

# 共感的な集団活動を取り入れた レジリエンス向上プログラム

A Program to Improve Resilience with Empathic Group Activities

魚地朋恵<sup>1</sup> 前野隆司<sup>1</sup>

Tomoe UOCHI Takashi MAENO

## [要旨]

本研究は、共感的な集団活動を取り入れたレジリエンス向上プログラムを開発し、その効果を検証することを目的とする。まず、様々なレジリエンス要因が指摘されるなか、7つの要因に注目した。それらをもとに、日常の思考や行動を振り返りながら、レジリエンスの向上を目指すことのできるワークショップ型のプログラムを開発した。プログラムは4つのワークから構成され、それぞれ個人活動の後に集団活動を行った。プログラムの実施前後に行った調査の結果、プログラム実施後にレジリエンスに関する尺度の得点が有意に高かった。また、レジリエンスに関連するとされる自尊心、楽観性、自己効力感についても得点が高いことが示された。共感的な集団活動によって自己の新たな気づきと自信を得られることが示唆された。これらは開発したプログラムがレジリエンスの向上に寄与し得ることを示す。

## [Abstract]

The purpose of this study is to develop and verify a resilience improvement program with empathic group activities. First, while various resilience factors can be pointed out, we focused on seven of them. Based on these we developed a workshop-based program aiming to improve resilience through reflection on our daily thoughts and actions. The program consisted of four pieces of work, each of which was an individual activity followed by a group activity. The results of the surveys conducted before and after the program showed that the scores of the resilience scale improved significantly after the program. In addition, the score of self-esteem, optimism, and self-efficacy, which are considered to be related to resilience, also increased. It was suggested that the subjects gained new awareness and self-confidence through empathic group activities. These show that the program can contribute to improving resilience.

キーワード：レジリエンス，自尊心，楽観性，共感的な集団活動，自己効力感  
Keywords : resilience, self-esteem, optimism, empathic group activity, self-efficacy

---

<sup>1</sup> 慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科 神奈川県横浜市港北区日吉 4-1-1  
Graduate School of System Design and Management, Keio University 4-1-1 Hiyoshi, Kohoku-  
ku, Yokohama, Kanagawa

## 1. 背景と目的

近年、困難な出来事やストレスフルな状況に陥った際の個人のレジリエンスに注目が集まっている。ネガティブなイベントや困難な状況による様々なストレスは精神的健康に関連することが指摘されているが、誰しもが不適応的な状態に陥るわけではなく、乗り越えていく人もいる。レジリエンスは、困難や脅威的な状況においてもうまく適応する過程、能力、結果と定義される[1]。レジリエンスを高く持ち合わせている人は、適応的な状態を保つ場面が多く、創造性や生産性の高さに関連すると考えられる。Grotberg[2]は、レジリエンスはさまざまな要因の相互作用であり、誰もが持ち合わせており向上しうるものであることを指摘している。

これまでに様々な要因がレジリエンスに関連することが明らかにされている。レジリエンスを測定する尺度の開発も多くされており、その構成内容を見ると多岐に渡ることがわかる。小塩・中谷・金子・長峰[3]は、レジリエンスの状態に結びつきやすい心理特性として、新奇性追求、感情調整、肯定的な未来志向といった因子を明らかにしている。石毛・無藤[4]は、中学生を対象としたレジリエンス尺度において自己志向性、関係志向性、楽観性といった因子を明らかにしている。平野[5]は、レジリエンスを資質的レジリエンスと獲得的レジリエンスに分けた。資質的レジリエンスは楽観性、統御力、社交性、行動力の4因子、獲得的レジリエンスは問題解決志向、自己理解、他者心理の理解の3因子から成ることを示している。個人要因と環境要因の両方の観点から、齊藤・岡安[6]は、ソーシャルサポート・肯定的評価・コンピテンス・重要な他者・親和性からレジリエンスが構成されることを示している。森・清水・石田・富永・Hiew[7]は、Hiewの研究を参考にし、IAM（自分を肯定的に捉える）、I HAVE（助けてくれる人がいるという対人的安定性）、I CAN（能力に対する信頼感）、I WILL（将来に対する楽観的な見通し）を示している。以上のように、レジリエンスの捉え方は、個人の心理特性である場合や環境要因を含む場合など、取り扱う範囲により構成内容に違いがある。このように様々なレジリエンス要因の指摘があることから、レジリエンスの要因が広範囲に渡ることや、表現に多少の相違があるものの重なる要因も存在することがわかる。複数の先行研究で指摘されるレジリエンス要因に着目することで、より簡便なレジリエンス向上の方策が検討できると考えられる。

また、レジリエンス向上のためのプログラムの研究も多く行われている。ペン・レジリエンシー・プログラム (PRP) は、青年期の日常の問題に自ら対処する能力を向上させる抑うつ防止プログラムで、楽観性、問題解決、自己効力感、自己統制、感情の気づき、共感性、強い関係性など扱う[8][9]。ペンシルバニア大学のトレーニングをベースにしたマスター・レジリエンス・トレーニング (MRT) は、兵士の心理的健康度を向上させるプログラムである。自分の気持ちの明確化、自己コントロール、現実的な楽観力、精神的機敏性、自己の強み、関係性といった6つのコンピテンシーを掲げ、メンタルタフネス、キャラクターストレングス、強い関係性といったプログラムを10日間かけて行うものである[9][10]。Bonniwell & Ryan[11]は、子ども向けに学校を基盤としたものとして SPARK レジリエンスプログラムを開発した。Rochester Child Resilience Project (RCRP) [12]は、都市にすむ子どものレジリエンス、自己効力感、自尊感情の向上を目的として、小学高学年を対象としたプログラムである。日本においては、児童養護施設のこどものための非言語なアートプログラム[13]や、平野・小倉・能登・下山[14]によるレジリエンスの自己認識を目的としたアプリケーションの検討などが行われている。先行研究のレジリエンス向上のプログラムの対象者は、幼児、児童、大学生、成人向けなどがある。原・都筑[15]は、学校におけるレジリエンスのプログラムについて特徴をまとめている。プログラムの目的はレジリエンスの全般的な育成から、日常的なストレスを乗り越えるためのもの、抑うつ予防、暴力行動、薬物や健康に関する問題行動の減少、両親離婚後の適応など、様々なものが存在

するとしている。また、原・都筑[15]は、レジリエンスのプログラムを「スキル重視型」「体験重視型」「環境整備重視型」に分けて解説し、スキル重視型を多く示している。スキル重視型の内容は、感情などの自己認識や目標に注目するなど自己を広く捉え、スキルを高める訓練をするものが多い。前述のようにレジリエンス要因は多様であることが指摘されており、向上させるスキルも多岐にわたる。

また、平野[16]は、もともと持っている資質的なレジリエンスが低い人は、傷つきからの対処に関して、誰かに聴いてもらうといった周囲のサポートが問題解決への足掛かりとなる可能性を示唆している。他者へ自己開示することに関し、遠藤[17]は、開示者と被開示者との関係性について論じている。すなわち、長期的な関係性は、安定度や開示することによる関係性の変化の懸念等が関連し、状況的・一時的な関係性は、その時の意識や対話の状況が関連することを示している。一時的な関係性の場合、開示者は他者からのまなざしへの意識が弱まり、自己の公的な側面の意識が低下すると、自己開示へつながることを示唆している。レジリエンスを向上する介入法において、自己のありかたと向き合い振り返る活動は、個人活動で行うものが多い。また、上野・平野[18]は、個人活動の後に集団活動を取り入れたプログラムを行い、集団活動によって新たな気づきが生じることを指摘している。だが、集団活動を導入する場合に、個人活動と集団活動で別々の内容を扱うことが多い。個人活動と集団活動の内容を分けずに、自己の日常の思考や行動を振り返る過程に、自己開示をしながら共感的な集団活動を効果的に取り入れることができれば、他者の視点から自己認知へ新たな気づきを得ることができると考える。また、現在の自己の認知を開示し他者に受容してもらうことが、自信へつながると考えられる。

以上より、本研究では、自己の日常の思考や行動を振り返る過程の中で、自己開示をしながらより客観的な視点による新たな気づきを感じる、共感的な集団活動を取り入れたレジリエンス向上プログラムを開発するとともに、その検証を行うことを目的とする。プログラムは日常の困難に自ら対処できるための予防的なものとし、特に日常の困難を経験する場面が増え、自ら乗り越えていく必要性が高まる青年期以降を対象とした。

## 2. レジリエンス向上プログラムの開発

### 2.1. 方法

これまでに明らかにされた様々なレジリエンス要因の中から、複数の先行研究において指摘される要因を、先行研究を参考にしながら検討した。複数の先行研究において指摘されているレジリエンス要因に着目したプログラムを開発することによって、より簡便な方法で多角的にレジリエンスを向上させることができると考えられる。プログラムを構成する全てのワークに個人活動に加えて共感的な集団活動を取り入れ、レジリエンスを向上するプログラムを作成した。また、プログラムの実施前と実施後にアンケート調査を行い、その結果を分析することによって、プログラムの有効性を検証した。

#### 2.1.1. 注目するレジリエンス要因の抽出

複数の先行研究において指摘されているレジリエンス要因を検討するために先行研究の項目を整理した。平野[5]の先行研究の分類のカテゴリーを参考にしながら、小塩・中谷・金子・長峰[3]、石毛・無藤[4]、平野[5]、齋藤・岡安[6]、森・清水・石田・富永・Hiew[7]の尺度の各項目を類似度で分け、表1に示すように7つのレジリエンス要因に注目した。なお、7つのレジリエンス要因の名称は先行研究を参考にしながら一般的な表現を用いた。

ひとつめの楽観性は、参考にした5つの尺度全てにおいて関連する項目がみられた概念である。ふ

たつめの感情調整は、自分の感情をコントロールできるほうだ[3]、嫌なことがあっても、自分の感情をコントロールできる[5]といった項目であり、動揺せず自分の気持ちを落ち着かせることができることを示す。粘り強さは、自分は粘り強い人間だと思う[5]失敗してもあきらめずにもう一度挑戦する[4]といった項目で、あきらめずに目標に向かってやり通すことを示す。新しいチャレンジは、色々なことにチャレンジするのが好きだ[3]のように、多様な関心を持ち、それに挑むことである。自信・効力感は、自分はかなり自信がある[7]、努力すればどんなことでも自分の力でできると思う[6]といった項目で、自分の能力に自信を持ち、遂行できるということである。ソーシャルスキルは、交友関係が広く社会的である[5]、いろいろなことを周りの人と話すことが好きだ[6]といった、ソーシャルスキルの中の社交性を示すものである。ソーシャルサポートは、私の考えや気持ちをわかってくれる人がいる[7]、何か困ったことがあったら相談できる人、あるいは場所がある[6]といった相談できる環境についての認知を示す。これら7つの要因を高めるプログラムを開発することとした。

表1：注目するレジリエンス要因

カテゴリー	注目する要因	先行研究
肯定的な未来志向	■楽観性	[3] (小塩・中谷・金子・長峰)、[4] (石毛・無藤)、[5] (平野)、[6] (齊藤・岡安)、[7] (森・清水・石田・富永・Hiew)
自己統制	■感情調整	[3] (小塩・中谷・金子・長峰)、[5] (平野)
好ましい気質	■粘り強さ	[3] (小塩・中谷・金子・長峰)、[4] (石毛・無藤)、[5] (平野)、[7] (森・清水・石田・富永・Hiew)
チャレンジ	■新しいチャレンジ	[3] (小塩・中谷・金子・長峰)
コンピテンス	■自信・効力感	[6] (齊藤・岡安)、[7] (森・清水・石田・富永・Hiew)
ソーシャルスキル	■ソーシャルスキル	[5] (平野)、[6] (齊藤・岡安)
	■ソーシャルサポート	[6] (齊藤・岡安)、[7] (森・清水・石田・富永・Hiew)

### 2.1.2. レジリエンス向上プログラムの4つのワークの構成

レジリエンスと関連する先行研究の知見を参考にし、表1のレジリエンス要因の特徴に鑑みてレジリエンス向上プログラムを開発した。プログラムは以下から成る。最初に、レジリエンスについての先行研究を参考に、レジリエンスの概略について知識を深めるレクチャーを行った。その後以下4つのワークを実施した。

- A：自分を知る 自己のレジリエンス力の視覚化
- B：自分を知る 目的、原因と向き合い、柔軟な対処を考える
- C：視野を広げる 現在から未来へ時間軸を広げる
- D：周りを見る 相互サポートを深める

A～Dでは、それぞれ個人活動の後に、集団活動を行った。本研究における共感的集団活動とは、個人活動で行った内容の一部を他者へ共有するとともに、他者の話を受容的な態度で聞き、共感的な姿勢を大切にするとした。集団活動において他の人が話をする際には受容的な態度で聞く、話す際には無理のない範囲で行うという教示をした。

また、4つのワークは、7つのレジリエンス要因を複合的に高めることを目指したものとした。4つのワークと7つのレジリエンス要因の関係を表2に示す。感情調整とソーシャルスキルについては、B、C、Dのワークの直接的な狙いとはしていないが、各ワークの個人活動と共感的な集団活動をする

ことによって、プログラム全体を通して関連すると考える。

対象者は、一般公募により参加者を広く募った者とした。オンラインによるワークショップのプログラムとして実施し、前後にアンケートを記入してもらった。事前と事後のアンケート両方を記入した参加者は20代から60代以上の男女94人（男性37人、女性57人）91名は有職者、学生2名、無職1名）であった。2020年9月に実施し、所要時間は、教示を含め約3時間であった。事前アンケートと説明に約10分、ワークAは30分（うち15分は集団活動）、ワークBは45分（うち20分は集団活動）、ワークCは45分（うち20分は集団活動）、ワークDは40分（うち20分は集団活動）、事後アンケート10分であった。

表2：各ワークと関連するレジリエンス要因

	A	B	C	D
■楽観性	○		○	
■感情調整	○	△	△	△
■粘り強さ	○	○		
■新しいチャレンジ	○		○	
■自信・効力感	○	○		
■ソーシャルスキル	○	△	△	△
■ソーシャルサポート	○			○

○関連の強い項目 △間接的に関連する項目

## 2.2. A：自己のレジリエンス力の視覚化

前述のように、これまでに多くのレジリエンス要因が指摘されており、レジリエンス向上のためのプログラム研究においても、自己の特性等に広く向き合うことが多いが、簡便に自分のレジリエンス力に向き合うことができるものが少なかった。一方、本プログラムにおける「自己のレジリエンス力の視覚化」は、プログラムの最初に、自己のレジリエンス力の現状を簡便に知るものである。レジリエンスについての理解が促進され、自己の思考や自己の大切にしていること等に向き合うことによって新たな気づきが生まれることを狙いとしている。また、プログラムの早い段階で自己のレジリエンスについて認識することが、その後のプログラムへの意欲にも影響すると考えて最初に配置した。

被験者が行った点を以下に記す。まず、仕事、学業、趣味、その他プライベート等で、最近体験した強い緊張を感じた状況、もしくは緊張感を強いられ努力しなければならないような困難な状況について、可能な範囲で記入した。それについて、先行研究を参考にした7つのレジリエンス要因と対応した代表的な質問項目（表3）に、「全くあてはまらない」から、「非常にあてはまる」までの7件法で得点をつけた。その後、7つの質問項目の中で、普段から自分が大切にしていること、これから大切にしていきたいことについて、それぞれチェックした。また、得点に大きな偏りがある場合は、他の状況についても検討することとした。

集団活動においては、個人活動で検討した7つの質問項目の中の、普段から自分が大切にしていること、これから大切にしていきたいことについて共有した。他の人の話は受容的な態度で聞き、必ずメモをとるよう教示し、自分と違う所や全体の気づきも共有した。

表3：ワーク A・7つの質問

1 困難があっても、私は粘り強くあきらめない
2 嫌なことがあっても、自分の感情をコントロールできると思う
3 将来の見通しは明るいと思う
4 いろいろな新しいチャレンジをすることができる
5 私はうまくできる自信がある
6 交友関係が広く、人と話すことは苦にならない
7 普段から、私の考えや気持ちをよくわかってくれる人がいる

### 2.3. B：目的、原因と向き合い、柔軟な対処を考える

このワークは、表2に示したように粘り強さと自信・効力感の向上を意識して設計した。粘り強さは、困難な出来事の際にその状況を受け入れ、なんとか試行錯誤しながらゴールまで向き合う力といわれている。Duckworth[19]は、粘り強くやり抜く力には、目的を持って情熱的であることが重要としている。また、目標に向かう取り組み方に関連する個人の信念として知能観がある。学習によって知能を増加させることができるという知能観を持つ者は、困難に陥った際に新たな方略や努力の必要があるとし、一層の挑戦や学習を動機づけられる[20]。以上より、粘り強さを高めるには、目的・原因と向き合い、困難な状況に陥った際のストレス対処行動であるコーピング選択を広くすることが関連すると考えられる。これらは個人の遂行可能感である自己効力感とも関連があると考えられる。学業の粘り強さと自己効力感との関連が指摘されており[21]、効力期待が高いほど、難しい課題にも忍耐力を発揮して挑むとされる。

被験者は、まず、普段から取り組んでいること、今後やってみたいことを複数書き出し、それぞれ自分にとっての目的を記入した後、その目的を優先順位の高い順番に書き出した。その後、最近体験した強い緊張を感じた状況について、それらの原因、目的、対処法を記入した。失敗に対する原因帰属を能力不足から努力不足に変えることができると、違う方略を用いて解決しようと学習意欲が高まる[22]ことを参考にし、困難な状況の際の原因を<能力帰属>とする場合は、原因の詳細を再検討した。原因を丁寧に再検討することによって、今まで認知していた原因とは異なる視点が得られると考える。対処法についてKato[23]は、コーピングの柔軟性の要素の1つにコーピングのレパートリーの拡大も関係するとしていることから、対処方略の3次元モデル[24]の8つの領域を参考にし、自己の行動の振り返りをした。

集団活動では、個人活動で検討した優先順位が高い目的と困難な状況に対する対処法について共有した。他の人の意見をメモにとり、自分との違いをみるよう教示した。また、共有された対処法に対して、チーム内で他の対処法についてのアイデアを出し合った。1つの方策にとらわれず今まで気が付かなかったコーピング方策への気づきをもたらされ、対処に自信が生まれると考える。

### 2.4. C：現在から未来へ時間軸を広げる

大谷・富澤・筒井[25]は、心地の良いことを想像することはレジリエンスへ影響を及ぼすことの1つ

であると指摘している。楽観性は、結果に対して良い期待をもつこと[26]とされ、ストレスフルな出来事について重要だと認知したのに関して、楽観性の高い人の方が接近型コーピングの肯定的解釈をするという見解がある[27]。目の前の出来事の重要性に注目し、目の前の出来事を整理することは、未来へ視野を広げることにつながると考えられる。また、レジリエンストレーニングの MRT によるとレジリエンスの向上には、状況に応じた柔軟的な思考、新しいチャレンジへの気づきが必要[10]とされる。小塩・中谷・金子・長峰[3]は、レジリエンス尺度の1つの因子として新奇性追求をあげている。これらを参考に、目の前のことだけにとらわれず未来へイメージを膨らませることが、楽観性と新しさへのチャレンジ意欲の向上につながるというワークを検討した。

被験者は、まず、前述の B のワークで書き出した、普段、取り組んでいること、今後やってみたいことの番号を、現在から未来へ時間経過の横軸と、自分にとっての重要性の高低を縦軸とした図に記入した。その際、優先順位の高い目的のものは、重要性の高い側に記入するようにし、優先順位の低い目的のものは、重要性の低い側に記入することとした。さらに、未来に行いたい楽しく心地よいことを想像し追加で記入した。

集団活動では、個人活動で検討した今後やってみたいこと、楽しく心地よいことについて順番に共有した。その際、他の人の意見には必ず声を出して受容するよう促した。他の人の意見をメモにとり、全体の気づきも共有した。

## 2.5. D：相互サポートを深める

ソーシャルサポートについて、Southwick & Charney [28]は、困難なことがあった際に他の人からサポートしてもらっただけでなく、他の人のサポートをすることもレジリエンスに関連すると指摘している。また、レジリエンストレーニングの MRT では、確固たる関係性を築いておくことが大切である[10]といわれている。これらを参考にし、普段から親身になってサポートしてくれる人と、さらに絆を強め、困難な状況に陥った際に、より良いサポートを得られる環境作りへの意識の向上を目指すことを検討した。

被験者は、まず、何か困ったことが生じた際に、親身になってくれて詳しい相談ができる人を、その場面や状況とともに紙に記入した。また、自分がサポートしている人がいる場合にはその名前を記入した。現状を見える化することによって、場面の偏りや人との距離を検討することとした。相談できる、もしくはサポートする場面が偏っている場合は、他の場面についても検討した。また、すぐに思い当たらない場合は、近い人を1人記入し、今後意識してもらうこととした。関係性を深める反応手法として積極的－建設的の反応がある。積極的－建設的、受動的－建設的、受動的－破壊的、積極的－破壊的に分けることができ[9]、ポジティブな経験について話をする相手に積極的－建設的な反応をすると愛情や友情が強化されることと関連する[9][29]。このことを参考にし、普段から相談できる人が発言をした言葉を複数用意し、その返事を検討した。

集団活動では、個人活動で検討した返事の仕方を共有した。他の人の返事の仕方をメモにとり、気づきを共有した。チーム内での共有により、自分の返事の仕方の特徴がわかり、自分と周囲の人との関連に気づきを得られると考える。

## 3. プログラムの有効性検証

### 3.1. 方法

本プログラムの有効性を検証するために、プログラムの実施前と実施後にアンケート調査を実施し

た。レジリエンス尺度は妥当性を測る観点から2つ用いた。個人の心理特性の尺度とされる精神的回復力尺度[3]は、新奇性追求と感情調整、肯定的な未来志向の3因子からなる。また、二次元レジリエンス要因尺度[5]は、社交性など社会集団の中での意識を問う項目も含まれるもので、資質的要因（楽観性、統御力、社交性、行動力の4因子）と獲得的要因（問題解決志向、自己理解、他者心理の理解の3因子）の二側面から測定するものである。レジリエンスとの関連を指摘されるものとして、自尊心尺度[30]、楽観性尺度である LOT-R 日本語版[31]、特性的自己効力感尺度[32]の項目を用いた。それぞれの尺度はその妥当性と信頼性が確認されている。これらの調査項目は、7つのレジリエンス要因のうちソーシャルサポート以外の要因を検討できるものである。「1.そう思わない」から「5.そう思う」までの5件法で回答を求めた。また、プログラム実施後には、上記に加え、プログラム自体の意見を問う選択式の項目6問と記述式アンケートを実施した。これは、表2で示したA~Dのワークと7つレジリエンス要因についてのそれぞれの関連を検討するとともに、集団活動などプログラムの内容を検討することを目的とする。

## 4. 結果

### 4.1. 基礎統計量

各項目について逆転項目の処理を行った後、各尺度に基づいた各因子に相当する項目の平均値を下位尺度得点とした。名称は、各尺度と同じ項目名を用いる。各平均値と標準偏差、 $\alpha$ 係数および各得点間の相関の結果を表4と表5に示す。内的整合性を示す $\alpha$ 係数は概ね0.6以上を示した。二次元レジリエンス要因尺度の社交性と問題解決行動、行動力と LOT-R との間には相関がみられなかったが、精神的回復力尺度、二次元レジリエンス要因尺度の合計、資質的要因、獲得的要因の得点は、それぞれ自尊心、楽観性、自己効力感の各得点と正の相関がみられた。

表4：各得点の平均・標準偏差・ $\alpha$ 係数 (n=94)

	事前			事後		
	M	SD	$\alpha$ 係数	M	SD	$\alpha$ 係数
精神的回復力 尺度	3.81	0.60	0.90	4.00	0.54	0.91
新奇性追求	4.14	0.74	0.87	4.27	0.57	0.83
感情調整	3.43	0.74	0.85	3.61	0.73	0.87
肯定的な未来志向	4.04	0.81	0.90	4.32	0.59	0.86
二次元レジリエ ンス要因尺度	3.79	0.57	0.90	3.93	0.52	0.90
資質的要因	3.68	0.64	0.85	3.85	0.61	0.87
楽観性	4.10	0.79	0.87	4.26	0.72	0.92
統御力	3.49	0.81	0.60	3.49	0.81	0.59
社交性	3.40	1.04	0.87	3.57	1.04	0.92
行動力	3.73	0.88	0.79	3.93	0.75	0.82
獲得的要因	3.93	0.59	0.83	4.04	0.53	0.82
問題解決志向	3.94	0.71	0.70	4.10	0.56	0.66
自己理解	3.86	0.73	0.75	3.90	0.70	0.71
他者心理の理解	3.99	0.77	0.78	4.12	0.77	0.81
自尊心	3.69	0.75	0.89	3.97	0.68	0.90
LOT-R	3.54	0.69	0.71	3.76	0.70	0.76
自己効力感	3.54	0.54	0.88	3.59	0.53	0.89

表 5：各得点間の相関

	精神的回復力尺度			二次元レジリエンス要因尺度				資質的要因				獲得的要因			自尊心	LOT-R	自己効力感
	新奇性追求	感情調整	肯定的な未来志向	楽観性	統御力	社交性	行動力	問題解決志向	自己理解	他者心理の理解							
精神的回復力尺度	1.000																
新奇性追求	.818**	1.000															
感情調整	.766**	.311**	1.000														
肯定的な未来志向	.819**	.768**	.350**	1.000													
二次元レジリエンス要因尺度	.747**	.482**	.679**	.601**	1.000												
資質的要因	.750**	.509**	.683**	.570**	.942**	1.000											
楽観性	.593**	.315**	.623**	.423**	.726**	.713**	1.000										
統御力	.662**	.379**	.707**	.421**	.787**	.844**	.584**	1.000									
社交性	.344**	.293**	.246*	.295**	.584**	.639**	.273**	.257*	1.000								
行動力	.647**	.513**	.496**	.551**	.692**	.755**	.330**	.720**	.211*	1.000							
獲得的要因	.584**	.339**	.529**	.519**	.871**	.657**	.591**	.534**	.380**	.452**	1.000						
問題解決志向	.477**	.363**	.372**	.413**	.688**	.521**	.415**	.492**	0.186	.479**	.785**	1.000					
自己理解	.510**	.209*	.539**	.440**	.651**	.451**	.496**	.382**	.207*	.278**	.805**	.468**	1.000				
他者心理の理解	.413**	.244*	.357**	.389**	.744**	.597**	.500**	.407**	.502**	.331**	.802**	.433**	.462**	1.000			
自尊心	.564**	.322**	.434**	.636**	.567**	.436**	.442**	.314**	.296**	.242*	.638**	.415**	.670**	.443**	1.000		
LOT-R	.486**	.258*	.397**	.534**	.542**	.452**	.607**	.344**	.246*	0.17	.558**	.309**	.544**	.476**	.687**	1.000	
自己効力感	.743**	.644**	.524**	.635**	.727**	.726**	.478**	.536**	.533**	.574**	.572**	.465**	.433**	.471**	.556**	.493**	1.000

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

#### 4.2. 実施前後の各項目の差

精神的回復力尺度の新奇性、感情調整、肯定的な未来志向、二次元レジリエンス要因尺度の資質的要因、獲得的要因、自尊心、LOT-R、自己効力感の各下位尺度得点を用いて、プログラムの実施前後の得点の差を比較するため、t 検定を実施した。その結果、新奇性 (t(93)=2.14, p<.05)、感情調整 (t(93)=3.63, p<.001)、肯定的な未来志向 (t(93)=3.63, p<.001)、資質的要因 (t(93)=4.42, p<.001)、獲得的要因 (t(93)=3.50, p<.001)、自尊心 (t(93)=0.95, p<.001)、LOT-R (t(93)=3.97, p<.001)、自己効力感 (t(93)=4.24, p<.001) であった。それぞれプログラムの実施前より実施後の得点の方が有意に高かった。

また、性差、年齢、婚姻の有無についての違いを検討するために、精神的回復力尺度、二次元レジリエンス要因尺度の合計、二次元レジリエンス要因尺度の資質的要因と獲得的要因、自尊心、LOT-R、自己効力感のそれぞれ実施前と実施後の得点と 2 要因分散分析を行った。年齢は 20 代と 30 代、40 代、50 代と 60 代の 3 群に分けて実施した。その結果、いずれの得点もプログラム実施前後において主効果に有意差が見られたが、性差、婚姻の有無については有意差がみられなかった。年齢については、二次元レジリエンス要因尺度の資質的要因において、実施前後の主効果 (F(1,91)=18.32, p<.05) と、年齢の主効果は有意差 (F(2,91)=3.79, p<.05) がみられた。実施前後と年齢ごとの交互作用に有意差はみられなかった。多重比較より、20 代・30 代よりも 50 代・60 代の方が、レジリエンスの資質的要因が高かった (20 代・30 代：M 事前 3.43, 事後 3.59, 50 代 60 代：M 事前 3.85, 事後 4.01)。

#### 4.3. レジリエンスの高低による違い

また、元々のレジリエンスが低い場合と高い場合において、プログラムの実施前と実施後の各得点

を比較した。平野[5]は、二次元レジリエンス要因尺度の資質的要因について、元々持ち合わせている気質に近いものとしている。そのため、プログラム実施前に行なった資質的要因の得点の平均値で高群と低群に分けたものと実施前後の各得点について2要因分散分析を行った。結果を表6に示す。二次元レジリエンス要因尺度の合計の得点については資質的要因と実施前後の主効果と交互作用が示され、資質的要因の低群と高群ともにプログラム実施後のレジリエンス尺度の得点が有意に高かった。精神的回復力尺度、自尊心、LOT-R、自己効力感の得点については、それぞれ主効果のみが有意であった。プログラムの実施前に資質的要因が高群・低群いずれであっても、プログラムの実施後は精神的回復力尺度、自尊心、楽観性、自己効力感の得点が有意に高いことを示した。

表6：レジリエンスの高低によるプログラムの影響

		精神的回復力尺度	二次元レジリエンス要因尺度	自尊心	LOT-R	自己効力感
資質的要因・高群 (n=45)	事前	4.20	4.27	4.06	3.91	3.91
	事後	4.35	4.32	4.30	4.10	3.95
資質的要因・低群 (n=49)	事前	3.45	3.35	3.35	3.21	3.20
	事後	3.68	3.57	3.66	3.45	3.27
主効果	資質的要因・高低	74.41***	161.19***	29.33***	35.37***	67.47 ***
	事前と事後	19.33b ***	26.16b ***	47.64b ***	15.47b ***	17.6b ***
交互作用		.985b	10.37b **	.799b	.269b	.681b
自由度		1,92	1,92	1,92	1,92	1,92

\*p<.05    \*\*p<.01    \*\*\*p<.001

#### 4.4. プログラムに対する評価

プログラム実施後にプログラムに関するアンケートを実施した。「1.そう思わない」から「5.そう思う」までの5件法で回答を求めた。結果を表7に示す。また、プログラムの全体に関することと各ワークに関することについて、それぞれ記述式で任意に回答を求めた。回答を類似のカテゴリーに分けて集計した結果を表8に示す。

表7：プログラム終了後のプログラムに関するアンケート結果

	M	SD	中央値	最小値	最大値
レジリエンスについての理解がすすんだ	3.97	0.74	4	2	5
自分のレジリエンス力は向上したと感じる	3.70	0.88	4	1	5
本日の内容を参考に、今後も実践してみたいと思う	4.22	0.71	4	2	5
ワークショップの内容は理解できた	3.83	0.88	4	1	5
ワークショップで自分と向き合うことができた	4.09	0.79	4	2	5
ワークショップで新しい自分を発見できた	3.90	0.86	4	1	5

表8：プログラム終了後の記述式アンケート結果

	プログラム全体、各ワークへのポジティブな意見	集団ワークに対するポジティブな意見	プログラムへの要望
プログラム全体	42	37	9

	自己認識について 具体的な気づき	自己認識やレジリエンスと向き合うことへの ポジティブな意見	その他、各ワークへの ポジティブな意見	集団活動へのポ ジティブな意見	ワークへの要望
ワークA	15	3	3	2	3
ワークB	17	7	0	2	5
ワークC	5	4	6	13	6
ワークD	15	1	5	10	1

## 5. 考察

レジリエンス向上プログラムの実施前と実施後に行ったアンケートの t 検定の結果により、精神的回復力尺度の各下位尺度得点、二次元レジリエンス要因尺度の資質的要因、獲得的要因のプログラム実施後の得点が実施前より有意に高かった。これより、レジリエンスに関する得点の向上が示された。二次元レジリエンス要因尺度[5]の資質的要因は気質との関連が強いとされるが、本研究においては資質的要因と獲得的要因ともに、プログラム実施後に得点が有意に向上していた。また、プログラムの実施後に楽観性と自己効力感の得点も向上していた。楽観性と自己効力感はレジリエンスの要因の 1 つとされていることから、レジリエンスに関連する尺度の向上を確認できたと考える。さらに、プログラム実施後にはレジリエンスに関する尺度とともに自尊心も向上していることから、個人のレジリエンスは自尊感情に対して直接良好な影響を与えるとする齊藤・岡安[6]の指摘との関連がうかがえる。レジリエンスと自尊心とは正の相関があり、これは小塩・中谷・金子・長峰[3]と同様の結果であった。このことからレジリエンスと肯定的な自己は関連すると考えられる。

また、性差、婚姻の有無において各得点に有意差がみられなかったことから、性差と婚姻の有無はレジリエンスの向上に影響がなかったと考えられる。年齢については、20代と30代よりも50代と60代の方が、レジリエンスの資質的要因が高かったことから、年齢が高いとレジリエンスが高くなる傾向が示唆されるが、今回分析に用いた尺度のうち一部の項目のみで有意差があったことから、年齢の差はあまり影響がないことも考えられる。今後、年齢やその他の属性要件も検討の余地があることが示唆された。

プログラムの実施前の資質的要因の得点の低群は高群と同様に、二次元レジリエンス要因尺度、精神的回復力尺度、楽観性、自己効力感、自尊心のプログラム実施後の各得点が向上していた。プログラム実施前のレジリエンスの高低に関わらず、本プログラムはレジリエンスの向上に寄与していたことが示唆される。本プログラムは日常の困難に対処できるよう予防的な観点で検討しているため、レジリエンスの高低に関わらず有効性を確認できたことは重要である。ただし、プログラム実施前における資質的要因の低群の各得点は比較的高めであったため、一般的にレジリエンスが低い群と考えられるような対象者での検証の余地が残されていると考える。

実施後のプログラム内容に関する調査（表 7）においては概ね高い得点を示していた。中でも本日の内容を参考に、今後も実践してみたいと思うワークショップで自分と向き合うことができたの平均値が比較的高い傾向を示した。これらはプログラムの内容的妥当性を示唆していると考えられる。今後も実践してみたいという意見が多くあったことから、現在の自己の思考や行動と向き合う内容について普段から意識しやすいものであったと考えられる。

また、記述式アンケート（表 8）においては、プログラム全体について概ねポジティブな意見が得られた。集団活動について「対話から自分への気づきが多くありました」「個人ワークだけでなく共同ワークがあったため、視野が広がりました」「自分には無い意見が参考になりました」「ポジティブで明るい気持ちになりました」といった、自分だけでは気がつかなかったが他者との対話により新たな

気づきが生じたとする意見があった。これは、共感的な集団活動について自己認識をさらに深めるための他者との関わりであると位置付け、個人のみで自己と向き合うより新たな気づきと自信が生まれるという当初の狙いと合致すると考えられる。また、「やりたいことを利害関係なく話せるのは、楽しい時間を過ごすのに大事だと思いました」とのコメントもあり、発話しやすい関係性を築けたことも集団活動へのポジティブな意見へ繋がったと考える。今回の参加者は初対面であり、4つのワークの集団活動は同じメンバーで行った。状況的・一時的な関係性において、自己の公的側面の意識の低下が自己開示へつながることを示唆する遠藤[17]の研究と関連すると考えられる。これより共感的な集団活動での対話や自己開示はソーシャルスキルに良好な影響を与えていることが示唆される。また、集団活動での対話は、他人の話の内容から自己への気づきを得られるのみならず、自分の話を受容してくれる場であったと考えられる。これは、レジリエンスが元々低い人は聴いてもらう対処が良いとする平野[16]の見解との関連が考えられる。以上のことより、個人活動で自己の内面や行動と向き合い、それを元に集団活動で対話する本手法が有効であったことが示唆された。

表8に示した各ワークの記述式アンケートの結果より、A、B、Dのワークは自己認識に対して新たな気づきを得られたというコメントが多く（各15人、17人、15人）、C、Dのワークに関しては、集団活動へのポジティブな意見が多い（各13人、10人）ことが示された。

Aのワークにおいては、「今後、自分に必要なことが何かを気づくことができた」「チームの他の人と比べて、楽観性が自分にはもっと必要だなと思いました」「なんとなくやっている自分の行動が整理出来ました。これから力を入れていきたい事もわかりました」などのコメントがあった。自己のレジリエンス力の現状を簡単に知り、新たな気づきや大切にしていること等に向き合うという、当初の目的と同様のことが示唆された。

Bのワークにおいて、「現在のことを客観視できた」「今やっている仕事が、あまり自分の大事にしている目的と合致していないことに気づきました」「目的に順番をつけると、整理しやすかった」「原因については思い込みがあると思った」「対処法について、情報収集を主に行っていたので、回避的思考や気晴らしの要素も取り入れたいと思う」「将来の楽しい、明るいイメージを強く意識することで、直面している緊張感を強いられる場面を乗り越えられる原動力になるように思いました」等のコメントがみられた。当初想定していたレジリエンス要因のうち粘り強さ、効力感を直接的に示すコメントは見られなかったが、目的、原因、対処の柔軟性など自己への気づきを得られていた。これらは、粘り強さ、効力感につながるものと考えられる。

Cのワークでは、「人と共有すると自分の興味を思い起こせた」「聞いていて楽しいし、自分の望みも次々出やすい」「弱い点と思えたが、語ることで自信がついた」「未来のことを考えると、明るくなれて良かった」「将来に目標があれば、目の前の細かいことに振り回されてはられないので、目の前のことをきちんと素早く整理することがよく理解できた」等のコメントがみられた。目の前のことを整理し視野を広げることによって、新たな気づきや未来に自信やポジティブな気持ちを持たせたことを示すものが多かった。共感的な集団活動に対するポジティブな意見も多く、本ワークは当初想定していた楽観性と新しいチャレンジに関連すると考えられる。また、当初Cのワークでは想定していなかったが、集団活動の対話を通して自信がついたというコメントが多くみられた。これは集団活動時において、話を聞く際に必ず声を出し相手の話を受容する姿勢を持つように促したことが、話者の自信につながったためと考えられる。

Dのワークでは、「他人の意見から自分が見えて来ました。興味深い体験でした」「寄り添う気持ちや言葉使い方など、チームの方から気づきが多くありました」といったように集団活動からの気づき

が得られたという意見があった。また、「反応の仕方次第で、相手との関係性構築に影響があることを実感できました」「回答は自分がかけて欲しい言葉であるように思えました」「もっと親身になろうと思いました」「自分にとって大切な人を再認識できた」といった周囲のサポートや関係性について向き合うことができたというコメントがみられた。当初想定していたソーシャルサポートへの意識向上との関連が示されたと考えられる。以上のように、プログラム実施の前後の量的アンケートと記述式アンケートの結果より、本プログラムはレジリエンスの向上に寄与すると考えられる。

一方で、プログラムに対する要望や今後の課題も示唆された。「個人活動の時間が足りなかった」「説明を咀嚼する時間が足りなかったため、もっとじっくり行いたかった」「やるが多かった」等の意見があった。全体の時間の再検討や、各ワークにおける説明と個人活動と集団活動の時間配分の再検討、よりじっくりと取り組むために4つのワークを分割して行うことなどが今後の課題といえる。また、本研究はオンラインでの実施であったため、対面形式で共感的な集団活動を行った際の影響や結果の違いなどの検討の余地が残されていると考える。さらに、先行研究において感情調整のためにマインドフルネスや瞑想を取り入れたプログラムもある中、本プログラムでは直接的に感情を調整する試みは取り入れなかった。だが、感情調整の得点、レジリエンスに関する尺度の得点が有意に向上していることを示した。これは、個人活動で自己と向き合う過程や共感的な集団活動における対話や自己開示、他のレジリエンス要因の高まり等が影響するものと推察できるが、検証の余地が残されている。また、本研究ではプログラムの実施前後のみでレジリエンス計測を実施しているため、その後のレジリエンスの状態の経過の検討は今後の課題である。今後も実践してみたいという意見もあったことから(表7)、ワークショップとしてプログラムを継続して行う検討と同時に、日常に取り入れる仕組みの検討の余地があると考えられる。

## 6. 結論

本研究では、レジリエンスの向上を目的として共感的な集団活動を取り入れたプログラムを開発した。多くのレジリエンスの要因が示されるなか、複数の先行研究から有効と考えられる7つの要因について注目することとした。それらをもとに、自己の日常の思考や行動の振り返りながら個人活動と共感的な集団活動を組み合わせて行うプログラムを構築し有効性を検証した。その結果、元々のレジリエンスの高低を問わず、レジリエンスの向上がみられた。なかでも共感的な集団活動は、他者の視点から自己への新たな気づきを得られ自信につながり、個人活動からさらに自己理解を深められたと考えられる。以上より、本プログラムはレジリエンスの向上に寄与したと考える。また、プログラムの内容は自己の日常の思考や行動を振り返るといった、日常にも簡便に取り入れやすいものであったと考えられるため、今後、実用的な場面での継続性の検証の余地が残されている。日常の困難を経験する場面で、自ら乗り越えていく力を日頃から身に着ける方策につなげられると考える。

## 参考文献

- [1] Masten, A. S., Best, K.M & Garmezy, N. (1990) “Resilience and development : Contributions from the study of children who overcame adversity” *Development and Psychopathology*, 2, pp. 425-444.
- [2] Grotberg, E. H. (2003) “What is resilience? How do you promote it? How do you use it ?” In Grotberg, E. H. (Ed.), *Resilience for today: gaining strength from adversity*, Praeger Publishers, pp. 1-29.
- [3] 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, pp. 57-65.

- [4] 石毛みどり・無藤 隆 (2005) 「中学生における精神的健康とレジリエンスおよびソーシャル・サポートとの関連—受験期の学業場面に着目して—」『教育心理学研究』 53, pp. 356-367.
- [5] 平野真理 (2010) 「レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み—二次元レジリエンス要因尺度 (BRS) の作成」『パーソナリティ研究』 19, 2, pp 94-106.
- [6] 齊藤和貴・岡安孝弘 (2011) 「大学生のレジリエンスがストレス過程と自尊感情に及ぼす影響」『健康心理学研究』 24, 2, pp. 33-41.
- [7] 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」『学校教育実践学研究』 8, pp. 179-187.
- [8] Reivich, K., Gillham, J. E., Chaplin, T. M., & Seligman, M. E. P. (2005) “From helplessness to optimism: The role of resilience in treating and preventing depression in youth” Goldstein, S., & Brooks, R. B.(EDs) Handbook of resilience in children. Springer.
- [9] Seligman, M.E.P., 宇野カオリ (監訳) (2014) 『ポジティブ心理学の挑戦—幸福から持続的幸福へ—』 ディスカヴァー・トゥエンティワン
- [10] Reivich, K. J., Seligman, M. E. P., McBride, S. (2011) “Master Resilience Training in the U.S. Army” American Psychologist, 66, 1, pp. 25-34.
- [11] Boniwell, I., Ryan, L. (2009) “SPARK Resilience : A teacher’s guide. London” , UK: University of East London.
- [12] Cowen, E. L., Wyman, P. A., Work, W. C., & Iker, M, R. (1995) “A preventive intervention for enhancing resilience among highly stressed urban children” The Journal of Primary Prevention, 15, 3, pp. 247-259.
- [13] 三谷英子、古荘純一 (2015) 「アートワークを通じた子どものレジリエンスの促進」『小児保健研究』 74, 1, pp. 162-170.
- [14] 平野真理・小倉加奈子・能登 眸・下山晴彦 (2018) 「レジリエンスの自己認識を目的とした予防的介入アプリケーションの検討 レジリエンスの「低い」人に効果的なサポートを目指して」『臨床心理学』 18, 6, 金剛出版
- [15] 原 郁水・都築繁幸 (2013) 「保健教育への応用を目指したレジリエンス育成プログラムに関する文献的考察」『教科開発学論集』 1, pp. 225-236.
- [16] 平野真理 (2015) 『レジリエンスは身につけられるか』 東京大学出版会
- [17] 遠藤公久 (1996) 「自己開示における抵抗感の規定因に関する研究」 筑波大学博士論文
- [18] 上野雄己・平野真里 (2019) 「個人と集団活動を通じたレジリエンス・プログラムの効果検討」『日本ヘルスサポート学会年報』 4, pp. 17-24.
- [19] Duckworth, A., 神崎朗子 (訳) (2016) 『やり抜く力 —人生のあらゆる成功を決める「究極の能力」を身につける』ダイヤモンド社
- [20] Dweck, C.S., Leggett, E.L. (1988) “A social cognitive approach to motivation and personality”, Psychological Review, 95, pp. 256-273.
- [21] 渡辺研次 (2018) 「基礎的なコンピテンシー、学習自己効力感、キャリア選択自己効力感が学業の粘り強さ、学業成績に与える影響」大阪経大論集, 69, 2.
- [22] Dweck, C.S. (1975) “The role of expectations and attributions in the alleviation of learned helplessness”, Journal of Personality and Social Psychology, 31, pp. 674-685.
- [23] Kato, T., (2012) “Development of the coping flexibility scale: Evidence for the coping flexibility hypothesis”, Journal of Counseling Psychology, 59, pp. 262-273.

- [24] 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3次元モデルと新しい尺度 (TAC-24) の作成」『教育相談研究』 33, pp. 41-47.
- [25] 大谷喜美江・富澤栄子・筒井末春 (2016) 「労働者のレジリエンスにポジティブな影響を与える要因の検討」『心身健康科学』 12, 1.
- [26] Scheier, M. F., Carver, C. S., (1985) “Optimism, coping, and health : Assessment and implications of generalized outcome expectancies”, *Health Psychology*, 4, pp. 219-247.
- [27] 外山美樹 (2014) 「特性的楽観・悲観性が出来事の重要性を調整変数としてコーピング方略に及ぼす影響」『心理学研究』 85, 3, pp. 257-265.
- [28] Southwick, S. M., Charney, D. S., 森下 愛 (訳)、西 大輔・森下博文 (監訳) (2015) 『レジリエンス 人生の危機を乗り越えるための科学と10の処方箋』 岩崎学術出版社
- [29] Gable, S.L., Gonzaga, G.C., Strachman, A. (2006) “Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures”, *Journal of personality and social psychology* 91, 5, pp. 904-917.
- [30] 山本真理子・松井 豊・山成由紀子 (1982) 「認知された自己の諸側面の構造」『教育心理学研究』 30, pp. 64-68.
- [31] 坂本 真士・田中 江里子 (2002) 「改訂版楽観性尺度 (the revised Life Orientation Test) の日本語版の検討」『健康心理学研究』 15, pp. 59-63.
- [32] 成田健一・下仲順子・中里克治・河合千恵子・佐藤真一・長田由紀子 (1995) 「特性的自己効力感尺度の検討—生涯発達の利用の可能性を探る」『教育心理学研究』 43, pp. 306-314.

(2020年09月01日受付)

(2021年03月01日採録)