

令和元年5月9日現在

機関番号：32647

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2015～2018

課題番号：15K17291

研究課題名(和文) 潜在的レジリエンスを引き出す臨床心理学的アプローチの開発

研究課題名(英文) Development of a clinical psychological intervention to elicit potential resilience

研究代表者

平野 真理 (HIRANO, Mari)

東京家政大学・人文学部・講師

研究者番号：50707411

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,000,000円

研究成果の概要(和文)：レジリエンスとは、ストレスによって精神的にダメージを受けても、そこから立ち直る精神的な回復力のことを指す概念である。本研究では、個人が自覚できていない潜在的なレジリエンスを引き出すアプローチを考案し、介入プログラムの開発・検討を行った。具体的には、投影法を用いた5種類のワークを考案し、そこから読み取れる潜在的なレジリエンスを分析した上で、包括的なグループ・プログラムを構成し、効果検討を行った。その結果、レジリエンスの多様性の認識を基盤として、非能動的なレジリエンスへの気づきや、レジリエンスに至るプロセス・方法の拡がり、自分のレジリエンスの信頼といった変化がもたらされることが示唆された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究課題で開発された臨床心理学的介入プログラムは、従来のプログラムでは効果が得られにくかった、もともとレジリエンスの低い人が、今まで自覚できていなかった自らの資質に気づき高めることを期待できるものであり、臨床実践を通して社会に還元される成果が得られたと言える。また、潜在的な資質にはたらきかけという視点を持ったアプローチは、レジリエンスに限らず、臨床心理学的アプローチのあり方に新たな視点をもたらすものである。さらに、レジリエンスを投映法で測定しようとする試みは、レジリエンスの基礎研究の文脈においても非常に独創的であり、今後のレジリエンス概念の理解の発展に資する知見が得られたと考えられる。

研究成果の概要(英文)：Resilience refers to the ability to recover from mental psychological damage caused by stress. In this study, we designed an approach to elicit potential resilience, which individuals were unaware of, developed a clinical psychological intervention program, and examined its effectiveness. We designed five types of assessment using the projective method and analyzed the potential resilience they can predict. We then constructed a comprehensive group program, and evaluated the effects. Our findings suggested that changes in awareness of passive resilience, the development of processes and methods that can lead to resilience, and trust in one's own resiliency are brought about as the result of awareness of resilience diversity.

研究分野：臨床心理学

キーワード：レジリエンス 投影法 臨床心理学 介入プログラム グループ・アプローチ

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19、CK - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

(1) レジリエンスを高める臨床心理学的介入の現状と課題

レジリエンスとは、ストレスによって精神的にダメージを受けても、そこから立ち直る精神的な回復力のことを指す概念であり、レジリエンスを高めることは、特にストレスにさらされやすい状況にいる人にとって重要な臨床心理学的介入、または予防的介入となる。個人のレジリエンスは、性格特性、認知特性やスキルなどのレジリエンス要因によって導かれることが示されているため、こうしたレジリエンス要因を身につけるためのプログラムが、医療、教育、産業等の様々な領域で開発されてきた。ただし、どの種類のレジリエンス要因を高めていくことが有用であるかは、その個人のもともとの資質によっても異なるため、すべての人に同じ介入をするのではなく、アセスメントに基づいた個別のアプローチが検討されてきている。

しかしながら、こうしたアセスメントは自己申告に基づくものであり、本人が自分の資質を自覚できていない場合には、適切なアプローチを行うことができないことが課題である。特にレジリエンスの低い人に対しては、現状ではうまく活用できておらず、本人も自覚できていないが、潜在的に持っている可能性のある資質を見つけて引き出すことのできるようなアプローチが必要となる。

(2) 潜在的レジリエンスへのアプローチとしての投影法の可能性

本人が自覚していない内的な特徴を理解するための方法として、投映法というアプローチがある。投映法とは、あいまいな刺激に対する反応を通して個人の潜在的な心理を理解しようとする心理アセスメントの技法である。一般的な質問紙法と異なり、提示される質問や刺激があいまいであるため、直接的にたずねられた際に生じがちな防衛や社会的望ましさの影響が弱まり、本人の非意識的な特徴をアセスメントすることができると考えられている。例えば、「あなたは誰かに飲み物をかけられた時に、何と言いますか？」と質問された際には、常識的な人物であると評価されたい気持ちがはたらき、無難で一般的な回答を答えやすいが、誰かが飲み物をかけられてしまっている人の写真を見せて、「この人はどのように言うと思いますか？」と尋ねると、本人の中に湧き上がるより自然な感情を引き出すことができる。レジリエンスのアセスメントについてもこうした投映法を用いることで、個人の自覚できていない潜在的なレジリエンスを引き出すことができる可能性があると考えられる。

2. 研究の目的

そこで本研究では、個人が自覚できていない潜在的なレジリエンスを引き出すアセスメントの開発、および、それ踏まえた臨床心理学的介入プログラムの開発・検討を行う。まず、心理学で用いられてきた種々の投影法技法を参考に、潜在的なレジリエンスを測定できるアプローチの形式を複数考案し、その適用性や、効果的な介入形式を検討することを第一の目的とする。その上で、そのアセスメントを用いて、潜在的なレジリエンスを引き出す臨床心理学的プログラムを開発することを第二の目的とする。特に、もともとレジリエンスの資質の低い人が、今まで自覚できていなかった潜在的なレジリエンスに気づき、それを高めることができるようなプログラムを開発することを目指す。

3. 研究の方法

(1) 潜在的レジリエンスを引き出す投影法アプローチの考案

本研究で用いる投影法アプローチとして、刺激画提示法、雨中人物画法、文章完成法、コラージュ法、写真法の5種類のアプローチを考案し、データを収集した。具体的な方法は以下のとおりである。実施においては、十分な倫理的配慮とインフォームドコンセントを行った。

刺激画提示法：18～30歳の男女1,000名に、12種類の落ち込み状況を示した刺激画を提示し、登場人物が立ち直れるためのアドバイスを回答してもらった。データは質的なカテゴリー分析を行い、得られた概念を相互の関連から理論的に整理した。

雨中人物画法：女子大学生248名に、「雨の中の私を描いてください」という教示で絵を描いてもらった。その描画特徴をカテゴリー化した上で、とレジリエンス尺度、コーピング尺度との関連を検討した。

文章完成法：女子大学生287名を対象に、「心の強さ…」という刺激語に続く文章を自由に記入してもらった。データは質的なカテゴリー分析を行った。

コラージュ法：成人17名を対象に、講習会の一環としてレジリエンスの説明を行った上で、「あなたにとってのレジリエンスのイメージを自由にコラージュで表現してください」と教示し、約30分のコラージュワークを実施した。

写真法：女子大学134名に、授業内の約20分の間に自分にとっての「落ち込み」と「回復」のイメージを表す写真を撮影してもらった。その後、各1枚を選択してもらい、なぜそれらが「落ち込み/回復」イメージであるのかの理由を自由記述で求めた。得られた写真データと自由記述データを合わせて検討し、(a)どこに捉えたか、(b)どのような根拠から捉えたか、(c)何を映しているか、の3点について分析した。(a)については上・下・水平や距離の大まかな基準で分類を行った。(b)と(c)については各写真に対してラベル化を行った上で、各ラベルの類似性からカテゴリー化した。

(2) プログラム形式の検討

既存のレジリエンス・プログラムを実践する中で、本研究の効果的な介入形式の在り方を検討した。その中でも、本研究におけるアプローチにおいても採用可能と思われた、自分の「強み」を評価し合うグループワークについてデータを収集し、適用性を検討することとした。

女子大学生 87 名を対象に、授業内で自分の「強み」を評価するワークと、他者と共にお互いの「強み」を評価し合うワークの両方を含むレジリエンス教育を実施した。終了後に、ワークの感想を自由記述で求め、それらを質的に検討した。実施においては、十分な倫理的配慮とインフォームドコンセントを行った。

(3) 潜在的レジリエンスへの気づきを目指した介入プログラムの効果検討

まず、小学生、中学生、高校生、大学生、社会人等を対象にワークショップを実践する中で、本研究において考案した各投影法アプローチを試験的に導入した。その結果、雨中人物画法、文章完成法、コラージュ法については、個別の丁寧なサポートが必要であったり、時間をかける必要があったりするなど、グループ・プログラムに組み込むことが難しいことが示唆された。

そうした実践的知見を考慮した上で、「潜在的レジリエンスへの気づきを目指したレジリエンス・プログラム」を表 1 のように構成し、ワークブックを作成し(図 1)、以下の手続きで効果検討を実施した。女子大学生 14 名を対象に授業の一環として実施した。グループワークは、自然発生的に生成された 4 名程度ずつのグループに分かれて実施した。プログラムは 1 回 90 分で 2 日に分けて実施され、1 回目と 2 回目の間には 1 週間の間隔があいていた。プログラムの効果評価として、プログラムの始めと終わりに記入したレジリエンスの定義の変化と、自由記述を質的に検討した。実施においては、十分な倫理的配慮とインフォームドコンセントを行った。

表 1 潜在的レジリエンスへの気づきを目指したグループ・プログラム

	ワーク	内容	形式
1 日目	1. 導入	1-1. レジリエンスの概念説明	講義
		1-2. レジリエンスの定義	個人
	2. ウェルビーイングの多様性を認識する	2-1. 自分の「しあわせ」のもと	個人
2-2. しあわせすごろく		グループ	
2 日目	3. 自分を肯定的に評価する準備	3-1. 「できたこと」を貯める	宿題
		3-2. 「できたこと」の認め合い	グループ
	4. レジリエンス資源の多様性を認識する	4-1. 自分の「よさ」	個人
		4-2. 「よさ」の伝え合い	グループ
	5. レジリエンス・イメージの多様性を認識する	5-1. 自分のレジリエンスのイメージ 【写真法】	個人
		5-2. シェアリング	グループ
	6. レジリエンス・オリエンテーションの多様性を認識する	6-1. 自分のレジリエンスの志向性 【刺激画提示法】	個人
		6-2. シェアリング	グループ
7. レジリエンス・ストーリーの多様性を認識する	7-1. 自分のレジリエンスの進み方	個人	
	7-2. シェアリング	グループ	
8. まとめ	8-1. レジリエンスの再定義	個人	



図 1 ワークブックの一部

4. 研究成果

(1) 潜在的レジリエンスを引き出す投影法ワーク

当初の計画においては、投影法アプローチをアセスメント、すなわちその時点での本人の潜在的資質の可能性を評価する方法としてのみ利用することを想定していた。しかしながらアプローチの考案とデータ収集、およびその分析を行う中で、投影法のアプローチはアセスメントとしての機能よりもむしろ、そのプロセスそのものがワークとしての介入的効果をもたらすことが示唆された。そこで各投影法アプローチを、プログラムを構成するワークとして位置づけることとして研究を進めた。

各投影法ワークへの取り組みを通して、個人の非意識的・潜在的なレジリエンスとして以下の特徴が読み取れることが示唆された。

刺激画提示法：12種類の落ち込み状況を示した刺激画への回答として得られた計12,000の記述データについてカテゴリー分析を行った結果、14のレジリエンス概念が見出された。さらに14のレジリエンス概念は“どのような種類のレジリエンス”(「復元」「受容」「転換」)を“どのような手段”(「一人」「他者」「超越」)を通して目指すのかというレジリエンス・オリエンテーション視点から整理されることが明らかになった。このことから、刺激画提示法により、本人が潜在的にどのようなレジリエンスを志向するのかを読み取れることが示唆された。

雨中人物画法：「傘」の描かれ方においてストレスへのかかわり方の特徴との関連、「人物」の向きや行動にストレスとどのように距離をとっているかとの関連等が示された。このことから、雨中人物画により、本人のストレス状況におけるコーピングの特徴が読み取れることが示唆された。

文章完成法：276の記述データについてカテゴリー分析を行ったところ、13のカテゴリーが見出された。さらにそれらは、本人にとってのレジリエンスの「定義」(一義的～多義的)、「位置づけ」(不可欠～付加価値)、「保有のあり方」(意図的～偶発的)のグラデーションとして整理できた。このことから、文章完成法によって本人のレジリエンス観が読み取れることが示唆された。

コラージュ法：作成されたコラージュには、レジリエンスのイメージというよりも、主に本人が落ち込みから回復するうえで助けになる具体的な物や場所等の要素が表現されていた。このことから、コラージュ法によって、本人のレジリエンスを導く外的な資源が読み取れることが示唆された。

写真法：“どのような根拠から捉えたか”(対象の客観的特性・状態、対象の心理的体験、主体の心理的体験)および“何を映しているか”(複数要素の関係で生じる状況、対象のみ、主体のみ)の6つのカテゴリーが得られ、本人のレジリエンスの認識について、「主観性」(認知的～行動・体験的)と「文脈性」(環境・他者から～自分の意志)の2軸が抽出された。このことから、写真法によって、本人にとってのレジリエンスの統制可能性が読み取れる可能性が示唆された。

(2) グループ・アプローチの有用性

ワークの感想についての自由記述から、他者からの肯定的評価を受け取ることを通して、自分自身への肯定的評価が高められる可能性が示唆された。したがって、グループ・ワークを通して互いの資質を評価し合うことは、潜在的レジリエンスの気づきにつながりやすいと考えられた。また、自分の「強み」を評価するにあたって、“完璧に達成していなければいけない”という考えが、障壁になることも示唆された。このことから、自らの潜在的レジリエンスを肯定的に評価する準備として、レジリエンスのあり方には完璧な正解があるわけではなく個々人によって多様であることを理解するようなアプローチが必要であり、そのためにも、自分と違ったやり方でレジリエンスを発揮する他者とのやり取りを含むグループ・ワークによるアプローチが有効であると考えられた。

(3) 潜在的レジリエンスへの気づきを目指した介入プログラムの効果

プログラム前後でのレジリエンスの認識の変化の記述についてカテゴリー化を行った結果、レジリエンスの多様性の認識をベースとして、非能動的なレジリエンスへの気づき、レジリエンスに至るプロセス・方法の拡がり、自分のレジリエンスの信頼、回復を超えたイメージ、という4つの変化についてのカテゴリーが得られた。すなわち、レジリエンスが人によって多様であり、レジリエンスのプロセスには一見ネガティブな方法も含むさまざまなあり方が存在するという認識を通して(レジリエンスの多様性の認識)自分がこれまでに発揮してきた自分なりのレジリエンスへの気づき生まれ(非能動的なレジリエンスへの気づき)同時に新たなレジリエンスのあり方にも開かれていく可能性が示唆された(レジリエンスに至るプロセス・方法の拡がり/回復を超えたイメージ)。また、自らのレジリエンスを確かなものとして認識し外在化すること(自分のレジリエンスの信頼)を通して、自らがレジリエンスを「使う」ことができるという主体性を手に入れる可能性も読み取れた。

(4) 得られた成果の国内外における位置づけとインパクト

本研究課題では、個人の潜在的レジリエンスへのアプローチとしての投影法ワークの考案、および、潜在的レジリエンスへの気づきを目指した介入プログラムの開発と効果検討を通して、本人が自分で気づけていない潜在的レジリエンスを引き出す臨床心理学的アプローチの具体的な提案を行うことができた。潜在的な資質にはたらきかけるという視点を持ったアプローチは、これまでの心理や教育の介入においてほとんど示されてこなかったものであり、レジリエンスに限らず、臨床心理学的アプローチのあり方に新たな視点をもたらすものであると考えられる。さらに、レジリエンスを投映法で測定しようとする試みは、レジリエンスの基礎研究の文脈においても非常に独創的であり、今後のレジリエンス概念の理解の発展に資する知見が得られたと考えられる。

(5) 今後の展望

本研究課題で見出されたアプローチは、個人の中に広がる潜在的なレジリエンスを広く多様なものとして捉えることで、そこへの気づきを促すという方向性を持っていたため、一義的な数量的データでの評価が難しく、そのため量的な効果評価を行うことができなかった。今後は、データの積み重ねによるアセスメントおよびアプローチの標準化を目指すとともに、各ワークそれぞれについての丁寧な効果検討や、参加者一人一人の体験についての質的な検討を行い、より臨床的に役立つ知見を積み重ねる必要がある。

5. 主な発表論文等

[雑誌論文](計10件)

平野 真理、潜在的レジリエンスへの気づきを目的としたプログラムの試験的検討 グループワークによる多様性認識を通して、東京家政大学附属臨床相談センター紀要、査読有、19巻、2019年、31 - 45頁

平野 真理、他者をほめること・他者からほめられることを通した自己の肯定的評価 日本人女子大学生に効果的なレジリエンス教育にむけて、東京家政大学研究紀要、査読有、59巻1号、2019年、61 - 70頁

平野 真理、小倉 加奈子、能登 眸、下山 晴彦、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、査読有、18巻6号、2018年、731 - 742頁

平野 真理、梅原 沙衣加、レジリエンスの資質的・獲得的側面の理解にむけた系統的レビュー、東京家政大学研究紀要、査読有、58巻1号、2018年、61 - 69頁、

<http://ir.tokyo-kasei.ac.jp/meta-bin/mt-pdetail.cgi?cd=00004021>

平野 真理、綾城 初穂、能登 眸、今泉 加奈江、投影法から見るレジリエンスの多様性回復への志向性という観点、質的心理学研究、査読有、17号、2018年、43 - 64頁、

http://www.jaqp.jp/JJQPabst/JJQP_17_2018_043-064_abst.pdf

Ueno, Y. & Hirano, M. Changes in individual resilience affected by group characteristics: focused on the homogeneity and heterogeneity of groups. Journal of Physical Education Research, 4(3), 2018, 48-60. (Refereed),

http://www.joper.org/JOPER/JOPERVolume4_Issue3_7_9_2017_121.pdf

平野 真理、レジリエンス～多様な回復を尊重する視点～、広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要、査読無、15巻、2017年、27 - 30頁、

http://ir.lib.hiroshima-u.ac.jp/ja/list/HU_journals/AA11849207/15/--/item/42743

平野 真理、資質を涵養する、臨床心理学、査読無、17巻、2017年、669 - 672頁

Hirano, M., Ogura, K., Kitahara, M., Sakamoto, D. & Shimoyama, H. Designing behavioral self-regulation application for preventive personal mental healthcare. Health Psychology Open, 2017, January-June, 1-9, (Refereed), DOI: 10.1177/2055102917707185

上野 雄己、平野 真理、大学生運動部員の心理的敏感さとバーンアウト傾向の関係における効果的なレジリエンスの検討、スポーツ精神医学、査読有、13号、2016年、16 - 28頁

[学会発表](計21件)

平野 真理ほか、写真に表現されたレジリエンスの主観性と文脈性、日本質的心理学会第15回全国大会、2018年

上野 雄己・平野 真理、個人と集団を通したレジリエンス・プログラムの効果検討、日本教育心理学会第60回総会、2018年、

平野 真理ほか、高校生に対する予防的心理支援としてのレジリエンス教育の実践と効果(4) 日本教育心理学会第60回総会、2018年

Kasahara, C. & Hirano, M. Self-variable belief as a factor predicting well-being. The 9th European Conference on Positive Psychology, 2018.

Hirota, A. & Hirano, M. Coping Strategy Represented in the Draw-a-Person-in-the-Rain Test by Japanese University Students. The 9th European Conference on Positive Psychology, 2018.

廣田 愛海・平野 真理、女子大学生の雨中人物画における描画特徴、日本発達心理学会第29回大会、2018年

上野 雄己・平野 真理、集団特性に影響される個人のレジリエンスの変化、日本スポーツ心理学学会第 44 回大会、2017 年

平野 真理ほか、高校生におけるレジリエンスの経験的獲得プロセスの検討、日本教育心理学学会第 59 回総会、2017 年

鈴木 水季・平野 真理・岐部 智恵子、高校生に対する予防的心理支援としてのレジリエンス教育の実践と効果(3)、2017 年

平野 真理・綾城 初穂、投影法にみられるレジリエンス・オリエンテーションの数量的検討、日本パーソナリティ心理学学会第 26 回大会、2017 年

上野 雄己・平野 真理・小塩 真司、日本人成人におけるレジリエンスと年齢との関連、日本健康心理学学会第 30 回大会、2017 年

Hirano, M. & Ayashiro, H. Resilience orientation: Examining a new viewpoint for understanding individual differences in resilience. The 15th European Congress of Psychology, 2017.

平野 真理、雨中人物画に投影されるレジリエンスの検討、日本教育心理学学会第 58 回総会、2016 年

岐部 智恵子・鈴木 水季・平野 真理、高校生に対する予防的心理支援としてのレジリエンス教育の実践と効果(2)、日本教育心理学学会第 58 回総会、2016 年

鈴木 水季・平野 真理、高校生に対するレジリエンス教育の工夫と効果、日本心理臨床学会第 35 回秋季大会、2016 年

Ogura, K., Hirano, M., et al. Difference of emotional self-regulation behavior by mental state. The 31st International Congress of Psychology, 2016.

Hirano, M. Designing Information and Communication Technology Applications to Promote Resilience in Japan. The 8th European Conference on Positive Psychology, 2016.

Ayashiro, H., & Hirano, M. Agency as Resilience: A case study of play therapy with a school-aged boy using Positioning Theory. The 8th European Conference on Positive Psychology, 2016.

平野 真理ほか、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効果検討、日本心理学会第 79 回大会、2015 年

能登 眸・平野 真理ほか、人は日常生活で何を「できたこと」と思えるのか、日本心理学会第 79 回大会、2015 年

⑳ 平野 真理、レジリエンスを高める臨床心理学的 web サービスの開発と検討、日本教育心理学学会第 57 回総会、2015 年

科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。