

# The RCPA-Chiba Univ. Working Paper/Essay

千葉大学公共研究センター ワーキングペーパー・研究エッセイ

## 危機の中で価値観を見直す— パンデミック後の心理的適応における 性格の強みと感情の役割

— 2025年3月11日「ポジティブ心理学セミナー(島井哲志講演)」を基に作成 —

島井 哲志(関西福祉科学大学客員教授)  
浦田 悠(大阪大学全学教育機構准教授)  
大竹 恵子(関西学院大学文学部教授)  
小林 正弥(千葉大学大学院社会科学研究院教授)

2025年3月26日発行

Research Center on  
**Public Affairs(RCPA),**  
Chiba University  
千葉大学公共研究センター



## 危機の中で価値観を見直す：

### パンデミック後の心理的適応における性格の強みと感情の役割\*

島井哲志（関西福祉科学大学客員教授）

浦田悠（大阪大学全学教育機構准教授）

大竹恵子（関西学院大学文学部教授）

小林正弥（千葉大学大学院社会科学研究院教授）

## Revisiting Values in the Wake of Crisis:

### The Role of Character Strengths and Emotions in Post-Pandemic Psychological Adaptation

Satoshi Shimai<sup>1</sup>, Yu Urata<sup>2</sup>, Keiko Otake<sup>3</sup> and Masaya Kobayashi<sup>4</sup>

1 Kansai University of Welfare Sciences, 2 Osaka University, 3 Kwansei Gakuin University,  
4 Chiba University

#### Abstract

This study examined pandemic-induced transformations in personal values and worldviews among Japanese adults, with a focus on psychological drivers within the positive psychology framework. A nationwide online survey (N=1,843; March 2024) assessed: 1) self-reported value changes across five domains (spirituality/inner richness, self-actualization, safety/security, material wealth, social belonging), 2) character strengths via a brief VIA-IS scale (zest, hope, love, spirituality), and 3) emotional experiences using the Japanese SPANE (Scale of Positive and Negative Experience). Multivariate analyses (correlation, ANOVA, multiple regression) revealed three key findings: First, more than 70% reported moderate-to-high value shifts, particularly in safety (78.4%) and inner richness (77.8%). Second, while current value orientations of inner richness showed significant associations with positive emotion ( $\beta = .074$ ) and character strengths like hope ( $\beta = .309$ ), love ( $\beta = .180$ ) and zest ( $\beta = .096$ ), they were independent of negative emotional states. Third, longitudinal value changes demonstrated dual drivers - positively associated with hope

( $\beta = .155$ ) and spirituality ( $\beta = .099$ ), but also paradoxically linked to pandemic-triggered negative affect ( $\beta = .142$ ). This dual-process pattern suggests that collective crises catalyze value transformation through two mechanisms: 1) positive psychological resources sustaining adaptive orientations, and 2) negative emotions acting as change accelerants by disrupting existing value schemas. The findings advance post-traumatic growth theory by demonstrating emotion-integrated adaptation pathways, where resilience emerges from dynamic interactions between strength-based stability and distress-driven transformation. Practical implications for crisis counseling and resilience-building interventions are discussed.

Keywords: COVID-19 pandemic, value change, character strengths, positive and negative emotions, resilience, post-traumatic growth (PTG)

\* 本研究は部分的に、第一著者の JSPS 科研費 22K03135、および、第 4 著者の千葉大学国際高等研究基幹研究支援プログラム「公正社会研究の新展開 – ポストコロナ時代の価値意識と公共的ビジョン」の助成を受けたものです。

## I はじめに

この報告は、小林らの一連の研究 (Kobayashi, 2023) の一環として、2024年3月に実施したウェルビーイングに関する総合的調査データの一部を分析したものである。調査にあたっては、小林らにより調査項目を含むすべての研究設計が計画され実施された。その調査で得られたデータの提供を受けて、島井・浦田・大竹が分析し、ここでは、分析結果について小林を含めて討議して集約した結果を紹介する。

### 1. COVID-19 とポジティブ心理学

2019年末に始まった新型コロナの感染流行はまだ継続しているが、流行への緊急対応として行われてきた、さまざまな社会的整備によって、現在は比較的安定した状態にあるといえるだろう。そして、全世界で700万人を超える死亡をもたらしたことを考慮すれば (WHO, 2025)、多くの問題も指摘されてきたものの、わが国の社会的対応は、結果として比較的良い成果をもたらしてきたと評価できるかもしれない (Iwasaki & Grubaugh, 2020)。

COVID-19の流行が始まるとともに、それに関連する研究が世界的に活発に進められてきた。2020年から2021年にかけての世界の全学術論文の実に4%がCOVID-19に関するものであったとされている (Ioannidis et al., 2022)。数多くの有料の学術雑誌が、関連情報のスムーズな共有をめざして無料公開されたことも、研究を盛んにする大きな推進力となっただろう。そして、多くの論文が公刊され、その成果が応用されてきた。当然ながら、その多くは生物医学的な研究であり、心理学や行動科学の研究は全体の中ではごく小さな割合に過ぎない。

しかし、心理学の領域の研究論文の出版動向をみれば、コロナ流行にともなって関連する論文が増加状態にあったことは間違いがない。その中には、感染対策の最前線にいる医療従事者のメンタルヘルス対策のように喫緊の課題も取り組まれているが (Lai et al., 2020)、このような研究数の増加が、どの程度、状況の改善に実際に役立ったのかは、しっかりと検証すべき課題である。この報告もそのような検証に耐えるような基礎資料となることを希望している。

メンタルヘルスや心理学の研究の中で、近年、提案され、応用領域としても発展してきたポジティブ心理学からのアプローチでは、①パンデミックの経験による悪影響を緩和し (buffering)、②メンタルヘルスを支え (bolstering)、③ウェルビーイングを形成すること (building) を通じて、④一人一人が成長することをめざす点が特徴となっている (島井・前田, 2022)。そこでは、一人一人の良い点ともいえる、ポジティブな心理資源に注目する

ことで、個人にとっても、社会にとっても、最終的な目標としてのウェルビーイングをめざしているといえる。

ポジティブ心理学の応用の最先端をリードしてきた Lea Waters による提案では、具体的なテーマとして、①人生の意味、②対処行動、③セルフコンパッション、④勇気、⑤感謝、⑥性格の強み、⑦ポジティブ感情、⑧ポジティブな対人過程、⑨質の良い関係性があげられている(Waters et al., 2022)。ここでは、その6番目に挙げられた、性格の強みとして character strengths について取り上げる。そして、主として、コロナ禍を経験することによる価値観の変化と、主要な性格の強みおよびポジティブ・ネガティブ感情がどのように関連しているのかを検討する。

## 2. 性格の強み character strengths

性格の強みは、Seligman & Csikszentmihalyi (2000)が、ポジティブ心理学の研究として提案した、ポジティブな主観的経験、ポジティブな個人特性、これらを活かすポジティブな組織や制度のうちの、個人特性にあたる、ポジティブ心理学の中核のテーマのひとつである。その研究においては、Seligman とともに学習性無力感の研究を担ってきたミシガン大学の Christopher Peterson が主導的な役割を果たしてきた(Peterson et al., 1982)。

2004 年に出版された”Character strengths and virtues: A handbook and classification (Peterson & Seligman, 2004)”は、現在もこのテーマの基盤を提供する資料といえる。ここでは、多くの候補から強みを選抜するための 10 の基準を設定している。すなわち、1) よい人生につながる充実をもたらす、2) それ自身が精神的・道徳的に価値をもつ、3) 発揮することがほかの人を傷つけない、4) 望ましくない「逆の」言葉がある、5) 測定可能な個人の行動にあらわされる、6) 他の特性とはっきり区別される、7) 模範的な人物や物語に具現化される、8) 追加的な基準として、天才的な人物がいる、9) 逆に、それをほとんど欠いた人物がいる、10) それを育成するための制度や伝統がある、である。

この基準に基づいて 24 種類の性格の強みが選定されて、先の書籍にまとめられている。そして、それらを測定する尺度である、Values in action: Classification of strengths (VIA-IS) が開発されている(日本版：大竹ら, 2005)。ただし、1つの強みに 10 項目で合計 240 項目あり、また日本語版論文で各 2 項目しか公開されていないように、VIA 研究所によって尺度が管理されてきたことが研究の足かせとなってきた。

今回紹介するデータでは、公開されている VIA の 2 項目を用いて強みを用いて測定している。この VIA2 項目を平均して算出した強み得点は、その大部分が、人生満足感や主観

的幸福感とかなり高い正の相関関係を示しており、VIAの2項目からの強み得点も、各10項目の原版とかなり類似した結果が得られることが示されている(島井ら, 2024)。

VIA2項目を用いた強み得点については、大学生を対象に検討が行われ、因子的妥当性、内的一貫性、再検査信頼性を確認されている(霜鳥ら, 2023)。その研究では、中学・高校で同一種目の継続した運動部活動の経験がある場合には、強みの向上が見られることを報告している。

そこで、われわれはVIA2項目版の得点を用いて、そのほかの心理社会的要因との関連を検討したが、ここでは、その一部である、コロナ禍を経験したことによる価値観・世界観の変化を測定した項目について実施した分析の結果を示す。

### 3. 本研究および分析の目的

COVID19の影響に関しては、先に紹介したKobayashi (2023)が一連の調査結果の概要を示している。ここで紹介するのは、その後、2024年の3月に実施された調査の結果の一部を示したものである。新型コロナ感染症流行の動向の中で位置づけるとすれば、コロナへの緊急の対応の時期が終わって、流行はあるものの一定の安定状態にある時期の調査といえる。その特徴は、コロナ禍のことを聞いても信頼できる程度にまだ記憶に新しいが、流行への危機感や切迫感はかなり薄れているということにある。

このような状況は、先の研究で紹介していたようなコロナ禍に正に面している状況の中でどのような心理社会的状態になっているのかという分析には明らかに不向きである。一方、そもそも、コロナ禍はどのようなものであったのかや、その影響を自分がどのように受けたのかを評価するためには、それを覚えているくらいに身近には感じているが、それを客観的に評価できる程度には距離があるという、この時点が、むしろ適切なタイミングであると考えられる。

ウェルビーイングを支えている心理要因のうち人生の意味に密接にかかわる要因として、価値観や世界観がある。この調査では、COVID19の経験を振り返って、価値観の変化をたずねるいくつかの設問があった。具体的には、「コロナ問題以降(2023年3月以降)」という限定文に続き、全般的な価値観の質問として、「自分の価値観・世界観が変わった」と「自分の考え方や生き方を見直した」があり、それに加えて5側面について、「価値観・世界観」が、「精神性や心の豊かさ」、「自己実現」、「安心・安全」、「経済や物の豊かさ」、「所属や自分への見方・評価」を大事にする方向に変わった程度が調査された。

ここでの興味は、第一には、コロナ禍の経験が、ここで示されたようなウェルビーイングにつながるポジティブな変化をどの程度起こしているのかを示すことである。そして、そのような変化を支える心理的なメカニズムとして、デモグラフィックな諸要因と性格の強みがどのように寄与しているのかを検討することにある。分析としては、全般的な関連を把握するために相関分析を行い、要因間のつながりを把握するために分散分析を行った後、関連する諸要因が相互の関連性を除いて、これらの価値観変化にどのように寄与しているのかを重回帰分析によって整理していく。

この調査では、コロナによる価値観変化の前に、「あなたは、自身の世界観・価値観について、精神性や心の豊かさを大事にしていると思いますか」といった質問を用いて、現在の自分の価値観・世界観の重視の度合いを先の5側面について測定している。そこで、コロナによる変化に特化していない、その時点の価値観・世界観の評価について、感情および強みとの関連について同様の分析を行い、先に示した価値観の変化と強みについて得られた結果と比較することで、コロナの経験による変化における特徴を検討する。

## II 方法

### 1. 対象者と調査手続き

2024年3月に、日本人成人1843人(平均年齢 $50.9 \pm 18.7$ )を対象とした。男性934人、女性909人で、を対象に、総合的インターネット調査をGMOリサーチによって実施した。調査は匿名で、事前に研究目的を説明し、趣旨に賛同して協力を同意した対象者に回答を求めた。なお、この調査は、千葉大学大学院社会科学研究院研究倫理審査委員会の審査を経て実施した(2023-07)。参加者の人口統計学的特徴をTable 1に示した。婚姻状態では、未婚42.0%、既婚49.2%であった。最終学歴は、4年制大学が37.0%、短期大学・高等専門学校と専門学校・専修学校があわせて16.8%、中学校・高等学校・旧制中学校が34.3%であった。主要な職種は、会社員(正社員)・団体職員が21.4%、パート・アルバイトが11.3%、専業主婦/主夫が17.1%、年金生活者が14.2%であった。主要な業種では、事務職が回答者の22.8%、専門職・技術職・研究職が15.1%、販売・サービススタッフが13.0%、管理職8.5%であった。

Table 1. 調査対象者の主要な特徴

	n	%
男女		
男性	934	50.7
女性	909	49.3
年齢		
-19	116	6.3
20-29	248	13.5
30-39	212	11.5
40-49	275	14.9
50-59	276	15.0
60-69	309	16.8
70-	407	22.1
婚姻		
未婚	774	42.0
既婚	907	49.2
離別	103	5.6
死別	59	3.2
最終学歴		
中学・高校	632	34.3
専門学校・短大	310	16.8
4年制大学	681	37.0
大学院	72	3.9
(在学中)	148	8.0
世帯年収(百万円)		
3以下	439	23.8
3-5.99	603	32.7
6-9.99	371	20.2
10-14.99	110	6.0
15-	38	2.1
不明	282	15.3
健康状態		
非常に元気	64	3.5
元気	251	13.6
普通	1125	61.0
問題あり	345	18.7
大きな問題あり	58	3.1

ここで分析する主要な指標は下に詳述するが、調査全体の測定項目は、3種類の幸福感尺度や人生の意味尺度、心理的ウェルビーイング尺度、PERMA尺度、ICOPPE尺度などのポジティブ心理学指標、個人・集団主義やエンゲージメントなど社会健康指標、政治的立場や支持政党など社会行動指標など広範囲にわたる。また、この調査では、各心理指標については、各心理尺度原版とは異なり、その評価選択肢を1～10点の10件法で検討している。幸福感尺度などの分布でみると、ほぼ正規分布を示し、また、他の指標との相関をみても、過去の研究と大きく異なっていないことを確認し、得点値は異なるものの、指標のもつ特徴をある程度保持していると考えられた。

## 2. 主要な指標

- ① デモグラフィック要因：性別は男性、女性、無回答で、年齢は満年齢を数字で回答した。幸福感に関連するデモグラフィック要因の予備分析から、このほかに、主観的健康評価と世帯年収を分析変数とした。主観的健康評価は、1) 稀なほど元気であり、活力(バイタリティ)がある、2) 普通の人よりも元気である、3) 普通であり、日常生活に問題はない、4) 問題があり、日常生活に少し影響がある、5) 問題があり、日常生活に大きな影響がある、から選択させた。世帯年収は、20段階で調査したが、ここでは健康評価と同じく5段階カテゴリーに集約して、1) 300万円未満、2) 600万円未満、3) 1,000万円未満、4) 1,500万円未満、5) 1,500万円以上とした。
- ② VIA 2項目版強み尺度：原版の Values in Action – Inventory of strengths (VIA-IS)の日本版(大竹ら, 2005)に掲載されている24種の強み各2項目の計48項目を用いた。24種の強みは、独創性、好奇心、判断力、向学心、見通し、勇敢、勤勉、誠実性、熱意、愛する力、親切、社会的知能、チームワーク、平等・公平、リーダーシップ、寛大、謙虚、思慮深さ、自己コントロール、審美心、感謝、希望、ユーモア、精神性であった。それぞれ2項目の平均値を算出して、24種の強み得点とした。ここでは、幸福関連指標との関連が一貫して強いことが示されている、熱意、愛情、希望、精神性の4つの強みについて検討することとした。
- ③ ポジティブ感情・ネガティブ感情指標：日本版 Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)の12問(Sumi, 2014)を用いた。期間は4週間前からとして、ポジティブ感情は、「明るい気持ち」、「良い気持ち」、「快適な気持ち」、「幸せな気持ち」、「うれしい気持ち」、「満たされた気持ち」を経験した頻度を評価した。ネガティブ感情は、「暗い気持ち」、「悪い気持ち」、「不快な気持ち」、「悲しい気持ち」、「心配な気持ち」、「怒りの気持ち」を経験した頻度を評価した。ポジティブ感情とネガティブ感情の各6項目の評価の平均値をそれぞれの得点とした。

- ④ コロナ流行経験による価値観・世界観の変化：コロナ禍での経験に基づいて価値観・世界観が変化した場合の自己評価を聞いたもので、この報告では、この項目が主要な指標となっている。質問紙全体の設計では、先の現状に関する質問の後に、社会関係、個人主義・集団主義、社会政治状況の評価と立場、ストレス要因などの質問が続き、その後に、この質問が配置された。はじめに「コロナ問題以後（2020年3月以後）、自分の考え方や生き方を見直す気持ちになった」と「コロナ問題以後（2020年3月以後）、自分の価値観・世界観が変わった」の2問をたずね、次いで、「コロナ問題以後（2020年3月以後）、価値観・世界観が、精神性や心の豊かさを大事にする方向に変わった」という項目文が問われた。そして、下線部を、「自己実現」、「安心・安全」、「所属や自分への見方・評価」、「経済や物の豊かさ」に替えて問い、上記と同じ価値観の5側面についての自己評価を得た。これに初めの2問を合わせて合計7問が用いられた。
- ⑤ 現在の価値観・世界観の重視の程度の評価項目：価値観の現状の評価をするために用いられた項目で、「あなたは、自身の世界観・価値観について、精神性や心の豊かさを大事にしていると思いますか」という項目文によって問われた。下線部を「自己実現」、「安心・安全」、「所属や自分への見方・評価」、「経済や物の豊かさ」に替えて合計5問の5側面の価値観の重視評価が用いられた。

### 3. 統計的分析

分析は、統計パッケージ SPSS Ver.29.0 によって行った。設問によって回答数が減る場合があり、年収を分析変数に用いた解析では、わからないが 15.3%あり、やや少ない人数を分析した結果となっている。相関分析にはピアソンの積率相関を用いた。男女差の検定には t 検定を用い、効果量には Cohen's d を用いた。強みと感情の分散分析では、多要因分析ではなく一要因分散分析を用い、効果量は  $\eta^2$  を用いた。強みと感情を説明変数とする重回帰分析では、デモグラフィック変数を含めて強制投入法による解析を行い、多重共線性の指標（VIF）を示した。

## III 結果

### 1. コロナ禍による価値観・世界観の変化と現状

Table 2 に、コロナ流行を経験して、価値観や世界観が変化した場合の自己評価について、男女別に平均値と標準偏差を示した。また、男女の違いについては t 検定を行った結

果も示している。全般的な質問としての考え方・生き方が変化したかと、価値観が変化したかという2問については、どちらも中程度の変化と評価し、価値観ではやや女性の方が変化の程度が大きい値を示した。価値観の5側面についてみると、平均値(全体)の大きい順に、安全・安心、心の豊かさ、経済的豊かさ、自己実現、所属や自己評価の順であった。t検定の結果、多くの評価で男女差はなく、安心・安全では、Cohen's d でみると、わずかに女性の方が大きい値を示した。中程度(5点)以上の価値観変化を示した割合は、安全・安心(78.4%)、心の豊かさ(77.8%)、自己実現(75.4%)、経済的豊かさ(74.8%)、所属や自己評価(73.8%)、考え方・生き方(73.6%)、価値観が変化(71.8%)の順になったが、いずれも70%を越えており大きな違いはなかった。

Table 2. コロナ禍の経験によって重視するようになった価値感の変化得点(平均±標準偏差, n=1843)

価値観の変化	男性	女性	全体	p(t検定)	Cohen's d
考え方・生き方	5.05±1.90	4.98±2.01	5.02±1.96	.442	0.036
価値観	5.06±1.84	5.16±2.04	5.11±1.94	.255	-0.053
心の豊かさ	5.14±1.77	5.26±1.91	5.20±1.84	.176	-0.063
自己実現	5.00±1.73	5.03±1.80	5.01±1.76	.679	-0.019
安心・安全	5.27±1.81	5.45±1.98	5.36±1.90	.047	-0.093
所属・評価	4.98±1.74	4.94±1.83	4.96±1.78	.638	0.022
経済・豊かさ	5.09±1.72	5.13±1.88	5.11±1.80	.589	-0.025

Table 3には、価値観の5側面についての現在の重視評価の平均値と標準偏差を男女別に示した。この平均値(全体)も、高い順に、安全・安心、心の豊かさ、経済的豊かさ、自己実現、所属や自己評価となった。男女差のt検定の結果、ほとんどの側面で男女差はなく、ここでも安心・安全では女性がわずかに高いことを示した。このように、価値観の変化においても、また、価値観評価の現状についても、男女の差はほとんどないといえる。

Table 3. 現在、価値として重視している度合い評価得点(平均±標準偏差, n=1843)

価値観の現状	男性	女性	全体	p(t検定)	Cohen's d
心の豊かさ	5.54±1.74	5.69±1.94	5.61±1.84	.096	-0.078
自己実現	5.37±1.73	5.31±1.91	5.34±1.82	.485	0.033
安心・安全	5.84±1.77	6.02±2.04	5.93±1.91	.038	-0.097
所属・評価	5.33±1.72	5.28±1.89	5.30±1.81	.567	0.027
経済・豊かさ	5.51±1.68	5.51±1.89	5.51±1.79	.982	-0.001

Table 4には、この価値観変化得点と、その背景にある価値観のレベル得点との相関分析

を行った結果を示した。考え方・生き方と価値観が変化した程度と価値観の5側面の現状得点との関連をみると、すべてそれほどは高くはないが有意な正の相関を示した。考え方・生き方では自己実現の現状評価が最も高い相関係数(.215)を示し、価値観の変化では心の豊かさの現状評価が最も高い係数(.252)を示した。

Table 4. コロナ経験による価値観変化と、現在の価値感の重視度評価の相関分析(n=1843)

価値観の変化	性別 (m1, f2)	年齢	現在の価値観の重要視				
			心の豊かさ	自己実現	安心・安全	所属・評価	経済・豊かさ
考え方・生き方	-.018	-.044	.197**	.215**	.142**	.198**	.179**
価値観	.027	-.040	.252**	.218**	.174**	.229**	.192**
心の豊かさ	.032	.049*	.376**	.333**	.301**	.332**	.309**
自己実現	.010	.021	.343**	.362**	.263**	.353**	.314**
安心・安全	.046*	.104**	.325**	.314**	.310**	.308**	.313**
所属・評価	-.011	.011	.243**	.298**	.215**	.359**	.272**
経済・豊かさ	.013	.028	.247**	.244**	.211**	.300**	.284**
年齢	—	—	.123**	.154**	.175**	.136**	.149**

5側面の価値観の変化と、5側面の現状評価との関連では、心の豊かさを重視する変化は心の豊かさの現状評価と(.325)、自己実現の重視への変化は自己実現の現状評価と(.362)、安心・安全重視への変化は安心・安全重視の現状評価と(.310)、所属や周囲からの評価の重視への変更は、所属や評価重視の現状と(.359)、最も高い相関係数を示した。経済や物の豊かさ重視への変化では、その現状評価よりも高い側面があったが、それ以外のすべては、その価値観の側面を重視することと、コロナ流行を経験したことで重視するようになったという評価には一定の関連があるといえる。

また、性別(男性1, 女性2として)と年齢も同じように相関係数を示したが、性別は先のt検定結果と同様に安心・安全で極めて弱い有意な関連を示し、年齢については、安心・安全を重視する変化とごく弱い関連を示し、心の豊かさを重視する変化も年齢が高くなると少し高くなる傾向を示したが、そのほかの変化は関連が示されなかった。

一方、Table 4の最下段には、5側面の価値観をどのくらい重視しているかの現状評価と年齢との関連を示したが、すべての評価で弱い正の相関が示されていた。すなわち、年齢が高くなることで、これらの価値観を重視する傾向が一貫してわずかに高くなることを示していたが、価値観変化ではこのような傾向はみられず、状態と変化の評価では異なっていることが示された。

## 2. コロナ禍による価値観変化とポジティブ・ネガティブ感情および強みの相関分析

このコロナ禍の経験によって生じた価値観・世界観の変化の全般2指標と5側面の7指

標に、ポジティブ・ネガティブ感情および主要な4種の強みがどのように関与しているのかを相関分析によって検討した。Table 5に、価値観変化と感情および強みの相関係数を示した。一般的に、価値観・世界観の変化は、大部分の強みおよびポジティブ感情と弱い関連があり、それに対して、ネガティブ感情はほとんど無相関か、有意ではあるが極めて弱い相関であった。ただし、ネガティブ感情も負の関連ではない点が注目された。

Table 5. コロナ経験で重視するようになった価値観の変化とポジティブ・ネガティブ感情および4種の主要な強みの相関

	考え方・生き方	価値観	コロナ禍による変化				
			心の豊かさ	自己実現	安心・安全	所属・評価	経済・豊かさ
ポジティブ感情	.217**	.179**	.293**	.265**	.273**	.256**	.214**
ネガティブ感情	.143**	.116**	.030	.044	.014	.055*	.061**
熱意	.225**	.209**	.333**	.334**	.293**	.321**	.279**
愛情	.200**	.176**	.318**	.291**	.299**	.268**	.244**
希望	.220**	.189**	.350**	.312**	.304**	.294**	.252**
精神性	.268**	.248**	.330**	.361**	.267**	.347**	.265**

n=1843, \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

考え方・生き方の変化と価値観の変化についてみると、強みの中では、どちらも精神性との関連が最も強かったが(それぞれ.268と.248)、そのほかの強みともやや弱い関連が示され、これはポジティブ感情も同様であった。これに対して、ネガティブ感情は、これらの変化に正の関連を示しているもののその関連はかなり低かった。

5側面と強みの関連についてみると、心の豊かさ( $r=.350$ )と安心・安全(.304)では、強みの希望との関連が最も強く、自己実現( $r=.361$ )、所属・評価(.347)、考え方・生き方(.268)では、精神性との関連が最も強いことが示された。しかし、そのほかの強みも関連性が低いというものはなく、すべての強みが5側面に関連していた。5側面とポジティブ感情では、強みと同等の関連が見られていたが、ネガティブ感情では、2側面で極めて弱い正の関連があったが(所属・評価と経済・豊かさ)、そのほかの側面では関連性は有意ではなかった。

Table 6は、同じ5側面について、その時点でどの程度重視しているかの指標と、感情および強みの関連を検討したものである。すべての側面と、ポジティブ感情および4種の強みとはやや高い正の関連を示しており、関連性は、価値観変化よりも強い。心の豊かさ自己実現、経済・豊かさは希望との関連が強く(それぞれ、.570と.595、.496)、安心・安全は愛情(.521)、所属・評価は熱意(.560)との関連が強かった。ポジティブ感情もすべての側面と.4以上のやや強い正の関連を示したが、ネガティブ感情では、やや弱いながらも一貫して5側面と負の関連を示した。この点は、価値観の変化とは異なり、価値観の現状評価では、ネガティブ感情をもつことは、これらの価値観に同意する程度を低めることを示

している。

Table 6. その時点で重視している価値観の程度とポジティブ・ネガティブ感情および強みの相関

	心の豊かさ	自己実現	安心・安全	所属・評価	経済・豊かさ
ポジティブ感情	.468**	.492**	.448**	.456**	.408**
ネガティブ感情	-.127**	-.158**	-.154**	-.138**	-.126**
熱意	.532**	.593**	.463**	.560**	.475**
愛情	.553**	.552**	.521**	.532**	.493**
希望	.570**	.595**	.506**	.556**	.496**
精神性	.467**	.540**	.361**	.497**	.380**

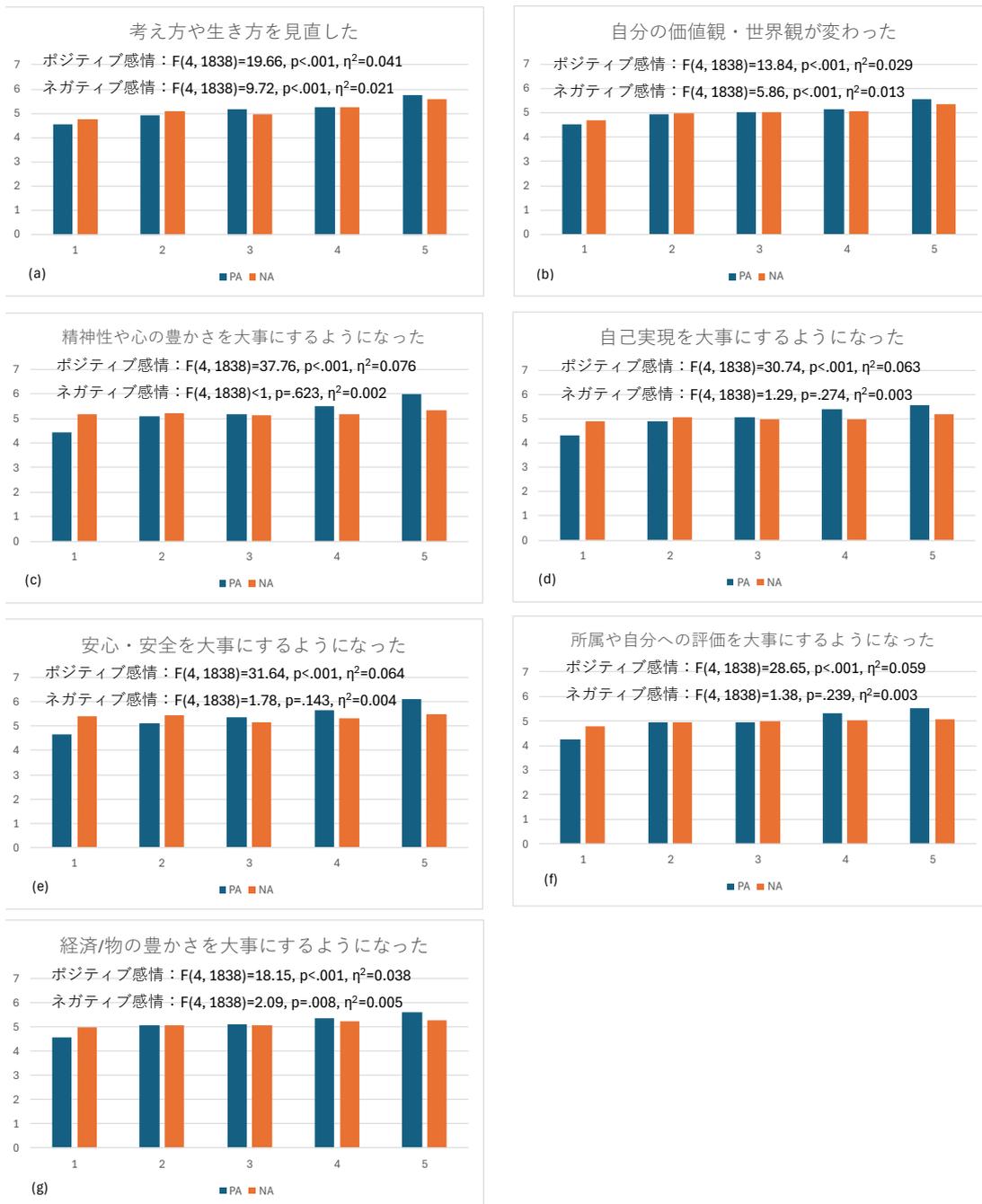
n=1843, \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

### 3. 感情と強みの強さの程度によるコロナ禍による価値観変化の分散分析

ポジティブ感情・ネガティブ感情得点および4種類の主要な強み得点に基づいて、それぞれをおおよそ同等の人数になるように5グループに分けた。そして、それらの5段階を独立変数として、コロナ禍を経験したことによる価値観の変化を従属変数として平均値を算出して棒グラフを描き、一要因分散分析を行った。また、この図では、標準偏差は省略している。

Figure 1には、ポジティブ感情とネガティブ感情のレベルに従って、(a) 考え方・生き方、(b) 価値観・世界観の変化という全般的変化と、価値観の5側面として、(c) 精神性や心の豊かさ、(d) 自己実現、(e) 安心・安全、(f) 所属や自分への評価、(g) 経済や物の豊かさを重視する変化の平均値が、どのように変わるのかを示している。全体に右肩上がりである傾向が見られることは相関係数でも示されていることであるが、その傾向の一貫性や明確さを観察することができる。

Figure 1. ポジティブ感情(PA)とネガティブ感情(NA)がコロナ禍による価値観・世界観の変化に与える影響と分散分析結果



図を見ると、ほとんどの価値観変化の指標でポジティブ感情の最上位が一段高くなっていることが確認できる。一方、ネガティブ感情では下位の場合も、価値観変化の得点はかなり高いレベルにある。分散分析からは、考え方と価値観の変化および5側面の多くでは有意な主効果は見られず、効果量も極めて小さいことが示された。

Figure 2 には、4 種類の強みの程度に従って、全般的な 2 設問へ評価がどのように変化するかを示した。分散分析の結果からは、すべての強みが高くなるにつれて、考え方や生き方を見直したという程度や、自分の価値観・世界観が変わったという程度が高くなることが示されている。また、熱意や希望では、中間集団がすでにかなり高い価値観変化を示したが、精神性では中間以降の上昇傾向が顕著であった。

Figure 2. 4 種類の主要な強みが、考え方・生き方(a)と価値観・世界観(b)の変化に与えた影響と分散分析結果

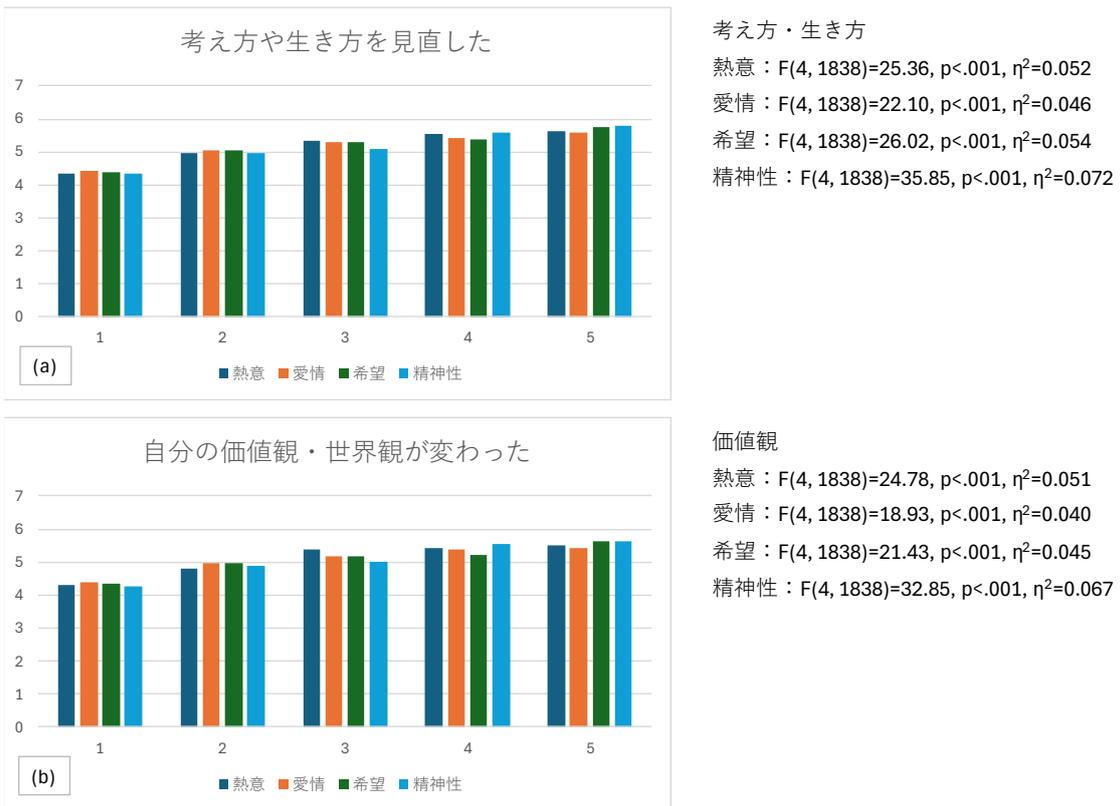
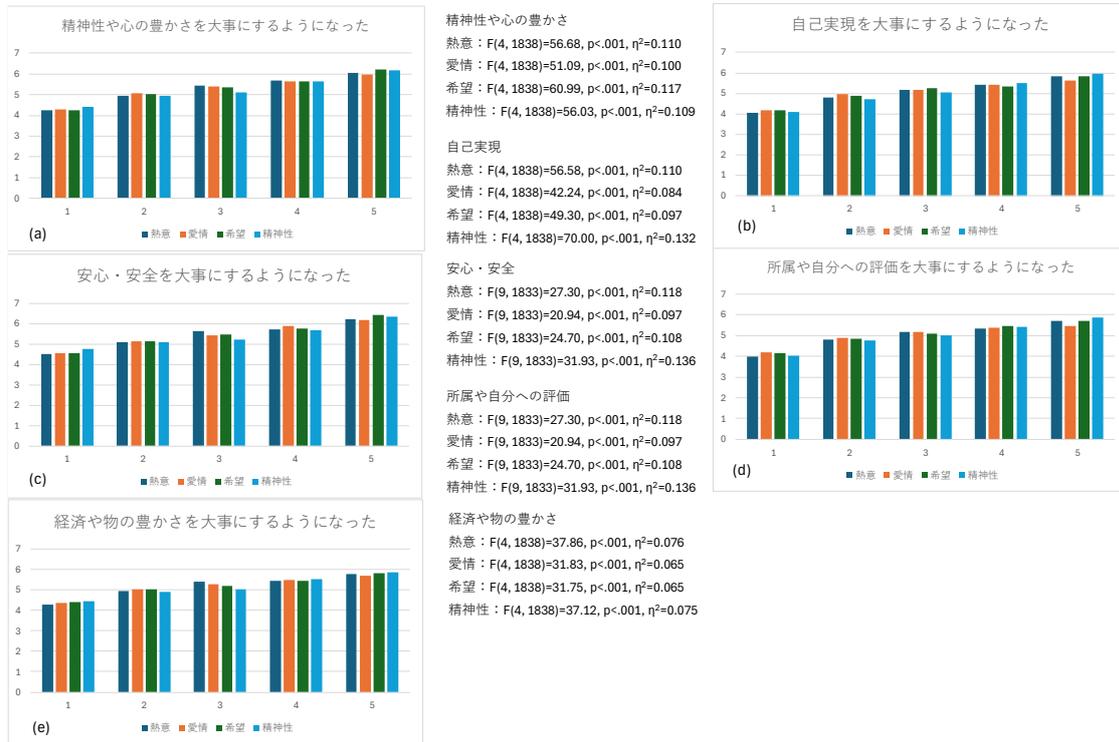


Figure 3 には、強みの程度に応じて、価値観の 5 側面の変化がどのように変化するかを示した。(a)心の豊かさの変化や(b)自己実現の変化では、強みが高くなるにしたがって、より大きくなることが明確に示されているのと比較すると、(d)所属や評価、(e)経済や物の豊かさでは、それほどは明確ではないことが見て取れる。

Figure 3. 4種類の主要な強みによる価値観の変化(a.心の豊かさ、b.自己実現、c.安心・安全、d.所属・評価、e.経済・物の豊かさ)と分散分析結果



強みごとの特徴をみると、熱意や希望が、中間群に向けて高くなる傾向が顕著なのに対して、精神性では、中間群以降に高くなる傾向があるように見える。このことは、中間群における強み同士を比較すると熱意・愛情が高く精神性が低い右肩下がりパターンであるのに対し、強みの最上位群では、どちらかといえば右肩上がりパターンにも見えることに示されている。分散分析の結果は、5側面の変化すべてについて、4種類の強みの有意な主効果が示されている。そして、効果量では、考え方や価値観の全般的な変化の結果に比べると、より高い値が示されている。

そこで、Table 7に、ここで示してきた分散分析の効果量について、全体をまとめた。全般的な価値観変化をたずねた二つの指標より、価値観の5側面を具体的に示し、その変化をたずねる指標の方がより効果量が大きい結果を得ていることがわかる。また、ポジティブ感情は一貫して一定の効果量を示している一方で、ネガティブ感情の効果量は極めて低い。ここでは、全般的な価値観変化をたずねた指標ではやや高いことが示されており、ネガティブ感情が独特の特徴をもつことを示唆している。

Table 7. 感情と強みによる価値観変化への影響に関する分散分析の効果量( $\eta^2$ )一覧

	考え方・生き方	価値観	心の豊かさ	自己実現	安心・安全	所属・評価	経済・豊かさ
ポジティブ感情	0.041	0.029	0.076	0.063	0.064	0.059	0.038
ネガティブ感情	0.021	0.013	0.001	0.003	0.004	0.003	0.005
熱意	0.052	0.051	0.110	0.110	0.090	0.095	0.076
愛情	0.046	0.040	0.100	0.084	0.095	0.071	0.065
希望	0.054	0.045	0.117	0.097	0.097	0.084	0.065
精神性	0.072	0.067	0.109	0.132	0.080	0.122	0.075

強みの種類別に見ると、熱意、希望と精神性がいろいろな側面の価値観変化に効果をもっているのに対して、愛情は心の豊かさでは大きな効果量を示すものの、そのほかではやや小さく、効果量の比較では、強みの中では最下位であることが少なくない。なお、ここでは、ひとつの要因ごとに一元配置分散分析を行っている。特に、感情に関する図を見ると、分散分析として2種類の感情を要因として2要因分散分析を行うことが思い浮かぶだろう。その場合には、感情の二つの側面の相互作用の影響も検討することができると考えられるからである。そして、感情と強みとの間にも、当然、相互作用も考えられるだろう。ここでは、それぞれを単独の要因としての影響力がどのように見えるのかを検討した結果を示しているといえる。

#### 4. 価値観変化を目的変数とし、感情と強み他を説明変数とした重回帰分析

ここまで、4種類の主要な強みおよびポジティブ・ネガティブ感情について、独立した要因であるかのように分析してきた。しかし、これまでの結果に示してきたように、ポジティブ感情と4種類の強みはかなり類似した影響力をもっている。影響力という観点からは同じようなものと見えるわけである。そして、当然、これらの指標の間には関連がある。

Table 8 に、これらの指標間の相関を男女別に示した。男女を比較すると、指標の関連性の特徴は男女で共通している。あえて差異をあげると、男性では関連性がより強く示されていることで、女性では、ここに取り上げた以外のより多要因の関連の中に価値観の変化が位置付けられ、男性では要因はより単純であることを示唆している。

Table 8. 4種類の強み得点とポジティブ・ネガティブ感情得点の男女別相関表

	熱意	愛情	希望	精神性	ポジティブ感情	ネガティブ感情
熱意	—	.790**	.822**	.747**	.620**	-.229**
愛情	.771**	—	.786**	.665**	.642**	-.217**
希望	.798**	.746**	—	.748**	.622**	-.258**
精神性	.724**	.587**	.713**	—	.522**	-.125**
ポジティブ感情	.616**	.657**	.658**	.485**	—	-.104**
ネガティブ感情	-.281**	-.246**	-.275**	-.177**	-.158**	—

注) 右上が男性(n=934)、左下が女性(n=909)

どちらの集団でも、強み間の相関係数は希望と熱意が最も高く(男性.822、女性.798、全体.807)で、最も低いのは、精神性と愛情であった(男性.655、女性.587、全体.619)。この関連性からは、変数間の関連を考慮した分析が必要であることが示唆される。これは、ポジティブ感情でも同様であるが、ネガティブ感情は他の指標とは負の関連性を示した。

そこで、コロナ禍の経験による価値観の変化について、これらの変数の相互の影響を考慮して、それぞれの要因の寄与の程度を検討するために、感情と強みの要因を説明変数とし、価値観の変化を目的変数とした重回帰分析(強制投入法)を行った。なお、説明変数としては、デモグラフィック要因として、性別(男性1、女性2)、年齢、健康評価、世帯所得を含め、相互の関連もあるので多重共線性のチェックのためにVIF(Variance Inflation Factor)を表に示した。

Table 9は、考え方・生き方の変化を目的変数とした重回帰分析の結果を示した。一行目には、モデルの自由度調整済み決定係数 adjusted R<sup>2</sup> と分散分析結果を示し、二行目以降には、説明変数ごとに、はじめに相関係数を示し、説明変数ごとの偏回帰係数とその統計量を示し、5%水準以上の偏回帰係数を太字で示した。考え方・生き方では、説明変数による決定の割合は10.8%であり、精神性( $\beta = .149$ )とポジティブ感情(.071)、そして、ネガティブ感情(.194)が有意な寄与をしており、性・年齢や健康状態、収入といったデモグラフィック変数は寄与していなかった。Table 10は、価値観・世界観の変化を目的変数とした重回帰分析の結果を示しているが、決定係数は9%であり、ここでも、精神性(.155)と熱意(.114)に加えて、ネガティブ感情(.166)が寄与しており、デモグラフィック要因は寄与していなかった。

Table 9. 「考え方や生き方を見直した」を目的変数とした重回帰分析結果

	<i>r</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>	VIF
	Model	R <sup>2</sup> =0.108	F(10, 1550)=19.95, p<.001		
性別	0.026	0.020	0.804	0.422	1.034
年齢	-0.032	-0.039	-1.477	0.140	1.220
健康評価	0.082	0.013	0.505	0.613	1.237
世帯所得	0.060	0.004	0.165	0.869	1.083
熱意	0.228	0.083	1.698	0.090	4.145
愛情	0.200	0.009	0.206	0.837	3.187
希望	0.223	0.050	1.044	0.297	4.049
精神性	0.258	<b>0.149</b>	3.872	<.001	2.588
ポジティブ感情	0.207	<b>0.071</b>	2.077	0.038	2.017
ネガティブ感情	0.134	<b>0.194</b>	7.392	<.001	1.210

Table 10. 「自分の価値観・世界観が変わった」を目的変数とした重回帰分析結果

	<i>r</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>	VIF
	Model	R <sup>2</sup> =0.090	F(10, 1550)=16.40, p<.001		
性別	-0.021	-0.022	-0.884	0.377	1.034
年齢	-0.045	-0.051	-1.930	0.054	1.220
健康評価	0.094	0.026	0.956	0.339	1.237
世帯所得	0.061	0.010	0.407	0.684	1.083
熱意	0.216	<b>0.114</b>	2.325	0.020	4.145
愛情	0.176	0.011	0.25	0.803	3.187
希望	0.192	0.004	0.086	0.931	4.049
精神性	0.244	<b>0.155</b>	3.978	<.001	2.588
ポジティブ感情	0.168	0.034	0.998	0.318	2.017
ネガティブ感情	0.113	<b>0.166</b>	6.261	<.001	1.210

より具体的な変化についてたずねた5側面の変化を目的変数とした重回帰分析の結果を、Table 11 から 15 に示した。心の豊かさを重視する変化(Table 11)や自己実現(Table 12)を重視する変化、所属や自分への評価を重視する変化(Table 14)では、決定係数が15%程度となっており、精神性と熱意に加えて、ネガティブ感情があることが、これらの価値観の変化に寄与していることが共通して示された。

安心・安全を重視する変化(Table 13)では、強みと感情からの説明率は低くなり、これ以外の要因の関与が相対的に大きいことを示唆するが、重回帰分析の結果でも、他では寄

与していない、年齢と性別が有意に寄与し、女性で、年齢が高いことが、その変化を高めていた。また、精神性は関与せず、希望とポジティブ感情が寄与していたが、ここでもネガティブ感情が有意に寄与していることは他の変化と共通していた。ネガティブ感情の寄与は経済や物の豊かさ (Table 15) でも示された。

# 千葉大学公共研究センターワーキングペーパー原稿

Table 11. 「精神性や心の豊かさを大事にするようになった」を目的変数とした重回帰分析結果

	<i>r</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>	VIF
	Model	R <sup>2</sup> =0.151	F(10, 1550)=28.78, p<.001		
性別	0.030	0.023	0.967	0.334	1.034
年齢	0.052	0.006	0.231	0.818	1.220
健康評価	0.132	0.032	1.250	0.211	1.237
世帯所得	0.081	0.015	0.610	0.542	1.083
熱意	0.334	0.088	1.848	0.065	4.145
愛情	0.313	0.059	1.418	0.156	3.187
希望	0.347	<b>0.155</b>	3.311	<.001	4.049
精神性	0.326	<b>0.099</b>	2.642	0.008	2.588
ポジティブ感情	0.278	0.040	1.21	0.226	2.017
ネガティブ感情	0.035	<b>0.142</b>	5.546	<.001	1.210

Table 12. 「自己実現を大事にするようになった」を目的変数とした重回帰分析結果

	<i>r</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>	VIF
	Model	R <sup>2</sup> =0.145	F(10, 1550)=29.36, p<.001		
性別	0.001	0.004	0.181	0.856	1.034
年齢	0.032	0.000	-0.012	0.991	1.220
健康評価	0.145	0.040	1.55	0.121	1.237
世帯所得	0.095	0.033	1.366	0.172	1.083
熱意	0.339	<b>0.157</b>	3.317	<.001	4.145
愛情	0.286	0.016	0.38	0.704	3.187
希望	0.318	0.048	1.034	0.301	4.049
精神性	0.352	<b>0.181</b>	4.833	<.001	2.588
ポジティブ感情	0.254	0.027	0.812	0.417	2.017
ネガティブ感情	0.045	<b>0.143</b>	5.577	<.001	1.210

Table 13. 「安心・安全を大事にするようになった」を目的変数とした重回帰分析結果

	<i>r</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>	VIF
	Model	R <sup>2</sup> =0.090	F(10, 1550)=16.40, p<.001		
性別	0.058	<b>0.047</b>	1.959	0.050	1.034
年齢	0.114	<b>0.076</b>	2.884	0.004	1.220
健康評価	0.075	0.002	0.068	0.946	1.237
世帯所得	0.065	0.019	0.783	0.434	1.083
熱意	0.283	0.064	1.323	0.186	4.145
愛情	0.288	0.082	1.940	0.053	3.187
希望	0.298	<b>0.119</b>	2.477	0.013	4.049
精神性	0.256	0.042	1.101	0.271	2.588
ポジティブ感情	0.261	<b>0.069</b>	2.030	0.043	2.017
ネガティブ感情	0.025	<b>0.130</b>	4.965	<.001	1.210

Table 14. 「所属や自分への評価を大事にするようになった」を目的変数とした重回帰分析結果

	<i>r</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>	VIF
	Model	R <sup>2</sup> =0.145	F(10, 1550)=27.63, p<.001		
性別	-0.013	-0.010	-0.421	0.674	1.034
年齢	0.012	-0.020	-0.780	0.436	1.220
健康評価	0.125	0.019	0.720	0.471	1.237
世帯所得	0.078	0.017	0.716	0.474	1.083
熱意	0.325	<b>0.186</b>	3.912	<.001	4.145
愛情	0.264	0.005	0.113	0.910	3.187
希望	0.287	-0.007	-0.146	0.884	4.049
精神性	0.343	<b>0.202</b>	5.376	<.001	2.588
ポジティブ感情	0.239	0.039	1.171	0.242	2.017
ネガティブ感情	0.060	<b>0.142</b>	5.521	<.001	1.210

Table 15. 「経済や物の豊かさを大事にするようになった」を目的変数とした重回帰分析結果

	<i>r</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>	VIF
	Model	R <sup>2</sup> =0.098	F(10, 1550)=17.86, p<.001		
性別	0.021	0.021	0.875	0.382	1.034
年齢	0.030	0.007	0.252	0.801	1.220
健康評価	0.097	0.024	0.913	0.361	1.237
世帯所得	0.057	0.010	0.414	0.679	1.083
熱意	0.277	<b>0.203</b>	4.142	<.001	4.145
愛情	0.234	0.032	0.751	0.453	3.187
希望	0.242	0.018	0.381	0.703	4.049
精神性	0.251	0.071	1.844	0.065	2.588
ポジティブ感情	0.202	0.018	0.528	0.598	2.017
ネガティブ感情	0.065	<b>0.151</b>	5.721	<.001	1.210

これらの結果を取りまとめると、コロナ禍を経験することによる価値観の変化には、精神性や熱意を中心とした強みとネガティブ感情が寄与していることが示されたといえる。ネガティブ感情がこのような積極的な働きをしていることは極めて興味深い知見であり、相関分析からみるとほとんど関連がないように見えるネガティブ感情が、価値観という人生のあり方の基盤となる心の働きの変化を促進する要因として働いていることは、パンデミックのような危急事態における人間の適応における感情のもつ重要な働きであると考えられる。

先にも紹介したように、この価値観の5側面については、調査の中で現在の状態をたずねている。例えば、変化では「安心・安全を重視するようになった」度合いをたずねるところを、現状では「安心・安全を重視している」度合いをたずねる設問となっている。そこで、これらと比較するために、同じ説明変数を用い、現在の価値観の状態の5側面を目的変数とした重回帰分析を行った。

Table 16 から Table 20 に、現状の5指標を目的変数とした重回帰分析の結果を示した。まず、注目されるのは決定係数がかなり大きいことである。自己実現の重視(Table 17)の adjusted R<sup>2</sup> が最も高く 42.2% であり、経済や物の豊かさの重視(Table 20) が最も低く 27.7% であった。強みと人生の意味(Meaning in life)に関連があることは、このデータでも確かめられているが(島井ら 2024)、人生の価値観は、強みや感情状態によってかなり大きく支えられたものであることがわかる。そして、全般的には、強みの中でも、熱意や希望の偏回帰係数が大きい場合が多いが、安心・安全の重視(Table 18)のように愛情が大きく寄与することも示されている。

千葉大学公共研究センターワーキングペーパー原稿

Table 16. 「精神性や心の豊かさを大事にしている」を目的変数とした重回帰分析結果

	<i>r</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>	VIF
	Model	R <sup>2</sup> =0.377	F(10, 1550)=95.27, p<.001		
性別	0.047	0.021	1.013	0.311	1.034
年齢	0.132	-0.016	-0.738	0.461	1.220
健康評価	0.165	-0.033	-1.487	0.137	1.237
世帯所得	0.134	0.029	1.402	0.161	1.083
熱意	0.544	<b>0.096</b>	2.353	0.019	4.145
愛情	0.552	<b>0.180</b>	5.038	<.001	3.187
希望	0.587	<b>0.309</b>	7.675	<.001	4.049
精神性	0.476	0.041	1.269	0.205	2.588
ポジティブ感情	0.463	<b>0.074</b>	2.619	0.009	2.017
ネガティブ感情	-0.132	0.023	1.062	0.289	1.210

Table 17. 「自己実現を大事にしている」を目的変数とした重回帰分析結果

	<i>r</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>	VIF
	Model	R <sup>2</sup> =0.422	F(10, 1550)=115.09, p<.001		
性別	-0.01	-0.018	-0.920	0.358	1.034
年齢	0.156	0.015	0.700	0.484	1.22
健康評価	0.241	0.024	1.125	0.261	1.237
世帯所得	0.149	<b>0.041</b>	2.026	0.043	1.083
熱意	0.61	<b>0.222</b>	5.679	<.001	4.145
愛情	0.558	<b>0.093</b>	2.693	0.007	3.187
希望	0.607	<b>0.205</b>	5.300	<.001	4.049
精神性	0.542	<b>0.114</b>	3.680	<.001	2.588
ポジティブ感情	0.484	<b>0.083</b>	3.033	0.002	2.017
ネガティブ感情	-0.162	0.012	0.577	0.564	1.210

Table 18. 「安心・安全を大事にしている」を目的変数とした重回帰分析結果

	<i>r</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>	VIF
	Model	R <sup>2</sup> =0.303	F(10, 1550)=68.73, p<.001		
性別	0.055	0.024	1.105	0.269	1.034
年齢	0.175	0.036	1.537	0.124	1.22
健康評価	0.151	-0.002	-0.089	0.929	1.237
世帯所得	0.092	0.001	0.034	0.973	1.083
熱意	0.462	0.034	0.791	0.429	4.145
愛情	0.515	<b>0.254</b>	6.721	<.001	3.187
希望	0.508	<b>0.261</b>	6.124	<.001	4.049
精神性	0.36	<b>-0.074</b>	-2.18	0.029	2.588
ポジティブ感情	0.435	<b>0.109</b>	3.626	<.001	2.017
ネガティブ感情	-0.156	-0.004	-0.189	0.850	1.210

Table 19. 「所属や自分への評価を大事にしている」を目的変数とした重回帰分析結果

	<i>r</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>	VIF
	Model	R <sup>2</sup> =0.370	F(10, 1550)=92.59, p<.001		
性別	-0.007	-0.018	-0.897	0.370	1.034
年齢	0.150	0.018	0.790	0.430	1.220
健康評価	0.198	-0.005	-0.210	0.834	1.237
世帯所得	0.155	<b>0.056</b>	2.698	0.007	1.083
熱意	0.571	<b>0.216</b>	5.269	<.001	4.145
愛情	0.540	<b>0.145</b>	4.036	<.001	3.187
希望	0.557	<b>0.142</b>	3.506	<.001	4.049
精神性	0.502	<b>0.104</b>	3.213	0.001	2.588
ポジティブ感情	0.454	<b>0.075</b>	2.614	0.009	2.017
ネガティブ感情	-0.140	0.020	0.900	0.368	1.210

Table 20. 「経済や物の豊かさを大事にしている」を目的変数とした重回帰分析結果

	<i>r</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>	VIF
	Model	R <sup>2</sup> =0.277	F(10, 1550)=60.74, p<.001		
性別	0.004	-0.015	-0.695	0.487	1.034
年齢	0.151	0.029	1.240	0.215	1.22
健康評価	0.157	0.000	-0.016	0.987	1.237
世帯所得	0.131	<b>0.048</b>	2.140	0.033	1.083
熱意	0.477	<b>0.152</b>	3.457	<.001	4.145
愛情	0.488	<b>0.203</b>	5.288	<.001	3.187
希望	0.489	<b>0.216</b>	4.982	<.001	4.049
精神性	0.372	-0.055	-1.584	0.113	2.588
ポジティブ感情	0.393	0.046	1.498	0.134	2.017
ネガティブ感情	-0.124	0.029	1.234	0.217	1.210

そして、一貫して示されていることは、価値観の評価には、ネガティブ感情はまったく寄与していないということである。心の豊かさ、安全・安心、所属と評価のすべてにおいて、ネガティブ感情は、その価値を重視して、大切に思うことには関与しないということである。これは、先に Table 6 で示した相関分析において、ネガティブ感情が、弱いながらも一貫して有意な負の相関を示していることと対応するものと考えられる。

#### IV 考察

ここでの知見を要約すると以下の通りである。①コロナ禍を経験することによって、価値観が変化したという自己評価は一般的であり、それがパンデミックを乗り越えて、ウェルビーイングを維持することに寄与したと考えられる。②強みの中でも、熱意、希望と精神性、および、ポジティブ感情は、この価値観変化と強くつながる心理的資源であることが示された。③これらは相互に関連しているので、その影響を除く重回帰分析の結果、精神性と熱意に加えて、興味深いことにネガティブ感情が大きく寄与することが示された。一方、対照的に、価値観の現状評価にはネガティブ感情は関与していなかった。緊急事態において、価値観を見直すことには、心理資源として、強みやポジティブ感情に加えて、ネガティブ感情も重要な役割を果たしていることが示された。

#### COVID-19 について研究する意義

心理学の研究では、個別性の高い個人的な経験が取り上げられることも多い。典型的には、さまざまな困難によるトラウマティックと呼ばれる経験もそのひとつである。多くの場合、あらかじめ、その経験をするを予測することは困難なために、一人の人を継続して取り上げて、事前と事後の比較をすることは難しい。そのために、事後的な分析あるいは解釈や推論になってしまいがちである。

また、一人ずつに固有の特徴がある経験からどのように共通の特徴を取り出して、その経験に関する知識としてまとめて、一般的な知見として共有することにも困難が多い。事例研究を深めることは、見識の高い専門家を作り上げることにはつながっても、信頼性のあるマニュアルに集約して、初心者にも可能な対応システムとすることにつながることはなかなかできないのである。

このことを考えると、望ましいことではないが、多くの人たちが同じ困難な経験をする災害では、多くの人々がほとんど同じ困難を経験するという意味で事例研究を乗り越えるチ

チャンスでもある。もちろん、目の前の困難な人を支援する活動をおろそかにするわけにはいかないが、災害に際して、心の健康を促進しウェルビーイングを高めるための基礎的な心のメカニズム検討をすることの意義は大きい。

ここでは、世界を震撼させた COVID-19 の流行を、そのような困難のひとつとして、その中で、自分自身の価値観の見直しを行うことにどのような要因が関係しているのかを、ポジティブ心理学の枠組みから検討した。価値観の見直しに注目したのは、それによってパンデミックへの適応を促進し、困難を乗り越えたという意味で、外傷後成長 PTG (Posttraumatic Growth) にもつながる心の働きであると考えたからである。また、もしも、その経験をもとに、世界を見直す力を育成すれば、これは、ウェルビーイングに密接に関係していると考えられる、困難を乗り越える力であるレジリエンスにつながると考えられるのである (Senger, 2023)。

### 困難を乗り越えるレジリエンスとポジティブな心理資源

そこで、新型コロナ流行に伴って、ここでは、どのような価値観の変化が大きかったのかをみると、安心・安全を重視する変化の評価点が最も高かった。これは、死につながる危険性もある感染症であるという特徴によるものと考えられる。そして、この変化では、性別や年齢の影響も示されているが、そのほかにも身近な人が亡くなったり、自身が隔離される経験などの外的な要因の影響も大きいだろう。その結果として、ポジティブ心理資源である強みや感情によって支えられている割合が相対的に小さくなっていると考えられる。

これに対して、心の働き・精神性や自己実現を重視する変化では、デモグラフィック要因の関与はなく、相対的に、心理資源による説明率が高いことが示されている。性格の強みの中では、精神性や希望、熱意が大きく寄与しているほか、ネガティブ感情が、これらの価値観の変化を促進する働きがあることが示されている。これは、安心・安全を重視する変化を含めて、すべての変化で一貫している。

レジリエンスを支える心の働きのひとつに、困難な状況に応じて柔軟に思考パターンを切り替える認知的柔軟性が考えられている (Dennis & Vander Wal, 2010)。ここで検討してきた価値観の変化は、この認知的柔軟性が発揮された結果といえるだろう。そして、それに、性格の強みが重要な資源として機能していることは、レジリエンスを支える心理要因のリストに楽観性、すなわち、希望があげられていることとも一致し、レジリエンスに関わる心理的要因の構造を示していると考えられる (Casali et al., 2022)。

深刻なストレス事象に対する適応において、意味づける過程が重要であることが提案され、それがうまくいった場合に、外傷後成長(Post-traumatic growth)につながるとされる(Park, 2010)。その中核的な課題のひとつは、本来維持していた意味と、ストレス状況が示している意味との不一致を解消することであり、具体的には、それまでの価値観を変化させて、自分の新しい価値観を見つけることである。

価値観の変化は、それだけでとどまらず、それによって、対処戦略が柔軟になり、さまざまな方法を選択することが可能にする。これには、希望の働きも関連するとされているが(Snyder, Rand & Sigmon, 2001)、認知的な不協和が解消されるだけでなく、実際に新しい行動を選択することによって、より良い適応状態と良好な社会関係を構築することにつながっていくものである。

### 緊急時の価値観変化におけるネガティブ感情の寄与

そのような緊急事態に対応する対処に関連するポジティブ心理学資源としては、ここでも、ポジティブ感情と性格の強みの熱意、希望（楽観性）、精神性（超越性）や愛情が関与することが示された。COVID-19におけるスペインとロシアの青年を対象とした調査でも、同様の強みや意味の保有が、パンデミックによる抑うつ状態を予防する要因であることが報告されており(Shub et al., 2024)、このことは、さまざまなストレス状況における、これまでの研究と一致した知見である。

これに対して、これまでの多くの研究では、ネガティブ感情は、ネガティブな特徴をもつものとされてきており、ポジティブ心理学の研究では、ポジティブな働きをもつ心理資源に含めて考えられることは、ほとんどなかっただろう。実際に、ここでも、現状に対するポジティブな価値観の現状の分析からは、ネガティブ感情をもつことは、価値観を高める効果はまったくもっていない。

一方、認知的柔軟性を高めること、それを通じて価値観を見直すことには、ネガティブ感情が極めて重要な役割を果たしていた。それは、現在の価値観にこだわり、それを維持しようとすることに打ち勝つ力を与えるものなのであろう。現状へのネガティブな感情に抜きには、世界がこのままではいけないとか、生き方を変えなければいけないということにはつながらないのである。

同時に、ここで示されたように、ネガティブ感情があるだけではなく、熱意や希望といった強みが、同時に働いていることが重要であることも大切であろう。つまり、将来に望みをもった動機づけや見通しの中で、さらに、現状へのネガティブな感情をもつことが、

新しい人生の意味や世界の意味を見出すために必要なのである。パンデミックのような劣悪な環境下で適応するためには、このような二重の過程(dual-process)が必要であると考えられるのである。

ネガティブな感情の積極的な働きは、がん患者を対象として、感情表現を伴った対処をした集団の方が、感情表現の低い集団よりも、積極的に治療に参加し、心身のウェルビーイングが高いという知見と一致している(Stanton et al., 2000)。そこでは、現状を受け入れて、それでも、希望をもっていることが大切であるとされており、われわれの知見とつながるものであると考えられる。また、本報告は、ポジティブ心理学の第二波を主導してきた Paul Wong によって、COVID-19 に対して提案されている実存的ポジティブ心理学の実証研究のひとつとして位置付けられるものである(Wong, Mayer & Arslan, 2021)。

この報告の限界としては、性格の強みという概念を再検討し、エンパワメントを支えるストレングスという視点から広くとらえる必要が考えられる(島井, 2023)。また、この分析が横断的なデータを用いたものであり、それぞれの要因の時間経過に伴う変化のプロセスを追えていないという問題点がある。さらに、COVID-19 の流行時の検討というだけで、具体的に、自分自身が入院したり隔離されたりした経験があったのか、あるいは、身近な人を亡くしたり、特に親しみを感じている有名人が亡くなったりした経験をしたのかななどの、価値観を変える必要性につながる出来事について十分に詳しい情報を調査していないために、詳細な分析ができなかった。今後は、このような点を改善して、研究を継続することができればと願っている。

## 文献

- Casali, N., Feraco, T., & Meneghetti, C. (2022). Character strengths sustain mental health and post-traumatic growth during the COVID-19 pandemic. A longitudinal analysis. *Psychology & Health, 37*, 1663-1679.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research, 34*, 241-253.
- Ioannidis, J. P., Bendavid, E., Salholz-Hillel, M., Boyack, K. W., & Baas, J. (2022). Massive covidization of research citations and the citation elite. *Proceedings of the National*

*Academy of Sciences*, 119, e2204074119.

Iwasaki, A., & Grubaugh, N. D. (2020). Why does Japan have so few cases of COVID - 19? *EMBO Molecular Medicine*, 12, e12481.

Kobayashi, M. (2023). Well-being and fairness in the Covid-19 crisis in Japan: insights from positive political psychology. In H. Ishido et al., (eds), *Social Fairness in a Post-Pandemic World: Interdisciplinary Perspectives* (pp. 125-167). Palgrave, Macmillan, Singapore.

Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., ... & Hu, S. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA network open*, 3, e203976-e203976.

大竹恵子, 島井哲志, 池見陽, 宇津木成介. (2005). 日本版生き方の原則調査票 (VIA-IS: Values in Action Inventory of Strengths) 作成の試み. *心理学研究*, 76, 461-467.

Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: an integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136, 257-301.

Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.

Peterson, C., Semmel, A., Von Baeyer, C., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Seligman, M. E. (1982). The attributional style questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 287-299.

Senger, A. R. (2023). Hope's relationship with resilience and mental health during the COVID-19 pandemic. *Current opinion in psychology*, 50, 101559.

島井哲志. (2023). 「健康」概念はどこに行くのか. *心理学ワールド*, 103, 8-11.

島井哲志, 浦田悠, 小林正弥, 石川裕貴, 松隈 信一郎. (2024) キャラクター・ストレングス(強み)と幸福感諸指標の関連の検討, 日本ポジティブサイコロジー医学会 2024 発表.

島井哲志・前田直菜緒. (2022). COVID-19 パンデミックに対するポジティブ心理学実践の展開. *ストレス科学研究*, 37, 3-9.

- 霜鳥駿太, 木内敦詞, 西田順一, 中雄勇人, 松岡弘樹. (2023). 運動部活動経験と徳性の強みの関係—日本版生き方の原則調査票を用いて—. *応用心理学研究*, *49*, 130-140.
- Shub, S., de la Torre, G. G., Rodriguez-Mora, A., & Mestre, J. M. (2024). The presence of meaning in life and character strengths as protective factors of anxious-depressive symptoms in adolescents from Spain and Russia during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Adolescence and Youth*, *29*, 2354920.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2001). Hope theory. In Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.), *Handbook of positive psychology*, pp. 276-276, Oxford University Press.
- Stanton, A. L., Danoff-Burg, S., Cameron, C. L., Bishop, M., Collins, C. A., Kirk, S. B., ... & Twillman, R. (2000). Emotionally expressive coping predicts psychological and physical adjustment to breast cancer. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *68*, 875-882.
- Sumi, K. (2014). Reliability and validity of Japanese versions of the flourishing scale and the scale of positive and negative experience. *Social Indicators Research*, *118*, 601-615.
- Waters, L., Algoe, S. B., Dutton, J., Emmons, R., Fredrickson, B. L., Heaphy, E., ... & Steger, M. (2022). Positive psychology in a pandemic: Buffering, bolstering, and building mental health. *The Journal of Positive Psychology*, *17*, 303-323.
- Wong, P. T., Mayer, C. H., & Arslan, G. (2021). COVID-19 and existential positive psychology (PP2. 0): The new science of self-transcendence. *Frontiers in psychology*, *12*, 800308.
- World Health Organization (2025). WHO COVID-19 dashboard  
<https://data.who.int/dashboards/covid19/deaths?n=0>