

愛(AI)で 論文を読む



世界中の人を
一人残らず幸せにする

自己紹介

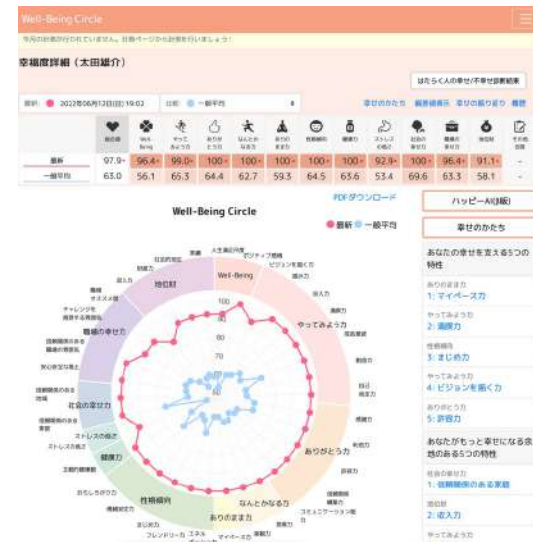


太田 フレディ(雄介)
株式会社はぴテック 代表
2020年頃に、
前野先生の論文の読み方講座
以降、日々ウェルビーイング論文と
共に過ごす

chatGPTベースのハッピーAI入り
Well-Beingを高める
3つの良かったこと
日記アプリ
はぴトレ
・ from 2018 ・ 40万件以上の投稿
・ 約5年、毎日継続している方も



幸福度診断 Well-Being Circle



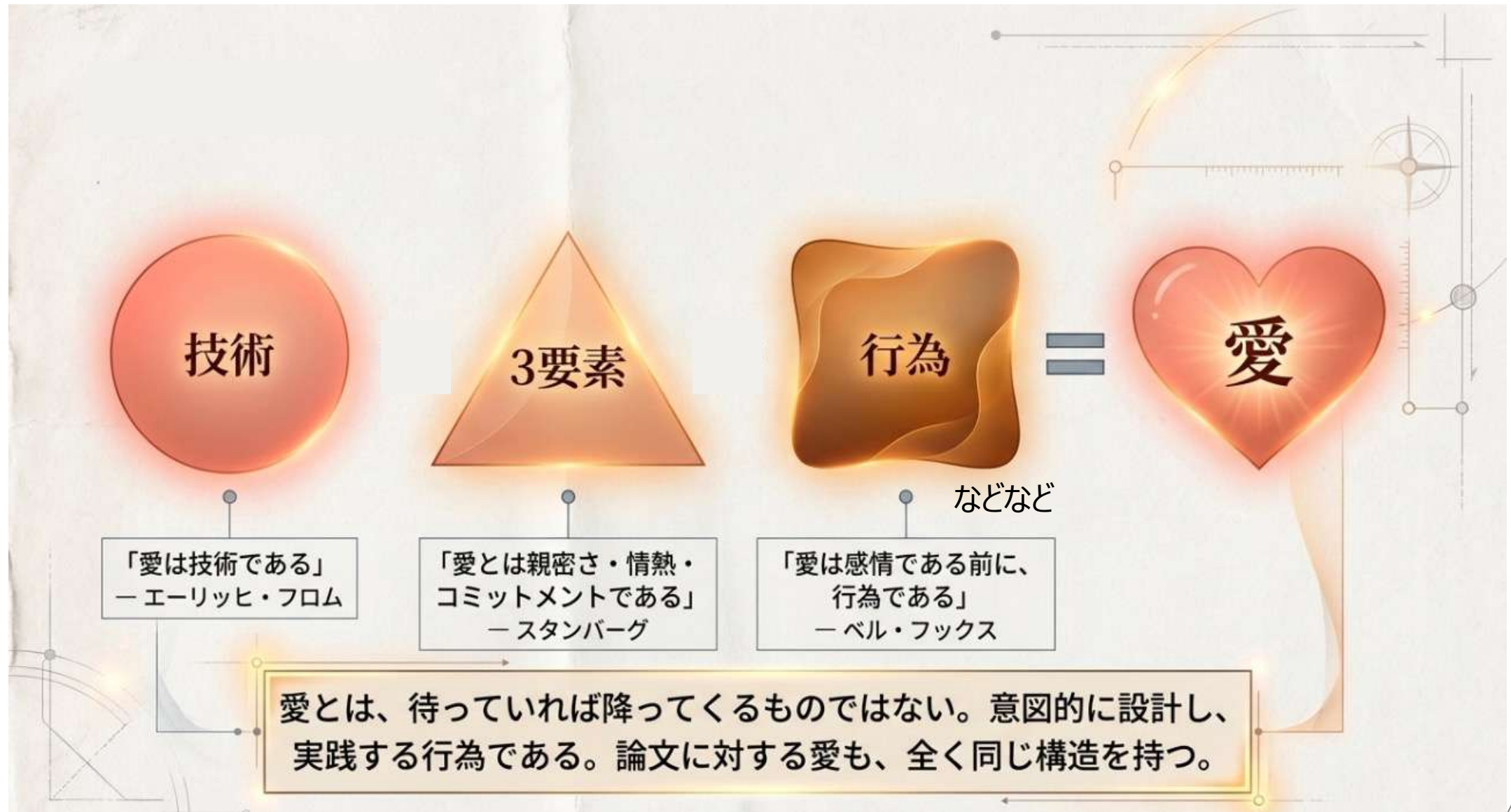
Facebookグループ ウェルビーイング



<https://wellbeing-archive.pages.dev/> 2

愛で論文を読む

愛って何だろう？



愛で論文を読むフレームワーク

①好きになる(Like、衝動)

- 1 : 薪をくべる
- 2 : 火をつける
- 3 : 燃え広がる



①

一緒に過ごす

- 1 : 共にいる時間
- 2 : 手をかける
- 3 : 染まる

②

知る

- 1 : 中身を知る
- 2 : 人を知る
- 3 : 世界を知る

③

楽しむ

- 1 : 仕掛けて楽しむ
- 2 : 没入して楽しむ
- 3 : 分かち合って楽しむ

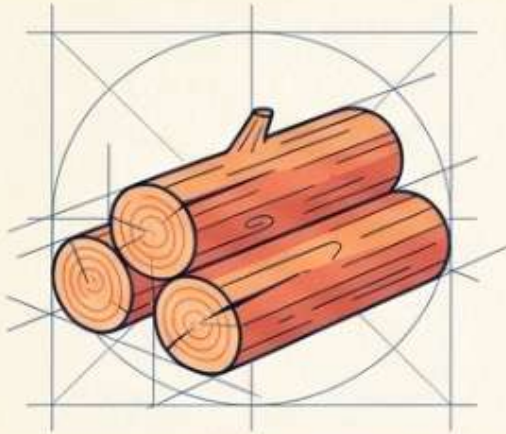
論文への愛(Love)

好きになる努力をすると、世界はおもしろいものになる(MJ) 5

①論文を好きになる

外的アプローチ、準備

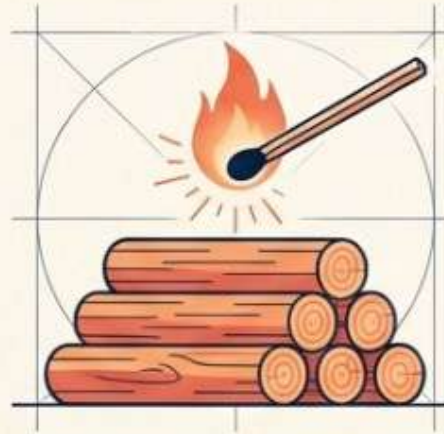
Step 1: 薪をくべる



- Action: 好きな環境で読む
- Psychology: 状況選択・状況修正
- Evidence: 誘惑バンドリング (Milkman et al.) - 好きなものとセットにすると実行率UP。環境は意志力に勝る。

内的アプローチ、着火

Step 2: 火を付ける



- Action: 好きな所を意図的に見る
- Psychology: 注意の方向づけ・認知的再評価
- Evidence: セイバリング (Bryant & Veroff)
- 良い点を味わうとポジティブ感情が増幅。
3つの良かったことと同じく。

感情の爆発、つながりと共鳴

Step 3: 燃え広がる



- Action: 周りにオススメする
- Psychology: 反応の表出
- Evidence: キャピタライゼーション (Gable et al.) & 自己知覚理論 (Bem) - 話すことで喜びが増幅し「自分は好きなんだ」と確信する。
情動伝染

①論文と一緒に時間を過ごす

量 頻度

共にいる時間/顔を合わせる
頻度が愛を育てる。
知り合い→(90時間以上)→友人
友人→(200時間以上)→親友
(Hall,2019)
論文と親友になるには、
少なくとも200時間は読む。
論文を近くに置く、印刷して紙、
スマホでいつでも対話できる等

質 関与の 深さ

IKEA効果
(手を掛けたほど愛着がわく)
(Norton,2011)

ただ読むのではなく、
要約したり、図解したり、
一手間二手間かけて、
論文と向き合う

染 まる

食べたものが肉体となり、
読んだものが精神となり、
現在の自分となる
(ショーペンハウアー)

副次的な効果ではあるが、
ウェルビーイング論文にまみれると、
幸福度も高まると推察される。
不幸せの研究者でなくて、良かった。
のかもしれない。

幸せ情報摂取すると心理的Well-Being全部向上

表1 情報収集スタイル尺度の因子分析

		I	II
ポジティブな情報収集 ($\alpha=.94$)			
項目29	知人から気持ちが楽になる情報が気になり、聞いてしまう。	.91	-.17
項目17	テレビで気持ちが楽になる情報が気になり、見てしまう。	.86	-.13
項目27	知人から安心感の高まる情報が気になり、聞いてしまう。	.83	-.03
項目25	知人から自分に関わるポジティブな情報が気になり、聞いてしまう。	.82	-.14
項目5	SNSで気持ちが楽になる情報が気になり、見てしまう。	.76	-.14
項目15	テレビで安心感の高まる情報が気になり、見てしまう。	.75	.07
項目13	テレビで自分が関わるポジティブな情報が気になり、見てしまう。	.74	.05
項目11	SNS以外のネットニュースなどで気持ちが楽になる情報が気になり、見てしまう。	.61	.17
項目1	SNSで自分が関わるポジティブな情報が気になり、見てしまう。	.57	.15
項目7	SNS以外のネットニュースなどで自分に関わるポジティブな情報が気になり、見てしまう。	.57	.22
項目3	SNSで安心感の高まる情報が気になり、見てしまう。	.54	.25
項目9	SNS以外のネットニュースなどで安心感の高まる情報が気になり、見てしまう。	.54	.30
ネガティブな情報収集 ($\alpha=.94$)			
項目6	SNSで気持ちが暗くなる情報が気になり、見てしまう。	-.25	.92
項目12	SNS以外でのネットニュースなどで気持ちが暗くなる情報が気になり、見てしまう。	-.05	.87
項目10	SNS以外のネットニュースなどで、不安感の高まる情報が気になり、見てしまう。	-.05	.84
項目8	SNS以外のネットニュースなどで、自分に関わるネガティブな情報が気になり、見てしまう。	-.03	.82
項目18	テレビで気持ちが暗くなる情報が気になり、見てしまう。	.00	.77
項目16	テレビで不安感の高まる情報が気になり、見てしまう。	.04	.74
項目4	SNSで不安感の高まる情報が気になり、見てしまう。	.00	.74
項目14	テレビで自分が関わるネガティブな情報が気になり、見てしまう。	.07	.73
項目2	SNSで自分が関わるネガティブな情報が気になり、見てしまう。	.08	.66
項目30	知人から気持ちが暗くなる情報が気になり、聞いてしまう。	.18	.59
項目28	知人から不安感の高まる情報が気になり、聞いてしまう。	.20	.56
項目26	知人から自分に関わるネガティブな情報が気になり、聞いてしまう。	.23	.54
因子間相関		I	II
		I	-.65

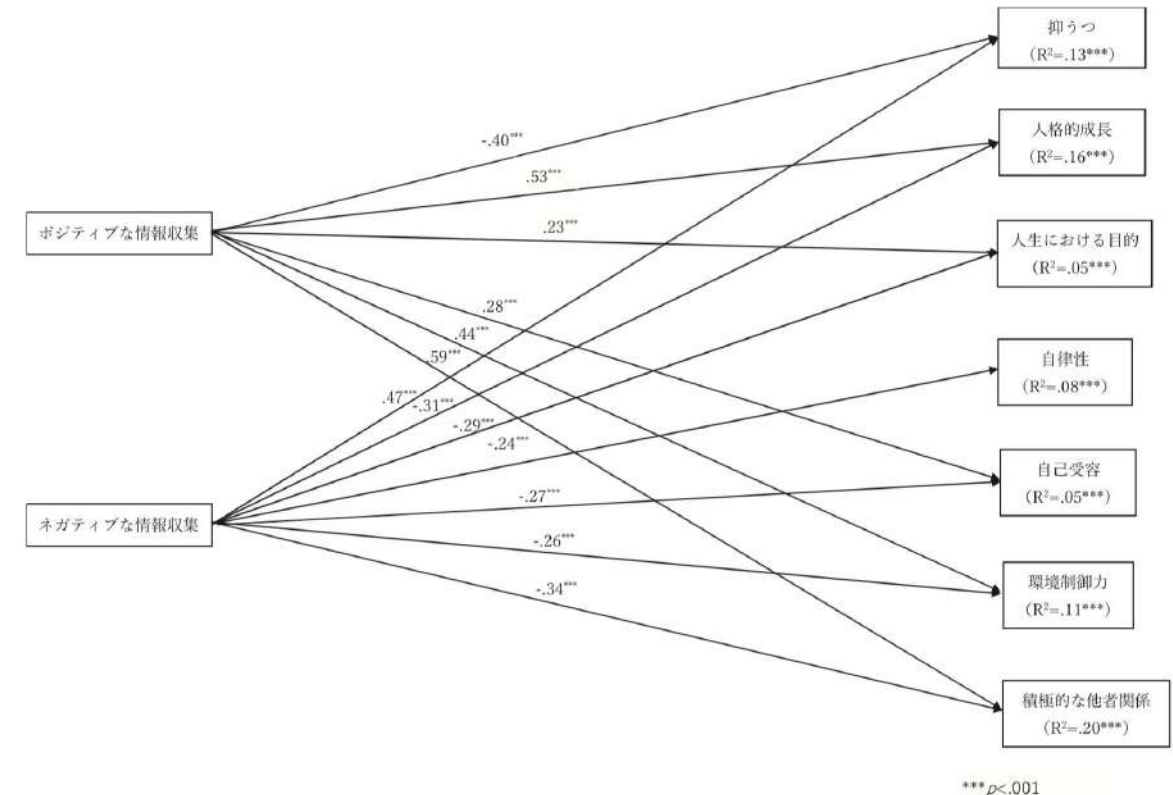


図1 情報収集スタイルと抑うつ、心理的ウェルビーイングとの関係性における重回帰分析の結果

不幸せ情報遮断すると幸せ高まる

①ネガティブなコンテンツを減らす

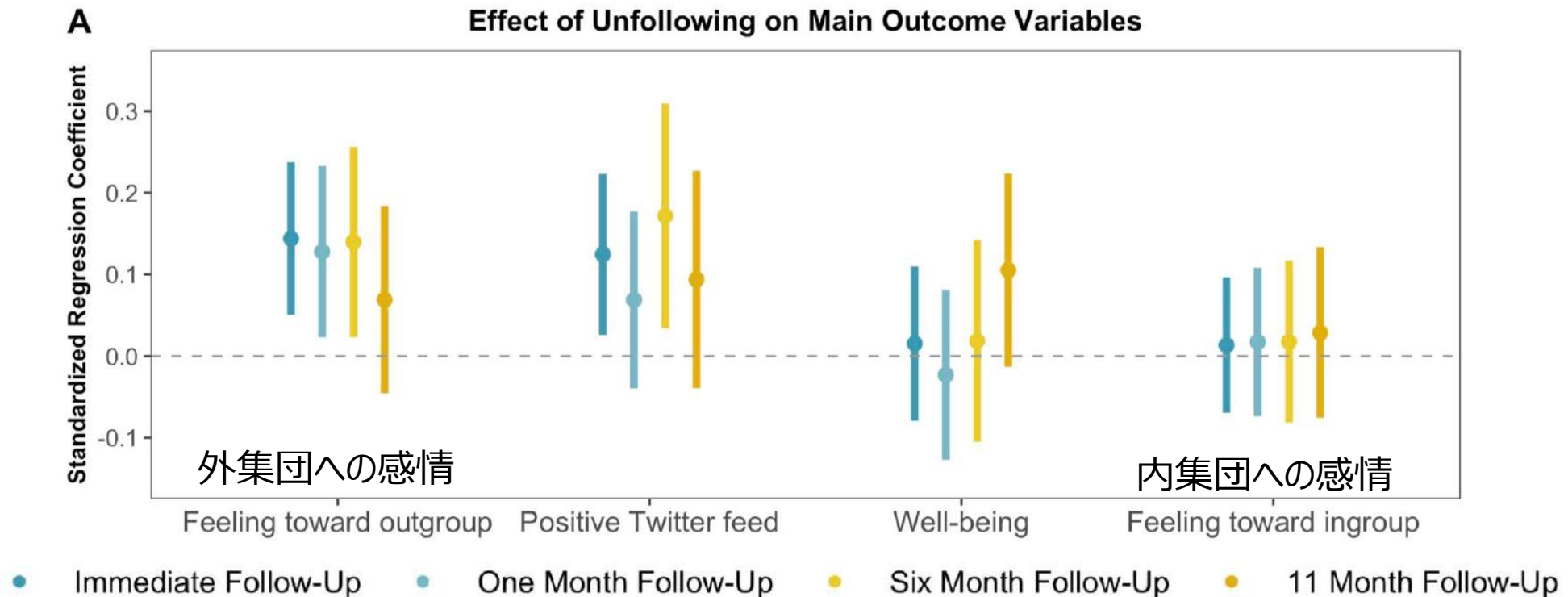
政治的に偏った過激なインフルエンサーをフォロー解除すると幸福度が高まる。

→ネガティブ感情も低下。

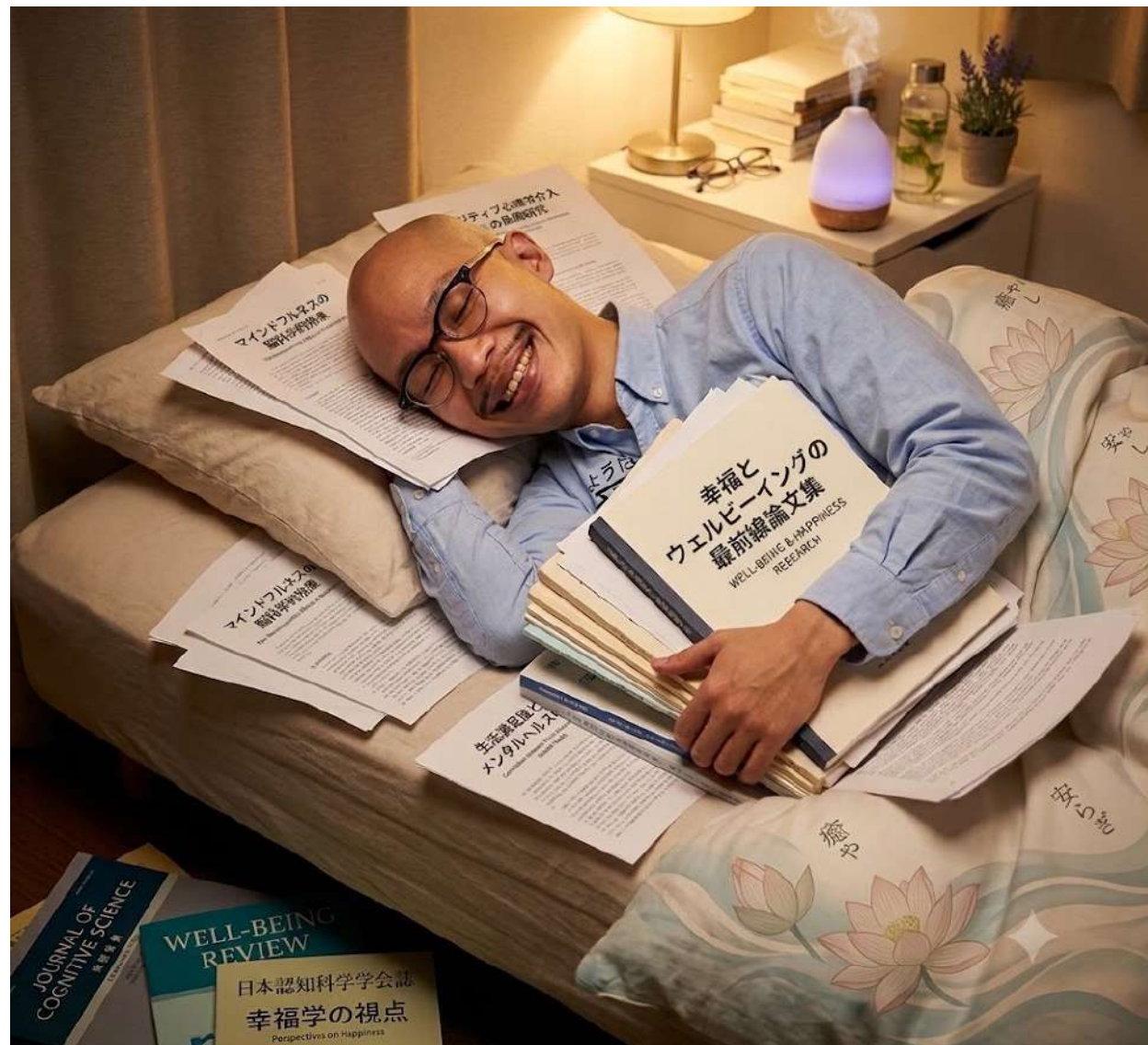
②ポジティブなコンテンツを増やす

さらに、科学関連のアカウントをフォローすると、さらに幸福度が高まる。

→畏敬の念(AWE)や好奇心、喜びや充実感も高まった



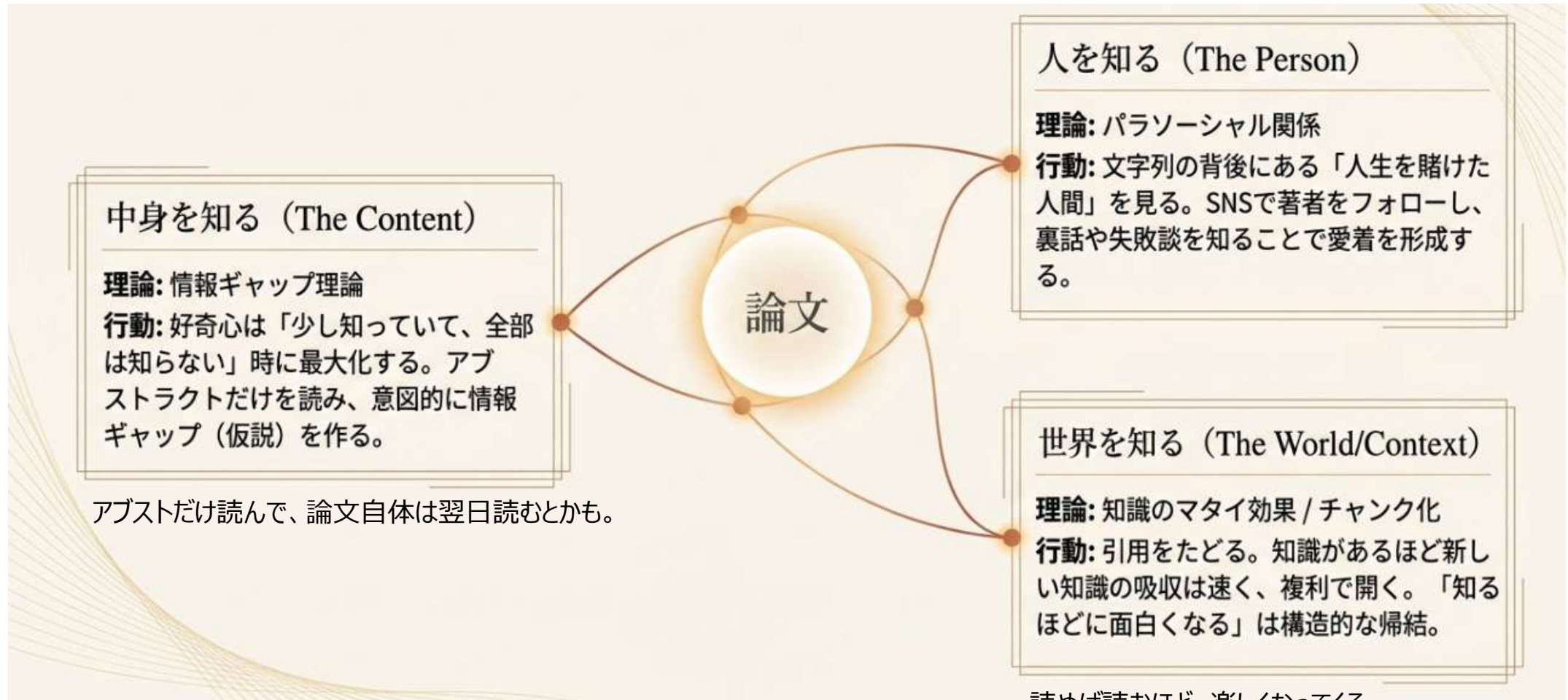
ただし、論文と寝ることは、オススメしない。



論文と一緒に過ごす時間を増やそうとすると、
行きつく先は、
論文の夢を見て、
寝ている時も一緒に過ごそうとする
ことである。
(孫正義さんも24時間、夢の中まで、
事業のことを考える。と推奨。)

しかし、論文においては、
寝ながら夢の中で読むと、
自分に都合の良い結果に
置き換えられている。ことが多い。

②論文を知る



②論文を知る 人を知る

感謝の心を持つリーダーと気配りの行き届いた部下：感謝の気持ちを持って相手に向き合うことが、感謝の連鎖を生み出し、同僚との関係を強化する仕組み。

Grateful leaders and attentive followers: How grateful attention transmits the cascade of gratitude expressions to strengthen coworker relationships.

Locklear, L. R.(テキサス工科大学), Kane, M. E., & Ehrhart, M. G.

Journal of Applied Psychology.,2026/6/26

Grateful Leaders and Attentive Followers: How Grateful Attention Transmits the Cascade of Gratitude Expressions to Strengthen Coworker Relationships

Lauren R. Locklear¹, Meghan E. Kane², and Mark G. Ehrhart³

¹ Area of Management, Rawls College of Business, Texas Tech University

² Department of Management, Fox School of Business, Temple University

³ Department of Psychology, University of Central Florida

Leader gratitude expressions are widely viewed as a powerful tool to build relationships with and foster the well-being of followers. The present research moves beyond the immediate impact of that gratitude to address whether and how leader gratitude spreads beyond immediate subordinates to influence others throughout the organizational hierarchy. Existing perspectives suggest that leader behaviors may spread via behavioral imitation or emotional contagion, yet gratitude—an appraisal-dependent emotion—likely requires distinct cognitive processes to propagate. Integrating gratitude research with social information processing theory (Salancik & Pfeffer, 1978), we propose a novel pathway of gratitude trickle-down effects, grateful attention, defined as the allocation of attention toward gratitude-inducing stimuli in the workplace, including interpersonal and environmental cues. We argue that witnessing leader gratitude expressions shapes followers' attentional deployment, increasing followers' recognition of benefaction events and promoting their own gratitude expressions, which subsequently improves the quality of their relationships with coworkers. Across two preregistered field studies and a yoked experimental causal chain study, we competitively test grateful attention alongside social learning (leader emulation) and emotional contagion (felt gratitude). Results consistently demonstrate that grateful attention uniquely transmits the cascading effects of leader gratitude expressions beyond traditional behavioral and emotional explanations. These findings advance theory by identifying an information processing function of gratitude and clarify how leader gratitude expressions can catalyze the spread of gratitude throughout organizations.

Keywords: gratitude expressions, grateful attention, trickle-down, social information processing

②論文を知る 人を知る

感謝の心を持つリーダーと気配りの行き届いた部下：感謝の気持ちを持って相手に向き合うことが、感謝の連鎖を生み出し、同僚との関係を強化する仕組み。

Grateful leaders and attentive followers: How grateful attention transmits the cascade of gratitude expressions to strengthen coworker relationships.

Locklear, L. R.(テキサス工科大学), Kane, M. E., & Ehrhart, M. G.

Journal of Applied Psychology, 2026/6/26

SNS (Linkedin)



Lauren Locklear • フォロー中

Assistant Professor of Management at Texas Tech University – Rawls Colle...
1ヶ月 •

🌟 新刊刊行! 🌟

リーダーはしばしば感謝の気持ちを伝え、より感謝の気持ちを持った職場を作るように言われます。しかし、感謝は本当に広がるのでしょうか？

私たちの(Meghan Kane, 年と Mark Ehrhart 人)の新しい論文は、Journal of Applied Psychologyに掲載されたものの、感謝は確かに広がるが、私たちが想像するような形ではないことを示唆しています。

感謝が広がるのは、人々がリーダーの真似をしたり、その感情を「捉えたり」するからではありません。それは注意を通じて広がります(具体的には、私たちが感謝の注意と呼ぶ新しいメカニズムです)。

リーダーが感謝の気持ちを表すとき、人々は何に気づくかを形作ります。彼らは評価に値する行動や貢献の種類に注目を集めます。人々がそうした瞬間に気づき始めると、自分自身も感謝の気持ちを表現しやすくなります。

これは重要な点です。なぜなら、ほとんどの職場では感謝すべき瞬間がたくさんありますが、それらはしばしば見過ごされがちだからです。

マネージャーにとってのポイントは、従業員に感謝の言葉を言うよう促すことではなく、まず感謝すべきものを従業員に理解してもらうことです。

素晴らしい共著者の皆さん(愛称で「チーム・グラティチュード」と呼ばれています)に感謝し、この作業を強化するために協力してくれた査読チームにも感謝しています!

プレプリントはこちらをご覧ください:<https://lnkd.in/gZh63ZNr>



Grateful Leaders and Attentive Followers:
How Grateful Attention Transmits the Cascade of
Gratitude Expressions to Strengthen Coworker Relationships

by Lauren R. Locklear¹, Meghan E. Kane², and Mark G. Ehrhart³
¹College of Business, Texas Tech University
²School of Business, Temple University
³College of Business, University of Central Florida

Gratitude is a powerful tool to build relationships with and foster positive work environments. This research moves beyond the immediate impact of that gratitude to explore how it spreads beyond immediate subordinates to influence others. Emerging perspectives suggest that leader behaviors may spread through the workplace, yet gratitude—an appraisal-dependent emotion—likely does not. Integrating gratitude research with social information processing perspectives, we propose a novel pathway of gratitude trickle-down effects. We argue that witnessing leader gratitude expressions promotes their own gratitude expressions, which subsequently improves the quality of their relationships with coworkers. A competitive test of this model (felt gratitude) results in positive effects of leader gratitude findings advance the field of leader gratitude expressions.



ローレン・R・ロックリア

テキサス工科大学
lauren@ttu.eduの電子メールアドレス-ホームページ
感謝 感情 介入 幸福 リーダーシップ

Keywords: gratitude

Google Scholar 著者ページ

ローレン・R・ロックリア博士

ホームページ

(laurenlocklear.com)

100K SUBSCRIBERS CELEBRATION WEEK - YOUR FAVORITE EPISODES (AND OURS)

WHEN LIFE GETS RUDE
GIVE GRATITUDE

44:40

②論文を知る 人を知る



OR



私たちが作りました！

ピーマン一筋ピーマン愛日本ー！
日高農園 代表
ひだか みつひろ

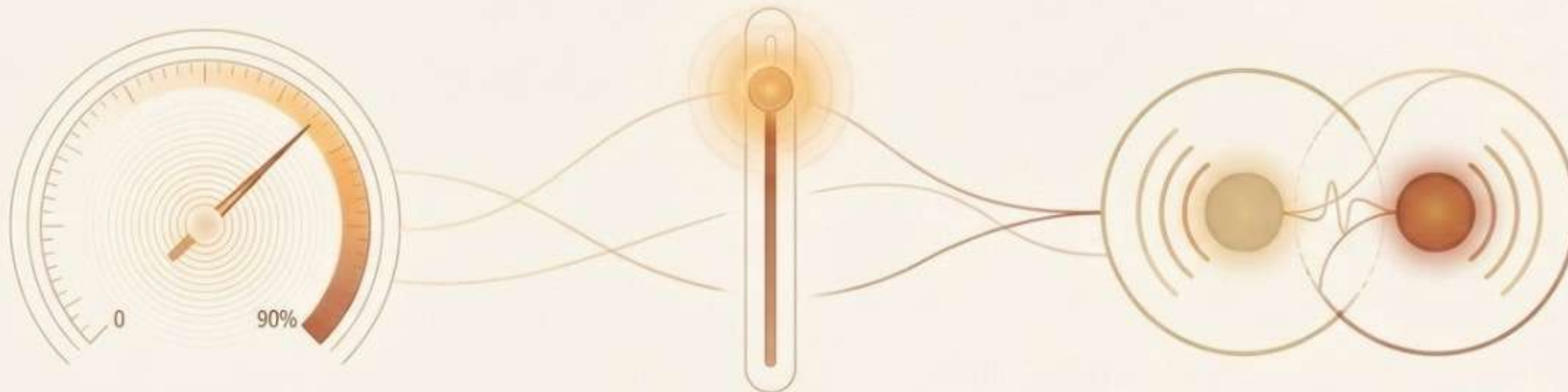
ひとつひとついていねいに

おいしさのひみつ
宮崎の太陽の恵みをたっぷり
浴びた。みずみずしく、
つややかなピーマンをあな
たの元へお届けします🌟

VIAMA x Riitos
しんとみキッチン
うまがき農場、うまがき製菓



③論文を楽しむ



仕掛けて楽しむ (Setup)

理論: 自己調整戦略

行動: 楽しさは「待つ」のではなく「作る」。仮説クイズ化、タイムアタックを仕掛け、退屈な課題を自ら面白く変換する。

- ・タイトルやアブストから、こんな内容なのじゃないか？の仮説を持つ。
- ・タイムリミットを決めて読む。

没入して楽しむ (Immersion/Flow)

理論: フロー理論 / 調和的情熱

行動: 「難易度の調整(AI活用)」
「明確な目標(仮説)」 「即時フィードバック」。情熱は階段を登るように育てていく。

- ・難しそうな論文であれば、「高校生でも分かるように」とAIに指示。
- ・何を知りたくて読むのか。
- ・この理解であってる？とAIに聞く。

分かち合って楽しむ (Sharing)

理論: 共有経験の増幅 / 楽しい活動の共有

行動: 同じものを誰かと一緒に味わうだけで、経験の強度は上がる。共鳴することで、愛はさらに深まる。

- ・大学院は、これができるのが圧倒的強み！



是を知る者は
是を好む者に如かず。
是を好む者は
是を楽しむ者に如かず
孔子

学ぶことにおいて、
知識があることは、そのことを好きな人間にはかなわない
そのことを好きな人間は、
そのことを楽しんでいる人間にはかなわない

ワーク：最高の論文の読み方

- ①最高の論文の読み方をイメージしてみましょう。
- ②現実の範囲内で、最高の論文の読み方、
出来そうな論文の読み方をイメージしてみましょう。

ワーク：論文の良いところ

- ①論文の好きなところを、3つあげてみましょう。
⇒特定の論文でも良いし、論文全体のことでも良い。
- ②それをグループに分かれて熱弁してみましょう

おわりに



「愛は技術だ。」

論文愛は、待っていれば自然に湧いてくるものではありません。
環境を整え、意図的に向き合い、時間をかけて醸成させていくものです。

論文愛を育てよう。

そうすれば、あなたの研究人生は間違いなく豊かになる。

AIで論文を読む

AIで論文を読む歴史①

期・特徴	時期	主な出来事	できるようになったこと	その段階の欠点・限界
前史 AI要約の萌芽	2020-2022	論文検索サイトにAIの1行要約機能 (Semantic Scholar、20年11月)/Elicit・ResearchRabbit(21年)/Consensus(22年9月頃)	検索結果にAIの1行要約が付く	要約は浅く、対話は不可/一部の研究者しか存在を知らない
第1期 コピー要約	2022年11月	ChatGPT公開	論文の要旨や本文をコピーすると、要約・翻訳・やさしい言葉への言い換えをしてくれる	PDFは読み込めない/一度に貼れる量が短い/ネット検索ができず知識が古い/実在しない論文をもっともらしく引用する「幻覚」が多発
	2022年12月	Perplexity登場	AIがネットを検索し、出典付きで答えてくれる	検索は1回きりで浅い/論文読解には不向き
第2期 PDFと対話	2023年2-3月	GPT-4	大手AIもネット検索に対応/読解の正確さが実用レベルに	図表・数式は読めない(文字だけ)
	2023年前半	論文特化型AI SciSpace・Elicit・Consensusが流行	実在する論文データベースだけを参照して出典付きで回答=ウソの引用を仕組みで防ぐ	データベース収録分しか探せない/要約の質は汎用AIに劣ることも
	2023年5-10月	Claudeが長文対応/ ChatGPTがPDF読み込みに標準対応	論文1本を丸ごと読ませて、質問・議論できる	基本は1本ずつ/長い文章の真ん中を読み飛ばすことがある/言われたことしかない
	2023年5月→11月	ChatGPTに拡張機能→カスタム版 ChatGPT(GPTs)が登場 (ScholarAI/Consensus GPT等)	ChatGPTの画面のまま論文データベースを検索できる「論文調査専用ChatGPT」が流行	品質は玉石混交/拡張機能は約1年で廃止(24年4月)、GPTsの論文調査も後のDeep Researchに吸収=「使い方の寿命」の典型例
第3期 大容量・図表・音声	2024年2-3月	Gemini・Claudeが大容量化・図表対応	一度に読める量が激増し、複数論文の同時読み込み・比較が可能に/図表・数式も直接読める	読む論文は人間が探して渡す必要がある(検索は人間の仕事のまま)
	2024年9月	NotebookLM音声概要/「考えてから答える」 推論モデル(o1)	論文をラジオ番組風の対話音声にして聴ける 研究方法の妥当性チェックなど深い読解	音声は雑談風で深掘り不可(当初は英語のみ)/推論モデルは遅くて高価

4年前はChatGPT無かった。
3年前にやっと論文を1本読み込ませられるようになった。

AIで論文を読む歴史②

期・特徴	時期	主な出来事	できるようになったこと	その段階の欠点・限界
第4期・前夜	2024年10月	Claude Computer Use公開(試験公開)	AIが画面を「見て」ブラウザを直接操作。人間と同じ手順で調べ物をする最初の試み	開発者向けのみ/動作が遅く誤操作も多い/料金も高い
第4期 エージェント (AIが自分で調べる)	2024年12月-25年4月	Gemini→OpenAI→Claudeが相次ぎ Deep Research機能を投入	AIが自分で調査計画を立て、検索→数十本を読み込み→出典付きレポートまで自動作成。「文献レビューの代行」へ	1回に数十分かかる/当初は高額プラン限定・回数制限/引用ミスが残るため確認必須/査読済み論文と一般記事が混ざる
	2025年8月	Claude for Chrome公開(Chromeブラウザの拡張機能・限定公開)	AIがブラウザ画面を一緒に見てくれる。開いている論文ページをそのまま読ませて、その場で質問できる	希望者限定の試験公開/誤操作や、悪意あるサイトにAIがだまされる危険が課題
	2025年11月	NotebookLMにスライド生成+Deep Research搭載	論文を読み込ませるだけで発表スライドや図解が完成。「読む」から「伝える」まで一気通貫	作った後の手直しが不可(1枚直すには全部作り直し)/PDF形式でしか保存できない
第5期 標準化・同僚化	2026年1月	Claude Cowork公開(AIの同僚)	「調べて資料にまとめて」と頼むと、AIが計画→ファイル操作→文献収集→資料作成まで一人で完了させて成果物を持ってくる。4月に正式提供、7月にスマホ・web対応(PCを閉じてでも働き続ける)	当初はMac限定・上位プランのみの試験公開/長時間の自律作業ゆえに誤操作リスクと隣り合わせ(重要な操作は人間の承認が必要な設計)
	2026年2-3月	NotebookLMスライド機能が進化 Deep Researchの無料開放 外部データベース接続が進む	スライドを1枚ずつ手直しでき、パワポ形式で保存可能 「AIに調べさせる」が誰でも無料の標準機能に 会員制の専門データベースも調査対象に(MCP接続型、Claude Chrome拡張など)	ツール同士をつなぐ設定が複雑化(使いこなしの格差が拡大)
	2026年6-7月	Claude Fable 5など最上位クラスのモデルが一般提供	これまで承認機関限定だった最高性能クラス(Mythos級)の知能が、安全対策付きで一般ユーザーの日常ツールに。専門論文の深い読解・批判的吟味の質が底上げ	高性能ほど利用枠・コストの制約/出力の質が上がるほど人間の検証が追いつかない問題は深まる(捏造引用を含む論文は約277本に1本、23年比6倍に増加中)

2年前はDeep Search無かった。
1年前はNotebookLMでスライド作れなかった。

AIで論文を読む、のこれから予測。

もっと早くなって外れるかも。。。

■AI論文読解・これからの進化予測(2026後半～2030) by Claude Fable5

▼2026年後半～2027年:確度・高(すでに発表済み・進行中の延長線)

- ・資料化の完全統合:NotebookLMのGoogle Slides直接出力(予告済み)など、「論文→発表資料→共有」がワンストップに
- ・OSレベルのAI常駐:ChromeのAI機能がAndroid OSに組み込まれ年内2億台規模へ展開中。
「AIツールを開く」という行為自体が消え、読んでいる画面に常にAIがいる状態に
- ・検証機能の内蔵化:捏造引用問題(277本に1本)への対抗として、
引用の实在チェック・原典との照合がDeep Research系の標準機能になる

▼2027～2028年:確度・中(技術は存在、普及と統合が焦点)

- ・「調べる」から「見張る」へ:自分の研究関心を記憶したAIが新着論文を常時監視し、「あなたの研究のこの部分に関係する論文が出ました。主張はこう、あなたの仮説とはここが矛盾します」と向こうから知らせてくる常駐アシスタント化
- ・再現性チェックまで読む:論文本文だけでなく、公開データセット・解析コードまでAIが読み、
統計を再計算して「この結果は再現できるか」まで検証する読解が可能に。(オープンソースのデータを見て、確認作業。)
- ・査読のAI支援が制度化:現在実験段階のAI査読補助(統計チェック、先行研究との照合)が主要ジャーナルで標準運用に
- ・言語の壁の実質消滅:読む・書く両方向で母語と英語の差がほぼゼロに。非英語圏研究者のハンデが大きく縮小

▼2028～2030年:確度・低(方向性の予測。外れる前提で)

- ・「論文」という形式の見直し:AIが書きAIが読む割合が増え、
人間向けPDFと並行して機械可読な研究報告形式(データ・コード・主張の構造化パッケージ)が標準化し始める
- ・文献との「対話」:個別論文を読むのではなく、分野の文献全体を学習した対話可能な知識体に質問する形が主流に。「読む」という行為の単位が論文1本から分野全体へ
- ・研究自動化の部分実用化:AI Scientist系(仮説生成→実験→執筆)が計算科学など一部分野で実用水準に達し、人間の役割は「何を問うか」「何に価値があるか」の判断に集中していく

論文はプロンプトになりつつある

今後の展望

16

■ 現状, 論文はプロンプトになりつつある:

- AIを使って論文を書く:
アイデアの断片をきれいな自然言語に変換
- AIを使って論文を読む:
論文をプロンプトとして与え, 質問に答えてもらう

■ 自然言語で論文を書く意味は?

- プロンプト言語(?)でアイデアを記述すれば十分?

■ AIが研究し, 論文を書き, AIが読む時代に?

- 人間の研究者の役割は?

※太田感想

心理学やウェルビーイング研究も、
Web調査ツールと連携したら、AIで完結しそう

介入やワークについては、人間も残るか

定性分析も、少しずつAI化している
(NvivoやMAXQDAなど)

メタ分析は、既にほぼAIでできるかも。

いずれにせよ、この激動の時代に、
研究界にいられる人は幸せ🥰

AIによるメタ分析はどのくらい？



VS



SCISPACE

最強の論文特化AI



Claude

最強の汎用AI
Fable 5

幸福に焦点を当てた介入のランダム化比較試験の系統的レビューとネットワークメタアナリシス

A systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials of well-being-focused interventions

2026/1/2, nature human behaviour, Lowri Wilkie et al.

AIによるメタ分析はどのくらい？ ⇒まだまだ。再現率2.7%だった。

※1発のプロンプトでは。Claude Coworkだと変わりそう。
※またAIでは有償論文にアクセスできないという点も大きい



SCISPACE

比較軸	正解(人間の研究チーム) Wilkie et al. 2026	Claude Deep Research (ウェブ検索・エージェント型)	SciSpace (学術コーパス検索型)
A. 方式と規模			
情報源	MEDLINE / PsycINFO / CENTRAL / Scopus(統制語MeSH使用)+引用追跡	ウェブ検索エンジン 約18回(PubMed/PMC等のインデックス経由)	SciSpace / Google Scholar / PubMed / Zotero(763件取得)
スクリーニング	13,420記録→重複除去→9,105件を全件人手スクリーニング(3名独立)→適格646→抽出249→最終183	約34件を実確認→12件採用。総記録数は「算出不能」と明示	763→重複除去638→関連上位300件に切り捨て→252→59→44採用
採用件数	183件のRCT(n=22,811)	12件	44件(名目)
統合方法	RoB 2評価+ランダム効果ネットワークメタ分析+CINeMA+感度分析4種	ナラティブ統合	ナラティブ統合
B. 検証結果(採用リストの答え合わせ)			
正解183件との重複	—	5件(Kosugi 2021 / Champion 2018 / Galante 2016 / Bohlmeijer 2021 / Passmore 2022)	5件(Ivtzan 2016 / Economides 2018 / Champion 2018 / Brito-Pons 2018 / Seear 2013)
再現率(÷183)	100%	2.7%	2.7% ←44件出しても12件のClaudeと同数
採用リストの的中率	—	41.7%(12件中5件)	11.4%(44件中5件)
混入(基準違反)	なし(査読済RCTのみ)	なし(全12件がRCT。ただし正解に不在7件)	レビュー論文7件・プロトコル5件・観察研究2件以上・学位論文2件・2023年3月以降の論文約7件が混入
特有のエラー	—	著者名を確定できなかった1件を正直に注記(→Kosugi 2021と判明し中)	同姓同年の別論文と取り違え2件(Kariyawasam 2022 / Hendriks 2020: 採用すべきRCTではなく同著者のメタ分析を引用)。データ抽出の取り違え(Champion N=74→238, Hui N=290→52)
報告の誠実性	事前登録・逸脱なし・データとコードをOSF公開	フロー数値の捏造なし、限界を自己申告、「例示的サンプル」と正しく性格づけ	精密なPRISMAフロー数値を提示するが、独自の「上位300件切り捨て」工程、PROSPERO番号の流用、期間の自己矛盾を含む
C. 結論の内容比較(◎=正解と一致 / △=部分一致 / ×=不一致)			
心理系介入(マインドフルネス・PPI等)	SMD 0.41~0.49で一貫して有効。介入間に有意差なし	◎ d 0.4~0.6帯で一貫して有効	◎ 一貫して有効(最頻の2カテゴリー)
最も効果的な介入	運動+心理の複合 SMD 0.73(ただし3研究のみ・要再現)	× 感謝介入が最大(d=0.93)。運動+心理の該当3研究は1件も未発見	× マインドフルネス+ポジ心理の複合を推す。運動+心理の該当3研究は1件も未発見
運動単独	33アームで SMD 0.42、心理介入と同等に頑健	× 適したRCT研究はない。と回答	△ 4件で有効とするが、うち2件は観察研究・プロトコル
自然介入	対照と有意差なし(SMD 0.05)。自然の中で行う介入の種類が多く、平均すると有意差無し。	× 正の効果(d 0.4~0.6)と結論(同一グループの2試験のみ)	× 「自然環境の付加的利益」と結論(根拠は観察研究Mitchell 2013)
介入期間の知見	中期間(5~8週)が短期より有意に効果大	△ 長期・複数要素ほど効果大の傾向と記述	△ 短期でも有効だが中期の方が持続的と記述
D. 総合評価			
一言でいうと	4データベース(MEDLINE / PsycINFO / CENTRAL / Scopus)全件スクリーニング+統計統合という「網羅性の体力」が土台	正直だが視野が狭い。誠実性は最高、網羅性は最低水準	体裁は完璧だが中身の検品が必須。数字の精密さが欠陥を覆い隠す

※ただし、普通にAIでDeep Searchすれば、まずはメタ論文を探して、ある程度妥当な回答をしてくれる。

AIで論文を読む心得

※AIでの手法は、一瞬で陳腐化する。

①適度に最新AIを取り入れよう (マキシマイザーとサティスファイザー)

→毎日追わない。月に1回手法最新化。他の人と比べない。など。

→でも研究科に一人くらいマキシマイザーいると良いかも。

→一方でビッグウェーブに乗るのは楽しい。(Claude Fable5祭りとか)

②AIは完璧じゃない

→精神と時の部屋にいる超天才な東大卒の新人。のイメージ。

→何人かで回し読みしてもらおうと良い。

(claudeで作成→chatGPTでチェック等)

③AIの進化に感動する

ことができるのは、今を生きる人達だけ。

最近AIで作った資料

幸せに影響すること 387

項目	内容	項目	内容	項目	内容
1. 健康	健康は幸せの基盤であり、身体的な健康は精神的な健康に影響を与える。	2. 経済	経済的な安定は幸せに大きく影響する。収入の増加は幸せの指標の一つである。	3. 人間関係	良好な人間関係は幸せを促進する。家族や友人との絆は幸せの重要な要素である。
4. 教育	教育は幸せに貢献する。知識の習得は人生の豊かさを高める。	5. 環境	自然環境の美しさは幸せに影響する。美しい風景は心を癒やす効果がある。	6. 文化	文化活動への参加は幸せを促進する。芸術やスポーツは人生を豊かにする。
7. 社会	社会参加は幸せに貢献する。社会貢献活動は自己実現の機会を提供する。	8. 精神	精神的な健康は幸せの基盤である。ストレス管理は幸せに重要な影響を与える。	9. 時間	時間の使い方によって幸せのレベルは変わる。無駄な時間を減らすことは幸せにつながる。
10. 価値観	価値観は幸せに影響する。自分の価値観に沿って生活することは幸せにつながる。	11. 目標	目標の達成は幸せを促進する。夢の実現は人生の大きな喜びである。	12. 自由	自由は幸せの重要な要素である。自分の意思で生活することは幸せにつながる。

幸せの名言1151

項目	内容	項目	内容	項目	内容
1. 健康	健康は幸せの基盤であり、身体的な健康は精神的な健康に影響を与える。	2. 経済	経済的な安定は幸せに大きく影響する。収入の増加は幸せの指標の一つである。	3. 人間関係	良好な人間関係は幸せを促進する。家族や友人との絆は幸せの重要な要素である。
4. 教育	教育は幸せに貢献する。知識の習得は人生の豊かさを高める。	5. 環境	自然環境の美しさは幸せに影響する。美しい風景は心を癒やす効果がある。	6. 文化	文化活動への参加は幸せを促進する。芸術やスポーツは人生を豊かにする。
7. 社会	社会参加は幸せに貢献する。社会貢献活動は自己実現の機会を提供する。	8. 精神	精神的な健康は幸せの基盤である。ストレス管理は幸せに重要な影響を与える。	9. 時間	時間の使い方によって幸せのレベルは変わる。無駄な時間を減らすことは幸せにつながる。
10. 価値観	価値観は幸せに影響する。自分の価値観に沿って生活することは幸せにつながる。	11. 目標	目標の達成は幸せを促進する。夢の実現は人生の大きな喜びである。	12. 自由	自由は幸せの重要な要素である。自分の意思で生活することは幸せにつながる。

発達段階の統合マップ 461

項目	内容	項目	内容	項目	内容
1. 健康	健康は幸せの基盤であり、身体的な健康は精神的な健康に影響を与える。	2. 経済	経済的な安定は幸せに大きく影響する。収入の増加は幸せの指標の一つである。	3. 人間関係	良好な人間関係は幸せを促進する。家族や友人との絆は幸せの重要な要素である。
4. 教育	教育は幸せに貢献する。知識の習得は人生の豊かさを高める。	5. 環境	自然環境の美しさは幸せに影響する。美しい風景は心を癒やす効果がある。	6. 文化	文化活動への参加は幸せを促進する。芸術やスポーツは人生を豊かにする。
7. 社会	社会参加は幸せに貢献する。社会貢献活動は自己実現の機会を提供する。	8. 精神	精神的な健康は幸せの基盤である。ストレス管理は幸せに重要な影響を与える。	9. 時間	時間の使い方によって幸せのレベルは変わる。無駄な時間を減らすことは幸せにつながる。
10. 価値観	価値観は幸せに影響する。自分の価値観に沿って生活することは幸せにつながる。	11. 目標	目標の達成は幸せを促進する。夢の実現は人生の大きな喜びである。	12. 自由	自由は幸せの重要な要素である。自分の意思で生活することは幸せにつながる。

最近AIで作ったサイト

○ ウェルビーイング研究まとめ

検索 アーカイブ みんなの相談 相談

しあわせの研究を、たずねる

これまでの投稿 1799 件を、全文検索とタグでたどれます

Facebookグループ「ウェルビーイング」
ほぼ毎日ウェルビーイング関連の世界の研究やニュースを投稿しています
<https://www.facebook.com/groups/wellbeinginfo>

キーワードで検索 (例: 感謝、職場、子ども、睡眠)

種別すべて 幸せの4因子すべて

テーマすべて 年すべて

 はびテクさんに相談する
悩みを入力すると、これまでの記事をもとにお答えします

例: 仕事のストレスで眠れません。気持ちを整えるヒントはありますか?

☐ 詳細に回答する (長め・網羅的) 記事に基づく一般情報です (医療助言ではありません) 相談する



約1800本の記事を
ベースに相談に乗ってくれる

<https://wellbeing-archive.pages.dev/>

2026.07.03

「仕事が好き」という人がいると、職場がちょっと良くなる

仕事への愛情を職場で表現する主な動機は道具的利便でなく、他者を励ましつなりたい
向社会的動機であることが215人の分析で示された。

職場・働く幸せ・感謝・親切・向社会的性 / コメント4

2026.07.01

人は、いかにして本物のリーダーになるのか

22名のリーダーへの生誕インタビューから、インボスター感覚から本物のリーダーアイデ
ンティティへの移行が意味づけの3変化で促進されると示した。

職場・働く幸せ・意味・目的・スピリチュアリティ / コメント5

2026.06.30

収入の不公平感スイッチは幸福度を下げる

収入の不公平感 (自分・高所得者・低所得者) が主観的幸福感に与える影響を欧州28カ国
のデータで分析した研究の紹介。

主観的幸福・幸福測定・お金・経済と幸福 / コメント3

2026.06.27

**職場の感謝はしたたり落ちていく 〜いかにして職場の感謝は広がっていく
か〜**

リーダーの感謝表明は模倣や感情伝染でなく「感謝への注意」という認知シフトを通じて
組織全体に波及することが示された。

職場・働く幸せ・ウェルビーイング経営・人的資本・感謝・親切・向社会的性 / コメント3

2026.06.25

**100歳まで健康に生きる人の特徴と、ウェルビーイングに大切なものはほぼ同
じ**

スペインの100歳超高齢者19名の調査で、活力・社交性・献身・コントロール・知的動機・
ポジティブさ・回復力・知性の8特性が共通して確認された。

主観的幸福・幸福測定・神経科学・生物学的基盤・感情・レジリエンス / コメント3

AIで論文を読む INPUT編

受動的

Google Alert
(Scholar、著者登録)

Google Alertに
単語もしくは著者登録

RSSリーダー
(主要論文誌のチェック)

Feedly、Inoreader、
Feederなど

AIで収集

Google Alertのメール
RSSリーダーをAI
(Claude Cowork)で収集

LinkedIn , X
(研究者フォロー、
フォローしていると自然と)

研究者のSNSを
LinkedInでフォロー
サブでXも。

Facebook
ウェルビーイング

ウェルビーイングを
毎日見る

能動的

論文検索
(Google Scholar、
CiNii Research等)

ネット記事検索
+ 引用の論文を探す

論文検索
(AI Deep Research)

Claude、Chat GPT、Gemini
AIによる論文検索が
どんどん良くなっている

関連論文検索
(Connected Papers)

フィットする論文を
見つけたら
関連論文を一気に抽出

ウェルビーイング研究
まとめサイト

検索するとわりと出る

オープンな論文と有償論文

- ・論文には、誰でも読める論文(オープンアクセス)と、有償の論文があります。
- ・オープンアクセスの論文は、なんと掲載料を著者が支払ってくれています。感謝。
- ・論文を探していくと、有償のものに出会うこともありますが、読める可能性もあります。

①unpaywall

→Google Chromeの拡張機能。無償で読めるものがあれば、探してくれる。

②論文名でGoogle検索をかける。

→著者が研究者SNS(Research Gate、Academia等)で公開していたり、所属機関が公開して下さっていたりします。

→ただ、違法ダウンロードサイトもあったりするので、注意が必要。(Sci-Hubなど)

③買う。(ものにもよりますが、5000円くらいで買えたりします。)

④Deep Dyve

(論文サブスク。月59ドルで結構読める。ただし、PDFダウンロードはあまりできない。)

⑤大学が契約していれば、読める

AIで論文を読む 読み方編

① 概要を知る(速読)

生成AI(claude、chatGPT、Gemini)
AIでサマリー、AIに聞く、AIと対話する

スライド資料化
(NotebookLM)

② 中身を読む(精読)

翻訳
(google翻訳、
Readable
DeepL翻訳)

印刷して紙で読む
Ipadで読む

③ じっくり味わう

SNS/ブログ
FBウェルビーイング
グループにも是非

立教大学
中原研では
みんなnote

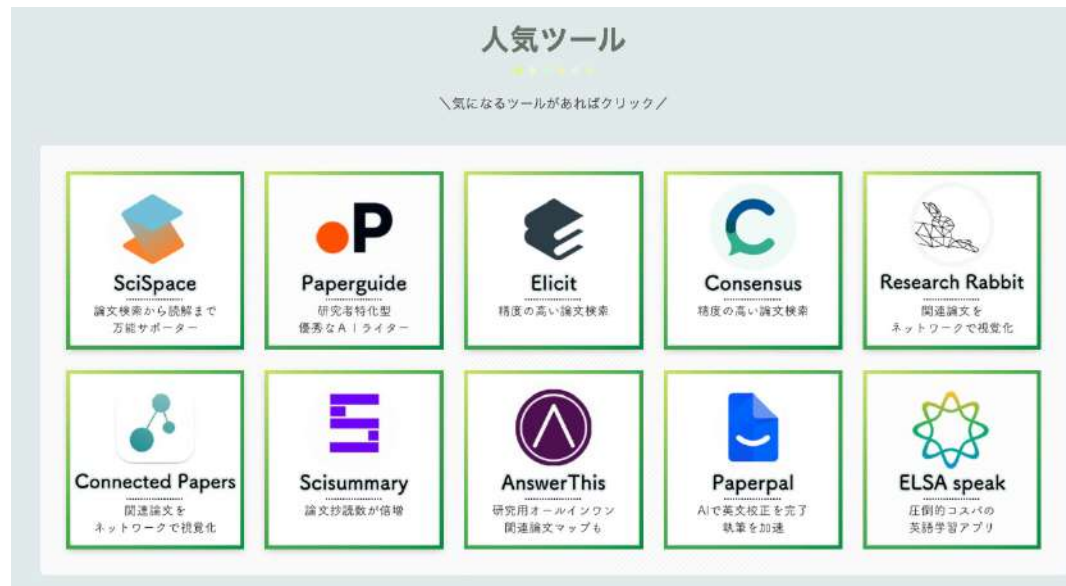
周りの人と
話す

オープンなデータを
取り込んで
AIで分析

GFSなども。
ちなみにGFSは
DL285回

研究特化型AIの情報

アカデミアノート
さんが詳しく、かつ更新もしてくれている。
しかし、
基本は汎用AI(claude、GPT、gemini)
で良いかも。



＼ツール名をクリックで説明箇所へ移動／

	論文検索	論文読解	関連論文の可視化	論文執筆	無料プラン	有料プラン (月額)
SciSpace イデオシ 検索～読解まで万能型	○	○	—	○	制限あり	7.2ドル～
Paperpal 執筆が得意 論文執筆と英文校正に特化	○ ※1	○ ※1	○ ※1	○	制限あり	1,393円～
Paperguide 万能型・コスト良し	○	○	—	○	制限あり	9.6ドル～
Elicit 高精度の論文検索	○	△	—	—	基本有料	7ドル～
Consensus 査読論文のみ・総意の把握	○	△	○	—	制限あり	10ドル～
Connected Papers 関連論文をグラフ化	—	—	○	—	月5回まで	721円～
Scisummary 科学文献特化の要約	—	○	—	—	基本有料	2.92ドル～

※1: R Discoveryとの連携で利用可能

<https://www.academianote.site/>

AIとウェルビーイング

AIに相談していると、人間関係が悪化するという話もある。
しかし、
各社で、AIにウェルビーイングを取り込もうとしている。

Positive Alignment: Artificial Intelligence for Human Flourishing

Ruben Laukkonen^{1,2,4} Seb Krier³ Chloé Bakalar⁵ Shamil Chandaria^{2,3}
Morten Kringelbach^{1,2} Adam Elwood⁸ Daniel Ford⁶ Fernando Rosas^{2,12,13}
Maty Bohacek⁹ Matija Franklin³ Nenad Tomašev³ Stephanie Chan³
Verena Rieser³ Roma Patel³ Michael Levin¹⁰ Arun Rao^{7,11}

¹Department of Psychiatry, University of Oxford

²Flourishing Intelligence Program, Centre for Eudaimonia and Human Flourishing,
Linacre College, University of Oxford

³Google DeepMind ⁴LIFE

⁵OpenAI ⁶Anthropic

⁷University of California, Los Angeles

⁸Aily Labs ⁹Stanford University

¹⁰Tufts University ¹¹Positive AI Labs

¹²Department of Informatics, University of Sussex

¹³Department of Brain Sciences, Imperial College London

Positive Alignment: Artificial Intelligence
for Human Flourishing
preprint, 2026/5/14, Ruben Laukkonen et al.

<https://www.facebook.com/groups/wellbeinginfo/permalink/2238214443655908/>

「愛」と「AI」の両輪で、 研究人生を豊かに。

論文への愛は、待っていれば降ってくるものではありません。

AIという最強のパートナーと共に、環境を整え、意図的に向き合い、
時間をかけて醸成させていくものです。

愛とAI、この二つの車輪が、あなたの研究人生を間違いなく豊かにする。

