

# レジリエンスの統合的理解に向けて

—概念的定義と保護因子に着目して—

教育心理学コース 村木良孝

For the comprehensive understanding of resilience: Focusing on the definition and the protective factor

Yoshitaka MURAKI

The difficulty of defining the construct of resilience has been widely recognized, but resilience can be generally defined as a trait or a state by using concept analysis. In the studies of resilience in Japan, resilience has been broadly defined as a stable personality. For the comprehensive understanding of resilience, the future research should be carried out from the standpoint of the resilience as a state.

## 目次

はじめに

- 1 レジリエンスをどのようにとらえるのか？
  - A 国外におけるレジリエンス研究の歴史
  - B レジリエンスのとらえ方に関する議論
- 2 国内におけるレジリエンス研究の特徴と課題
  - A 特性に着目した研究
  - B 特性としてとらえることの重要性和問題点
- 3 状態としてのレジリエンスを扱う研究に向けて
  - A 状態の観点からの概念的定義の整理
  - B 保護因子としてのサポート・リソースの再考

結語

はじめに

我々は身近な人との死別や離別，仕事や学業などでの大きな挫折など，様々な困難やネガティブなライフイベントを経験することがあり，それらは個人の精神的健康を害することがある。その一方で，精神的に落ち込んだ状態が遷延することはなく，比較的早い段階で適応的な状態に至る者が一定数存在することも報告されている。このような現象は，レジリエンス(resilience)という観点から今日に至るまで心理学分野において研究が蓄積されてきた。レジリエンスはたとえば「脅威や困難などの状況下においても，うまく適応する過程・能力・結果<sup>1)</sup>」などと定義され，困難な状況下における適応について説明するための概念である。小塩・中谷・金子・長峰(2002)<sup>2)</sup>によれば，レジリエントな状態にある者は，このような困難で脅

威的な状況にさらされることで一時的に心理的不健康の状態に陥っても，それを乗り越え，精神的病理を示さず，よく適応している者のことである。

近年レジリエンスという用語に対する関心が我が国においても高まっている。現在我が国の置かれた状況に鑑みると，個人が経験する困難や逆境は，挫折や対人関係上の問題など個人や身近な集団において生じるものにとどまらず，東日本大震災などの災害や経済問題などマクロなレベルの要因によっても引き起こされる。我々はそういった予期できない深刻な困難に対しても，否応なく対処せざるを得ない状況下に置かれる可能性が十分にある。そのためにレジリエンスという用語が，逆境に立ち向かう力として，心理学分野のみならず，教育現場や臨床現場，さらに政策立案においても注目が集まるようになった。そしていかに個人のレジリエンスを高め，それにより健康を増進し，適応的な発達を導くことができるのかという実践的な観点からの関心も寄せられている。

しかしレジリエンスは非常に多様な意味を包含する用語である。その理解のためには，まず概念が生成されるに至った背景や研究の歴史を知る必要がある。ただ国内においてレジリエンスの知見および概念の整理を行ったレビュー論文はまだ数多く刊行されているとは言い難い状況である。そこで本研究ではレジリエンスという用語の統合的な理解を目指し，近年の知見や概念的定義に関する議論をレビューすることで，今後のレジリエンス研究に必要とされる視座や枠組みを提示することを目的とする。本稿を通じて，レジリエンスの概念的な理解が深まるとともに，実証研究におい

てレジリエンスをどのように扱うのか、という実践的な示唆を得るものとなれば幸いである。加えて本稿では、国内におけるレジリエンス研究の動向に着目し、その特徴を示しながら今後の研究課題を述べたい。ただこれまでのレジリエンス研究の知見を網羅的にレビューすることは本稿に許された紙数から不可能であり、以下に示す構成で論を進めることにする。まず第1節では主に国外におけるレジリエンス研究の歴史を概観し、レジリエンス研究を行う際にこれまで扱われてきた概念的な枠組みを整理する。第2節では、まず国内におけるレジリエンス研究の知見およびその特徴をまとめ、第1節で提示した枠組みにもとづき、研究の課題を指摘する。第3節では、これまでの議論をふまえ、今後の国内におけるレジリエンス研究に必要な方向性を提案し、本論の結びとしたい。

## 1 レジリエンスをどのようにとらえるのか？

本節においては、主に国外におけるレジリエンス研究の歴史について、その流れを大局的な視点から概観する。その上で、概念的定義に関連した、レジリエンスをどのようにとらえるのかという議論を紹介する。

### A 国外におけるレジリエンス研究の歴史

国外におけるレジリエンス研究の始まりは1970年代まで遡る。初期に行われた研究は、重篤な精神疾患の中でも、特に統合失調症患者の一部が他の患者に比べて適応的なライフコースをたどるという現象に注目したものだったと言われている<sup>3)</sup>。それまでレジリエンスを示す群は稀少であるとされていたが、Wernerらの長期縦断研究によって都市の貧困や感染症、ネガティブなライフイベントなどのリスク要因を持つ500名のうち、3分の1は適応的なライフコースをたどることが実証された<sup>4)</sup>。この研究知見により、レジリエンスはごく稀にしかみられない現象ではなく、比較的多くの個人においてみられる現象であることが実証され、その後の研究においてもこの見方が一般的となっている<sup>5)</sup>。

またレジリエンス研究の流れに関して、研究手法や注目される視点の変化を歴史的に整理し、4つの波として論じている研究者がいる<sup>6)7)</sup>。まず第1波としては、既に述べた、研究初期のハイリスクなサンプルにおける現象記述的な研究であった。続く第2波においては、レジリエンスをプロセスとして理解し、リスク因子と保護因子の関連およびその整理を行った。こ

ではリスク状況下であっても、それに対して抵抗的に機能する様々な保護因子の有無によって、個人の適応に違いがみられるという交互作用効果が注目された。第3波の研究では、予防や介入を目的とした実験研究が行われた<sup>8)</sup>。レジリエンスがハイリスクな状況からの立ち直りであるという文脈に加えて、ポジティブ心理学の潮流である、健康を増進し、より人生を豊かにするという観点<sup>9)</sup>からも論じられるようになったと言えよう。そして近年では第4波の研究として、様々な形で研究知見の統合が進むとともに、遺伝と環境の交互作用の検討など、新たな観点からのレジリエンス研究も進んでいる。

研究の歴史の概観を行うと、実証研究の進展に伴い、レジリエンスの概念的な変化が生じていることが窺える。その背景となる実証研究上の転換点を考えると、以下の2点が挙げられる。1つは、レジリエンスが稀少な現象ではなく、比較的多数の個人が有する特徴であるという知見が得られたことである。それと関連してもう1つは、研究の第3波以降、困難な状況下で精神的に落ち込んだ個人の回復に注目するのみでなく、“健康な個人がより健康に”なるために備えることが望まれる特性としてのレジリエンスという観点での研究が行われるようになったことである。これら2つの転換点により、レジリエンスは特定の個人がある深刻なリスク状況に対しては抵抗的であるという稀有な現象としてではなく、大小様々なリスク状況下において適応的な状態に至ることのできる、個人のポテンシャルとしてとらえられるという、概念的な変化・拡大が生じたと考えられる。ただこの概念的変化は、その後の研究の可能性を広げたという功績がある一方で、定義の理解の困難さを生じさせることになった。そして定義の困難さの問題は、その後の実証研究において課題を残すこととなった。

こうしたレジリエンスの概念的な拡大・発展に伴い、概念的定義に関するレビュー論文が内外でいくつかが刊行されるに至った<sup>10)11)12)</sup>。しかしいまだにレジリエンスの概念的定義を端的に定めることはできないのが現状であり、それぞれの実証研究の中で独自に操作的定義が行われていることも多い。その一方でMasten(2007)<sup>6)</sup>はレジリエンスが多様な要素を含む概念であっても、1つの概念として統合的に理解することの重要性を訴えている。概念的定義に関する議論は様々なところにあるが、本稿では実証研究でレジリエンスを扱う上で重要であると考えられる、レジリエンスをどのようにとらえるのか、という議論を紹介する。

## B レジリエンスのとらえ方に関する議論

まずレジリエンスがどのような現象を扱っているのか、端的にその要素を示した論文として、Lee, Cheung, & Kwong (2012)<sup>13)</sup>がある。ここではレジリエンスを扱う上で必須の観点として、(1)ストレス下にあり、十分な脅威や深刻な困難な状況があること、(2)リスク因子に対抗するための、内的・外的な保護因子が利用可能であること、(3)十分に困難な経験があっても適応的な達成があること、の3点を挙げている。以上の3つの観点のうち、特に(1)(3)の2要素を包含する定義として、冒頭に示した「脅威や困難などの状況下においても、うまく適応する過程・能力・結果<sup>1)</sup>」が有名である。ここでの定義に関する議論として、レジリエンスが「過程・能力・結果」のいずれであるかととらえるのかという問題がある。この議論に関して、Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick, & Sawyer (2003)<sup>11)</sup>において詳しく述べられている。

まず特性としてのレジリエンスは、レジリエンスを個人内の安定的な特徴としてとらえるものである。たとえば「安定的な(心理的)平衡を保てる能力<sup>5)</sup>」, 「ストレスのネガティブな効果を緩和するパーソナリティ特性<sup>14)</sup>」などの定義がそれに該当する。特性として定義することにより、困難な出来事に対処する上で適応的な個人内の資源を明らかにすることが可能である。そのために、レジリエンスを測定する尺度が開発され、その妥当性・信頼性の検討が行われてきた。たとえばWagnild & Young (1993)<sup>14)</sup>における青年期以降を対象としたResilience Scale (RS)や、Conner & Davidson (2003)<sup>15)</sup>におけるConner-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)などがある。これら以外にもいくつかの尺度は存在し、近年ではレジリエンス尺度に関するレビュー論文も刊行されている<sup>16)</sup>。ただ特性的な見方に対し、特性のみでレジリエンスをとらえられるものではないため、特性としてのレジリエンスをレジリエンシー(Resiliency)として区別することが必要であるという主張もある<sup>3)</sup>。

次に過程としてのとらえ方がある。たとえば「深刻な逆境の文脈において、ポジティブな適応を包含するダイナミックなプロセス<sup>3)</sup>」などと定義されるものが該当する。実証研究においては、個人の内外を問わずリスクとなる要因、また適応を促進するための保護的な要因がどのように立ち直りの過程で作用するのか明らかにするために、適応的なアウトカムに対してリスクの大きさと保護因子の交互作用効果が検討されてきた<sup>6)</sup>。前項で述べた第2波の研究知見がベースとなっ

ているとらえ方であると言えよう。過程であるかととらえることで、レジリエンスの現象のメカニズム解明を目的とした研究を行うことができる。

最後に帰結としてのとらえ方が挙げられる。過程と帰結は基本的に同じとらえ方であると考えられる論文<sup>12)</sup>もある一方で、この2つを明確に分離して考えることが重要であると指摘する論文<sup>11)</sup>もみられる。帰結としてのレジリエンスは「高いリスクにある個人における、発達アウトカムの寄与するポジティブな結果<sup>17)</sup>」などと定義され、リスクにさらされた個人の結果の個人差に注目している。帰結としてとらえた研究には、たとえば強くする効果(Toughening effect)<sup>10)</sup>という、一度困難を経験するとその後の類似した経験に際し、耐性が生まれる効果を示したものがある。帰結としてのとらえ方に対する批判として、研究ごとに扱われる指標の多様性が挙げられる。Well-beingや社会的コンピテンスなど、それ自体は質的に異なる指標が、研究の目的に合わせて、レジリエンスの代用として扱われることが多い。

これまでの研究において、レジリエンスは特性・過程・帰結の3つのとらえ方がなされてきた。レジリエンスをどのようにとらえるのかという問題は、実証研究においてレジリエンスをどのように定義し、測定するのかという問題に直結する重要なテーマである。そこで本稿における議論の枠組みについても、このとらえ方を用いることにする。ただし石原・中丸(2007)<sup>12)</sup>の指摘から過程と帰結をまとめ、特性としてのとらえ方・状態としてのとらえ方の2つに分類し、議論を進めたい。実証研究における観点として、個人特性としてのレジリエンスのとらえ方は、先述の通り個人に内属する能力やスキルなどに着目し、いかに困難な状況に対して抵抗的であるのか、あるいは心理的適応にどれほど寄与するのかということ明らかにするものである。なお特性としてとらえる研究においては、どのような特徴を有する個人がレジリエントであるのか、という問いから出発すると考えられる。一方で状態としてのレジリエンスは、特性としてのレジリエンスをも内包しながら、実際の困難からの立ち直りのプロセスとその帰結の全体を検討するものである。状態として考える場合には、どのような特徴を持つ個人がレジリエントであり、それがいかなるリスク状況下において、そしていかなる保護因子が立ち直りに作用するのか、という問いから発するであろう。次節ではまず国外のレジリエンス研究の流れに対して、国内における研究の特徴を整理し、国内での主流のレジ

リエンスのとらえ方の特徴をまとめ、今後の研究における課題を述べる。

## 2 国内におけるレジリエンス研究の特徴と課題

本節では国内におけるレジリエンス研究の特徴を示し、これまで個人特性としてのレジリエンスが中心的に扱われてきたことを指摘する。ここから個人特性としてレジリエンスをとらえることの重要性と問題点について論じる。

### A 特性に着目した研究

まず国内におけるレジリエンス研究は、国外に比べるとその歴史は浅い。国内におけるレジリエンス研究は1990年代後半より始まったとされ、阪神・淡路大震災後のストレス研究が初期の研究とされている<sup>18)</sup>。そのため研究の絶対数においても国外に比べると少ないが、国内の研究の流れに独自の特徴も見出すことができる。

その1つには、レジリエンスを個人特性としてとらえ、尺度作成を行った研究が中心的であることを指摘できる。国内においては「ストレスフルな状況でも精神的健康を維持する、あるいは回復へと導く心理的特性<sup>19)</sup>」などの定義により、レジリエンスを個人特性として扱う研究が多い。実証研究においては、先行研究において指摘されてきたレジリエントな個人が有する特徴を整理し、いくつかの要素から尺度の項目を作成する。そして作成された尺度について、いかなる適応的な特性や帰結と関連があるのか、様々な角度から検討されている。

尺度作成研究について概観すると、まず代表的な尺度は小塩ら(2002)<sup>2)</sup>の精神的回復力尺度(ARS)である。ARSはレジリエンスの状態を導く心理的特性に着目したものであり、「新奇性追求」「感情調整」「肯定的な未来志向」の3因子からなり、ネガティブなライフイベントが多くかつ自尊心の高い者が、ネガティブなライフイベントが多くかつ自尊心の低い者に比べて、ARS得点が高いことが実証されている。次に井俣・中村(2008)<sup>20)</sup>では、レジリエンスを規定する要因としての個人の資質に注目しながら、さらに資源の所在(個人・環境)・処理(認知・活用)の観点から尺度化を行っている。この4側面を測定する尺度は、抑うつと負の相関が得られており、妥当性が示されている。そして平野(2010)<sup>21)</sup>は、レジリエンスの要因をCloningerの気質-性格理論(TCI)を用い、資質的

な要因と獲得的な要因の2つに分類している。因子分析の結果、資質的レジリエンス要因には楽観性、統御力、社交性、行動力が含まれ、獲得的レジリエンス要因には問題解決志向、自己理解、他者心理の理解が含まれることが明らかになった。TCIとの関連から因子的な妥当性が検証されており、また小塩ら(2002)<sup>2)</sup>の精神的回復力尺度との高い相関も示されている。

他に国内の研究において特徴的な点として、日常的なライフイベントなど著しくストレスが大きくはないと考えられる状況を問題にした研究が多いことも挙げられる。まず高辻(2002)<sup>22)</sup>では幼稚園児を対象とし、園児が経験する日常的なストレスに対するレジリエンスを測定する、保育者評定用レジリエンス尺度の開発を行っている。ストレス項目としては、「友達とけんかする」「遊びや活動の仲間に自分から入れない」など、日常的に経験する可能性の高いストレスが取り上げられている。次に長内・古川(2004)<sup>23)</sup>では、レジリエンスを測定する尺度を作成し、日常的なネガティブライフイベントとの関連を検討している。ライフイベントとして高比良(1998)<sup>24)</sup>の対人・達成領域別ライフイベント尺度のネガティブライフイベントに加え、「お気に入りのお店がつぶれた」など新たに作成された統制不可能なネガティブライフイベント15項目との関連を検討している。さらに石毛・無藤(2005)<sup>19)</sup>では、中学生における受験場面を取り上げ、レジリエンスとソーシャル・サポート、学業場面における精神的健康との関連を明らかにしている。レジリエンス尺度は筆者らが作成したものを使い、中学3年生の高校受験期における学業ストレスをリスク因子と考えている。いずれの研究においても、レジリエンスが精神的健康にポジティブに作用する結果が得られているが、個人が特異的に経験する困難ではなく、誰もが日常的に経験しうる困難を対象としたものである。

以上をまとめると、国内におけるレジリエンス研究の特徴として、個人特性としてのレジリエンスを測定するものが多く、また日常的に経験するストレス場面を対象とするものが多いことを指摘できる。ソーシャル・サポートという環境に関する要因も組み込まれた研究<sup>19)</sup>もあるが、多くの研究ではレジリエンスそのものが個人特性であると定義されることが多い。特性および状態という2つの観点から論じてきた国外のレジリエンス研究と比べると、状態としてのレジリエンスの視点を導入することの必要性は論じられているものの<sup>22)</sup>、実証研究においてそれが十分に反映されているものは多くはない。次項では、個人特性としてのレ

レジリエンスに着目する研究の重要性がある一方、特性のみに着目することの問題点を論じたい。

## B 特性としてとらえることの重要性和問題点

まず特性であるとしてとらえることの重要性について、レジリエンス研究全体を通じて、個人の特性要因がレジリエンスの現象に寄与する部分が存在することについては、ほとんどの研究で支持されている。レジリエンスに寄与する要因が、個人の要因と環境の要因の2つに分類されることにはある程度コンセンサスが得られており<sup>11)</sup>、個人特性としてのレジリエンスは適応に寄与する重要な要素であることが知られている。またレジリエンスを個人特性としてとらえることにより、レジリエンスを尺度で簡便に測定し、質問紙法による調査研究が容易に行えるようになったことがメリットとして挙げられる。この手法を用いることで、実際の困難な状況下における立ち直りという“オンライン”のレジリエンスに加え、研究実施時に困難な状況下にあることを問題とせず、適応的な特性の1つとしての“オフライン”のレジリエンスを扱うことができる。このような適応的な特性としてのレジリエンスは、近年のポジティブ心理学の流れの中でも論じられるようになり<sup>25)</sup>、精神的健康の維持や増進という文脈において、冒頭で述べた教育場面や臨床場面などの現場からも関心を寄せられることに至ったと言える。

ただ問題点としては、レジリエンスに寄与する要因が明らかになる一方で、“オフライン”におけるレジリエンスを扱った研究を、レジリエンス研究と呼ぶことの必然性が失われてしまうことが挙げられる。レジリエンスに寄与する特性要因は確かに困難な状況下に置かれた際に適応的に作用すると考えられるが、日常場面においてもそれらは適応的である可能性が高い。レジリエンス研究においては、先述のLee, Cheung, & Kwong (2012)<sup>13)</sup>が指摘した要素が必要であると考えられているが、個人特性としてのレジリエンスのみを扱う研究では、「ストレス下にあり、十分な脅威や深刻な困難な状況があること」という要素が満たされなくても成立することが可能である。つまり困難な状況下に限らず全般的な適応性を示す個人を扱った研究になってしまう可能性があり、レジリエンスという現象の持つ特有性を取り出せなくなってしまう。

レジリエンスは確かに人生満足感や楽観性などの心理的リソースとの関連が報告されている概念であ

る<sup>26)</sup>。しかし一方で、たとえば日常生活においては必ずしも適応的であるとは考えられていない自己高揚傾向の非常に強い個人が、著しい逆境に際しては、抑うつや不安が減少することが報告されている<sup>27)</sup>。このような個人は、日常的な社会生活においては適応的ではないことが予想される。つまりレジリエントな個人の中には、日常場面においては適応的ではない可能性もあり、困難からの立ち直りのパターンには1つの経路に定まらない多様性があると考えられる。

さらにレジリエンスを個人特性として考える際には、それが変化可能性の少ない安定的な特性の場合、レジリエンスの発達について論じることが困難になるという指摘もある。たとえばColeman (2011)<sup>28)</sup>では、レジリエンスを個人特性として考えると、必要な資質を兼ね備えていない個人であるという見方を助長してしまうという問題点を指摘している。レジリエンス研究の第3波では、レジリエンスを高める可能性について検討されてきたが、比較的安定的な個人特性としてのレジリエンスのみに着目すると、その介入可能性について論じることが難しい。ただ平野 (2010)<sup>21)</sup>におけるレジリエンスを資質的・獲得的要因に分類する試みは、後天的に獲得できる特性の存在を示唆している。また井俣・中村 (2008)<sup>20)</sup>も資源の活用という観点からレジリエンス要因を論じており、“オフライン”における特性のレジリエンスのみを問題とするのではなく、その活用というプロセス的な視点を持ち込んでいる。このようにレジリエンスを特性として扱っている研究においても、安定的な特性としての見方ではなく、動的プロセスの視点を持ち込むことがレジリエンスの正確な理解においては重要である。そして発達の可能性を論じる際には、個人特性として扱う研究においても、それが変化の可能性が示唆されるものであるとするために、研究上の工夫として個人特性と環境の要因との関連も考慮に入れることが重要であろう。

## 3 状態としてのレジリエンスを扱う研究に向けて

これまで国内における研究では特性としてのレジリエンスという観点が注目されてきた。特性としてのレジリエンスは、実証研究を行う上で必要な観点である一方で、それだけに注目することには問題点があることも指摘してきた。そこで第1節で指摘した、もう1つの枠組みとしての「状態としてのレジリエンス」の視点を取り入れた研究の方向性を示したい。状態であるとしてとらえる場合には、どのような特徴を持つ個人がレ

レジリエントであり、それがいかなるリスク状況下において、そしていかなる保護因子が立ち直りに作用するのか、という問いから発する。この問いに答えるために、2つの観点から研究の方向性を論じる。1つには、レジリエントな個人の特徴について、概念的定義からとらえ直すことである。もう1つは、保護因子としてのサポート・リソースについて再考することである。

### A 状態の観点からの概念的定義の整理

前節では、レジリエンスを個人の特性としてとらえる際には、“オフライン”のレジリエンスとなる危険性があり、Lee, Cheung, & Kwong (2012)<sup>13)</sup>が指摘した要素のうち、「ストレス下にあり、十分な脅威や深刻な困難な状況があること」という視点は常に持つべきであるという点を指摘した。困難に際して適応的な帰結に至ることのできるレジリエントな個人の特徴を整理し、その要素を抽出したものがレジリエンスに寄与する要因として扱われる。しかしそのように収集された要素および項目は、個人が持つ適応的な要因ではあるものの、ストレス状況下において特異的に適応に寄与する要因ではない限り、それらをレジリエンスとして1つの概念に統合する必然性が失われてしまうという問題が生じる。そのような危険性に対しては、改めてレジリエントな個人が実際の困難場面において、どのような適応的な立ち直りをみせるのかという、“オンライン”のレジリエンス研究の原点に立ち返り、レジリエントな個人の特徴を探る必要があるのではなからうか。

ただ過去に用いられた手法に立ち戻り、改めてボトムアップにレジリエントな個人の特徴を探索的に明らかにする必要はないだろう。レジリエンスという用語は多様な意味を包含するようになってきているため、これまでのレジリエンスの概念的な定義に含まれる要素を整理するというトップダウン的な手法が有効であると考えられる。レジリエントな個人の特徴とは何か、という1つ目の観点について検討する際には、Lee, Cheung, & Kwong (2012)<sup>13)</sup>が指摘するレジリエンスの3要素のうち、「十分な困難な経験があっても適応的な達成があること」について、「適応的な達成」が何を指すのかという問題を考えることになるだろう。なぜなら、これまではレジリエンスにおける「適応的な達成」については固定されたものとし、それに寄与する要因を探ってきたが、「適応的な達成」自体に異なる要素が含まれるようになってきた可能性が考えられるからである。しかし実証研究においては、「適応

的な達成」を表す指標については、レジリエンス研究が多様な現象やサンプルを対象にしているため、扱う領域にあわせて何を達成とするか研究ごとに決定し、操作的に定義せざるを得ないという現状があった<sup>11)</sup>。レジリエンスを統合的に理解することを目指す本稿においては、「適応的な達成」が何を指すのかという観点から、先行研究におけるレジリエンスの定義を整理する必要があると考える。

先行研究における定義を概観すると、少なくとも以下の2つの要素を見出すことができる。1つは、「適応的な達成」としてこれまで考えられてきた「回復」の側面である。たとえば「心理的・身体的な機能が維持されること<sup>5) 11)</sup>」という定義にあるように、レジリエンスは心理的・身体的な機能の落ち込みがあったとしても、ベースラインまで回復できることを指すものとして扱われてきた。しかし、近年の研究を概観すると研究の発展とともに「回復」とは異なる要素を含むようになってきている。注目すべき概念的拡大として、レジリエンスの要素に「成長」を含めて考える見方がある。O'Leary & Ickovics (1995)<sup>29)</sup>は困難な出来事の経験ののち、考え得る適応的な帰結として“Survival”, “Recovery”, “Thriving”の3つを挙げており、“Recovery”がベースラインへの精神的な回復が達成される群、“Thriving”は心理的な機能が元のレベルを超える群であるとしている。またO'Learyは、後のレビュー論文でレジリエンスに“Thriving”を加え、概念的な拡張を行っていくことが重要であると述べている<sup>30)</sup>。またレジリエンスの概念的定義の1つにも、「困難に直面した時に個人が成長できる能力<sup>15)</sup>」とするものが存在する。さらにより近年のレビューにおいても、脅威を挑戦・学習の機会とみなすことで成長につながるものがレジリエンスの要素として考えられている<sup>31)</sup>。

以上の「回復」および「成長」の2側面について、これまでの研究において明確に区別されてきたとはいえない。レジリエンスの概念的拡大により、新たに含意されるようになった「成長」という側面についても、いかなる要因が個人特性としてのレジリエンスに寄与しているのか、今後検討する必要があるだろう。レジリエンスにおける「適応的な達成」を検討することは、レジリエントな個人の特徴は何か、という問いに対して有益な示唆を与えるものである。さらに今後の研究においては、レジリエンスを概念的にとらえ直し、レジリエンスに含まれる要素の整理を継続的に行うことで、統合的理解を目指すことが必要であると考えられる。

## B 保護因子としてのサポート・リソースの再考

状態の観点を持ち込むもう1つの可能性として、いかなる保護因子が立ち直りに作用するのか、という問いについて検討することがあるだろう。これまでの状態としてのレジリエンスを扱った研究で中心的であった問題は、特定のリスク因子に対して、どのような保護因子が存在すると適応的な帰結がもたらされるのか、というリスク因子と保護因子の交互作用であった。先述の通り、レジリエンス研究の中では第2波に分類されるものであり<sup>6)</sup>、比較的レジリエンス研究の初期から継続的に検討されてきたテーマである。そしてレジリエンスに寄与する保護因子については、個人の要因と環境の要因があり<sup>1)11)</sup>、個人の要因に関しては、これまで述べてきた個人特性としてのレジリエンスが該当するものであるが、状態的な見方においては個人の外にある環境の要因が適応に寄与することをも含めてレジリエンスとしてとらえられる。また環境の要因に関して、これまで児童期の研究において注目されてきたものとして、家族の要因とコミュニティの要因がかつてより指摘されている<sup>32)</sup>。さらに家族の要因においては、近年のレビュー論文においても、自殺念慮に対するレジリエンスとして、他者の関係する要因として家族との関係や重要他者の存在が指摘されている<sup>33)</sup>。レジリエンスに家族や重要他者などのサポート・リソースが適応に大きく寄与していることは、多くの研究が支持する結果である。

ただ国外の研究におけるサポートについて、その適応性に対する寄与のあり方としては、サポートが存在することが適応性を高めるという単純な関連を示しただけにとどまるものが多い。しかし欧米圏におけるレジリエンス、およびサポート要因との関連のあり方は、日本国内においても同様にとらえて良いのだろうか。自己観に関する研究において、Markus & Kitayama (1991)<sup>34)</sup>は、欧米圏においては自己が他者から独立しており、自己の独自性を見出す「相互独立的自己観」が優勢であるが、一方日本において、人は相互に結びついたものであると考え、他者との協調を尊重する「相互協調的自己観」が優勢であると指摘している。また自己認知と精神的健康に関する研究においては、日本人においても自己高揚的な認知が精神的健康と関連する知見<sup>35)</sup>も報告される一方で、日本人の多くは自己批判的な認知をし、自己を平均的であると見なすことで精神的健康を保ってきたという指摘もある<sup>36)</sup>。国内の研究においては、先述の自己高揚傾向のある個人がレジリエントであるという国外の知見<sup>27)</sup>とは一貫し

ない。これらの知見から推察すると、個人の認知と精神的健康の関連だけにとどまらず、サポートのとらえ方や関係のあり方と精神的健康の関連も欧米圏と日本で異なる可能性がある。つまり日本において優勢な相互協調的自己観にもとづきサポート要因を考える際には、個人とサポートとの関係については、欧米圏とは異なる様相を示している可能性があり、そこから新たな研究の方向性を探ることが可能かもしれない。

日本における相互協調的自己観に立つと、他者と協調し結びつくことが重要であると考えられるため、著しい困難な状況下においては、ともに苦勞を分かち合う同志としての他者の役割や、連帯することで個人のレジリエンスが個人の能力以上に発揮されるという可能性を考えることができるのではないだろうか。これまで集団としてのレジリエンスは、社会学分野において「コミュニティ・レジリエンス」という用語で研究されており<sup>37)</sup>、国内においても東日本大震災後の地域の復興という観点から研究が行われている<sup>38)</sup>。そしてZolli & Healy (2013)<sup>39)</sup>は、特定のコミュニティの一員が逆境から立ち直る力は、良好に機能する社会的ネットワークによっても強化されることを指摘しており、集団に属することが個人のレジリエンスを高める可能性が示唆される。ただ集団内における個人の力動については、協調的な連帯という日本独自のサポート活用により、個人のレジリエンスが高められていることが予想される。遠藤 (1995)<sup>40)</sup>は、日本における適応的な生き方が、いかに多くのポジティブな属性を持っているのかという個人レベルによっては規定されず、場や関係性の中で生じる適切だとされる行動を遂行することと関連すると指摘している。ここから著しい困難な状況下においても、日本においては関係性の中で適切な役割を遂行することで、個人がレジリエンスを発揮し、精神的健康を保っている可能性が考えられる。ただこのような社会学および文化心理学的な観点から個人のレジリエンスをとらえる試みは、国内における研究ではあまりみられない。そして欧米圏の相互独立的自己観にもとづく個人のレジリエンスのとらえ方とは異なり、相互依存的自己観が優勢な日本においては、集団といかにかわり、その中で個人がいかに立ち直るのか、という集団と協調しながら立ち直る個人のレジリエンスを検討することが、今後の国内のレジリエンス研究に新たな可能性をもたらすかもしれない。

## 結語

本稿では、レジリエンスの統合的理解を目指し、実証研究においてどのようにレジリエンスを扱うことが求められるのか、という観点から知見の整理を行った。そして今後の国内におけるレジリエンス研究に必要な視点を提案した。レジリエンスの概念を正確に理解することは非常に困難ではあるものの、研究分野のみならず教育現場や臨床現場などにおいてもレジリエンスを扱う際に、本稿がその理解の一助となれば幸いである。

## 引用文献

- 1) Masten, A. S., Best, K., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
- 2) 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, 57-65.
- 3) Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.
- 4) Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 81-85.
- 5) Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely adverse events? *American Psychologist*, 59, 20-28.
- 6) Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19, 921-930.
- 7) Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58, 307-321.
- 8) Kumpfer, K. L., & Summerhays, J. F. (2006). Prevention approaches to enhance resilience among high-risk youth: Comments on the papers of Dishion & Connell and Greenberg. *Annals New York Academy of Sciences*, 1094, 151-163.
- 9) Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- 10) Dyer, J. G., & McGuinness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10, 276-282.
- 11) Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26, 1-11.
- 12) 石原 由紀子・中丸 澄子 (2007). レジリエンスについて——その概念、研究の歴史と展望 広島文教女子大学紀要, 42, 53-81.
- 13) Lee, T. Y., Cheung, C. K., & Kwong, W. M. (2012). Resilience as a positive youth development construct: A conceptual review. *The Scientific World Journal*, 1-9.
- 14) Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, 165-178.
- 15) Corner, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Conner-Davidson resilience scale(CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- 16) Windle, G., Bennett, K. M., Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9, 1-18.
- 17) Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.
- 18) 小花和 Wright 尚子 (1999). 幼児のストレス反応とレジリエンス 四條堰学園女子短期大学研究論文集, 33, 47-62.
- 19) 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, 356-367.
- 20) 井俣 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 パーソナリティ研究, 17, 39-49.
- 21) 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, 94-106.
- 22) 高辻 千恵 (2002). 幼児の園生活におけるレジリエンス——尺度の作成と対人葛藤場面への反応による妥当性の検討—— 教育心理学研究, 50, 427-435.
- 23) 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.
- 24) 高比良 美詠子 (1998). 対人・達成領域別ライフイベント尺度(大学生用)の作成と妥当性の検討 社会心理学研究, 14, 12-24.
- 25) Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365-376.
- 26) Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2003). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320-333.
- 27) Gupta, S., & Bonanno, G. A. (2010). Trait self-enhancement as a buffer against potentially traumatic events: A prospective study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2, 83-92.
- 28) Coleman, J. C. (2011). *The Nature of Adolescence: Psychology* Press. New York.
- 29) O'Leary, V. E., & Ickovics, J. R. (1995). Resilience and thriving in response to challenge: An opportunity for a paradigm shift in women's health. *Women's Health: Research on Gender, Behavior, and Policy*, 1, 121-142.
- 30) O'Leary, V. E. (1998). Strength in the face of adversity: Individual and social thriving. *Journal of Social Issues*, 54, 425-446.
- 31) Zautra, A. J., & Reich, J. W. (2010). Resilience: The meanings, methods, and measures of a fundamental characteristic of human adaptation. Folkman, S. (Eds.), *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping* (pp. 173-185). Oxford University Press.



- 32) Rutter, M., & Garmezy, N. (1983). Developmental psychopathology. In P. Mussen (Ed.), *Handbook of child psychology* (Vol. 4, pp. 775-911). New York: Wiley.
- 33) Johnson, J., Wood, A. M., Gooding, P., Taylor, P. J., & Tarrier, N. (2011). Resilience to suicidality: The buffering hypothesis. *Clinical Psychology Review*, 31, 563-591.
- 34) Markus, H. M., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- 35) 外山 美樹・桜井 茂男 (2000). 自己認知と精神的健康の関係 教育心理学研究, 48, 454-461.
- 36) 北山 忍・唐澤 真弓 (1995). 自己：文化心理学的視座 実験社会心理学研究, 35, 133-163.
- 37) Norris, F. H., Stevens, S. P., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41, 127-150.
- 38) 和泉 浩 (2015). 地域のレジリエンスにおけるソーシャル・キャピタルと記憶——東日本大震災後の地域コミュニティについての議論をもとに 秋田大学教育文化学部研究紀要, 70, 9-20.
- 39) Zolli, A. & Healy, A. M. (2013). レジリエンス 復活力：あらゆるシステムの破綻と回復を分けるものは何か (須川 綾子訳). 東京：ダイヤモンド社. (Zolli, A. & Healy, A. M. (2012). *Resilience: Why things bounce back*. New York: Simon & Schuster.)
- 40) 遠藤 由美 (1995). 精神的健康の指標としての自己をめぐる議論 社会心理学研究, 11, 134-144.

(指導教員 遠藤利彦教授)