

「ほめ日記」の効果を明らかにする

— 自信向上・ストレス低減効果の検証 —

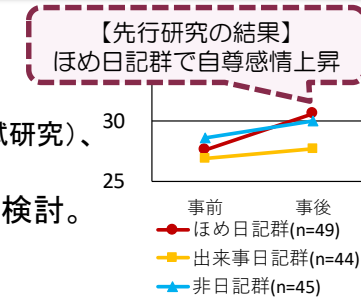
木野ゼミ2年 安附・石原・遠藤(沙)・遠藤(麗)・紺野・佐藤(沙)・穴戸・渋谷
相田・青木・安住・伊藤・太田・齋藤(希)・齋藤(志)・酒井・佐貝・佐藤(史)・高橋・中山・花坂・松橋・名生・八木・山川

本研究の目的

- ほめ日記の効果について、
- ①自尊感情(下田・平井(2017)の追試研究)、
 - ②ほめ個数、
 - ③ストレス反応、の3つの観点から検討。

方法

- 【1】対象者: 女子大学生38名
- 【2】実施期間:
2018年11月~12月上旬の2週間
- 【3】手続き: 右図



ほめ日記とは

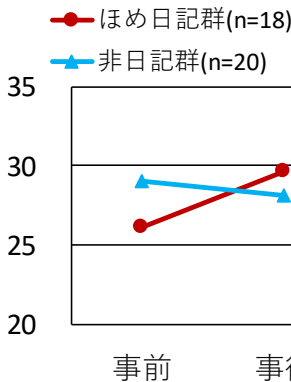
- 手塚氏が考案(2011他)
- 自分で自分を褒める点を探し、毎日書くことで、精神的・身体的健康を向上させることを目的とした筆記介入法



- 【4】質問内容: (Rosenberg(1965)の邦訳版(山本他,1982))
- ①自尊感情尺度
 - ②自分を褒められると思うところをできるだけ多く記述
 - ③ストレスチェックリスト(今津他,2006)から心理的側面2種類:
不安・不確実感、うつ気分・不全感

結果と考察

①自尊感情の変化 得点可能範囲は10~50

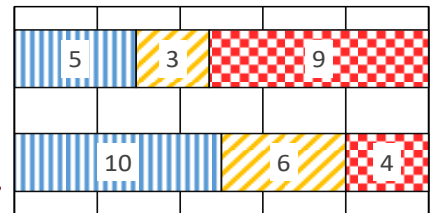


ほめ日記群は
上昇

②ほめ個数の変化

ほめ日記群(n=17)
非日記群(n=20)

0% 20% 40% 60% 80% 100%

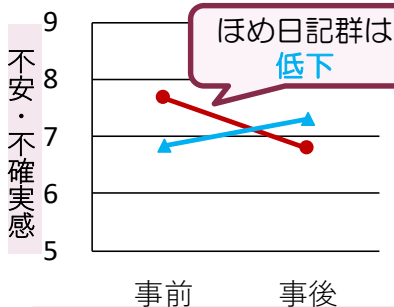


■減少 ■変化なし ■増加

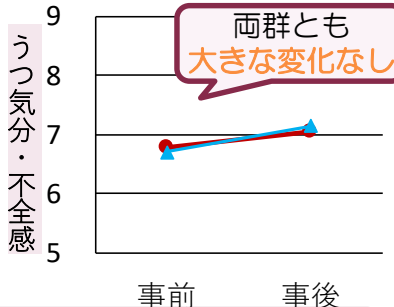
ほめ日記群で増加
非日記群で減少

毎日自分をほめることで、自分のよい面を新たに知ることができ、ほめ個数が増えたのではないかと、そして自分自身を認める気持ちが強くなったのではないかと。

③心理的ストレスの変化 得点可能範囲は0~12



ほめ日記群は
低下



両群とも
大きな変化なし

★今後の研究課題★

- ①日記の期間が2週間ではどうか
- ②効果が持続するかどうか
- ③効果の性差・年齢差の検討
- ④身体面のストレス反応への影響

★実習体験から学んだこと★

- ①数字の変化以外を見ることの必要性を感じている。褒め内容の変化についてもじっくり見たいが、どのように検討するのがよいかを、今後学びたい。
- ②研究計画をたてるにあたって、グループ内で意見を出し合い、なぜそう考えたか議論して、意思決定することの大切さを学んだ。

「不安・不確実感」は、自分で自分の能力を評価して感じる不安感などであるため、自尊感情の向上に伴い低下したのではないかと。
「うつ気分・不全感」は、他者との関係での不信感にかかわる項目が質問数の半数を占めており、結果が出にくかったのではないかと。