

合唱活動の充実とwell-beingに関する研究 4

—中学校入学時における自由記述の分析を中心に—

高橋 雅子*

Research on “Well-being” and the Enhancement of Choral Activities 4
— Focusing on the Analysis of Free Description of Well-being at the Time of
Junior High School Entry —

TAKAHASHI Masako*

(Received September 26, 2025)

これまでの筆者らのwell-being研究では、先行研究の中でもマーティン・セリグマン (Seligman, Martin E. P.)のPERMA理論をもとに尺度を検討し、合唱におけるwell-being尺度を開発し、調査・分析を行ってきた。2024年度は、合唱活動の充実がwell-beingにつながることを目指した研究を推進した。合唱活動におけるwell-beingに関する自由記述を、渡邊ら (2020)の研究をもとに「I」のみではなく「WE」の要因が鍵である活動としてテキストマイニングを用いた解析を行うことで、合唱におけるwell-beingの全体像を明らかにした。

本研究では、本格的な合唱を経験していない中学校入学時に合唱活動におけるwell-beingに関する自由記述の調査・分析を行い、PERMA理論に基づいて考察することで合唱活動におけるwell-beingの実態を明らかにし、今後の指導のあり方を検討していく。

はじめに

筆者らは、ポジティブ心理学の創始者マーティン・セリグマン (Seligman, Martin E. P.)によるPERMA理論に基づき、合唱におけるwell-beingを測定する尺度を開発してきた。

セリグマン (2014) は、well-beingについて「構成概念」と述べた上で (p.31)、well-beingを構成する5つの要素として、P (Positive Emotion: ポジティブ感情)・E (Engagement: エンゲージメント)・R (Relationship: 関係性)・M (Meaning: 意味・意義)・A (Achievement: 達成)の5つを挙げている (pp.33-42)。well-being研究では、この5つの測定可能な要素が考察対象となる。

セリグマン (2014) は、彼の意図するポジティブ心理学について、「人間がそのもののよさのために何を選ぶか、ということに尽きる (p.25)」と述べている。この

理論は、「本質的に、強制しない形の選択に関する理論 (p.33)」なのである (セリグマン, 2014)。

前述の通り、セリグマン (2014) はwell-beingについて「構成概念」と規定した上で、「幸せとは『もの』 (直接測定できる「実在物」) で、「そのような実在物は『操作』できる」、すなわち「極めて具体的な測定によって実在するものが決まる」と述べていることは大変興味深い (p.30)。

それぞれの要素は、次の三つの性質を必ず備えていなければならない。 (p.33)

- | | |
|---|--|
| 1 | ウェルビーイングに寄与する |
| 2 | そのもののよさのために多くの人が求める。単に他の要素を得るために求めるのではない |
| 3 | 他の要素からは独立して (単独に) 定義され、測定される |

* 山口大学教育学部, 〒753-8513 山口市吉田1677-1, masako.t@yamaguchi-u.ac.jp

1. PERMA理論の5つの要素

1-1. PERMA理論の5つの要素

(1) ポジティブ感情 (P : Positive Emotion)

well-being理論の一つ目の要素は「ポジティブ感情(快の人生)」である。これは幸福理論の一つ目の要素でもあるのだが、セリグマン(2014)は、well-being理論と幸福理論の違いについて次のように述べている。(pp.28-30)

まず、「幸せ」という言葉だが、圧倒的に人気のある含意が「明るい気持ち」と表裏一体になっている事実が挙げられる。明るい気持ちは「ポジティブ感情」の一つであるが、ポジティブ感情自体、幸せに対して最低限の意味しか付与しない。・・・中略・・・二つ目の幸福理論の不備は、「人生の満足度」が幸せを測定するのに特別扱いされすぎていることだ。・・・中略・・・幸福理論の三つ目の欠点は、「ポジティブ感情」、「エンゲージメント」、「意味・意義」の三つの要素が、いずれも「人がそのもののよさのために選ぶ」という要素に収まりきれないことだ。

したがって、「主観的尺度である幸福感と人生の満足度は、理論全体の目標としての位置づけから、ポジティブ感情の要素下に含まれる単なる一要素へと格下げとなる(セリグマン, 2014, p.34)」のである。

(2) エンゲージメント (E : Engagement)

セリグマン(2014)は、「エンゲージメント」もそのままwell-being理論の要素としている。「ポジティブ感情と同様、主観によってのみ測定される」と示唆する一方で、次のように述べている。(p.35)

だが、忘れないでほしい。フロー状態の最中は、通常、思考や感情は存在しておらず、回想においてのみ「あれは楽しかった」とか「あれは素晴らしかった」と言うのだ。快の主観的な状態が今現在あるのに対して、エンゲージメントの主観的な状態は回想的、すなわち過去にしか存在しない。

(3) 意味・意義 (M : Meaning)

セリグマン(2014)は、「意味・意義(自分よりも大きいと信じる存在に属して仕えること)」をwell-beingの三つ目の要素とし、「意味・意義は単に主観的な状態であるだけではない」と述べている(p.36)。すなわち、「歴史や、論理や、一貫性といった、公正かつ客観的な判断をもってすれば、主観的な判断とは矛盾することがある(p.36)」のである。

(4) 達成 (A : Achievement)

セリグマン(2014)は、「達成(または成功)は多くの場合、ポジティブ感情、意味・意義、ポジティブな関係性のいずれも得られることがなくても、そのもののよさのために追求される(p.37)」と述べている。この達

成の要素について、セリグマン(2014)は「一時な形で『達成』と、その拡張した形である『達成の人生』の両者を挙げ、後者について「達成の人生とは、達成のための達成に捧げる人生」と説明している(p.39)。

さらに、この要素を加えた理由について次のように述べている。(p.40)

この要素を加えたからと言って、達成の人生を支持しているのでも、さらなる勝利を得るために人生をウェルビーイングの方向へと転換すべきだと勧めているのでもない。むしろ、人間が抑圧から解放されたときに、そのもののよさのためにどんな行動を選択するかについてよりよく記述するためにこの要素を加えたのだ。

(5) 関係性 (R : Relationship)

セリグマン(2014)は、ポジティブ心理学の創始者の一人であるクリストファー・ピーターソンChristopher Petersonが、「ポジティブ心理学とは何か?」という問いに「他者」と答えていることを紹介している。また、社会神経科学者であるジョン・カシオポJohn T Cacioppoの「孤独というものが人をあまりにもどうしようもない状態に陥らせるため、関係性を求めることが人間のウェルビーイングにおける基本中の基本である」と言う言葉を紹介している(pp.43-44)。その上で、「ポジティブな関係性の有無がウェルビーイングに深く影響すること」、さらに「私の知っているあらゆるポジティブな関係性は、ポジティブ感情、エンゲージメント、意味・意義、達成のいずれかを伴う(p.44)」と結論づけている。これについては、筆者ら(2025)の開発した合唱活動におけるwell-being調査の因子分析結果において、下記の結論からも明らかである。

- 因子1 R(関係性) + E(没頭)、M(意味・意義)
- 因子2 R(関係性) + A(達成)
- 因子3 R(関係性) + A(達成)、P(ポジティブ)

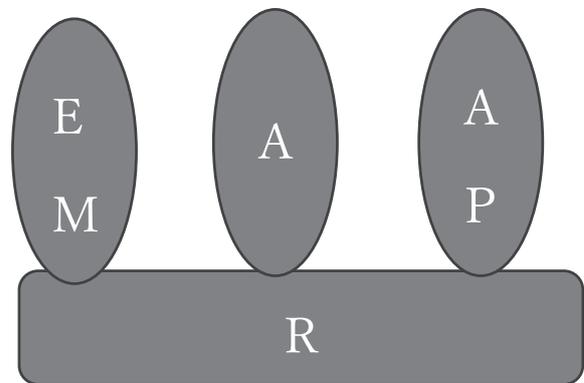


図1 因子分析結果とPERMA理論の要素

高橋ら(2025)「合唱活動の充実とwell-beingに関する研究 2-尺度モデル構成・調査結果の分析を通して」p.37より抜粋

1-2. 客観的変数と主観的変数

セリグマン (2014) は、well-being理論について「研究方法でも、またその本質においても多次元的である」と述べた上で、5つの要素について説明している。(p.50)

ポジティブ感情は主観的変数であり、自分がどう考え、どう感じるかによって定義される。エンゲージメント、意味・意義、関係性、達成は、主観的・客観的両方の要素を持つ。

「自分はエンゲージメント、意味・意義、良好な関係性、および高いレベルの達成を得ていると信じ込んでいるだけ」で「実際には間違っている」「妄想にすぎない」ことがあり得ると警鐘を鳴らす(セリグマン, 2014, p.50)。

2. well-beingに関する調査の概要

2-1. 調査の方法

調査時期 2025年4～5月上旬

指導者 白地めぐみ教諭

対象者 附属光義務教育学校後期課程

7年生 74名 (男子40名、女子34名)

指導者 原田美穂教諭

対象者 附属山口中学校

1年生 121名 (男子59名、女子62名)

調査・分析方法

合唱におけるwell-beingの調査用に開発した30項目(5件法)及び自由記述。分析にはKH Coderを使用。

2-2. 調査の項目

2022年度の研究では、セリグマンのPERMA理論をもとに尺度を検討し、2023年度はこの尺度に達成・ポジティブ項目を加え、2024年度は渡邊ら(2020)の研究をもとに合唱活動が「I」のみではなく「WE」の要因が鍵である活動として項目を精査し、さらに自由記述を加えた。本研究においては、2024年度に開発した自由記述のwell-beingを「良い状態」から下記の通り修正した。

Q1 合唱活動における「幸福で満足できる状態 (well-being)」とはどういうイメージだと思いますか。あなたの考えを自由に書いてください。思いついたことをなんでも書いてください。

Q2 あなたは合唱活動においてどんなときに「幸福で満足できる状態 (well-being)」であると感じますか。どんな些細なことでも良いので、合唱活動において「幸福で満足できる状態」と感じることを3つ挙げてみてください。

3. 調査結果：合唱活動におけるwell-beingのイメージ

3-1. 合唱活動におけるイメージのクラスター分析

合唱活動におけるwell-beingのイメージのクラスター分析を、図2に示す。

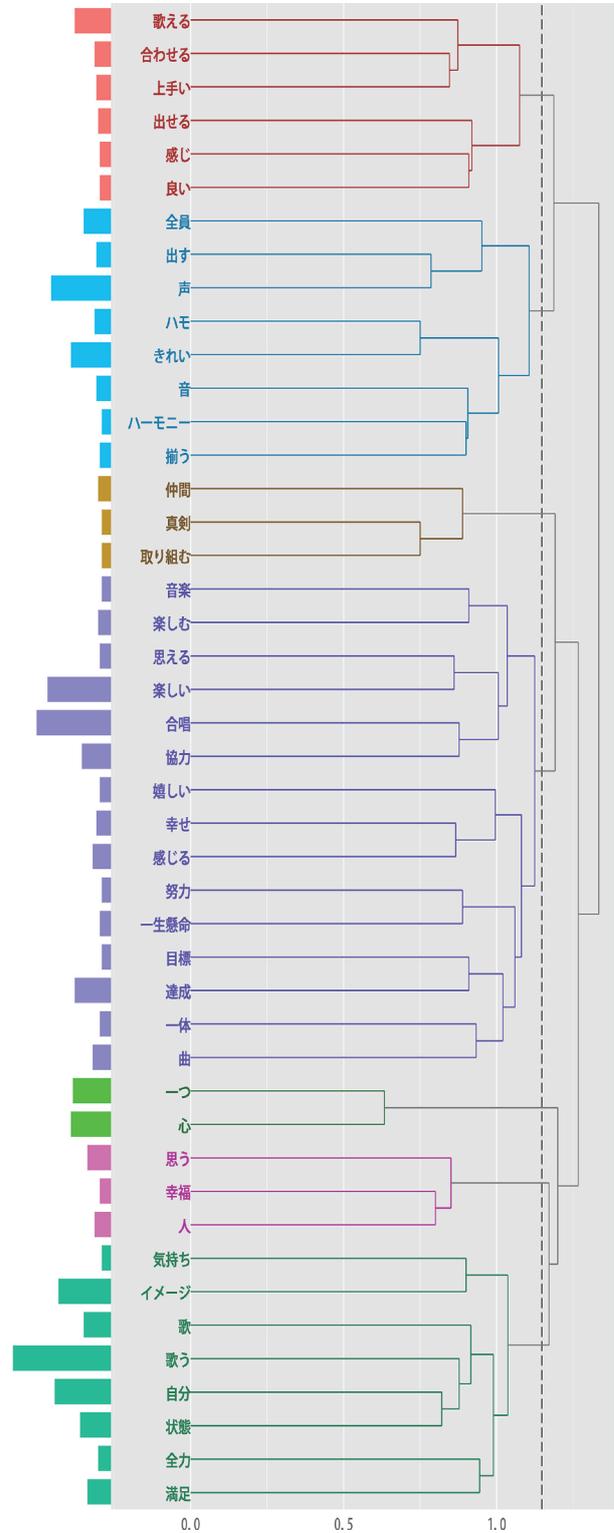


図2 合唱におけるwell-beingのクラスター分析

3-2. 合唱活動におけるイメージの共起ネットワーク

合唱活動におけるwell-beingのイメージの共起ネットワークを、図3に示す。

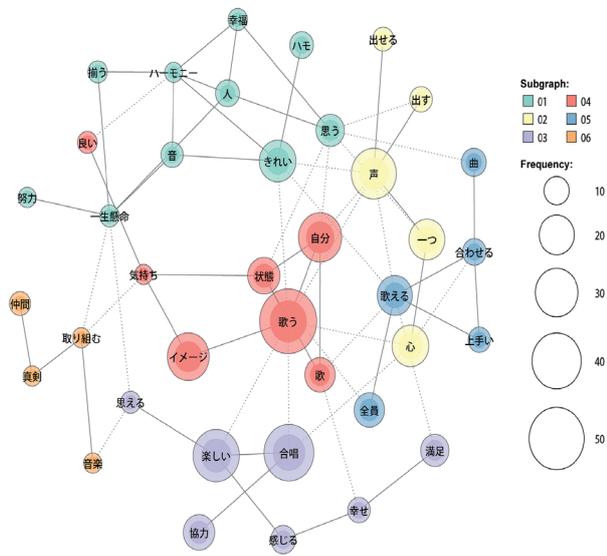


図3 合唱活動におけるイメージの共起ネットワーク

図3の「歌う」、「イメージ」、「自分」、「状態」、「歌」、「気持ち」のネットワーク (04) から、「みんなで歌いきったイメージ」「全力を出して歌い最後まで歌いきったイメージ」「自分が満足して歌うこと」といった使われ方をしている。また、「合唱」、「楽しい」、「幸せ」、「満足」、「感じる」、「思える」のネットワーク (03) から、「だれもが楽しく活動して幸せと感じるイメージ」「全員が満足でき、楽しく合唱ができるということ」「みんなが楽しく遠慮せず歌える状態」といった使われ方をしている。これらのネットワークは、PERMA理論のP (ポジティブ感情) であろう。

「きれいなハーモニー」という抽出語に加え、「一生懸命」、「努力」のネットワーク (01)、「取り組む」、「真剣」のネットワーク (06) はPERMA理論のA (達成) であり、「一生懸命に取り組んでできるようになった時の達成感がとても好き」「みんなが真剣に合唱に向き合っているとき」といった使われ方をしている。

一方で、「全員」、「歌える」、「合わせる」のネットワーク (05)、「声」、「心」、「一つ」のネットワーク (02) はPERMA理論のR (関係性) であり、「全員で心を合わせて歌える」「みんなで声を合わせてきれいに歌える」「一人一人が曲に合わせた美しい声を出し、クラス全員で合わせられること」「心が一つになって合唱できる時」「みんなの声が一つになってきれいなハーモニーが奏でられたときの満足感」といった記述が見られる。

3-3. 合唱活動におけるイメージの自己組織化マップ

合唱活動におけるwell-beingのイメージの自己組織化マップを、図4に示す。

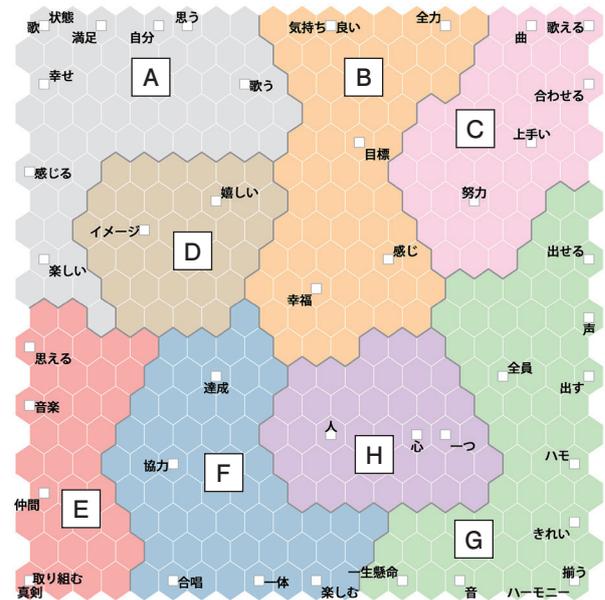


図4 合唱活動におけるイメージの自己組織化マップ

本研究の分析で使用したKH Coderにおける自己組織化マップは、デフォルト設定で一辺が20個のノードで構成されている。同じクラスターは同じ色で塗り分け、クラスター間は境界線を引いており、図4はA~Hの8つのクラスターであることが明らかである。

被験者の持つ合唱活動におけるwell-beingのイメージの概念を自己組織化マップに表すことで、一般性を持つ合唱活動におけるwell-beingのイメージマップとして捉えることが可能になる。各概念の拡張やクラスターの関係を解釈しながら、合唱活動におけるwell-beingのイメージの全体像について把握していく。

8つのクラスターを3つに併合すると、(A、B、D)、(C、H)、(E、F、G) となる。PERMA理論の5つの要素から検討すると、下記の通りとなる。

- ① P：ポジティブ感情
 - A (自分が感じる幸せや満足感)
 - B (目標に向かって全力、幸福)
 - D (嬉しいイメージ)
- ② R：関係性
 - C (合わせる努力、うまく歌える)
 - H (人と心を一つに)
- ③ A：達成
 - E (仲間と真剣に取り組む)
 - F (協力し合って合唱する達成感)
 - G (全員で一生懸命声を出し、きれいに揃う)

3-4. 合唱活動におけるイメージの対応分析 (性別)

合唱活動におけるwell-beingのイメージの性別による対応分析を、図5に示す。

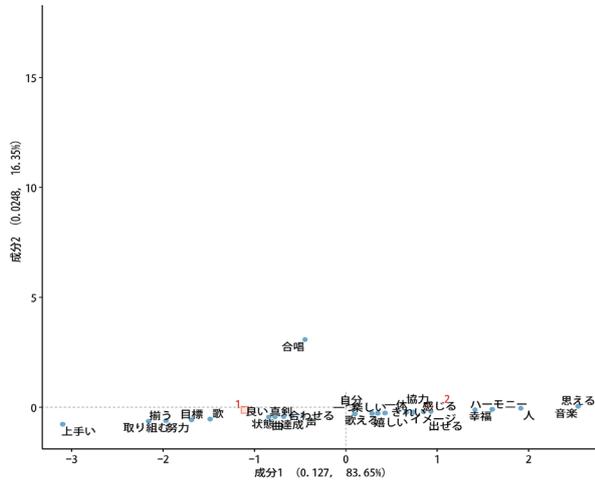


図5 合唱活動におけるイメージの性別による対応分析 (抽出語：30語)

合唱活動におけるwell-beingのイメージについて、性別による対応分析を実施した。抽出語が60語の場合は抽出語が重なって読めなくなったため(図6)、抽出語を30語に減らして男女による対応分析を実施した。

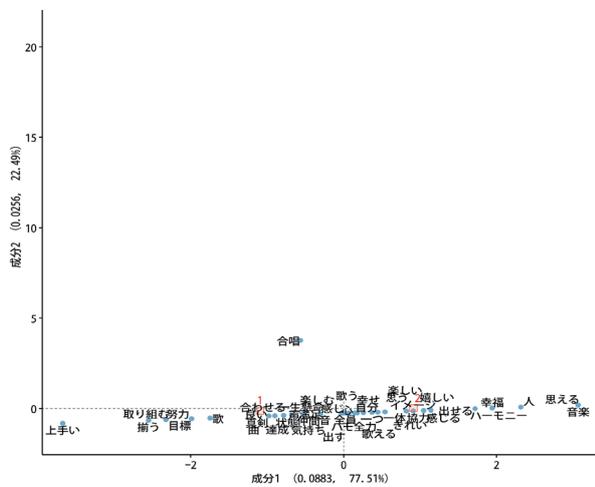


図6 合唱活動におけるイメージの性別による対応分析 (抽出語：60語)

男子は、「目標」、「取り組む」、「努力」、「真剣」、「達成」というPERMA理論のA：達成に合唱活動におけるwell-beingのイメージを持っている。一方、女子は「感じる」、「ハーモニー」、「きれい」、「うれしい」、「楽しい」というPERMA理論のP：ポジティブ感情、「協力」、「一体」というR：関係性に合唱活動におけるwell-beingのイメージを持っていることは大変興味深い。

4. 調査結果：合唱活動におけるwell-beingの経験

4-1. 合唱活動における経験のクラスター分析

合唱活動におけるwell-beingの経験のクラスター分析を、図7に示す。

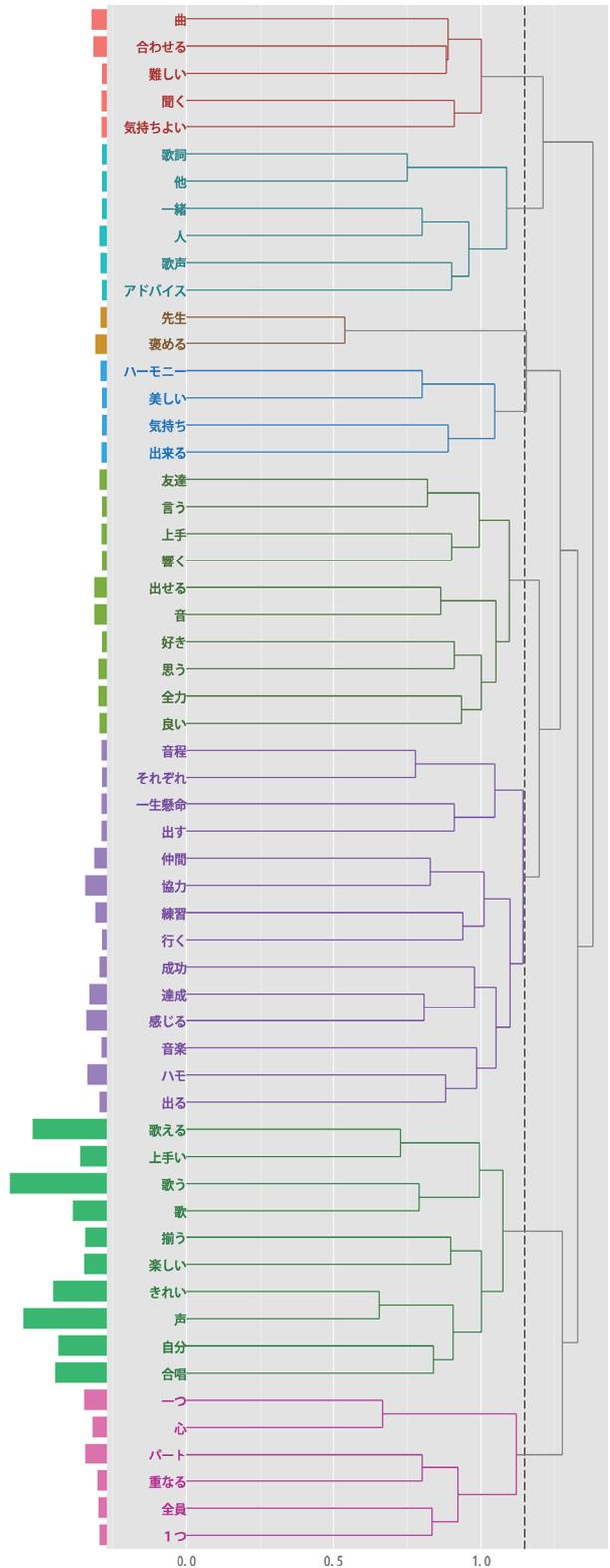


図7 well-beingの経験のクラスター分析

4-2. 合唱活動における経験の共起ネットワーク

合唱活動におけるwell-beingの経験の共起ネットワークを、図8に示す。

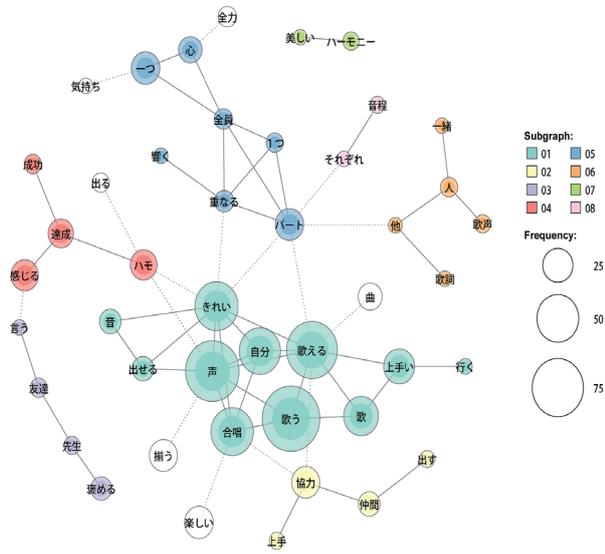


図8 合唱活動における経験の共起ネットワーク

図8の「歌う」、「歌える」、「声」、「美しい」、「自分」、「上手い」のネットワーク (01) から、「全てのパートがきれいに歌えたとき」「声がきれいに響いたとき」「それぞれのパートの音がきれいに重なったとき」といった使われ方をしている。「美しい」、「ハーモニー」のネットワーク (07) から、「みんなの声に合わせて美しいハーモニーを奏でられたとき」といった使われ方をしている。これらのネットワークは、PERMA理論のP (ポジティブ感情) であろう。

「全員」、「心」、「一つ (1つ)」、「パート」、「重なる」、「響く」のネットワーク (05) から、「みんなの心が一つになるとき」「皆と音が合い、心が通じ合うような感じ」といった使われ方をしており、「みんなの心が一つになるとき」は合唱における良い状態の常套句であるようだ。

このネットワークに加え、「協力」、「仲間」、「上手」のネットワーク (02)、「一緒に」、「人」、「他」、「歌声」のネットワーク (06)、「友達」、「先生」、「褒める」のネットワーク (03) は、PERMA理論のR (関係性) である。

一方、「感じる」、「達成」、「成功」、「ハモ」のネットワーク (04) は、「目標を達成したとき」「達成感を味わったとき」「努力して成功したとき」「みんなの音がハモり合ってきたきれいな音色になるとき」「頑張った後に成功する達成感」「達成感を感じる時」等の記述が見られ、「達成感」がこのネットワーク、すなわちPERMA理論のA (達成) のキーワードとなっていることが明らかである。

4-3. 合唱活動における経験の自己組織化マップ

合唱活動におけるwell-beingの経験の自己組織化マップを、図9に示す。

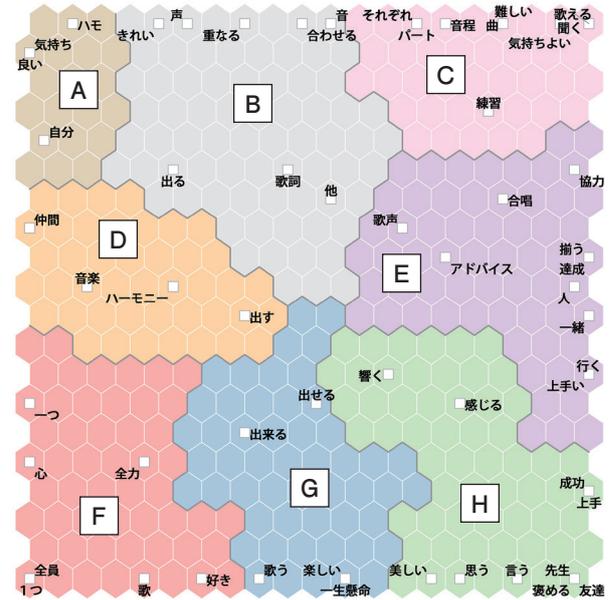


図9 合唱活動における経験の自己組織化マップ

前述の通り、被験者の持つ合唱活動におけるwell-beingの経験の概念を自己組織化マップに表すことで、一般性を持つ合唱活動におけるwell-beingの経験のマップとして捉えることが可能になる。各概念の拡張やクラスターの関係を解釈しながら、合唱活動におけるwell-beingの経験の全体像について把握していく。

ここでは、図7を参照しながら図9から全体を概観する。

8つのクラスターを3つに併合すると、(A、B、C、H) (D、F)、(E、G) となる。

PERMA理論の5つの要素から検討すると、下記の通りとなる。

- ① P: ポジティブ感情
 - A (ハモることの気持ちよさ)
 - B (音を合わせ、声が重なるときれい)
 - C (練習して難しい曲が歌えると気持ち良い)
 - H (美しい合唱と感じ、先生や友達が褒める)
- ② R: 関係性
 - D (仲間とのハーモニー)
 - F (心を一つにして全力で歌う)
- ③ A: 達成
 - E (協力して上手くいく達成感)
 - G (一生懸命歌って出来る楽しさ)

おわりに

本研究では、本格的な合唱を経験していない中学校入学時に合唱活動におけるwell-beingに関する自由記述の調査・分析を行い、PERMA理論に基づいて考察することで合唱活動におけるwell-beingの実態を明らかにした。

(1) 教示文の修正による調査結果の比較

2024年度の自由記述の教示文は、下記の通りである。

Q1 合唱活動における良い状態 (well-being) とはどのようなイメージだと思いますか。あなたの考えを自由に書いてください。思いついたことをなんでも書いてください。

Q2 あなたは合唱活動においてどんなときに良い状態 (well-being) であると感じますか。どんな些細なことでも良いので、合唱活動において「良い状態」と感じることを3つ挙げてみてください。

Q1とQ2の自由記述の教示文は似ているが、2024年度も2025年度の調査においても、分析結果からイメージと経験を分けて捉えていることが明らかになった。

2024年度の調査結果では、合唱活動におけるwell-beingの経験は、合唱そのものの「楽しさ」や「心一つ」というイメージと比べ、その前提となる合唱練習の「態度」や「取り組み」に関する抽出語が表れていた。合唱活動におけるwell-beingの経験は、合唱活動におけるwell-beingのイメージと比べて、「WE (わたしたち)」のA (全体の取り組み)、E (リーダーや先生への態度)、F (練習への気持ち) に関する抽出語が中心となっていたことは特筆される。これらの調査結果は、well-beingを「良い状態」と翻訳したことが原因と考えられたため、2025年度の教示文は、下記の通りとした。

Q1 合唱活動における「幸福で満足できる状態 (well-being)」とはどのようなイメージだと思いますか。あなたの考えを自由に書いてください。思いついたことをなんでも書いてください。

Q2 あなたは合唱活動においてどんなときに「幸福で満足できる状態 (well-being)」であると感じますか。どんな些細なことでも良いので、合唱活動において「幸福で満足できる状態」と感じることを3つ挙げてみてください。

(2) 中学校入学時の合唱活動におけるwell-being

本研究では、本格的な合唱を経験していない中学校入学時に、合唱活動におけるwell-beingの実態を明らかにする目的で、筆者らが開発した30項目のwell-being尺度及び自由記述の調査を実施した。本研究では、KH Coderを使用してテキストマイニングによる自由記述の解析を行なった。Q1とQ2は似ている問いではあるが、Q2 (合唱活動におけるwell-beingの経験に基づく幸福で満足できる状態) は、Q1 (合唱活動におけるwell-

beingのイメージ) と比べてより現実的な内容だったことから、回答する生徒はその違いを認識していたと言える。

図4の自己組織化マップから、合唱活動におけるwell-beingのイメージ (Q1) は、8つのクラスターを3つに併合すると、(A、B、D) (C、H)、(E、F、G) となる。PERMA理論の5つの要素から検討すると、下記の通りとなる。

- ① P: ポジティブ感情
 - A (自分が感じる幸せや満足感)
 - B (目標に向かって全力、幸福)
 - D (嬉しいイメージ)
- ② R: 関係性
 - C (合わせる努力、うまく歌える)
 - H (人と心を一つに)
- ③ A: 達成
 - E (仲間と真剣に取り組む)
 - F (協力し合って合唱する達成感)
 - G (全員で一生涯懸命声を出し、きれいに揃う)

図9の組織化マップから、合唱活動におけるwell-beingの経験 (Q2) は、8つのクラスターを3つに併合すると、(A、B、C、H) (D、F)、(E、G) となる。PERMA理論の5つの要素から検討すると、下記の通りとなる。

- ① P: ポジティブ感情
 - A (ハモることの気持ちよさ)
 - B (音を合わせ、声が重なるときれい)
 - C (練習して難しい曲が歌えると気持ち良い)
 - H (美しい合唱と感じ、先生や友達が褒める)
- ② R: 関係性
 - D (仲間とのハーモニー)
 - F (心を一つにして全力で歌う)
- ③ A: 達成
 - E (協力して上手くいく達成感)
 - G (一生懸命歌って出来る楽しさ)

以上の調査結果を踏まえると、中学校入学時の合唱活動におけるwell-beingは、PERMA理論のP: ポジティブ感情、R: 関係性、A: 達成の3要素と結論付けられる。

また、合唱活動におけるwell-beingの性別の比較において、イメージ・経験共に男子はA: 達成に関して、女子はP: ポジティブ感情とR: 関係性に関して記述していることは、大変興味深い。

有志合唱団の経験の有無の比較において、経験あり群のイメージは「ハーモニー」「音」の抽出語が見られたが、経験については4~5月上旬の調査だったため、有志合唱団経験の有無によって抽出語の違いは見られなかった。

(3) 1年生に対する今後の指導のあり方

調査結果を踏まえると、well-beingを目指した1年生の合唱指導の方向性は、E：没頭、M：意味・意義をどのようにイメージ・経験させるかが鍵となることだろう。

サンドストームSandstromらの開発した音楽に対する没入傾向尺度の翻訳を、以下に示す。(筆者による)

音楽と一体になったように感じる時がある。
 音楽を聴くとき、それに巻き込まれて何も気づかないときがある。
 誰も自分を理解してくれないと感じるとき、私はよく音楽をかける。
 再生中の特別な歌や曲を聴くために、全てを停止する。
 「生」で聴いているように惹きつけられるほど鮮やかに、歌や曲を想像できる。
 素晴らしい音楽を聴いたとき、直前まで考えていたことや、何について考えていたか忘れてしまう。
 音楽を聴いているとき、全世界(何もかも)理解できたように感じる時がある。
 作詞者・作曲者の意図を完全に理解していると感じることがある。
 聴く方法によって、その音楽のほとんどの音を変えることができる。
 道で出会った音楽を聴いて、足を止めたことがある。
 音楽を聴いている間、自分自身と自分の周りのことを忘れてしまうほど熱中する。
 創造性を感じたいとき、音楽をかける。
 完全に音楽に没頭すること、私の意識全体を鮮やかに変化させるように感じる時がある。
 人々が心を変える音楽体験について語るとき、それが何を意味しているか理解できる。
 時々、音楽を聴くことで、他の人々とより繋がっているように感じる。
 異なる音は異なる色を持つことに気づいている。
 毎日音楽を聴くために多くの時間を費やしている。
 音楽は、自分が子供だった頃の感じや物事の体験をさせることがある。
 この歌は、特に自分のために、あるいは自分のことについて書かれていると感じることがある。
 自分の動きや行動を音楽と一致させることがある。
 日常の音に型を見つけることが好きである。
 音楽を聴くとき、全ての時間の感覚を失う。
 ある行動を起こす前、それと一緒にどの音楽をかけるか、常に注意深く考える。
 話し声の音は、聴き続けることができるのが魅力的である。
 音楽は、いつもの自分の「外に出る」こと、全く違う状態を経験することを助けることがある。
 音楽を聴くとき、しばしば演奏家とその歌を演奏していることを想像する。
 偉大な音楽を聴くと、空中に持ち上げられたような気持ちになることがある。
 音楽を聴くと、他の全てを明らかにすることができる。
 音楽を聴くと、頭に鮮明なイメージが湧くことがある。
 聴いている音楽に集中するために、目を閉じることがある。
 音楽を聴く以外、何もしないときがある。
 音楽を聴くと、私が自分より大きな何かの一部のように感じる時がある。

本研究と並行して、本調査において実施した合唱活動におけるwell-beingの30項目(5件法)について分析し、本研究で分析した自由記述と併せて結果を考察していく。その上で、入学時に調査した本研究の中学校1年生を対象として校内合唱コンクールを経た時期に同じ調査を実施し、分析結果を比較することで、本格的な合唱経験を通して合唱活動におけるwell-beingがどのように変化したかを明らかにしていく。

引用・参考文献

高橋雅子・沖林洋平・白地めぐみ・藤原由佳・原田美穂(2025):「合唱活動の充実とwell-beingに関する研究2-尺度モデル構成・調査結果の分析を通して-」,『山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要』, Vol.60.

高橋雅子(2025):「合唱活動の充実とwell-beingに関する研究-尺度モデル構成・調査結果の分析を通して-」,『山口大学教育学部研究論叢』, Vol.74.

高橋雅子・沖林洋平・石田千陽・白地めぐみ・藤原由佳(2024):「音楽科における『深い学び』とwell-beingに関する研究2-小中学生の尺度モデル構成・調査結果の分析を通して-」,『山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要』, Vol.56.

高橋雅子・沖林洋平(2024):「合唱における没入感とwell-beingに関する研究-尺度モデル構成・調査結果の分析を通して-」,『山口大学教育学部研究論叢』, Vol.73.

高橋雅子・沖林洋平(2023):「合唱における『深い学び』と没入感に関する研究-尺度モデル構成・調査結果の分析を通して-」,『山口大学教育学部研究論叢』, Vol.72.

高橋雅子・沖林洋平・石田千陽・白地めぐみ・藤原由佳(2023):「音楽科における『深い学び』とwell-beingに関する研究-小中学生の尺度モデル構成・調査結果の分析を通して-」,『山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要』, Vol.56.

渡邊淳司・ドミニク・チェン(2020):『わたしたちのウェルビーイングをつくりあうために-その思想、実践、技術』, ビー・エヌ・エヌ.

Martin E.P.Seligman(2011), *Flourish, A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being* [邦訳:マーティン・セリグマン著/宇野カオリ訳(2014):『ポジティブ心理学の挑戦“幸福”から“持続的幸福”へ』, デイスクヴァー・トゥエンティワン].

Mihaly Csikszentmihaly(1990) *Flow* [邦訳『フロー体験 喜びの現象学』(1996) 今村浩明訳 世界思想社]

Sandstrom, GM. & Russo, FA. (2013) Absorption in

music : Development of a scale to identify individuals
with strong emotional Responses to music.
Psychology of Music, 41