

## 米国における職場のポジティブ心理学

中田光紀<sup>1</sup>, 大塚泰正<sup>2</sup>

<sup>1</sup>米国疾病予防センター・国立労働安全衛生研究所, <sup>2</sup>広島大学大学院・教育学研究科

### Positive Psychology at Work in the United States

Akinori NAKATA<sup>1</sup> and Yasumasa OTSUKA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>National Institute for Occupational Safety and Health,  
Centers for Disease Control and Prevention, Cincinnati, Ohio, USA  
<sup>2</sup>Hiroshima University Graduate School of Education, Hiroshima, Japan

**Abstract** This article introduces research activity on positive psychology at work in the United States. First, we briefly introduced the history of positive psychology. Second, we focused on the effects of positive affectivity and happiness on work-related outcomes such as performance, productivity, and income. We also described positive organizational scholarship/behavior movement. Finally, immunological effects of positive affectivity were discussed from the perspective of psychoneuroendocrinology. We conclude that the knowledge of positive psychology could be useful in maintaining and promoting the health and worklife of workers.

**Key words:** positive psychology (ポジティブ心理学), workplace (職場), United States (米国), affectivity (感情), psychoneuroendocrinology (精神神経内分泌免疫学)

本報告の目的は、米国における職場のポジティブ心理学研究の活動状況を紹介することである。まず初めにポジティブ心理学について簡単に紹介した。続いて仕事における肯定的感情や幸福感とパフォーマンス、生産性と収入に関する文献を概観すると共にポジティブ組織論・組織活動論について簡単に触れた。最後に、肯定的感情が健康、特に免疫系に与える影響を精神神経内分泌免疫学の立場から議論した。ポジティブ心理学の知見は勤労者の健康の維持・増進や職業生活の向上に役立つ可能性があると考えた。

#### 1. はじめに

いわゆる偉人伝や成功者の体験記などに「自分は最

後まであきらめずにポジティブに考えたから成功した」と言う内容を目にするところがあるが、人によってはこの主張は結果論であって、幸福感や肯定的感情は事がうまく運んだ後に形成・強化された感情と考えるかもしれない。しかし肯定的な感情が作用すると、困難に直面しても気持ちをうまく切り替えて、物事に冷静に対処でき、ミスを犯しにくいというのも事実である。逆に否定的感情は心の負担を増大しストレスを生みやすいので、問題が発生しても有効な解決策を見出せず、努力して乗り越えようという心のパワーを生みにくい。この論法に従えば、幸福感や肯定的感情は成功への手がかりとなるように思われるが、意外にも幸福感や肯定的感情の効用についての系統だった研究は

著者連絡先: 4676 Columbia Parkway, MS-C24, NIOSH Taft Labs, Cincinnati, OH 45226, USA  
e-mail: cji5@cdc.gov

最近まで活発に行われてこなかった。時代の要請と共に、心の明るい側面を科学的に検証しようとする試みが日の目を浴びようになり、ポジティブ心理学と名づけられた<sup>1)</sup>。

ポジティブ心理学は、従来の人間の心の働きの弱点を克服するという心理学から発想を180度転換し、人間の心の強さや創造性あるいは人間の持つ能力や可能性を開発・強化することを目指す心理学といえる。このような観点に立つと、ポジティブ心理学は心理学内の一つの領域にとどまらず、医学さらには経営学にも応用できる可能性を秘めている。例えば、医学では患者の強みや肯定感を引き出すことで治療が促進され、経営学では働く人のモラルが育成され、生産性の向上につながる可能性がある<sup>2)</sup>。人間活動のあらゆる強みや肯定感を促進することは、ネガティブ(否定的)な側面を解消する手法と手を組むことによって、目標の達成(健康の増進や経営状態の促進)を加速化するであろう。本稿では、ポジティブ心理学研究を産業保健の立場から米国での活動状況を紹介するとともに、筆者が関心を寄せる精神神経内分泌免疫学(psychoneuroendocrinology, PNEI)と関連付けて解説する。

## 2. 米国のポジティブ心理学

米国の心理学の歴史を否定的・肯定的感情を示すキーワードを使って検索・判別してみると興味深い結果が得られる<sup>3)</sup>。1967年から1995年にかけて Psychological Abstracts を検索すると、否定的感情の代表である「怒り」は5,119件検索され、同じように「不安」は38,459件、「抑うつ」は48,366件であるが、肯定的感情を示す「幸福感」は1,710件、「人生への満足感」は2,357件、「喜び」は402件と合わせても4,469件にとどまり、実に21:1の割合で否定的感情に関する文献が肯定的感情の文献を上回るというものである。筆者も米国心理学会の PsychNet により、1967年以降の文献を中心に産業保健領域のキーワードを検索したところ、否定的キーワードとして扱われている燃え尽き(burnout)は3,522件、職業性ストレス(job stress, work stress, occupational stress, job strain)は11,219件、職場の暴力(workplace violence)は244件の文献がリストされたが、仕事の肯定的側面のキーワードである仕事の幸福感(happiness at work)は11

件、仕事に取り組む意欲(work engagement)は47件、仕事の能力と意欲の発揮(work empowerment)は12件しかリストされず、産業保健領域のポジティブ心理学研究は大きく立ち遅れていると言わざるを得ない。このような事実に憂慮した米国ペンシルベニア大学心理学部のマーティン・セリグマン(Martin E. P. Seligman)博士は、人間本来の喜び、生きがいや創造性にもっと注目すべきであると考え、ポジティブ心理学を提唱した<sup>4)</sup>。

セリグマンらが2000年の American Psychologist でポジティブ心理学の特集号を発表して以来、ポジティブ心理学は大きな展開を見せるようになった<sup>4)</sup>。今では2つの専門誌(Journal of Happiness Studies と Journal of Positive Psychology)や周辺誌(Journal of Positive Behavior Interventions)が発行されるようになり、他の心理系や医学系専門誌でも論文数が増えている。ペンシルベニア大学内ではポジティブ心理学センターが設立され<sup>5)</sup>、研究、教育、トレーニングなどが活発に行われており、生きがいや人生の意味について再考する運動へと展開している。この勢いは他大学の教育にも影響しており、ハーバード大学の学生の間で最も人気のある講義はタル・ベンシャハール(Tal Ben-Shahar)博士のポジティブ心理学に関連する講義である<sup>6,7)</sup>。今やポジティブ心理学は産業保健領域にも浸透し始め、より質が高く健康で快適な職場への手が見出す学問として大きな期待が寄せられている。

## 3. 米国における職場のポジティブ心理学

仕事で成功することは職業人にとって最高の喜びである。懸命に打ち込んだ仕事が実り、人から評価され、社会の役に立つ。その仕事の成功がきっかけとなり、次のより大きな仕事へと飛躍する。こうなれば言うこと無しであるが、残念ながら現実にはこのようにうまくいくことは少ない。しかし、たとえ失敗してもそれを成功へのプロセスと受け止めれば、失敗は失敗に終わらず、次への成功の糧となり得る。ここでポジティブ心理学の関心は、肯定的・否定的感情は成功や失敗にどのような役割を果たすのかということである。言い換えると、原因としての肯定(否定)的感情が結果としての成功(失敗)に運動するのか、である。ここでは因果関係のある程度推定できる前向き研究につい

て概観する。

米国で行われたいくつかの研究では、肯定的感情が仕事上のアウトカム、すなわち職の得やすさ、生産性、パフォーマンスあるいは昇進や昇給などに影響する知見が提示されている。例えば、BurgerとCardwellは、特性的肯定感・否定感の測定によく使用されるポジティブ・ネガティブ感情スケジュール (Positive and Negative Affect Schedule; PANAS)<sup>8)</sup>を用いて、卒業を4ヶ月後に控えた社会科学部・経営学部の学生134名の特性感情を測定し、その3ヶ月後に内定が下される面接(2次面接)に呼ばれるか否かを検討したところ、肯定的感情(わくわくした、気合の入った、活発な、熱狂したなど10項目)の得点が高いほど面接に呼ばれる可能性が高いことを報告した<sup>9)</sup>。肯定的感情が強い学生はそうでない学生よりも面接員に好ましい印象を与え、採用されるチャンスが大きいかもしれない。

勤労者を対象とした研究では、電気関連会社で働く労働者148名の特性感情をPANASで測定し、調査開始から5ヶ月間の休暇日数と退職率を調査した結果、休暇日数と肯定的感情が負の相関、否定的感情が正の相関を示したが、退職率は否定的感情のみ正の関連が認められた<sup>10)</sup>。Wright, Cropanzano, Stawらで構成される研究グループは、肯定的感情や幸福感と仕事の評価に関する一連の研究を行っており、幸福度が高い者は中長期間(1-5年)にわたって上司から受ける仕事の評価、すなわち協調性、問題解決能力、目標達成力、チームワークの個別の項目に関して肯定的であったと報告した<sup>11-13)</sup>。肯定的感情と将来の職業生活の関連を模索した大規模な追跡研究(n=7,882)では、学生の入学時の陽気さや快活度(cheerfulness)(5段階で評価)が19年後の収入、職務満足感、失業と関連し、学生時代に快活度が高かった者ほど高収入で、職務満足感が高く、失業歴が少ないことが報告された<sup>14)</sup>。Lyubomirskyらはこれら一連の前向き研究をメタ分析によって評価した結果、肯定的感情は仕事の成功を導くという結論に達した<sup>15)</sup>。

幸福感・肯定的感情と仕事の生産性・パフォーマンスに関する研究は組織・経営心理学において活発に行われてきたが、研究間の方法論やアウトカムの相違により、結果は必ずしも一貫してこなかった。しかし、最近の研究では特性的幸福感が高い人はそうでない人

よりも生産的であり、幸福な状態が促進されるとさらに生産性が高くなることが報告されている<sup>16)</sup>。肯定・否定感情と仕事のパフォーマンスに関するKaplanらのメタ分析によれば、肯定的感情は仕事のパフォーマンスを上昇させ、否定的感情はパフォーマンスを下降させるが、その関連は自己申告と上司の評価に限られ、客観的なパフォーマンス(例えば売上高)とは関連が弱いことを報告した<sup>17)</sup>。このレビューではさらに、肯定的感情は組織の市民性あるいは協調性を促し、否定的感情は市民性や生産性を停滞させ、離脱行為(欠勤、離職、サボタージュなど)や職場の事故を増加させると結論付けた。

これらの例が示すように、肯定的感情や幸福感は働く人の生産性やパフォーマンスを高め、昇給や昇進に促進的に働くように思われるが、上記の研究で認められる方法論上の問題点も存在し、結果の解釈には十分な注意が必要である。まず第1に、幸福感や肯定感の測定は研究開始時の1回しか測定されていない事例もあり、これらの感情が長期間変化しないことを前提として結論が導かれている。測定開始(インプット)時と結果(アウトカム)の間に価値観や物の見方が外的(経済状況や戦争等)あるいは内的(加齢や体調の変化等)事情によって変化しうることを考慮する必要がある。第2に、アウトカムは主観的な評価であることが多い。肯定的感情や幸福感が多い人は自己評価も肯定的な可能性があるため、アウトカムには客観的な指標を設定する必要がある。第3に、肯定的感情や幸福感の概念や測定方法に研究間でばらつきがあるために(例えば、感情については特性的あるいは状態的か)、結果が一貫しなかった可能性がある。第4に、調整(交絡)因子を慎重に検討する必要がある。例えば、前出のDienerらの陽気さや快活度と19年後の収入に関しての前向き研究では親の収入と性別を調整しているが、収入は職種や地域などの影響も受けると考えられるので、それらの因子を調整すればより精度が高くなる<sup>14)</sup>。第5に、職種、組織風土や文化が異なれば幸福感や肯定的感情に関わる価値観も異なる可能性があることを記憶にとどめておく必要がある<sup>18)</sup>。

さて、これまでは個人レベルの職場のポジティブ心理学について検討したが、ポジティブ心理学を組織レベルで応用する運動も展開されている。米国のミシガン大学を中心に展開されているポジティブ組織論

(Positive Organizational Scholarship; POS) がその代表であり<sup>19,20)</sup>, その名の通り POS は組織のポジティブな側面への注視, すなわち組織の構成員の能力を引き出し, 組織の潜在能力を活性化し, 組織の繁栄と活気を促すことを目指す。POS の考えは, 組織に単にネガティブな側面がないという状態ではなく, そのレベルをはるかに超えた超越的レベルへの飛躍, すなわちポジティブ逸脱 (positive deviance) を基盤としている。ネブラスカ大学一派も近接した概念でポジティブ組織行動論 (Positive Organizational Behavior; POB) を打ち出している<sup>21,22)</sup>。ただし, POB は POS に比べると個人レベルのポジティブ逸脱に重点を置いているとされている<sup>23)</sup>。Youssef と Luthans の発表した POB の実証研究は<sup>24)</sup>, POB の中心概念である希望, 楽観主義, 弾力性が仕事のパフォーマンス (自己評価および客観的評価), 職務満足感, 仕事の幸福感, 組織コミットメントに有益に働く可能性を示唆している。上記の報告はあるものの, どちらの理論もそれぞれの構成原理について実証的な説明が十分とは言えないので, 今後あらたな研究の蓄積が待たれる。

以上, 肯定的感情や幸福感の仕事上のアウトカムとの関連を眺めてきたが, 次は肯定的感情や幸福感と健康, 特に免疫系との関連を概観する。

#### 4. ポジティブ心理学と健康 — 精神神経内分泌免疫学 (PNEI) の視点から —

ここ 30 年の PNEI の研究によって, ストレスが免疫系にどのような影響をもたらすかが解明されてきた<sup>25)</sup>。一方, 肯定的感情と免疫機能に関する研究も 1990 年代からデータが蓄積されるようになり, PNEI 研究も新たな局面を迎えた。肯定的感情を維持することで長生きができ, 逆に否定的な考え方を持つと長生きできない可能性があるという一連の研究成果から<sup>26-29)</sup>, その背景には免疫系が何らかの役割を果たすと推測される。肯定的感情と死亡に関する最新のメタ分析では, 健常者において肯定的感情度が高い者では低い者に比べて心疾患による死亡率が低く, 腎不全やヒト免疫不全ウイルス感染の患者ではその疾患で死亡する可能性が低くなることが示唆されている<sup>30)</sup>。この効果は否定的感情や生活習慣の影響を取り除いた上でも統計的に有意であることから, 肯定的感情を保ち続けることは長生きの秘訣と言えるかもしれない。

米国のポジティブ PNEI の研究には主に 2 つの流れがあると言える。一つは肯定的な情動を生起させることが免疫系にどのような影響があるかという研究と, もう一つはストレス状況を楽観 (肯定) 的あるいは悲観 (否定) 的に受け止めるか否かの違いが免疫系にどう影響するかという研究である。

前者は被験者に楽しく快適な気分になる映像を見せ, その前後で免疫能の変化を観察する。例えば, Dillon らは成人の被験者に 2 種類のタイプの映像, すなわちユーモアのある映像と形式的でユーモアのない映像を見せ, その前後で唾液中の免疫グロブリン A (s-IgA) の分泌 (s-IgA は局所における粘膜免疫を担当し, 気道における感染源から身を守る) に変化が起こるかどうかを観察した<sup>31)</sup>。実験の結果, ユーモア映像をみせた場合のみで s-IgA の分泌が増加することが確認されている。同様のユーモア映像による s-IgA の上昇効果は, 子供でも確認されていることから, 幅広い年齢層で有効と考えられる<sup>31-33)</sup>。ストレスが少ない自然な状況で気持ちの良い肯定的情動が誘発されると, 一過性の免疫増強が起こるのかもしれない。

一方, 後者はストレス課題の困難さや持続性を考慮し, 介入因子として楽観・悲観的な考え方がストレスと免疫能の関係をどのように調節するかを検討している。Cohen らは 29 名の女性被験者を 3 ヶ月追跡調査し, 急性・慢性ストレスの別とライフイベントを記録すると共に, 質問紙によって被験者を楽観・悲観主義に分け, NK 細胞 (ウイルス感染細胞やある種がん細胞を殺傷する) 活性および CD4 と CD8 陽性 (+) 細胞率との関連を調べた<sup>34)</sup>。その結果, 楽観主義者は 1 週間以内に起きた急性ストレス状況下では CD8+CD11+ (サブレッサー T) 細胞率とストレスレベルに関連が認められなかったが, 悲観主義者ではストレスレベルに伴って細胞率が低下することを観察した。しかし, 1 週間以上持続する慢性ストレス状況下では期待に反して楽観主義者の CD8+CD11- (細胞障害性 T) 細胞率および NK 細胞活性がストレスレベルに伴って低下し, 悲観主義者には変化が起こらなかった。この結果に対して著者らは, 慢性ストレス状況下では楽観主義者の「じきに乗り越えられる」や「何とかなるだろう」という楽観的な心理的期待が裏切られたために返ってそのストレスによって免疫能が抑制されたのではないかと解釈している。Segerstrom らも楽観主義の免疫

系への影響を学生を対象に検討している<sup>35)</sup>。楽観主義を質問票によって調べた結果、楽観度が高いほどヘルパーT細胞数およびNK細胞活性が高かった。この研究では、楽観度とヘルパーT細胞数の関係は「気分」の影響を受け、楽観度とNK細胞活性の関係は「知覚されたストレス」の影響を受けることが判明した。しかし、その後の追加研究によって、状況が異なれば楽観・悲観度と免疫の関係は異なることが示された。すなわち、状況が克服可能で課題が容易なときは、楽観度と細胞性免疫能の関係は仮説通り正の相関を示すが、状況の克服が難しく課題が困難なときは、楽観度と細胞性免疫能の関係は負の相関を示すことが明らかになった<sup>36,37)</sup>。こうした結果に対して、Segerstromは楽観度が高い人は課題が困難でも克服しようと過剰に努力するためにストレスとなって免疫能が抑制されたが、悲観主義の人は置かれた状況が難しければそれを克服することを早い段階で諦めたために、返って生体の免疫システムがストレスに侵されなかったと推察した。

以上のように、楽観的な思考・態度と免疫能の関係は当初の仮説「楽観主義は免疫に良い」が全面的に支持されたわけではなかった。しかし、楽観・悲観主義の免疫に対する影響を「脳の活動」に注目すると、より鮮明な関係が見出されるかもしれない。米国のRosenkranzらは否定的感情が右脳のprefrontal cortex(前頭前皮質)と、肯定的感情が左脳のprefrontal cortexの応答性と関連することに注目し、感情スタイルと免疫能の関連を検討した<sup>38)</sup>。これまでの研究から、左脳よりも右脳のprefrontal cortexの活動が相対的に優位な人は左脳優位な人と比べてNK細胞活性が低く<sup>39)</sup>、情動ストレスによるNK細胞活性の減少の度合いが著しい<sup>40)</sup>ことから、左右のprefrontal cortexの優位性と免疫能が関連するという仮説を立てた。実験では、被験者に人生で最も悲しかった出来事と楽しかった出来事を想起・記述させ、左右の脳波を測定すると共にインフルエンザウイルスに対する抗体価をベースライン、2、4および26週目に測定した。左右の脳波の相対的な活動の差が右脳優位の場合は否定的感情、左脳優位の場合は肯定的感情とし、ベースラインの抗体価と比べた26週目の抗体価の差の関連を計算したところ、左脳優位の場合はインフルエンザウイルス抗体価が高く、右脳優位の場合はインフルエンザウイルス抗体価が低いという

結果となり、肯定的感情は抗体産生を亢進し、逆に否定的感情は抗体産生を抑制することが示された。肯定的感情がストレスによる免疫能の抑制を軽減した結果と言えよう。

わが国では肯定的な精神状態を引き起こすとされる「笑い」と免疫の関係が報告されている。例えば、高橋らは、クロスオーバーデザインによって笑いを誘発するコミカルな映像を75分間見せた場合と情動変化を引き起こさないとされる映像(コントロール映像)を見せた場合のナチュラル・キラー(NK)細胞活性とNK細胞数を比較した結果、コミカル映像を見た後にはNK細胞活性の増強が起こるが、コントロール映像ではNK細胞活性の変化は観察されなかった<sup>41)</sup>。それどころか、コントロール映像を見終わった後にはNK細胞数が低下することが観察された(コミカル映像のNK細胞数には変化なし)。同様にアトピー性皮膚炎の患者を対象としたアレルギーテストでも、ユーモアがあり笑える映像(チャーリーチャップリンのモグタイムズ)を見終わった後では、その前よりもアレルギー(ハウスダスト等)に対する反応が寛解されたという報告もある<sup>42)</sup>。笑いによる精神身体的な変化が免疫反応を一時的にでも増強した興味深い報告である。ただし、笑いに誘発された情動変化と身体変化(たとえば腹筋の動きによる影響)を完全に分離できない点で、情動変化のみが免疫能に変化をもたらせたかは明白ではない。純粋にポジティブな情動への生体内の変化が免疫能に正の影響があるのか、このような疑問の解明を試みた研究が最近報告された。Matsunagaらは、男性被験者に個々の好みの女優が出演するビデオを短時間(4分程度)見せ、ポジティブな精神状態が惹起されるとNK細胞活性が増強され、血中ドーパミン濃度の増加が引き起こされることを観察した<sup>43)</sup>。比較のために、同様の方法で特に好みではないニュースキャスターが出演する報道番組を見せてもNK細胞活性や血中ドーパミン濃度になんら変化が起こらなかった。このことは、前出の「笑う」という身体情動的な変化から「情動」の変化が中心の「好きな女優を見る」という事象においても、免疫能がわずかな時間で活性化され、前頭前野を中心とする脳内の活性部位を確認できた点で非常に興味深い知見といえる。笑いを含むポジティブな精神状態の免疫系への影響がどの程度持続し、健康の維持・増進に寄与するか、今後の

成果が期待される。

産業保健の領域においては、ポジティブな精神状態が免疫系に直接影響を与えることを検討した報告は見当たらないが、職業性ストレスが免疫系に及ぼす影響に関しては報告が見られる。これらの研究では、職業性ストレスの指標として確立された質問票 (KarasekのJob Content Questionnaireなど) が用いられ、仕事の裁量権が少ないこと、量的労働負荷が高いこと、上司や同僚といった職場の人間から心理的なサポート(社会的支援)が得られないことが末梢血のヘルパーT細胞数あるいはNK細胞数やNK細胞活性を低下させ、免疫グロブリンGの分泌を過剰亢進し、サイトカイン産生のアンバランスを引き起こし、細胞のアポトーシスの誘導を促進する可能性を見出している<sup>44-50)</sup>。しかしデータを詳しく見てみると、仕事のストレスが非常に高いにも関わらず、風邪もひかずに免疫能も低下しない人もいるので、そうした人ではそも

そもストレス耐性が高くストレス処理能力が高いか、自分の感情をコントロールし肯定的感情を維持することによって免疫能が抑制されず、良好な健康状態が保てるのかもしれない。我々の研究グループでは仕事のポジティブな側面として職務満足感に注目し、日本人のホワイトカラーの勤労者(n=347)では職務満足感が高いとNK細胞活性と末梢血中のNK細胞数が高値を示すことを見出しており(図1, 未公表)、職務満足感と健康に関する485の文献をまとめたメタ分析の知見<sup>51)</sup>を免疫学的に裏付ける結果となった。職域におけるポジティブPNEIを考えた場合、職場モラルの改善、不平等性の解消、職務満足感の向上、組織へのコミットメントや労働意欲の向上などが免疫能や健康指標(風邪や健康状態)にポジティブに作用するか、今後の成果が期待される。

これらの報告に見られるように、ポジティブな精神状態は脳-免疫系を介して健康状態を維持・増進する

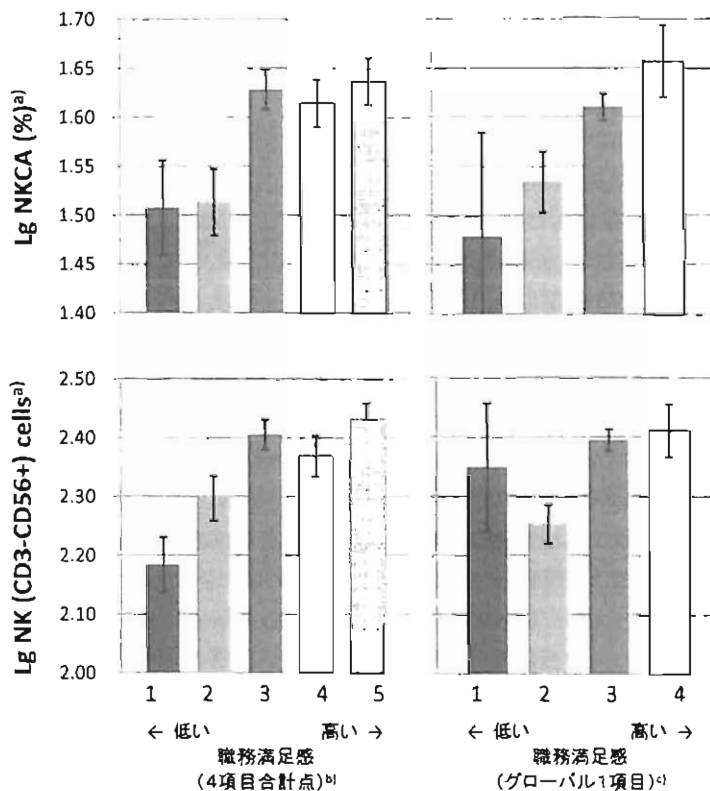


図1 職務満足感と末梢血NK細胞活性およびNK細胞(CD3-CD56+)数の関係

- a) 対数変換値
- b) NIOSHの職務満足感尺度4項目の合計点を5分割
- c) 全般的職務満足感尺度1項目「全体として、自分の仕事にどのくらい満足していると言えますか? 1. 全く満足していない 2. あまり満足していない 3. いくらか満足している 4. 非常に満足している」を使用。図中の縦軸の数値はこの質問の回答と一致する。

可能性を示唆している。今後、さらなるデータの蓄積は必要であるが、産業保健の領域でも積極的にポジティブ心理学の知見を取り入れ、勤労者の健康の維持・増進や職業生活の向上に役立てることが望まれる。

## 文 献

- 1) 島井哲志：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、京都（2006）
- 2) 島井哲志，宇津木成介：ポジティブ心理学におけるリーダーシップ，経営行動学 21，1-10（2008）
- 3) Myers DG, and Diener E.: The science of happiness. *Futurist*, 31, A1-A5 (1997)
- 4) Seligman ME, Csikszentmihalyi M.: Positive psychology. An introduction. *Am Psychol*, 55, 5-14 (2000)
- 5) Positive Psychology Center: <http://www.ppc.sas.upenn.edu/>.
- 6) Ben-Shahar T.: [http://talbenshahar.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=38&Itemid=52](http://talbenshahar.com/index.php?option=com_content&task=view&id=38&Itemid=52).
- 7) Harvard's crowded course to happiness: [http://www.boston.com/news/local/articles/2006/03/10/harvards\\_crowded\\_course\\_to\\_happiness/](http://www.boston.com/news/local/articles/2006/03/10/harvards_crowded_course_to_happiness/). The Boston Globe March 10, 2006
- 8) Watson D, Clark LA, Tellegen A.: Development and validation of brief measures of positive and negative affect - the PANAS scales. *J Pers Soc Psychol*, 54, 1063-1070 (1988)
- 9) Burger JM, and Caldwell DF.: Personality, social activities, job-search behavior and interview success: Distinguishing between PANAS trait positive affect and NEO extraversion. *Motiv Emot*, 24, 51-62 (2000)
- 10) Pelled LH, Xin KR.: Down and out: An investigation of the relationship between mood and employee withdrawal behavior. *J Manage*, 25, 875-895 (1999)
- 11) Wright TA, Staw BM. Affect and favorable work outcomes: two longitudinal tests of the happy-productive worker thesis. *J Organ Behav*, 20, 1-23 (1999)
- 12) Wright TA, Cropanzano R, Bonett DG.: The moderating role of employee positive well being on the relation between job satisfaction and job performance. *J Occup Health Psychol*, 12, 93-104 (2007)
- 13) Staw BM, Sutton RI, Pelled LH.: Employee positive emotion and favorable outcomes at the workplace. *Organ Sci*, 5, 51-71 (1994)
- 14) Diener E, Nickerson C, Lucas RE, Sandvik E.: Dispositional affect and job outcomes. *Soc Indic Res*, 59, 229-259 (2002)
- 15) Lyubomirsky S, King L, Diener E.: The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychol Bull*, 131, 803-855 (2005)
- 16) Zelenski JM, Murphy SA, Jenkins DA.: The happy-productive worker thesis revisited. *J Happiness Stud*, 9, 521-537 (2008)
- 17) Kaplan S, Bradley JC, Luchman JN, Haynes D.: On the role of positive and negative affectivity in job performance: a meta-analytic investigation. *J Appl Psychol*, 94, 162-176 (2009)
- 18) Walsh R.: Positive psychology: East and west. *Am Psychol*, 56, 83-84 (2001)
- 19) Cameron KS, and Caza A.: Contributions to the discipline of positive organizational scholarship - Introduction. *Am Behav Sci*, 47, 731-739 (2004)
- 20) Caza BB, and Caza A.: Positive organizational scholarship - A critical theory perspective. *J Manag Inq*, 17, 21-33 (2008)
- 21) Luthans F.: The need for and meaning of positive organizational behavior. *J Organ Behav*, 23, 695-706 (2002)
- 22) Luthans F, and Youssef CA. Emerging positive organizational behavior. *J Manage*, 33, 321-349 (2007)
- 23) Russell JEA.: Promoting subjective well-being at work. *J Career Assess*, 16, 117-131 (2008)
- 24) Youssef CM, and Luthans F.: Positive organizational behavior in the workplace - The impact of hope, optimism, and resilience. *J Manage*, 33, 774-800 (2007)
- 25) Segerstrom SC, and Miller GE.: Psychological stress and the human immune system: a meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychol Bull*, 130, 601-630 (2004)
- 26) Martin RA.: Humor, laughter, and physical health: methodological issues and research findings. *Psychol Bull*, 127, 504-519 (2001)
- 27) Pressman SD, and Cohen S.: Does positive affect influence health? *Psychol Bull*, 131, 925-971 (2005)
- 28) Peterson C, Seligman MEP, Yurko KH, Martin LR, Friedman HS.: Catastrophizing and untimely death. *Psychol Sci*, 9, 127-130 (1998)
- 29) Danner DD, Snowdon DA, Friesen WV.: Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study. *J Pers Soc Psychol*, 80, 804-813 (2001)
- 30) Chida Y, Steptoe A.: Positive psychological well-being and mortality: a quantitative review of prospective observational studies. *Psychosom Med*, 70, 741-756 (2008)
- 31) Dillon KM, Minchoff B, Baker KH.: Positive emotional

- states and enhancement of the immune system. *Int J Psychiatry Med*, **15**, 13-18 (1985)
- 32) Lambert RB, and Lambert NK.: The effects of humor on secretory immunoglobulin A levels in school-aged children. *Pediatr Nurs*, **21**, 16-19 (1995)
- 33) Martin RA, and Dobbin JP.: Sense of humor, hassles, and immunoglobulin A: evidence for a stress-moderating effect of humor. *Int J Psychiatry Med*, **18**, 93-105 (1988)
- 34) Cohen F, Kearney KA, Zegans LS, Kemeny ME, Neuhaus JM, Stites DP.: Differential immune system changes with acute and persistent stress for optimists vs pessimists. *Brain Behav Immun*, **13**, 155-174 (1999)
- 35) Segerstrom SC, Taylor SE, Kemeny ME, Fahey JL.: Optimism is associated with mood, coping, and immune change in response to stress. *J Pers Soc Psychol*, **74**, 1646-1655 (1998)
- 36) Segerstrom SC.: Optimism and immunity: do positive thoughts always lead to positive effects? *Brain Behav Immun*, **19**, 195-200 (2005)
- 37) Segerstrom SC.: Optimism, goal conflict, and stressor-related immune change. *J Behav Med*, **24**, 441-467 (2001)
- 38) Rosenkranz MA, Jackson DC, Dalton KM, Dolski I, Ryff CD, Singer BH, Muller D, Kalin NH, Davidson RJ.: Affective style and in vivo immune response: neurobehavioral mechanisms. *Proc Natl Acad Sci U S A*, **100**, 11148-11152 (2003)
- 39) Kang DH, Davidson RJ, Coe CL, Wheeler RE, Tomarken AJ, Ershler WB.: Frontal brain asymmetry and immune function. *Behav Neurosci*, **105**, 860-869 (1991)
- 40) Davidson RJ, Coe CC, Dolski I, Donzella B.: Individual differences in prefrontal activation asymmetry predict natural killer cell activity at rest and in response to challenge. *Brain Behav Immun*, **13**, 93-108 (1999)
- 41) Takahashi K, Iwase M, Yamashita K, Tatsumoto Y, Ue H, Kuratsune H, Shimizu A, Takeda M.: The elevation of natural killer cell activity induced by laughter in a cross-over designed study. *Int J Mol Med*, **8**, 645-650 (2001)
- 42) Kimata H.: Effect of humor on allergen-induced wheal reactions. *JAMA*, **285**, 738 (2001)
- 43) Matsunaga M, Isowa T, Kimura K, Miyakoshi M, Kanayama N, Murakami H, Sato S, Konagaya T, Nogimori T, Fukuyama S, Shinoda J, Yamada J, Ohira H.: Associations among central nervous, endocrine, and immune activities when positive emotions are elicited by looking at a favorite person. *Brain Behav Immun*, **22**, 408-417 (2008)
- 44) Nakata A, Araki S, Tanigawa T, Miki A, Sakurai S, Kawakami N, Yokoyama K, Yokoyama M.: Decrease of suppressor-inducer (CD4+ CD45RA) T lymphocytes and increase of serum immunoglobulin G due to perceived job stress in Japanese nuclear electric power plant workers. *J Occup Environ Med*, **42**, 143-150 (2000)
- 45) Nakata A, Tanigawa T, Fujioka Y, Kitamura F, Iso H, Shimamoto T. Association of low job control with a decrease in memory (CD4+CD45RO+) T lymphocytes in Japanese middle-aged male workers in an electric power plant. *Ind Health*, **40**, 142-148 (2002)
- 46) Kawakami N, Tanigawa T, Araki S, Nakata A, Sakurai S, Yokoyama K, Morita Y.: Effects of job strain on helper-inducer (CD4+CD29+) and suppressor-inducer (CD4+CD45RA+) T cells in Japanese blue-collar workers. *Psychother Psychosom*, **66**, 192-198 (1997)
- 47) Miyazaki T, Ishikawa T, Nakata A, Sakurai T, Miki A, Fujita O, Kobayashi F, Haratani T, Jimori H, Sakami S, Fujioka Y, Kawamura N.: Association between perceived social support and Th1 dominance. *Biol Psychol*, **70**, 30-37 (2005)
- 48) Sakami S, Nakata A, Yamamura T, Kawamura N.: Psychological stress increases human T cell apoptosis in vitro. *Neuroimmunomodulation*, **10**, 224-231 (2002)
- 49) Boscolo P, Di Donato A, Di Giampaolo L, Forcella L, Reale M, Dadorante V, Alparone F, Pagliaro S, Kouri M, Magrini A, Fattorini E.: Blood natural killer activity is reduced in men with occupational stress and job insecurity working in a university. *Int Arch Occup Environ Health*, **82**, 787-794 (2009)
- 50) Morikawa Y, Kitaoka-Higashiguchi K, Tanimoto C, Hayashi M, Oketani R, Miura K, Nishijo M, Nakagawa H. A cross-sectional study on the relationship of job stress with natural killer cell activity and natural killer cell subsets among healthy nurses. *J Occup Health*, **47**, 378-383 (2005)
- 51) Faragher EB, Cass M, Cooper CL. The relationship between job satisfaction and health: a meta-analysis. *Occup Environ Med*, **62**, 105-112 (2005)

(受付 2009年3月6日, 受理 2009年4月27日)

July 2009

第17回日本産業ストレス学会のご案内

研修会開催のお知らせ

特集 職場のポジティブ心理学

特集によせて

大塚 泰正 …… [129]

職場のポジティブ心理学：ワーク・エンゲイジメントの視点から

島津 明人 …… [131]

職場のポジティブ心理学：行動，生理的側面

甲斐田幸佐 …… [139]

ポジティブ感情，ネガティブ感情の認知と神経基盤

松本絵理子 …… [151]

米国における職場のポジティブ心理学

中田 光紀，大塚 泰正 …… [159]

ポジティブメンタルヘルス研修の実際：セルフケア教育からのアプローチ

小林 由佳 …… [167]

ポジティブ日記を用いた労働者向け介入の効果評価：ポジティブ感情の機能に着目して

鬼頭 愛子，堀 匡，大塚 泰正 …… [173]

産業ストレス誌  
Job Stress Res.第16巻 第3号  
平成21年7月

日本産業ストレス学会

THE JAPAN ASSOCIATION OF JOB STRESS RESEARCH

# JOB STRESS RESEARCH

---

## CONTENTS

Akihito SHIMAZU

Work Engagement:

A New Approach to Positive Psychology in the Workplace ..... [131]

Kosuke KAIDA

Positive Psychology in Workplaces: Behavioral and Physiological Aspects ... [139]

Eriko MATSUMOTO

Neural Basis of Positive and Negative Emotional Cognition ..... [151]

Akinori NAKATA and Yasumasa OTSUKA

Positive Psychology at Work in the United States ..... [159]

Yuka KOBAYASHI

The Effect of Stress Management Training on Behavior in

Japanese Workplaces and its Potential ..... [167]

Aiko KITO, Masashi HORI and Yasumasa OTSUKA

Effects of Intervention Using "Positive Daily Diary" for Workers:

Focus on the Roles of Positive Affect ..... [173]