。</li> </ul>
		不明 (3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の発言を全否定された。</li> <li>・将来のことを他人にうろさく言われた。</li> <li>・早く決めないといけないことに対する相手の返答が通常に比べて遅かった。</li> </ul>
	その他 (7)	不運 (3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・推しのアイドルのライブが海外研修の日程と被り、行けないことが判明した。</li> <li>・予定していた宿泊場所が利用できなくなった。</li> <li>・大事な人が交通事故に遭った。</li> </ul>
		多忙 (2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校、課題、アルバイトなどで忙しく、趣味やリフレッシュの時間がない。</li> <li>・やるべきタスクが多く、全てをうまくこなすことができなかった。</li> </ul>
		容姿 (1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の外見について。</li> </ul>
		環境 (1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・留学での環境変化。</li> </ul>
	生物的要因 (3)	病気 (3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>風邪 (2) <ul style="list-style-type: none"> <li>・アルバイトやゼミなどで忙しい時に風邪を引いて寝込んだ。</li> </ul> </li> <li>難病 (1) <ul style="list-style-type: none"> <li>・治らない病気に罹った。</li> </ul> </li> </ul>
物理的要因 (1)	音 (1)	騒音 (1) <ul style="list-style-type: none"> <li>・夜遅くに隣の部屋から人の叫び声や泣き声、歌声が聞こえてくる。</li> </ul>	

注) ( ) 内の数字は度数を表す

( $n=8$ )』で括り、「選考落ち ( $n=8$ )」や「自己表現 ( $n=3$ )」「実習 ( $n=2$ )」などを『就職活動 ( $n=19$ )』、「プレー ( $n=2$ )」や「その他 ( $n=3$ )」を『部活・サークル ( $n=5$ )』とし、アルバイト先での「失敗 ( $n=4$ )」や「叱責 ( $n=3$ )」「接客 ( $n=2$ )」などを『アルバイト ( $n=14$ )』で括った。また、「恋愛 ( $n=7$ )」「友達 ( $n=6$ )」「職場 ( $n=3$ )」「家族 ( $n=1$ )」などは『対人関係 ( $n=20$ )』としてまとめ、「不運 ( $n=3$ )」や「多忙 ( $n=2$ )」「容姿 ( $n=1$ )」「環境 ( $n=1$ )」は『その他 ( $n=7$ )』に一括りにした。また「風邪 ( $n=2$ )」や「難病 ( $n=1$ )」を『病気 ( $n=3$ )』とし、「騒音 ( $n=1$ )」を『音 ( $n=1$ )』とした。

さらに、大カテゴリではストレスフルな出来事の種類ごとに区分した。『学業』『就職活動』『部活・サークル』『アルバイト』『対人関係』『その他』を【心

理・社会的要因 ( $n=73$ )】に、『病気』を【生物的要因 ( $n=3$ )】に、『音』を【物理的要因 ( $n=1$ )】にそれぞれまとめた。

### 大学生が実際に行う肯定的再解釈の内容

大学生がストレスフルな出来事を肯定的に解釈し直す際、具体的にどのような捉え直しがなされるかを探索的に検討するため、肯定的再解釈に関する記述回答について、KJ法を用いて出来事の種類ごとに分類した (Table 6)。13名が1個、31名が2個、17名が3個、11名が4個、2名が5個、2名が6個、1名が7個の肯定的再解釈を記述していた。合計199個の肯定的再解釈のうち、内容に重複や類似が見られるものは統合した結果、計102個の肯定的再解釈が抽出された。分類には大カテゴリ (『』) と小カテゴリ (「」) を設けた。まず、出来事の事象から「学

Table 6  
KJ法による大学生が行う肯定的再解釈の分類結果

場面	事象	ストレスフルな出来事の概要	肯定的再解釈に関する記述内容	内容	
学業	卒業が計画していた通りに進まない		・ミスに早く気付いたからこれから余裕を持って修正できる。	A	
			・ダメな所に気づいたことでこれからより良いものが書ける。	A	
			・今後レポートなどの文章を書く際にこの学びを活かすことができる。	C	
	プレゼンが上手くいかなかった		・今回の悪かった所を改善すれば次のプレゼンが良くなる！	C	
			・人前で失敗したのでメンタルが強くなった！	A	
	テストで時間が足りず、全然書けなかった		・他にも時間が足りなかった人がいっぱいいるから大丈夫。	B	
大学院入試の準備が不十分		・出席はしてるから、単位は落とさないうら。	B		
		・今は3回生で、まだ半年ぐらいの時間があるから、これから勉強すれば大丈夫。	B		
レポート、発表用資料の作成など課題が多い		・今頑張っておけば、社会に出たときに何かしらの役にたつ！	A		
学校生活 関連	選考に落ちた		・その企業は有望株を落としてもったいない。	E	
			・私を落とした企業は後悔すればいい！	E	
			・その会社とは相性が悪かったことを知ることができて良かった。	A	
			・落とした企業はこちらから願ひ下げ、この先頑張ればどうにかなる。	B	
			・縁がなかっただけ！きっと私を必要としてくれる企業があるはず??	B	
			・他にも良い企業があるはず、この失敗を次に活かそう。	C	
			・捨てる神あれば拾う神ありだからもっと良い企業が自分の良さを見てくれる。	B	
			・きっと他の企業が合っているということだった。むしろ入らなくて良かったのかもしれない。	A	
			・その面接に受かって内定をもらえたとしても、結局幸せには働いてないと思うから、出会うべき所に行くまでの過程だった！これも経験！	A	
			・今は一番入りたい会社で働けることが嬉しい！就活でちゃんと向き合って悩んだからこそ納得して決める事ができた。	A	
			・結果的に満足のいく企業に入れた。苦しかった経験も今に活かしていると思う！	A	
			・他に内々定をいただいた企業で頑張ろうと思った。	A	
			・これも運命かもしれない。	E	
			・これも良い経験。生きていれば何とかかなる??	B	
	・どうしても落ちた企業が気になるなら転職を考えた時にもう一度チャレンジすればいい！	E			
	面接で失敗した			・悪かった点を指摘してもらったことで、次に活かせた。	C
				・自分が本当にやりたいことを考え直すきっかけになった。	A
				・就活の軸を考え直すことができた。	A
				・就活をしんどいと思う後輩たちの気持ちに寄り添えるようになった。	A
				・1つくらいうまく伝えられない質問があっても最終面接だから受かる可能性もある。	B
	就職活動全般			・私は本心で思ってることしか伝えられないということに気づく機会になった！本当に行きたい会社の面接は上手くできた！	A
				・就活を通して自分を見つめ直したり、未来を明確にイメージすることができた！	A
				・自分についての理解が深まった！	A
	自己表現が苦手			・上手いかわなくても学びが得られる！よりよい未来を手に入れるチャンス！	A
				・ここで踏ん張った経験がいつかきっと背中を押してくれるはず！	A
	教育実習の担当の先生の問題発言を耳にした			・面接が苦手である部分も含めて自分を認めてくれる企業があるはず！どこかには必要とされている！	B
				・教員たちのそのような言動に違和感を覚えた私は正義感が強く教員に向いているのかもしれない！	A
実習先で上手く立ち回ることができなかった			・私がこの問題を提起することで学校教育が改善できる！	A	
			・仕事についてから失敗ばかりでは大変なので、今のうちに失敗して試行錯誤を繰り返しておく方がよい。	A	
大きな会社から来たインターンの誘いが詐欺だった			・落ち込むということは、その事にしっかり向き合っている証である。	A	
			・良い社会経験！相手の手口もわかったし次は騙されないだろう??	C	
			・少し時間を取られただけで何も失わなかったから結果オーライ??	A	

学校生活 関連	就活	テストや課題で忙しくインターンの応募ができていない	・レポートやテストに力を入れたことは、就活でアピールできるかもしれない！	A
			・まだ3回生だし、これからでも間に合うだろう？	B
		最終面接の結果待ち	・きつといい結果になる！もしダメでも他にももっと良い会社がある！	B
課外活動	アルバイト	失敗・ミス	・ミスを経験したことで自分に足りないものが分かった。	A
			・次に同じミスを繰り返さないための学習ができた。	C
			・大きなミスではなかったので気にする必要はない。	D
			・次から失敗しなければいい！気を付けていこう！逆に今失敗して良かった！	C
			・できる限りのことをやればいいや！	D
			・バイトした分お金が入る！疲れた分お金になるから頑張る！	A
	飲み会で食べられない量の食事を無理に勧められ、断りにくかった	・上司も自分がいっぱいご飯を食べている様子を見て満足そうで、結果的に上司から好かれてるからいいじゃん。	A	
		・お金は出さなくて良かったからタダで食べられたいいじゃん！	A	
		・普段喋らないアルバイト先の人と沢山会話できて仲が深まった気がする！	A	
	自分のミスではないことで叱責された	・私は言われた通りに行動しただけだ！自分のせいではないので落ち込む必要はなし??	D	
		・ミスをカバーするために奮闘していた姿を他の方に褒めて頂いたのでむしろプラス！	A	
		話の通じにくいお客さんがいた	・今まで出会ったことのないタイプの人と関わることができた。	A
			・違う価値観の人と接することは、経験として将来生かせるだろう。	C
社員の人から理不尽に怒られた		・社会に出たら理不尽なことも多いはず！今怒られたのもその先行体験！！	A	
		・私が成長できるきっかけを作ってくれた社員さんに感謝????	A	
別店舗にヘルプに行かされた		・いつもと違う場所に行くことで色々な経験ができる！	A	
職場で毎回ネズミに出会う	・ネズミへの耐性がついた？	A		
部活・サークル	大事な大会の直前になっても調子が上がらなかった	・ネガティブになっても仕方がない。	D	
		・何とか最低限のクリアラインを設定して、それを達成できるように頑張ればいい。	E	
	監督に理不尽に怒られた	・監督の意図を知ることができた。	A	
		・言われた事を拒絶せず自分の中に落とし込むことで、次の成長に繋がられた。	C	
レギュラーを後輩に取られた	・自分に何が足りないかを考えられ、今よりもっと努力しようと思った。	A		
	・他の場面で活躍しようと思った。試合に出ることだけが全てではない??	A		
試合で誤審されて1点を失い、負けた	・スポーツだからこんなこともある。また次頑張ろう！	D		
対人関係	恋愛	恋人と喧嘩	・お互いの気持ちを知ることができた！	A
			・より相手を理解しようと思った！	A
			・マイナスな経験をしたからこそ、日頃の楽しさに気付く！	A
			・問題ないカップルはいない！必要なことだったと思う！	A
			・その瞬間は嫌な思いをしたけど、今思えば笑えるいい経験だった。	A
			・思っていることを伝えられたので、長く関係を続けることに繋がる。	A
			・人との関わり方や自分の性格傾向を見直すことができた。	A
	・その後きちんと話し合っ歩み寄ることができたから別に気にすることはなかった。	A		
	恋人と別れた	・もっといい人と出会えるチャンス。	A	
		・次の恋に進める。	A	
・新しい人を探そう！		A		
失恋	・新しいことを始められる。	A		
	・勉強できる時間が増える。	A		
	・可愛くなる努力をしよう！火がついた！今日から自分磨きが始まる！	C		
友達	友人から自身の人間性を否定された	・仲のいい人だからこそ、自身の見直すべき点を教えてくれている。	A	
		・誰も欠点があればその分より優れた点がある。	A	
		・たとえ目の前の人に否定されても、次に出会う人には共感してもらえるかもしれない。	A	
	友人が信頼を失うような事をした	・縁の切れ目は必ずしも悪いとは限らない。	A	
	・合わない部分も感じていたから、こちらから無理に付き合いをやめるアクションを起こさずに済み、結果的に良かったのかもしれない。	A		

対人関係	友達	友達に利用された	・自分を大切にしてくれない人気づけて良かった！これからは自分を大切にしてくれる人を大切にしよう。	A
		グループワークで意見が衝突した	・色々な人がいるから意見がぶつかるのは当たり前で、その分深くまで話し合うことができた！	A
	職場	職場での人付き合い	・全員が自分と合うわけない。だから割り切ろう。	D
			・自分とは違う価値観や考え方がることを学べた。今後の人付き合いに活かしていこう。	C
		アルバイトを辞めると連絡したら無視された	・やっとなんか言えて、もう嫌なことをせずに済む？新しいバイト先では頑張ることができる??	A
	家族	母からプレゼントを貰えなかった	・母からはプレゼント以外の面で色々な愛を感じる行動をしてもらってるやんか！	A
	不明	自分の発言を全否定された	・他人には他人の考え方がある。	D
			・意見が合わない人の言葉は無視して自分の気持ちを大切にす。	D
			・社会人になったら、否定されることも増えると思うので、その練習だと考える。	A
			・否定的な言葉をかけてくる人とは縁を切ってもよい。	D
他人に将来のことをうろたえさく言われた		・言われていることは間違っていない！言ってくれてありがとう！	A	
		・厳しく言ってくれる人は少ないから大切にしたい！	A	
		・認められるように頑張ります！	C	
	早く決めたい事に対する返答が遅い	・仕事で忙しいから仕方ないなー、明日までには返ってきたら全然いいや。	E	
その他	病気	治らない病気に罹った	・治らないとはいえ落ち着く時期もあるし症状をコントロールすることもできる！	A
			・この病気は自分だけじゃない。	E
			・みんな何かしら不安や悩みを抱えながら頑張ってるんだ。	E
			・あまり考え過ぎず今まで通り気楽に生きよう？	B
			体調を崩した	・友達に心配してもらって改めて周りの友達に支えられていることを再確認した。
			・これからはもっと自己管理をしようという学びにつながった。	A
		アルバイトやゼミなどが忙しい時に風邪を引いて寝込んだ	・連日疲れがたまっていたため、ゆっくり休み機会ができた。	A
			・ゼミの発表が1週間延期になり、考える時間が増えた。	A
	環境	隣の部屋の騒音	・知り合いの部屋に泊まったのでその知り合いの辛さや大変さを知ることができた??	A
			・自分の家ででの声のボリュームに注意しようと思えた！	A
		留学での環境変化	・自分を成長させる事ができたし、日本の良さを改めて知ることができて良かった???????	A
	多忙	学校やアルバイトで忙しく趣味の時間がない	・無駄な時間を作らず、濃い時間を過ごせた！	A
・これを乗り越えた時のやり切った感がすごい！			A	
	タスクが多くて全てをうまくこなせなかった	・なんだかんだ毎日頑張ってるからすごい！	A	
不運	大事な人が交通事故に遭った	・大事な人が生きてて良かった。	A	
容姿	自分の外見	・他人と比べる必要はない！自分にも良い所や素敵な所がたくさんある！	A	

注) 内容の列のアルファベットは、A: 利益, B: 楽観的展望, C: 失敗の活用, D: 割り切り, E: その他, を表す

業」「就職活動」「アルバイト」「部活・サークル」「恋愛」「友達」「職場」「家族」「不明」「病気」「環境」「多忙」「不運」「容姿」の14群に分類した。次に「学業」と「就活」を『学校生活関連』に、「アルバイト」と「部活・サークル」を『課外活動』に、「恋愛」「友達」「職場」「家族」「不明」を『対人関係』に、「病気」「環境」「多忙」「不運」「容姿」を『その他』にまとめ、4つの場面に区分した。

次に、肯定的再解釈の内容から分類を試みた結果、5つに区分された (Table 6)。【A: 利益】は、ネガティブな出来事から獲得した主観的な利益や恩恵な

ど、出来事の良い面に注目することである。例えば、その経験をしたからこそ成長できた点や新しく得られた良い考えを見つけるなどである。【B: 楽観的展望】は、予測不可能な未来に対して明るい見通しを持つことや、気楽に考え、何があるかと最終的には何とかなるだろうと捉え直すことである。【C: 失敗の活用】は、そこでの失敗から学びや教訓を得て、次に繋げようとするなどである。例えば、同じミス二度と繰り返さないための学習ができたことと捉え直すなどである。【D: 割り切り】は、過ぎたことや仕方のないことについてくよくよ悩まず、執着しない

で気持ちや考えを切り替えることである。上記4つに当てはまらなかったものは、【E:その他】とした。辛い出来事も運命として受け入れる、怒りを相手に向けて晴らす、相手の失敗を寛容に受け止めるなどが含まれる。

### 考察

本研究の目的は、デイリーハッスルズに相当する過去のストレスフルな出来事の想起に伴って生じる不適応的な感情状態が、その出来事を肯定的に解釈し直すことによって改善し得るかを、ポジティブ感情とネガティブ感情の両側面から検討することであった。その結果、過去のストレスフルな出来事の想起によって悪化した感情状態は、肯定的再解釈によって元の状態に戻ることに、さらに当初よりも良い状態にまで改善し得ることが示された。なお、楽観者と悲観者として肯定的再解釈の効果に差があるかを探索的に検討したが、両者の間で差はみられなかった。

#### 肯定的再解釈が感情に与える影響

過去のストレスフルな出来事を肯定的に解釈し直すことで、その出来事を想起した際に高まった抑うつや落胆といったネガティブな感情は低下し、反対に低下していた幸福や安堵といったポジティブな感情は増加した。つまり、「デイリーハッスルズに相当する過去のストレスフルな出来事を想起した際に、不適応的な感情状態が生じるが、肯定的に解釈し直すことでネガティブ感情が減少し、ポジティブ感情が増加する」という仮説は支持された。これは関連する先行研究（出雲・山本, 2021; King & Miner, 2000; 岸田・石川, 2017; 末永・山本, 2014）とも整合する結果であり、実体験に基づくストレスフルな出来事に対して、肯定的に捉え直すことで、その出来事の想起によって生じた不適応的な感情状態を回復できることが示された。

さらに、出来事を想起する前のベースラインと比較しても、ストレスフルな出来事を肯定的に解釈し直した後では、抑うつと不安はより低く、安堵はより高くなっていった。つまり肯定的再解釈は、ストレスフルな出来事の想起によって悪化した感情状態を元に戻すだけでなく、ネガティブ感情であればより低下、ポジティブ感情であればより増加というように、より良い状態に向かわせる効果も有することが示唆された。言い換えれば、ストレスフルな出来事に対

する悲観的な捉え方から離れ、楽観的に捉え直すことができれば、その出来事から受けた心理的ダメージの軽減や回復に留まらず、よりポジティブな変化や成長にまで繋がる可能性があるといえよう。

#### 楽観者と悲観者における肯定的再解釈の効果の差異

筆記表現法の効果については、楽観者より悲観者の方が高いという報告（石山他, 2020）と、反対に楽観者の方が高いという報告（Cameron & Nicholls, 1998）が混在していたため、本研究でも探索的に検討を行った。その結果、本研究では楽観者と悲観者として、筆記表現法を用いた肯定的再解釈の効果に差はなく、その効果は同等であることが示唆された。

ただし、具体的に過去のストレスフルな出来事を想起できたのは、悲観群が80%（54名中43名）であったのに対し、楽観者は59%（58名中34名）であった。これは、特性的に悲観的に考えやすい者の方が日常的にストレスを感じやすい、またはストレスフルな出来事を想起しやすいことを示唆している。このことから、肯定的再解釈の効果自体は同等であっても、実際にそれを活用できる機会は悲観者の方が多い可能性があり、その点から肯定的再解釈は悲観者にとってより活用でき得るとはいえよう。

#### ストレスフルな出来事の分類

本研究で大学生が想起したストレスフルな出来事は、「治らない病気に罹った」や「大事な人が交通事故に遭った」などのライフイベントに相当するものもわずかにあったが、それ以外は全てが日常生活の中で生じる些細な出来事、いわゆるデイリーハッスルズ（Lazarus & Folkman, 1984）に相当するものであった。また、現在の大学生にとって主たるストレスフルな出来事は、対人関係、就職活動、アルバイト、学業、部活やサークルなどであることが示された。これらが個人に与える影響は、個人の受け止め方による部分が大きく（志和他, 2006）、それが心身の健康状態をよく予測するといわれる（Lazarus & Folkman, 1984）。肯定的再解釈はデイリーハッスルズに対しても有効であることが明確になり、大学生の日常的な幸福を高める上で有効なコーピングとなり得ることが示唆された。

なお、本研究では調査協力者に対して、意図的に肯定的再解釈を行い、それを筆記するように要請している。この際、具体例も示した上で、「実際に自分

が思っていないことでも構わないので、物事を楽観・楽観的に捉え、その内容を記述してください」と教示した。つまり、本心ではそのように思っていない場合でも、あえて肯定的に捉え直すように促されていたことになる。そのため、例えば肯定的再解釈として記述された文章の末尾に「？」がつけられていた13個の回答については、記述者が本心からはそう思っていない可能性も高い。肯定的再解釈を強制された場合、人によっては負担または不快に感じられて、負の影響が生じる可能性も考えられたが、本研究では肯定的再解釈が有効という結果になっている。これは、想起されたストレスフルな出来事が、ライフイベントなどの深刻な出来事ではなく、デイリーハッスルズのような日常的なものであったため、強制的な肯定的再解釈であっても弊害が少なく、逆に利益は多くなったのかもしれない。もちろん、不本意ながら肯定的再解釈を記述した者の割合は不明確ではあるが、少なくともデイリーハッスルズに関しては、不本意であっても意図的に肯定的再解釈をすることで、感情状態を改善できる可能性が示唆された。

### ストレスフルな出来事に対する肯定的再解釈の内容

肯定的再解釈についての回答数は、1個が17%、2個が40%、3個が22%、4個以上が21%であった。このことから、感情状態を改善するために必要な肯定的再解釈の個数は、おおよそ2～3個程度と推察される。また、遭遇する出来事にポジティブな意味を見出すことは常に可能といわれるように (Fredrickson, 2009 高橋 2010)、本研究でも肯定的再解釈の回答案を1個も出せない者はいなかった。

本研究で得られた約200個の肯定的再解釈を内容面から分類した結果、利益、楽観的展望、失敗の活用、割り切り、その他の5つに区分された。なかでも利益に該当する回答が最も多かったことから、ネガティブな経験をしたからこそ成長できた点や新しく得られた考えに注目することは、多くの大学生にとって実践しやすい捉え直し方であると考えられる。ただし、どのような内容の肯定的再解釈がより有効かについては不明である。それを明らかにすることができれば、効果的な肯定的再解釈の特徴が明確になり、より実践的な示唆が得られるであろう。

### 本研究の成果と限界

本研究によって、デイリーハッスルズに相当する過去のストレスフルな出来事を肯定的に捉え直すことで、その出来事の想起に伴う不適応的な感情状態が元の状態に戻るだけでなく、より良い状態になる可能性が示された。また、楽観者と悲観者とで肯定的再解釈の効果には差がなく、肯定的な捉え直しは楽観者・悲観者を問わずに多くの人にとって同等に有効であることも示唆された。加えて、少なくともデイリーハッスルズのような日常的な出来事に対しては、不本意であっても肯定的再解釈を試みて記述することで、感情状態を改善できる可能性が示された。

最後に本研究の限界についてまとめる。まず、本研究では統制群を設定していないため、感情状態の回復が単純な時間経過によるものではなく、肯定的再解釈によるものであると明確に結論づけることはできないことから、追加の検証が必要である。また、言語化するという行為や筆記するという行為にもストレスを低減させる機能が想定されているため (池上・遠藤, 2016; Lepore & Smyth, 2002 余語他 2004; 佐藤, 2012)、本研究で得られた効果も、肯定的再解釈それ自体と言語化や筆記による部分とが混在している可能性がある。次に、女性は感情に動かされやすいという知見や (Seligman, 1990 山村 2020)、筆記の効果は男性の方が高いなどの報告もあるが (Smyth, 1998)、本研究では性差を踏まえた検討はできていない。最後に、肯定的再解釈を自然または自主的にできた者と、教示に従って不本意ながらもした者の割合も不明確であり、それぞれで効果が異なるか否かの検討もできていない。今後、肯定的再解釈を実践的に応用していくためには、これらの点を踏まえたより詳細な検討が必要であろう。

### 引用文献

- 安藤 史高・中西 良文・小平 英志・江崎 真理・原田 一郎・川井 加奈子・小川 一美・崎濱 秀行 (2000). 多面的楽観性測定尺度の作成 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要 心理発達科学, 47, 237-245. doi: 10.18999/nupsych.47.237
- Cameron, L. D., & Nicholls, G. (1998). Expression of stressful experiences through writing: Effects of a self-regulation manipulation for pessimists and optimists. *Health Psychology, 17*, 84-92. doi: 10.1037/0278-6133.17.1.84
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989).

- Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283. doi: 10.1037/0022-3514.56.2.267
- Cosway, R., Endler, N. S., Sadler, A. J., & Deary, I. J. (2000). The Coping Inventory for Stressful Situations: Factorial structure and associations with personality traits and psychological health. *Journal of Applied Behavioral Research*, 5, 121-143. doi: 10.1111/j.1751-9861.2000.tb00069.x
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.300
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226. doi: 10.1037//0003-066x.56.3.218
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive*. New York: Crown Publishers.  
(フレドリクソン, B. L. 高橋 由紀子 (訳) 植木 理恵 (監修) (2010). ポジティブな人だけがうまくいく 3:1 の法則 日本実業出版社)
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237. doi: 10.1037/0022-3514.74.1.224
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271
- 橋本 京子 (2015). ポジティブ志向と幸福感の心理学 ナカニシヤ出版
- 橋本 京子・子安 増生 (2012). 楽観性とポジティブ志向が幸福感に及ぼす影響 心理学評論, 55, 178-190. doi: 10.24602/sjpr.55.1\_178
- 羽鳥 健司・石村 郁夫・榎村 正美・浅野 憲一 (2013). 対人ストレス経験から獲得した利益の筆記が精神的健康に及ぼす効果 心理学研究, 84, 156-161. doi: 10.4992/jjpsy.84.156
- 廣瀬 信之・牛島 悠介・森 周司 (2014). 携帯電話メールによる感情の伝達に顔文字と絵文字が及ぼす影響 感情心理学研究, 22, 20-27. doi: 10.4092/jsre.22.1\_20
- 池上 知子・遠藤 由美 (2016). *グラフィック社会心理学 (第2版)* サイエンス社
- 石山 裕菜・鈴木 直人・及川 昌典・及川 晴 (2020). 表現筆記が防衛的悲観主義者のパフォーマンスに及ぼす影響—認知方略による調整効果の検討—教育心理学研究, 68, 1-10. doi: 10.5926/jjep.68.1
- 出雲 文子・山本 眞利子 (2021). 物語を用いた認知再構成法が自動思考に及ぼす影響 久留米大学心理学研究, 20, 67-77.
- 川人 潤子・大塚 泰正・甲斐田 幸佐・中田 光紀 (2011). 日本語版 The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) —20項目の信頼性と妥当性の検討—広島大学心理学研究, 11, 225-240. doi: 10.15027/32396
- King, L. A., & Miner, K. N. (2000). Writing about the perceived benefits of traumatic events: Implications for physical health. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 220-230. doi: 10.1177/0146167200264008
- 貴志 知恵子・内田 香奈子・山崎 勝之 (2010). 正感情・負感情と認知的再解釈コーピングが抑うつに及ぼす影響について—高校生を対象とした予測的研究—学校保健研究, 52, 390-397. doi: 10.20812/jpnjschhealth.52.5\_390
- 岸田 広平・石川 信一 (2017). 中学生のメンタルヘルスに対する学校ベースの認知再構成法 日本心理学会第81回大会発表論文集, 319. doi: 10.4992/pacjpa.81.0\_2c-030
- 喜多島 知穂・飛鳥井 正道・末吉 隆彦・磯崎 隆司・前野 隆司 (2021). 主観的ウェルビーイングの分析と構造化—因子分析と偏相関関係分析を用いた心理的要因間の関係解析—日本感性工学会論文誌, 20, 129-139. doi: 10.5057/jjske.tjske-d-20-00048
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.  
(ラザルス, R. S.・フォルクマン, S. 本明 寛・春木 豊・織田 正美 (訳) (1991). ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究—実務教育出版)
- Lepore, S. J. & Smyth, J. M. (2002). *The Writing Cure: How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being*. Washington DC: American Psychological Association.  
(レポーレ, S. J.・スミス, J. M. (編著) 余語 真夫・佐藤 健二・河野 和明・大平 英樹・湯川 進太郎 (監訳) 余語 暁子・東谷 サト子・佐藤 徳・大澤 香織・木村 晴・藤原 修治・伊藤 義徳・高木 静香・平井 麻紀・尾上 恵子 (訳) (2004). 筆記療法—トラウマやストレスの筆記による心身健康の増進法—北大路書房)
- 中野 明 (2016). ポジティブ心理学は人を幸せにするのか—より良い人生を生きるためのルール—アルテ
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281. doi: 10.1037/0021-843X.95.3.274
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.  
(ピーターソン, C. 宇野 カオリ (訳) (2012). ポジテ

- イブ心理学入門―「よい生き方」を科学的に考える方法―春秋社)
- 佐藤 徳 (2012). 筆記開示はなぜ効くのか―同一体験の継続的な筆記による馴化と認知的再体制化の促進―感情心理学研究, 19, 71-80. doi: 10.4092/jsre.19.71
- Segerstrom, S. C. (2006). *Breaking Murphy's Law: How Optimists Get What They Want from Life and Pessimists Can Too*. New York: Guilford Press. (セガストローム, S. C 島井 哲志 (監訳) 荒井 まゆみ (訳) (2008). 幸せを呼ぶ法則―楽観性のポジティブ心理学―星和書店)
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books. (セリグマン, M. E. P. 山村 宣子 (訳) (2020). オプティミストはなぜ成功するか―ポジティブ心理学の父が教える楽観主義の身につけ方―パンローリング)
- Seligman, M. E. P. (1998). Building human strength: Psychology's forgotten mission. *APA Monitor*, 29, 2. doi: 10.1037/e529932010-003
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press. (セリグマン, M. E. P. 小林 裕子 (訳) (2009). 世界でひとつだけの幸せ―ポジティブ心理学が教えてくれる満ち足りた人生―アスペクト)
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York: Free Press.
- 志和 資朗・東山 正靖・谷 好充・瀬戸山 裕 (2006). ストレスとリラクゼーションの心身相関 広島修大論集 人文編, 46, 213-225.
- Smyth, J. (1998). Written emotional expression: Effect size, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 174-178. doi: 10.1037/0022-006X.66.1.174
- 末永 好葉・山本 眞利子 (2014). ストレングスの認知再構成法が自動思考と抑うつに及ぼす影響 久留米大学心理学研究, 13, 29-37.
- 寺崎 正治・岸本 陽一・古賀 愛人 (1992). 多面的感情状態尺度の作成 心理学研究, 62, 350-356. doi: 10.4992/jjpsy.62.350
- 外山 美樹 (2013). 楽観・悲観性尺度の作成ならびに信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 84, 256-266. doi: 10.4992/jjpsy.84.256
- 魚地 朋恵・前野 隆司・越川 房子 (2020). 楽観性向上プログラムの開発 日本創造学会論文誌, 23, 76-91. doi: 10.24578/japancreativity.23.0\_76
- 山崎 晃 (2014). ポジティブ心理学から幸せについて考える 明治学院大学心理学部附属研究所年報, 7, 41-49.
- 付記
- 本研究は、第二著者が令和5年度関西大学社会学部社会学科心理学専攻の卒業研究として実施したものを、指導教員である第一著者が再検討し、第二著者と協同で大幅に加筆・修正を加えて再構成したものである。
- 本研究は卒業研究として行われたものであり、倫理審査は受けていなかったが、心理学を専門とする第一著者の指導のもと、必要な倫理的配慮が十分になされていることを確認した上で調査は実施された。
- 謝辞
- 本研究に快くご協力くださった調査対象者の方々に、深く感謝申し上げます。
- 利益相反
- 第一著者および第二著者ともに開示すべき利益相反はありません。
- 著者分担
- 第一著者：卒業研究においては、研究デザイン、データの分析と解釈、論文構成に関して助言した。本研究においては、問題の位置づけの検討、方法論の整理、結果の解釈や考察の検討、論文の執筆を行った。
- 第二著者：卒業研究においては、第一著者の助言を踏まえて研究計画を立て、データを取得し、執筆を行った。本研究においては、第一著者とともに、論文全体の再構成と執筆を行った。
- 注：本研究における第一著者と第二著者の貢献度は同等であるが、編集規定(2023年5月17日改定)に従って著者順を定めた。
- 著者紹介
- 細越 寛樹 (Hiroki HOSOGOSHI)  
関西大学社会学部 教授
- 橋本 美玲 (Mirei HASHIMOTO)  
関西大学社会学部 在籍中
- Correspondence concerning to this article should be addressed to Prof. Hiroki Hosogoshi at hosogoshi@kansai-u.ac.jp or to Ms. Mirei Hashimoto at k752556@kansai-u.ac.jp.
- 要旨
- 本研究の目的は、デイリーハッスルズに相当する過去のストレスフルな出来事の想起に伴って生じる不適応的

な感情状態が、その出来事の肯定的再解釈によって改善し得るか、ポジティブ感情とネガティブ感情の両側面から検討することであった。そこで、筆記表現法を援用して大学生を対象に調査を行った結果、抑うつ、不安、怒り、落胆は低下し、幸福、安堵は増加した。さらに抑うつ、不安、安堵については、出来事の想起前の状態に戻るだけでなく、より望ましい状態になっていた。なお、

楽観者と悲観者とで肯定的再解釈の効果に差があるかも探索的に検討したが、両者の間に差はなく、同等に有効であることが示された。

キーワード：肯定的再解釈、筆記表現法、感情、デリー  
ーハッスルズ、幸福