

ポジティブ・メンタルヘルスの作り方

健康心理学からの提言

企画・司会者	大野太郎（大阪人間科学大学人間学部）
話題提供者	竹中晃二（早稲田大学人間科学学術院）
話題提供者	島井哲志（関西福祉科学大学心理科学部）
話題提供者	雨宮俊彦（関西大学社会学部）
話題提供者	上地広昭（山口大学教育学部）
指定討論者	三浦正江（東京家政大学人文学部）

企画趣旨

現在、我が国では、こころの健康づくりが大きなテーマとなっている。2018年1月に公表された警視庁の自殺統計によれば、昨年の年間累計自殺者数（21,140人：速報値）は、対前年比757人（約3.5%）と減少し、長く続いてきた3万人越えに歯止めがかかっている。しかし、若い世代では、依然としてその数は横ばいを続けており、看過できない状態が続いている。自殺の背景として考えられている精神疾患のうち約半数はうつ病であり、いまでもその数は急増している。

一方、重篤な精神疾患とは異なり、軽い気分の不調は広く報告されている。労働政策研究・研修機構（2016）が実施した「第2回日本人の就業実態に関する総合調査」によれば、過去3年間に「落ち込んだり、やる気が起きないなどのメンタルヘルス上の不調」を感じたことがあると回答した者は25.7%にのぼっている。また、そのうちの76.5%は「通院治療なしでも日常生活を送ることができる状態」と回答している。これらの回答者は、いわゆる「こころの病気」を抱えているとは言えないものの、その予備群とみなすことができ、現在の状態が継続すれば重篤なメンタルヘルス不調に発展する可能性がきわめて高い。そのため、些細な初期症状、たとえば「何となく落ち込む」「やる気が起きない」などの心理的状態、すなわち「気分の不調」を重篤な問題を導く前駆症状ととらえ、早い段階で対処する必要がある。

その対処のひとつとして、メンタルヘルス不調への予防方策であるポジティブ・メンタルヘルス強化の役割に期待している。ポジティブ・メンタルヘルス、すなわち幸福感、快感情、充実感、メンタルヘルス不調への保護要因の役割を果たすことが知られており、以下に示すように、精神疾患に導く3危険因子への保護的役割が期待されている（Layous, Chacellor, & Lyubomirsky, 2014）。**(A)** 精神障害の発症に最も影響を与える近位の危険因子、例えばネガティブな反すう（問題解決を行うことなく、繰り返し問題に集中すること）や孤独感への抑制効果がある。ポジティブな感情・考え方・行動が近位の危険因子に伴うネガティブな感情・考え方・行動を抑制して障害の発症を阻止する。**(B)** 遠位の危険因子（例、過去のトラウマ体験）が近位の危険因子へと導く影響を和らげる。遠位の危険因子は、障害の発症に対して誘引要件になっているものの、ポジティブ・メンタルヘルスを強化することによって近位の危険因子への影響を抑制できる；**(C)** ポジティブ・メンタルヘルスは、近位の危険因子が精神症状に導

く軌道に分ける調整変数となる。

本シンポジウムでは、これらポジティブ・メンタルヘルスの役割を期待し、ポジティブ・メンタルヘルスを強化する方法について4つの観点から提言を行う。それらは、1) メンタルヘルス・プロモーション、2) ポジティブ心理学、3) 笑いの強化、および4) 「強み」、である。本シンポジウムでは、これら『ポジティブ・メンタルヘルスの作り方』の具体的な方策を健康心理学の視点として提案したい。

1. 話題提供：竹中晃二「メンタルヘルス・プロモーション」

本シンポジウムで紹介するメンタルヘルス・プロモーション・ブランド「こころのABC活動」は、もともと、被災地の子どもの対象にして、彼らのメンタルヘルス問題の予防行動キャンペーンとして開始した活動である。人々への推奨活動としては、Act（からだ、こころ、人との活動）、Belong（集団への所属や社会的活動）、および Challenge（ボランティア活動や新規な活動の実施）の3要素であり、フィジカルヘルス・プロモーション（例えば、禁煙、運動実施、食事バランスなどの普及啓発活動）と同様に、メンタルヘルスをよい状態に保つ活動を推奨している。

「こころのABC活動」を開発するにあたって、いくつかの根拠を参考にした。ひとつは、ポジティブ心理学の流れである。人々が持つ「強み」に注目し、それらを活用したり、人生のポジティブ要因に注目し、幸福感を得ようとする試みである。2つ目は、近年、欧米で推奨されている「meaningful activity」、すなわち自分にとって役立つ活動、重要と認めている活動、創造力を発揮できる活動、達成感が持てる活動、有能であるという感覚をもてる活動、他者を援助する活動、喜びや楽しみを感じる活動、コントロール感を持てる活動、満足感を味わえる活動、適切な量の挑戦活動を実践することでメンタルヘルスをよい状態に保とうとする考え方である。3つ目は、うつ病治療に用いられている「行動活性化」がある。成功体験が不足し、他者から評価されない状態が続くと私たちの気分は落ち込む。気分の落ち込み、やる気がしないから何もやらない状態が続くと、ますます気分が落ち込む。そこで、まずは何か適応的な活動を行って気分に報酬をもらい、落ち込んだ気分の解消を図っていかうとするものである。

本シンポジウムでは、冊子・リーフレットの配布、動画配信、eラーニングなど、職域および地域で活用できるツールを示し、その普及啓発活動（ブランディング）の効果を紹介

する。

2. 話題提供: 島井哲志「ポジティブ心理学と健康心理学」

ポジティブ心理学は、人間のこころのポジティブな側面を対象とした研究実践を推進する領域横断的な心理学運動であり、認知心理学、発達心理学、教育心理学、社会心理学などの主要な心理学領域はもちろん、精神医学、福祉学、行動経済学、経営学や公衆衛生学など周辺の領域にも影響を与えている。

これに対して、健康心理学は、臨床心理学から派生した心理学の主要な応用領域であり、APAには division もある。健康心理学を、臨床心理学と対比して考えれば、主要な対象として身体疾患を取り上げる領域であり、そのアプローチとしては、予防や健康増進の活動も重要となる領域である。

このような特徴をあげると、この両者にはそれほど大きな重複があるわけではない。ポジティブ心理学のような20年の歴史しかない心理学の運動を、さまざまな実務専門家が活躍している健康心理学領域と比較するのは身分不相応であるが、APAの PsycINFO で、Index Term として指定して、Peer review の論文数をみると、健康心理学では9867件であるのに対して、ポジティブ心理学は1878件である、5分の1である。

そして、この両者の AND をとって文献数をみると、246であった。これは、健康心理学の論文のわずかに2.5%だけがポジティブ心理学にも関連することを示しており、応用的専門領域として、さまざまな身体疾患を取り扱う研究の大部分はポジティブ心理学とは無関係であることを示している。

一方、ポジティブ心理学の側から見れば、約13%が健康心理学に関する論文であり、それほど多くはないが、2.5%と比べれば多い。もっとも、ここで健康心理学に含まれる研究論文には、ポジティブ心理学の提案前の20年以上前のものも多くあることも関係している。

重複している246件の中で最も多く用いられている、この二つ以外の Index Term は mental health (117)であり、ついで well-being (91)となっていた。また、方法論では、Empirical study (115)、Quantitative Study (100)となっており、メンタルヘルスに関して、エビデンスに基づいた実践の基礎となる論文が中核となっていた。(本発表内容には、利益相反はありません)

3. 話題提供: 雨宮俊彦「ポジティブ感情のメンタルヘルスへの寄与ー好奇心と笑い・ユーモアの役割ー」

ポジティブ感情のウェルビーイングやメンタルヘルスへの寄与については、Frederickson による拡張形成理論(Broaden and Build Theory)が知られている。拡張形成理論は、ポジティブ感情の機能を実証研究の知見に基づき定式化した理論として重要だが、種々のポジティブ感情の違いは扱われていない。個々のポジティブ感情の違いに関しては、ようやく Shiota らによって研究が始まった段階である。ポジティブ感情の大づかみな分類としては、Panksepp や Gilbert などによる興奮活動系の感情群と絆に関わる感情群との区分が基本的である。

ここでは、興奮活動系の感情について、探索に関わる好奇心と遊びを基盤とする笑い・ユーモアをとりあげる。好奇心は、知的活動との関わりがもっぱら着目されているが、Kashdan が指摘するようにウェルビーイングの基盤ともなる感情で、精神生活の vital sign とみなすことができる。ここでは、好奇心と笑い・ユーモアがウェルビーイングやメンタルヘルスにどう寄与するのか、感情調節やマインドフルネス、レジリエンスなどにおけるそれぞれの役割に着目し、知見の概観と検討を行う。

4. 話題提供: 上地広昭「スマートフォンを活用したポジティブ心理学的介入の開発」

ポジティブ心理学の研究成果に基づき働きかける介入をポジティブ心理学的介入と呼ぶ。その中でも最も代表的な介入の一つが強み(Character Strengths)に基づく介入である。セリグマンによれば、強みは、時代、民族、宗教などを超えて24種類(好奇心と関心、学習意欲、判断力、独創力など)であるとされている。さらに、人には3-7つの「特徴的な強み(Signature Strengths)」があるとされ、強みに基づく介入では、参加者に対して個人の持つこの特徴的な強みを様々な方法で活用するように促す。すでに、国内外におけるいくつかの研究において、強みに基づく介入によって長期的な幸福感や自己形成意識が向上することなどが報告されている。

本研究では、個人が持つ5つの強みの活用状況と主観的な日常満足度について、毎日セルフモニタリングを行わせるためのスマートフォン用アプリケーションの開発を行い、その効果について検証する。また、その際に、対象者が、楽しくセルフモニタリングを継続できるように、ゲーミフィケーションの原理を応用する。(本発表は、平成30年度科学研究費補助金基盤研究(B)「学校ポジティブ教育カリキュラムの開発および評価」(代表: 竹中晃二)の助成を受けて行われた。本発表内容に利益相反はありません)

5. 指定討論: 三浦正江

私たちの日常生活や人生は、ストレスや抑うつ等のネガティブな出来事や感情だけでなく、ポジティブイベントや幸福感などのポジティブな出来事や感情から含まれている。従来の健康心理学における研究領域では、ストレス研究を代表としたネガティブな側面へのアプローチが数多く行われてきた。しかし、近年ではネガティブな出来事の経験が多い場合であっても、同時にポジティブな出来事の経験が多い場合にはネガティブな影響が緩和される可能性が示唆されており(Haeffel & Vargas, 2011; 三浦・大角, 2016)、個人のポジティブな側面の増強は健康に大きく寄与するであろう。指定討論では、日常生活の中でポジティブ・メンタルヘルスを増強するために必要な基礎研究や実践研究の工夫・課題について討論したい。

(本シンポジウムの内容に利益相反はありません)

(OONO Taro, TAKENAKA Koji, SHIMAI Satoshi, AMEMIYA Toshihiko, UECHI Hiroaki, MIURA Masae)