

レジリエンス研究の展望

石井京子*

A Review and Perspective of Resilience

*Kyoko Ishii

*Osaka City University School of Nursing

キーワード：

レジリエンス	resilience
研究動向	review
展望	perspective

I. レジリエンスとは

1900年代以降、戦争や大規模な自然災害の発生により心的外傷を蒙る出来事が増加している。それらの悲惨な出来事に対して人は防衛的行動をとることで適応に至る方略を探すが、その精神・心理状況を説明する概念としてストレス耐性、対処行動、ハーディネスなどの研究がなされてきた。ストレス耐性は人の心理的強さ、コーピングはストレスに対処するための認知的評価傾向や行動、ハーディネスは困難な状況で問題が生じることを跳ね返す精神的な逞しさであり、高ストレス下で精神的な健康を保つ人が持つ性格特性と説明されている。しかし、これらの概念ではストレス反応の抑制の促進や困難な状況下における人の精神的強さは説明されるが、その後、その状況から立ち直るという力動やプロセスの説明は十分になされない。

日常生活においても些細なことでも不適応になる人がいる一方で、大変な危機的狀態に遭遇し一時的に不適応を起こしても立ち直っていく人がいる。つまり、同じ危機的狀態に直面してもその後の反応はさまざまであることが明らかになってきた。人が直面する危機的狀態には発達課題、学校生活、対人関係、職業生活、愛する対象との

*大阪市立大学看護学研究科

別れ・死など避けられないライフ・イベントから、事故、災害、病気、家庭内暴力や虐待、テロなど、特異的なネガティブ・イベントまで多岐にわたる。そのストレスフルな体験に遭遇したときに心理・社会的に不適應症状を起こす場合もあれば、精神的健康を維持し続ける人がいることに着目したRutterは、人には精神的にホメオスタシスを保つように作用する防衛機能があるのではないかとし、レジリエンス (resilience) という概念を提唱した¹⁾。この自我に内在する回復力としての人間の持つ強さが近年注目され、アメリカ心理学会 (APA) ²⁾ ではレジリエンスは逆境、心的外傷、悲劇、脅威、あるいは家族や人間関係問題、深刻な健康問題などから派生したストレスに直面したときに、それにうまく適應するプロセスであるとしている。さらに、人が持っている・持っていないなどの特性ではなく、困難な経験からの回復を意味する行動や思考、行為が含まれ、誰でもが学習し発達させることができるものであるとしている。

II. レジリエンスの定義

レジリエンスの定義は「重篤なストレス状況下で一時的には落ち込みながらもそこから立ち直っていく過程や結果であり、適応的な機能を維持しようとする、深刻な状況に対する個人の抵抗力」¹⁾、「困難で、脅威的な状況にもかかわらず得られる望ましい結果やその結果が得られる過程、あるいはその過程を支える許容力や結果」³⁾、「逆境にあっても心理的あるいは社会的な不適應症状や問題行動に陥ることを是正し前向きに適應をすることができる動的過程」⁴⁾、「逆境に直面した時にそれを克服し、その経験によって強化される場合や、変容される人が持つ適応力」⁵⁾、「非常にストレスフルな出来事を経験したり、困難な状況になっても精神的健康や社会的適應行動を維持する、あるいは回復する心理的特性」^{6) 7)} などがある。すなわち、「個人内および環境要因の両者を活用しながら困難な状況に適應する心理的回復力で、ストレス予防の段階で働くのではなく、過大なストレスにより心理的危機状況に陥った場からの立ち直りに作用する心理的機能であり、自己概念やサポート概念を統括した複合的概念」と言える。さらに、レジリエンスは「誰もが保持し伸ばすことができ、その経験を自己の成長の糧として受け入れる状態に導く潜在的な回復性であり、文化的地理的差異は極めて少なく、誰でもが備えている特性」⁵⁾ とされる。

Ⅲ. レジリエンス尺度

このような特性を踏まえてレジリエンスを測定する尺度としては、現在のレジリエンスを測定する尺度 (State Resilience Scale) と児童期までのレジリエンスを回想によって測定する成人用尺度 (Traite Resilience Scale)⁸⁾、それを発展させた「I AM」「I HAVE」「I CAN」「I WILL」の4因子尺度⁹⁾、Connor-Davidson Resilience Scale¹⁰⁾、アルツハイマー患者の介護者尺度 (15-item version RS15)¹¹⁾、心臓病患者のBRS尺度¹²⁾などが開発されている。わが国では精神的回復力としてのレジリエンス尺度⁷⁾、「自己志向性」「楽観性」「関係志向性」の3因子尺度¹³⁾などがあり、成長発達過程で青年が遭遇するライフイベントにおける特定のストレスを捉えて適応を見た研究が多い。成人対象ではS-H式レジリエンス検査¹⁴⁾、教師レジリエンス尺度¹⁵⁾などがある。

レジリエンスの構成要素には、よい学校環境、自己統制、計画性、大人とのよい関係¹⁾、個人内要素 (内的強さと問題解決スキル) と環境要素としての外的サポートの「I am」「I have」「I can」の3要因¹⁶⁾、スキルやコンピテンス、内的・個人的強さ、促進的環境の3要素⁸⁾などがある。APA²⁾では、現実的な計画を立てそれを成し遂げていく力、自分を肯定的に捉えて自分の能力を信頼できる力、コミュニケーション能力と問題解決能力、強い感情や衝動をマネジメントできる力の4要素を挙げている。これらの個人要因と環境要因は同時に機能して適応に至ると思われる。

Ⅳ. レジリエンスの活用

初期の研究は戦争や自然災害からの立ち直り、貧困や社会的経済的低階層で生じる問題への適応、虐待を受けた子供の立ち直りなど非常に深刻な問題が取り上げられていた。わが国ではライフ・イベントへの適応としてネガティブ・イベントに対する適応⁶⁾、レジリエンスを高めることで傷つくことを防ぐ¹⁷⁾、レジリエンスを高めることは自殺の防御因子でありレジリエンスは危機に際してのみ活性化されるのではなく長期的に人の生きる意欲に影響を持つこと¹⁸⁾などから、生育過程においてレジリエンスを高める援助の必要性が示されている。教育への導入としては、レジリエンスを高めることは自己教育力という生きる力を高揚させる⁹⁾ことや、学校生活を含めた生活満足度を高めること¹⁹⁾が示されている。健康教育としてのレジリエンスを高める介入では、レジリエンスを高めることが自然災害からの幼稚園児のストレス反応を低

減することや²⁰⁾、虐待や学校でのいじめから非行に走った子どもへの介入研究では個人要因(性格要因、プラス思考)と環境要因(兄弟の結束、近所・友人のサポート)が相互に関連してレジリエンスが強化されること²¹⁾が示されている。その他、不登校生徒の適応²²⁾、いじめの克服²³⁾など、レジリエンスを活用した健康教育は自立性や内的統制感、根気強さや楽観性、学業コンピテンスや自尊心という個人の心理特性を高め、情動調整、サポートを要請する力や問題解決コーピング、サポートネットワークの形成などの社会的スキルを高めることが示されている。

身体的あるいは精神的な危機状態に陥りやすい医療場面での活用としては、長期入院中の子どものレジリエンスは母親のかかわり高群のほうが高いが、外来患児では父親のかかわりが影響することや、一般には年齢が上昇するとレジリエンスは上昇するが、疾患があることや長期入院というストレスフルな経験がある場合にはそれらがレジリエンス獲得に影響すること²⁴⁾が示唆されている。その他、乳がん患者の術後のQOLの向上²⁵⁾、先天性心疾患をもつ思春期の子ども²⁶⁾、心臓病患者¹²⁾、脳腫瘍の子ども²⁷⁾など、長期の疾患をもつ対象の適応にレジリエンスが影響することが示されている。また、患者をサポートする家族に焦点を当てたもの²⁸⁾ ²⁹⁾や、患者のレジリエンスを引き出す看護師の支援³⁰⁾研究も始まっているが、心身の危機状態にある対象への研究はまだ少なく、支援という視点で研究および実践活動に早急に取り組む必要がある。また、精神的・心理的疾患患者の精神状態の崩壊から再建過程への適用としては、長期加療している安定している統合失調症患者にはレジリエンスに富む例が多いこと、特に家族サポートの重要性が示されている。さらに統合失調症を固定した障害としてとらえずに生物学的脆弱性を補う心理環境面のストレスに対処するアプローチにより、レジリエンスを実感させ強化する家族単位の統合型地域精神科治療プログラム(Optimal Treatment program : OTP)による再発予防の試みが行なわれている³¹⁾。このように厳しい環境下におかれた場合にも、すべての人が心的障害に苦しむわけではなく、多くの人は一時的には混乱し不適応状態に陥るが、次第にそれを乗り越えて適応した生活を送るようになる。このように病気に対する抵抗力やホメオスタシスといわれる身体の平衡を保つ力と同様に、心の混乱に対しても精神的ホメオスタシスとしての回復力(レジリエンス)が作用するといえる。

V. 今後の課題

不適応側面に焦点を当てていた従来の心理学から、重大な危機に直面しても精神的に健全さを保つものに焦点を当てるという視点に観点が広がっている³²⁾。しかし、レジリエンスとしての心理的特性の構成因子や発達段階における変化も未だ不明な点が多く、どのようなプロセスを経て心理的な回復に寄与するのか、回復に作用した要因や構造が明らかになったわけではない。そこに作用した環境要因や個人要因、他の要因の作用などレジリエンスの発揮にかかわる構造の検証が急がれる。一方、レジリエンスの促進には介入が有効であることも明らかになっており、今後広く活用が期待できる。

レジリエンスは逆境においてもポジティブな適応を遂げる対象の特徴を把握することから、ストレス反応の発生に介入することができる。これは避けることができないさまざまなネガティブなライフイベントの経験をレジリエンスを育成させていくことで、ポジティブな発達に展開していくことを示しており、心的外傷を負うような出来事に対して、レジリエンスの発揮に向けての意図的な介入を行うことの根拠となる。APAはレジリエンスを形成する方法として、次の10項目を挙げている。①家族や友人・他人と良い関係を作ること②克服できない問題と捉えることを避ける③変化を生活上での一部分として受け入れる④目標に向けて進むこと⑤断固とした行動を取ること⑥自己発見のための機会を探すこと⑦自分に対する肯定的な見方を持つこと⑧物事の捉え方についての展望を持つこと⑨希望に充ちた見方を持つこと⑩自分自身を大切にすること。

レジリエンス研究は人は逆境におかれて一時的には不適応状態に陥っても、それを跳ね除けていく精神的回復力があることを示している。今後はこのような人間に対するポジティブな見方＝ポジティブ心理学が有用であり、心身の健康維持をさらに推進するために、人が持つ精神心理的機能の研究と応用を促進することが必要である。

文 献

- 1) Rutter M: Resilience in the Face of Adversity: Protective Factors and Resilience to Psychiatric Disorder, *British Journal of Psychiatry*, 147: 598-611, 1985
- 2) The American psychological Association: The Road to Resilience on-line, <http://helping.apa.org/resilience.06.3.2011>

- 3) Masten AS, Best KM & Garmezy N : Resilience and development : Contributions from the study of children who overcome adversity maltreatment on social competence and behavior problems, *Developmental and Psychopathology*, 6 : 121-143, 1990
- 4) Luthar SS, Cicchetti D & Becker B : The Construct of Resilience : A Critical Evaluation and Guidelines for Future Works, *Child Development*, 71 : 543-562, 2000
- 5) Grotberg EH : Resilience for Today, Weatport, Connecticut, London, 1-30, 2003
- 6) 石毛みどり, 無藤隆 : 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 (3) : 356-367, 2005
- 7) 小塩真司, 中谷素之, 金子一史, 長峰伸治 : 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, 2002
- 8) Hiew CC, Mori T, Shimizu M & Tominaga M. : Measurement of Resilience Development. : Preliminary Results with a State-Trait Resilience Inventory, *学習開発研究*, 1 : 111-117, 2000
- 9) 森 敏昭, 清水益治, 石田 潤, 富永美穂子, Hiew C C : 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 : 179-187, 2002
- 10) Connor KM. & Davidson JRT : Development of a New Resilience Scale : The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), *Depression and Anxiety*, 18 : 76-82, 2003
- 11) Scott EW : Psychometric Evaluation of the Shortened Resilience Scale Among Alzheimer's Caregivers, *American Journal of Alzheimer's Disease and Other Dementias*, 23 (2) : 143-149, 2008
- 12) Smith BW, Dalen J, Wiggins K, Tooley E, Christopher P & Bernard J : The Brief Resilience Scale : Assessing the Ability to Bounce Back, *International Journal of Behavioral Medicine*, 15 (3) : 194-200, 2008
- 13) 石毛みどり : 学生におけるレジリエンスと無気力感の関係, *御茶ノ水女子大学人間文化論叢*, 6, 43-52, 2003

- 14) 祐宗省三：S-H式レジリエンス検査，竹井機器工業株式会社，2007
- 15) 紺野 祐，丹藤 進：教師の資質能力に関する調査研究－「教師レジリエンス」の視点から－，秋田県立大学総合科学研究叢報，73-83，2006
- 16) Grotberg EH：Guid to promoting resilience in children：Strengthening the human sprit, Bernard van Leer Foundation, 7-56, 1995
- 17) 長内 綾，古川真人：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，昭和女子大学生生活心理研究所紀要，7：28-38，2004
- 18) 蓮井千恵子，永田俊明，北村俊則：レジリエンスと罪責感，心理臨床学研究，25（6）：625-635，2008
- 19) 鈴木有美：大学生のレジリエンスと向社会的行動との関連－主観的ウェルビーイングを精神的健康の指標として－，Bulletin of the Graduate School of Education and Human Development, Nagoya University, Psychology and Human Development Science, 54, 29-36, 2006
- 20) 城 仁士，小花和W 尚子：幼稚園における幼児と母親を対象とした災害ストレス・マネジメント支援，神戸大学都市安全研究センター研究報告，5：237-250，2001
- 21) 下地久美子：非行歴を持つ少女のレジリエンスに学ぶ，女性ライフサイクル研究，16：47-53，2006
- 22) 鳥居 勇：対象関係から見た中学生不登校とそのレジリエンスに関する研究－一般群と不登校傾向群・不登校群との比較－，中京大学心理学研究科・心理学部紀要，7（1）：19-28，2007
- 23) 青木瑛佳：女子におけるいじめ克服プロセスモデルの生成，現代の社会病理，21：87-102，2006
- 24) 小林正夫，松原 紫，平賀健太郎，原 三智子，浜本和子，上田一博：血液・腫瘍性疾患患児のレジリエンス－入院，両親の関わりおよび年齢による影響－，日本小児血液学会雑誌，16（3）：129-134，2002
- 25) 若崎淳子，谷口敏代，掛橋千賀子，森将晏：成人期初発乳がん患者の術後のQOLに関する要因の検索，日本クリティカルケア看護学会誌，3（2）：43-55，2007
- 26) 仁尾かおり，藤原千恵子：先天性疾患をもつ思春期にある人のレジリエンスの特徴，日本小児看護学会誌，15（2）：22-29，2006
- 27) Carpentieri SC, Mulhern RK, Douglas S, Hanna S & Fairclough D: Behavioral Resiliency Among Children Surviving Brain Tumors: A Longitudinal Study,

- Jornal of Clinical Child Psychology, 22 (2) : 236-246, 1993
- 28) 河上智香, 藤原千恵子 : 在宅中心静脈栄養 (HPN) を施行中の学童期の子どもと親のレジリエンス, 第37回看護学会論文集-小児看護-, 173-175, 2006
 - 29) 新田紀枝, 川上智香, 高城智圭, 高城美圭, 北尾美香, 常松恵子, 上田恵子, 石井京子, 藤原千恵子 : 看護職者による患者家族のレジリエンスを引出す支援とその支援に影響する要因, 家族看護学研究, 16 (2), 46-55, 2010.
 - 30) 石井京子, 藤原千恵子, 川上智香, 西村明子, 新家一輝, 町浦美智子, 大平光子, 吉川彰二, 上田恵子, 仁尾かおり : 患者のレジリエンスを引出す看護職者の支援とその支援に関与する要因分析, 日本看護研究学会雑誌, 30 (2) : 21-29, 2007
 - 31) 辻野尚久, 龍 庸之助, 佐久間 啓, 水野雅文 : 統合失調症-再発脆弱性とレジリエンスに基づく再発予防の試み-, 臨床精神医学, 37 (4) : 387-394, 2008
 - 32) Patterson J M. : Integrating Family Resilience and Family Stress Theory, Journal of Marriage and Family, 64 : 349-360, 2002