

令和 6 年 5 月 29 日現在

機関番号：12601

研究種目：若手研究

研究期間：2021～2023

課題番号：21K13689

研究課題名（和文）レジリエンスの生涯発達を促進させる因子の解明と介入プログラムの開発

研究課題名（英文）Identifying factors that promote lifelong development of resilience to formulate intervention

研究代表者

上野 雄己（Ueno, Yuki）

東京大学・大学院教育学研究科（教育学部）・特任助教

研究者番号：70793397

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,600,000円

研究成果の概要（和文）：本研究では日本人を対象とした、レジリエンスの生涯発達を予測する因子を明らかにすることを目的とし、質問紙法に基づく横断・縦断調査によって定量的に検討を行った。具体的な結果として、レジリエンスは社会人口統計学的要因や生活習慣、環境要因、Big Five パーソナリティ、マインドフルネスと多様な因子と関連を持つことが確認された。本研究では多様な属性を持つデータをもとに検討しており、社会人口統計学的要因を統制しても関連がみられ、生涯を通し個人のレジリエンスを予測する因子を明らかにすることができた。一方で、こうした研究結果を踏まえた介入プログラムの開発と効果検証は行えておらず、今後の課題とされる。

研究成果の学術的意義や社会的意義

予測不可能なVUCAの時代において、特性としてのレジリエンスが持つ多角的な効果について注目がされてきた。一方でこうしたレジリエンスを生涯予測する因子は検討されていないことや、個人の状況を鑑みた包括的なアプローチはされてこなかったことが指摘される。そうした中で本研究の結果から、個人を取り巻く内外の多様な因子からレジリエンスが影響を受けている可能性が考えられた。そのため、レジリエンスに対する介入を模索していく中で、ある一側面的な支援をするのは効果的ではない。個人が置かれる立場や環境、普段の生活・習慣、心理的な状況・特性など個々の要素を総合的に捉え、包括的に支援していく必要があるといえる。

研究成果の概要（英文）：This study identified factors that predict the lifelong development of resilience in Japan using cross-sectional and longitudinal questionnaires. The results showed that resilience is associated with various factors, including sociodemographic characteristics, lifestyle, environmental influences, the Big Five personality traits, and mindfulness. The participant groups for this study were demographically diverse, and the findings remained consistent even after controlling for socio-demographic characteristics, identifying factors that predict individual resilience throughout the lifespan. However, the development and efficacy testing of intervention programs based on these findings have not yet been conducted and will be addressed in future research.

研究分野：パーソナリティ心理学

キーワード：レジリエンス 生涯発達 予測因子 介入プログラム 大規模調査

## 1. 研究開始当初の背景

### (1) 本研究の学術的背景

**日本人の精神疾患** 日本人の精神的健康は著しく低下し、うつ病などの精神疾患患者数は増加傾向にある(厚生労働省, 2022)。一方で、精神病理学的な問題への早急な予防・解決策に対し、未だに解決の糸口が見つかっていない。

**レジリエンスの概念** レジリエンスとは、精神的な落ち込みからの回復を促す心理的特性とされ(平野, 2010; 小塩他, 2002)、リスク要因から個人の健康と適応の維持・促進に寄与し(上野他, 2017)、健康や寿命に対し大きな影響をもつとされる(Zeng & Shen, 2010)。さらにレジリエンスの向上は精神疾患の予防や解決に繋がる可能性が高い(Kukihara et al., 2014)。

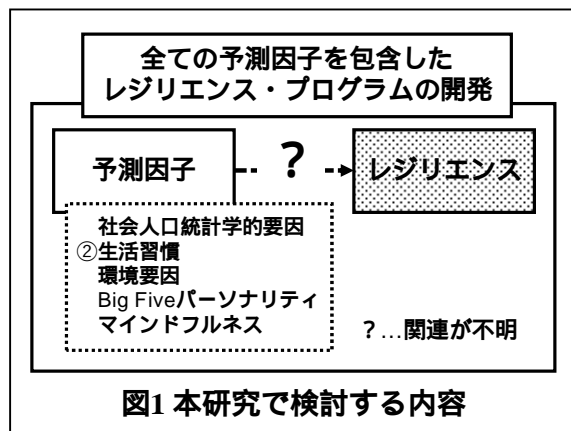
**レジリエンスを予測する因子** レジリエンスを予測する因子として、次の5因子が挙げられている。具体的には、(1) 社会人口統計学的要因(教育レベルや世帯年収など; Campbell-Sills et al., 2009)や、(2) 生活習慣(運動習慣や食生活など; Southwick & Charney, 2012)、(3) 環境要因(社会的資源や居住環境など; Lepore & Revenson, 2006)、(4) Big Five パーソナリティ(人間が持つ5つの性格特性; Oshio et al., 2018)、(5) マインドフルネス(今この瞬間に価値判断することなく注意向けること; Nila et al., 2016)である。こうした5因子はレジリエンスに対し正の関連が示唆されており、レジリエンスの発達を促す可能性が推察される。

**レジリエンスの生涯発達** パーソナリティが加齢とともに発達の変化を示すように(Soto et al., 2011)、レジリエンスにおいても生涯を通して固定的ではない。日本人 18,843 名(15-99 歳)を対象とした研究によれば、レジリエンスは年齢とともに上昇することが明らかにされている(上野他, 2019)。この結果は海外の幅広い年齢層を対象とした先行研究とも一致しており、成熟の原則(Caspi et al., 2005)に従い、レジリエンスも社会的に望ましいとされる方向に発達していくことが示唆されている。

### (2) 研究の着想に至った経緯

レジリエンスは精神疾患の発症リスクを抑制させ(Karatsoreos & McEwen, 2011)、身体的・精神的健康の促進と長寿に影響し、人間としての成長やパフォーマンスへの促進に寄与する(Southwick & Charney, 2012; 上野他, 2017; Zeng & Shen, 2010)。またレジリエンスは単なる健康増進だけでなく、生産性の向上、さらには個人の Well-being を高めるとされ(Hu et al., 2015)、多様な属性を持つ個人や幅広い年代層において、レジリエンスを増強させることが求められる。

しかし、A)レジリエンスの生涯発達とそれを促進させるであろう多様な因子について、基礎的な報告はされているが、未だ明らかにされていない点も多く、そうした要因を B) 包括的に組み込まれたレジリエンス・プログラムが開発されていないのが現状である(図1)。



### (3) 本研究の学術的独自性と独創性

先行きが不透明な VUCA の時代において、困難な状況の多くは偶発的に起きることが多く、突発的な自然災害や不慮の事故、さらには感染症流行による危機的状況などが挙げられ、事前に心的準備性(レジリエンス)を高め、精神的健康の促進や精神疾患の予防に努めることが求められる。そして人間のライフコースを総合的に鑑みて、全ての年代に共通しレジリエンスを予測する因子を明らかにすることは、個人の発達段階や状況を含めて、生涯的なアプローチが可能となり、健康や寿命に大きく貢献可能である。

## 2. 研究の目的

そこで、本研究では日本人を対象とした、レジリエンスの生涯発達を予測する因子を明らかにすることを目的とし、質問紙法に基づく横断・縦断調査によって定量的に検討する。具体的には、以下の5つの研究を設定し、検証を試みた。

- 【研究1】社会人口統計学的要因とレジリエンスの横断的な関係
- 【研究2】ライフスタイルとレジリエンスの縦断的な関係
- 【研究3】マインドフルネスとセルフ・コンパッション、レジリエンスの縦断的な関係
- 【研究4】未就学児をもつ親のレジリエンスと子育て経験の横断的な関係
- 【研究5】大規模横断調査によるパーソナリティと環境要因、レジリエンスの関係

### 3. 研究の方法

本報告書では、各研究における研究の方法について、概要を示す。

| 研究1：社会人口統計学的要因とレジリエンスの横断的な関係 |   |
|------------------------------|---|
| 研究目的                         | 日本人を対象に、社会人口統計学的要因とレジリエンスの関係を検討した。  |
| 分析対象                         | DSPJ-2 (Data-Sharing for Psychology in Japan) の横断データを二次分析し、20-70歳の日本人成人 3,779名 (男性 2,495名, 女性 1,284名; 平均年齢 51.4歳, $SD = 10.9$ ) を分析対象とした。 |
| 分析項目                         | A) 社会人口統計学的要因<br>B) レジリエンス (二次元レジリエンス要因尺度; 平野, 2010)  |
| 分析方法                         | 独立変数に社会人口統計学的要因, 従属変数にレジリエンスとした多変量重回帰分析を行った。  |

| 研究2：ライフスタイルとレジリエンスの縦断的な関係 |  |
|---------------------------|--|
| 研究目的                      | 日本人成人を対象に、ライフスタイルとレジリエンスの縦断的な関係を検討した。  |
| 分析対象                      | アイブリッジ株式会社が提供しているウェブ調査サービスである Freeasy にてオンライン調査を実施し (約1年間隔の2時点), 20-79歳の日本人成人 692名 (男性 336名, 女性 356名; 平均年齢 52.8歳, $SD = 15.2$ 歳) を分析対象とした。 |
| 分析項目                      | A) 社会人口統計学的要因, ライフスタイル<br>B) レジリエンス (精神的回復力尺度; 小塩他, 2002)  |
| 分析方法                      | 独立変数にライフスタイル (ベースラインから2波の期間の経験量) と社会人口統計学的要因 (ベースライン), レジリエンス (ベースライン), 従属変数にレジリエンス (2波; ベースラインから1年後) とした重回帰分析を行った。                        |

| 研究3：マインドフルネスとセルフ・コンパッション, レジリエンスの縦断的な関係 |   |
|---|---|
| 研究目的                                    | 日本人成人を対象に、マインドフルネス, セルフ・コンパッションが抑うつ症状の間におけるレジリエンスの媒介効果を検討した。  |
| 分析対象                                    | 研究3と同様に、オンライン調査にて実施し (約1年間隔の3時点, 計2年間), 20-79歳の日本人 1,270名 (男性 604名, 女性 666名; 平均年齢 45.6歳, $SD = 8.5$ ) を分析対象とした。   |
| 分析項目                                    | A) 社会人口統計学的要因<br>B) レジリエンス (精神的回復力尺度; 小塩他, 2002)<br>C) マインドフルネス (日本語版 Five Facet Mindfulness Questionnaire; Sugiura et al., 2012)<br>D) セルフ・コンパッション (日本語版 Self-Compassion Scale; 有光, 2014)<br>E) 抑うつ症状 (日本語版 Kessler 10-item Psychological Distress Scale; Furukawa et al., 2008) |
| 分析方法                                    | マインドフルネスとセルフ・コンパッション (ベースライン) を独立変数, レジリエンス (ベースラインから1年後) を媒介変数, 抑うつ症状 (ベースラインから2年後) を結果変数, 共変量に社会人口統計学的要因 (ベースライン) とした媒介分析を行った。  |

| 研究4：未就学児をもつ親のレジリエンスと子育て経験の横断的な関係 |  |
|----------------------------------|--|
| 研究目的                             | 未就学児をもつ親を対象に、レジリエンスと子育て経験の横断的な関係を検討した。   |
| 分析対象                             | 研究2と3と同様に、オンライン調査にて実施し、第1子が1-5歳の未就学児をもつ 30-49歳の日本人 1,701名 (男性 788名, 女性 913名; 平均年齢 36.2歳, $SD = 4.7$ 歳, 30-49歳) を分析対象とした。                                     |
| 分析項目                             | A) 社会人口統計学的要因, 子育て状況<br>B) レジリエンス (二次元レジリエンス要因尺度; 平野, 2010)<br>C) 子育て経験 (子どもに対する知識・スキル (島田他, 2003), 子育てに関する内省 (朴・杉村, 2009), 子どもとの関係性 (清水他, 2007), 子育てほめられ経験) |
| 分析方法                             | 独立変数に子育て経験と交絡要因 (社会人口統計学的要因と子育て状況), 従属変数にレジリエンスとした多変量重回帰分析を行った。  |

| 研究5：大規模横断調査によるパーソナリティと環境要因, レジリエンスの関係 |  |
|---------------------------------------|--|
| 研究目的                                  | 日本の大規模横断調査のデータセットを対象に、レジリエンスを予測するとされる多様な因子との横断的な関係を検討した。 |

|      |  |
|------|--|
| 分析対象 | 株式会社NTTデータ経営研究所より実施された人間情報データベースFY22のデータを二次分析し、15～93歳の日本人52,415名（男性25,077名、女性27,338名；平均年齢45.9歳、 $SD = 15.2$ ）を分析対象とした。   |
| 分析項目 | A) 社会人口統計学的要因<br>B) レジリエンス（精神的回復力尺度；小塩他, 2002）<br>C) Big Fiveパーソナリティ（日本語版Ten Item Personality Inventory；小塩他, 2010）<br>D) 居住環境（交通の利便性、社会的結束（吉野, 2022）、主観的居住地認識尺度（Sawada & Oshio, 2022）） |
| 分析方法 | レジリエンスとBig Fiveパーソナリティ、居住環境との相関係数を算出した。  |

#### 4. 研究成果

本報告書では、各研究における主要な研究成果について、概要を示す。

##### 研究1：社会人口統計学的要因とレジリエンスの横断的な関係

20～70歳の日本人成人3,779名を対象にした横断調査のデータを用いて、レジリエンスと社会人口統計学的要因との関連を検討した。分析の結果、社会人口統計学的要因を統制しても、年齢から資質的要因に対する曲線的効果、獲得的要因に対する直線的効果が確認された。また各レジリエンス要因に共通して、教育レベルや世帯年収が、資質的要因では就労状況や子ども的人数が正の関連を示していた。なお本研究の成果は、Asian Pacific Journal of Disease Management（査読付）に掲載された。

##### 研究2：ライフスタイルとレジリエンスの縦断的な関係

20～79歳の日本人成人692名を対象にした2時点（約1年間隔）の縦断調査のデータを用いて、レジリエンスと生活習慣の関連を検討した。重回帰分析の結果、ベースラインのレジリエンスや社会人口統計学的要因を統制しても、ボディワークや運動、友人交流の頻度が多い人々ほど、1年後のレジリエンスが高いことが示された。一方で、睡眠不足の頻度が多い人々ほど、1年後のレジリエンスが低いことが確認された。なお本研究の成果は、日本スポーツ心理学会第50大会にて優秀発表賞を受賞し、現在論文投稿中である。

##### 研究3：マインドフルネスとセルフ・コンパッション、レジリエンスの縦断的な関係

20～79歳の日本人成人486名を対象にした3時点（約1年間隔、計2年間）の縦断調査のデータを用いて、マインドフルネスとセルフ・コンパッション、レジリエンス、抑うつ症状の関連を検討した。媒介分析の結果、ベースラインのマインドフルネスとセルフ・コンパッションがベースラインから約1年後のレジリエンスを介し、ベースラインから約2年後の抑うつ症状に対する負の間接効果が確認された。なお本研究の成果は、Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy（査読付）に掲載された。

##### 研究4：未就学児をもつ親のレジリエンスと子育て経験の横断的な関係

第1子が1～5歳の未就学児をもつ30～49歳の日本人1,701名を対象にした横断調査のデータを使用して、レジリエンスと子育て経験の関連を検討した。分析の結果、社会人口統計学的要因や子育て状況を統制しても、資質的要因と獲得的要因ともに、子どもの知識・スキル、子育てほめられ経験、子どもとの関係との間で正の関連が示された。一方で、一部レジリエンスの種類によって子育て内省に関連する要因が異なることが確認された。なお本研究の成果は、日本教育心理学会第64回総会にて発表され、厚生省の指標（査読付）に掲載された。

##### 研究5：大規模横断調査によるパーソナリティと環境要因、レジリエンスの関係

15～93歳の日本における大規模調査のデータセット（ $N = 52,415$ ）を対象に、レジリエンスとパーソナリティ、環境要因との関連を検討した。まずパーソナリティにおいて、レジリエンスは神経症傾向と負の相関、外向性、協調性、勤勉性、開放性とは正の相関であった。また居住地域の生活必需施設や商業・大型施設の近さ、交通の利便性、地域住民との社会的結束がレジリエンスの高さに関連した。すなわち、レジリエンスを予測する因子は個人を取り巻く内外と多様であることが示唆される。なお本研究の成果は、現在論文執筆中である。

#### 【研究成果の総合考察】

本研究で実施された5つの研究より、海外の先行研究と同様に、日本人のレジリエンスにおいても多様な因子より予測されることが確認された。具体的には、仮説設定された社会人口統計学的要因や生活習慣、環境要因、Big Fiveパーソナリティ、マインドフルネスとさまざまであった。こうした結果は多様な属性を持つ対象に得られた結果であり、社会人口統計学的要因を統制しても関連が見られ、レジリエンスの生涯発達に大きく寄与する因子だと思われる。

一方で多角的な調査実施・分析に大きく時間を要してしまい、個人のレジリエンスに影響する

包括的な介入プログラムの開発と効果検証を行うことはできなかった。しかしながら、レジリエンスに対する影響要因を多角的に明らかにすることができ、今後、介入研究を施すうえでの基盤構築ができたと推察される。そのため、本研究で得られた結果も考慮しながら、更なる調査を継続していくとともに、社会実装しやすいプログラム開発を行っていくことが期待される。

#### <引用文献>

- 有光興記 (2014). セルフ・コンパッション尺度日本語版の作成と信頼性, 妥当性の検討 心理学研究, 85, 50–59.
- Campbell-Sills, L., Forde, D. R., & Stein, M. B. (2009). Demographic and childhood environmental predictors of resilience in a community sample. *Journal of Psychiatric Research, 43*, 1007–1012.
- Caspi, A., Roberts, B. W., & Shiner, R. L. (2005). Personality development: Stability and change. *Annual Review of Psychology, 56*, 453–484.
- Furukawa, T. A., Kawakami, N., Saitoh, M., Ono, Y., Nakane, Y., Nakamura, Y., ... & Kikkawa, T. (2008). The performance of the Japanese version of the K6 and K10 in the World Mental Health Survey Japan. *International Journal of Methods in Psychiatric Research, 17*, 152–158.
- 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 パーソナリティ研究, 19, 94–106.
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences, 76*, 18–27.
- 厚生労働省 (2022). 令和 2 年患者調査の概況 Retrieved from <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/kanja/17/index.html> (2024 年 5 月 17 日)
- Karatsoreos, I. N., & McEwen, B. S. (2011). Psychobiological allostasis: Resistance, resilience and vulnerability. *Trends in Cognitive Sciences, 15*, 576–584.
- Kukihara, H., Yamawaki, N., Uchiyama, K., Arai, S., & Horikawa, E. (2014). Trauma, depression, and resilience of earthquake/tsunami/nuclear disaster survivors of Hirono, Fukushima, Japan. *Psychiatry and Clinical Neurosciences, 68*, 524–533.
- Nila, K., Holt, D. V., Ditzen, B., & Aguilar-Raab, C. (2016). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) enhances distress tolerance and resilience through changes in mindfulness. *Mental Health & Prevention, 4*, 36–41.
- Lepore, S. J., & Revenson, T. A. (2006). Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance, and reconfiguration. In L. G. Calhoun & R.G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice* (pp. 24–46). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- 小塩真司・阿部晋吾・カトローニピノ (2012). 日本語版 Ten Item Personality Inventory (TIPI-J) 作成の試み. パーソナリティ研究, 21, 40–52.
- 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.
- Oshio, A., Taku, K., Hirano, M., & Saeed, G. (2018). Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences, 127*, 54–60.
- 朴 信永・杉村伸一郎 (2009). 幼児を育てている親の子育てに関する省察の 3 層モデルの検討 発達心理学研究, 20, 99–111.
- Sawada, N., & Oshio, A. (2022). Development of the Perceived Neighborhoods Scale (PNS) and its association with Big Five personality traits in Japan. *The 20th European Conference on Personality, 207–208*.
- 島田真理恵・恵美須文枝・長岡由紀子・高橋弘子・森 朋子・遠藤優子 (2003). 産褥期育児生活肯定感尺度改訂に関する研究 日本助産学会誌, 16, 36–45.
- 清水嘉子・関水しのぶ・遠藤俊子・落合富美江 (2007). 母親の育児幸福感 尺度の開発と妥当性の検討 日本看護科学会誌, 27, 15–24.
- Soto, C. J., John, O. P., Gosling, S. D., & Potter, J. (2011). Age differences in personality traits from 10 to 65: Big Five domains and facets in a large cross-sectional sample. *Journal of Personality and Social Psychology, 100*, 330–348.
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). The science of resilience: Implications for the prevention and treatment of depression. *Science, 338*, 79–82.
- Sugiura, Y., Sato, A., Ito, Y., & Murakami, H. (2012). Development and validation of the Japanese version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Mindfulness, 3*, 85–94.
- 上野雄己・平野真理・小塩真司 (2019). 日本人のレジリエンスにおける年齢変化の再検討 10 代から 90 代を対象とした大規模横断調査 パーソナリティ研究, 28, 91–94.
- 上野雄己・飯村周平・雨宮 怜・嘉瀬貴祥 (2017). 困難な状況からの回復や成長に対するアプローチ レジリエンス, 心的外傷後成長, マインドフルネスに着目して 心理学評論, 59, 397–414.
- 吉野伸哉 (2022). 日本における Big Five パーソナリティの地域差とその背景に関する検討 早稲田大学博士論文.
- Zeng, Y., & Shen, K. (2010). Resilience significantly contributes to exceptional longevity. *Current Gerontology and Geriatrics Research, 2010*. doi.org/10.1155/2010/525693.

## 5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計7件（うち査読付論文 5件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 5件）

|   |                    |
|---|--------------------|
| 1. 著者名<br>上野雄己・雨宮 怜   | 4. 巻<br>April 2024 |
| 2. 論文標題<br>Mediating Effects of Resilience Between Mindfulness, Self-compassion, and Psychological Distress in a Longitudinal Study | 5. 発行年<br>2024年    |
| 3. 雑誌名<br>Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy  | 6. 最初と最後の頁<br>1-11 |
| 掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子）<br>10.1007/s10942-024-00553-2   | 査読の有無<br>有         |
| オープンアクセス<br>オープンアクセスとしている（また、その予定である）   | 国際共著<br>-          |

|   |                    |
|---|--------------------|
| 1. 著者名<br>上野雄己・平野真理・小塩真司  | 4. 巻<br>March 2024 |
| 2. 論文標題<br>壮年期・中年期の日本人における身体活動とレジリエンスの関連 傾向スコアを用いた逆確率重み付け<br>推定法による試み | 5. 発行年<br>2024年    |
| 3. 雑誌名<br>スポーツ心理学研究   | 6. 最初と最後の頁<br>早期公開 |
| 掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子）<br>10.4146/jjssopsy.2023-2210                 | 査読の有無<br>有         |
| オープンアクセス<br>オープンアクセスとしている（また、その予定である）                                 | 国際共著<br>-          |

|  |                   |
|--|-------------------|
| 1. 著者名<br>上野雄己・平野真理                    | 4. 巻<br>71        |
| 2. 論文標題<br>未就学児をもつ親における子育て経験とレジリエンスの関連 | 5. 発行年<br>2024年   |
| 3. 雑誌名<br>厚生指標                         | 6. 最初と最後の頁<br>印刷中 |
| 掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子）<br>なし          | 査読の有無<br>有        |
| オープンアクセス<br>オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難 | 国際共著<br>-         |

|  |                     |
|--|---------------------|
| 1. 著者名<br>上野雄己・平野真理・小塩真司               | 4. 巻<br>21          |
| 2. 論文標題<br>子どもの身体活動とレジリエンス             | 5. 発行年<br>2023年     |
| 3. 雑誌名<br>子どもと発達                       | 6. 最初と最後の頁<br>40-46 |
| 掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子）<br>なし          | 査読の有無<br>無          |
| オープンアクセス<br>オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難 | 国際共著<br>-           |

|  |                     |
|--|---------------------|
| 1. 著者名<br>上野雄己・平野真理・小塩真司   | 4. 巻<br>10          |
| 2. 論文標題<br>Resilience and socio-demographic characteristics: Results from a large cross-sectional study in Japan | 5. 発行年<br>2021年     |
| 3. 雑誌名<br>Asian Pacific Journal of Disease Management  | 6. 最初と最後の頁<br>25-31 |
| 掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子)<br>10.7223/apjdm.10.25  | 査読の有無<br>有          |
| オープンアクセス<br>オープンアクセスとしている(また、その予定である)  | 国際共著<br>-           |

|   |                       |
|---|-----------------------|
| 1. 著者名<br>上野雄己・日高一郎・福留東土                        | 4. 巻<br>46            |
| 2. 論文標題<br>中等・高等教育での議論経験がもたらす市民性の涵養             | 5. 発行年<br>2022年       |
| 3. 雑誌名<br>日本教育工学会論文誌                            | 6. 最初と最後の頁<br>419-423 |
| 掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子)<br>10.15077/jjet.45095 | 査読の有無<br>有            |
| オープンアクセス<br>オープンアクセスとしている(また、その予定である)           | 国際共著<br>-             |

|   |                      |
|---|----------------------|
| 1. 著者名<br>上野雄己・日高一郎・福留東土                                  | 4. 巻<br>8            |
| 2. 論文標題<br>コロナ禍における中高生の生活の変化 都内中等教育学校を対象としたパネル調査から見えてくるもの | 5. 発行年<br>2022年      |
| 3. 雑誌名<br>東京大学大学院教育学研究科附属学校教育高度化・効果検証センター研究紀要             | 6. 最初と最後の頁<br>87-100 |
| 掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子)<br>なし                            | 査読の有無<br>無           |
| オープンアクセス<br>オープンアクセスとしている(また、その予定である)                     | 国際共著<br>-            |

〔学会発表〕 計5件(うち招待講演 0件/うち国際学会 0件)

|   |
|---|
| 1. 発表者名<br>上野雄己・雨宮 怜                    |
| 2. 発表標題<br>レジリエンスとライフスタイルの関連 1年間の縦断調査から |
| 3. 学会等名<br>日本スポーツ心理学会第50回大会             |
| 4. 発表年<br>2023年                         |

|   |
|---|
| 1. 発表者名<br>上野雄己・小塩真司・平野真理                     |
| 2. 発表標題<br>レジリエンスの縦断的推移と関連要因 日本における3年間の縦断調査から |
| 3. 学会等名<br>日本心理学会第87回大会                       |
| 4. 発表年<br>2023年                               |

|                                     |
|-------------------------------------|
| 1. 発表者名<br>上野雄己・雨宮 怜                |
| 2. 発表標題<br>レジリエンスと習慣的な出来事 6波の縦断調査から |
| 3. 学会等名<br>日本心理学会第86回大会             |
| 4. 発表年<br>2022年                     |

|   |
|---|
| 1. 発表者名<br>上野雄己・平野真理                              |
| 2. 発表標題<br>子育て経験がもたらすレジリエンスの涵養 未就学児をもつ母親と父親を対象として |
| 3. 学会等名<br>日本教育心理学会第64回総会                         |
| 4. 発表年<br>2022年                                   |

|  |
|--|
| 1. 発表者名<br>上野雄己・日高一郎・福留東土                                  |
| 2. 発表標題<br>中等・高等教育での学習経験とパーソナリティの関連 都内中等教育学校の卒業生を対象とした調査から |
| 3. 学会等名<br>日本教育心理学会第63回総会                                  |
| 4. 発表年<br>2021年  |



〔図書〕 計6件

|  |                 |
|--|-----------------|
| 1. 著者名<br>上野雄己（飯村周平（編））                                | 4. 発行年<br>2024年 |
| 2. 出版社<br>花伝社  | 5. 総ページ数<br>187 |
| 3. 書名<br>HSP研究への招待 発達，性格，臨床心理学の領域から （担当：第6章感覚処理感受性と年齢） |                 |

|   |                 |
|---|-----------------|
| 1. 著者名<br>上野雄己（日本スポーツ心理学会（編））                 | 4. 発行年<br>2023年 |
| 2. 出版社<br>大修館書店                               | 5. 総ページ数<br>242 |
| 3. 書名<br>スポーツ心理学の挑戦 その広がりと深まり （担当：コラム レジリエンス） |                 |

|   |                 |
|---|-----------------|
| 1. 著者名<br>上野雄己（谷 伊織・阿部晋吾・小塩真司（編））   | 4. 発行年<br>2023年 |
| 2. 出版社<br>福村出版  | 5. 総ページ数<br>296 |
| 3. 書名<br>Big Fiveパーソナリティ・ハンドブック 5つの因子から「性格」を読み解く （担当：第8章Big Fiveと他の心理学的特性との関連 8-1 ポジティブ特性：自尊感情，主観的幸福感，楽観性，レジリエンス，マインドフルネス，コーピング，動機づけ） |                 |

|   |                 |
|---|-----------------|
| 1. 著者名<br>上野雄己（谷 伊織・阿部晋吾・小塩真司（編））   | 4. 発行年<br>2023年 |
| 2. 出版社<br>福村出版  | 5. 総ページ数<br>296 |
| 3. 書名<br>Big Fiveパーソナリティ・ハンドブック 5つの因子から「性格」を読み解く （担当：第9章Big Fiveと日常生活場面 9-8身体特性：BMI身体活動，競技，握力，寿命） |                 |

|   |                 |
|---|-----------------|
| 1. 著者名<br>上野雄己 (國部雅大・雨宮 怜・江田香織・中須賀 巧 (編))       | 4. 発行年<br>2023年 |
| 2. 出版社<br>講談社                                   | 5. 総ページ数<br>256 |
| 3. 書名<br>これからの体育・スポーツ心理学 (担当: 第13章スポーツとパーソナリティ) |                 |

|                                   |                 |
|-----------------------------------|-----------------|
| 1. 著者名<br>小塩真司・平野真理・上野雄己          | 4. 発行年<br>2021年 |
| 2. 出版社<br>金子書房                    | 5. 総ページ数<br>148 |
| 3. 書名<br>レジリエンスの心理学 社会をよりよく生きるために |                 |

〔産業財産権〕

〔その他〕

|   |
|---|
| <p>Yuki UENO's Research HP<br/> <a href="https://sites.google.com/view/yukiueno/home">https://sites.google.com/view/yukiueno/home</a></p> |
|---|

6. 研究組織

|       | 氏名<br>(ローマ字氏名)<br>(研究者番号)    | 所属研究機関・部局・職<br>(機関番号) | 備考 |
|-------|------------------------------|-----------------------|----|
| 研究協力者 | 小塩 真司<br><br>(Oshio Atsushi) |                       |    |

6. 研究組織（つづき）

|       | 氏名<br>(ローマ字氏名)<br>(研究者番号)  | 所属研究機関・部局・職<br>(機関番号) | 備考 |
|-------|----------------------------|-----------------------|----|
| 研究協力者 | 平野 真理<br><br>(Hirano Mari) |                       |    |
| 研究協力者 | 雨宮 怜<br><br>(Amemiya Rei)  |                       |    |

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

| 共同研究相手国 | 相手方研究機関 |
|---------|---------|
|         |         |