

アソビジョン・クエスト

- 遊びの感動根源探求に基づく自分軸構築法 -

Asovision Quest

- Own axis Clarification Method based on Impression Root Quest of Play -

國友 尚 前野 隆司

Takashi Kunitomo , Takashi Maeno

[概要]

新しいことに挑戦する際には、何かが起きてもぶれない自分だけのオリジナルな軸をもっていることが重要と考えられる。本研究では、人それぞれが本質的に備え持つ自分軸を創造的に再構築するための「アソビジョン・クエスト（遊びの感動根源探求ツール）」を提案する。本ツールは、①遊び体験ブレインストーミング、②感動根源探求シート、③自分軸明確化シートの3つのサブモジュールから成る。本ツールでは、幼少期から成人期における「遊び」の変遷に着目し、それぞれの遊びでの感動根源を探求することによって、個々人の自分軸を見つけ出す。本ツールの有効性の検証を行った結果、本ツールの利用前後で楽観性や自己認識のアンケート結果の値が増加することがわかった。このことから、本手法を用いれば自分軸(レジリエンス)を強化できることを確認した。以上のように、本研究は人それぞれが備え持つ自分軸の創造的構築法のひとつを示したものである。

[Abstract]

Having one's own original axis or center is important when taking on a new challenge. In this study, we suggest a methodology of design to help enable a person to maintain the principles that he or she essentially possesses. We focused on the transition of play from childhood into adulthood by exploring the feeling of excitement that was felt during the genesis of each kind of play. We have proposed a tool to explore the root cause of excitement when engaging in play by applying system design to enable a person to maintain such principles. The tool consists of the following three functions; play experience brainstorming, impressed root quest sheet, and personal axis clarification sheet. Afterwards, verification was carried out to show the effectiveness of this tool. As a result, there was a significant difference in optimism and sense of independence before and after the use of this tool. As described, this study shows a methodology of design which enables a person to maintain certain core principles.

キーワード：遊び、感動、探求、創造、幸福

Key word : Play, Excitement, Quest, Originality, Well-being

1 はじめに

日本再生戦略(平成 24 年 7 月 31 日閣議決定) [1]において、イノベーションという単語は計 66 回使用されている。クリステンセン[2]によると、イノベーションとは、新しいアイデアから社会的意義のある新たな価値を創造し、社会的に大きな変化をもたらす自発的な人・組織・社会の幅広い変革を意味する。科学技術分野のみならず、教育、医療、環境などの様々な分野において、イノベーションが期待されていることがわかる。持続可能性のある社会においてイノベーションが不可欠であることは周知の通りである。しかしながら、クリステンセンは、健全な経営を行う優良な企業において、知識もあり、能力もあり、人脈もあり、環境もある人材が、不確実性の高い新たな挑戦の機会を与えられるとジレンマに陥る場合が少なくないとする。カンター[3]によると、イノベーション遂行の際には数多くの偶発的な困難や逆境が訪れる。したがって、人々が困難や逆境に立ち向かうためには、高いレジリエンス(ボナノ[4]は極度の不利な状況に直面しても、正常な平衡状態を維持することができる能力と定義)、すなわち、何かが起きても動じることのない自分軸をもっていることが重要と考えられる。言い換えれば、自分軸を持っていないと、仕事に能動的かつ真剣に取り組み創造性を発揮する意欲が不十分になってしまう可能性があると考えられる。

近年、幸福に関する研究が世界的に活性化してきている。幸せな人は自分軸が明確でレジリエンスが高い人であると考えられるため、幸福度は自分軸の指標として有効であると考えられる。また、幸福と創造性の関係についての研究も近年活発化している。スタウ[5]は、感情的幸福度の高い人は、自律性、多様性が重要とされる仕事に従事する傾向があることを明らかにした。ストーベック[6]は、俯瞰して全体に着目する人は部分に着目する人よりも感情的幸福が高いことを明らかにした。ドノヴァン[7]は、幸せな人は生産的な提案を繰り返す、組織内で自分の能力を向上させる傾向が高いことを確認している。すなわち、感情的幸福度の高い人は、困難や逆境が訪れても、全体を俯瞰することができ、マイペースであり、ポジティブである傾向があるといえよう。

前野、佐伯、蓮沼ら[8][9][10][11]は、主観的 Well-being (幸せ) における心理学的特性の因子分析の結果、第一因子が「自己実現と成長」、第二因子が「つながりと感謝」、第三因子が「前向きと楽観」、第四因子が「独立とマイペース」であることを確認した。また、クラスタ分析の結果、とても幸せな人のクラスタとやや幸せな人のクラスタでは、「独立とマイペース」「前向きと楽観」の値に差異があることを確認した(図 1 幸福度に基づくクラスタと 4 つの因子の関係を参照)。つまり、「独立とマイペース」および「前向きと楽観」の各因子を高めることにより、困難や逆境に備える力がより高まるのではないかと考えられる。特に「独立とマイペース」は自分軸を持つことと同義である。なぜなら「独立とマイペース」の因子は、自分自身についての信念はあまり変化しないという自己概念の明確傾向や、自分のすることと他者がすることを比較しない社会的比較志向性のなさ、自分に何ができて何ができないかは外部の制約のせいではないとする制約知覚のなさを表す因子だからである。本研究では、「独立とマイペース」「前向きと楽観」の因子を向上させることによって自分軸を創造的に再構築する方法を提案する。なお、ここでは、「遊び」「感動根源」に着目する。これらに着目する理由について以下に述べる。

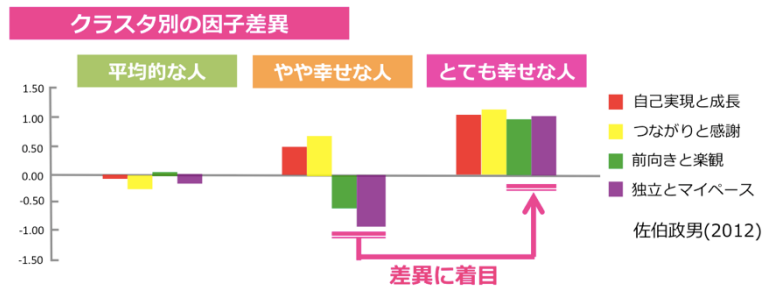


図1 幸福度に基づくクラスと4つの因子の関係

(前野ら[6][9]がクラス分析で求めた5つのクラスのうち、幸福度の高いもの3つを図示)

遊びとは、自らが選択する活動であるので、興味に応じて自分軸が顕著に現れる事象であると考えられる。人々は、遊びの対象を合理的というよりも直感的に取捨選択する傾向がある。マイネメリス[12]によると、遊びは創造性のあるアイデアの源となる。また、クリステンセン[13]は、イノベーターのDNAとして、リスクを取る勇気、異議を唱える勇気の重要性を説いているが、遊びにおいてはこれらの勇気を発揮することが容易である。さらに、ドウェック[14]、上田[15][16]によると、日本国内では、13歳を境に、よく見せたい、失敗し恥をかきたくない等の、周囲のことを気にする固定的知能観を持つ人の割合が増えることが確認されている。自発的な活動である遊びにこそ、その人の本質が濃縮されているのではないかと考えられるため、半生において継続する事象である「遊び」の変遷を追うことにより、個々人の自分軸を発見できるのではないかと考えられる。

感動根源の「感動」とは、極めて強い感情により行動に影響を与えるものを指し、「根源」とはある事象において様々な感情が沸き起こる中、最も象徴的な感情を指す。感動根源に着目した理由は、感動は極めて強い感情であるため、遊びの中でも特に熱中した遊びの中にその人の本質が顕著に現れると考えるからである。ドウェック[14]は、人は本来生まれながらにして成長的知能観を持つと述べている。成長的知能観とは、よくなりたい、失敗は成功への糧、批判から学ぶに代表されるドキドキやワクワクのマインドセットである。ドキドキ、ワクワクといったポジティブなマインドセットは、個々人が熱中した遊びの中に顕在化していると考えられる。さらに、個々人がかつて熱中した遊びを回顧するとき、一般に、その遊びを選択した理由は不明瞭な場合が多いものの、その人にとって根源的に重要な遊びが無意識下で選択されていると考えられる。クランボルツ[17]の計画的偶発性理論では、過去の偶発的なイベントを標準化することによって意識下に偶発的なイベントに備えるマインドセットを定着させる試みが提唱されているが、本研究では、各年代での遊びの根源を探求することにより、「独立とマイペース」「前向きと楽観」の因子が凝縮された要素を抽出できるのではないかと考える。

以上に基づき、本研究では、人それぞれが本質的に備え持つ自分軸の再構築手法を提案することを目的とする。すなわち、遊びおよび感動根源を抽出するとともに自分軸を明確化するためのツールとして、「アソビジョン・クエスト」と命名した遊びの感動根源探求ツールを開発した。なお、アソビジョン・クエストとは、遊び、ビジョン、クエスト（探求）を接続した造語であり、遊びを通して自分の根源的なビジョンを探求することを指す。3日3晩飲まず食わずの状態に山にこもり人生のビジョンを見つけるというネイティブアメリカンの成人儀式である「ビジョン・クエスト」にあやかって命名したものである。

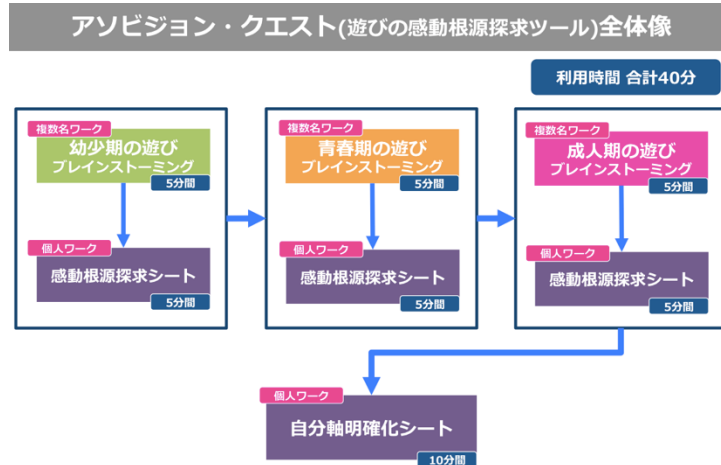


図 2 アソビジョン・クエストの利用フロー

2 手法の提案

2.1.アソビジョン・クエスト（遊びの感動根源探求ツール）の全体像

アソビジョン・クエスト(遊びの感動根源探求ツール)では、「主にひとりで自分軸が構築できる簡易なツール」とすることを旨とした。

従来、自分自身の本質を探求する場合、カウンセリングやコーチングなど、第三者とのコミュニケーションでの問いかけを用いる手法が一般的であった。しかしながら、カウンセラーやコーチとのコミュニケーションの機会は誰もが容易に得られるものではない。そこで簡易なツールを提供し、自分ひとりでも自分軸を創り出すことのできるツールを開発した。

アソビジョン・クエストは、次の三つのサブモジュールから成る。

1. 遊び体験ブレインストーミング(複数名ワーク・各 5 分×3 回・計 15 分)
2. 感動根源探求シート(個人ワーク・各 5 分×3 回・計 15 分)
3. 自分軸明確化シート(個人ワーク:10 分)

図 2 にアソビジョン・クエストの利用フローを示す。制限時間を 5 分間あるいは 10 分間と短くしているのは、深く考え込ませないことによって、直感的に遊びおよび感動根源を抽出するためである。

それぞれの機能および利用方法について以下に述べる。

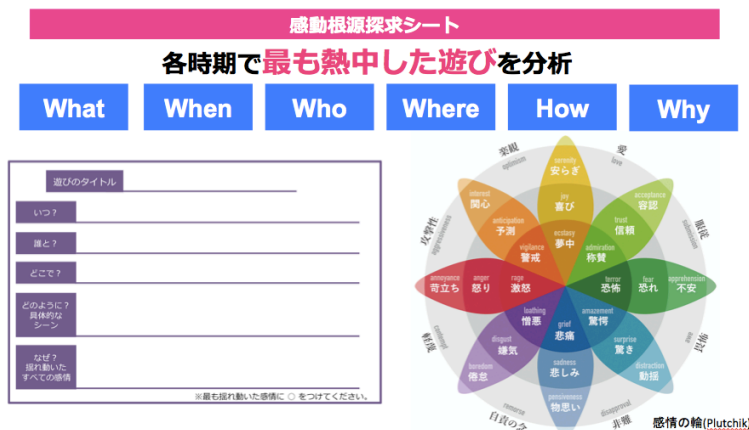
2.2.遊び体験ブレインストーミング

図 3 の遊び体験ブレインストーミングの概略図に示したように、実験協力者は、まず、複数人のグループで、遊びをテーマにブレインストーミングを行う。ブレインストーミングとは、与えられたテーマから連想をスタートさせ、数多くのアイデアを創造する手法である。本研究では、過去に経験した遊びをなるべく網羅的に洗い出すためにブレインストーミングを用いた。

まず、実験協力者は、与えられた時間(約 5 分)の中で、過去に経験した遊びを可能な限り洗い出した。ここで定義する遊びとは、内発的な動機に基づくもので、遊び心をもって仕事や研究を行う等も含む。



図 3 遊び体験ブレインストーミングの概略図



遊びで揺れ動いた感情をすべてマーキング
その遊びに最も思い入れた根源となる感情を特定

図 4 遊びの感動根源探求シート

幼少期(出生から 12 歳まで)、青春期(13 歳から 18 歳)、成人期(19 歳以上)に分けて、ブレインストーミングを行うことで、自らがそれぞれの年代でどのような遊びをこれまで体験してきたのかを改めて洗い出すことができた。また同年代、同性別の者と複数名でブレインストーミングを行うことで、より多くの遊びの体験を洗い出せることも確認できた。

2.3.感動根源探求シート

遊びのブレインストーミングにより各期での遊びの洗い出しが終了したあとに、各人は与えられた時間(約 5 分×3 回)の中で、遊びの感動根源探求シート(図 4)に記入しながら、各自の感動根源を探求した。利用方法は以下の通りである。

感動根源探求シートとは、自らの遊び体験を分析し、感動根源の探求をサポートするツールである。実験協力者は、遊びのブレインストーミングによって出てきた、幼少期、青春期、成人期のそれぞれの遊びの中から、自らが最も思い入れのある、熱中した遊びを選び出した。

次に、実験協力者は選び出した遊びを、What(遊びのタイトル)、When(いつ)、Who(誰と)、Where(どこで)、How(どのように)、Why(なぜ/揺れ動いた感情)の順に 5W1H に沿い分析した。What(遊びのタイトル)を

選択したあとに、その遊びをしていた風景を思い浮かべた。いつ、誰と、どのような遊び方をしたかについて具体的なシーンを思い出しながら描写していくことを促した。制限時間は、各期 5 分間とする。深く考え込まずに直感的に描写することを教示した。

本シートを用いることによって、ひとつの遊びのプロセス中にも様々な感情が生じていたことを再認識することができた。しかし、多くの人にとっては、どのような感情を人が持ち合わせていたのかを思い出すことは容易でなかった。また、ひとつの遊びの中には、ポジティブな感情のみならず、ネガティブ感情も含まれる。特に鬼ごっこやスポーツなど、勝敗を決するゲーム性のある遊びにおいては顕著に出ることが多い。そこで、感情を多角的に探求するためのサポートツールとして、プルチック[18]の感情の輪を用いることにした。プルチックの感情の輪とは、8 つの基本感情と、2 点の組み合わせからなる 8 つの応用感情から成る感情の分類シートである。基本感情は、喜び、信頼、恐れ、驚き、悲しみ、嫌気、怒り、予測の 8 つから成るとされる。また、8 つの基本感情それぞれに強弱があり、喜びには夢中と安らぎが、信頼には称賛と容認が、恐れには恐怖と不安が、驚きには驚愕と動揺が、悲しみには悲痛と物思いが、嫌気には憎悪と倦怠が、怒りには激怒と苛立ちが、予測には警戒と関心が、それぞれ設定されている。また、8 つの応用感情は、喜びと信頼が組み合わさり愛が、信頼と恐れが組み合わさり服従が、恐れと驚きが組み合わさり畏怖が、驚きと悲しみが組み合わさり非難が、悲しみと嫌気が組み合わさり自責の念が、嫌気と怒りが組み合わさり軽蔑が、怒りと予測が組み合わさり攻撃性が、予測と喜びが組み合わさり楽観が、それぞれ生じるというものである。

前述の遊びの分析ツールの項目である Why(なぜ／揺れ動いた感情)を探求する際に、プルチックの感情の輪を見ながら、自らが体験した遊びでどのような感情が揺れ動いたのかについて、できる限り多くの感情を抽出した。このプロセスを行うことによって、遊びの中で沸き起こっていた感情を再確認することができた。

すべての感情を洗い出した後に、最も思い入れのある熱中した遊びと考えるに至る要因となった感情をひとつ選び出してマーキングした。このプロセスを経ることにより、個々人がこれまで直感的に大切にしていた感動の根源を理解することができた。

2.4.自分軸明確化シート

本研究では、周囲から期待されている像ではなく、自分自身の本質的な像、すなわち自分軸を構築することを目的としている。これまでのプロセスにおいて、幼少期、青春期、成人期それぞれに浮かび上がってきた遊びを洗い出させるとともに、各年代で熱中した遊びの感動根源を探求させた。自分軸明確化シート(図 5)で



③自分軸明確化シート

	幼少期の感動根源	青春期の感動根源	成人期の感動根源
あなたの遊び感動根源をひとことという？	ひとことというと		
日常生活で感動根源が活かしている象徴的事例はありますか？	遊びの感動根源が日常で活かせる事例		
じぶんのアイコンを描いてみましょう	遊びの感動根源をアイコン化してみよう		

?

図 5 自分軸明確化シート

は、年代ごとに抽出した遊びの感動根源を関連づけさせるとともに、遊びの感動根源が日常で顕在化している状況と関連づけさせた。さらに、上記の感動根源に対し、日常生活での活動との関連づけを行わせ、ひと言で他者も理解できるコピーライティングをさせるとともに、ひと目で他者も理解できるアイコン制作も行なわせ、自分軸の構築作業を行わせた。

ジョセフ・ルフトとハリー・インガム[19]は、コミュニケーションの円滑な進め方を考えるためのモデルとしてジョハリの窓を提案している。自己には「公開された自己」と「隠された自己」があるうえ、「自分は気がついていないものの、他者からは見られている自己」や「誰からもまだ知られていない自己」があると考えられる。すなわち自分軸の構築には、他者に対して「隠れた自己」を開示し理解されることが大切である。

自分軸を表すアイコン、特徴、背景を物語るエピソードのそれぞれが整合性を持ってデザインされることによって、自分に対しての他者の理解が深まり、自然体で振る舞うことができることから、「独立とマイペースの因子」が高まると考えられる。すなわち、仕事や社会活動を通して他者に影響を与えることのできるような自分軸が構築できると考えられる。

自分軸明確化シートの使い方は以下のとおりである。まず、感動根源探求シートで明らかにした各年代の遊びに関する5W1Hの記載項目について全体俯瞰して捉える。

実験協力者には与えられた時間（約10分）の中で、幼少期、青春期、成人期の遊びの感動根源から共通する項目を見だし、自らの感動根源の特徴をひと言で表現することを教示した。オリジナリティがあり印象に残るコピーライティングを考えることは、自己理解を深め、誰からもまだ知られていない自己概念を明確化することにより自分軸を構築することにつながった。さらに、自己概念を明確にさせることは、他者には理解されていなかった隠された自己を端的に表現することで、他者からの自分軸への理解も進むことが考えられる。

次に、日常生活の中でその感動根源が最も活きている象徴的な事例を複数挙げた。これにより、遊びの感動根源と日常生活の中での感動根源の共通性を発見することになり、遊びと日常の意味づけ作業を行うことができた。つまり、多く人は子どもの頃の遊びと今の楽しみ（例えば仕事）の抽象的な意味での一貫性に気づかないままに生きている傾向があるが、本手法を用いると、両者の一貫性に創造的に気づくことができた。これが、自己変革や仕事・活動のモチベーションの向上、質の向上につながり、ひいては幸福度の向上にもつながるものと考えられる。

最後に、自らの遊び体験、自らの遊びの感動根源から導き出した特徴を象徴化させるアイコンを制作した。これは、言語を超えたイメージとして自己概念を明確化し、社会的比較志向性を弱める効果につながると考えられる。以上により、自分軸の再構築を完了させた。

以上が、アソビジョン・クエストの3つのサブモジュールの使用手順である。

3 検証

3.1 検証の方法

本研究では、まず、アソビジョン・クエストの利用により「独立とマイペースの因子」「前向きと楽観の因子」が向上することを、幸福の四因子アンケートを用い定量的に検証した。同時に、人生満足尺度アンケートによる定量的な検証も行った。また、自分軸が構築されたことを、結果及び実験協力者の感想コメントの記載により定性的に検証した。

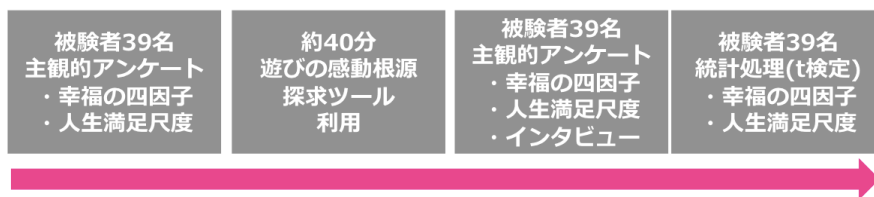


図 6 アソビジョン・クエストの有効性の検証手順

アソビジョン・クエストの有効性の検証手順を図 6 に示す。まず、39 名の実験協力者は、主観的アンケートを実施後、約 40 分間のアソビジョン・クエストを利用した。ブレインストーミングは 2～6 名のグループで実施し、他は個人ワークを行なった。その後、再度前述の主観的アンケートおよびインタビューを行った。

アンケートによる検証の方法は以下の通りである。ツールの使用前後で行なった主観的アンケート結果に対し、平均の差の有意差検定 (t 検定) を行った。具体的には、実験協力者 39 名に対し、前野[11]による幸福の四因子アンケートおよびディーナー[20]による人生満足尺度アンケートを行い、これらの結果を有意差検定した。

3.2 主観的アンケートの概要

幸福の四因子とは、人生満足尺度、感情的幸福との相関の高い多数の要因のうち、心的要因を因子分析し、「自己実現と成長の因子」、「つながりと感謝の因子」、「前向きと楽観の因子」、「独立とマイペースの因子」が、人の幸福に影響をすることを明らかにしたものである。本研究においては、アソビジョン・クエストが、利用前、利用後でそれぞれの因子にどのような影響をもたらしたかを検証するために、幸福の四因子アンケートを用いた。幸福の四因子アンケートとは、次の 8 つの設問から成るアンケートである。

1. 得意としていることがある
2. 何か、目的・目標を持ってやっていることがある
3. 人を喜ばせることが好きだ
4. いろいろなことに感謝するほうだ
5. いま抱えている問題はだいたい何とかかなと思う
6. 失敗やいやなことに対し、あまりくよくよしない
7. 自分と他人をあまり比べない方だ
8. 他人の目を気にせずに、自分がやるべきだと思うことはやる

8 つの設問に対し、1:まったく当てはまらない、2:あまり当てはまらない、3:どちらともいえない、4:だいたい当てはまる、5:非常に当てはまる、の 5 段階で回答をさせた後に、アンケートの集計を行った。

1 と 2 が自己実現と成長の因子に、3 と 4 がつながりと感謝の因子に、5 と 6 が前向きと楽観の因子に、7 と 8 が独立とマイペースの因子に、それぞれ対応している。

また、人生満足尺度は、主観的幸福度を計測する尺度として知られているので、本研究においても、実験協力者の幸福度計測のために用いた。ツールの利用前、利用後において、アソビジョン・クエストが、人生満足尺度にどのような影響を与えるのかを検証するために用いた。

人生満足尺度は、5 つの設問から成るアンケートである。

1. ほとんどの面で私の人生は私の理想に近い
2. 私の人生はとても素晴らしい状態だ
3. 私は自分の人生に満足している
4. 私はこれまでの自分の人生に求める大切なものを得て来た
5. もう一度人生をやり直せるとしてもほとんど何も変えないだろう

5 つの設問に対し、1:まったく当てはまらない、2:ほとんど当てはまらない、3:あまり当てはまらない、4:どちらともいえない、5:少し当てはまる、6:だいたい当てはまる、7:非常によく当てはまる、の 7 段階で回答をさせた後に、アンケートの集計を行った。合計値の最小値は 7、最大値は 35 である。15 歳から 79 歳までの日本人 1500 名に対して行った人生満足尺度調査結果[11]によると、平均値は 18.9pts である。ヒストグラムより全体の過半を占める中位を定め、上位、下位を等分に分かれるような区分を設定した。すなわち、本結果で合計値が 30 以上の人とはとても幸福な人、合計値が 25 から 30 未満の人はやや幸福な人、15 から 24 の人は平均的な人、10 から 14 の人はやや幸福ではない人、5 から 9 の人はあまり幸福ではない人という分類を行った。

3.3 実験協力者の特徴

実験協力者は、日本国内に在住し、大学卒業以上の学歴を持つ、20 代から 60 代までの男女 39 名であった。

アソビジョン・クエストの利用前の人生満足尺度の測定結果は平均 25.31pts であり、幸福度レベルがやや幸せな人に属する集団であることが確認できた。また、幸福の四因子についての測定結果は、自己実現と成長の因子、つながりと感謝の因子と比較して、前向きと楽観の因子、独立とマイペースの因子の得点が低いことが確認できた。この結果は、筆者らの先行研究と同じ傾向であり、本研究のアソビジョン・クエストの検証をするにあたって、適切な実験協力者であると考えられる。

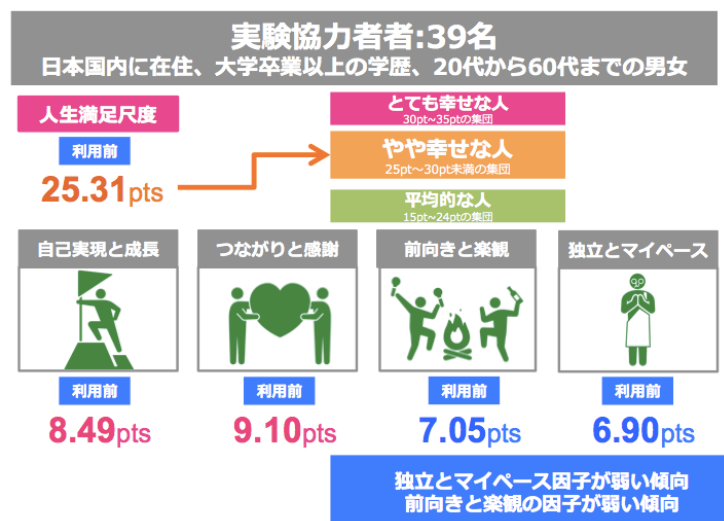


図 7 対象となった実験協力者の特徴

3.4 検証結果

アソビジョン・クエストを使用する前後の4因子のアンケート結果を表1に示す。

独立とマイペースの因子のアンケート結果は、利用前の平均が6.90ptsであったのに対して、利用後の平均は7.62ptsとなっており、0.72ptsの向上が見られた。この差は有意であった($t(38)=3.13, p<.01$)。幼少期、青春期、成人期の遊びの感動根源を振り返ることによって、マイペースに振る舞う自己を認識することができ、自分軸が形成できたと考えられる。

前向きと楽観の因子の値は、利用前の平均が7.05ptsであったのに対して、利用後の平均は7.74ptsとなり、0.69ptsの向上が見られた。この差は有意であった($t(38)=3.38, p<.01$)。遊びの感動根源を探求することによって、ポジティブな感情からネガティブな感情まで、偶発的に浮かび上がった様々な感情と自らの振る舞いの関係を認識した結果、前向きにそれらの感情を捉えて遊びを持続させてきたことや、感情を楽観的に捉えて遊びを楽しんでいたことを、再認識したものと考えられる。

つながりと感謝の因子は、利用前の平均が9.10ptsであったのに対し、利用後は9.36pts、差は0.26ptsであった。この差は有意であった($t(38)=2.92, p<.01$)。遊びの感動根源を探求することで、遊びにおける周囲との関係性の中では、自身の直感的な立ち居振る舞い、すなわち自らが本質的に備え持つ自分軸が周囲に許容されていたことに対して、つながりと感謝を認識し、本因子の値が上昇したのではないかと考えられる。

続いて、自己実現と達成の因子の平均値の差をt検定した結果、有意差を認めることはできなかった。

次に、アソビジョン・クエスト利用前、利用後の人生満足尺度の値を表2に示す。

実験協力者39名の人生満足度は、利用前25.31pts、利用後27.21pts、差1.90ptsであった。この差は有意であった($t(38)=4.76, p<.001$)。以上の結果により、遊びの感動根源探求ツールの利用により、人生満足尺度が向上することを確認することができた。

さらに幸福度のレベルごとでの検証も行ったところ、平均的な人(n=17)、やや幸せな人(n=11)、とても幸せな人(n=11)のいずれにおいても人生満足尺度が向上することが明らかとなった。

平均的な人においては、利用前20.29pts、利用後22.65pts、差2.36ptsであった。この差は有意であった($t(16)=3.11, p<.01$)。以上の結果により、アソビジョン・クエストの利用は、平均的な幸福度の人たちの人生

表1 アソビジョン・クエスト利用前後の幸せの4因子の値の変化

	平均値		標準偏差		t値
	利用前	利用後	利用前	利用後	
(n=39)					
自己実現と成長	8.49	8.62	1.43	1.44	1.04
つながりと感謝	9.10	9.36	0.96	0.86	2.92**
前向きと楽観	7.05	7.74	1.78	1.64	3.38**
独立とマイペース	6.90	7.62	1.78	1.41	3.13**

* $p<.05$. ** $p<.01$. *** $p<.001$.

表2 アソビジョン・クエスト利用前後の人生満足尺度の変化

	平均値		標準偏差		t値
	利用前	利用後	利用前	利用後	
全体(n=39)	25.31	27.21	5.27	5.00	4.76***
平均的な人(n=17)	20.29	22.65	2.99	3.53	3.11**
やや幸せな人(n=11)	26.73	29.09	1.60	2.15	3.80**
とても幸せな人(n=11)	31.64	32.36	1.07	1.61	1.90*

* $p<.05$. ** $p<.01$. *** $p<.001$.

満足尺度を向上させることが確認できた。アソビジョン・クエストの利用前に平均的な幸福度の人 17 名のうち 6 名が、アソビジョン・クエストの利用後やや幸せな人に向上した。

続いてやや幸せな人においては、利用前 26.73pts、利用後 29.09pts、差 2.36pts であった。この差は有意であった($t(10)=3.80, p<.01$)。以上の結果により、アソビジョン・クエストの利用は、やや幸せな人たちの人生満足尺度を向上させることが確認できた。アソビジョン・クエスト利用前にやや幸せな人 11 名中 5 名が、利用後にとっても幸せな人のレベルに向上していた。

最後に、とても幸せな人においては、利用前が平均 31.64pts であったのに対して、利用後の平均は 32.36pts、差は 0.72pts であった。この差は有意であった($t(10)=1.90, p<.05$)。以上の結果により、アソビジョン・クエストの利用は、とても幸せな人たちの人生満足尺度を向上させることが確認できた。

3.5 アソビジョン・クエスト利用事例紹介

具体的にどのような自分軸が構築できたのかを示すために、アソビジョン・クエストを実際に利用した者のうち、特徴的な事例を以下に 3 つ挙げる。

3.5.1 事例① 20 代女性・会社員 A の場合

まず、実験協力者 A の事例を挙げる。A は 20 代の女性で、会社員である。アソビジョン・クエストの利用前、利用後の主観的評価は次の通りである。幸福の四因子のひとつである独立とマイペース因子の値は、利用前が 5pt であったのに対して、利用後は 9pt と、4pt の急な向上が見られた。前向きと楽観の因子は、利用前が 7pt、利用後が 9pt となり、2pt の向上が見られた。つながりと感謝の因子は、利用前が 10pt、利用後も 10pt であり、変化が見られなかった。人生満足尺度は、利用前が 28pt であったのに対して、利用後は 31pt となり、3pt の向上が見られた。幸せのレベルは、やや幸せな人から、とても幸せな人に向上した事例である。

アソビジョン・クエストを利用し、幼少期、青春期、成人期のそれぞれで遊びのブレインストーミングを行い、最も思い入れのある熱中した遊びを選出し、感動根源探求シートを用いて分析を行った実験協力者 A の結果を図 8 に示す。

A が幼少期(小学校の低学年のころ)に最も思い入れのあった遊びは CM づくりであった。CM づくりとは、幼なじみに対して、例えばサニーレタスの美味しさを強く伝えたいという思いから、CM の過剰な表現を駆使して複数の役になりきり伝えるという遊びであった。すなわち、自分の感じた価値観を幼なじみにも共感してもらいたいという思いが根源にあると考えられる。A は、CM を提供する役割、幼なじみは視聴者という役割であった。

幼少期(12歳まで)	青春期(13歳~18歳)	成人期(19歳以上)
<p>CMづくり</p> <p>喜び、容認、信頼、称賛、関心、予測</p> <p>7歳ごろ幼なじみと家で、サニーレタスの美味しさを相手に理解してもらいたくてCM風にして伝えた</p>	<p>ポエム</p> <p>安らぎ、容認、信頼、称賛、恐れ、不安、動揺、悲しみ、物思い、嫌気、苛立ち、関心、警戒</p> <p>中高時代、思ったことや悩みをまとめて書く</p>	<p>友達と話す</p> <p>安らぎ、喜び、信頼、称賛、容認、不安、恐れ、驚き、動揺、物思い、嫌気、怒り、苛立ち、関心、予測</p> <p>悩みや気になる話題を話す</p>

**わたしの感動根源をひとことで表すと
感じていることを表現し、時には認め合うこと
その過程で整理すること**

図 8 実験協力者 A の感動根源探求シートの結果

遊びを通じて、A には、喜び、容認、信頼、称賛、関心、予測というポジティブな感情のみが浮かび上がっていた。中でも重要な感情は、称賛であったと振り返っていた。幼なじみに伝わるように自らが創意工夫することで、相手も喜んで同じ空間を共有していたことが、最も思い入れのある遊びとして CM づくりを選択した重要な要因であると考えられる。

続く青春期において、最も思い入れのあった遊びは、ポエムであった。A は中学生から高校生にかけて、家でのひとりの時間を大切にしていた。日常生活の中で思ったことや悩みをポエムとしてまとめて書く時間が、A にとっての内在的な遊びの時間だった。

幼少期の CM づくりとは異なり、ポエムでは、ポジティブな感情のみならず、ネガティブな感情も遊びの中に組み込まれることになる。A は、ポエムという遊びを通じて、安らぎ、容認、信頼、称賛、恐れ、不安、動揺、悲しみ、物思い、嫌気、苛立ち、関心、警戒と、プルチックの感情の輪のすべての方位の感情を浮かび上がらせていた。中でも、ポエムを中学生から高校生まで続けていた要因となる感情は、安らぎであった。様々な感情が沸き上がる中、事象や感情の整理をすることによって、A は安らぎを得ていた。

成人期における、最も思い入れのある遊びとして、A は友だちと話すことを挙げた。前述の青春期においては様々な感情の発信先がクローズドな遊びであるポエムであったのに対し、成人期以降には友だちというオープンな対象へと変化していた。

話す内容は、大学時代には、勉強、サークル、バイト、就職などの話、社会人になってからは、悩み、恋愛話、仕事、旅行などであった。友だちと話すことを通じて、A は、プルチックの感情の輪のすべての方位の多くの感情が浮かび上がっていた。中でも、友だちと話す中で重要な感情は、信頼であったと振り返った。

幼少期には自分と同じ想いを共感してもらいたいがために CM づくりに興じていた A であったが、成人期には、友人の話が自分とは違うから面白い、だからこそ頼もしく、助かる、というように、多様性を受け容れたあり方に変化していた点が、注目すべき点であると考えられる。

遊びのブレインストーミング、感動根源探求ツールを利用することによって、幼少期は CM づくり、青春期はポエム、成人期は友だちと話すこと、という感動根源を特定することができた。次に、A は、CM づくり、ポエム、友だちと話すことという遊びで浮かびあがった主たる感情をつなぎ、これらの遊びをひと言にまとめた感動根源を導出した。導き出された感動根源キーワードは、「感じていることを表現し、時には認め合うこと。その過程で整理すること」であった。抽象度を高めることによって、3 つの年代の感動根源の共通点が適切に抽出されていることがわかった。

次に、実験協力者 A の自分軸明確化シートの結果を図 9 に示す。感動根源を探求することで導き出した

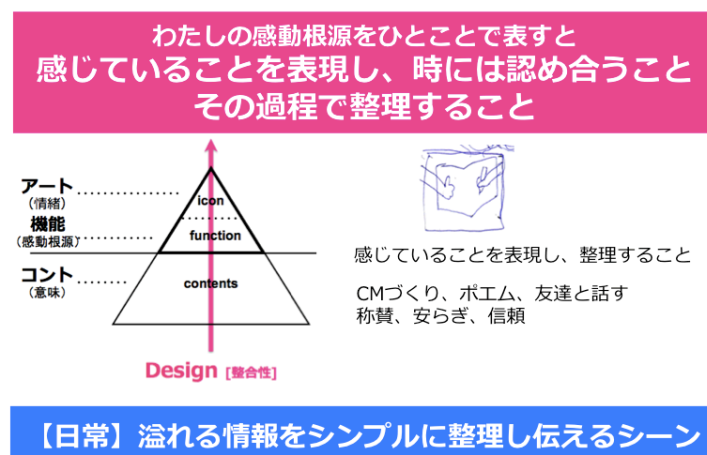


図 9 実験協力者 A の自分軸明確化シートの結果

「感じていることを表現し、時には認め合うこと。その過程で整理すること」を定着させるために、アイコンの制作を行なうとともに、日常生活の中で遊びの感動根源が活かされているシーンを挙げた。

A は、感じていることを表現し、時には認め合い、その過程で整理も行なうというプロセス全体を、「ペンとGOOD(親指を立てたもの)」のアイコンで表した。このアイコンは、自らが表現をするという点からも、自他共に認め合うという点からも、3つの遊びに通底するアイコンであると考えられ、整合性がとれていた。

またAが、日常生活において、遊びの感動根源となる「感じていることを表現し、時には認め合うこと。その過程で整理すること」を最近実感しているものは、日々の業務やプライベートでのブログ活動などであった。溢れる情報をシンプルに整理し伝えるということ、および、そのための表現を磨き上げることが、自らのぶれない自分軸だと理解したことが、今後の人生に影響を与えたとAは述べていた。以上により、自分軸を抽象度の高いレベルで明確化することの重要性を確認することができた。

3.4.2 事例② 30代男性・外資系企業エンジニアBの場合

次に、実験協力者Bの事例を挙げる。Bは30代の男性で、大手外資系企業に勤めるエンジニアである。週末には、被災地支援のNPOに参加するなど、活動の幅は広い。アソビジョン・クエストの利用前、利用後での、主観的評価は次の通りである。幸福の四因子のひとつである独立とマイペース因子は、6ptのまま変化が見られなかった。前向きと楽観の因子は、8ptから10ptに向上した。つながりと感謝の因子は、10ptのままであった。人生満足尺度は、利用前が26ptであったのに対し、利用後は31ptとなり、5ptの向上が見られた。やや幸せな人のレベルから、とても幸せな人のレベルに向上した事例である。

アソビジョン・クエストを利用し、幼少期、青春期、成人期のそれぞれで遊びのブレインストーミングを行い、最も思い入れのある熱中した遊びを選出し、感動根源探求シートを用いて分析を行った実験協力者Bの結果を図10に示す。

Bが幼少期において最も熱中した遊びは、ミニ四駆であった。ミニ四駆とは、彼が小学生時代にブームとなった小型の動力付き自動車模型(プラモデル)である。10歳前後が最もミニ四駆遊びに熱中していた時期で、近所の友だちと共に、おもちゃ屋でミニ四駆を物色し、自宅でプラモデルを組み上げ、独自のチューニングを施し、友人と共に空き地などでミニ四駆の速さを競わせて遊んでいた。四六時中ミニ四駆のことに関心を寄せ、いまなお、友だちとのレースの思い出が強く残っていた。

Bは、このミニ四駆遊びにおいて、喜び、驚き、不安、予測、関心といった感情が浮かび上がっていた。中で

幼少期(12歳まで)	青春期(13歳~18歳)	成人期(19歳以上)
<p>ミニ四駆</p> <p>関心、喜び、驚き、不安、予測</p> <p>小学生、近所の友人と、ミニ四駆を選ぶ。家で組み立て、レースをする。</p>	<p>サッカーゲーム</p> <p>喜び、信頼、動揺、関心</p> <p>友人と池袋や新宿でゲームセンターへ。いつもユーゴスラビア、クロアチア。</p>	<p>脱出ゲーム</p> <p>関心、予測、喜び、信頼、不安、驚き、悲しみ、奇立ち</p> <p>遊園地などで実施している脱出ゲームに同僚と参加。</p>
<p>わたしの感動根源をひとことで表すと 頭を使った上での感情の波、感情の爆発を誰かと共有すること</p>		

図10 実験協力者Bの感動根源探求シートの結果

も重要な感情は、関心であった。どの車種が速いのか、どのモーターやタイヤを組み合わせるとさらに速くなるのか、というミニ四駆のチューニングについての関心と、最も速いミニ四駆を作りあげて友だちの関心を集めたい、という自己主張・自己実現型の関心が、ミニ四駆遊びを最も思い入れのある遊びとして選択した要因と考えられる。

続く青春期の遊びは、ゲームセンターでのサッカーゲームであった。中学年から高校生にかけて友だちとゲームセンターに通い詰めた B は、いつも東欧のユーゴスラビアかクロアチアを選び、ゲームで友だちとの対戦バトルを繰り返し続けていた。B は、サッカーゲームの遊びを通じて、喜び、信頼、動揺、関心といった感情を浮かび上がらせていた。中でも重要な感情は、喜びであった。戦力としては決して強くないチームを率いながらも友だちに勝利することが、B の喜びであった。

成人期の遊びとして、B は、脱出ゲームを挙げた。脱出ゲームとは、複数名でチームを組み、謎解きをしながら、制限時間内にゴールまでたどりつくことをミッションとするリアルイベントである。B は、同僚や友だちとチームを組み、遊園地や行楽地で開催される脱出ゲームに現在もお参加し続けている。

B は、この脱出ゲームを通じて、関心、予測、喜び、信頼、不安、驚き、悲しみ、苛立ちなど、プルチックの感情の輪におけるポジティブもネガティブも含む様々な方位への感情を浮かび上がらせていた。重要な感情は、驚きであった。巧みに設計された謎を知ったときの驚きと、謎を仲間と共に解いたときの感動は、B を惹きつけてやまないという。

B は、ミニ四駆、サッカーゲーム、脱出ゲームという 3 つの遊びをつなぐ感動根源として、これらの遊びを、「頭を使った上での感情の波、感情の爆発を誰かと共有すること」というオリジナルの感動根源キーワードにまとめた。

次に、図 11 に実験協力者 B の自分軸明確化シートの結果を示す。感動根源を探求することで導き出したキーワードを定着させるために、アイコンの制作を行なうとともに、日常生活の中で遊びの感動根源が活かされているシーンを挙げた。

B は、頭を使った上での感情の波、感情の爆発を誰かと共有することを楽しんでいる状態を、「仲間と肩を寄せ合う 2 人の人と、感情の揺れ動きを表す波」のアイコンで表した。このアイコンは、ミニ四駆、サッカーゲーム、脱出ゲームのいずれにも通底するアイコンであり、整合性がとれた自分軸であることがわかった。

また、B が、日常生活において、遊びの感動根源となる「頭を使った上での感情の波、感情の爆発を誰かと共有すること」を実感しているものは、仕事や NPO 活動や学びの場で、頭を悩ますシーンである。本来はネガティブな思いを持ちかねない悩ましい課題に直面しても、感情の波を仲間と共有し、難題となる課題に挑戦し、

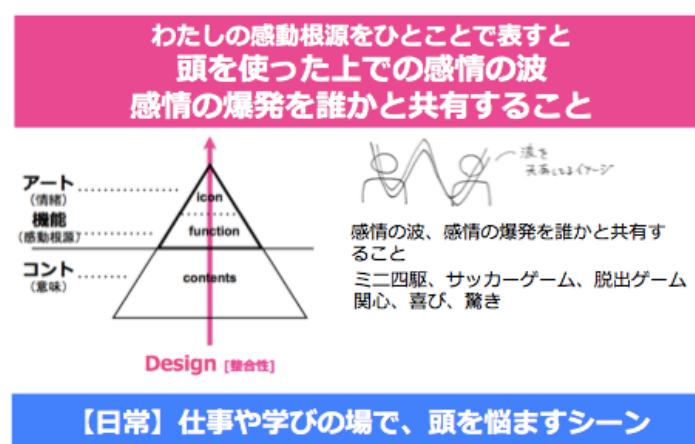


図 11 実験協力者 B の自分軸明確化シートの結果

達成した際に感情の爆発を仲間と共感することこそが、B のぶれない軸であると考えられる。このように、自分の活動を遊びと関連づけて理解することは、自らの様々な活動の一貫性の醸成につながると考えられる。そのような関係性を創造的に構築したことが、幸福度や楽観性の向上につながったものと考えられる。

3.5.3 事例③ 20代男性・テレビ局社員Cの場合

最後に実験協力者Cの事例を挙げる。Cは20代の男性で、民放テレビキー局の社員としてテレビ番組の制作に携わっている。アソビジョン・クエストの利用前、利用後の、幸せに関する主観的評価は次の通りである。幸福の四因子のひとつである独立とマイペース因子は、利用前が7ptであったのに対して、利用後は8ptとなり、1ptの向上が見られた。前向きと楽観の因子は、3ptから6ptへと大きく上昇した。つながりと感謝の因子は、7ptから9ptへと2pt上昇した。人生満足尺度は、23ptから27ptへと4pt上昇した。平均的な幸福度から、やや幸せなレベルに向上した事例である。

実験協力者Cの感動根源探求シートによる分析結果を図12に示す。

Cが幼少期において最も思い出を感じていた遊びはポケットモンスターであった。ポケットモンスターは、1996年に任天堂ゲームボーイ専用のソフトとして発売されて以降、ポケットモンスターカードゲームの発売、コミック連載やイベントの実施、翌年のテレビ放送開始と、小学生とその親の世代の間で社会現象化した。Cは、小学一年生から任天堂ゲームボーイ用ソフト・ポケットモンスター「赤・緑」、小学四年生からはポケットモンスター「金・銀」を同級生と共に楽しんだ。ポケットモンスターのゲームには、ゲット(収集)、トレーニング(育成)、バトル(対戦)、コミュニケーション(交換)の4つの要素が含まれる。

Cは、喜び、容認、恐れ、驚愕、悲しみ、苛立ち、予測など様々な感情を浮かび上がらせながら遊びに興じていた。中でも重要な感情は、喜びであった。

続く青春期の遊びは、ボウリングであった。中学から高校卒業までの間、同級生の友だちと共に遊んだボウリングは、1日で最高20ゲームにも及び、部活動終了後に集合し、徹夜でボウリングをしたこともあるという熱の入れようであった。Cは、ボウリングを通じて、喜び、驚愕、悲しみ、苛立ちといった感情を浮かび上がらせていた。最も重要な感情は、喜びであった。すなわち、幼少期のポケットモンスターと同様の感情が浮かび上がっていた。

成人期の遊びはビリヤードであった。留学先のニュージーランドでビリヤードを始め、帰国後も同級生と共に楽しんだ。青春期の遊びであったボウリング同様、遊びはじめたら、昼夜を問わず、翌日の昼まで熱中してやり続けたという。感情としては、喜び、恐れ、驚愕、悲しみ、苛立ち、予測が浮かび上がっていた。Cの場合、幼少期、青春期、成人期のいずれの遊びにおいても類似の感情が浮かび上がり続けていた点が特徴的であっ

幼少期(12歳まで)	青春期(13歳~18歳)	成人期(19歳以上)
<p>ポケモン</p> <p>喜び、容認、恐れ、驚愕、悲しみ、苛立ち、予測</p> <p>クラスメートとポケモン。図鑑完成、友達とポケモン交換など小学生時代ずっと。</p>	<p>ボウリング</p> <p>喜び、驚愕、悲しみ、苛立ち</p> <p>中学から高校に欠けて、1日20ゲームしたことも。徹夜でボウリングも。</p>	<p>ビリヤード</p> <p>喜び、恐れ、驚愕、悲しみ、苛立ち、予測</p> <p>授業をサボってするくらいハマった。夜から翌日のお昼にかけて熱中。</p>
<p>わたしの感動根源をひとことで表すと こだわりが強く、追求する</p>		

図12 実験協力者Cの感動根源探求シートの結果

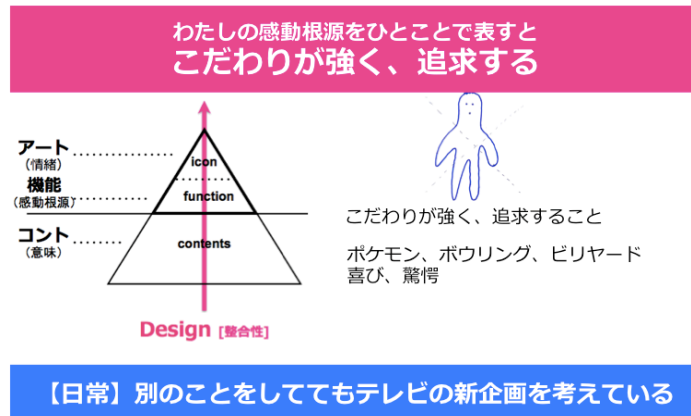


図 13 実験協力者 C の自分軸明確化シートの結果

た。ビリヤードで最も重要な感情は、驚愕であった。驚くべきショットを目の当たりにしたとき、自らも同様なショットを再現すべくとことん追求したという点が、C の特徴であると考えられる。

C は、ポケットモンスター、ボウリング、ビリヤードという遊びをつなぐ感動根源として、これらの遊びの感動根源キーワードを「こだわりが強く、追求すること」とまとめた。

次に、図 13 に、実験協力者 C の自分軸明確化シートの結果を示す。

C は、こだわりが強く、追求することを楽しんでいる自らの状態を、何でも吸収する生命体をイメージしたアイコンにより表現した。このアイコンは、対象が何であろうとも受け入れ追求する C の表現として適切と考えられる。

なお、C は、遊びの感動根源キーワードを最も実感しているものは、テレビ番組の企画検討活動であった。電車での移動中や、何か他のことをしているときにも、常に頭の中では新しいテレビ番組の企画を考えることが習慣化しており、相当量の企画を常に頭に貯め込んでいるのだという。ひとつ目標を定めれば、わき目も振らず、関心が高まったことをとことん追求していくスタンスは、まさに、C のぶれない自分軸であると考えられる。

3.6 アソビジョン・クエストを利用した実験協力者からの感想コメント

アソビジョン・クエストの効果を多面的に確認するために、利用した他の実験協力者からの感想コメントを以下に挙げる。

- 自分の軸はしっかり持っているつもりでしたが、今回のワークで全く予期していなかった方向の軸を見いだすことになり、驚いています。ちょっと持ち帰って、はだかになって考えてみます。
- 前向きな気持ちになれました。
- とても楽しかったです。学びや発見、子どものころのワクワクドキドキを思い出せるのが良かった。少しだけ人生が明るくみえた気がする。
- 大変楽しいワークをありがとうございました！もう少し時間があれば、他の人の内容を聞いたり、自分のものを発表したりして、共有してみたかったです。
- 自分の悩みのくだらなさに気づきました。
- 自分の幼少期から現在まで串刺しにするというのは初めてやったことなので興味深かったです。それによって自分に一貫性が生まれてなんだかスッキリしました。

以上のように、自分軸についての気づきを得たり、前向きになれているなど、想定した効果を述べているケースが複数あることから、一定の効果があることを確認できた。

3.7 その他の考察

3.7.1 アソビジョン・クエストの各モジュールについての考察

アソビジョン・クエストは、遊びのブレインストーミング、感動根源探求シート、自分軸明確化シートの3つのサブモジュールを持たせることになった。

感動根源探求シートは、石井[21]によるバリューグラフ(なぜという問いを繰り返すことで真理を導くための手法)を用いることを前提に設計していたが、バリューグラフを用いて感動根源を探り出すことは多くの人にとって容易ではなかった。理由として、バリューグラフを使いこなすスキルを持つ人が限定的であったことと、多くの人が感情のバリエーションを認識していなかったことが挙げられる。本研究では、感情を抽出するための様々な手法を検討した結果、最終的にはプルチックの感情の輪を用いることとした。その結果、ひとつの遊びの中で沸き起こる様々な感情を認識するとともに、中でも最も思い入れのある遊びとなった感動の根源をひとつピックアップできる簡易な方法を開発することができた。また、シチュエーションを改めて深く理解するために、**What、When、Who、Where、How、Why** の5W1Hにて記述することにした。

以上により、感動根源探求シートの簡易化を図れ、各時期の遊びの感動根源の探求を約5分で完成させることが可能となった。実験協力者からも、本シートの利用に関する質疑は出ることはなかった。

また、当初は自分軸明確化シートの開発を想定していなかった。しかしながら、遊びの感動根源を探求し、ぶれない軸を持続可能なものにするためには、浮かび上がった自らの感動根源を明確化する必要性を感じた。これは様々な講義やワークショップでの課題であるが、その瞬間は理解できても、その効果を持続させることは極めて困難なためである。そこで、自分のみならず他者からも認識される自分軸構築のために、自分軸明確化シートを開発するに至った。実験協力者からの感想コメントからも、自分軸を見いだすこと、自分に一貫性を持たせることに貢献できたと考える。

3.7.2 アソビジョン・クエストの有効性の考察

3.4 に示したように、アソビジョン・クエストの利用は、「独立とマイペースの因子」、「前向きの楽観の因子」、「つながりと感謝の因子」の向上に有効であることを検証した。また、3.5 および 3.6 に示したように、本ツールによって各自が自分軸を構築できることを確認した。両者より、アソビジョン・クエストは、「独立とマイペースの因子」の向上、すなわち自分軸を構築するとともに、前向きと楽観、つながりと感謝の要素を高めるために有効な手法であると考えられる。

また、アソビジョン・クエストを利用すると、人生満足尺度が向上していた。自分の幼少期から現在までの興味に一つの軸を通せることは、自己肯定感や自己受容の向上にもつながり、その結果として幸福度が向上したものと考えられる。今後は、本手法と他の様々な人間の成長の要因との相関を検討する余地がある。

3.7.3 アソビジョン・クエストの課題の考察

アソビジョン・クエストは、遊びのブレインストーミング、感動根源探求シート、自分軸明確化シートの3つを合わせて計40分程度で完了するツールである。現時点では、本ツールを使いこなすためにはツールの利用説明者が必要である。今後は、説明者なしで本ツールを利用しても同様の効果が得られることを検証する余地が残されていると考えられる。また、ツールを簡易化することによって、約40分の時間で利用を終えられるものへと開発が進んだものの、さらに利用時間を短くできる余地がある。具体的には、各人の熱中した遊びには、

遊びのブレインストーミングにおいて他者の発言に影響を受けて思い起こすものではなく、各人がすぐに想起する遊びが選択される傾向があった。各年代での遊びのリストアップを行うことでより短縮が可能である。

また、アイコンの制作には、アートやデザインの能力が必要である。実験協力者が、これらの能力を保有しているとは限らないため、アイコンを簡易に制作するための支援プロセスを開発する余地があると考えられる。

3.8 今後の展望

本研究のスコープは、自分軸を認識していない状態から認識している状態に変化させることであった。ただし、一般に、多くのワークショップでは、実施直後には効果が現れていても、それが持続しない場合も多く見受けられる。このため、今後は、自分軸構築結果の持続効果について、さらに検証を進める余地が残されている。

また、アソビジョン・クエストをさらに多数の人々に利用いただくためには、容易な説明書の作成やその流通が必要である。このための一つの対策として、本ツールのウェブアプリケーション開発が有効であろう。アプリケーションの提供により、ツール利用時間の短縮が期待できるほか、アプリケーションとクラウドワーカー（デザイナー）との連携により、アイコン制作負荷の軽減が期待できるのみならず、個々人の個性に即したアイコンの制作が容易になる。制作したアイコンは、インターネット上でのアイコンや、名刺での活用など、自分軸を日常でも持続させるための方策につながる。

さらに、本研究を通じて、遊びが人々の自分軸に影響を与えることを示すことができた。人々が幸福で創造力溢れる社会を創り出すために、今後は遊びの研究対象をさらに広げていく余地が残されていると考えられる。

4 おわりに

本研究では、人それぞれが本質的に備え持つ自分軸を構築するための手法であるアソビジョン・クエストを提案した。自分軸を創造的に構築するために、遊びのブレインストーミング、感動根源探求シート、自分軸明確シートの 3 つの要素からなるアソビジョン・クエストの開発を行った。検証の結果、アソビジョン・クエストの利用により、幸せの 4 つの因子のうちの独立とマイペースの因子および前向きと楽観の因子の値が上昇することや、自分の軸についての理解が深まることを確認した。人それぞれが本質的に備え持つ自分軸を見つけて幸せかつ創造的に暮らすための研究の一翼を担えたと考えている。

謝辞

本研究を行なうにあたって、慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科ヒューマンラボの皆さんにはお世話になった。記して謝辞を表す。

参考文献

1. 内閣官房、"日本再生戦略 ～フロンティアを拓き、「共創の国」へ"、内閣官房・内閣府本府(2012)
2. Christensen, Clayton M. "The Innovator's Dilemma": The Revolutionary Book that Will Change the Way You Do Business (Collins Business Essentials).(1997).
3. Kanter, Rosabeth Moss,"Three tiers for innovation research",Communication Research 15.5 ,509-523 (1988)
4. Bonanno, George A. "Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human

- capacity to thrive after extremely aversive events?." *American psychologist* 59.1 (2004)
5. Staw, Barry M., Robert I. Sutton, and Lisa H. Pelled, "Employee positive emotion and favorable outcomes at the workplace", *Organization Science* 5.1, 51-71. (1994)
 6. Storbeck, Justin, and Gerald L. Clore, "With sadness comes accuracy; with happiness, false memory mood and the false memory effect", *Psychological Science* 16.10, 785-791. (2005)
 7. Mary Donoghue, Frank Hsieh, Elizabeth Baronas, Kevin Godbout, Michael Gosselin, Nancy Stagliano, Michael Donovan, Betty Woolf, Keith Robison, Raju Jeyaseelan, Roger E. Breitbart, Susan Acton, "A novel angiotensin-converting enzyme-related carboxypeptidase (ACE2) converts angiotensin I to angiotensin 1-9", *Circulation research* 87.5, e1-e9. (2000)
 8. 佐伯政男・蓮沼理佳・前野隆司、"主観的 well-being とその心理的要因の関係"、日本心理学会第 76 回大会発表論文集 (2012)
 9. 蓮沼理佳、"幸福・性格・欲求の調査アンケートに基づく幸福感の関係解析"慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科修士論文(2011)
 10. 前野マドカ・加藤せい子・保井俊之・前野隆司、"主観的幸福の 4 因子モデルに基づく人と地域の活性化分析 —NPO 法人「吉備野工房ちみち」のみちくさ小道を事例に—"、*地域活性研究* 5、41-50 (2014)
 11. 前野隆司、"幸せのメカニズム—実践・幸福学入門"、講談社現代新書 (2013)
 12. Mainemelis, Charalampos, and Sarah Ronson, "Ideas are born in fields of play: Towards a theory of play and creativity in organizational settings", *Research in Organizational Behavior* 27, 81-131, (2006)
 13. Dyer, Jeffrey H., Hal B. Gregersen, and Clayton M. Christensen, "The innovator's DNA", *Harvard business review* 87.12, 60-67, (2009)
 14. Dweck Carol S, "Motivational processes affecting learning. ", *American psychologist* 41.10(1986)
 15. Nobuyuki Ueda, "Japanese Children's Personal Theories of Intelligence: A Developmental Study", Unpublished doctoral dissertation, Harvard University (1989)
 16. 上田信行、"プレイフル・シンキング"、宣伝会議 (2009)
 17. Mitchell, Kathleen E., S. Levin, and John D. Krumboltz, "Planned happenstance: Constructing unexpected career opportunities. ", *Journal of counseling and development* 77, 115-124 (1999)
 18. Plutchik Robert, "Emotion: A psychoevolutionary synthesis", Harpercollins College Division (1980)
 19. Luft, Joseph, and Harry Ingham. "The johari window." *Human Relations Training News* 5.1 (1961)
 20. Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S "The satisfaction with life scale", *Journal of personality assessment* 49.1, 71-75 (1985)
 21. Martin, Mark V., and Kosuke Ishii, "Design for variety: a methodology for understanding the costs of product proliferation", *Proceedings of The 1996 ASME Design Engineering Technical Conferences and Computers in Engineering Conference* (1996)