

---

## レジリエンスの健康回復機能過程に関する研究 —個人内要因との関連性—

---

関西大学大学院心理学研究科心理臨床学専攻

磯田佑太郎

関西大学大学院心理学研究科

西藤奈菜子

関西大学大学院心理学研究科 臨床心理専門職大学院

寺嶋繁典

### ◆要約◆

レジリエンスとは困難な出来事を経験しても個人を精神的健康へと導く心理的特性である。レジリエンスは困難な状況から適応を回復する過程だけでなく、適応を回復した結果においても重視するため、研究者によって定義が曖昧である。本研究の目的は、レジリエンスの概念を個人内要因との関連性から検討することである。レジリエンス尺度を目的変数、ハーディネス尺度、ストレス対処方略尺度（TAC-24）、首尾一貫性（SOC）尺度を説明変数として重回帰分析を適用した。その結果、レジリエンスはハーディネスとSOCとの間に関連性を示し、ストレス対処方略とは関連しなかった。しかし、レジリエンスの下位尺度を検討してみると、他者からの支援の認知は、SOC尺度の処理可能感と正の関連性を示し、またストレス対処方略尺度の気晴らし、カタルシスとも関連性を示した。コミュニケーション能力は、ハーディネス尺度のコントロールやストレス対処方略尺度の気晴らしなどと関連性を示した。肯定的思考は、特にSOC尺度の有意義感と正の関連性を示し、自己制御は把握可能感と正の関連性を示した。これらの結果から、レジリエンスは困難な状況に陥った時、問題のみに焦点を当てて対処してだけでなく、情動の調整も図りながら柔軟に対処方略を選択することにより精神的回復を促進すると考えることができる。

キーワード：レジリエンス、ハーディネス、ストレス・コーピング、首尾一貫感覚

---

### 問題と目的

文部科学省の報告（2010年10月1日現在）によれば、大学生の就職内定率は57.6%と14年間の調査の中で過去最悪の数字である。また、

近年の不況により企業による大幅なリストラや派遣切りが後を絶たない。このような閉塞した社会が精神的なダメージとなり、生きる力を喪失し、精神疾患に陥る者が少なくない。実際に失業や就職難を背景に自殺に至るケースも多く、

将来に希望を持っていない者の増加が懸念される。

しかしながら、このような状況に曝されてもすべての人が生きる力を失うわけではない。近年のストレス研究ではこれらの個人差を説明する要因の一つとして、レジリエンス（精神的回復力）という概念が注目されている。

レジリエンスの概念を最初に提示した Rutter (1985) は、「深刻な危険性にもかかわらず、適応的な機能を維持しようとする現象」とレジリエンスを定義し、深刻な状況に対する個人の抵抗力とした。米国心理学会 (2008) によれば、レジリエンスは性格特性 (trait) ではなく、ストレスの重大な原因となる逆境に直面した時に、それに適応するプロセスであるとしている。また、レジリエンスは人々が保持している行動や思考、行為に含まれ、誰もが学習することが可能であり、発展させることができるものであるとしている。わが国においてもレジリエンスに関する研究がなされており、祐宗 (2007) はレジリエンスの機能を精神的、心理的ホメオスタシスと表現している。また小塩ら (2000) はレジリエンスを「困難で脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程・能力・結果」と定義し、レジリエンスを精神的回復力と命名して、これらを測定するための3尺度、すなわち新奇性追求、感情調整、肯定的な未来志向を構成した。また、森ら (2002) はレジリエンスを「逆境に耐え、試練を克服し、感情的・認知的・社会的に健康な精神活動を維持するのに不可欠な心理特性」と定義し、独自のレジリエンス測定尺度を作成している。これらの研究からみると、レジリエンスはストレスフルな出来事から立ち直るための能力だけを指すのではなく、適応していく過程や適応した結果をも含めて概念化しようとしているようである。一方、レジリエンスをストレス・コーピングとの対比で検討した研究がみられる。石井 (2009) によればストレス・コーピングはストレス反応の抑制を目的にしており、個人が感じた嫌悪の程度を弱めたり、問題そのものを解決したりするために行う、さ

まざまな認知的・行動的試みのことである (神村ら, 1995)。つまり、ストレス・コーピングはストレス反応を抑制するために様々な認知的・行動的試みを伴うが、それが適応を導く結果に繋がるか否かは問題としないのである。一方、Masten ら (1990) は、レジリエンスは適応状態に至ったという結果を重視する効果的なコーピングであり、対処能力と内的な適応状態の維持の両方を含む点で従来のコーピングと異なると述べている。このような対比をした上で石井 (2009) は、レジリエンスを「ストレス耐性やストレス・コーピングをも含蓄した個人内および環境要因の両者を活用しながら、状況に適応することができる精神的回復力である」と述べている。かつて小塩ら (2002) も指摘したとおり、レジリエンスに関する見解は研究者によって異なっているのが現状である。今後、レジリエンスの機能をさらに実証していく必要がある。

以上の観点から本研究の目的は、レジリエンスの程度がストレス耐性やストレス・コーピングなどの個人内要因の影響をどのように受けているのかを質問紙調査により検討することである。

---

## 方法

本研究では、個人内要因としてストレス対処方略尺度と、近年ストレス耐性として知られているハーディネス尺度およびSOC尺度を用い、両者の関連性を検討する。

### (1) 調査対象・調査時期

調査対象者は、大阪府内の私立4年制総合大学に在籍する大学生235名 (男性68名、女性167名) で、年齢範囲は18歳から23歳 (平均年齢18.9歳、標準偏差1.0) であった。また、調査実施日は2010年6月であった。

### (2) 質問紙の構成

レジリエンス尺度 中上 (2010) は、レジリエ

ンスを「逆境など困難な出来事を経験した個人を健康な精神状態へと再び導く特性」と定義している。レジリエンスは心理的特性のみで増進されるものではなく、他人からの支援や他人の働きかけといった社会的特性とも関係するとしている。今回は、このような包括的な視座にたつ中上の尺度をレジリエンスの測定に用いた。この尺度は他者からの支援の認知 (Recognition of Supports from Others; 以下 RSO)、コミュニケーション能力 (Communication Skills; 以下 CS)、肯定的思考 (Thinking Positively; 以下 TP)、自己制御 (Self Control; 以下 SC) の4つの下位尺度から構成されている。RSOは対人関係において人から受容され、支援を受けられるという認知を示す。CSは新奇場面や対人関係において、いかに上手く振舞えるかという項目内容である。TPは自分自身や物事を肯定的に捉え、挑戦していく能力によって構成される。SCは情動の安定と調節を示す項目によって構成され、感情の自己制御を意味する。本質問票では、4件法で回答を求めた。

3次元モデルにもとづく対処方略尺度 (TAC-24; Tri-Axial Coping Scale) 本尺度は、3つの軸を設定し、それらの組合せで構成される8象限のそれぞれに対応した項目群による8下位尺度から構成されている。3つの軸とは、焦点軸 (問題解決に焦点を当てるのか、情動調整に焦点を当てるのか)、方向軸 (積極的に関わる態度か、回避あるいは無視して距離を置こうとする態度か)、表出軸 (機能は認知系か行動系か) である。本研究ではこれらの組み合わせによる8下位尺度すなわち情報収集、計画立案、気晴らし、責任転嫁、放棄・諦め、肯定的解釈、回避的思考、カタルシスを用い、4件法で回答を求めた。

15項目版ハーディネス尺度 ハーディネスは、きわめて厳しいストレッサーに曝されても健康を保っている人々に共通する性格特性である。本研究では多田・濱野 (2003) が開発した15項目版ハーディネス尺度を用いた。本尺度は、コ

ミットメント、コントロール、チャレンジの3下位尺度から構成されている。各5項目の計15項目で構成される質問票を用い、4件法で回答を求めた。

成人用 SOC 尺度 SOCは自分の生きている世界は首尾一貫しているという感覚であり、健康を生み出す要因の一つであるとされている。宮下 (2010) は、処理可能感8項目、有意味感8項目、把握可能感6項目の計22項目から構成されるSOC測定のための質問票を作成した。本研究ではこれを用い、4件法で回答を求めた。なお、これらの尺度の分析はSPSS Ver18.0 J for Windowsを使用した。

## 結果

### (1) レジリエンスと個人内要因との関連性

レジリエンスと個人内要因の全体的な関連性を検討するために、レジリエンス総得点を目的変数に、ハーディネス総得点、ストレス対処方略総得点、SOC総得点を説明変数にしてステップワイズ法による重回帰分析を行った。結果は表1に示す通りである。レジリエンスの総得点は、ハーディネス総得点、SOC総得点と正の有意な関連性を示したが、ストレス対処方略総得点に関しては有意な関連性は見られなかった。

表1. レジリエンス尺度と個人内要因尺度の重回帰分析結果

説明変数	目的変数:
	レジリエンス尺度
ストレス対処要因	レジリエンス
ハーディネス	.221 **
ストレス対処方略	.078
SOC	.629 **
調整済み R2 乗	.593
F 値	171.364 **

\*\* p<.01

## (2) レジリエンスとハーディネスの下位尺度間の関連性

レジリエンスとハーディネスの下位尺度間の関連性を検討するために、レジリエンスの各下位尺度を目的変数に、ハーディネスの下位尺度を説明変数として重回帰分析を行った。結果は表2に示す通りである。レジリエンスのRSO尺度は、ハーディネスのコントロールとチャレンジとの間に正の有意な関連性を示した。レジリエンスのCS尺度においても、コントロールとチャレンジとの間に正の有意な関連性を示した。レジリエンスのTP尺度は、ハーディネスの下位尺度すべてと正の有意な関連性を示した。しかし、レジリエンスのSC尺度は、ハーディネスのどの下位尺度とも関連性を示さなかった。

## (3) レジリエンスとストレス対処方略の下位尺度間の関連性

レジリエンスとストレス対処方略の下位尺度間の関連性を検討するために、レジリエンスの各下位尺度を目的変数に、ストレス対処方略の下位尺度を説明変数として重回帰分析を行った。結果は表3に示す通りである。レジリエンスのRSO尺度は、ストレス対処方略の気晴らし、肯定的解釈、カタルシスと正の有意な関連性を示し、放棄・諦めとは負の関連性を示した。レジリエンスのCS尺度は、ストレス対処方略の気晴らしと正の有意な関連性を示し、放棄・諦めについては負の関連性を示した。レジリエンスのTP尺度は、ストレス対処方略の計画立案、肯定的解釈と正の有意な関連性を示し回避

表2. レジリエンスの下位尺度とハーディネスの下位尺度の重回帰分析結果

説明変数 ハーディネス尺度	目的変数：レジリエンス尺度			
	他者からの支援の認知	コミュニケーション能力	肯定的思考	自己制御
コミットメント	.073	.026	.145 **	.072
コントロール	.241 **	.321 **	.371 **	.121
チャレンジ	.147 *	.133 *	.398 **	-.048
調整済み R2 乗	.098	.144	.463	.008
F 値	13.645 **	20.642 **	68.152 **	1.629

\* p&lt;.05 \*\* p&lt;.01

表3. レジリエンスの下位尺度とストレス対処方略下位尺度の重回帰分析結果

説明変数 ストレス対処方略尺度	目的変数：レジリエンス尺度			
	他者からの支援の認知	コミュニケーション能力	肯定的思考	自己制御
情報収集	.064	.096	.094	-.115
計画立案	.025	.094	.175 **	-.022
気晴らし	.219 **	.235 **	.100	-.113
責任転嫁	-.109	.040	.015	-.100
放棄・諦め	-.168 **	-.238 **	-.048	-.193 **
肯定的解釈	.215 **	.117	.402 **	.308 **
回避的思考	-.052	-.015	-.164 **	.086
カタルシス	.383 **	.089	.063	-.222 **
調整済み R2 乗	.350	.101	.199	.154
F 値	32.561 **	14.164 **	20.383 **	15.183 **

\*\* p&lt;.01

表 4. レジリエンスの下位尺度と SOC の下位尺度の重回帰分析結果

説明変数 SOC 尺度	目的変数：レジリエンス尺度			
	他者からの支援の認知	コミュニケーション能力	肯定的思考	自己制御
把握可能感	-.001	.154 *	-.099	.497 **
処理可能感	.789 **	.188 **	.129 *	.063
有意味感	.002	.286 **	.578 **	.070
調整済み R2 乗	.621	.200	.404	.243
F 値	383.610 **	20.529 **	80.236 **	76.268 **

\* p&lt;.05 \*\* p&lt;.01

的思考とは負の関連性を示した。レジリエンスの SC 尺度は、肯定的解釈と正の有意な関連性を示し、カタルシスについては負の関連性を示した。

#### (4) レジリエンスと SOC の下位尺度間の関連性

レジリエンスと SOC の下位尺度間の関連性を検討するために、レジリエンスの各下位尺度を目的変数に、SOC の下位尺度を説明変数として重回帰分析を行った。結果は表 4 に示す通りである。レジリエンスの RSO 尺度は SOC の処理可能感と正の有意な関連性を示した。レジリエンスの CS 尺度は SOC の下位尺度すべてと正の有意な関連性を示した。レジリエンスの TP 尺度は SOC の処理可能感、有意味感と正の有意な関連性を示した。レジリエンスの SC 尺度は、SOC の把握可能感と正の有意な関連性を示した。

### 考察

#### (1) レジリエンスとハーディネスの関連性の検討

レジリエンスとハーディネスの関連性について重回帰分析を適用したところ、レジリエンスはハーディネス総得点と正の有意な関連性を示していた。石井 (2009) によるとレジリエンスは一時的な不適応状態からの回復力を表し、ハーディネスはストレスに挑戦する強さを表すとしている。本研究でレジリエンスと正の関連性が示されたことから、ストレスに挑戦

する強さが精神的回復に影響していると考えられる。

レジリエンスおよびハーディネスの下位尺度間の関連性についてみると、レジリエンスの RSO および CS は特にハーディネスのコントロールと正の有意な関連性を示していた。Kobasa (1979) はハーディネスのコントロールを、行動を統制する傾向を示すとしている。レジリエンスが高い者は、自分の行動の結果を自らコントロールできると認知しているといわれている。本研究においてレジリエンスとコントロールの間に関連性が示されたことから、自分の行動を自ら統制できるという認知がレジリエンスに影響していると考えられる。また、他者からの支援を認知する RSO や対人場面で上手く振る舞うことができるといった認知を示す CS とコントロールの関連性が示されたことから、対人場面における行動の統制が特にレジリエンスに影響している可能性が示唆された。

レジリエンスの TP はハーディネスのコントロールとチャレンジとの間に正の有意な関連性を示していた。Orr & Westman (1990) によると、チャレンジは、日常の安定より、むしろ変化が人生の標準であるという信念に基づいており、チャレンジが高い者は、人生の変化を、例外的なことではなく普通のことと考える。そして、その人生の変化を、安全・安心に対する脅威というよりも、成長するための刺激とみなすとしている。本研究の結果から、レジリエンスの TP には、困難な状況を成長の機会と捉える

チャレンジと、自分の行動を自分で統制できると認知するコントロールの両者が重要であることが明らかとなった。つまり、困難な状況を成長の機会と肯定的に捉えるだけでなく、実際に行動を統制できると認知していることがレジリエンスに大きく影響していると考えられる。

ところで、レジリエンスのSCはハーディネスのいずれの下位尺度とも関連性を示さなかった。既述のとおり、ハーディネスはストレスサーに挑戦する強さを表しており、環境との関わりによりストレス反応の程度が決まるとしている (Kobasa, 1979)。一方、レジリエンスのSCはストレスサーに挑戦するのではなく、ストレスサーによって脅かされた情緒を安定させる役割を果たしている。つまり、ストレスサーへの対処が異なることから本研究ではSCとハーディネスが関連しなかったと考えられる。

## (2) レジリエンスとストレス対処方略の関連性の検討

レジリエンスとストレス対処方略の総得点間に有意な関連性は示されなかった。しかし下位尺度間の関連性をみると、レジリエンスのRSOは、ストレス対処方略の気晴らし、肯定的解釈、カタルシスと正の有意な関連性を示していた。「誰かに話を聞いてもらって冷静さを取り戻す」や「誰かに愚痴をこぼして気持ちをほらす」などの項目を含むカタルシスと「買い物や賭け事、おしゃべりなどで時間をつぶす」や「友だちとお酒を飲んだり好物を食べたりする」などの項目を含む気晴らしは、いずれも他人がいなければ成立し難い対処行動であり、他人に援助を求めるタイプのコーピングと考えられる。Flach (1997) は、レジリエンスが高い者は他人に援助を求めるタイプのコーピングを用いるとしている。本研究においても、他人からの支援を認知するRSOと他人に援助を求めるタイプのコーピングの関連性が示され、Flach (1997) を支持する結果となった。また、RSOと「悪いことばかりではないと楽観的に考える」などの項目が含まれている肯定的解釈との関連性が示されたこ

とから、援助を求める他人との関係を肯定的に捉えていることが重要である。これらの結果から、良好な人間関係の発展によって、その他人に援助を求めることができる状態にあることがレジリエンスに影響すると考えられる。

レジリエンスのCSは、ストレス対処方略の気晴らしと正の有意な関連性を示し、放棄・諦めと負の有意な関連性を示していた。既述のとおり、気晴らしの項目は他人とうまく関わることにより成立する対処行動であるため、対人場面で上手く振る舞うことができるといった認知を示すCSとの関連性が示されたと考えられる。井隼ら (2008) も、レジリエンスの個人資源の活用尺度において、精神的回復に導く要因として気晴らし行動を挙げており、レジリエンスにおいて、気晴らしが重要であることは明らかである。負の関連性が示された放棄・諦めというコーピングは、課題に対して消極的で、課題の解決を目的としたコーピング方法ではない。そのため、新奇場面等で上手く振る舞うことができるといった積極的な姿勢を示すCSとの間に負の関連性を示したと考えられる。

レジリエンスのTPは、ストレス対処方略の肯定的解釈と正の有意な関連性を示していた。TPは、困難な状況を乗り越え、挑戦する認知であり、自己効力感の程度により変化するとされている (中上, 2010)。自己効力感とは過去の実績に基づいて、あることが自分にはできると見なす信念であり (Bandura, 1995)、肯定的な物事の捉え方が必要となる。これらのことから、肯定的な物事の捉え方はストレス軽減に働くだけでなく、自己効力感につながり、困難な状況を乗り越えるための原動力となるといった点で、レジリエンスを高める上で重要であることが明らかとなった。

レジリエンスのSCは、ストレス対処方略の肯定的解釈と正の有意な関連性を、カタルシスと負の有意な関連性を示していた。SCは、長内・古川 (2004) の自己制御に相当し、ストレスサーに対して動揺しない情緒的安定性を示す。

また、中上（2010）によればストレス反応が現れにくい認知的評価を獲得していることがSCの高い者の特徴であるとしており、認知的評価がSCの高低に影響を及ぼしていることが考えられる。本研究の結果から、ストレス反応が現れにくい認知的評価とは、肯定的な解釈である可能性が示唆された。物事を肯定的に捉えることは、上述したように自己効力感を高めるだけでなく情緒的な安定性をもたらし、レジリエンスにおいて極めて重要な働きをすると考えられる。カタルシスと負の有意な関連性が示されたことについては、カタルシスは気分を晴らすための行動であり、激しく情動を表出する対処方略であるため、情緒的安定性であるSCとは負の関連性を示したと考えられる。

上記のようにレジリエンスとストレス対処方略総得点との間に関連性が示されなかったが、下位尺度の気晴らし、カタルシス、肯定的解釈など情動面に焦点を当てたコーピングがレジリエンスの下位尺度と関連性を示していた。山崎ら（2008）によれば、「ストレッサーによって相当強いダメージやストレスを被っているとき、まずは忘れてたり気を紛らわしたりして、その後の問題中心型対処に必要なエネルギーの保存と回復を図ることが賢明で大切な場合もしばしばある」と述べている。つまり困難な状況に陥ったときには、まず情動の調整を図る対処方略を用いることにより、一時的にストレス反応を抑制することが精神的回復に寄与すると考えられる。一方、情報収集、計画立案、責任転嫁、回避的思考についてはレジリエンスとの間に関連性が示されなかった。山崎ら（2008）が述べたように困難な状況においては、まず問題中心型対処に必要なエネルギーの保存と回復を図ることが優先されるため、情報収集や計画立案のような問題に焦点を当てた対処方略がレジリエンスに影響しなかった可能性が考えられる。責任転嫁、回避的思考においては、ストレス反応を抑制するものの、問題に対して消極的であるため、問題対処に必要なエネルギーの回復を図る

ことができない可能性があり、そのためレジリエンスに影響しなかったと考えられる。

### (3) レジリエンスとSOCの関連性の検討

レジリエンスとSOCの総得点との間に強い正の有意な関連性が示された。レジリエンスのRSOはSOCの処理可能感と強い正の有意な関連性を示していた。井隼ら（2008）はレジリエンスの環境資源として家族や友達などを挙げており、その資源を認知するだけでなく、活用しているかどうかとも測定することが重要であると指摘している。本研究においてもRSOと処理可能感の関連性が示されたことから、他人からの支援の認知だけでなく、処理可能感のような自分と他人を含めたあらゆる資源を活用することができるといった感覚がレジリエンスに影響していると考えられる。

レジリエンスのCSは、SOCのすべての下位尺度と正の有意な関連性を示しており、特に有意味感との間に強い関連性を示していた。有意味感とは、人が人生に意味があると感じている程度、つまり生きていることによって生じる問題や要求はエネルギーを投入するに値し、関わる価値があり、歓迎すべき挑戦であると感じている程度のことである（アントノフスキー、2001）。人生に意味があると感じているかどうか、新奇場面や対人場面での振る舞い方に影響を及ぼす可能性が示唆された。つまり、人生に意味があり、問題を歓迎すべき挑戦であると捉えることがレジリエンスの高低に影響を及ぼすと考えられる。

レジリエンスのTPは、SOCの有意味感と正の有意な関連性を示していた。中上（2010）によれば、TPは長内・古川（2004）のチャレンジ精神に相当し、重要な達成に関するネガティブライフイベントを多く経験しているほど、TPが高いと言われている。このことから、人生に意味を感じ、問題を歓迎すべき挑戦であると感じることができることで、ネガティブな出来事を肯定的に捉えることができると考えられ、レ

レジリエンスにおいては、上述したように有意味感が重要であることが示唆された。

レジリエンスのSCは、SOCの把握可能感と強い正の有意な関連性を示していた。寺嶋ら(2006)によると、把握可能感とは人生で直面する内的・外的要求を理解可能なものとして認知できるという感覚のことである。内的・外的要求やネガティブな出来事の意味を把握することで、感情の自己制御が可能となると考えられ、レジリエンスにおいて把握可能感が重要であることが示された。

SOCにおいては、いずれの下位尺度においてもレジリエンスと強い関連性を示していた。Antonovsky(1979)によれば、「SOCの強い人は時と場合に応じて柔軟かつ比較的すばやく、適切な対処方略を選び取り駆使することができる人である」としている。この観点から見ると、困難な状況に陥っても自分の能力だけで解決しようとせず、他人の資源も活用しながら柔軟に対処方略を選択する能力がレジリエンスに大きく寄与していると考えられる。

#### (4) まとめ

本研究の目的は、ストレス耐性やコーピングなどの個人内要因のレジリエンスへの影響について明らかにすることであった。本研究では、個人内要因としてハーディネス尺度、ストレス対処方略尺度、SOC尺度を用いた。先述したとおり、レジリエンスはストレス耐性やストレス・コーピングをも含蓄した個人内および環境要因の両者を活用しながら、状況に適應することができる精神的回復力ということができる(石井, 2009)。ハーディネス総得点、SOC総得点においてはレジリエンスとの関連性が示され、特にSOC尺度においては強い関連性が示された。ストレス対処方略尺度総得点においてはレジリエンスとの関連性が示されなかったが、下位尺度のいくつかに関連性が認められた。このことから、石井(2009)が述べるように、レジリエンスにおいては、ストレス・コーピングの中から

その状況に応じた適応的なコーピングを選択することが重要であると考えられる。またハーディネス尺度との関連性が示されたことから、一時的に不適應に陥ったとしても、その変化に対応し適應するために自らが積極的に環境と関わっていくことで、肯定的思考に良い影響を与え、精神的回復につながると考えられる。ストレス対処方略尺度の下位尺度との関連性が示されたことから、ストレスラーによって相当強いダメージやストレスを被っているとき、まずは忘れていたり気を紛らわしたりして、その後の問題中心型対処に必要なエネルギーの保存と回復を図ることが賢明で大切な場合もしばしばある(山崎ら, 2008)のように、問題から少し距離を置き、情動を調整することが精神的回復を図る上で重要であると考えられる。SOC尺度との関連性が示されたことから、Antonovsky(1979)が「SOCの強い人は時と場合に応じて柔軟かつ比較的すばやく、適切な対処方略を選び取り駆使することができる人である」としているように、困難な状況に陥っても自分の能力だけで解決しようとせず、他人の資源も活用しながら柔軟に対処方略を選択する能力が精神的回復に大きく寄与していると考えられる。

これらを総合的に判断すると、困難な状況に陥った時、問題のみに焦点を当てて対処していただくだけでなく、情動の調整も図りながら対処方略を柔軟に選択することにより精神的回復を促進することができると考えられる。

#### (5) 今後の課題と展望

本研究の目的は、ストレス耐性やコーピングなどの個人内要因のレジリエンスへの影響について明らかにすることであった。既述のとおり、レジリエンスは不適應状態からの回復力を表すことから、本研究では筆記試験を控えている大学1回生を対象に調査を行った。大学1回生にとって大学での筆記試験は不慣れであり、上回生に比べてストレスも高いと考えられた。しかし、筆記試験が対象者一人ひとりのストレス



一になりうるかどうかは個人によって異なることが考えられ、具体的に困難な状況であったかどうかは推測の域を出ない。そのため、調査対象者を具体的なネガティブライフイベントを経験した者のストレス反応を測定し、レジリエンスの機能を再度詳しく分析することが今後の課題としてあげられる。また本研究では、レジリエンスが場面に応じた適切なコーピングを選択する特性があることが示唆された。しかし、Werner (1985) は女性が男性よりも高いレジリエンスを示す傾向にあることを報告しているように、性差によって精神的回復の機序が異なることが考えられるため、レジリエンスと個人内要因における性差の違いを検討することが今後の課題としてあげられる。男女ではコーピング・スタイルだけでなく、趣味や対人関係のあり方など様々な点で差異があると考えられる。そのため、趣味や対人関係のあり方が精神的回復力にどのような影響を与えるかを検討することで、さらに性差によるレジリエンス機能の差異が見出されることが期待される。

## 文 献

- American Psychological Association (2008): *The Road to Resilience on-line*. The American psychological Association. <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx#>
- Antonovsky, A. (1979): *Health, Stress, and Coping: New Perspective on Mental and Physical Well-being*. San Francisco, Jossey-Bass Publishers.
- Antonovsky, A. (1983): *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and staywell*. San Francisco, Jossey-Bass Publishers. アントノフスキー, A. (山崎喜比古・吉井清子訳)『健康の謎を解く—ストレス対処と健康保持のメカニズム』有信堂高文社 2001 pp. 19-75.
- Bandura, A. (1995): *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge, University Press.
- Flach, F. F. (1997): *Resilience: The power to bounce back when the going gets tough!* New York, Hatherleigh Press.
- 石井京子 (2009)：レジリエンスの定義と研究動向『看護研究』42(1)：3-14.
- 井隼経子・中村知靖 (2008)：資源の認知と活用を考慮

- した Resilience の 4 側面を測定する 4 つの尺度『日本パーソナリティ心理学会』17(1)：39-49.
- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二 (1995)：対処方略の三次元モデルと新しい尺度 (TAC-24) の作成『教育相談研究』33：41-47.
- Kobasa, S. C. (1979): Stressful life events, personality, and health : An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Masten, A. S., Best, K. M., Garmezy, N. (1990): Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
- 宮下里紗 (2010)：サリュートジェネシスセオリーに基づくストレスマネジメントに関する研究—日本人用 SOC 尺度の作成—『関西大学大学院心理学研究科修士論文』
- 文部科学省 (2010)：『平成 22 年度大学等卒業予定者の就職内定状況調査 (10 月 1 日現在) について』[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/houdou/22/11/1299235.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/22/11/1299235.htm)
- 森敏昭・清水益治・石田潤・富永美穂子・Chok C. Hiew (2002)：大学生の自己教育力とレジリエンスの関係『広島大学学校教育実践学研究』8：179-187.
- 中上恵利子 (2010)：スポーツ活動による精神的健康の促進に関する研究—精神障害患者のレジリエンスの増進との関わり合いの検討—『関西大学大学院心理学研究科修士論文』
- 長内綾・古川真人 (2004)：レジリエンスと日常的ネガティブライフイベントとの関連『昭和女子大学生活心理研究所紀要』7：28-38.
- 小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治 (2002)：ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性—精神的回復力尺度の作成『カウンセリング研究』35(1)：57-65.
- Rutter, M. (1985): Resilience in the face of adversity: Protective factors and resilience to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.
- 祐宗省三 (2007)：『S-H 式レジリエンス検査—あなたが今持っているポジティブな力をみる— [立ち直りの心理検査] 手引き書』竹井機器工業.
- 多田志麻子・濱野恵一 (2003)：ハーディネス尺度の信頼性と妥当性の検討『ノートルダム清心大学紀要』27：56-62.
- 寺嶋繁典・香川香・上西裕之 (2006)：Salutogenesis Model (健康生成モデル) における学生の Sense of Coherence と身心の健康『関西大学心理相談室紀要』8：17-21.
- Werner, E. E. (1989): High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59：72-81.

山崎喜比古・戸ヶ里泰典・坂野純子 (2008) : 『ストレス  
対処能力 SOC』 有信堂高文社 pp. 3-24.