

令和 6 年 6 月 18 日現在

機関番号：12611

研究種目：若手研究

研究期間：2018～2023

課題番号：18K13330

研究課題名（和文）多面的プロフィール化によるレジリエンスの多様性理解及び臨床心理学アプローチの開発

研究課題名（英文）Development of a Clinical Psychology Approach for Understanding Diversity in Resilience through Multidimensional Profiling

研究代表者

平野 真理 (Hirano, Mari)

お茶の水女子大学・基幹研究院・准教授

研究者番号：50707411

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,200,000円

研究成果の概要（和文）：本課題の目的は、自分なりのレジリエンスを「発揮する」ことを支援する臨床心理学的アプローチを開発することであった。投影法を用いた調査データの分析と試行を通して、レジリエンスを多面的に理解するためのワークを順次考案し、オンライン・グループ・プログラムを構成した結果、社会的規範への気づきや、シェアリングによる自他の違いの認識を通して、自身のレジリエンスの承認と受容が促される可能性が示唆された。その結果をもとに、8セッションから構成されるセルフワークwebプログラムの開発を行い、成人を対象に効果検証を行った結果、主観的幸福感の向上が示されたほか、終了後にも生活の中での気づきが促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

本研究課題で開発したレジリエンス・プログラムは、個々人がもつ、その人らしいレジリエンスを尊重した介入であり、従来のスキル習得・教育型レジリエンス介入への適用性が低い人々に対する有効なアプローチとなる可能性という点で、臨床心理実践に貢献するといえる。また、対面/オンライン、グループ/セルフワーク、という多様な形式が検討され、その利点と効果の違いについても検討することができたことで今後の発展可能性が上げられた。さらに、これまで尺度によって一元的にしか測定されてこなかった個人のレジリエンスを、数値ではないかたちで多面的に捉える視座を得たという点で、今後のレジリエンス研究の発展にも資すると考えられる。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this study was to develop a clinical psychological approach to help people “activate” their own resilience. Through analysis of questionnaire data using the projective method and trials, some works to help participants understand their own resilience were sequentially designed, and an online group program was developed. The results of a pilot program suggested that the projective work could help them become aware of social norms, and that the sharing process could help them to see the differences between themselves and others, thereby promoting recognition and acceptance of their own resilience. Based on the results, a self-work web program consisted of eight sessions was designed. The effectiveness of the program was tested, and the results showed that the intervention improved subjective well-being, and also suggested that the program promoted awareness in daily life even after the completion of the intervention.

研究分野：臨床心理学

キーワード：レジリエンス 予防的心理支援 投影法 グループワーク セルフワーク

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、ストレス状況の中でうまく適応し、心理的な傷つきから立ち直れる力のことである。教育・医療・福祉・産業といった様々な領域において、レジリエンスをいかに促進するかを模索する研究や実践が進められている。臨床心理学の分野においては、つらいイベント（死別等）を経験した人への支援や、ストレスに対する予防的介入の文脈で、個人の適応力や回復力を高めるための介入実践が行われてきた。そうした介入プログラムは主に欧米で開発されたものであり、認知行動療法や SST をベースに、ストレス状況において適応的に対処するためのスキルの習得を目指すものが多い。しかしながら個人のレジリエンスは、人によって異なるレジリエンス要因（楽観性や感情調整力など）によって導かれるため、すべての人に共通して効果的な介入アプローチの体系化は難しいことが実証研究からも示されている。

(2) レジリエンスを「発揮する」ことをめざす介入とその課題

上述のように、レジリエンスの臨床心理学的アプローチにおいては、適応的なスキル・知識を得るための介入が中心となっている一方で、すでに個人が有しているはずのレジリエンスへの気づきを促すことで、レジリエンスを発揮することを目指す介入の方向性も存在する。こうした介入は、レジリエンスを特別な能力として捉えるのではなく、すべての人がその人なりに有している力であるとする捉え方に基づく。そうした自分なりのレジリエンスへの気づきを促し、発揮できていない場合には、再び発揮できるように調整していくアプローチこそ、レジリエンス介入の本来のあり方であると言える。しかしこのような個々の「気づき」を促す介入をプログラムとして実践するのは難しく、個別の丁寧な対話や心理面接が行われているのが現状である。

(3) レジリエンスの多様性を捉えるアプローチ

また、レジリエンスへの気づきを促す介入にまつわる大きな課題の一つとして、レジリエンス状態（適応状態）が、社会の価値観によって規定されてしまっていることが挙げられる。そのため、社会の価値観にそぐわない状態は、それが個人にとって適応状態であったとしてもレジリエンスとは認識されない。さらに、“レジリエンス＝傷つきからどのように回復するか”は本来、人によって様々であるにもかかわらず、多くの研究においてレジリエンスは「高い/低い」と一義的に捉えられている。

そうしたレジリエンスの多様性に目を向けたアプローチのひとつに、投影法を用いたレジリエンス・オリエンテーションのアセスメント（平野他, 2018）がある。提示されたストレス場面への反応から、その個人が「どのような回復を、どのように達成しようとするか」というレジリエンスの志向性を読み取ることができる現在のところ、個人のレジリエンスを記述する方法は尺度得点以外にほとんどないが、個人のレジリエンスの多様性をそのまま捉え、記述できるツールのさらなる開発が求められる。

2. 研究の目的

そこで本研究では、レジリエンスを促進するための臨床心理学的介入において、社会的価値観に規定されたレジリエンス状態や適応状態に当てはめて高めようとするのではなく、個人が内的に有する豊かなレジリエンスへの気づきを促すことにより、その人に合ったレジリエンスを発揮していくことを支える新たなアプローチの実現を目指す。

そのためにまず、従来のようにレジリエンスを尺度得点の高低によって一義的に捉えるのではなく、個々の多様なレジリエンスのあり方を捉えるためのツールを開発することを第一の目的とする。具体的には、投影法を含む複数のワークを通して、個人のレジリエンスを様々な角度から捉えるプログラムを構築する。さらに、プログラムのフィールド・トライアルを通して得られたデータをもとに、より簡便に、個人のレジリエンスを多面的なプロフィールとして記述できるツールを開発することを第二の目的とする。

3. 研究の方法

(1) レジリエンスの多面的プロフィール作成プログラムの開発

自分の中に存在する自分らしいレジリエンスに気づいていくための複数のワークについて、これまでの研究において開発してきたワークに改良を加えたり、新たに調査を行った結果をもとに考案し、それらを体系的に実施するためのプログラムを構成した。そして、女子大学生 14 名を対象に上記のワークを含む複数のワークで構成したプログラム（9 分×2 日間）の試行的実施を行った結果から、プログラムの効果的な構成のあり方を検討した。

(2) オンライン・グループ・プログラムの開発と効果検討

プログラム構成において、他者のレジリエンスの多様なあり方に触れるためのシェアリングが重要である一方で、グループ・アプローチに対する抵抗感を持つ人々への効果的な形式を模索し、匿名のオンライン・ホワイトボードで非対面・非同時的なシェアリング実施する形式で全 7 セッションのオンライン・グループ・プログラムを構成した（Table 1）。46 名の参加者が各セッション後に記した振り返りの記述についてテキスト分析を行い、その効果を検討した。

Table 1 オンライン・グループ・プログラムの内容

内容	形式	
#1 レジリエンスの多様性の理解	オンデマンド：説明動画	個人
#2 内的・外的資源に気づくための内省的ワーク	オンデマンド： 前回のフィードバック動画 ワークの説明動画 ワークへの取り組み ワークの解説動画 オンライン・ホワイトボード でのシェアリング 振り返り	個人 + 非同時性 シェアリング
#3 レジリエンス観に気づくための投影法ワーク		
#4 志向性に気づくための場面想定法ワーク		
#5 イメージに気づくための写真ワーク		
#6 レジリエンス・プロフィールの作成	オンデマンド：説明動画，ワーク	個人
#7 プロフィールを用いた自己紹介ワーク	オンライン web ミーティング，振り返り	グループ

(3) セルフワーク web プログラムの開発と効果検討

グループ・アプローチが適さない対象や状況において，セルフワークのみにおいても効果が得られるプログラムを検討するために，セルフワーク web プログラムを構成した (Table 2, Figure 1)。プログラムは自己記入式 (選択式) ワークと解説 (他の参加者の回答例を含む) から構成される全 8 セッションであり，個人のペースでスマートフォンや PC から取り組み，最終的に自己理解を深めるプロフィールを作成することができるようにした。64 名 (前半群 35 名，後半群 29 名) の成人男女を対象に，ウェイトングリスト・コントロールデザインを用いた実証的効果の検証を行った。

Table 2 セルフワーク web プログラムの内容

タイトル	含まれるワーク
#1 レジリエンスとは	レジリエンス観に気づくワーク
#2 性格からみるレジリエンス特徴	尺度を通した客観的理解
#3 レジリエンスの幅に気づく	時間的特性に気づくワーク 関係性的特性に気づくワーク
#4 レジリエンス観に気づく	レジリエンス観に気づくワーク
#5 志向性に気づく	非意図的志向性に気づくワーク
#6 可能性に気づく	可能性に気づくワーク
#7 イメージに気づく	主観的イメージに気づくワーク
#8 レジリエンス・プロフィールの作成	

Figure 1 画面イメージ



4. 研究成果

(1) 自分らしいレジリエンスに気づくワークの考案と検討

レジリエンス観に気づくワーク

女子大学生 287 名を対象に「心の強さ...」という刺激文に続けて思い浮かぶことを自由に記述してもらった。分析の結果 13 のカテゴリーが見出され，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された。ここから，文章完成法を通して本人の暗黙のレジリエンス観が読み取れることが示唆された。

主観的イメージに気づくワーク

女子大学生 138 名に「落ち込み」と「回復」を表す写真を各 1 枚撮影してもらい，その撮影内容と説明文章を複数の観点からカテゴリー化し，そこに何が投影されるかを検討した。その結果，対象物との体験的距離から読み取れる【主観性】(客観的特性・状態～投影された心理的体験) と，対象物以外の要素から読み取れる【文脈性】(他との関係で生じる状況～対象のみ) の 2 軸が抽出され，本人にとってのレジリエンスの統制可能性が表現される可能性が示唆された。

非意図的志向性に気づくワーク

個人がどのような回復・適応を目指そうとするのか (レジリエンス・オリエンテーション) を読み取る投影法によって得られたデータの量的特徴を検討した。12 場面から構成されるテストについて 1,000 名を対象に行われた調査の回答データ (平野他，2018) から，回答の分布特徴および，自己評価式質問紙との関連が検討された。

時間的特性に気づくワーク

個人のレジリエンスの「時間」による多面性を知るための質問紙調査を行い，分析を行った。20～40 歳代の男女 600 名を対象に，過去，現在，未来の自分が有しているレジリエン

ス資質を思い浮かべてもらい、それぞれ回答してもらった。分析を通して、未来の可能性を想定できるようになることよりも、現在の自分が過去と比べて豊かであることを実感できるようにすることが、自尊感情に関わる重要な視点である可能性が示された。

関係的特性に気づくワーク

個人のレジリエンスの「場面」による多面性を知るための質問紙調査として、20～40歳代の男女600名を対象に、生活における異なる2つの「場」の自分（例えば、家族と居るとき/職場で働いているとき）を思い浮かべてもらった上で、それぞれの自分を想定してレジリエンス尺度に回答してもらった。同じ尺度に対する同時点の回答であっても、想定する場や役割によってレジリエンス得点に差が生じることが示され、異なる場を想定していくことで、自らが気づいていない潜在的なレジリエンスが見出せる可能性が示唆された。

可能性に気づくワーク

TAT (Thematic Apperception Test: Murray, 1943) を参考に、ある落ち込み場面からの回復ストーリーを描いてもらうワークを考案した。「回復までの道のり」が多様であることを認識するとともに、自身の主観的幸福を構成する要素を回復の道のりを支える資源として認識できるようになる可能性が示唆された。

(2) 自分らしいレジリエンスに気づくプログラムに必要な要素の検討

投影法を活用した「レジリエンス観に気づくワーク」「主観的イメージに気づくワーク」「非意図的志向性に気づくワーク」「時間的特性に気づくワーク」「関係的特性に気づくワーク」「可能性に気づくワーク」を含むワークの考案と試験の実施を通して、プログラム構成に必要な要素として下記の3点が挙げられた。

レジリエンス観の脱構築

試験の実施の結果から、グループでのシェアリングを行うことによって、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多様性の認識が生じ、自身のレジリエンスの受容が促進されることが示唆された。このことから、自分らしいレジリエンスへの気づきを促進するためには、その個人が持つレジリエンス観の脱構築が重要であり、そのためには他者とのシェアリングや、他者の回答を参照できることが必要な要素であると考えられた。

非評価的認識

写真や絵などの投影法を用いたワークを通して、個人が持つレジリエンスの志向性や保持意識、主体性などを理解することができる可能性が示唆された。それにより、レジリエンスを「高い 低い」という量的なものとして捉えるのではなく、「あり方」として理解する視座を持つことができると考えられた。

多面性・流動性への気づき

個人のレジリエンスの「時間」および「場」による多面性を知るための調査と分析の結果、生活における異なる「場」における自分のレジリエンス尺度の得点には有意な差が示された。また、自分の有するレジリエンス特性は、過去・現在・未来にかけて3～4割の確率で変化すると認識されていた。つまりレジリエンスは時間とともに変化するものであり、また、どこにいるか、誰といるかによって変化する可能性が示唆された。こうした自身のレジリエンスの流動性に気づくことで、レジリエンスへの気づきが促進されることが期待された。

(3) レジリエンスの多面的プロフィール作成プログラム：グループ・アプローチの有用性

7セッションで構成されたオンライン・グループ・プログラムの参加者による各セッションの振り返りの記述について計量テキスト分析を用いた検討を行ったところ、投影法ワークを通して自身の中にある社会的規範への気づきを得られること、シェアリングを通して自分と他者との違いに目を向けることができること、それらを通して自身のレジリエンスの承認と受容が促される可能性が示唆された。また、セッションの最後にグループワークを行うことが、他者への開放性と自身のレジリエンスの拡大につながる可能性が示唆された。

(4) レジリエンスの多面的プロフィール作成プログラム：セルフケア web プログラムの実証的効果

介入による主観的幸福の即自的な向上が示された (Figure 2) 一方で、時間的展望や本来感については有意な向上は示されなかったことから、プログラムを通して自分らしいレジリエンスを認識できることは幸福感をもたらすが、そのことと、実際に自分らしく生きられる感覚を持てることや、過去を受け入れ将来の見通しを持てることには隔たりがあると考えられた。しかしながら自由記述からは、終了後にも日常生活の中での気づきが促されることが示唆されており、プログラムを通して認識された自身のレジリエンスを、その後の生活の中で実際に活用できていくことで、精神的健康へのポジティブな効果が生じていくことが期待された。

(5) 得られた成果の国内外における位置づけとインパクト

本研究課題で開発したレジリエンス・プログラムは、個々人がもつ、その人らしいレジリエンスを尊重した介入であり、従来のスキル習得・教育型レジリエンス介入への適用性が低い人々に対する有効なアプローチとなる可能性という点で、臨床心理実践に貢献するといえる。また、

対面/オンライン, グループ/セルフワーク, という多様な形式で実施可能なプログラムとして開発され, その利点と効果の違いについても検討することができたことで, 今後, 対象に合わせてより有用な形を選択していける可能性が拓かれた。

さらに, これまで尺度によって一元的にしか測定されてこなかった個人のレジリエンスを, プロフィールとして多面的に捉える新たな視座を得たという点で, 新規的・独創的な研究であり, 今後のレジリエンス研究の発展にも資すると考えられる。

(6) 今後の展望

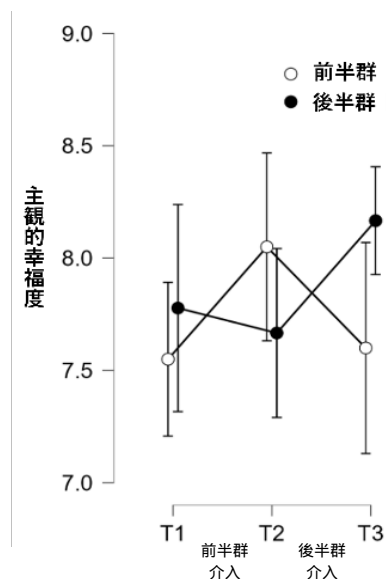
レジリエンス・プログラムは予防的介入であるため, その効果はすぐには実感されにくく, 今後ストレス状況に陥った際にはじめて発揮されるものとなる。そのため, 介入後の長期的な経過を追うことで, より確かな効果を示していくことが求められる。また, 今回は一般的なプログラムの考案に留まったが, 具体的なリスクを持つ対象に特化したより効果的なプログラムへの発展させていくことも期待される。その際, セルフケア・プログラムとする場合には, グループワークにおける他者とのシェアリングがもたらす効果を安全なかたちで取り入れられることが有用であると考えられる。今後はさらに, レジリエンスを個人の能力としてのみ捉えるのではなく, 個人を取り巻く他者との関係の中に存在する力として捉え, 他者とのかかわりを通してレジリエンスを促進していく手段について検討していくことが必要であろう。

<引用文献>

- 平野真理・綾城初穂・能登眸・今泉加奈江 (2018). 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, 17(1), 43-64.
- Murray, H. A. (1943). Thematic apperception test. President and Fellows of Harvard College, Press, U.S.A.

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。

Figure 2 主観的幸福度の変化



5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計17件（うち査読付論文 16件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 12件）

1. 著者名 平野順子・平野真理・並木有希・廣田愛海	4. 巻 63
2. 論文標題 3歳未満児を育てる母親の自尊感情、レジリエンス、親性に関する研究 母親の就労と子どもの就園に着目して	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 東京家政大学研究紀要人文社会科学	6. 最初と最後の頁 111-118
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.20838/00012373	査読の有無 有
オープンアクセス 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 -
1. 著者名 廣田愛海・平野真理	4. 巻 24
2. 論文標題 日本における「雨」イメージの検討 雨中人物画の解釈にむけた地域差・性差・精神的健康による比較	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 お茶の水女子大学臨床相談センター紀要	6. 最初と最後の頁 107-118
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス 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 -
1. 著者名 Hirano, M.	4. 巻 63(4)
2. 論文標題 Positive evaluations expressed through original stories: An intervention to promote resilience in Japan.	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 Japanese Psychological Research	6. 最初と最後の頁 277-287
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1111/jpr.12308	査読の有無 有
オープンアクセス 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 -
1. 著者名 平野真理	4. 巻 62(1)
2. 論文標題 投影法を用いたレジリエンス・オリエンテーション・テスト（PRO-Test）の作成にむけた検討	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 東京家政大学研究紀要	6. 最初と最後の頁 63-68
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.20838/00012218	査読の有無 有
オープンアクセス 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 -

1. 著者名 廣田愛海・平野真理・三浦正江	4. 巻 62(1)
2. 論文標題 日本における雨中人物画の解釈の精緻化にむけた現状と課題	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 東京家政大学研究紀要	6. 最初と最後の頁 89-96
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.20838/00012222	査読の有無 有
オープンアクセス 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 -

1. 著者名 平野真理	4. 巻 22
2. 論文標題 レジリエンスの多面的プロフィール作成プログラムの検討 非対面・非同時性のグループ・アプローチを用いて	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 東京家政大学研究臨床相談センター紀要	6. 最初と最後の頁 53-71
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス 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 -

1. 著者名 廣田愛海・平野真理	4. 巻 22
2. 論文標題 女子大学生における雨中人物画の主観的意味づけの諸相	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 東京家政大学研究臨床相談センター紀要	6. 最初と最後の頁 105-116
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス 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 -

1. 著者名 平野真理	4. 巻 60
2. 論文標題 パーソナリティ研究の動向と今後の展望	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 教育心理学年報	6. 最初と最後の頁 69-90
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.5926/arepj.60.69	査読の有無 有
オープンアクセス 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 -

1. 著者名 上野雄己・平野真理	4. 巻 68(3)
2. 論文標題 個人と集団活動を通したレジリエンス・プログラムの再検証	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 教育心理学研究	6. 最初と最後の頁 322-331
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.5926/jjep.68.322	査読の有無 有
オープンアクセス 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 -

1. 著者名 平野真理	4. 巻 23(10)
2. 論文標題 レジリエンスとは?	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 チャイルドヘルス	6. 最初と最後の頁 6-9
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス 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 -

1. 著者名 上野雄己・平野真理・小塩真司	4. 巻 28
2. 論文標題 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	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 パーソナリティ研究	6. 最初と最後の頁 91-94
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.2132/personality.28.1.10	査読の有無 有
オープンアクセス 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 -

1. 著者名 上野雄己・平野真理	4. 巻 4
2. 論文標題 個人と集団活動を通したレジリエンス・プログラムの効果検討	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 日本ヘルスサポート学会年報	6. 最初と最後の頁 17-24
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.14964/hssanj.4.17	査読の有無 有
オープンアクセス 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 -

1. 著者名 Ueno, Y., Hirano, M. & Oshio, A.	4. 巻 January-June
2. 論文標題 The development of resilience in Japanese adults: A two-wave latent change model.	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 Health Psychology Open	6. 最初と最後の頁 1-7
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1177/2055102920904726	査読の有無 有
オープンアクセス 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 -

1. 著者名 平野真理・小倉加奈子・能登眸・下山晴彦	4. 巻 18(6)
2. 論文標題 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	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 臨床心理学	6. 最初と最後の頁 731-742
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス 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 -

1. 著者名 上野雄己・平野真理・小塩真司	4. 巻 89
2. 論文標題 日本人成人におけるレジリエンスと年齢の関連	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 心理学研究	6. 最初と最後の頁 514-519
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.4992/jjpsy.89.17323	査読の有無 有
オープンアクセス 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 -

1. 著者名 平野真理	4. 巻 59(1)
2. 論文標題 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	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 東京家政大学研究紀要	6. 最初と最後の頁 61-70
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.20838/00011880	査読の有無 有
オープンアクセス 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 -

1. 著者名 平野真理	4. 巻 19
2. 論文標題 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	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 東京家政大学附属臨床相談センター紀要	6. 最初と最後の頁 31-45
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス 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 -

〔学会発表〕 計22件 (うち招待講演 0件 / うち国際学会 2件)

1. 発表者名 廣田愛海・平野真理
2. 発表標題 女子高校生の雨中人物画パターンから見るストレス対処能力 「雨の強さ」と「防衛の成否」による分類からの検討
3. 学会等名 日本発達心理学会第33回大会
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 上野雄己・平野真理
2. 発表標題 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 日本教育心理学会第64回総会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 廣田愛海・平野真理
2. 発表標題 日本における雨イメージの地域差の検討
3. 学会等名 日本心理学会第86回大会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 平野真理
2. 発表標題 レジリエンスの多様性理解を通じたプロフィール作成プログラムの試験的实施 オンライン・ホワイトボードを利用した非同時性グループアプローチ
3. 学会等名 日本教育心理学会第63回総会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 広野なるみ・相馬誠一・平野真理
2. 発表標題 大学生・大学院生の自殺に対する態度とレジリエンスの関連
3. 学会等名 日本パーソナリティ心理学会第30回大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 星野充美・平野真理
2. 発表標題 里親の子育てレジリエンスの探索的検討
3. 学会等名 日本質的心理学会第18回大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 廣田愛海・平野真理
2. 発表標題 雨中人物画に表現される発達障害児のストレス対処特徴
3. 学会等名 日本描画テスト・描画療法学会第30回大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 平野真理
2. 発表標題 レジリエンスは「場」によって変わるか 異なる場の自分を想定した同一尺度への回答の比較
3. 学会等名 日本心理学会第84回大会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 平野真理
2. 発表標題 レジリエンスの変化はどのように想定されるか 過去・現在・未来の自分が有するポジティブ特性の比較
3. 学会等名 日本パーソナリティ心理学会第29回大会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 廣田愛海・平野真理・平野順子・並木有希
2. 発表標題 文章完成法からみる育児期女性の自己認識
3. 学会等名 日本発達心理学会第32回大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 平野真理・廣田愛海・平野順子・並木有希
2. 発表標題 育児期女性の性役割認識と精神的健康
3. 学会等名 日本発達心理学会第32回大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 那須川哲哉・鈴木祥子・村岡雅康・平野真理
2. 発表標題 コロナ禍の状況を自由記述文で記録し分析する試み
3. 学会等名 語処理学会第27回年次大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 平野真理・綾城初穂
2. 発表標題 文章完成法に投影されるレジリエンスの検討
3. 学会等名 日本質的心理学会第16回全国大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Kasahara, C. & Hirano, M.
2. 発表標題 Self-variable belief as a factor predicting well-being.
3. 学会等名 The 9th European Conference on Positive Psychology (国際学会)
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 Hirota, A. & Hirano, M.
2. 発表標題 Coping Strategy Represented in the Draw-a-Person-in-the-Rain Test by Japanese University Students.
3. 学会等名 The 9th European Conference on Positive Psychology (国際学会)
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 平野真理・鈴木水季・岐部智恵子
2. 発表標題 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) 生徒の環境感受性と介入効果の交互作用の観点から
3. 学会等名 日本教育心理学会第60回総会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 上野雄己・平野真理
2. 発表標題 個人と集団を通じたレジリエンス・プログラムの効果検討
3. 学会等名 日本教育心理学会第60回総会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 平野真理・綾城初穂・梅原沙衣加
2. 発表標題 写真に表現されたレジリエンスの主観性と文脈性 回復の統制可能性を読み取る
3. 学会等名 日本質的心理学会第15回全国大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 中野詩織・左達秀敏・中村純二・平野真理
2. 発表標題 入浴中身体的アプローチを取り入れたレジリエンスセルフケアによる効果とセルフケア行動への持続的影響
3. 学会等名 日本健康心理学会第36回大会
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 平野真理
2. 発表標題 非認知能力としてのレジリエンスと変容可能性 (シンポジウム話題提供)
3. 学会等名 日本教育心理学会 第 65 回総会
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 平野真理・柳田温子
2. 発表標題 自分のレジリエンスを認識することがもたらす心理的效果 レジリエンス・セルフワークwebプログラムの効果検討 (1)
3. 学会等名 日本パーソナリティ心理学会第33回大会
4. 発表年 2024年

1. 発表者名 柳田温子・平野真理
2. 発表標題 予防的心理プログラムの継続および介入効果に影響する要因 レジリエンス・セルフワークwebプログラムの効果検討 (2)
3. 学会等名 日本パーソナリティ心理学会第33回大会
4. 発表年 2024年

〔図書〕 計8件

1. 著者名 杉山雅宏、平野真理、金子恵美子、相馬誠一	4. 発行年 2022年
2. 出版社 学時出版	5. 総ページ数 84
3. 書名 グループ・アプローチでつながりUP!	

1. 著者名 平野真理	4. 発行年 2023年
2. 出版社 金子書房	5. 総ページ数 144
3. 書名 自分らしいレジリエンスに気づくワーク～潜在的な回復力を引き出す心理学のアプローチ	

1. 著者名 稲村 哲也、山極 壽一、清水 展、阿部 健一、平野真理 他	4. 発行年 2022年
2. 出版社 京都大学学術出版会	5. 総ページ数 526
3. 書名 レジリエンス人類史	

1. 著者名 小塩真司、平野真理、上野雄己 他	4. 発行年 2021年
2. 出版社 金子書房	5. 総ページ数 148
3. 書名 レジリエンスの心理学	

1. 著者名 小塩 真司、川本 哲也、竹橋 洋毅、原田 知佳、西川 一二、平山 るみ、外山 美樹、千島 雄太、野崎 優樹、中川 威、登張 真穂、箕浦 有希久、有光 興記、石川 遥至、平野 真理、小野寺 敦子	4. 発行年 2021年
2. 出版社 北大路書房	5. 総ページ数 320
3. 書名 非認知能力	

1. 著者名 中坪太一郎、平野真理 他	4. 発行年 2021年
2. 出版社 ナカニシヤ出版	5. 総ページ数 152
3. 書名 幸せになるための心理学ワークブック	

1. 著者名 Nara, Y., Inamura, T., Hirano, M. et al.	4. 発行年 2020年
2. 出版社 Springer	5. 総ページ数 232
3. 書名 Resilience and Human History: Multidisciplinary Approaches and Challenges for a Sustainable Future.	

1. 著者名 奈良由美子、鈴木 康弘、平野真理、齊藤誠、山野博哉	4. 発行年 2024年
2. 出版社 放送大学教育振興会	5. 総ページ数 252
3. 書名 レジリエンスの科学	

〔産業財産権〕

〔その他〕

<p>レジリエンス研究について https://hiranomarih.wixsite.com/hiranolab/study</p>
--

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
--	---------------------------	-----------------------	----

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
---------	---------