

## 第 57 回 嘉瀬 貴祥さん (立教大学)

日本心理学会若手の会コラムリレーでは、若手のみなさまに、ご活躍されている領域や普段の生活についてご紹介いただきます。

第 57 回目は、嘉瀬 貴祥さんにご執筆いただきました。

### 日常生活に彩りをなすもの

学部生時代はスポーツ科学の学科に在籍していましたが、その当時から健康心理学、特に心理社会的ストレスへの対処に興味を持って勉強していました。大学院に進学したのち、日常生活における問題解決に必要な心理社会的能力である「ライフスキル」と、人生を通じた志向性であり困難への対処能力である「首尾一貫感覚 (以下、SOC)」に注目して研究を行うようになりました。

ライフスキルが高いと言うと「世渡り上手」のようなややライトなイメージを持たれる場合が多いですが、SOC との関係に注目することで、「日常生活において生じる様々な出来事に意味や価値を見出し、積極的かつ柔軟にかかわることで自分自身の糧とすることができる」という、言葉にするのは簡単ですが実践はなかなか困難であり、しかしながら心身の健康や成長に対して重要な意味を持つ心的事象について検討することが可能になると考えています。

現在は、SOC の強化につながるライフスキル教育の内容について検討しています。同時に、SOC を測定する尺度の妥当性・信頼性について精察するため、テスト理論に基づいた尺度の多面的理解に取り組んでいます。

嘉瀬 貴祥 (Takayoshi KASE)

【所属】 立教大学 現代心理学部

【連絡先】 [t.kase5609@rikkyo.ac.jp](mailto:t.kase5609@rikkyo.ac.jp)

【HP】 <https://researchmap.jp/tkase/>