

第二言語習得におけるポジティブ心理学の 応用に向けての一考察

A study of the application of positive psychology in second language acquisition

田 口 達 也
TAGUCHI Tatsuya

キーワード：

[ポジティブ心理学] positive psychology・[第二言語習得] second language acquisition
[モチベーション] motivation

I はじめに

言語習得は長期間にわたる活動であるため、学習意欲を高め、持続させること、すなわちモチベーションが成功に向けて非常に大切な役割を担っている。確固とした言語能力を身につけるには、反復練習が必要で学習活動が単調になることもあり、活動に飽きを感じることも多々ある。また、学習者が言語学習に将来への関連を見い出すことができず、時には言語知識が入試のような人生のある段階で大きな役割を担うこともあるため、苦痛を伴う場合もある。このような状況下において、学習者が語学学習を少しでも面白く感じ興味関心を持つように、語学教師は日夜奮戦している。ある時は新しい学習活動を行い、ある時は音楽や映像などの教材を駆使することで学習者の興味関心を高めてきた。しかし、これらは概して一過性で終わることが多かった。

勉強は知的活動であり、また社会的な活動であると同時に個人の楽しみでもあるのではないだろうか。いわば、勉強に従事することとは、その人の充実感や幸福感を高めることに関係していると考えることができよう。そのため、なかなか成果の見られない、そしてつまらなく苦痛となる言語学習は、不幸せな活動と考えられているようにも思われる。

1998年、心理学に新たな研究分野が現れた。従来の心理学は、人間の苦痛を和らげ、人生を台無しにする、心に関する不健康な状態を治療することを目指してきた。一方で、この新たな研究分野は「ポジティブ心理学 (positive psychology)」と呼ばれ、従来の心理学の目標も大切だが、今後の目標として、「何が人生を生きるに値するものにするのかを探究する⁽¹⁾」こと、そして、「生きるに値する人生を可能とする状態を築き上げていく」(Seligman, 2011, pp.1-2) ことも大切だとして、本物の幸福とは何か、についての研究が行われるようになった。しかし、Seligmanによれば、幸福を追求するだけでは、人生に意味が生まれることはないという。自分の才能を育み、他の人と長期にわたる関係を築き、世の中に意義深い貢献をすることを可能にするのは何か、つまり、何が人をずっと幸せにするのか、を考えることが大切であるという。

言語学習、特に第二言語学習は、学習者個人の才能を育て、未来への可能性を開き、学習を通じて学習者同士だけでなく、普通の生活では関わることもない他の国々や文化圏の人たちと関係し、そして異文化理解を通じて世界に意義深い貢献をする、という点で、人の持続的幸せに大きく貢献する。この点で、ポジティブ心理学と言語学習は、同じ理念を共有していると考えられる。

第二言語習得の分野は、伝統的に心理学からの影響を多く受けてきた。一方で、ポジティブ心理学の歴史は長くないこともあり、この心理学の分野が第二言語習得にどのように応用可能かについて論じられることはほとんどなかった。そのため、本稿では、ポジティブ心理学の、第二言語習得における応用可能性に焦点を当てて論じる。本論文では、最初にポジティブ心理学の歴史的発展と研究領域を概説し、続いてポジティブ心理学が教育に応用されている例、特に「ポジティブ教育」における実践研究を概観する。最後に、第二言語習得、特にモチベーション研究におけるポジティブ心理学の応用可能領域とその課題を論じる。

Ⅱ ポジティブ心理学とは何か

1 歴史的発展

人の幸福やポジティブな側面に着目することは長い歴史を有し、最古はギリシャ時代に遡る (Compton & Hoffman, 2013; 大石, 2009)。一方で、「ポジティブ心理学」という学術領域における研究は、ごく最近始まったばかりである。1998年にMartin E. P. Seligmanがアメリカ心理学会 (American Psychological Association: APA) の会長に就任し、ポジティブ心理学の基本的方向性が示された。Seligman (1998a) によれば、今までの心理学研究は、精神的な障害や人間の弱さに焦点を当て、理解し癒すことによって、目覚ましい発展を遂げてきたが、その反面、人生をより充実したものにすることや人間の強みを研究するという使命を忘れていているという。そのため、Seligmanはこれらの忘れられてきた側面の研究の必要性を強調し、同年のAPA会長就任演説 (Seligman, 1998b) において、この領域を「ポジティブ心理学」と呼び始めた。

2000年になると、APAの主要研究誌のひとつである*American Psychologist*においてポジティブ心理学の特集が生まれ、SeligmanとMihaly Csikszentmihalyi執筆による「Positive psychology: An introduction」(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) によって、この領域の研究が実質的に始まったと言える。以降、国際学会 (International Positive Psychology Association) が設立され、*The Journal of Positive Psychology*を始めとする専門誌も発刊され、この新しい心理学は急速に発展し、今日に至る。

2 研究領域

ポジティブ心理学が扱う研究領域は広範囲にわたり、また急速に発展しているため、時代によって、また研究者によって異なる。ポジティブ心理学の初期の研究対象領域は、ポジティブな主観的経験 (過去におけるウェルビーイング、充実感、満足感; 未来における希望や楽観主義; 現在におけるフローや幸福感)、ポジティブな個人的特質 (愛や職業に関する能力、勇

気、対人関係スキル、美的感覚、忍耐力、寛大さ、独創性、未来志向性、精神性、高い能力、知恵)、ポジティブな組織制度(個人をよりよい市民に向ける公民道徳や制度、責任、慈悲、利他主義、礼儀正しさ、節度、寛容、労働倫理)であった(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。

堀毛(2010)は、*The Oxford handbook of positive psychology*の2002年に出版された初版(Snyder & Lopez, 2002)と2009年に出版されたその改訂版(Lopez & Snyder, 2009)の内容を精査し、ポジティブ心理学の領域やその発展について比較考察を行った。その結果、感情(主観的ウェルビーイング、フロー、ポジティブ感情、自尊感情など)、認知(創造性、楽観性、希望理論、自己効力感など)、対人関係(親密性の形成、思いやり、許容性、感謝など)、自己(現実交渉、謙虚さ、自己確証など)という主要な研究課題については継続性が見られ、主要な研究課題であるとなすことが出来る一方で、「ポジティブな機構」や「ライフスパンを通じたポジティブ心理学」といった、発達を含む応用的な側面への関心の高まりが見られるという。(応用的側面に関しては、本稿の一つの柱となるため、下記でさらなる教育における応用例を示す。)これらの結果を勘案すると、ポジティブ心理学の研究領域というのは、「善い人生(the good life)」(Compton & Hoffman, 2013, p.3)にまつわるものであり、それは「とっておきの強みを日々利用して、本物の幸福と豊かな充足感を得ること⁽²⁾」(Seligman, 2002, p.13)に他ならない。

一方で、気をつけておかなければならない点がある。ポジティブ心理学が人間のポジティブな面だけに注目するのなら、単なる自己啓発だけで終わるだろう。しかし、ポジティブ心理学が科学の一部門として発展してきた理由として、科学的方法に基づいた実証研究という要因が大きい(島居, 2009)。以上のことをまとめて、Compton and Hoffman (2013, p.1)が次のように述べている：

ポジティブ心理学とは、心理学の理論、研究、介入手法を用いて、人間の行動のポジティブで、順応性があり、創造的で、感情的に充実した側面に関している。

3 Seligmanの理論

ポジティブ心理学の研究領域は多岐にわたるため、体系化するのは至難である。いくつかの理論があり、何が幸せの基準になりうるかは理論によって異なるが、本稿ではMartin E. P. Seligmanの理論を紹介する。

Seligman (2002)の「幸福理論(Authentic happiness theory)」では、ポジティブ心理学のテーマを「本物の幸せ」と考え、幸せの判断基準として「人生の満足度」を用いた。そしてポジティブ心理学の目標は、人生の満足度を増大させることであるという。Seligmanによれば、幸せは次の3つの要素から成り立つという：

- ポジティブ感情(positive emotion)：楽しみ、歓喜、恍惚感、温もり、心地よさなどの快をもたらす主観的感情。
- エンゲージメント(engagement)：物事に熱中したり没頭して、時間が止まったり没我の感覚を持つ活動に従事すること。

- 意味・意義（meaning）：人生や社会、仕事などにおける意味や意義や目的を持つことや、自分よりも大きいと信じる存在に属して仕えること。

Seligman (2011) はこの理論には多くの大事な要因を欠いているとし、改訂した理論「ウェルビーイング（Well-being）理論」を提唱している。ウェルビーイングとは、『ジーニアス英和大辞典』（2001）では、well-（満足な、健康な）+being（存在（であること））という語の成り立ちから、「幸福、福利、健康」という訳を提示している。一方で、Seligmanはウェルビーイングの判断基準として、「持続的幸福度（flourishing）」を用い、ポジティブ心理学の目標は持続的幸福度を増大することだとしている。ウェルビーイング理論は上述の3つの要素にさらに次の2つを加えている：

- 達成（achievement）：達成または成功すること自体を目的としての追及。
- 関係性（relationships）：家族や友人などの他者との友好的な関係。

これら5つの要素はそれぞれの頭文字を取って簡略的にPERMA（Positive emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Achievement）と呼ばれている。PERMAの各要素がウェルビーイング（持続的幸福）に関係しているが、どれ一つとして単独でウェルビーイングを定義することはできない。Seligmanによれば、この理論においてポジティブ心理学が目指すところは、人間の持続的幸福を測定し、構築することにあるという。この理論構築によって、何が幸福に関係し、その状態が続くのかが明確になったのは、ポジティブ心理学の発展においては大きな前進である。

4 主要研究領域

ウェルビーイング理論は現在のポジティブ心理学の中心となる領域を包括している一方で、具体的で詳細な研究は各要素の領域で行われている。本節では、ポジティブ心理学の領域で行われている研究の中で、特に第二言語習得への応用可能な研究領域について概観する。

● ポジティブ感情（positive emotion）

ポジティブ感情とは、幸福感、楽しみ、歓喜、恍惚感、温もり、心地よさ、充実感などの快をもたらす主観的感情のことを指す。これらのようなポジティブ感情を持つことにより、幸福感が高まると考えられている。ポジティブ感情は、ポジティブ心理学研究の重要な一角を担っている。

ポジティブ感情についての研究は、大きく分けて二つの側面について行われてきた。一つは、ポジティブ感情を持つことによる効果の側面からである。島井（2009）によれば、人はポジティブ感情を有していると、社会的行動（例えば、人に対してやさしくなる）をとるようになったり、創造的になったり、より健康的になったり、またより知的な活動をとるようになったりするという。

もう一つは、ポジティブ感情を高める心理介入の側面からである。心理的介入に関する研究は数多くあり、例えば、Seligman, Steen, Park, and Peterson（2005）では、被験者が毎晩寝

る前に良いことを3つ書くことを継続することによって、幸福度が一定期間向上し、抑うつ度が低下することを実証した。King (2001) や Sheldon and Lyubomirsky (2006) による研究では、最高の自分を一定期間想像し記述することによって幸福感が持続することも報告されている。他に感謝の手紙を書く方法も提案されており (Seligman, 2011参照)、ポジティブ介入の効果が実証されている。

● フロー体験

フロー体験は、ウェルビーイング理論のエンゲージメントに対応する。フロー理論は Csikszentmihalyi (1990) によって確立された理論であるが、Csikszentmihalyiによると、フロー体験とは、人がある活動をしているときに、時間が経つのを忘れるぐらい夢中になっている状態の体験のことを指す。フロー体験が生じる条件として、例えば、行っている活動が自分の能力が届く範囲の挑戦的なものであることや、すぐに直接的なフィードバックを得られることなどが挙げられる (島井, 2009)。このようなフロー体験は、スポーツや音楽活動でよくみられるという。また、フロー体験をしているときは幸福感は感じられないが、この体験をしているときというのは、自分の最高の強みや才能を発揮している状態であるという点で、その状態を経験できるということは、充実した人生であると考えられ、実際に充実感も高くなるという報告もある (例: 浅川, 2006)。そして、実際に活動に没頭しているため、内発的に動機づけられたポジティブな状態として考えられてもいる。

浅川 (2006) によれば、フロー理論は大きく分けて二つの側面から成り立つという。一つはフローの内発的に動機づけられたポジティブな状態とその状態が起こる条件を説明する側面、もう一つは人がフロー経験を介して得るより複雑な能力や技能を持った存在へと成長していく過程を理論化した側面である。特に後者に関しては、浅川によれば、高校生になるまでに自分が優秀と認められた分野に没頭し続けた生徒は、没頭することを途中で放棄してしまった生徒よりも、中学生の時点で学校での活動にフローを経験することが多かったという。この結果から、フローを体験することは、人間のポジティブな成長の可能性を示唆していることが分かる。

これらの結果から、フロー状態を多く経験することが、日常生活における経験の質の向上や充実感の向上に寄与するということが示唆される。

● 特徴的強み (character strength)

人はそれぞれ個性的で様々な特質を持っている。欧米では個人が持つ特質のうちポジティブなものを「強み」と捉え、この強みを積極的に意識させることで、人生に対するポジティブな姿勢を引き出そうとする試みがあるという (堀毛, 2009)。Peterson and Seligman (2004) は *Character strengths and virtues* において、人間の強みと徳性を24種挙げ、それらをさらに6つの領域—勇気 (例: 勇敢)、正義 (例: 平等)、人間性・愛 (例: 親切)、節度 (例: 自己コントロール)、超越性 (例: ユーモア)、そして知恵 (例: 独創性)—に分類した。ここに挙げられた自分の強み・徳性を再認識し活用することで、自分に自信を持つことができ、幸福な人生を過ごすことができる一助となるという。

この24種の中でも、特に注目すべき項目として、「勇気」の領域にある「勤勉・粘り強さ・継続的努力」や節度の領域の「自己コントロール」を取り上げておきたい。人は自分が興味のあることには労力を払うことを厭わなく、むしろ積極的に関わっていく。一方で、世の中には

興味のあることだけを追求できることは非常に少ない。短期的には、興味のないことよりも興味のあることへ努力を費やすことの方が実りがあるように思えるが、長期的に見ると、実りのないこともよくある。例えば、テレビを見たりコンピューターゲームをすることと数学の勉強をすることを考えてみると、短期的視点では、テレビを見ることやコンピューターゲームをすることは安易で楽しく、一方で数学の勉強は困難で苦しいものであろうが、長期的視点では、自己成長や幸福という実りが得られるのは後者であろう。しかし、後者において実りを得るには、自制心を持って勉強に励むこと、つまり「自己コントロール」と「勤勉・粘り強さ・継続的努力」が必要となる。特に勤勉・粘り強さ・継続的努力、あるいは「根気・忍耐力」を持って数学の勉強に費やした多くの労力と時間は、個人の将来への幸福につながる。この根気・忍耐力に焦点を当てた研究としてDuckworthらによる一連の研究がある（Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007, Duckworth & Quinn, 2009, Von Culin, Tsukayama, & Duckworth, 2014）。結果の一例として、忍耐のある生徒は忍耐のない生徒より高い成績を取得し、テレビをあまり見なかった、と報告されている（Duckworth et al., 2009）。

Ⅲ ポジティブ心理学の教育的応用

前述したように、近年、ポジティブ心理学の研究成果を応用した研究が増えてきている。代表的なものとして教育への応用があり、様々な取り組みが行われている（例：Furlong, Gilman, & Huebner, 2014; Heubner, Gilman, Reschly, & Hall, 2009; Schreiner, Hulme, Hetzel, & Lopez, 2009, Seligman, Ernst, Gillham, Reivich, & Linkins, 2009）。取り組みの一つに「ポジティブ教育（positive education）」と銘打った分野がある（例：Green, 2014; Seligman et al., 2009）。Seligman（2011）は、ポジティブ教育を行うべき3つの理由として、（1）現在の抑うつへの氾濫、（2）過去と比べてほんのわずかの幸福度の増加、そして（3）ウェルビーイング度の向上による学習力の増進、を挙げている。ポジティブ教育のプログラムの中でも特に注目しているSeligmanらによるオーストラリアのメルボルンにあるジーロング・グラマースクール（<https://www.ggs.vic.edu.au/School/Positive-Education/About-Us/About-Us>）での取り組みを紹介する（詳細はSeligman, 2011, Seligman et al., 2009を参照）。

ジーロング・グラマースクール・プロジェクトとは、オーストラリア最古の全寮制名門校で、Seligmanらが中心となり実施されたプロジェクトである。内容としては、教職員と生徒にレジリエンス、感謝、強み、フロー、ポジティブな関係性、そしてポジティブ感情などのポジティブ心理学の基礎を教え、実践することであった。教室での実践例として、英語授業（日本の国語授業に相当）では、シェークスピアの『マクベス』の主人公たちの強みを特定し、これらの強みが持つよい側面と影の側面とを併せ持つことを確認したり、英語以外の外国語を教えている教員は、外国の昔話や文化における特徴としての強みを生徒たちに調べさせたりした。このプロジェクトでは対照群を設けた比較研究が行われていないものの、Seligman（2011）によれば、その効果は明白であり、学校自体が高い士気に包まれ、結果として入学者の質、入学志願率、寄付金などが飛躍的に上昇したという。

このようにポジティブ心理学を応用することで、持続的幸福だけでなく、学力向上の可能性も秘めている。このことは、ポジティブ心理学が教育の一分野である言語習得にも応用可能であること、むしろ応用すべきことを示唆している。では、どのように第二言語習得に活用でき

るのか、そしてどの分野が有効なのか、次節で論じていくことにする。

Ⅳ 第二言語習得における応用に向けて

第二言語 (L2) 習得の研究は学際的であり、言語学分野はもとより心理学や社会学などの分野からの応用が試みられてきた。ポジティブ心理学は本稿冒頭で述べたように「幸福」に関する研究で、人間の心理そして行動に関連する分野であるため、モチベーション分野との関わりが強い (例: Compton & Hoffman, 2013)。本節では、ポジティブ心理学と第二言語習得におけるモチベーション研究との関連と応用可能分野、ポジティブ心理学を用いた言語習得に向けての教育実践、そして今後の課題について述べていく。

ポジティブ心理学を第二言語習得の分野に応用した研究は、おそらくはLake (2013) を除いてはほとんど行われていない。Lakeの研究では、ポジティブ心理学に関するポジティブ自己と第二言語習得に関するポジティブ自己及びモチベーションとの関係を調査し、その結果、それぞれの間に相関が認められたことを報告している。この研究によって、ポジティブ心理学とL2モチベーションには関連があることが明らかとなった。以下、具体的に、ポジティブ心理学がどのようにL2モチベーション研究に応用可能かについて述べていく。

1 ポジティブ感情の大切さとポジティブ心理介入

上記したように、ポジティブ心理学において、ポジティブ感情は持続的幸福への大切な要因である。楽しさや好意などのポジティブ感情、あるいはその表出である態度は、第二言語習得でも、特にL2モチベーションの分野において重要な位置を占めている。例えば、L2モチベーション研究の初期に行われたGardner (例: Gardner, 1985) の研究では、学習言語や学習言語を話している文化や集団に対して、肯定的な感情・態度を持つ「統合的志向 (Integrative orientation)」が言語習得には大切であるという。また、近年発展してきたDörnyei (例: Dörnyei, 2009) による理論において、学習者がなりたいたいと望む「第二言語にまつわる理想自己 (Ideal L2 self)」には、認知的要素だけでなく、感情的要素も含まれている。さらに、教室という学習環境では、学習活動・教材がL2モチベーションに影響を与えることから、それらが面白い・楽しいなどの感情要因も大切ということが指摘されている (例: Dörnyei, 2001)。このように、ポジティブ感情を高めることが、モチベーションを高めることに深く関わっていると考えられる。

一方で、L2モチベーション研究では、感情に特化していえば、主に不安 (anxiety) についての研究が数多く行われてきた (例: MacIntyre & Gardner, 1991; Horwitz, 2001)。そして効果的に言語学習を行えるようにするためには、不安を下げるのが提言されている。一方で、ポジティブ感情が学習力の向上に貢献するという結果を考慮すると、さらなるポジティブ感情を高める手段に焦点を当てることも重要であろう。

L2モチベーションの研究では、モチベーションを高めるための方略が数多く提案されている (例: Dörnyei, 2001, Dörnyei & Kubanyiova, 2014)。感情に関しては、その一つの活動として取り上げられている (例: 「教室に楽しく、支持的な雰囲気を作る」「タスクの魅力を増すことにより、学習を学習者にとって興味深く楽しいものにする」⁽³⁾ (Dörnyei, 2001))。一方で、上

述のように、ポジティブ心理学においては、ポジティブ感情を高めるための心理介入による成果が認められている（例：Seligman et al., 2005）。特に、近年のL2モチベーション研究での理想自己に関連した概念は、ポジティブ心理介入によってポジティブな感情を高めることが確認されている（つまり、理想の自己、あるいは最高の自分を思い描くことにより、ポジティブ感情が高まる、という点である）（King, 2001; Sheldon & Lyubomirsky, 2006）。そのため、このような介入は積極的に行っていくべきである。

2 フロー体験

ポジティブ心理学ではフロー理論を中心としたエンゲージメントが一つの重要な位置を占めている。第二言語習得の分野では、フロー理論の応用可能性について言及した研究は少なく、初期の研究はSchmidt and Savage (1992) がある。その後、Egbert (2003) によって本格的に研究が行われた。これらの研究において、言語学習でも人はフロー状態に入ることが確認され、フロー理論の適応可能性が示されることになった。

また一方で、上記したように、フロー経験は、人間のポジティブな成長の可能性を秘めているため（浅川, 2006）、また第二言語習得におけるフローの研究が少ないため、さらに推し進められる必要がある。さらなる応用可能な研究分野としては、メディアを利用した学習が考えられる。例えば、Shernoff, Abdi, Anderson, and Csikszentmihalyi (2014) によれば、今後の研究分野としてコンピューターやビデオゲームによるフロー体験があるという。一例として、Coller, Shernoff, and Strati (2014) による研究では、大学の機械工学コースの勉強でビデオゲームを用いたところ、学習者は非常に学習に従事したという報告がある。

第二言語習得の分野では、学習効率を高める目的と、学習教材の魅力のためにe-learningを活用することが非常に増えてきている。そのため、言語学習におけるe-learningの使用でも、学習者は同じようなフロー状態を経験するののかについての研究は、効果的なe-learningを用いての言語習得に向けて大切になるであろう。

3 特徴的強み

従来のL2モチベーション研究では、学習対象言語や文化・社会に興味を向けることを目指したり、活動に興味を持てるように工夫していくことによって、学習者のモチベーションを高め、持続させることを目指していた。これらはとても大切だが、学習言語が英語のような世界での主要言語の場合、学校でのカリキュラムに必須科目として組み込まれているため、目標となる言語やその言語が話されている文化・社会に興味がなく、また将来の必要性も感じられなくても、学習を行わざるを得ない場合もある。そのような場合でも、学習者は学習を継続していかないとはいえないが、多くの場合、途中で学習を完全にあきらめることもあり、またその場しのぎで課題を行うこともある。このような状況下では、教師は途方に暮れてきた。従来、これは教師・学校側の教え方や教科書の問題として扱われてきた。その一面はあるのかもしれないが、Angela Lee Duckworth (Seligman, 2011, p.103にて引用) のような視点もあるのではないだろうか：

問題は学校にだけあるのではなく、生徒たち自身にもあるのだと考えるようになったのです。その理由は次の通りです。勉強するのはつらいことです。もちろん、勉強は楽しいし、気分が高まるし、満足感が得られますが、同時に多くの場合、くじけそうになるし、どっと疲れるし、ときにはやる気がそがれることだってあります。全般的に言って、もう勉強したくないと思っている生徒、勉強ができないと思っている生徒、勉強に全く意味を見いだせない生徒は、ただもう勉強するのをやめてしまっているのです。学校や先生がいかに素晴らしくても…。慢性的に学業成績が悪くても頭のよい生徒たちを助けるには、教育者と両親が、少なくとも知性と同じくらい徳性（キャラクター）が重要であることをまず認識しなければならないのです。

自分の興味のあることだけに取り組むことができる人はまれであろう。従って、多くの人にとり、より高い達成度に到達するには多くの努力を要する。幸い、努力はかなり融通の利くものであり、意識的に選択することができる。Seligman (2011) が言うように、ポジティブな徳性での要因である自己コントロールと根気が関係してくる。

言語習得においても自己コントロールと根気は大切になってくる。特に言語学習は長期にわたる活動のため、学習を継続していくモチベーションには波があり、従っていかにして自己をコントロールし、根気よく学習を継続するかが重要になる。従来のL2モチベーション研究では、根気を独立した要因としてみることはなかった。また、自己コントロールについては、隣接分野として自己調整というものがあるが、第二言語習得分野ではそれほど多く研究が行われているわけではない。従って、「自己コントロール」および「根気・忍耐力」という2つのキーワードは、第二言語習得の分野に光を当てるものとなろう。

4 持続的幸福を高めるための教育実践

言語教育とは言語知識や言語スキルを教えるものであり、人の持続的幸福を教授する必要はないと考える人もいるかもしれない。確かに言語教育の一番の主眼は言語習得にある。一方で、Helgesen (2006, p.28) が「私たちは単にリスニング、スピーキング、リーディング、そしてライティングを教えているのではない。私たちは人間を教えているのだ」と言うように、教育対象が人である限り、言語教育は「人を教える」ことにもつながるのである。

そして言語習得に向けての活動には「学習内容」が必要になる。単に異文化についての文章を読み、趣味や旅行のことについて書く、話すというだけで十分な人もいだろうが、それだけでは内容的広がりが無い。それらの活動に加えて、ポジティブ心理学を語学授業で実践することを提唱しているHelgesen (2006) のように、持続的幸福を高める学習内容を利用することも可能である。ポジティブ心理学では、持続的幸福のための活動方法がいくつも提案されている。それらのうち、言語学習で有効なものとして次のようなものがある (Lyubomirsky, 2008; Seligman, 2011; Seligman et al., 2009) :

1. うまくいったことを考える活動：今日うまくいったことを3つ書き出し、それらがどうしてうまくいったのかについて書く。
2. 感謝の気持ちを表す活動：人は日々感謝すべき事柄に囲まれているため、それらについて

じっくり考え、表現する。

3. 最高の自分像を思い描く活動：自分にとって最も重要な目標を考え、それを達成した姿を思い描き、記述する。また同時にそれに向かっての小目標も考える。
4. 人間関係を育てる活動：友人や家族に対して、敬意や称賛、大切に思う気持ちを伝え、彼らのよいニュースに反応するようにする。
5. 特徴的強みを考える活動：それぞれの人にはその人ならではの強みがあるため、それを認識し言語化させる。また、ある人物の話を読み、その人の強みを特定したり、異文化の昔話や文化における特徴としての強みを調べて発表する。
6. レジリエンス（resilience）を鍛える活動：現代社会は様々な困難な出来事に遭遇することが非常に多く、それらに直面したときに心が折れてしまうことがある。そのような困難な状況にうまく適応する過程や能力、および結果のことをレジリエンス（精神的回復）と呼ぶ（小塩, 2010）。このような能力を養ってこそ持続的な幸福への一歩となるため、レジリエンスを鍛えることは重要である。その方法の一つとして、本人の逆境体験を物語化して、困難を乗り越えて再起した者の立場として前向きなストーリーを語る方法がある（久世, 2014）。

これらの活動を実践することで、言語教育上の効果が期待される。言語教育の目標としては、Dörnyei and Ushioda (2011, p. 136) も述べているように、「学習者が自分の内部からのモチベーションを発展させ、このモチベーションを維持するように援助するための条件を作っていく」ことを考えるべきであり、ポジティブ心理学の成果を応用した方法を視野に入れた教育実践によって、幸福で満ち足りた学習活動を行えるのではないだろうか。

5 今後の課題

以上述べてきたように、ポジティブ心理学の知見・経験を言語教育に応用することは、有効な手法である。一方で、その応用性をさらに実りのあるものにするためには、また両分野での実りのある成果を出すためには、いくつかの課題があるが、それらのうち主なものは以下の2つがある：

1. 一般的な領域を扱う心理学の内容及び手法が、言語教育という特化した領域でも効果があるかどうかは定かではない。そのため、実証的应用研究を積み重ねていく必要がある。
2. ポジティブ心理学は主に北米を中心に発展した領域であり、よって西洋的観点から有効性が検証されてきた。しかし、幸福の認識およびアプローチの方法は、文化によって異なる点を配慮する必要がある（例：大石, 2009；唐澤・菅, 2010）。

V まとめ

本稿では、この15年ほどで大きく発展してきた、何が人生を生きるに値するものにするのかを探究し、生きるに値する人生を可能にする状態を築き上げていくことを目標としている分野である「ポジティブ心理学」が、言語習得・言語教育の分野でどのように応用可能かについて

論じてきた。言語教育は単なるコミュニケーションのためのものではなく、それ以上に学習者にとってより良い人生に向かうことができるためのものでもあるので、ポジティブ心理学と目指す方向性は同じである。特にポジティブ心理学はL2モチベーション研究と共通点多々あることが明らかであるため、両者の融合研究が不可欠であり、今後さらに推し進められる必要がある。それによって、より持続可能な幸福状態が続き、よりよい言語習得に貢献するであろう。

注

- (1) Seligman (2011) の訳に関しては、宇野による翻訳を使用した。
- (2) Seligman (2002) の訳に関しては、小林による翻訳を使用した。
- (3) Dörnyei (2001) の訳に関しては、米山・関による翻訳を使用した。

参考文献

- Coller, B.D., Shernoff, D.J., & Strati, A.D., "Measuring engagement as students learn dynamic systems and control with a video game" *Advances in Engineering Education*, 2, 3, (2011) pp.1-32.
- Compton, W.C., & Hoffman, E., *Positive psychology* (2nd ed.) (Wadsworth, 2013)
- Csikszentmihalyi, M., *Flow: The psychology of optimal experience* (HarperCollins, 1990) (今村浩明訳、『フロー体験：喜びの現象学』、世界思想社、1996)
- Dörnyei, Z., *Motivational strategies in the language classroom* (Oxford University Press, 2001) (米山朝二・関昭典訳、『動機づけを高める英語指導ストラテジー 35』、大修館書店、2005)
- Dörnyei, Z., "L2 motivational self system" In Z. Dörnyei & E. Ushioda (Eds.), *Motivation, identity and the self* (Multilingual Matters, 2009) pp.9-42.
- Dörnyei, Z., & Kubanyiova, M., *Motivating learners, motivating teachers: Building vision in the language classroom* (Cambridge University Press, 2014)
- Dörnyei, Z., & Ushioda, E., *Teaching and researching motivation* (2nd ed.) (Pearson, 2011)
- Duckworth, A.L., Peterson, C., Matthews, M.D., & Kelly, D.R., "Grit: Perseverance and passion for long-term goals" *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 6, (2007) pp.1087-1101.
- Duckworth, A.L., & Quinn, P.D., "Development and validation of the short grit scale (Grit-S)" *Journal of Personality Assessment*, 91, 2, (2009) pp.166-174.
- Egbert, J., "A study of flow theory in the foreign language classroom" *The Modern Language Journal*, 87, 4, (2003) pp.499-518.
- Furlong, M.J., Gilman, R., & Huebner, E.S. (Eds.), *Handbook of positive psychology in schools* (2nd ed.) (Routledge, 2014)
- Gardner, R.C., *Social psychology and second language learning: The role of attitudes and motivation* (Edward Arnold, 1985)
- Green, S., "Positive psychology" In M.J. Furlong, R. Gilman, & E.S. Huebner (Eds.), *Handbook of positive psychology in schools* (2nd ed.) (Routledge, 2014) pp.401-415.

- Helgesen, M., "ELT and the 'science of happiness'" *The Language Teacher*, 30, 7, (2006) pp.28-30.
- Horwitz, E.K., "Language anxiety and achievement" *Annual Review of Applied Linguistics*, 21, (2001) pp.112-127.
- Huebner, E.S., Gilman, R., Reschly, A.L., & Hall, R., "Positive schools" In S.J. Lopez & C.R. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed.) (Oxford University Press, 2009) pp.225-244.
- Lake, J., "Positive L2 self: Linking positive psychology with L2 motivation" In M.T. Apple, D. Da Silva, & T. Fellner (Eds.), *Language learning motivation in Japan* (Multilingual Matters, 2013) pp.225-244.
- King, L.A., "The health benefits of writing about life goals" *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 7, (2001) pp.798-807.
- Lopez, S.J., & Snyder, C.R. (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed.) (Oxford University Press, 2009)
- Lyubomirsky, S., *The how of happiness: A new approach to getting the life you want* (Penguin Books, 2008) (金井真弓訳・渡辺誠監修、『幸せがずっと続く12の行動習慣：自分で変えられる40%に集中しよう』、(日本実業出版社、2012)
- MacIntyre, P.D., & Gardner, R.C., "Methods and results in the study of anxiety and language learning: A review of the literature" *Language Learning*, 41, 1, (1991) pp.85-117.
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P., *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Oxford University Press, 2004)
- Schmidt, R., & Savage, W., "Challenge, skill, and motivation" *PASAA*, 22, (1992) pp.14-28.
- Schreiner, L.A., Hulme, E., Hetzel, R., & Lopez, S.J. "Positive psychology on campus" In S.J. Lopez & C.R. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed.) (Oxford University Press, 2009) pp. 569-578.
- Seligman, M.E.P., "Building human strength: Psychology's forgotten mission. *APA Monitor*, 29, (1998a) January, 2.
- Seligman, M.E.P., "The president's address" (1998b) <http://www.ppc.sas.upenn.edu/aparep98.htm> (島居哲志訳、『21世紀の心理学』、島居哲志編『ポジティブ心理学：21世紀の心理学の可能性』、ナカニシヤ出版、2006、pp.22-29)
- Seligman, M.E.P., *Authentic happiness* (Free Press, 2002). (小林裕子訳、『世界でひとつだけの幸せーポジティブ心理学が教えてくれる満ち足りた人生』、アスペクト、2004)
- Seligman, M.E.P., *Flourish* (Free Press, 2011) (宇野カオリ監訳、『ポジティブ心理学の挑戦："幸福" 理論から"持続的幸福" へ』、ディスカヴァー・トゥエンティワン、2014)
- Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M., "Positive psychology: An introduction" *American Psychologist*, 55, 1, (2000) pp. 5-14.
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C., "Positive psychology progress: Empirical validation of interventions" *American Psychologist*, 60, 5, (2005) pp.410-421
- Sheldon, K.M., & Lyubomirsky, S., "How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves" *The Journal of Positive*

- Psychology*, 1, 2, (2006) pp.73-82.
- Shermoff, D.J., Abdi, B., Anderson, B., & Csikszentmihalyi, M., "Flow in schools revisited: Cultivating engaged learners and optimal environments" In M.J. Furlong, R. Gilman, & E.S. Huebner (Eds.), *Handbook of positive psychology in schools* (2nd ed.) (Routledge, 2014) pp.211-226.
- Snyder, C.R., & Lopez, S.J. (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (Oxford University Press, 2002)
- Von Culin, K., Tsukayama, E., & Duckworth, A.L., "Unpacking grit: Motivational correlates of perseverance and passion for long-term goals" *The Journal of Positive Psychology*, 9, 4, (2014) pp.1-7.
- 浅川希洋志 (2006) 「フロー経験の諸側面」鳥井哲志編『ポジティブ心理学：21世紀の心理学の可能性』ナカニシヤ出版 pp.47-65
- 大石繁宏 (2009) 『幸せを科学する：心理学からわかったこと』新曜社
- 小塩真司 (2010) 「精神的回復力」堀毛一也編『ポジティブ心理学の展開：「強み」とはなにか、それをどう伸ばせるか』ぎょうせい pp.82-89.
- 唐澤真弓・菅知絵美 (2010) 「幸せと文化－ポジティブ心理学への文化的アプローチ」堀毛一也編『ポジティブ心理学の展開：「強み」とはなにか、それをどう伸ばせるか』ぎょうせい pp.141-151.
- 久世浩司 (2014) 『「レジリエンス」の鍛え方』実業之日本社
- 小西友七・南出康世編 (2001) 『ジーニアス英和大辞典』大修館書店
- 堀毛一也 (2010) 「ポジティブ心理学の展開」堀毛一也編『ポジティブ心理学の展開－「強み」とは何か、それをどう伸ばせるか』ぎょうせい pp.5-27.