

人生満足度曲線の妥当性に関する検討：ライフラインの観点からの分析

FUKUDA, Yuki / 福田, 由紀 / 古川, 聡 / FURUKAWA, Satoshi

(出版者 / Publisher)

法政大学文学部

(雑誌名 / Journal or Publication Title)

Bulletin of the Faculty of Letters, Hosei University / 法政大学文学部紀要

(巻 / Volume)

54

(開始ページ / Start Page)

95

(終了ページ / End Page)

106

(発行年 / Year)

2007-03-20

(URL)

<https://doi.org/10.15002/00004049>

人生満足度曲線の妥当性に関する検討

— ライフラインの観点からの分析 —

福田 由紀・古川 聡

問 題

人がいつ、どこで、誰と、どのような体験をしたかを明らかにすることは、その個人の心理的発達において重要な要素となる。このような体験を調べようとする時、自分自身が歩んできた人生を振り返らせる生活史法 (life history) は、発達心理学や臨床心理学の実践の場においてデータを収集するとき有効な手段となる (Gramling & Carr, 2004)。特に、家庭内暴力や薬物依存のプロセス理解や身体障害に対する適応過程といった長期間にわたる事象について、時系列的観点を導入することにより深く理解できる。また、伝記や生活史といった自己表現の形式は、Erikson(1963)や Levinson (1986) などの成人期についての発達心理学の理論において、広範囲に使用されている。このような生活史法は、ポートレアル、プロフィール、自伝、日誌、日記などと呼ばれる。また、そのデータの収集方法は、本人が記述して回答する場合もあれば、口頭で収集される場合もある。このように、生活史法の目的は、個人の経験やそれに関する対処法に焦点をあて、全体的に量的に記述することである。

一方、自己の人生に対する満足度の時間的変化がどのようなものであったかの回答を求める方法に人生満足度曲線がある。ライフラインと呼ぶ場合 (河村, 2000 など) もあるが、この用語は日常生活では異なる意味を持つことから、本論文では人生満足度曲線と呼ぶこととする。人生満足度曲線では、人生のイベントが起こった順に一目で

みてわかるように描かれる。また、それぞれのイベントの内容について詳しく記述もなされる。典型的な方法では参加者が自らグラフを書くが、研究者が生活史法によって集めたデータを元に視覚化する場合もある (Boyd, Holmes, & Purnell, 1998)。さらに、データ処理という観点についてみれば、人生満足度曲線で得られたデータは、質的にも量的にも分析ができる (Martyn & Belli, 2002)。

このような過去のデータを収集する方法として生活史法や人生満足度曲線が使用されているが、簡便さという点では人生満足度曲線の方が使用しやすいと考えられる。それは、自分の人生を自伝という形で文章化するためには、文章表現力などが必要であるのに対して、人生満足度曲線では、単に線を描くだけであり、イベントを書く際も長い文章は必要とされていない。また、口頭で自伝を収集する場合には、インタビュアーとのラポールが形成されていない場合には難しい。さらに、インタビュアーによる誘導、他者の存在によるネガティブなイベントを告白する際の抑制が生じる可能性がある。一方、人生満足度曲線の場合には、記入時は単独で行われることが多く、他者の存在をあまり気にしなくてすむという利点がある。したがって、より適用可能性が高く、視覚的でわかりやすく、より簡便な方法は人生満足度曲線といえるだろう。しかしながら、どちらの方法も参加者による本人のイベントの収集であり、情報のゆがみの可能性を見逃してはいけない (Admi, 1995)。

このような人生満足度曲線は、日本では主に構成的グループエンカウンター内の活動のひとつと

して広く用いられている（河村，2000）。そこでは誕生から現在までという時系列を横軸にとる。そして，中央に主観的な満足度の評価としてはゼロの基準線を置き，上に行くにしたがって良かったこと，その線より下がるにしたがって悪かったことをフリーハンドで書いてもらう。その線の中で山になったところ，谷になったところについて，その満足感や不満感を引き起こした重要なイベントを記入する。具体的な例を図1に示す。これらの満足度は，自分の人生を思い返し，そのイベントに関して今の時点で評定する点に特徴がある。

この作業の目的は，自分の過去を深く回想することにより自己を再発見することである（河村，2005）。そして，今自分がとらわれている問題を見つめ直し，未来に向けて意を新たにするための道具として使用されている。よって，病的状態レベルにある人というよりも，精神的には健康な人を対象とした作業となる。

青年期を対象とした人生満足度曲線で記述されるイベントは，表1に示すように学校関係のこと，友人関係の悩みが多い（河村，2000）。また，その他の中にある「破傷風で入院する」といった身

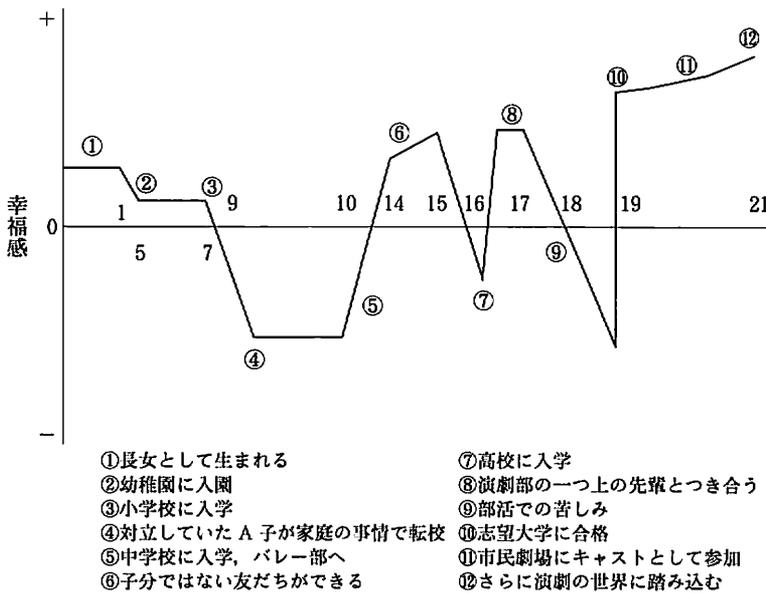


図1 人生満足度曲線の例（河村，2000）

表1 人生満足度尺度で記述された例

	記述数	割合(%)	例
誕生の意味	8	6.3%	次女として生まれる
家庭の人間関係	11	8.6%	母親ががんと診断される（今は元気）
学校関係	41	32.0%	第一志望の高校に合格
部活動・校外活動	11	8.6%	部活での苦しみ
友人関係	21	16.4%	親友とよべる友人と出会う
恋人	16	12.5%	女性と付き合い始める
将来のこと	8	6.3%	就職に意味が見いだせなくなる
仕事	2	1.6%	社会人になり，
悩み	5	3.9%	いろいろなことで一人で悩む
その他	5	3.9%	破傷風で入院
合計	128		

出典：河村，2000 で紹介された8事例を元に作成

体的な健康に関するイベントが記述されることもある。このような身体的な健康が青年期に取り上げられる割合は少ないと考えられるが、中高年ではその頻度は高くなるであろう。生涯発達の観点からは身体的健康は、人生のQOLを左右する大きなイベントになりうると考えられる。

このように、人生満足度曲線はすでに広く使用されているが、どのような心理的特性を表しているのか、その妥当性は十分に保証されているのかに関する実証的研究は本邦ではほとんどない。そこで、本研究では人生満足度曲線に表れた内容と他の心理的特性がどのように関連をしているかを量的にも質的にも検討する。その際、生涯発達の観点からみて重要なイベントであると考えられる身体的健康に関するイベントにも注目した。

方 法

参加者

H大学生男性35名、女性31名の計66名。しかしながら、回答に不備があったり、すべてのデータが回収できなかった参加者を除くと、男性17名、女性20名の計37名となった。年齢の範囲は19歳2ヶ月から27歳3ヶ月で、平均年齢は21.1歳 ($SD = 16.76$) であった。

材 料

調査用紙は人生満足度曲線、身体的健康度、精神的健康度の3つの部分で構成した(付表Aと付表B-1~B-3)。人生満足度曲線では、年齢毎のイベントの回答を求め、それぞれのイベントについて「+3(非常に満足)」「+2(とても満足)」「+1(やや満足)」「0(どちらともいえない)」「-1(やや不満足)」「-2(とても不満足)」「-3(非常に不満足)」までの7件法で評定させた(付表A)。また、これらのイベントのうち自伝を書くとしたらどのイベントを題材に使うであろうかを想定し、その重要度の高いものから順に5つを挙げてもらった。

身体的健康度に関して、堀毛(1991)が作成し

た日本版主観的健康統制感(HLC)尺度(遠藤, 2001)を使用し、病気の原因に関して「非常にそう思う」「そう思う」「どちらかといえばそう思う」「どちらかといえばそう思わない」「そう思わない」「まったくそう思わない」までの6件法で評定させた(付表B-1)。HLC尺度は、「健康でいられるのは、自分次第である」に代表されるI(自分自身)因子、「病気がよくなるかどうかは、周囲の暖かい援助による」に代表されるF(家族)因子、「健康でいられるのは、神様のおかげである」に代表されるS(超自然)因子、「病気になるのは、偶然のことである」に代表されるC(偶然)因子、「病気がどのくらいで良くなるかは、医師の腕次第である」に代表されるPr(専門職)因子の5因子で構成されている。

精神的健康度に関して、林・滝本(1991)が翻訳した日本語版ベック抑うつ尺度を使用した(菅原, 2001; 付表B-2)。「私は落ち込んでいない(0点)」「私は落ち込んでいる(1点)」「私はいつも落ち込んでいるから急に元気になれない(2点)」「私はとても我慢ができないほど落ち込んでいるし不幸だ(3点)」といった最近一週間の抑うつ状態について0点から3点で測定した。また、SWLS1(私の人生はすばらしい状態である)、SWLS2(私は、私の人生に満足している)、SWLS3(人生をもう一度やり直せたとしても、変えたいことはほとんどない)、SWLS4(私はこれまでの人生の中で、こうしたいと思った重要なことはなしとげてきた)、SWLS5(大体において、私の人生は理想に近い)という5項目に対して、「非常にあてはまる」から「全くあてはまらない」までの7件法で評定させる主観的人生満足度尺度(SWLS; 角野, 1994)も使用した(付表B-3)。

手続き

付表Bにある3つの質問紙に関しては集団で行い、人生満足度曲線については時間的余裕を与えて後日提出してもらった。

結果と考察

人生満足度曲線の内部的の一貫性

表1より、記述されるイベントは学校関係が多いことが示されている。よって、学校制度の時期により、幼児期（4～5歳）、児童期（6～12歳）、中学生期（13～15歳）、高校生以降（16歳～19歳）にわけてそれぞれの時期の関連を検討した。0～3歳のデータは、他者による記憶のうえ付けの可能性があるため、分析からはずした。また、高校生以降を19歳までにした理由は、全データを使用するために一番若い参加者の年齢にそろえたためである。さらに、同じ年齢に2つ以上のイベントが記入されている場合は、自伝を書くために選ばれているイベントを使用した。いずれも選ばれていない場合には、先に記入されているイベントを使用した。各時期の相関係数を表2に示した。その結果、中学生期におけるイベントの満足度のみが、他の時期のそれとは関連がないことがわかった。高校生以降の時期では、幼児期・児童期と関連があることを考慮すると、人生において中学生時代が特異的な位置づけをされていることが興味深い。

表2 年齢間における満足度の相関係数

	幼児期	中学生	高校生以降
幼児期	.428*	-.019	.462**
児童期		.170	.414*
中学生			.042

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

身体的・精神的健康尺度との関連

HLC尺度とベックの抑うつ尺度、人生に対する主観的満足度尺度の平均値と標準偏差を表3に示した。その結果は先行研究と大きく異ならず、従来の結果を再確認するとともに、本調査の参加者は標準的なサンプルと考えられることがわかった。

次に、各時期の人生満足度曲線で評定された総計と各尺度の相関係数を算出した（表4）。本研

表3 各尺度の平均値と標準偏差

		平均値	SD
主観的 健康統制感 尺度	I：自分自身	22.4	3.16
	F：家族	19.3	4.65
	Pr：専門職	19.2	4.50
	C：偶然	16.9	4.79
	S：超自然	14.2	3.79
ベックの抑うつ尺度		11.8	5.76
人生に対する 主観的満足度 尺度	SWLS 1	3.9	1.48
	SWLS 2	4.1	1.63
	SWLS 3	2.6	1.71
	SWLS 4	3.9	1.37
	SWLS 5	3.1	1.52
	SWLS Total	17.6	5.99

究で用いた年齢ごとの満足度を従来のフリーハンドの曲線で描くのではなく報告された満足感を折れ線で結ぶという方法は、面積を変数として使用できるというメリットを持つ。したがって、「正の面積値」は、人生の中でポジティブなイベントがどれくらい生じたかを示す指標となる。「負の面積値」は、人生の中でどれだけネガティブなイベントが生じたかを示している。「正負の面積の差異」は、その値がプラスであればその人生の中でポジティブなイベントがネガティブなイベントよりもどれくらい多いかを示し、マイナス値はその反対を示す。さらに正と負の総和である「面積の絶対値」は、その数値が大きければ、人生の中で振幅の大きいイベントがあったことを示す変数として、それぞれ量的分析に使用できる。また、基準線と満足度曲線がクロスしている回数が多ければ多いほど、人生の中で波があることをも示している。

面積の出し方は、調査者が評定されたイベントを図2にあるように折れ線グラフに書き起こし、その面積を計測した。それらの面積値と各尺度との相関係数を算出し、その結果を表4に示した。

人生満足度曲線と身体的健康度を表わすHLC尺度で中程度の相関関係が認められた変数は、高校生以降とPr（専門職因子）が $r = .344$ 、負の面積とPrが $r = .384$ であった。このように人生

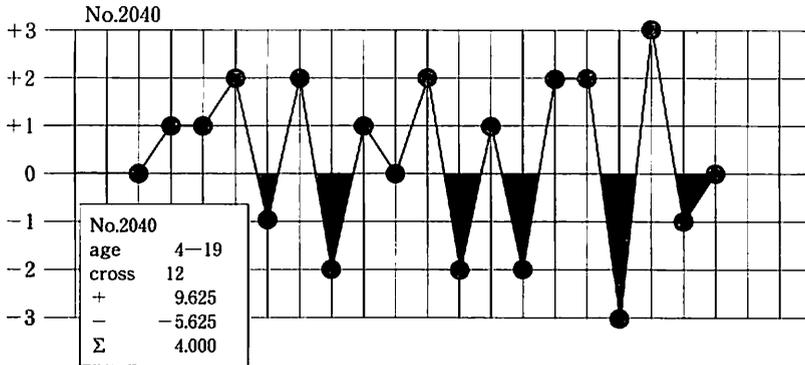


図2 面積の出し方の例

表4 他の尺度との相関関係

	主観的健康統制感尺度					ベック抑うつ尺度	人生に対する満足度尺度					
	I: 自分自身	F: 家族	Pr: 専門職	C: 偶然	S: 超自然		SWLS1	SWLS2	SWLS3	SWLS4	SWLS5	SWLS Total
幼児期 (4~5 歳)	-.152	.047	.155	.031	-.062	-.038	.060	.076	-.004	-.003	.000	.034
児童期 (6~12 歳)	-.150	-.193	.352	-.032	-.124	-.223	-.011	.015	-.033	.064	.057	.021
中学生 (13~15 歳)	-.057	.064	.222	-.051	.016	.075	-.87	.089	-.28	.146	.052	.042
高校生以降(16~19 歳)	-.231	.213	.334*	.081	-.011	-.049	.299 [†]	.189	.135	.488*	.260	.341*
現在	-.073	.107	-.156	-.257	.096	.174	.116	.007	-.046	-.093	-.079	-.024
正の面積	-.189	-.158	.114	-.021	-.240	-.151	.186	.144	.079	.313 [†]	.233	.238
負の面積	.103	.045	.384*	-.166	.082	-.015	-.042	.074	.150	.012	.130	.088
面積の差	-.084	-.090	.263	-.093	-.130	-.113	.111	.137	.127	.226	.225	.209
面積の絶対値	-.274	-.199	-.154	.097	-.312 [†]	-.150	.227	.100	-.024	.323 [†]	.154	.189
クロス回数	-.207	-.007	-.132	-.028	-.032	-.146	.143	.047	-.167	.019	-.017	.001

注: [†].10 < p < .05, * p < .05

満足度曲線と身体的健康度は、唯一専門職因子で有意な相関が認められたにとどまった。これは、今回の参加者の年齢が高くとも27歳であるというように、青年のみが研究対象になっていたことに関連していると考えられる。生涯発達という視点から見て、この人生満足度曲線の妥当性を検討するためには、幅広い年齢層でのデータ収集が必要であり、今後の課題として残された。

次に、人生満足度曲線の各変数と精神的健康度の尺度との関係を検討する。まず、人生満足度曲線の各変数とベック抑うつ尺度に関してはほとんど相関がないことが示された。ベック抑うつ尺度は、病的なレベルの抑うつ状態を測定するための尺度であり、自分の人生をどのようにとらえるかを示す人生満足度曲線とは異なっていると考えら

れる。たとえ不満足であったとしても、それが病的なレベルになっていたと考えることは難しい。また、参加者が心身ともに健康な大学生であった可能性も大きいであろう。

人生に対する主観的満足度尺度との関連では、高校生以降の評定とSWLS1（私の人生は、すばらしい状態である）が $r = .299$ 、SWLS4（私はこれまでの人生の中で、こうしたいと思った重要なことはなしとげてきた）が $r = .488$ 、SWLSの合計得点とが $r = .341$ であり、中程度の正の相関関係が認められた。また、正の面積とSWLS4が $r = .313$ 、面積の絶対値とSWLS4が $r = .323$ であり、それぞれ中程度の正の相関関係が認められた。以上の結果より、人生満足度曲線はベックの抑うつ尺度といった病的状態よりも、人生をど

のように主観的に捉えるかといった尺度との間に関連性があることが示された。またその関連性は、大学生にとって比較的最近のことが現在の人生観と結びついていた。

よって、本研究で得られた大学生の人生満足度曲線は、最近のできごとに関する評定においてのみ、人生の満足度を表していると考えられる。また、人生の中で振幅の大きいイベントがある参加者の方が、現在の人生に対する満足度が高いことも明らかになった。

重要なイベントが起こった時期

次に、記述されたイベントを質的に検討していきたい。まず、重要とされたイベントの時期を表2のように幼児期(4~5才)、児童期(6~12才)、中学生期(13~15才)、高校生以降(16~19才)に分類した(表5)。ライフイベントは0歳から参加者の現在の年齢まで記述されているため、また、重要度が3位以降のイベントを記述していな

表5 重要イベントの生起時期

	幼児期	児童期	中学生期	高校生以降	合計
1位	1	1	8	16	26
2位	1	3	4	15	23
3位	0	6	7	12	25
4位	1	7	8	10	26
5位	2	7	4	9	22

い場合もあるために、イベントの合計数は参加者の人数と一致していない。

重要とされるイベントが起こった時期に偏りがあるか否かを検討するために、順位毎に χ^2 検定を行った。その結果、重要度1位から3位において、生起時期に偏りが認められた(1位; $\chi^2(3) = 23.54, p < .01$, 2位; $\chi^2(3) = 20.65, p < .01$, 3位; $\chi^2(3) = 11.64, p < .01$)。下位検定を行った結果、1位では幼児期=児童期<高校生以降、2位では幼児期=児童期=中学生期<高校生以降、3位では幼児期<高校生以降であった。一方、4位、5位では生起時期に偏りはなかった。これらのことより、大学生は今の自分の年齢に近いイベントを重要と考えていることがわかった。

重要イベントと他の測度との関係

主観的に重要だと評価されているイベントは、その人の人生の満足度を大きく左右すると考えられる。よって、重要度1位から5位までの中で1つでもマイナスの評価を与えたイベントを記述したマイナス群(18名)とプラスの評価のイベントを記述したプラス群(14名)に参加者を分類し、1要因2水準の分散分析を行い、有意差や有意傾向が認められた尺度の結果についてのみ、表6に示した。

プラス群はマイナス群よりも、自分の身体的健康は他者、すなわち家族のサポートによって得ら

表6 群別平均値(上段)と標準偏差(下段)

	マイナス群	プラス群	分散分析の結果
身体的健康(家族)	18.2 4.40	22.0 3.55	$F(1,30) = 6.62$ $p < .05$
SWLS 1 私の人生はすばらしい状態である	3.7 1.48	4.6 0.90	$F(1,30) = 3.34$ $.05 < p < .10$
SWLS 2 私は、私の人生に満足している	3.8 1.55	4.9 1.22	$F(1,30) = 4.89$ $p < .05$
SWLS 3 人生をもう一度やり直せたとしても、変えたいことはほとんどない	2.3 1.49	3.5 1.72	$F(1,30) = 3.95$ $.05 < p < .10$
SWLS 5 大体において、私の人生は理想に近い	2.9 1.29	3.9 1.46	$F(1,30) = 3.72$ $.05 < p < .10$
SWLS Total	16.6 5.23	21.1 4.30	$F(1,30) = 6.45$ $p < .01$

れると考えているといえる。また、SWLS 1 (私の人生は、素晴らしい状態である)、SWLS 2 (私は、私の人生に満足している)、SWLS 3 (人生をもう1度やりなおせたととしても、変えたいことはほとんどない)、SWLS 5 (大体において、私の人生は理想に近い) や、現在の全体的満足度を示す SWLS の合計得点でも、プラス群はマイナス群よりも得点が有意に高いあるいは高い傾向を示し、より現状に満足しているといえる。つまり、ポジティブなライフイベントをより重要と考える人ほど、現在の自分の状態を肯定的にとらえているといえる。

ライフイベントの内容

次に、すべてのイベントの内容を表7のように分類した。回答の分類は筆者1名と筆者以外の1名が独立して行い(一致率=94.7%)、不一致箇所は協議により決定した。重要度1位でも総計での割合でも、「学校関係」「友人・恋人関係」「部活・校外活動」が多くあげられている。一方、「家族関係」や「身体的健康」に関するイベントを重要とする記述は少なかった。すなわち、大学生にとって重要なことは学校を中心とした社会的

かわりであり、人生への視野が外に向かっていることがわかる。このような結果が、参加者の年齢によってどのように推移するかを明確にすることで、青年期の心理的特徴を人生満足度という面から明らかにすることができるであろう。

まとめ

本調査は、簡便ですでに広く使用されている人生満足度曲線の内容がどのような心理的特性を表しているかに関して、身体的ならびに精神的健康という観点より検討した。その結果、人生満足度曲線で記述されている内容は、一部身体的健康尺度と関連を持つことがわかった。この点は、参加者が青年期の大学生だったため、中高齢といった健康によって人生の質が左右される時期をさらに調査することが課題として残った。また、精神的健康に関しては、ベックの抑うつ尺度といった病的なレベルというよりも、主観的な人生満足度曲線との関連が示された。よって、人生満足度曲線という名の通り、そこで表されている内容には妥当性があると考えられる。また、人生満足度曲線は、主観的な人生満足度とは異なり、時系列的に人生

表7 重要とされたライフイベントの内容

	1位	2位	3位	4位	5位	計(横)
学校関係	7 (21.2)	11 (35.5)	9 (30.0)	10 (34.5)	10 (34.5)	47 (30.9)
友人・恋人関係	8 (24.2)	7 (22.6)	8 (26.7)	5 (17.2)	5 (17.2)	33 (21.7)
部活・校外活動	7 (21.2)	5 (16.1)	6 (20.0)	7 (24.1)	4 (13.8)	29 (19.1)
旅行	4 (12.1)	2 (6.5)	1 (3.3)	0 (0.0)	2 (6.9)	9 (5.9)
家族関係	3 (9.1)	0 (0.0)	1 (3.3)	0 (0.0)	2 (6.9)	6 (3.9)
将来のこと	0 (0.0)	2 (6.5)	1 (3.3)	0 (0.0)	1 (3.4)	4 (2.6)
バイト関係	0 (0.0)	3 (9.7)	0 (0.0)	1 (3.4)	0 (0.0)	4 (2.6)
その他	4 (12.1)	1 (3.2)	4 (13.3)	6 (20.7)	5 (17.2)	20 (13.2)
小計(縦)	33	31	30	29	29	152

注：総計は複数回答とみなした時の合計を示す

を俯瞰することができる。この点は、主観的な人生満足度尺度より優れた特性であろう。

そのような人生満足度曲線の特性により、次のことが明らかにされた。

まず、大学生の人生の中では、青年期の始まり、思春期である中学生期は他の時期とは異なって認識されていること、その時期の満足度は今の満足度に関連してないことがわかった。では、どのように中学生期をとらえたらよいのかは、他の年齢層のデータと比較することにより、深く検討できるであろう。

また、その数値が大きければ、人生の中で振幅の大きいイベントがあることを示す変数「面積の絶対値」は、主観的人生満足度と中程度の正の相関があった。これは、回想できるイベントが少ない人より、多い人の方が今現在の満足度が高いことを示している。加えて、最近のできごとにポジティブな評価を与えるイベントが多い方が今現在の満足度が高かった。これらをあわせて考えると、何も特筆すべきイベントがないよりもある方が、また最近のイベントが良い物であれば、過去のイベントがどうであれ、人生の満足度が高くなるといえる。

加えて、人生に起こったイベントを振り返って考えて良いことであったと評価できる人は現在の自分をうまく受容しているといえる。

このように、本研究の結果から人生満足度曲線には多くの長所があることが明らかになった。第1は参加者の現在の生活に対する満足度を的確に表現できることで、満足度を測定する方法として妥当性が高いと考えられる。第2に、主観的人生満足度尺度では測定できない過去のできごととのつながりも人生満足度曲線は示すこともできる点が挙げられる。加えて第3に、人生満足度曲線は、自伝や生活史を書くことによってデータを収集するよりも実施が簡便であり、結果を視覚的に示すことができるため、様々な場面での利用が容易であると考えられる。それゆえ、人生満足度曲線は

臨床場面のみならず、健康な人が過去を振り返ったり、自己を客観的に見直す場合に実施するに値する有効な心理学的方法といえよう。

付記

本研究は、第48日本教育心理学会総会(2006)、第70回日本心理学会大会(2006)において発表された内容を加筆・修正したものである。

引用文献

- Adami, H. 1995 The life history: Available approach to nursing research. *Nursing Research*, 44, 186-188.
- Boyd, C. J., Holmes, C., & Purnell, R. 1998 Putting drug use in context: Lifelines of African American women who smoke crack. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 15, 235-249.
- Erikson, E. H. 1963 *Childhood and society* (2nd ed.). New York: W. W. Norton.
- 遠藤公久 2001 幸福感・健康 (監)堀洋道 心理測定尺度集Ⅲ サイエンス社
- 林潔・瀧本孝雄 1991 Beck Depression Inventory (1978)の検討とDepressionとSelf-efficacyとの関連についての一考察 白梅学園短期大学紀要, 127, 43-52.
- 堀毛裕子 1991 日本版 Health Locus of Control 尺度の作成, 健康心理学, 4, 1-7.
- Gramling, L. F. & Carr, R. L. 2004 Lifelines — A life history methodology — *Nursing Research*, 53, 207-210.
- 河村茂男 2005 フリーター世代の自分探し 誠信書房
- 河村茂雄 2000 こころのライフライン 誠信書房
- Levinson, D. 1986 A conception of adult development. *American Psychologist*, 41, 3-13.
- Martyn, K. K., & Belli, R. F. 2002 Retrospective data collection using event history calendars. *Nursing Research*, 51, 270-272.
- 菅原ますみ 2001 抑うつと不安 (監)堀洋道 心理測定尺度集Ⅲ サイエンス社
- 角野善司 1994 人生に対する満足尺度 (the Satisfaction With Life Scale [SWLS]) 日本語版作成の試み 日本教育心理学会第36回総会発表論文集, 192.

Investigation of the Validity of the Lifelines method

FUKUDA Yuki and FURUKAWA Satoshi

Abstracts

We investigated the psychological validity of the Lifelines method. Thirty-seven college students asked to complete their Lifelines and three questionnaires; the Health Locus of Control Scale, Beck Depression Inventory, the Satisfaction With Life Scale (SWLS). The results show that the data from Lifeline method reflects the present satisfaction with life. The person who has positive events at present in spite of negative one in past satisfy more than the person who has few events. Also they represent past events more directly than SWLS. And the Lifelines method is easier to collect data than another methods; autobiographers etc. to collect data. So Lifeline is useful psychological method to apply to clinical situations and cases that one looks back over the past.

Keywords: Lifelines, validity, satisfaction

付表 A 人生満足度曲線の例

年齢	イベントの自由記述部分	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
0歳		+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
1歳		+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
2歳		+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
3歳		+3	+2	+1	0	-1	-2	-3

…現在の年齢に至るまで、記述する。

付表 B-1 主観的健康尺度 (数字は項目番号を示す)

I (自分自身) 因子

13. 健康でいられるのは、自分しだいである。
17. 健康でいるためには、自分で自分に気配りすることだ。
20. 病気が良くなるかどうかは、自分の心がけしだいである。
21. 私の健康は、私自身で気をつける。
25. 病気が良くなるかどうかは、自分の努力しだいである。

F (家族) 因子

1. 病気が良くなるかどうかは、周囲の温かい援助による。
2. 病気が良くなるかどうかは、元気づけてくれる人がいるかどうかにかかっている。
6. 病気が良くなるかどうかは、家族の協力による。
18. 病気になったときは、家族などの思いやりで回復できる。
19. 健康でいられるのは、家族の思いやりのおかげである。

Pr (専門職) 因子

3. 病気がどのくらいで良くなるかは、医師のちからによる。
7. 健康でいられるのは、医学の進歩のおかげである。
8. 病気がどのくらいで良くなるかは、医者判断による。
9. 具合が悪くなくても、医者さえいれば大丈夫だ。
12. 病気がどのくらいで良くなるかは、医者腕しだいである。

C (偶然) 因子

4. 病気が良くなるかどうかは、運命にかかっている。
5. 病気がどのくらいで良くなるかは、時の運だ。
14. 病気になるのは、偶然のことである。
23. 健康でいられるのは、運が良いからだ。
24. 健康を左右するようなものは、たいてい偶然に起こる。

S (超自然) 因子

10. 健康でいられるのは、神様のおかげである。
11. 先祖の因縁などによって病気になる。
15. 神仏に供物をして身の安全を頼むと、病気から守ってくれる。
16. 病気になったのは、うかばれない霊が宿っているからである。
22. 健康でいるためには、よく拝んでご先祖様を大切にすることが良い。

付表 B-2 ベックの抑うつ尺度

- 第1問
- 0 私は落ち込んでいない。
 - 1 私は落ち込んでいる。
 - 2 私はいつも落ち込んでいるから急に元気になれない。
 - 3 私はとてもがまんできないほど落ち込んでいるし不幸だ。
- 第2問
- 0 私の将来について特に失望していない。
 - 1 私の将来について失望している。
 - 2 私の将来に期待するものはない。
 - 3 私の将来には希望がもてないし、物事は良くならないと思う。
- 第3問
- 0 私は自分が失敗するとは思わない。

- 1 私は他の人より失敗してきたと思う。
 2 今までのことを考えると失敗を繰り返してきたと思う。
 3 私は人間として全くだめだと思う。
- 第4問 0 日常生活では大変満足している。
 1 日常生活のできごとを楽しんでいない。
 2 私は何にも本当に満足できない。
 3 私はどんなことにも満足できないし退屈だ。
- 第5問 0 私は特に罪悪感をもっていない。
 1 時々罪悪感を感じている。
 2 私は多くの時間罪悪感を感じている。
 3 私はいつも罪悪感を感じている。
- 第6問 0 私は罰を受けている（いわば罰が当たっている）とは思わない。
 1 私は罰せられるかもしれないと思う。
 2 私は罰せられるだろうと思う。
 3 私は罰せられていると思う。
- 第7問 0 私は自分自身に失望していない。
 1 私は自分自身に失望している。
 2 私は自分自身にいやがさしている。
 3 私は自分自身が嫌いだ。
- 第8問 0 私は自分は他の人より良くないとは思わない。
 1 私は自分の弱さや失敗について自分自身を責めている。
 2 私は自分の欠点をいつも自分のせいにする。
 3 嫌なことが起こるとそれを自分自身のせいにする。
- 第9問 0 自殺について考えたことはない。
 1 自殺について考えたことはあるが実行したことはない。
 2 自殺したいと思う。
 3 もし機会があったら自殺するだろう。
- 第10問 0 私はいつもより悲しい気持ちではない。
 1 私はいつもより悲しい気持ちでいる。
 2 私はいつも悲しい気持ちでいる。
 3 私はいつも泣いていたが、今では泣きたいとおもっても泣けない。
- 第11問 0 私はこれまでのようにいららしくない。
 1 私は今までより簡単に悩んでしまうし、いらいらする。
 2 私はいつもいらいらを感じる。
 3 私はいらいらすらも感じなくなった。
- 第12問 0 私は他人に対する興味を失っていない。
 1 私は以前より他の人に興味を持たなくなった。
 2 私は他の人への興味を大部分失った。
 3 私は他の人への興味を失った。
- 第13問 0 私は自分なりの判断力がある。
 1 私はこれまでのような判断力に乏しい。
 2 私は以前よりも物事の判断に困難を感じる。
 3 私は何も判断することができない。
- 第14問 0 私は自分の現実よりも悪くは見えない。
 1 私は年を取り魅力を失って見えるのではないか気になる。
 2 私はだんだん魅力がなくなったように思う。
 3 私は自分の見かけが見苦しくなって来たと感じている。
- 第15問 0 私は以前と同様に仕事ができる。
 1 何かしようとするとき前よりも余分な努力をしなければならない。

- 2 何かを始めるときうんと頑張らなくてはならない。
 3 私は何もしたくはない。
- 第16問 0 私はいつものように良く眠れる。
 1 私はいつものように良く眠れない。
 2 私は以前よりも1~2時間早く目がさめるしそれからなかなか眠れない。
 3 私は以前より数時間早く目がさめるし再び眠れない。
- 第17問 0 私はいつもより特に疲れたりしない。
 1 私は以前よりも簡単に疲れる。
 2 私は何をやっても疲れる。
 3 私は余り疲れるので何もできない。
- 第18問 0 食欲は普通だ。
 1 食欲は以前よりは良くない。
 2 今は食欲がない。
 3 食欲が全くない。
- 第19問 0 最近大きな体重の減少はない。
 1 最近2キロ以上体重が減った。
 2 最近5キロ以上体重が減った。
 3 最近7キロ以上体重が減った。
 (食事制限の減量をしていますか? 1. はい 2. いいえ)
- 第20問 0 私は健康について特に気にしない。
 1 私は体の問題について気にしている。
 2 私は体のことが大変気になるので他のことを考えるゆとりがない。
 3 体の問題について大変悩んでいるので他のことは何も考えられない。
- 第21問 0 性についての興味は特に変わっていない。
 1 以前より性に対する興味が減少した。
 2 今では性に対する興味が大変減少した。
 3 性に対する興味が全くなくなった。

付表 B-3 主観的人生満足度尺度 (SWLS)

1. 私の人生は、素晴らしい状態である。
2. 私は、私の人生に満足している。
3. 人生をもう1度やりなおせたとしても、変えたいことはほとんどない。
4. 私はこれまでの人生の中で、こうしたいと思った重要なことはなしとげてきた。
5. 大体において、私の人生は理想に近い。