
原 著

自覚する強みの特徴とウェルビーイングや抑うつとの関連 ーテキスト分析による強みの検討ー

伏 島 あゆみ^{1) a}, 津 田 彰^b, 田 中 芳 幸^c

金沢工業大学^a, 帝京科学大学^b, 京都橘大学^c

〒921-8501 石川県野々市市扇が丘7-1^a

Self-identified character strengths and their associations with well-being and depression:
A text analysis

Ayumi FUSEJIMA^a, Akira TSUDA^b, Yoshiyuki TANAKA^c

Kanazawa Institute of Technology^a, Teikyo University of Science^b, Kyoto Tachibana University^c

7-1 Ohgigaoka, Nonoichi, Ishikawa 921-8501, Japan^a

[Purpose] This study examined the relationship between self-identified character strengths and well-being and depression in young adults.

[Methods] University students answered questions about well-being and depression and additionally provided free-text responses describing their self-identified strengths; an unstructured free text format was used in Study 1 ($N=305$), and a semi-structured format was used in Study 2 ($N=396$). In each study, multiple correspondence analysis was performed on the text data on their strengths.

[Results] The strengths of curiosity, hope, kindness, and social intelligence were mentioned frequently in both studies. The results of multiple correspondence analysis indicated that words describing strengths, such as “leadership,” “communication abilities,” “positive,” “aggressive,” “continuity,” and “give up (negative form),” related to low depression and high well-being, while words such as “cooperativeness,” “serious,” and “endeavor,” related to high depression and low well-being.

[Discussion] These findings suggest that strengths, particularly those concerning active behavior and cognition, were associated with low depression and high well-being. Depending on the type of self-identified strength, strengths can have both positive and negative effects on depression and well-being.

Key words: character strengths, well-being, depression, correspondence analysis

日本において、若年者のメンタルヘルス対策は喫緊の課題である。日本の若年者（中学生から大
学生）の自殺死亡率は2010年代後半から一貫して上昇しており（Okada et al., 2023）、メンタル

1) E-mail: ayumi.fusejima@gmail.com

ヘルスを多様な視点から捉え、その関連要因を明らかにすることが、自殺予防に寄与する介入への知見を与える。メンタルヘルスの指標は、抑うつなどのネガティブな側面とウェルビーイングなどのポジティブな側面の二次元から捉える必要性も提唱される (Keyes & Lopez, 2002)。抑うつは K6 (Kessler et al., 2002)、ウェルビーイングは PERMA-Profiler (Butler & Kern, 2016) などの測定尺度が翻訳され、信頼性や妥当性も確認されている。

特定の「強み (character strengths)」を有することは抑うつの低減やウェルビーイングの向上などのメンタルヘルス増進に役立つ。「強み」とは、思考や感情、行動が反映された、個人にとってのポジティブな性格特性であり、24種類に強みが整理されている (Park et al., 2004)。この強みの多くにおいて、メンタルヘルスの良好さとの関連が示される (ユーモアや誠実さ (Gustems & Calderon, 2014)、希望や熱意、リーダーシップ (Park & Peterson, 2008)、愛や寛容さ、慎み深さ、公平、社会的知能 (Gillham et al., 2011)、判断や創造性 (Kim et al., 2018)、親切やチームワーク (Gillham et al., 2011; Kim et al., 2018))。ただ、強みの種類によっては、メンタルヘルスの向上と関連しないとの知見も散見される (Duan, 2016; Gillham et al., 2011; Kim et al., 2018; Park et al., 2004; Peterson et al., 2007)。また、強みの種類によって、強みの認識や活用感が異なる可能性も指摘される (津田・島井, 2017)。

強みの種類を評価する研究では、Values in Action Inventory of Strength (Peterson & Seligman, 2004) がよく用いられる。ただし、尺度回答による強みと自己申告の強みは、必ずしも一致しない。尺度回答による強みでは、感謝や親切、公平、愛、希望、判断の順で強みを有する者が多い (Park et al., 2004)。一方、強みを自己申告させると、公平や審美眼、思慮深さの強みは

見落とされて申告されず、忍耐、創造性、勇敢の強みは過大に自己評定して申告されるなどのズレが生じる (Bialowolski et al., 2025)。当人の言語表現によって強みを評価することで、日常的に自覚する強みを抽出できる。このような当人が意味づけた強みと、メンタルヘルスとの関連は、十分に捉え切れていない。

自覚する強みは、自由記述回答によって評価できる。テーマに関して自由に記述する非定型法と、特定の型 (文章完成法等) に沿って記述する定型法がある。非定型法は回答の自由度が高いため、短時間で要点のみが記述されやすく、定型法は研究者側が聞きたい情報を効率的に引き出せるため、詳述されやすい (真柳他, 2001)。よって、非定型法では簡潔な回答、定型法では具体的事例や文脈を含む詳細な回答がなされると予測する。さらに、異なる強みの回答様式でもメンタルヘルスとの関連が同方向に再現されれば、知見の収束的妥当性や頑健性は補強される。

本研究は、若年者が日常的に自覚する強みとウェルビーイングや抑うつとの関連を解明する。強みを自由記述 (非定型法、定型法) によって評価し、強みとウェルビーイングや抑うつとの関連を明らかにする。メタ分析では、24の強みのうち性差が確認されたのは4つのみ、小～中程度の効果量にて、である (Heintz et al., 2019)。そこで本研究は、性差の検討は主要目的とせず、性別の検討は行わなかった。

研究1

方法

対象者 2019年1月に北陸地方の大学において授業終了後の時間を利用して質問紙調査を行い、305名 (男性255名、女性47名、不明3名、平均年齢は 19.7 ± 1.1 歳) から回答を得た (有効回答率 83.7%)²⁾。

2) 研究1は、「伏島 あゆみ・津田 彰・田中 芳幸 (2022). 大学生における強みと自殺親和状態との関連に対するウェルビーイングの媒介効果, 心理学研究, 93, 209-218.」と一部データが重複している。本研究とは異なる目的で分析された。

質問紙の構成

自覚する強み 非定型法の自由記述によって尋ねた。意図しない回答を防ぐため、「あなたの強み（長所）は何だと思いますか。簡潔に書いてください（例：好奇心、柔軟性など）」と例を含めて教示した。

強みの認識・活用 8項目5件法の尺度である Strength Knowledge Scale 日本語版（高橋・森本, 2015a）と、14項目5件法の尺度である Strength Use Scale 日本語版（高橋・森本, 2015b）を用いた。内的一貫性や再検査信頼性、併存的妥当性が確認されている。それぞれ合計点を算出した。

ウェルビーイング PERMA-Profiler 日本語版（塩谷他, 2015）を用いた。21項目11件法の尺度である。5下位因子が想定され、各下位因子に含まれる15項目と全般的幸福感を問う1項目の計16項目が、ウェルビーイングを示す。項目平均値を個人の得点として算出する。大学生の平均値は5.92点である。

抑うつ K6日本語版（古川他, 2003）を用いた。6項目5件法の尺度である。合計点を算出するものであり、10点以上は抑うつの危険性が高い（厚生労働省, 2023）。

心理統計学的解析方法

自覚する強みの文章データは、KH coder (ver. 3.01 official-package)（樋口, 2004）によって定量的に分析した。強みとして記述された語（以下、強み語）とウェルビーイングや抑うつとの関連を明らかにするため、対応分析を行った。自覚した強みの「語」の影響を検討するため、概念上同義の語（例：思いやり、優しい）は統合せず、語レベルで集計し、統合の検証は本研究の範囲外とした。

対応分析では、外部変数と抽出された語の布置

を見ることで外部変数と関連する特徴的な語が明らかとなり、語の布置が原点から外部変数方向に離れているほど、その外部変数の特徴を強く有する（樋口, 2019）。K6は10点、PERMA-Profilerは5.92点をそれぞれカットオフ値として二値化した。抑うつとウェルビーイングを外部変数とし、強み語の多重対応分析を行った³⁾。

多重対応分析では、メンタルヘルス（抑うつやウェルビーイング）と関連する強み語が明らかになる。強みの種類による認識や活用感の違いを確認するため、メンタルヘルスの高低と関連する強み語を書いた群を独立変数、強みの認識や活用感を従属変数、性と年齢を共変量とした共分散分析を行った。

研究は、第一著者の所属機関の「人を対象とする研究」の倫理審査専門委員会の承認を受け（承認番号18288）、実施にあたって説明を行い、同意を得た上で実施した。

結果

記述された強み語 無回答の31名（9.8%）と、「無い・思い当たらない」と回答した2名は、分析からは除外した。文書数は272、総抽出語数（使用）は632、異なり語数（使用）は251だった。語の出現頻度は「好奇心」が突出し（出現数＝62）、「集中」、「協調性」、「柔軟性」、「コミュニケーション力」が続いた（Table 1）。1語で強みを示す名詞や形容詞が多く、24の強みと表記が同一か、24の強みに相当すると考えられる語が、上位に多く見られた（「好奇心」、「忍耐」、「柔軟性」、「リーダーシップ」、「責任感」、「協調性」、「真面目」など）。「集中」や「コミュニケーション力」など、24の強みには該当しない語や、複数の強みの包括と考えられる語もあった。

ウェルビーイングと抑うつによる強み語の対応分析 外部変数（ウェルビーイング、抑うつ）と

3) 「コミュニケーション力」、「好奇心」、「審美眼」、「協調性」、「行動力」、「責任感」、「思いやり」、「探求心」、「創造力」、「大局観」、「思慮深さ」の11語は、強制抽出となるように設定した。分析前に明らかな誤字脱字（例：リーダーシップ）やら抜き言葉（例：考えれる）を修正し、表記ゆれ（数字やかな表記は漢字表記に、「～能力」は「～力」に）を統一した。同義語は複合動詞のみ統一し（例：やり遂げるの類語（やり抜く、やり切る）の統一）、類義語（例：「優しい」と「思いやり」）は統一せず、元来の表記を残して解析した。

Table 1

強みの自由記述における頻出語

研究 1（非定型法）					研究 2（定型法）						
順位	語			頻度	順位	語			頻度		
1	好奇心			62	1	物事			25		
2	集中			17	2	人			24		
3	協調性			15	3	考える			17		
4	柔軟性			14	4	ポジティブ			15		
5	コミュニケーション力	優しい		12	5	何事	行動	持つ	14		
7	忍耐	強い	人	11	8	自分			13		
10	真面目			9	9	やり遂げる			12		
11	明るい			7	10	周り	集中	忍耐	10		
12	興味	物事	思いやり	責任感	6	13	諦める（否定形）	取り組む	他人	早い	9
16	リーダーシップ	ポジティブ	一つ	考える	5	17	前向き	努力	優しい		8
	行動力	持つ	自分		20	我慢強い	強い	興味			7
24	客観	高い	根気	最後	4	23	好き	最後	誠実	積極	
	積極	努力	話せる				コミュニケーション力	粘り強い			
30	ユーモア	傾聴	継続	計画	3	29	気持ち	見つける	好奇心	行動力	6
	元気	持続	性格	精神			慎重	真面目			
	諦める（否定形）	知的	早い	得意	35	リーダーシップ	協調性	継続	思う		5
	粘り強い	判断	力	冷静			思考	取り組める		接する	
							相手	仲良く	平等	明るい	

強み語との多重対応分析を行った (Figure 1)⁴⁾。原点から右上方向に「高いウェルビーイング」、左上方向に「高い抑うつ」、左下方向に「低いウェルビーイング」、右下方向に「低い抑うつ」の外部変数が布置した。

外部変数の位置から、原点より右側の語は良好なメンタルヘルス、左側の語は不良なメンタルヘルスに関連すると捉えられる。なお、メンタルヘルスと明確な関連性が示されない原点付近には「好奇心」、下中央方向には「思いやり」、「忍耐」が布置した。

右上方向に「積極」、「ポジティブ」、「冷静」、「判

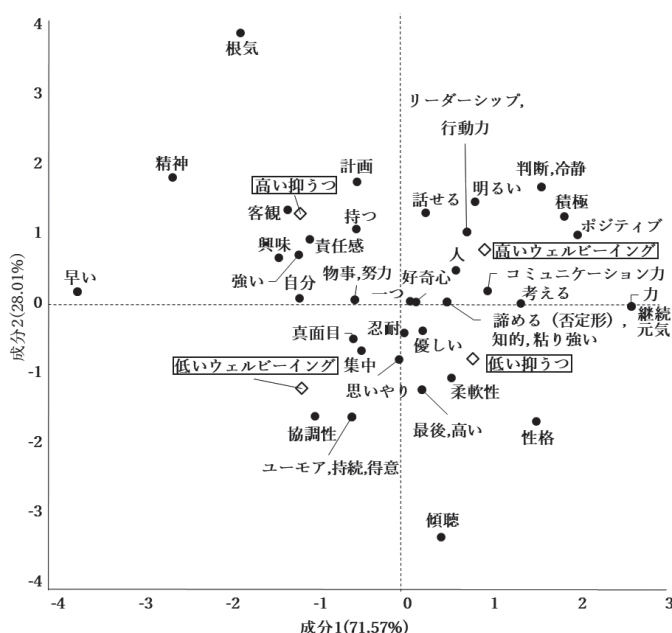
断」、「リーダーシップ」、「行動力」、「明るい」、「コミュニケーション力」が、右下方向に「優しい」、「柔軟性」が布置した。主体的・行動的な意思や感情に関する語が並んだ。

左上方向に「根気」、「客観」、「責任感」、「計画」、左中央方向に「努力」、左下方向に「協調性」、「ユーモア」、「持続」、「真面目」、「集中」が布置した。誠実性や親切などの強みに関連する語が比較的多かった。

原点より右側の語を記した者をポジティブ強み群 ($N=57$)、左側の語を記した者をネガティブ強み群 ($N=54$) とし、性と年齢を調整した共分

4) 研究1では例示された「好奇心」(出現数=62)の出現頻度が高いことによって、他の強みとメンタルヘルス指標との対応分析の結果が歪んだ可能性を確認するため、該当者を除いて同様の多重対応分析を行った。右上方向には「ポジティブ」、「積極」、「リーダーシップ」、「冷静」、「判断」、「明るい」、「話せる」、「諦める (否定形)」が、右中央方向には「コミュニケーション力」、「継続」、「元気」、「粘り強い」、が、右下方向には「柔軟性」が布置した。左上方向には「根気」、「客観」、「責任感」、「計画」、「行動力」が、左下方向には「協調性」、「持続」、「真面目」、「集中」、「ユーモア」、「努力」が布置した。また、「思いやり」、「優しい」は原点付近に、下中央方向には「忍耐」が布置した。右上方向だった「行動力」が左上方向に布置した点は異なったが、全員を対象とした結果と概ね同様だった。

Figure 1
ウェルビーイングや抑うつと強み語の多重対応分析（研究1）



Note. 各外部変数の付置した位置における、成分1および成分2の寄与率は以下の通りである。高いウェルビーイング：成分1=0.89, 成分2=0.77, 高い抑うつ：成分1=-1.22, 成分2=1.29, 低いウェルビーイング：成分1=-1.20, 成分2=-1.22, 低い抑うつ：成分1=0.76, 成分2=-0.79

散分析により、強みの認識や活用感を群間で比較した⁵⁾。強みの認識は差がなく ($F(1, 105) = 3.73$, $p = .06$, $\eta_p^2 = .03$)、強みの活用感はポジティブ強み群のほうが高かった ($F(1, 103) = 4.92$, $p = .03$, $\eta_b^2 = .05$)。

研究 2

方法

対象者 2020年12月に北陸地方の大学において授業終了後の時間を利用して質問紙調査を行い、396名（男性308名、女性85名、他・不明3名、平

均年齢は19.6±1.1歳)から回答を得た(有効回答率84.5%)。

質問紙の構成 定型法の自由記述によって、自覚する強みを尋ねた。強みの定義 (Park et al., 2004) を示し、「わたしの強みは」に続いて、強みの一つ記述してもらった。調査内容は研究 1 とほぼ同様で、Strength Knowledge Scale 日本語版、PERMA-Profilier 日本語版、K6 日本語版を用いた。心理統計学的解析方法も、研究 1 と同様だった。

研究は第一著者の所属機関の「人を対象とする研究」の倫理審査専門委員会の承認を受け（承認

5) 「強み」を文章で記載した者は、複数の語が強み語として含まれることとなる。強みの「語」レベルにおける記述とメンタルヘルスとの関連を検討するため、文章で記載した者、複数の語を書いた者も、本研究の分析対象としている。

番号206008), 実施にあたって説明を行い, 同意を得た上で実施した。

結果

記述された強み語 無回答の34名 (8.6%) と, 「無い・思い当たらない」と回答した2名は, テキスト分析から除外した⁵⁾。文書数は367, 総抽出語数 (使用) は1115, 異なり語数 (使用) は402だった。

頻出語の上位は「物事」, 「人」, 「考える」, 「ポジティブ」, 「持つ」, 「何事」, 「行動」の順だった (Table 1)。24の強みと同一表記の語 (「好奇心」, 「忍耐」, 「リーダーシップ」) はやや少なかったが, 1語で強みを示す語の中には24の強みに相当した内容もみられた。

メンタルヘルス (うつ, ウェルビーイング) に

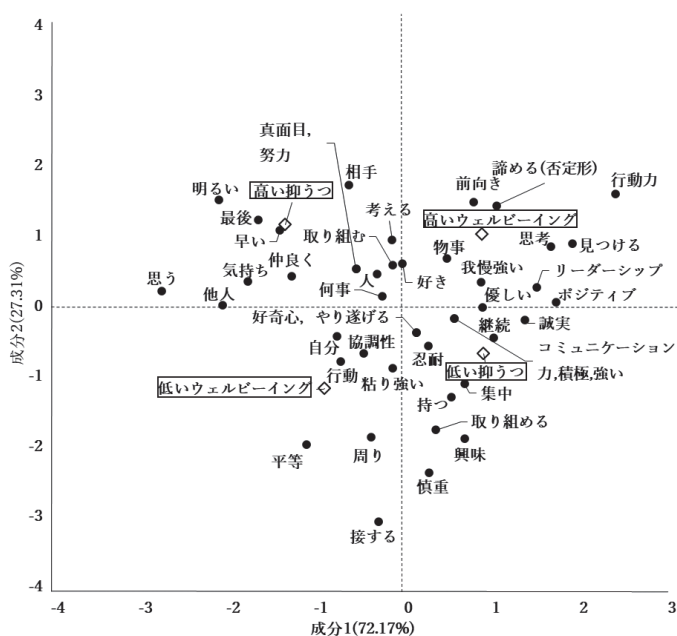
よる強み語の対応分析 次に, 研究1と同様に対称分析を行った (Figure 2)。外部変数は, 研究1とほぼ同じ位置に布置した。

右上方向には「行動力」, 「前向き」, 「我慢強い」, 「諦める (否定形)」, 「リーダーシップ」が, 右横方向には「ポジティブ」, 「やり遂げる」, 「優しい」, が, 右下方向には「積極」, 「コミュニケーション力」, 「誠実」, 「継続」, 「集中」, 「忍耐」, 「慎重」が並んだ。一方, 左上方向には「明るい」, 「真面目」, 「努力」が, 左下方向には「協調性」や「平等」, 「粘り強い」などの語が布置した。中央付近には「好奇心」が布置した。1語で強みを示す語は, 原点よりも右側に多かった。

原点より右側の語を記述した者をポジティブ強み群 ($N=105$), 左側の語を記述した者をネガティブ強み群 ($N=25$) とし, 各群の強みの認識

Figure 2

ウェルビーイングや抑うつと強み語の多重対応分析 (研究2)



Note. 各外部変数の付置した位置における, 成分1および成分2の寄与率は以下の通りである。高いウェルビーイング: 成分1 = 0.84, 成分2 = 1.03, 高い抑うつ: 成分1 = -1.40, 成分2 = 1.17, 低いウェルビーイング: 成分1 = -0.95, 成分2 = -1.17, 低い抑うつ: 成分1 = 0.86, 成分2 = -0.67

を検討した。性と年齢を調整した共分散分析の結果、有意差はみられなかった ($F(1, 125) = 3.63$, $p = .06$, $\eta_p^2 = .03$)⁶⁾。

総合考察

本研究では自覚する強みの内容を分類し、強みとウェルビーイングや抑うつとの関連を明らかにした。非定型法では、例示の影響により1語で強みを表わす語が多かった。定型法では1語で強みを表わす語はやや少なく、文章完成法の使用により特定の強みの内容を示さない語が多く出現したと考えられる。

24の強みの定義 (Peterson & Seligman, 2004) に沿って二つの研究における強み語を区分すると、好奇心 (「好奇心」) や希望 (「前向き」), 親切 (「優しい」, 「思いやり」), 社会的知能 (「協調性」), 忍耐 (「忍耐」, 「諦める (否定形)」) や誠実性 (「真面目」, 「誠実」) の強みが多く記述された。その他、好奇心や希望、熱意、ユーモアの強みのいずれかに相当しうる「積極」や「ポジティブ」などの語も見られた。一方で、その他の強み、特に審美眼、節度に関連する強み (思慮深さ、謙虚など) は、ほとんど記述されなかった。感謝や親切、愛、希望の強みは、尺度回答による上位の強み (Park et al., 2004) と一致したが、社会的知能や誠実性は一致しなかった。Bialowolski et al (2025) は、認識しやすく、文化的規範や社会的望ましさに沿った強みが申告されやすい可能性を示す。日本では、他者との協調性が重視される相互協調的自己観が優勢であり (Markus & Kitayama, 1991), 「努力」や「頑張り」, 「我慢」は望ましいとみなされる (Heine et al., 1999)。本研究においても、当人が気づきやすく、社会的に望まれる強みは報告され、そうでない強みは報告されなかったと考えられる。

ただ、非定型法における「好奇心」や「柔軟性」の出現頻度の高さには、例示が影響したと考えられる。記憶内の情報の一部を検索手がかりとして

与えられると、それ以外の情報が思い出しにくくなる (Nickerson, 1984)。強みに関して思慮せず、冒頭の例示を自分の強みと受け入れて回答した可能性もある。

共通して原点より右側に布置した強み語は、「リーダーシップ」, 「コミュニケーション力」, 「ポジティブ」, 「積極」, 「継続」, 「諦める (否定形)」であり、リーダーシップや希望、好奇心、忍耐などの強みがメンタルヘルスの良好さと関連した。逆に、共通して原点より右側に布置した強み語は、「真面目」, 「努力」, 「協調性」で、誠実、忍耐、社会的知能の強みがメンタルヘルスの不良さと関連した。

リーダーシップや希望、好奇心の強みがウェルビーイングの高さや抑うつの低さと関連した点は、尺度回答による強みとの関連 (Peterson et al., 2007) と同様だった。希望の強みには、明るく前向きな物事のとらえ方や自己の将来に対するポジティブな姿勢が含まれている (Peterson & Seligman, 2004)。種々の心理療法において出来事や他者に対する認知変容のアプローチが抑うつの低減に有効とされるように、人や物事の良い部分への注目は、メンタルヘルスの向上に役立つ可能性が示された。

好奇心あるいは熱意の強みである「積極」はメンタルヘルスの良好さと関連したが、「好奇心」の語とは明確な関連はなかった。好奇心はポジティブ感情や生きがいなどと関連する (Kashdan et al., 2009) が、リスクテイキング行動とも関連する (Zuckerman, 1994)。好奇心の強みはメンタルヘルスに対して、正負両面の影響も有すると考えられる。

忍耐の強みを示す複数の語は、メンタルヘルスの良好さと一貫した関連が見られなかった。忍耐の強みは、何らかの障害や壁があっても、目標指向的な行動を自発的に継続することである (Peterson & Seligman, 2004)。つまり、「忍耐」には一つのことを継続するという側面と辛さに耐えるという側面があり、いずれかの側面がウェル

6) 原点より右側の語と原点より左側の語を重複して記述した者は、解析から除外した (研究1は7名、研究2は2名)。

ビーイングや抑うつが悪化につながることもあるだろう。

誠実の強みである「真面目」の語は、メンタルヘルスの不良さと関連した。一方、「誠実」の語はメンタルヘルスの良好さと関連し、同じ誠実の強みであっても異なる結果だった。誠実性はウェルビーイングの高さと関連するだけでなく (McCrae & Costa, 1991), ネガティブな出来事が生じた際のウェルビーイングの大きな落ち込みとも関連する (Boyce et al., 2010)。誠実性を発揮する場面によっては、メンタルヘルスに対してネガティブに作用することも考えられる。

「協調性」は、低いウェルビーイングと関連した。協調性には自分の気持ちや考えを抑え、相手に合わせようとする受動的な方略をとる形態もある (高田, 1999)。調和を優先した抑制的な関わりはウェルビーイングを低める可能性が推測される。相互協調的自己観は、幸福感や充実感とは負の関連を示す (黒田他, 2004)。「協調性」の強みは、社会にとっては歓迎されるが、当人のウェルビーイングの低さにもつながり得る可能性がある。

また、良好なメンタルヘルスに関連する語を強みとして書いた者は、そうでない者よりも強みの活用感が高かった。今回記述された強みの内容によって活用のしやすさが異なり、結果として抑うつやウェルビーイングの違いにつながる可能性も考えられる。

横断的調査である点、強みの記述内容は個人の気づきと文章表現力に依存する点を踏まえると、強みがウェルビーイングや抑うつにもたらす因果的な影響力は未だ不明であり、限定的な知見となる。また、今回は複数の強みを有している点は考慮しておらず、「語」レベルでの強みとの関連しか扱っていない。Peterson & Seligman (2004) では、上位にある複数の強みは、その人にとって特徴的な強みとして位置づけている。複数の強みの組み合わせによっては、ウェルビーイングや抑うつにもたらす影響が増強、もしくは相殺されることも考えられる。今後は、強みに関する既存の尺度と自覚する強みとの関連、複数の強みによるウェルビーイングや抑うつへの影響の評価が必要と考える。

利益相反の開示

本論文に関して、開示すべき利益相反関連事項はない。

引用文献

- Bialowolski, P., Weziak-Bialowolska, D., & Niemiec, R. M. (2025). Discrepancies in Signature Strengths Identification: Insights from Self-Nomination and VIA Assessment Across a Global Sample. *Applied Research Quality Life*, <https://doi.org/10.1007/s11482-025-10498-y>
- Boyce, C. J., Wood, A. M., & Brown, G. D. A. (2010). The dark side of conscientiousness: Conscientious people experience greater drops in life satisfaction following unemployment. *Journal of Research in Personality*, *44*, 535-539.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, *6*, 1-48.
- Duan, W. (2016). The benefits of personal strengths in mental health of stressed students: A longitudinal investigation. *Quality of Life Research*, *25*, 2879-2888.
- 古川 壽亮・大野 裕・宇田 英典・中根 允文 (2003). 一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研究 平成14年度厚生労働科学研究費補助金 (厚生労働科学特別研究事業)「心の健康問題と対策基盤の実態に関する研究」研究協力報告書
- 伏島 あゆみ・津田 彰・田中 芳幸 (2022). 大学生における強みと自殺親和状態との関連に対するウェルビーイングの媒介効果 心理学研究, *93*, 209-218.
- Gustems, G., & Calderon, C. (2014). Character Strengths and Psychological Wellbeing among Students of Teacher Education. *International Journal of Educational Psychology*, *3*, 265-286.

- Gillham, J., Adams-Deutsch, Z., Werner, J., Reivich, K., Coulter-Heindl, V., Linkins, M. Winder, B., Peterson, C. Park, N., Abenavoli, R., Contero, A., & Seligman, M. E. P. (2011). Character strengths predict subjective well-being during adolescence. *Journal of Positive Psychology*, 6, 31-44.
- Heine, S. J., Lehman, D. R., Markus, H. R., & Kitayama, S. (1999). Is there a universal need for positive self-regard? *Psychological Review*, 106(4), 766-794.
- Heintz, S., Kramm, C., & Ruch, W. (2019). A meta-analysis of gender differences in character strengths and age, nation, and measure as moderators. *Journal of Positive Psychology*, 14, 103-112.
- 樋口 耕一 (2004). テキスト型データの計量的分析——2つのアプローチの峻別と統合——理論と統合, 19, 101-115.
- 樋口 耕一 (2019). 計量テキスト分析における対応分析の活用——同時布置の仕組みと読み取り方を中心に——コンピュータ&エデュケーション, 47, 18-24.
- Kashdan, T. B., Gallagher, M. W., Silvia, P. J., Winterstein, B. P., Breen, W. E., Terhar, D., & Steger, M. F. (2009). The curiosity and exploration inventory-II: Development, factor structure, and psychometrics. *Journal of Research in Personality*, 43, 987-998.
- Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological medicine*, 32, 959-976.
- Keyes, C. L. M., & Lopez, S. J. (2002). Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 45-59). Oxford University Press.
- Kim, H. R., Kim, S. M., Hong, J. S., Han, D. H., Yoo, S. K, Min, K. J., & Lee, Y. S. (2018). Character strengths as protective factors against depression and suicidality among male and female employees. *BMC Public Health*, 18, 1084.
- 厚生労働省 (2023). 2022年国民生活基礎調査の概況 厚生労働省
Retrieved July 1, 2025, from <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa22/dl/14.pdf>
- 黒田 祐二・有年 恵一・桜井 茂男 (2004). 大学生の親友関係における関係性高揚と精神的健康との関係——相互協調的-相互独立的自己観を踏まえた検討——教育心理学研究, 52, 24-32.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253.
- 真柳 麻誉美・林 俊克・平野 広隆 (2001). 非定型自由記述法と定型自由記述法の比較 日本行動計量学会大会発表論文抄録集, 29, 106-107.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. Jr. (1991). Adding Liebe und Arbeit: The full five-factor model and wellbeing. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 227-232.
- Nickerson, R. S. (1984). Retrieval inhibition from part-set cuing: A persisting enigma in memory research. *Memory & Cognition*, 12, 531-552.
- Okada, M., Matsumoto, R., Shiroyama, T., & Motomura, E. (2023). Suicidal Mortality and Motives Among Middle-School, High-School, and University Students. *JAMA Network Open*, 6, e2328144.

- Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling. *Professional School Counseling, 12*, 85-92.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*, 603-619.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology, 2*, 149-156.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association; New York: Oxford University Press.
- 塩谷 亨・松本 圭・山上 史野・松本 かおり・石丸 雅貴・大矢 寿美子 (2015). PERMA-profiler KIT 版の開発(1): 学生のポジティブな側面の測度の必要性と開発の経緯および基本的な心理統計量 日本工学教育協会平成27年度工学教育研究講演論文集, 430-431.
- 高田 利武 (1999). 日本文化における相互独立性・相互協調性の発達過程——比較文化的・横断的資料による実証的検討—— 教育心理学研究, 47, 480-489.
- 高橋 誠・森本 哲介 (2015a). 日本語版強み認識尺度の信頼性・妥当性の検討 パーソナリティ研究, 24, 170-172.
- 高橋 誠・森本 哲介 (2015b). 日本語版強み活用感尺度(SUS)作成と信頼性・妥当性の検討 感情心理学研究, 22, 94-99.
- 津田 恭充・島井 哲志 (2017). 潜在的強みの測定とその活用——ポジティブ心理学の更なる発展に向けて—— 関西福祉科学大学紀要, 21, 27-35.
- Zuckerman, M. (1994). *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*. New York: Cambridge University Press.
- (2025年7月8日受稿, 2025年12月13日受理)