

■ 全面的に幸福度が大きく向上していた！

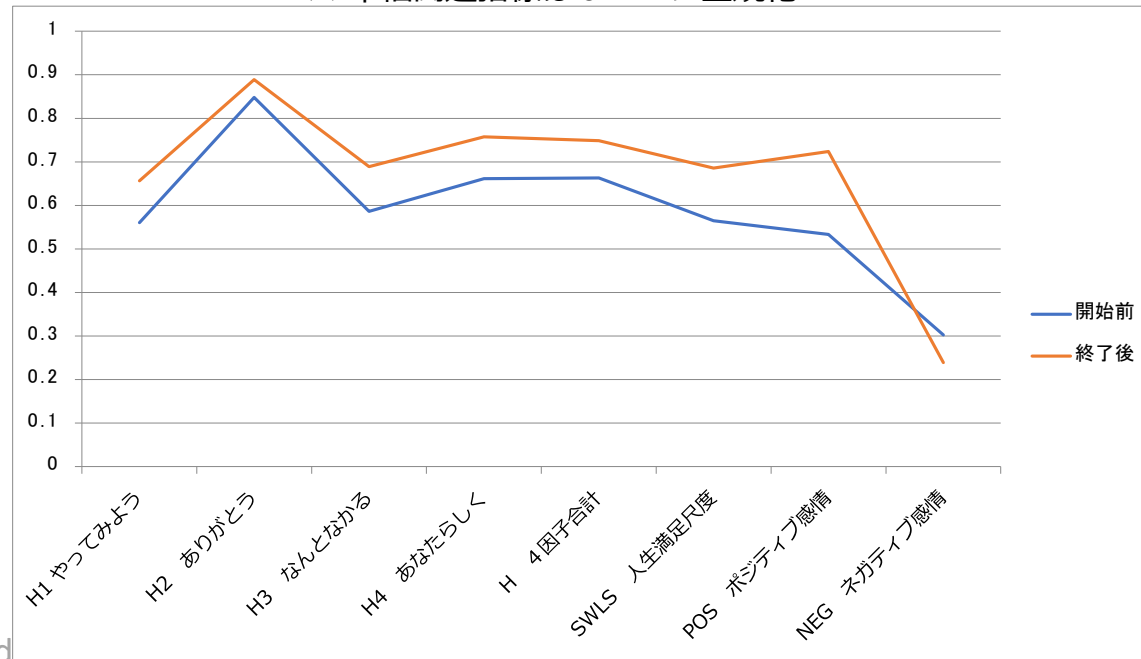
	H1	H2	H3	H4	H	SWLS	POS	NEG
	やってみよう	ありがとう	なんとかなる	あなたらしく	4因子全体	人生満足尺度	ポジティブ感情	ネガティブ感情
開始前	17.41	24.35	18.06	19.82	79.65	21.94	29.24	20.00
終了後	19.74	25.32	20.53	22.16	87.74	25.58	36.84	17.47
有意	0.04 **	0.10	0.00 ***	0.03 **	0.00 ***	0.02 **	0.00 ***	0.32

※ 幸福関連指標は0～1に正規化

※ 有意水準、***：1%、**：5%、*：10%

※ 有意な変化、■：幸せ方向、■：不幸せ方向

※ オンラインカウンセリングcotreeの幸せ診断参加者15,028人の平均値
4因子：[17.85, 23.80, 17.41, 18.99]、SWLS：22.54
(<http://lab.sdm.keio.ac.jp/maenolab/questionnaire.html>)



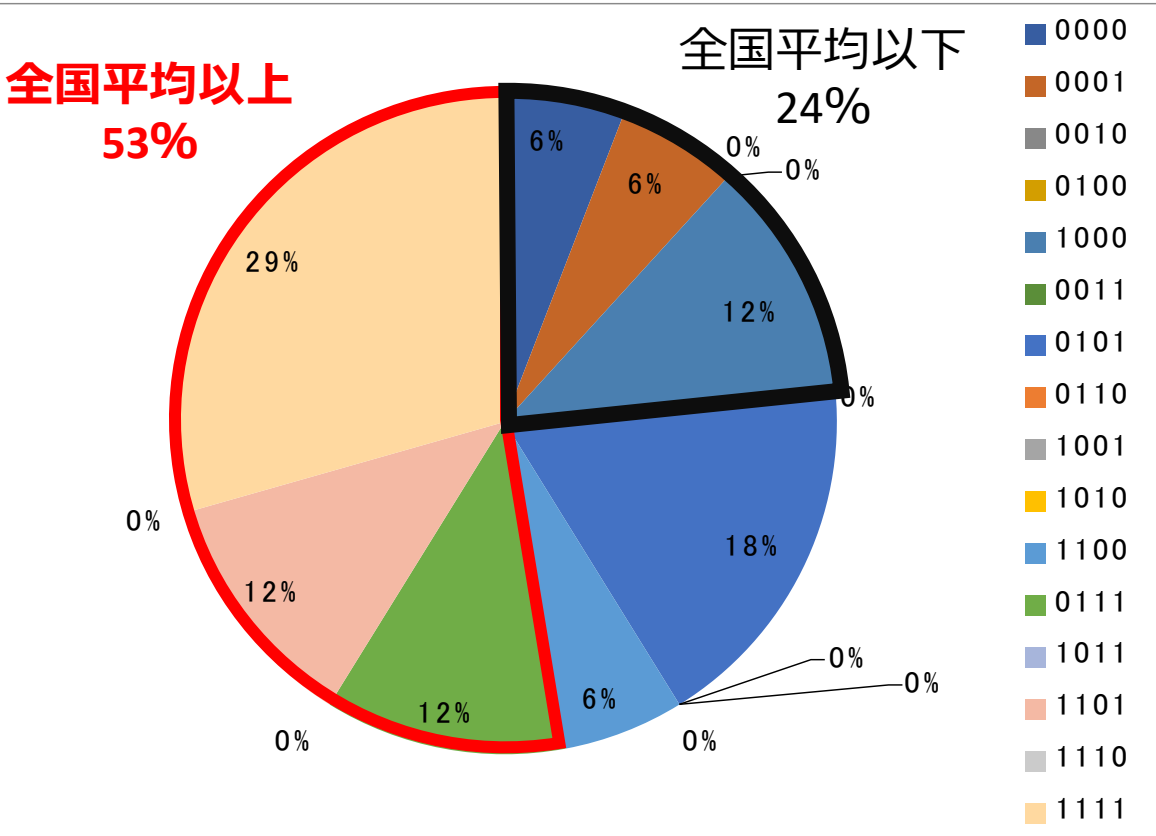
※ 著作権/出典情報：

本プロジェクトおよび実験における主観的幸福度調査は、慶應SDMとクウジットの幸せの構造化分析研究の一環で行われており、現在も学術的研究が進められています。

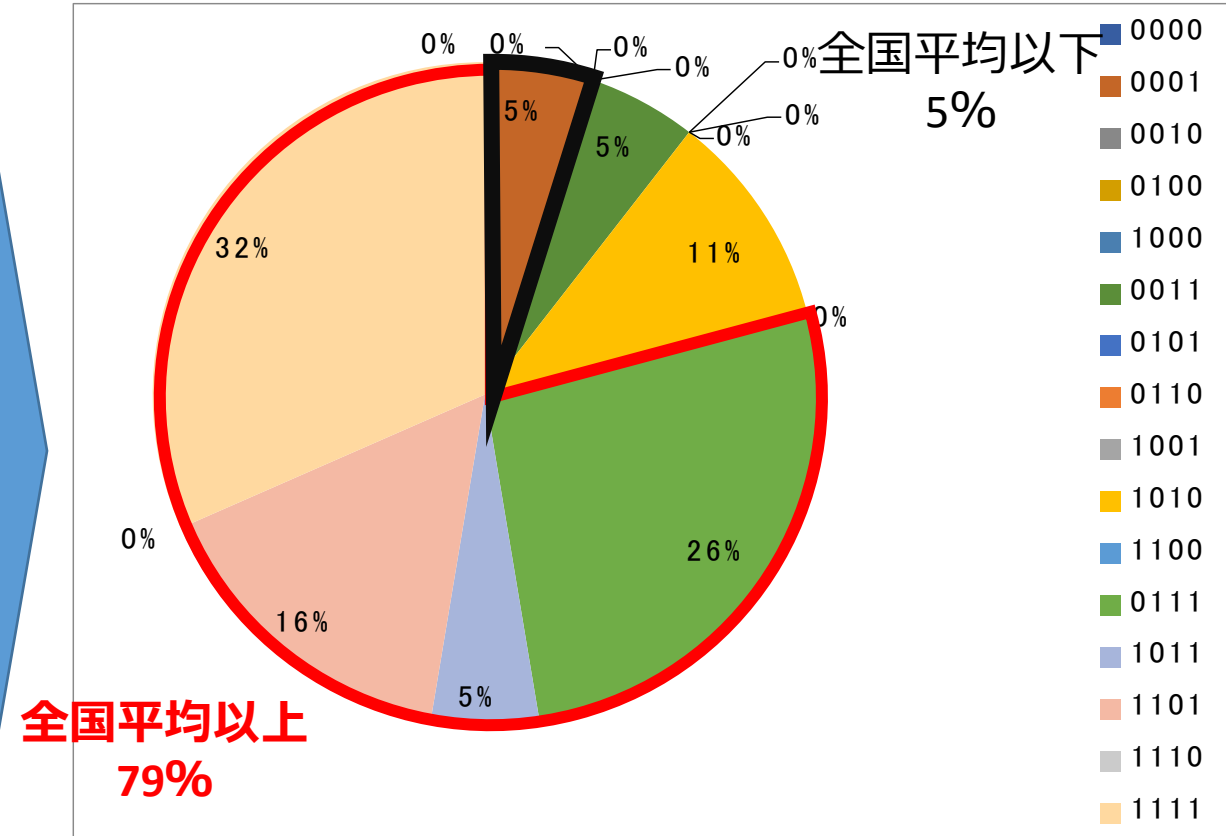
Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S., 1985, The Satisfaction with Life Scale', Journal of Personality Assessment, 1985, 49, 1, pp.71-75
佐藤徳, 安田朝子, 2001, 日本語版PANASの作成「性格心理学研究」9, p.139.
佐伯政男, 蓮沼理佳, 前野隆司, 2012, 主観的well-beingとその心理的要因の関係, 日本心理学会第76回大会発表論文集, 1PMB06

■ 幸福度が高い（全国平均以上）割合はもともと大きかったが、ほとんどの参加者が全国平均以上に改善！！

開始前



終了後



※1111等の表記は左から「やってみよう」「ありがとう」「なんとかなる」「あなたらしく」の因子を表す。
 全国平均より上回っている場合は1、そうでない場合は0になる。
 タイプ分類の判定の平均値は、オンラインカウンセリングcotreeの幸せ診断参加者15,028人の平均値を利用
 (<http://lab.sdm.keio.ac.jp/maenolab/questionnaire.html>)