

## WCPP2019 参加報告

立教大学大学院現代心理学研究科 宮川 えりか

### 会議の概要

2019年7月18日から21日まで、メルボルン（オーストラリア）の Melbourne Convention & Exhibition Centre で開催された 6th World Congress on Positive Psychology（WCPP 2019）に参加した（写真1）。本国際会議は、International Positive Psychology Association により隔年開催されているものである。本年は、50ヶ国から1600名ほどの参加者が集まった。

### 研究発表

自身は3日目のポスター発表において、研究報告を行った。発表した題目は、「Investigating gender and age difference of savoring strategies among Japanese adults」であった。これまでの研究において、セイバリング方略には個人差や文化差があることが指摘されてきたが、西洋の人々を対象に

した研究が多く、また学生を対象とした研究であったため年齢差などの個人差についての検証は少なかった。セイバリング方略の個人差に着目することは、セイバリングの介入研究などを支える基礎的な研究として重要である。そこで本発表では、日本人におけるセイバリング方略の性差と年齢差を検討した。その結果、性差に関しては西洋の研究と同様に、女性の方が男性に比べて、セイバリング方略の得点が高いことが示された。一方、年齢については、西洋の研究では線形、非線形ともに有意差が見られなかったが、本研究では非線形のみに関連があることが示された。本発表を通じて、様々な研究者や実践家の方々からフィードバックをいただいた。また、本研究の結果をさらに詳細に検討するための追加の分析方法などもご提案いただくことができ、大変有意義な発表となった。

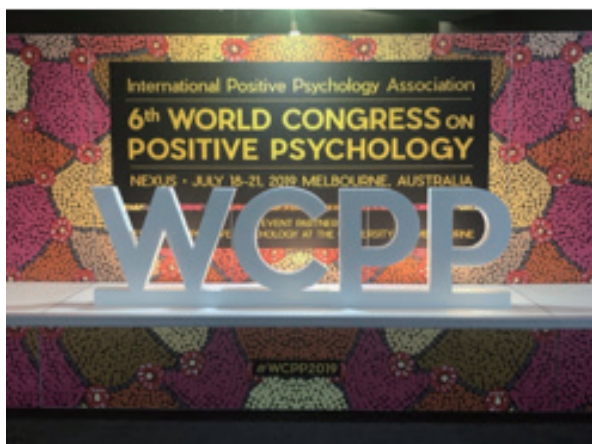


写真1 学会のポスター

## 所感

本国際会議では、14の研究テーマに渡る様々な講演があった。基調講演においては、Martin Seligman 教授, Sonja Lyubomirsky 教授, Wilmar Schaufeli 教授, Barbara Fredrickson 教授など心理学における著名な先生方のご講演があり、最新の研究内容を学ぶことができた。初日の Seligman 教授のご講演においては、これまでの well-being 研究の展開と今後の研究の方向性について述べられた。特に、Seligman 教授が提唱している well-being に関する PERMA 理論のうち、「Relationship」と「Meaning」が今後の研究では重要になるであろうことが示されていた（写真2）。

また、Lyubomirsky 教授は、これまでの主観的幸福感に関する研究や理論について言及したのちに、現在実施している介入実験と Positive Active Model についてご紹介されていた。最終日には、Schaufeli 教授からワーク・エンゲージメントのこれまでの研究概要のご説明があり、また Fredrickson 教授からは Positivity Resonance の重要

性と研究紹介があった。このような最新の研究事情について直接聞く機会を持つことができ、自身の研究分野に関する理解と新たな発見に富む4日間であった。

これらの基調講演の他にも様々な発表があり、特にアカデミックな研究をどのように学校や職場などの実際の現場に活用していくかという実践家の方々の発表が興味深かった。実際に、従来の介入方法だけではなく、アプリケーションを用いることで、介入参加者の負担にならないように幸福感を高めるアクティビティを毎日行うことができるものなども開発されており、その開発と研究に携わる方の発表もあった。この他にもたくさんのプログラム紹介があり、ポジティブ心理学の分野ではアカデミックと現場がいかにして共創し、人々の幸福に寄与するかを検討していくことが重要であることを改めて実感した。

次回の World Congress on Positive Psychology は、2021年にバンクーバーで開催される予定である。

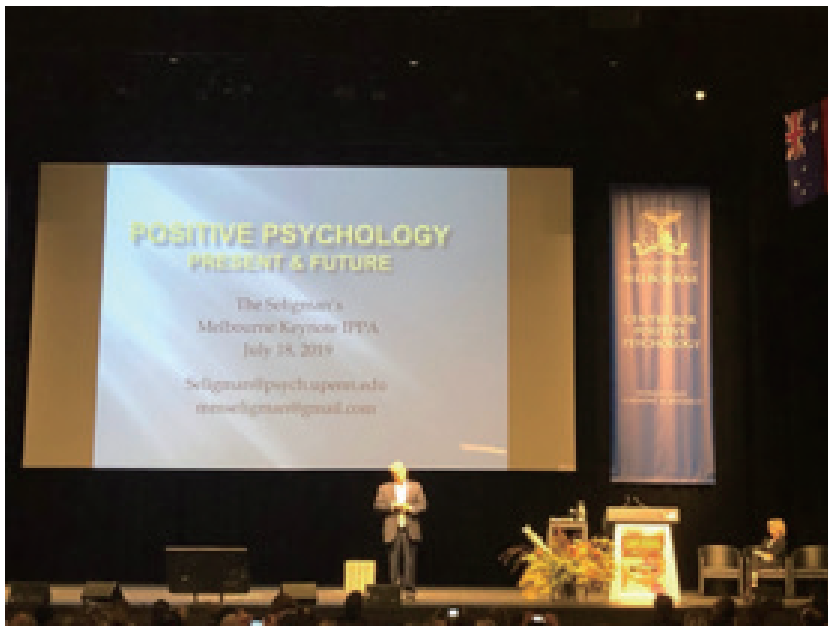


写真2 基調講演の様子