

# 成人における心のレジリエンスの効果的な要因と 理論的枠組みについての検討

－応用場面別のレジリエンス向上法のレビュー－

臨床心理学コース 韓 暁 璐  
臨床心理学コース 滝 沢 龍

Identifying the effective factors and theoretical framework for psychological resilience in adults  
－ A scope review of resilience intervention in different applying situation －

Xiaolu HAN, Ryu TAKIZAWA

Although the conceptual debate of psychological resilience has never ceased since it showed up in the 1970s, the enthusiasm to explore how to improve resilience continues to be stronger. The effective factors of building resilience which are based on different resilience frameworks or models have been proposed, qualified, and applied into various psychological interventions. These resilience effectors including factors distracting from both micro and macro aspects are always combined to improve people's resilience to make them adapt well and even thrive. According to the existing reviews, resilience interventions are exactly effective even though their effects are various when participants change. However, to our knowledge, no review article has been constructed regardless of application situations. To address this gap, we developed the present review which is summarized from the perspective of several principle applying scenes, focusing on the effectors and differences between interventions. Not only our review provides implications for further research of resilience intervention, but it also offers a convenience channel for practical researchers who want a quick look at the current condition of resilience interventions.

## 目 次

1. 背景と目的
  - A. 成人における心のレジリエンスについて
  - B. 成人における心のレジリエンスの向上法について
  - C. 本研究の目的
2. 研究方法
  - A. 文献の検索
  - B. 文献の選定
  - C. 文献の整理方法
3. 結果
  - A. 該当文献に関する基本情報
  - B. 応用場面別での情報
    1. 臨床の場面
    2. 仕事の場面
    3. 学校の場面
    4. 家庭の場面
    5. 軍隊の場面
    6. 災害の場面

7. 社会問題の場面
4. 考察
  - A. 総合考察
  - B. 応用場面別での特徴
  - C. 今後の研究方向と展望
  - D. 本研究の限界点
5. 引用文献

## 1. 背景と目的

### A. 成人における心のレジリエンスについて

現代の成人はこれまでと比べて、競争が激しくストレスによる心身の疲労が蓄積しやすくなっているとされる (Cobos-Sanchiz, D. ら, 2020)<sup>1)</sup>。WHO (World Health Organization) に2019年に発表されたデータによれば、毎年世界で平均約703,000人が自殺で死亡している。アメリカのNCHS (National Center for Health Statistics) は、2020年にはメンタルヘルスの問題で治

療を受ける米国の成人の割合が20.3%であることを報告した。2019年から現在まで続いている新型コロナウイルス感染症が成人に心理的な悪影響も報告されており、例えば、NS (National Statistics; UK) に行われた調査では、2020年4月から2021年3月までの新型コロナウイルス感染症が蔓延する状況下で、成人の幸福感が低くなる傾向がさらに顕著であることが明らかになった。

現代の成人にとって、より挑戦的になっていく状況に適応して、困難を乗り越えて生活を続ける能力がさらに重要になる。そのような能力を概念化すると、「レジリエンス」というものになる。レジリエンスに関する研究は1970年代までに遡ることができ、当初は「特性」として提案されることが多かったが、最近の10年には、レジリエンスを「動的プロセス」として行われた研究は増加していき、大勢になっている (Smith, K. E. と Pollak, S. D., 2021; 韓ら, 2022)<sup>2)3)</sup>。レジリエンスは特性とプロセスのどちらと扱うとよいのかという議論は依然として続いているが、レジリエンスは以下の3点についてはほぼ異論はないと言える (Denckla, C. A. ら, 2020; Masten, A. S. ら, 2021)<sup>4)5)</sup>: 1. レジリエンスは人間を逆境や困難から乗り越える力を向上させることできる。2. レジリエンスは人間に非常に有用である。3. レジリエンスは多様な因子に影響されること。

レジリエンスの高い人たちは、逆境や困難に遭ったとしても、克服して前に進めることが成人を対象として研究によって検証されてきた。例えば、Kelifa, M. O. ら (2020)<sup>6)</sup> は逆境体験があった大学生を対象として、レジリエンスが高い個人が抑うつを予測する質問紙の得点が低いことを明らかにした。レジリエンスのレベルは高いことが人間の日常生活に良い影響を与えることも示されている。具体的には、レジリエンスが高い個人は低い個人より仕事の効率が高いこと (Jang, I. ら, 2018)<sup>7)</sup> や、学校のパフォーマンスが良いこと (Mwangi, C.N. ら, 2015)<sup>8)</sup> などが報告された。レジリエンスのレベルに影響する因子についての研究は、早期から個人的レベルと環境的レベルを中心として行われてきたが、近年には脳神経などの生物学的レベルを中心とする基盤研究の方向にシフトする傾向も認められている (Masten, A. S. ら, 2021)<sup>5)</sup>。先行研究から、レジリエンスに良い影響を与える因子は様々で、自尊心 (Balgiu, B. A., 2017)<sup>9)</sup>、自己効力感 (Schwarzer, R. と Warner, L. M., 2013)<sup>10)</sup> などの個人的レベルの要素があり、穏やかなソーシャルネットワーク (Zhang, M. ら, 2018)<sup>11)</sup>、家庭の収入 (Kavaliotis, P., 2017)<sup>12)</sup> などの

環境的レベルの要素があり、左眼窩前頭皮質と左下前頭回の結合の強さ (Shi, L. ら, 2019)<sup>13)</sup> などの生物学的レベルの要素もあるということも明らかにされた (韓ら, 2022)<sup>3)</sup>。

## B. 成人における心のレジリエンスの向上法について

レジリエンスに影響を及ぼす因子の探索は、レジリエンスの理解に促進すること以外に、レジリエンスを高めること自体にも寄与する。形式、理論基礎や実施方法などの事情を問わずに、研究者たちの多くは保護因子、すなわち先行研究から見出されたレジリエンスの向上に良い影響を与える因子、を強化することを通じてレジリエンスを高める介入法の開発に力を入れている (例えば、Burton, N. W., Pakenham, K.I. と Brown, W. J., 2009; Steinhard と Dolbier, 2008)<sup>14) 15)</sup>。理論根拠が研究者によって異なるが、成人のレジリエンスを高めるため、ポジティブ心理学、認知行動療法 (CBT)、マインドフルネス (Mindfulness) などの理論を採用する研究が多い (Macedo et al., 2014)<sup>16)</sup>。

ポジティブ心理学は、ネガティブよりポジティブの側面に注目する上で、人間は悲しみや心配を減らすだけでなく、より多くの満足、喜びを求めることを主張する。そのため、ポジティブ心理学の基礎で開発したレジリエンス向上法は、良い特性と個人の強みを増強することに焦点を当てる (Lee Duckworth, A., Steen, T. A., と Seligman, M. E., 2005)<sup>17)</sup>、例えば、Kalb, R. と Koch, K. (2016)<sup>18)</sup> は多発性硬化症の患者のレジリエンスを向上するための開発したプログラム「Every Matters」は、目標設定、幸福の習慣やポジティブな認知の育成、社会的つながりの構築など、ポジティブ心理学のトピックに関する心理教育と簡単なスキルトレーニングに焦点を当てている。

認知行動療法 (CBT) のアプローチは、個人の認知が、生活状況に対する感情的および行動的反応の形成と維持において重要な役割を果たすという基本原則に根ざしている (Aaron, 1997)<sup>19)</sup>。CBTベースのレジリエンス介入は、不合理的な認知や消極的な自動思考の修正と問題解決スキルを育つことに重視する (Berkowitz, S. と Attia, E., 2010)<sup>20)</sup>。例えば、Barrett, P. M. (2011)<sup>21)</sup> は成人を対象として開発した「ARP: Adult Resilience program」では、認知の再構築とコーピングスキルを中心とする。

マインドフルネスは、アジアの哲学と仏教の伝統に由来して、実践の現場に活用されている技術で、判断せずに今この瞬間に注意を向けるという基本原則に基

づき、「今、ここ」に集中することを目的とする心理学的手法 (Maex, E., 2011)<sup>22)</sup> である。マインドフルネススペースのレジリエンス介入法は常に瞑想とリラクゼーションの練習などの技術を組み合わせ、オーディオやビデオを活用する (Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S. と Walach, H., 2014)<sup>23)</sup>。例えば, Christopher, M.S. ら (2018)<sup>24)</sup> に開発された「MBRT: mindfulness-based resilience training」のセッションには, ボディスキャン, 瞑想, マインドフルな動き, グループディスカッションなどの演習を含んでいる。

ここまで言及してきた単一の理論を根拠とする介入法もあるが, 実際にはいくつかの理論を融合させて根拠としている研究が多い。例えば, Schwartzman, J. M. ら<sup>25)</sup> の開発した「AMOR: acceptance, Mindfulness, Optimism, Resilience」というプログラムには CBT やマインドフルネスの両方を理論的基礎としている。

### C. 本研究の目的

われわれの知る限り, レジリエンスの介入法に関するレビュー論文はこれまでも複数あるが, 既存のレビューには特定のグループに適用するプログラムの効果をまとめた論文が大きな割合を占める。例えば, Leppin, A. L. ら (2014)<sup>26)</sup> のシステムティックレビューより, 慢性疾患のある成人患者に適用するレジリエンス介入法は効果があることを明らかにした。その他, 向上法の実施方法は個人指導や集団サポート, 対面やオンラインなどのように異なり, 効果もそれぞれ異なっていると主張する研究者もいるものの, 異なる形式で実施するプログラムの効果を比較した研究は少ない。例えば, Vanhove, A. J. ら (2016)<sup>27)</sup> に行われたメタ分析の結果より, 仕事の場面におけるレジリエンス向上法の効果については, 1対1の形式を採用したプログラムが最も効果的で, 教室ベースのグループ形式がそれに続き, トレーナーによるトレーニング (train-the-trainer) という形式が一番低かったことが分かった。そして, コンピューターベースの形式が対面の形式より, 比較的效果が低かったことも明らかにされた。しかし, 効果因子の角度から, 応用場面ごとに, レジリエンス向上法を分類した上で, 比較したレビューは我々の知る限り存在しない。そこで, 本稿は条件を満たす文献を応用場面別で成人におけるレジリエンス向上法を分類して整理した上で, その間の共通性と独自性を説明することを目指す。研究者達にレジリエンス介入法の研究状況を迅速に応用場面別で理解できる整理された資料を提供し, 将来の研究に資する

ことを目的とする。

## 2. 研究方法

### A. 文献の検索

本研究に利用したデータベースは「Web of Science」, 「APA PsycInfo」, 「APA PsycArticles」, 「Pubmed」, 「Google Scholar」である。「Web of Science」, 「APA PsycInfo」, 「APA PsycArticles」は主な検索プラットフォームとし, 「Pubmed」, 「Google Scholar」は前の3つのプラットフォームにアクセスがない論文を確認する用のために, 補助ツールとして利用した。レジリエンス向上法を検索する際, 「intervention」, 「program」, 「training」などの言葉を含んでいない場合が多数あるという現況を考慮に入れた。できるだけ最大限に該当文献を集めるために, 今度の検索式は「resilience training」, 「resilience program」, 「resilience intervention」, 「resilience promotion」, 「resilience enhancement」という名詞的なフレーズをキーワードとする上で, 「build resilience」, 「enhance resilience」, 「improve resilience」, 「promote resilience」という動詞的なフレーズも一緒にキーワードとして追加した。本稿は, 国を区別せずに英語で執筆されて発表された文献を対象とし, 原著論文のみに限定した, 最新の研究現状を反映するために, 発表年には「2000年以後」を指定した。

### B. 文献の選定

分析対象文献の選定基準は, 「学術論文」, 「成人を研究対象とする」, 「レジリエンスという概念を論文の中に説明したことがある」, 「レジリエンス向上を目的として開発された介入法である」, 「2000年以後に発表された論文である」の条件をすべて満たすこととし, 排除の基準は「原稿を手に入れることができない」, 「重複した文献」, 「介入法のタイトルには, レジリエンスという言葉を採用したが, レジリエンスではなく他の指標 (例えば, 幸福感, 満足感) を高めるため開発されたものである」, 「成人だけを対象としていない」, 「オリジナルではない」の条件をいずれも満たしていないこととし, 該当文献を選定した。選定プロセスとしては, まず Mendeley Desktop を用いて「重複した文献」と「手に入らない文献」を排除した, そして, 論文のタイトルと抄録とキーワードをエクセルの形式で導入した上で, 選択基準に合わない文献を排除した。は以下の図で示す。

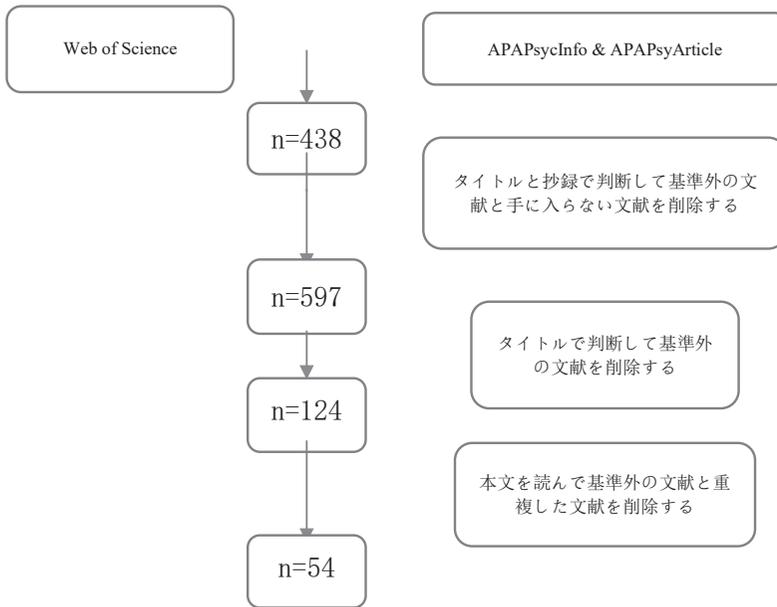


図 1 文献の選定の流れ

### C. 文献の整理方法

まず分析対象文献を、著者名、発表年、タイトル、国、研究方法、研究対象、研究結果により整理して、数を集計した。次に、タイトル、コンテンツなどのレジリエンス介入法に関する情報を抽出して、応用場面別で分類してまとめた。介入法のコンテンツについての情報は、構成、時間、理論基礎、実施方法を含む。後に、介入法のコンテンツから効果因子を抽出して整理した上で、応用場面ごとに比較して討論する。

## 3. 結果

### A. 該当文献に関する基本情報

検索の結果、594の文献が抽出され（検索日：2022年7月8日）、選定基準を満たす54文献を分析対象文献とした。文献を「2000年以後に発表された」に指定したが、大部分（ $n=48$ , 88.9%）の研究は、検索を行ってから過去10年以内（2012年以降）に公開されていた。北アメリカ（ $n=18$ , 33.3%）、アジア（ $n=17$ , 31.5%）、ヨーロッパ（ $n=15$ , 27.8%）、オーストラリア（ $n=3$ , 5.5%）、そして南アメリカ（ $n=1$ , 1.9%）で行われた。約8割の研究は心身の健康な若年成人を対象としており（ $n=42$ ）、臨床群を対象としての研究は比較的少なかった、身体疾患の患者を対

象とする文献は8件、精神疾患をもつ患者を対象とする文献は4件、共に12件になった。応用場面から見ると、臨床の場面は12件、仕事の場面は12件、学校の場面は11件、家庭の場面は5件、軍隊の場面は7件、災害の場合は3件、社会問題の場面は4件になる。研究方法については、量的研究が多数であり、（ $n=36$ , 66.7%）、質的研究の方法を採用した研究が5件、混合法を採用した研究が13件であった。

### B. 応用場面別の情報

#### 1. 臨床の場面

臨床の場面で活用される向上法は合計で12件があった。身体疾患のある患者を対象とする研究は、糖尿病患者が2件、HIV患者が2件、がん患者が1件、新型コロナウイルス感染症患者が1件、多発性硬化症患者が1件、てんかん患者が1件と、合わせて8件があり、精神疾患をもつ患者を対象とする研究は4件あった。その中には、疾患を明確に区別しないレジリエンス向上法が1件、うつ病患者を対象とするプログラムが1件、PTSD患者を対象とするプログラムが2件になる。実施方法については、対面の形式で実施する向上法が9件で、デジタルの形式の場合は3件しかない。プログラムの期間は向上法ごとに異なり、最長で4ヶ月、最短で90分である。糖尿病患者のレジリエ

ンスを高めるために、収録された介入法は「感情制御」, 「ポジティブな意味」, 「適応対処戦略」, 「ソーシャルサポート」, 「運動」, 「マインドフルネス」, 「容認」, 「医療現場における差別への対処」, 「脱フュージョン」などのポイントに注目する。HIV患者の場合は、「感情制御」, 「ソーシャルサポート」, 「楽観」, 「共感」, 「認知の再構築」, 「コーピング」, 「呼吸」などのポイントに注目する。がん患者向きのレジリエンス向上法は「がんに関する知識」, 「ポジティブな認知・行動・感情」, 「社会的な結びつき」, 「ストレスマネジメント」などの側面から役割を果たす。コロナウイルス患者のレジリエンスを向上するために、プログラムが「認知パターン」, 「ストレスマネジメント」, 「感情制御」, 「希望」, 「楽観」, 「逆境の意味」, 「感謝」という面からアプローチする。てんかん患者の場合は、「ストレス」, 「感情」, 「不合理な思考」を向上法の中心とするが、

多発性硬化症患者に向ける時、「目標設定」, 「幸福感」, 「ポジティブ認知」及び「社会的な結びつき」に注目する。精神病患者を対象として、仏教の思考を活用する向上法は、「苦難の意味」, 「自殺の予防」, 「現状からの啓発」及び「メンタルヘルス治療の役割」を強調する。PTSD患者のレジリエンスを向上する場合では、他の状況に採用された「認知の再構築」, 「ポジティブな行動」, 「マインドフルネス」というポイント以外、「問題解決」, 「未来への展望」及び「トラウマへの曝露」という点も重視している（具体的に以下の表1に表す）。<sup>18) 28) 29) 30) 31) 32) 33) 34) 35) 36) 37) 38)</sup>

## 2. 仕事の場面

仕事の場面で活用される向上法は合計で12件あるが、大部分はストレスが高い職業を対象として行った研究であり、その中には、医療従事者を対象とするプログラムが6件、消防士を対象とするプログラムが1

表1：臨床場面におけるレジリエンス向上法

タイトル	著者（年分）	対象	実施方法	時間	効果因子
READY	Burton, N. W., Pakenham, K. I., & Brown, W. J., 2010	Diabetes	Face to face	10 weeks	mindfulness; acceptance; defusion; physical activity; values; pleasurable activity; social connectedness
RB-DSMR : The Resilience-based Diabetes Self-management Education intervention	Dubois, S. K. et al., 2020	Diabetes	Face to face	4 months	emotional regulation; positive meaning; adaptive coping strategies; social support physical activity; coping with discrimination in healthcare settings
Stress -inoculation training program	Ahmadi, S., Salari, N., Rezaei, J., & Rahmati, M., 2021	Cancer	Face to face	4 weeks	relaxation training; cognition; connection
Online Resilient Warrior	Shaygan, M., Yazdani, Z., & Valibeygi, A., 2021	COVID-19	Digital	14 days	cognition pattern; stress management; emotion regulation; hope; optimism; meaning; growth; gratitude;
The Good Mood Guide: A Self-help Manual for Depression	Songprakun, W., & McCann, T. V., 2012	Depression	Face to face	8 weeks	introduction of depression; social contact; physical activity; ; positive thoughts; emotions and behavior; stress management
The psychological intervention	Brandalise, M. H. et al., 2019	Epilepsy	Face to face	4weeks	stress regulation; identification of moods and thought disorders
Theory-based intervention	Yu, X. et al., 2014	HIV	Face to face	4 months	emotion control; social support; optimism; empathy
The Psychology Toolbox	Yang, J. P. et al., 2018	HIV	Face to face	4 week	cognitive restructuring; alternative coping; paced breathing
Buddhist Mental Health Support Group	Phoenic, B., 2014	Mental problems	Face to face	90 mins	meaning of suffering; prevent suicide; attaining enlightenment in one's present form; role of mental health treatment
Every Matters	Alschuler, K. N. et al., 2018	Multiple sclerosis	Digital	6 weeks	goal setting; happiness habit; positive cognition; social connection
TCBRT: Tailored Cognitive-Behavioral Resilience Training	Lioussis, P. L. et al., 2016	PTSD	Face to face	5 weeks	exposure; cognitive restructuring; behavioral activation; problem solving; action plan strategies
Acceptance-and-commitment-therapy APP	Reyes, A. T. et al., 2020	PTSD	Digital	2 weeks	mindfulness; flow of thoughts and feelings

件、法務執行官を対象とするプログラムが1件、保険会社の従業員を対象とするプログラムが1件、職業を区別していない場合は、退職間近の従業員を対象とするプログラムが1件、対象をストレスのレベルが高い従業員だけに絞ったプログラムが1件、区別せずに従業員を対象とするプログラムは1件があった。実施方法については、対面の形式で実施する向上法が8件で、デジタル形式の場合は2件しかない、両方の形式を利用する向上法は2件があった。プログラムの期間

はそれぞれが、最長で4ヶ月で、最短で47分である。医療従事者のレジリエンスを高めるために、「レジリエンス」という概念に関する心理教育、「認知の再構築」、「感情制御」「ストレスマネジメント」、「セルフケア」、「強みの増強」、「ワーク・ライフバランス」、「未来への展望」、「セルフ・コンパッション」、「ポジティブパターン」、「反省」、「喪失と悲しみへの理解」などを注目点とする。消防士の場合は、「マインドフルネス」、「認知」、「社会的結びつき」のほか、「注意力」、

表2：仕事場面におけるレジリエンス向上法

タイトル	著者 (年分)	対象	実施方法	時間	効果因子
PAR: the Promoting Adult Resilience program	Milllear, P.et al., 2008	Employee	Face to face	11 weeks	strength and resilience;stress management; cognition restructure; problem solving; interpersonal skills
nature-based mindfulness training	Lücke, C.et al., 2019	Employee with high stress	Face to face	4 months	stress management; mindfulness;
MBSR: mindfulness-based stress reduction	Diachenko, M.et al., 2021	Employee-close to retirement	Both	8 weeks	stress reduction (relaxation; meditation; yoga)
ResilienceWise	IJntema, R. C.et al., 2021	employee-insurance	Both	13 weeks	assessment-choose-practice; personal goal setting; positive emotions; positive relationships; mindfulness; optimistic thinking; and mastery
MBAT: Mindfulness-Based Attention Training (adapted)	Denkova, E.et al., 2020	Firefighter	Face to face	4 weeks	attention; mindfulness; awareness; self-regulation skills; leadership; kindness; team cohesion; connection
MCAT: Mindful-Compassion Art-based Therapy intervention	Ho, A. H. Y.et al., 2021	Health Care worker	Face to face	6 weeks	empowering self-care;understanding & transforming stress; understanding loss & grief; thinking of strength; challenge; renewing aspirations; meaning reconstruction
E-Learning intervention	Kelly, F.et al., 2021	Health Care worker	Digital	Within a month	stress management self-assessments of burnout and psychological well-being;practicing mindfulness and meditation ;developing a self-care plan
RT: resilience training (online)	DeTore, N. R.et al., 2022	Health Care worker	Digital	47mins	resilience and mindfulness skills; cognitive flexibility; self-compassion
RISE: Resilience, Insight, Self-compassion, Empowerment	Sawyer, A. T.et al., 2021	Health Care worker	Face to face	8 weeks	resilience (stress recovery; coping skills); insight (cognitive awareness; emotional identification and expression); selfcompassion (self-validation; combatting negative self-talk); empowerment (boundaries; values alignment)
Taking care of yourself to Take care of others	Henshall, C., Davey, Z., & Jackson, D. 2020	Health Care worker	Face to face	12 weeks	relationships; positive outlook; flexibility emotional intelligence; work-life balance; reflective and critical thinking; moving forward and future planning
emotion regulation training	Behrouian, M.et al.,2021	Health Care worker	Face to face	8 weeks	emotion regulation
MBRT: mindfulness-based resilience training	Christopher, M. S.et al., 2018	Law enforcement officer	Face to face	8 weeks	mindfulness

「リーダーシップ」, 「自主規制スキル」, 「慈しみを育てる」及び「チームワーク」にも焦点にあてていた。ストレスのレベルが高い従業員と退職間近従業員を対象とする場合は、主に「ストレスマネジメント」という側面を中心とする。法務執行官のレジリエンスを向上するために、収録されたプログラムが「マインドフルネス」の効果を強調している。区別せず従業員のレジリエンスを高める場合、「強みの増強」, 「認知の再構築」, 「ストレスマネジメント」, 「問題解決スキル」及び「対人能力」という点を中心とする（具体的に以下の表2に表す）。<sup>24) 39) 40) 41) 42) 43) 44) 45) 46) 47) 48) 49)</sup>

### 3. 学校の場面

学校の場面で活用されるレジリエンス向上法は合計で11件あり、対象はすべて臨床の症状を持っていない健康な大学生であった。詳細に分けると、大学の新生を対象とするプログラムが1件、大学院生を対象とするプログラムが1件、体育系に在籍して、逆境体験があった大学生を対象とするプログラムが1件、専攻を区別せず逆境体験があった大学生に収束するプログラムが1件、レジリエンスのレベルが低い大学生だけを選択して対象とするプログラムも1件、残りは健康の状態以外、特に指定していない大学生を対象とするプログラム6件があった。実施方法については、対面の形式で実施する向上法が7件で、デジタルの形式の場合は3件であり、両方の形式を利用する向上法は1件がある。必要な期間はプログラムごとに異なり、最長は8週間で、最短は1日だけであった。大学生のレジリエンスを高めるために、リスクがあるかどうかに関係なく同様に対象とする場合、「子ども期の逆境体験 (ACEs) 或いはレジリエンスへの知識」, 「強みの増強」, 「ソーシャルサポート」, 「認知の再構築」, 「ストレスマネジメント」, 「コーピングスキル」, 「反省」, 「セルフ・コンパッション」, 「問題解決スキル」を中心としていた。リスクがある大学生を対象とする場合は「自律性」, 「未来へのポジティブな態度」, 「人生を楽しむ態度」, 「コントロール感」などの点に注目するに対して、リスクがない大学生を対象とする場合は、「個人責任感」, 「健康的なライフスタイル」, 「運動」, 「生活の意味及び価値についての思考」という点に注目する（具体的に以下の表3に表す）。<sup>21) 50) 51) 52) 53) 54) 55) 56) 57) 58) 59)</sup>

### 4. 家庭の場面

家庭の場面で活用されるレジリエンス向上法は合計で5件のみであり、大部分は精神疾患のある子供を持つ親を対象として開発したプログラムである (n=4)。その中に、自閉症スペクトラム障害の子供を持つ母親

を対象とするプログラムが2件、母親と父親を区別せず自閉症スペクトラム障害の子供を持つ両親を対象とするプログラムが1件である。そのほか、統合失調症の子供を持つ母親を対象とするプログラムが1件、残りが何も指定していない母親を対象とするプログラムが1件である。実施方法については、対面の形式で実施する向上法は5分の4で4件があり、デジタルの形式の場合は1件しかない。期間はプログラムよりそれぞれ、最長の場合は50週間で、最短の場合は3週間である。精神疾患のある子供を持つ親におけるレジリエンスを向上するのを目的とする場合は「適応スキル」, 「ストレスマネジメント」, 「社会的な結びつき」, 「楽観的な考え」, 「リラクゼーション」, 「現実の受容」, 「対人関係」, 「感情制御」という点に注目することに対する、そうではない母親を対象とする場合は、「自己受容」, 「セルフ・コンパッション」, 「子供、配偶との関係」, 「感情制御」などの方面を中心とする（具体的に以下の表4に表す）。<sup>25) 60) 61) 62) 63)</sup>

### 5. 軍隊の場面

軍隊の場面で活用されるレジリエンス向上法は合計で7件であり、兵士、ベテラン、士官候補生などの身分がやや異なっているが、大部分は軍人の本人を対象として開発したプログラムであり (n=6)、残りの1つは軍人配偶者を対象とするプログラムであった。実施方法については、対面の形式で実施する向上法は4件があり、デジタル形式は1件で、両方の形式を利用する向上法は2件である。期間はプログラムごとに異なり、最短の場合は10日間だけであるが、最長の場合は軍隊に所属している間続けるものであった。軍人本人のレジリエンスを高める向上法では、「反省」, 「問題解決スキル」, 「強みの増強」, 「感謝 (gratitude)」, 「認知の再構築」, 「感情制御」, 「リラクゼーション」, 「健康的なライフスタイル」, 「ストレスマネジメント」, 「ソーシャルサポート」, 「共感」, 「エネルギーマネジメント」などの方面を重視するが、軍人の配偶者のレジリエンスを向上する場合は、同じく「感謝」, 「ストレスマネジメント」, 「マインドフルネス」という点に注目する以外、「楽観性」, 「感情の受容」及び「未来への希望」にも焦点に当てていた（具体的に以下の表5に表す）。<sup>64) 65) 66) 67) 68) 69) 70)</sup>

### 6. 災害の場面

災害の場面で活用されるレジリエンス向上法は合計で3件のみで、その中の2件は、新型コロナウイルス感染症が蔓延する状況下で、感染していない健康成人を対象とするプログラムであり、残りの1件は台風の

表 3：学校場面におけるレジリエンス向上法

タイトル	著者 (年分)	対象	実施方法	時間	効果因子
Strength- based Course	Chandler, G. E.et al., 2020	Athlete students with ACE	Face to face	5 weeks	strength-based education; approach; leadership; ABCS of resilience; stress and coping; cognitive awareness; social support ; refection; knowledge of ACEs
Military Training	Guo, Ret al., 2021	Freshman	Face to face	3 weeks	physical training (healthy life habits)
SMART-OP: Stress Management and Resilience Training for Optimal Performance	Rose, R. D.et al., 2013	Graduate students	Digital	6 weeks	stress management; cognition flexibility/logical thinking; communication skills; problem solving
REP-S: Resilience Enhancement Programme for Students	Robinson, O. C.et al., 2021	Students	Face to face	3 weeks	mind-body resilience (breathing technique meditation); cognitive resilience: (positive reframing (beliefs about future; goal setting and planning); help seeking; assertiveness
PATH: Accelerated Thriving and Health	Gerson, M. W., & Fernandez, N., 2013	Students	Face to face	3 weeks	cognition: explanatory style; personal responsibility; problem solving (active assertive skills building)
Space for Resilience	Enrique, A.et al., 2019	Students	Both	8 weeks	psychological education (introduction of resilience); purpose; meaning and values; self-esteem and self compassion; social networks;healthy lifestyle; coping/ problem solving
SGSM: Structured Group Sandplay Method	Wang, D., Nan, J. K., & Zhang, R., 2017	Students	Face to face	8 weeks	self-reflection/introspection;
The Resilience Journal Intervention- Attention version/ Mastery version	Lohner, M. S., & Aprea, C., 2021	Students	Digital	5 days	attention ; mastery/ resource priming/ insight
ARP: Adult Resilience Program	Barrett, P. M., 2011	Students	Face to face	1 day	problem-solving skill; recognizing and dealing with body signals; cognitive restructuring ; attention training; graded exposure to fears; family/peer support. Social-emotional learning interventions promote the accumulation of knowledge; optimal emotional processing skills;
ERI: Empower Resilience Intervention	Chandler, G. E., Roberts, S. J., & Chiodo, L., 2015	Students with ACE	Face to face	4 weeks	active coping; building strength; cognitive flexibility; social support; stress management; social support
CORE: Cultivating Our Resilience	Herrero, R.et al., 2019	Students with low resilience	Digital	6 weeks	psychoeducation (resilience and wellbeing); autonomy (healthy lifestyle; psychological wellbeing); mindfulness; savoring; self-compassion; coping strategies; connections;; positive attitude towards future

体験者を対象として開発されたプログラムである。実施方法については、対面の形式で実施する向上法は2件で、デジタルの形式の場合は1件のみである。プログラムの期間については、最短の場合は40分だけで、最長の場合は4ヶ月までかかる。新型コロナウイルス感染症が蔓延する状況下で、成人のレジリエンスを高める向上法は、「運動」、「不合理的な認知への対処」、「健康に関する医学知識」という方面を強調するが、台風の体験者を対象とする開発した向上法は「強みの増強」、「ストレスマネジメント」、「ポジティブパター

ン」、「ソーシャルサポート」、「未来への希望」などのポイントを注目で役割を果たす（具体的に以下の表6に表す）。<sup>71) 72) 73)</sup>

#### 7. 社会問題の場面

社会問題の場面で活用されるレジリエンス向上法は合計で4件があり、その中の3件は、健康的な加齢のために開発されたプログラムであり、残りの1件は難民を対象とする開発したプログラムである。全部の向上法は、対面の形式で実施する。プログラムの期間については、最短の場合は4週間で、最長の場合は10週

表 4 : 家庭場面におけるレジリエンスの向上法

タイトル	著者 (年分)	対象	実施方法	時間	効果因子
DMP: Dance Movement Psychotherapy	Aithal, S., Karkou, V., & Kuppusamy, G., 2020	Mother with ASD children	Face to face	3 weeks	body awareness; perception and awareness of strengths and difficulties; connections; body memories; relaxation;
WhatsApp-based Spiritual Posts	Pandya, S. P., 2021	Mother with ASD children	Digital	50 weeks	focusing on the present and acceptance; meditation and centering; relationship; emotional regulation
Resilience-Enhancement for Mothers	Tobe, H., Sakka, M., & Kamibepu, K., 2019	Mothers	Face to face	8 weeks	emotional regulation; relationship with children; partners; self-compassion; self-acceptance
Film Therapy for Resilience	Khodabakhshi-Koolace, A., & Manoochehri, M., 2021	Mothers with schizophrenia	Face to face	12 weeks	Identification; catharsis; insight; universalization. learning adaptation skills
AMOR: Acceptance, Mindfulness, Optimism, Resilience	Schwartzman, J. M. et al., 2022	Parents with ASD children	Face to face	8 weeks	stress management; resilient skills; mindfulness; acceptance; optimistic thinking;

表 5 : 軍隊の場面におけるレジリエンス向上法

タイトル	著者 (年分)	対象	実施方法	時間	効果因子
SRT: Coping and Emotion Regulation Self-reflection Training	Crane, M. F. et al., 2019	Cadet	Face to face	5 weeks	coping strategies; reflection; emotion regulation
MRT: Master resilience Training	Reivich, K. J., Seligman, M. E., & McBride, S., 2011	Soldier	Both	10 days	thinking; energy management; problem solving; strength; gratitude; relationships
CSF: The Comprehensive Soldier Fitness Program	Cornum, R., Matthews, M. D., & Seligman, M. E., 2011	Soldier	Both	Span the career of army personnel	mental; emotion; physical skills; emotional; social; family; spiritual aspects
HFS: HomeFront Strength	Kees, M., & Rosenblum, K., 2015	Spouse	Face to face	8 weeks	gratitude; stress management; optimism; connection; emotion acceptance; mindfulness; wishes for future;
CERT: Cognitive-Emotional Regulation Training	Dolcos, S. et al., 2021	Veteran	Face to face	5-8 weeks	emotion regulation (2 strategies: focus attention; cognition reappraisal)
Moving Forward	Tenhula, W. N. et al., 2014	Veteran	Face to face	4 weeks	problem-solving; emotional regulation;
Online Resilient Warrior	Millstein, R. A. et al., 2022	Veteran	Digital	6 weeks	relaxation response; stress management; adaptive strategies (positive perspective; cognitive reappraisal; healthy lifestyle; social support; empathy)

間までにかかる。難民を対象とする向上法は、「希望」, 「自己効力感」及び「コーピングスキル」という方面を重視するに対する, 老人を対象とする向上法は「感情的知性 (emotional intelligence)」、「人生を楽しく態度」, 「感謝」, 「意味がある活動をする」, 「社会的な結びつき」, 「問題解決スキル」, 「感情制御」, 「認知パターン」, 「ストレスマネジメント」, 及び「リラクゼーション」というポイントに注目していた (具体的に以下の表 7 に表す)。<sup>74) 75) 76) 77)</sup>

#### 4. 考察

##### A. 総合考察

成人を対象としたレジリエンス向上を目的とする開発された介入法について2000年以降に発表された英語学術論文を概観した。本研究で行った集計結果によれば, 臨床の場面と仕事の場面に行われた研究が比較的多く, それぞれ12件があり, 学校の場面に行われた研究は11件があった。続いて, 軍隊の場面の7件, 家庭の場面の5件である。社会問題という最も範囲が広

表 6 : 災害の場面におけるレジリエンス向上法

タイトル	著者 (年分)	対象	実施方法	時間	効果因子
HIIT: High-Intensity Interval Training MIT: Moderate-Intensity Training	Borrega-Mouquinho, Y. et al., 2021	COVID-19	Face to face	40 min	High intensity interval training; moderate-intensity training
PI: Psychological Inoculation HI: Healthy Information	Gidron, Y. et al., 2021	COVID-19	Digital	4 months	health medical information (education); inoculation (address cognition distortion)
Katatagan	Hechanova, M. R. M. et al., 2015	Typhoon	Face to face	4 days	strength; stress management; manage physical reaction; thoughts and emotions; positive pattern; social support; planning future

表 7 : 社会問題の場面におけるレジリエンス向上法

タイトル	著者 (年分)	対象	実施方法	時間	効果因子
Emotional skills	Delhom, I., Satorres, E., & Meléndez, J. C., 2020	Older	Face to face	10 weeks	emotional intelligence
Raise Your Resilience	Treichler, E. B. et al., 2020	Older	Face to face	1 months	savoring; gratitude; engagement in value-based activities;
My Generation	Woods, B. et al., 2021	Older	Face to face	8 weeks	cognition pattern; stress management; emotion regulation; relaxation; problem solving; social connection
Intervention Implementation	Paloma, V. et al., 2020	Refugee	Face to face	4 weeks	hope; self-efficacy; coping

いカテゴリーで、合計 4 件のみであったのは意外な結果であった。最も少ないのは災害の場面に行われた研究で、合計 3 件になる。臨床現場では 12 の研究のうち 8 件は身体疾患の患者を対象として展開するものである。精神疾患を志向する研究は 4 件のみであった。以上の現況からすると、レジリエンスの向上法に関する研究は学校と職場への関心が高まっている可能性が明らかになった。そのほか、開発されたレジリエンスの向上法では心理的に健康な成人を対象とするものが比較的多かった。

結果の部分では、効果因子を応用場面ごとに分類して整理したが、ある場面に適用するすべての向上法に同じ因子が含まれているわけではなく、それぞれの向上法で採用される因子および概念を拾い上げてまとめた。その中には、何度も重複している因子（例えば：認知の再構築）がある一方、一回しか採用されていない因子（例えば：脱フュージョン）もあった。表に示されるように、単一の因子だけで開発された向上法は 6 件があるが、複数の因子を組み合わせている向上法が圧倒的に多かった。

単一の因子の場合を具体的に説明すると、仕事の場面には 2 件があり、一つは医療従事者を対象として「感情制御」という点だけに注目する (Behrouian, M. ら, 2021)<sup>49)</sup>；もう一つは、法務執行官を対象とする開発さ

れた向上法で、「マインドフルネス」を中心とする (Christopher, M. S. ら, 2018)<sup>24)</sup>。学校の場面にも 2 件があり、一つはフィジカルトレーニングだけを通じて大学の新生のレジリエンスを高める向上法である (Guo, R. ら, 2021)<sup>51)</sup>、もう一つは特別に制限せずに大学生を対象として開発された向上法では「内観」を活用している (Wang, D., Nan, J. K. と Zhang, R., 2017)<sup>56)</sup>。社会問題の場合には、老人のレジリエンスを高めるために、「感情的知能」を中心とし開発した向上法 1 件がある (Delhom, I., Satorres, E. と Meléndez, J. C., 2020)<sup>74)</sup>。

複数の因子を組み合わせる場合には、同じ場面でも、場面を問わずにでも共通点が多いことが分かった。共通の因子として、最も頻繁に活用されていた因子は、以下のようなものであった：「感情制御」、「認知の再構築」、「ポジティブパターン」、「ストレスマネジメント」、「コーピングスキル」、「問題解決法」、「マインドフルネス」、「社会サポート」、「強みの増強」。

以上の段落で言及した共通因子を見てみると、「認知の再構築」、「問題解決法」、「コーピングスキル」、「ストレスマネジメント」は、CBT 理論で主張されている概念を活用したものである。「マインドフルネス」への関心も瞑想を基礎とする概念である。また、「強みの増強」、「ポジティブパターン」、「社会サポート」などはポジティブ心理学に強調されている概念及び理

念を活用して効果検証をしていた。全般的に考えて、CBTベースやマインドfulnessベースやポジティブ心理学ベースで開発される向上法が主流であった。本論文の背景で述べたように、いくつかの理念を組み合わせる場合が多く一般的であることを再確認できた。

しかし、それらがすべてではなく、それ以外にもACT (Acceptance and Commitment Therapy) 理論の活用や宗教思想の活用するものもあった。例えば、Burton, N. W., Pakenham, K. I. と Brown, W. J. (2010)<sup>28)</sup>に糖尿病患者を対象とする開発した「READY」というプログラムには、1つのセッションがACT理論を基礎として、現状を受容することを促進していた。Phoenic, B.は2014年に「Buddhist Mental Health Support Group」<sup>36)</sup>というプログラムが開発して、宗教思想とメンタルヘルス治療を組み合わせ活用して、苦難の意味の探索や自殺の予防などの側面から、精神疾患へのレジリエンスを高めていた。

向上法の実施方法については、結果の部分には、「face to face: 対面」、「digital: デジタル」、「Both: 両方」という3つのカテゴリで分類したが、具体的に説明すると、デジタルの場合には、パソコンを使っている向上法もあり、スマートフォンをツールとする向上法もあった。例えば、新型コロナウイルス感染症蔓延の状況下で開発された「PI: Psychological Inoculation」(Gidron, Y. ら, 2021)<sup>72)</sup>と「Online Resilience Warrior」(Shaygan, M., Yazdani, Z. と Valibeygi, A., 2021)<sup>31)</sup>という2つのプログラムでは、前者はパソコン上のオンラインで介入を実施するに対して、後者は「WhatsApp」というコミュニケーションアプリを利用して介入を実施する。他には、指導力を比較的弱くして、没入感を強調した介入もある。例えば、Khodabakhshi-Koolae, A. と Manoochehri, M. (2021)<sup>63)</sup>は統合失調症患者の子供をもつ母親におけるレジリエンスを高めるために、困難を乗り越えることに関する映画を資料として、週に1回合計12回の映画を母親に見させた後、感想と自分自身の経験をもとにコミュニケーションをさせていた。Hirano, M. (2021)<sup>59)</sup>は女子大学生を対象として、物語づくりというかたちで、彼らのレジリエンスを高めていた。

## B. 応用場面別の特徴

ここまでの考察では、成人におけるレジリエンス向上法について全般的な現状を説明したが、ここからは、共通点ではなく、場面ごとに分類したレジリエンス向上法の独自性の特徴を中心として述べる。

臨床の場面には、特徴をとする点は「メンタルヘルスサービス利用へのバイアスの改善」(Dubois, S. K. ら, 2020; Phoenic, B., 2014)<sup>29) 36)</sup>と「現実への受容」(Burton, N. W., Pakenham, K. I. と Brown, W. J., 2010)<sup>28)</sup>という2つがあり、PTSD患者を対象とする向上法では、曝露練習の追加も特徴としてみられた(Liossis, P. L. ら, 2016)<sup>37)</sup>。

仕事の場面では、職業ごとに説明すると、消防士を対象とするプログラムが「団結」(Denkova, E. ら, 2020)<sup>43)</sup>という点を強調することに対して、医療従事者に対象される場合は、「セルフ・コンパッション」(DeTore, N. R. ら, 2022; Sawyer, A. T. ら, 2021)<sup>46) 47)</sup>、「セルフケア」(Kelly, F. ら, 2021)<sup>45)</sup>、「喪失や悲しみへの思考及び理解」(Ho, A. H. Y. ら, 2021)<sup>44)</sup>と「ワーク・ライフバランス」(Henshall, C., Davey, Z. と Jackson, D., 2020)<sup>48)</sup>という点に注意を向けている。

学校の場合には、「責任感」(Gerson, M. W. と Fernandez, N., 2013)<sup>54)</sup>、「セルフ・コンパッション」(Enrique, A. ら, 2019; Herrero, R. ら, 2019)<sup>55) 59)</sup>、「健康的なライフスタイル」(Enrique, A. ら, 2019; Guo, R. ら, 2021)<sup>55) 51)</sup>、「自律」(Herrero, R. ら, 2019)<sup>59)</sup>、「人生を楽しむ態度」(Herrero, R. ら, 2019)<sup>59)</sup>、「注意力についての訓練」(Barrett, P. M., 2011)<sup>21)</sup>、「助けを求める能力」(Robinson, O. C. ら, 2021)<sup>53)</sup>という点を強調していた。

家庭の場面に適用するレジリエンス向上法の特徴としては、疾患を持つ子供の両親を対象とする場合は、「現実への受容」という側面から向上法を展開する介入もあり(Schwartzman, J. M. ら, 2022)<sup>25)</sup>、「苦難の普遍化」(Khodabakhshi-Koolae, A. と Manoochehri, M., 2021)<sup>63)</sup>という点からも役割を果たす。その他、家庭の場面では、「関係」という点にも特に関心があるものが多く、「子供との関係」(Tobe, H., Sakka, M., と Kamibeppu, K., 2019; Pandya, S. P., 2021)<sup>62) 61)</sup>と「配偶者との関係」(Tobe, H., Sakka, M. と Kamibeppu, K., 2019)<sup>62)</sup>を両方とも重要なものと位置付けている。

軍隊の場面に行われた研究が、レジリエンス向上法の文脈では比較的古いものであり、一般的なCBTとポジティブ心理学を基礎として発展してきたレジリエンス向上法が多いことがこの場面での特徴である。軍隊には体力軍練が必要であるため、そちらの場面に適用する向上法が身体という側面に注目していて、「フィジカルスキル」(Cornum, R., Matthews, M. D. と Seligman, M. E., 2011)<sup>66)</sup>と「エネルギーマネジメント」(Reivich, K. J., Seligman, M. E. と McBride, S., 2011)<sup>65)</sup>という点に注意が向けられていたことも特徴である。

災害の場面では、新型コロナウイルス感染症の状況下で開発された介入法が「運動」の効果を強調している。Borrega-Mouquinho, Y.ら (2021)<sup>71)</sup>は、高強度インターバルトレーニングと中強度トレーニングは、レジリエンスのレベル別の影響を比較した。そこでは、2つの運動がいずれもレジリエンスに良い影響を与え、中強度トレーニングより高強度インターバルトレーニングの方は効果が良好であることが示された。

社会問題の場面のうち高齢者を対象として開発されたレジリエンス向上法に着目すると、他の年齢層の成人に比べて、「人生を楽しむ態度」(Treichler, E. B.ら, 2020)<sup>75)</sup>、「価値がある活動への参加」(Treichler, E. B.ら, 2020)<sup>75)</sup>、と「自己効力感」(Paloma, V.ら, 2020)<sup>77)</sup>という点に注意が向けられていたことが特徴的であった。

### C. 今後の研究方向と展望

本稿の結果から、レジリエンス向上法に関する研究のここ20年間の動向として、軍人や心身疾患の子供を持っている親や医療従事者や消防士や法務執行官などのようなストレスのレベルが比較的高いグループを中心に対象としていることが明らかになった。長期間慢性的にストレスにさらされていると、心身不調のリスクが高くなることが様々な研究者によって検証されているため(Schmidt, M. V., Sterlemann, V.とMüller, M. B., 2008)<sup>78)</sup>、研究者達は高リスク群への関心が高いことがわかる。一方で、研究対象として選ばれた人々が、高いリスク群ではあるものの身体疾患や精神疾患の患者が対象というわけではなく、診断のついていない健康な成人が大部分(n=42; 77.8%)であった。精神疾患の患者におけるレジリエンス向上を目的とした研究は特に少なく、4件のみであったことも印象的であった。ただし、こうした研究状況が、健康的な成人の方が精神疾患患者より関心が高いことを示しているとは考えにくい。精神疾患に罹患した患者は、多様な症状に影響され生活にも支障をきたすという状況を考慮に入れると、レジリエンス向上の支援の必要性はより高いとも言える。それではどうして精神疾患こうしたレジリエンス向上を目的とした研究が未だに少ないのだろうか。

精神疾患をもつ患者は認知機能低下のある可能性もあり(O'Connor, Maureen K.ら, 2011)<sup>79)</sup>、特に統合失調症の患者は認知機能低下などの症状があることが示されている(Keefe, R. S., とHarvey, P. D., 2012)<sup>80)</sup>。臨床心理学実践及び療法の分野で中心的理論となってい

るCBTやポジティブ心理学やマインドフルネスを応用した介入はいずれにおいても、実際には参加対象に、ある程度の認知能力が要求される。こうした点で、精神疾患の診断のついている患者にとってこれらの理論に基づくレジリエンス向上法が親しみにくいということもあるのかもしれない。こうした点も踏まえると、精神疾患の患者を対象としたレジリエンス向上研究が少ない理由は、研究者たちが患者に関心を持っていないということではなく、研究の実行性と便宜性による結果である可能性がある。精神疾患の患者のレジリエンスを向上させるといった目標は、現在の臨床心理学研究にとって、いまだ探求の道の半ばであるとも言える。今後の研究には、精神疾患の患者における認知機能低下などの特徴も十分に考慮した上で、相応しい理論や療法や斬新な実施方法などを実証研究によって見出していくことで、患者におけるレジリエンスを高めて再発予防などにも役立つ可能性がある。

本論文には、成人に適用できるレジリエンス向上法の共通因子と応用場面毎の特徴を述べてきた。その結果、共通因子がたいへん多いことが明らかであると同時に、独自性としての効果因子がそれぞれの応用場面及び対象の特徴から発展してきたものであったことも示唆された。共通因子が多かった主な理由としては、レジリエンス向上法の開発の理論的背景が非常に類似していることである。本論文に収録された文献の大部分は、研究者が自分の注目したいグループに関する先行研究に検証されたレジリエンスに良い影響を与える因子を参考しながら、既存の理論基礎の上で、レジリエンス向上法を開発してきたものであったと思われる。臨床研究者も皆「巨人の肩の上にいる矮人」でもあるわけで、参考になる資源や理論もある程度の類似性を持っているものであったことも共通性が多かった原因かもしれない。一方で、応用場面毎に独自因子も存在していることも示されており、それぞれのグループの多様性を表現しているのかもしれない(Trickett, E. J., Watts, R. J.とBirman, D., 1994)<sup>81)</sup>。研究者達がある特定グループの特徴を見出して理解した上で、独自性のある因子を追加してきたと考えられる。こうしたレジリエンス向上法についての共通因子と独自因子の役割や適切なバランスについては、いまだ未解決の問題であり、将来の研究の方向性として効果量の比較を用いたメタ分析を行う検討が必要である。しかも応用場面別に結果が異なる可能性もあるため、それぞれ応用場面毎に、さらなる丁寧な効果検証が望まれる。

#### D. 本研究の限界点

本研究では、応用場面別で成人におけるレジリエンス向上法を検討した最近20年間の研究を分類・整理した結果を報告した。対象となる論文の質を確保するために、「Web of Science」, 「APApsycInfo」, 「APApsycArticle」という3つのプラットフォームを中心に利用した。また、今回の検索には、出版バイアスという問題には対処をしておらず、原文が見つからない論文も対象外とした。そのため、ある程度の情報損失が存在する可能性があると考えている。そして、本稿には青少年 (Youth) などの複合の年齢層 (未成年と成年を両方とも含む) を対象とする研究も除外されており、さらに情報の損失が起きている可能性があると言える。本文を読む段階で削除された1つの論文を例として、Amodeo, A. L.ら (2018)<sup>82)</sup> は男性から女性に変性したトランスジェンダーを対象としてレジリエンス向上法を開発し、向上法は「強みの増強」, 「自己の受容」, 「アイデンティティ」, 「チームサポート」という側面から介入を実施している。こうした文献を除外したため、「アイデンティティ」という興味深い点が見逃された可能性がある。こうした限界点があるにもかかわらず、本稿は、応用場面別に成人におけるレジリエンス向上法の共通点と独自点を示すことができたため、研究者達に応用場面別にレジリエンス介入法の研究状況を迅速に理解できるような機会を提供したという意味で価値があり、成人のレジリエンスを向上させるという分野に関心を持つ研究者達にとって参考になる資料と考えている。

#### 5. 引用文献

- 1) Cobos-Sanchiz, D., Del-Pino-Espejo, M. J., Sánchez-Tovar, L., & Matud, M. P. (2020). The importance of work-related events and changes in psychological distress and life satisfaction amongst young workers in Spain: A gender analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4697.
- 2) Smith, K. E., & Pollak, S. D. (2021). Rethinking concepts and categories for understanding the neurodevelopmental effects of childhood adversity. *Perspectives on psychological science*, 16(1), 67-93.
- 3) 韓曉璐・大賀真伊・東菜摘子・滝沢龍 (2022). 「心のレジリエンス」を向上させる可能性についての検討——概念と影響因子から——. *東京大学大学院教育学研究科臨床心理学コース紀要*, 45, 68-75.
- 4) Denckla, C. A., Cicchetti, D., Kubzansky, L. D., Seedat, S., Teicher, M. H., Williams, D. R., & Koenen, K. C. (2020). Psychological resilience: An update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1822064.
- 5) Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17, 521-549.
- 6) Kelifa, M. O., Yang, Y., Herbert, C., He, Q., & Wang, P. (2020). Psychological resilience and current stressful events as potential mediators between adverse childhood experiences and depression among college students in Eritrea. *Child Abuse & Neglect*, 106, 104480.
- 7) Jang, I., Lee, S., Song, A., & Kim, Y. (2018). Influence of resilience and anger expression style on nursing work performance in emergency nurses. *Korean Journal of Occupational Health Nursing*, 27(4), 247-256
- 8) Mwangi, C. N., Okatcha, F. M., Kinai, T. K., & Ireri, A. M. (2015). Relationship between academic resilience and academic achievement among secondary school students in Kiambu County, Kenya.
- 9) Balgiu, B. A. (2017). Self-esteem, personality and resilience. Study of a students emerging adults group. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, 7(1).
- 10) Schwarzer, R., & Warner, L. M. (2013). Perceived self-efficacy and its relationship to resilience. In *Resilience in children, adolescents, and adults* (pp. 139-150). Springer, New York, NY.
- 11) Zhang, M., Zhang, J., Zhang, F., Zhang, L., & Feng, D. (2018). Prevalence of psychological distress and the effects of resilience and perceived social support among Chinese college students: Does gender make a difference?. *Psychiatry research*, 267, 409-413.
- 12) Kavaliotis, P. (2017). Resilience of parents with a child with autism spectrum disorders and factors for its potential enhancement: Family income and educational level. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 7(1), 188-199.
- 13) Shi, L., Sun, J., Wei, D., & Qiu, J. (2019). Recover from the adversity: functional connectivity basis of psychological resilience. *Neuropsychologia*, 122, 20-27.
- 14) Burton, N. W., Pakenham, K. I., & Brown, W. J. (2009). Evaluating the effectiveness of psychosocial resilience training for heart health, and the added value of promoting physical activity: a cluster randomized trial of the READY program. *BMC public health*, 9(1), 1-9.
- 15) Steinhardt, M., & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American college health*, 56(4), 445-453.
- 16) Macedo, T., Wilhelm, L., Gonçalves, R., Coutinho, E. S. F., Vilete, L., Figueira, I., & Ventura, P. (2014). Building resilience for future adversity: a systematic review of interventions in non-clinical samples of adults. *BMC psychiatry*, 14(1), 1-8.
- 17) Lee Duckworth, A., Steen, T. A., & Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 629-651.
- 18) Kalb, R., & Koch, K. (2016). *Everyday matters: Facilitators guide*. New York, NY: National Multiple Sclerosis Society
- 19) Beck, A. T. (1997). The past and future of cognitive therapy. *The Journal of psychotherapy practice and research*, 6(4), 276.
- 20) Berkowitz, S., & Attia, E. (2010). *Cognitive Behavior Therapy and Eating Disorders*.
- 21) Barrett, P. M. (2011). *Resilience for life: Adult program*. Brisbane, Australia: Barrett Research Resources.

- 22) Maex, E. (2011). The Buddhist roots of mindfulness training: a practitioners view. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 165-175.
- 23) Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 5, 603.
- 24) Christopher, M.S., Goerling, R.J., Rogers, B.S., Hunsinger, M., Baron, G., Bergman, A.L., Zava, D.T., 2016. A pilot study evaluating the effectiveness of a mindfulness-based intervention on cortisol awakening response and health outcomes among law enforcement officers. *J. Police Crim. Psychol.* 31 (1), 15-28.
- 25) Schwartzman, J. M., Millan, M. E., Uljarevic, M., & Gengoux, G. W. (2022). Resilience intervention for parents of children with autism: Findings from a randomized controlled trial of the AMOR method. *Journal of autism and developmental disorders*, 52(2), 738-757.
- 26) Leppin, A. L., Bora, P. R., Tilburt, J. C., Gionfriddo, M. R., Zeballos-Palacios, C., Dulohery, M. M., ... & Montori, V. M. (2014). The efficacy of resiliency training programs: a systematic review and meta-analysis of randomized trials. *PLoS one*, 9(10), e11420.
- 27) Vanhove, A. J., Herian, M. N., Perez, A. L., Harms, P. D., & Lester, P. B. (2016). Can resilience be developed at work? A meta-analytic review of resilience-building programme effectiveness. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 89(2), 278-307.
- 28) Burton, N. W., Pakenham, K. I., & Brown, W. J. (2010). Feasibility and effectiveness of psychosocial resilience training: a pilot study of the READY program. *Psychology, health & medicine*, 15(3), 266-277.
- 29) Dubois, S. K., Lehrer, H. M., Whyne, E. Z., & Steinhart, M. A. (2020). A resilience intervention for adults with type 2 diabetes: proof-of-concept in community health centers. *International journal of behavioral medicine*, 27(5), 565-575.
- 30) Ahmadi, S., Salari, N., Rezaei, J., & Rahmati, M. (2021). The effect of stress inoculation training on existential anxiety and resilience of cancer patients. *Current Psychology*, 1-7.
- 31) Shaygan, M., Yazdani, Z., & Valibeygi, A. (2021). The effect of online multimedia psychoeducational interventions on the resilience and perceived stress of hospitalized patients with COVID-19: a pilot cluster randomized parallel-controlled trial. *BMC psychiatry*, 21(1), 1-12.
- 32) Songprakun, W., & McCann, T. V. (2012). Effectiveness of a self-help manual on the promotion of resilience in individuals with depression in Thailand: a randomised controlled trial. *BMC psychiatry*, 12(1), 1-10.
- 33) Brandalise, M. H., de Araujo Filho, G. M., Centeno, R. S., Yacubian, E. M. T., & Jackowski, A. P. (2019). Effects of a brief psychotherapeutic intervention on resilience and behavior in patients with drug-resistant mesial temporal lobe epilepsy and late seizure recurrence after surgery. *Epilepsy & Behavior*, 100, 106512.
- 34) Yu, X., Lau, J. T., Mak, W. W., Cheng, Y., Lv, Y., & Zhang, J. (2014). A pilot theory-based intervention to improve resilience, psychosocial well-being, and quality of life among people living with HIV in rural China. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 40(1), 1-16.
- 35) Yang, J. P., Simoni, J. M., Dorsey, S., Lin, Z., Sun, M., Bao, M., & Lu, H. (2018). Reducing distress and promoting resilience: a preliminary trial of a CBT skills intervention among recently HIV-diagnosed MSM in China. *AIDS care*, 30(sup5), S39-S48.
- 36) Phoenix, B. (2014). Promoting resilience and recovery in a Buddhist mental health support group. *Issues in Mental Health Nursing*, 35(4), 257-264.
- 37) Liossis, P. L., Shochet, I. M., Milliar, P. M., & Biggs, H. (2009). The Promoting Adult Resilience (PAR) program: The effectiveness of the second, shorter pilot of a workplace prevention program. *Behaviour Change*, 26(2), 97-112.
- 38) Reyes, A. T., Muthukumar, V., Bhatta, T. R., Bombard, J. N., & Gangozo, W. J. (2020). Promoting resilience among college student veterans through an acceptance-and-commitment-therapy app: An intervention refinement study. *Community Mental Health Journal*, 56(7), 1206-1214.
- 39) Milliar, P., Liossis, P., Shochet, I. M., Biggs, H., & Donald, M. (2008). Being on PAR: Outcomes of a pilot trial to improve mental health and wellbeing in the workplace with the Promoting Adult Resilience (PAR) program. *Behaviour Change*, 25(4), 215-228.
- 40) Lücke, C., Braumandl, S., Becker, B., Moeller, S., Custal, C., Philippen, A., & Müller, H. H. (2019). Effects of nature-based mindfulness training on resilience/symptom load in professionals with high work-related stress-levels: findings from the WIN-Study. *Mental Illness*.
- 41) Diachenko, M., Smith, K. K., Fjorback, L., Hansen, N. V., Linkenkaer-Hansen, K., & Pallesen, K. J. (2021). Pre-retirement employees experience lasting improvements in resilience and well-being after mindfulness-based stress reduction. *Frontiers in psychology*, 2828.
- 42) IJntema, R. C., Ybema, J. F., Burger, Y. D., & Schaufeli, W. B. (2021). Building resilience resources during organizational change: A longitudinal quasi-experimental field study. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 73(4), 302.
- 43) Denkova, E., Zanesco, A. P., Rogers, S. L., & Jha, A. P. (2020). Is resilience trainable? An initial study comparing mindfulness and relaxation training in firefighters. *Psychiatry Research*, 285, 112794.
- 44) Ho, A. H. Y., Tan-Ho, G., Ngo, T. A., Ong, G., Chong, P. H., Dignadice, D., & Potash, J. (2021). A Novel Mindful-Compassion Art-Based Therapy for Reducing Burnout and Promoting Resilience Among Healthcare Workers: Findings From a Waitlist Randomized Control Trial. *Frontiers in Psychology*, 12.
- 45) Kelly, F., Uys, M., Bezuidenhout, D., Mullane, S. L., & Bristol, C. (2021). Improving Healthcare Worker Resilience and Well-Being During COVID-19 Using a Self-Directed E-Learning Intervention. *Frontiers in Psychology*, 12.
- 46) DeTore, N. R., Sylvia, L., Park, E. R., Burke, A., Levison, J. H., Shannon, A., ... & Holt, D. J. (2022). Promoting resilience in healthcare workers during the COVID-19 pandemic with a brief online intervention. *Journal of psychiatric research*, 146, 228-233.
- 47) Sawyer, A. T., Bailey, A. K., Green, J. F., Sun, J., & Robinson, P. S. (2021). Resilience, insight, self-compassion, and empowerment (rise): a randomized controlled trial of a psychoeducational group program for nurses. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 10783903211033338.
- 48) Henshall, C., Davey, Z., & Jackson, D. (2020). The implementation and evaluation of a resilience enhancement programme for nurses

- working in the forensic setting. *International journal of mental health nursing*, 29(3), 508-520.
- 49) Behrouian, M., Ramezani, T., Dehghan, M., Sabahi, A., & Ebrahimnejad Zarandi, B. (2021). The effect of the emotion regulation training on the resilience of caregivers of patients with schizophrenia: a parallel randomized controlled trial. *BMC psychology*, 9(1), 1-8.
- 50) Chandler, G. E., Kalmakis, K. A., Chiodo, L., & Helling, J. (2020). The efficacy of a resilience intervention among diverse, at-risk, college athletes: a mixed-methods study. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 26(3), 269-281.
- 51) Guo, R., Sun, M., Zhang, C., Fan, Z., Liu, Z., & Tao, H. (2021). The Role of Military Training in Improving Psychological Resilience and Reducing Depression Among College Freshmen. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 641396.
- 52) Rose, R. D., Buckley Jr, J. C., Zbozinek, T. D., Motivala, S. J., Glenn, D. E., Cartreine, J. A., & Craske, M. G. (2013). A randomized controlled trial of a self-guided, multimedia, stress management and resilience training program. *Behaviour research and therapy*, 51(2), 106-112.
- 53) Robinson, O. C., Sebah, I., McNay, I., Field, J., Wragg, J., Stevenson, M., & Newton, P. (2021). Evaluating the REP-S brief resilience intervention for students in higher education: A multi-study mixed-methods programme of research. *British Journal of Guidance & Counselling*, 49(5), 672-688.
- 54) Gerson, M. W., & Fernandez, N. (2013). PATH: A program to build resilience and thriving in undergraduates. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(11), 2169-2184.
- 55) Enrique, A., Mooney, O., Salamanca-Sanabria, A., Lee, C. T., Farrell, S., & Richards, D. (2019). Assessing the efficacy and acceptability of an internet-delivered intervention for resilience among college students: A pilot randomised control trial protocol. *Internet Interventions*, 17, 100254.
- 56) Wang, D., Nan, J. K., & Zhang, R. (2017). Structured group sandplay to improve the resilience of college students: A pilot study. *The arts in psychotherapy*, 55, 186-194.
- 57) Lohner, M. S., & Aprea, C. (2021). The resilience journal: Exploring the potential of journal interventions to promote resilience in university students. *Frontiers in psychology*, 12.
- 58) Chandler, G. E., Roberts, S. J., & Chiodo, L. (2015). Resilience intervention for young adults with adverse childhood experiences. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 21(6), 406-416.
- 59) Herrero, R., Mira, A., Cormo, G., Etchemendy, E., Baños, R., García-Palacios, A., ... & Botella, C. (2019). An Internet based intervention for improving resilience and coping strategies in university students: Study protocol for a randomized controlled trial. *Internet interventions*, 16, 43-51.
- 60) Aithal, S., Karkou, V., & Kuppasamy, G. (2020). Resilience enhancement in parents of children with an autism spectrum disorder through dance movement psychotherapy. *The Arts in Psychotherapy*, 71, 101708.
- 61) Pandya, S. P. (2021). Examining the effectiveness of whatsapp-based spiritual posts on mitigating stress and building resilience, maternal confidence and self-efficacy among mothers of children with ASD. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 51(5), 1479-1495.
- 62) Tobe, H., Sakka, M., & Kamibepu, K. (2019). The efficacy of a resilience-enhancement program for mothers in Japan based on emotion regulation: study protocol for a randomized controlled trial. *BMC psychology*, 7(1), 1-7.
- 63) Khodabakhshi-Koolae, A., & Manoochehri, M. (2021). Improving resilience in mothers with schizophrenic sons: A group movie analysis. *International Journal of Social Psychiatry*, 00207640211067677.
- 64) Crane, M. F., Boga, D., Karin, E., Gucciardi, D. F., Rapport, F., Callen, J., & Sinclair, L. (2019). Strengthening resilience in military officer cadets: A group-randomized controlled trial of coping and emotion regulatory self-reflection training. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 87(2), 125.
- 65) Reivich, K. J., Seligman, M. E., & McBride, S. (2011). Master resilience training in the US Army. *American psychologist*, 66(1), 25.
- 66) Cornum, R., Matthews, M. D., & Seligman, M. E. (2011). Comprehensive soldier fitness: building resilience in a challenging institutional context. *American psychologist*, 66(1), 4.
- 67) Kees, M., & Rosenblum, K. (2015). Evaluation of a psychological health and resilience intervention for military spouses: A pilot study. *Psychological Services*, 12(3), 222.
- 68) Dolcos, S., Hu, Y., Williams, C., Bogdan, P. C., Hohl, K., Berenbaum, H., & Dolcos, F. (2021). Cultivating Affective Resilience: Proof-of-Principle Evidence of Translational Benefits From a Novel Cognitive-Emotional Training Intervention. *Frontiers in Psychology*, 12, 585536.
- 69) Tenhula, W. N., Nezu, A. M., Nezu, C. M., Stewart, M. O., Miller, S. A., Steele, J., & Karlin, B. E. (2014). Moving forward: A problem-solving training program to foster veteran resilience. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45(6), 416.
- 70) Millstein, R. A., McCarthy, M. D., Chudnofsky, R., Fredriksson, S., Francona, J., Winklosky, T., ... & Sylvia, L. G. (2022). An Online Resilience Intervention for Military Personnel. *Psychiatric Annals*, 52(5), 186-190.
- 71) Borrega-Mouquinho, Y., Sánchez-Gómez, J., Fuentes-García, J. P., Collado-Mateo, D., & Villafaina, S. (2021). Effects of high-intensity interval training and moderate-intensity training on stress, depression, anxiety, and resilience in healthy adults during coronavirus disease 2019 confinement: a randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 12, 643069.
- 72) Gidron, Y., Levy, E., Farchi, M., & Rapaport, C. (2021). Effects of an automatized psychological inoculation (PI) intervention on anxiety, resilience and adherence to COVID-19 recommendations. *Psychology & Health*, 1-14.
- 73) Hechanova, M. R. M., Waelde, L. C., & Ramos, P. A. P. (2016). Evaluation of a group-based resilience intervention for Typhoon Haiyan survivors. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 10.
- 74) Delhom, I., Satorres, E., & Meléndez, J. C. (2020). Can we improve emotional skills in older adults? Emotional intelligence, life satisfaction, and resilience. *Psychosocial Intervention*, 29(3), 133-139.
- 75) Treichler, E. B., Glorioso, D., Lee, E. E., Wu, T. C., Tu, X. M., Daly, R., ... & Jeste, D. V. (2020). A pragmatic trial of a group intervention in senior housing communities to increase resilience. *International Psychogeriatrics*, 32(2), 173-182.

- 76) Woods, B., Williams, J., Diep, M., Parker, R., James, J., & Diggle, J. (2021). Who benefits most from resilience-building groups for 'at-risk' older people? A pilot service-evaluation. *Aging & Mental Health*, 25(7), 1351-1360.
- 77) Paloma, V., de la Morena, I., Sladkova, J., & López - Torres, C. (2020). A peer support and peer mentoring approach to enhancing resilience and empowerment among refugees settled in southern Spain. *Journal of Community Psychology*, 48(5), 1438-1451.
- 78) Schmidt, M. V., Sterlemann, V., & Müller, M. B. (2008). Chronic stress and individual vulnerability. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1148(1), 174-183
- 79) O'Connor, M. K., Mueller, L., Van Ormer, A., Drake, R., Penk, W., Rosenheck, R., Semiatin, A., & Drebing, C. E. (2011). Cognitive impairment as barrier to engagement in vocational services among veterans with severe mental illness. *Journal of rehabilitation research and development*, 48(5), 597-608.
- 80) Keefe, R. S., & Harvey, P. D. (2012). Cognitive impairment in schizophrenia. *Novel antischizophrenia treatments*, 11-37.
- 81) Trickett, E. J., Watts, R. J., & Birman, D. (1994). Toward an overarching framework for diversity.
- 82) Amodeo, A. L., Picariello, S., Valerio, P., & Scandurra, C. (2018). Empowering transgender youths: Promoting resilience through a group training program. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 22(1), 3-19.

(指導教員 滝沢龍准教授)