

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 27 年 4 月 20 日現在

機関番号：12601

研究種目：研究活動スタート支援

研究期間：2013～2014

課題番号：25885025

研究課題名(和文)レジリエンスを高める臨床心理学的介入プログラムの開発

研究課題名(英文)Development of a psychological intervention program to increase resilience

研究代表者

平野 真理(Hirano, Mari)

東京大学・教育学研究科(研究院)・助教

研究者番号：50707411

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,100,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、これまでその個別性の高さから困難であった、レジリエンスを高めるための臨床心理学的介入プログラムの開発に向けて、資質的要因のアセスメントを通じて個人差に合わせたサポートを提供できるセルフヘルプ支援プログラムを考案し、webサービスとして開発した上で効果を検討した。実証試験の結果、プログラム完了者においては、自らのレジリエンス要因をより認識できるようになり、レジリエンスが向上することが示唆された。レジリエンス基礎研究の知見を臨床実践に生かしたことで、個別性を考慮したレジリエンス支援の可能性を広げることができた。

研究成果の概要(英文)：Owing to individual differences, it is difficult to systematize interventions to promote psychological resilience. To overcome this problem, the present study developed a resilience support program in which innate resilience factors are first assessed at the individual level and tailored support is then provided to participants. This program was implemented and tested on the Web. Results of the field trial showed that users' resilience increased after the program, as did their recognition of their own resilience. By applying basic research to clinical practice, this study increased the potential of customized resilience interventions.

研究分野：臨床心理学

キーワード：レジリエンス アセスメント 臨床心理学 資質的要因 介入プログラム セルフヘルプ webサービス

1. 研究開始当初の背景

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回復力のことをレジリエンスと呼び、とりわけ避けられないストレス状況にある人々にとって、レジリエンスを高めることは重要な臨床心理学的介入となる。このレジリエンスは、個人の持っている楽観性や知的能力など、レジリエンスを導く様々な「レジリエンス要因」(小花和, 2004 ほか)を身につけていくことによって高めることができると考えられている。しかしレジリエンス要因の多くはパーソナリティに関連するものであり、パーソナリティには生まれ持った生物学的基盤と関連の強い側面が存在することが指摘されていることから、必ずしも誰もが後天的に身につけられるとは限らない。また、レジリエンスを導く要因は人によって多様であることや、同じ介入をしてもクライアントによってその帰結が異なりやすい(門永, 2011)ことから、これまで成人のレジリエンスを高める臨床心理学的介入はほとんど体系化されてこなかった。したがって、レジリエンスの身につけやすさ、および身につけ方は個人の生得的な状況によって異なることを考慮し、「もともとレジリエンス要因を豊かに持つ人と、そうではない人に対して、異なるアプローチを検討する」必要があると考えられた。

そこで平野(2010; 2011; 2012a)は、多様なレジリエンス要因の中から、持って生まれた気質と関連の強い「資質的要因」(楽観性・統御力・社交性・行動力)と、発達の中で後天的に身につけていきやすい「獲得的要因」(問題解決志向・自己理解・他者心理の理解)を分けて捉える試みを行った。その結果、資質的要因から導かれるレジリエンスと獲得的要因から導かれるレジリエンスは質の異なるものであることが示された。資質的レジリエンスは、積極的コーピングによって自ら立ち直る力と関連があり、一方で獲得的レジリエンスは、消極的コーピングを行いながらも「他者に話を聞いてもらう」ことを通して立ち直る力と関連することが示唆された。

その結果をもとに、もともとの気質の個人差を考慮したアプローチとして、資質的要因の個人差のアセスメントを行い、資質的要因が豊かな場合はその「強み」を活かしたセルフヘルプ能力を高めるサポートを行い、資質的要因が乏しい場合は、「聞いてもらう」サポートの中で消極的コーピングを支えながら、徐々に積極的コーピングを行う力をつけていけるようにする、という臨床心理学的介入の指針を得ることができた。

2. 研究の目的

本研究では、これまでの知見をもとに、レジリエンスを高めるための臨床心理学的介入プログラムの考案・開発を行う。具体的には、下記の観点から考案・開発を行い、実証試験を通じた効果検討を行うことを目的と

する。

- (1) 資質的レジリエンスの個人差をアセスメントし、効果的なサポートにつなげることを可能にするツールの作成
- (2) 資質的レジリエンスの豊かな人に向けたワークと、資質的レジリエンスの少ない人に向けたワークの両方を備えたセルフヘルプ・レジリエンス支援プログラムの作成
- (3) 上記アセスメントおよびプログラムをwebサービスとして実装

3. 研究の方法

(1) アセスメント・ツールの開発

資質的レジリエンスのアセスメント：資質的レジリエンスのアセスメントから効果的なワークにつなげるツールを作るために、二次元レジリエンス尺度(平野, 2010)を用いた先行研究の調査データの再分析を行い、カットオフポイントを設定した。

潜在的レジリエンスのアセスメント：P-Fスタディにおけるフラストレーションの6分類(欠乏・喪失・葛藤 [要求がどのように満たされないか]×外部的・内部的[満たされない要因])(Rosenzweig, 1938)に基づき、一般場面と対人場面について12の落ち込み場面を作成した(図1)。ネット調査会社を通して20歳~30歳の大学生500名、社会人500名(男女同数、平均年齢24.08歳($SD = 3.61$))に調査を行い、各場面に対して、絵の中の人物の気持ちがどうしたら楽になるか、一言アドバイス(30字以内)を自由記述で回答するように求めた。その後、まずは場面1、場面2についてKJ法を用いて自由記述の分類を行い、カテゴリ間の関係から全体の構造を推測した。



図1 落ち込み場面の例

(2) セルフヘルプ・レジリエンス支援プログラムの作成

資質的レジリエンスの豊かな人に向けたワーク：二次元レジリエンス要因尺度で測定される資質的レジリエンスである「楽観性」「統御力」「社交性」「行動力」のそれぞれの能力を生かしたコーピングについてのワークを、リフレーミング、感情コントロール、援助要請、行動マネジメントに関する先行知見(辻井, 2008; 中野, 2005 ほか)を収集した。

資質的レジリエンスの少ない人に向けたワーク：資質的レジリエンスの少ない人は、まずは認知や行動を変えようとするワークよりも、自己肯定感を高められるような取り

組みを検討した。

その他のワーク：上述のアセスメントとワークに加え、レジリエンスに関する説明や、SPARK レジリエンスプログラム (Boniwell & Ryan, 2009) の他、レジリエンス教育やプログラムにおいて用いられているワークをプログラムに取り入れるよう検討した。

(3) web サービスとしての実装

web セルフヘルプ・サービスに必要な要素の検討：web を用いた心理支援サービスの先行研究の概観から、開発する上で重要な視点を検討した。

サービスの実装：実装においてはソフトウェア開発会社と議論を重ねながら仕様を検討し、プログラミングを依頼した。

(4) 実証試験

協力者：2014年12月に、web 告知、チラシ、ポスターによってモニターを募集した。応募者 90 名のうち、本登録に進んだのは 60 名 (男性 9 名、女性 49 名、その他 2 名；平均年齢 26.76 才、 $SD = 10.40$) であった。

手続き：2014年12月～2015年2月の間に、2 か月間なるべく継続的に利用してもらうように依頼した。Web に記入した内容は管理者が閲覧するが、個人情報がかかる形で公表することはない旨を伝えた。継続のモチベーションを高めるために、一週間に一度のペースで管理者が個別の利用状況に合わせたメッセージを送った。

尺度：申し込み時に K10 尺度、モニター前後に BRS, WHO-5 (Awata, 2002) に回答を求めた。

4. 研究成果

(1) アセスメント・ツールの開発

資質的レジリエンスのアセスメント

青年～成人期のレジリエンス得点の様相から、資質的レジリエンス要因のカットオフはいずれの下位尺度も 9 点 / 10 点であると考えられた。そこで、4 つの下位尺度のうちいずれかが 10 点以上を示した場合には該当するワークにつなぎ、いずれも 10 点未満であった場合には、資質的レジリエンスの少ない人のワークにつなぐこととした。

潜在的レジリエンスのアセスメント：

投影法を用いて潜在的なレジリエンスをアセスメントすることを目指して調査・分析を行った結果、何かが物理的・心理的に満たされない状況において“どのような回復を志向するか”という点で、【復元】【受容】【転換】の 3 つのグループに分類することができた。

【復元】は、元の状態に戻ろうとする、もしくは目指していた水準に達しようとする力動である。【受容】は、満たされない状態のままに留まろうとする力動である。【転換】は、満たされない状態の意味づけや価値を変えようとする力動である。これら 3 つのグループはすべて、個人のレジリエンスの志向性

を表していると考えられたことから、レジリエンス・オリエンテーションと名づけられた。さらに、これら 3 つのレジリエンス・オリエンテーションはそれぞれ“どのよう達成するのか”という点で【一人で】(一人で達成する)【他者と】(他者により達成される)【世界から】(世界からもたらされる)の 3 つの手段に分けられることが見出された (表 1)。

表 1 レジリエンス・オリエンテーション

		達成の手段		
		一人で	他者と	世界から
オリ レジ エン テー シ ョ ン	復元	行動する 手立てを考える あきらめない	頼る	期待する
	受容	考えない 受容する あきらめる	相対化される 共感される 許される	安心する 委ねる
	転換	捉え方を変える 方向を変える	褒められる 認められる	価値の矮小化 価値の逆転

(2) web レジリエンス支援プログラムの開発

アセスメントとワークを含めたプログラムは、表 2 のように構成され、「レジリエンス・トレーニング」と名前がつけられた。潜在的レジリエンスのアセスメントについては、現時点で評価の指標を得る段階までに至らなかったため、今回のプログラムには含まなかった。

表 2 レジリエンス・トレーニングの内容

- [1]レジリエンスの説明
- [2]自分の強みを確認する：
Seligman の Strength から選択
- [3]自分の助けになるものを確認する：
自分の助けになるものの写真を登録
- [4]レジリエンスとメンタルヘルスのアセスメント：
26 項目に選択式で回答
- [5]セルフヘルプスキルのワーク：
ストレス状況のイラストが提示され、どのように対処すればよいかを記入
- [6]できたことを意識するワーク：
今日少しでも頑張ったことやできたことを記入

(3) web サービスとしての実装

web セルフヘルプ・サービスに必要な要素の検討：先行研究の概観から、内容とインターフェイス双方における【ユーザビリティの向上】、利用者にとっての内容の【個別性】、継続利用を動機づける【ゲーミフィケーション】および、支援者との【インタラクション】が重要な要素であることが確認された。

レジリエンス・トレーニングの実装：利用者は、web ブラウザでアクセスし、ユーザー登録をしてログインするようにした。[1]～[3] はいつでも利用できるようにし、[4]の結果により、得点が高い場合は [5] のみ、得点が低い場合は [6] のみ利用できるようになるが、1 か月後には両方アクセスが可能になるようにした。また、心理士からのアドバイスが提示される画面や、自分の取り組みを振り返ることのできる画面を用意した。一方で、心理士 (管理者) が利用者の取り組み

を確認・管理したり、メッセージを送ることができる機能も実装した。



図2 レジリエンス・トレーニング画面

(4) 実証試験

Web サービスの利用状況：サービスの平均利用日数は16.17日 ($SD = 21.85$)、平均利用回数は9.60回 ($SD = 10.58$)であった。登録日のみの利用者が60名中25名おり、それを除くと平均利用日数27.00日 ($SD = 23.20$)、平均利用回数14.34回 ($SD = 11.37$)であった。

サービス利用前後の尺度得点の変化：pre/post両方のデータが揃った完了者は17名であり2か月継続できた人は28%であった。完了群 ($n = 17$)と途中脱落群 ($n = 43$)を比較したところ、属性、レジリエンス、精神的健康 (WHO-5, K10得点)のいずれにも差は見られなかった。

サービス利用前後の尺度得点の変化：完了群のサービス利用前後の尺度得点を比較したところ、レジリエンスの資質的要因については有意に得点増加がみられ ($t(16) = -2.235, p < .05$)、獲得的要因についても有意傾向の得点増加がみられた ($t(16) = -1.775, p < .10$)。一方で、WHO-5については変化がみられなかった ($t(16) = .382, n.s.$) (図3)。

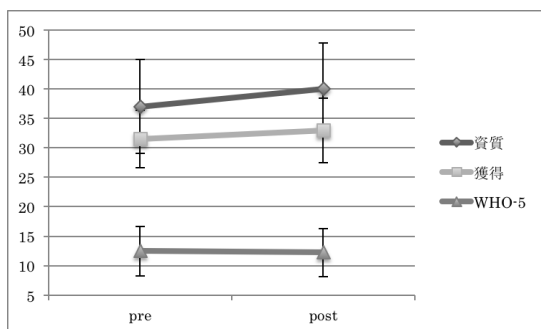


図3 利用前後の得点比較

利用者の感想：完了群からは、「自分の意外な長所に気づくことができた」「自分がどのようなときにどのような力を発揮しているかを理解することができた」「嫌な出来事のなかにも良い側面があるということに気づくことができました」など、自己理解の深まりを中心とした感想が得られた。ただし、脱落群からの感想は得ることができていないため、継続利用につながらなかった人の意

見を検討していくことが今後の課題である。

(5) まとめ

本研究では、これまで臨床心理学的介入の枠組みを持つことが難しいとされてきた個人のレジリエンスについて、資質的要因のアセスメントをふまえたアプローチによって、一様な介入プログラムではなく、個人差に合わせた臨床心理学的サポートを提供できる支援プログラムを考案、開発、検討した。これまで臨床実践につながりにくかったレジリエンス基礎研究の知見を、実際の支援に生かしたことは、今後のレジリエンス研究の発展において意義のある実践であったと考えられる。今回の実証試験においては、継続利用者のデータの少なさから、効果の詳細な検討を行うことはできなかったが、プログラム完了者においては、自らのレジリエンス要因をより認識できるようになり、レジリエンスが向上することが示唆された。今後は、継続利用維持のための工夫を検討した上で、個別性に合わせたプログラムの効果について詳細な検討をしていくことが課題である。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計1件)

平野 真理, 小倉 加奈子, 下山 晴彦, セルフ・メンタルケアのためのモニタリング・アプリケーション開発の試み—ICT技術によって動機づけを維持する工夫—, 査読無, 東京大学大学院教育学研究科臨床心理学コース紀要, 第37集, 2014, 26 - 33.

〔学会発表〕(計7件)

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, 日本教育心理学会第57回総会, 2015年8月26~28日(発表予定) 朱鷺メッセ(新潟県新潟市)

鈴木 水季, 岐部 智恵子, 平野 真理, 中根 由香子, 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—スクールカウンセラー, 教師, 研究者の協働を通して—, 日本教育心理学会第56回総会, 2014年11月9日, 神戸大学(兵庫県神戸市)

平野 真理, 綾城 初穂, 能登 眸, 投映法によるレジリエンス測定の試み—KJ法を用いたレジリエンス・オリエンテーションの分類—, 日本心理学会第78回大会, 2014年9月10日, 同志社大学(京都府京都市)

Hirano, M. Validation of the Bidimensional Resilience Scale for North American College Students: A Classification of the innate and acquired factors. (peer reviewed) The 7th European Conference on Positive Psychology. July 2, 2014. Amsterdam (Netherlands)

Kibe, C., Suzuki, M., Hirano, M. Resilience education from triadic harmony in Japan: Through collaboration with teachers, school counsellors, and researchers. (peer reviewed) The 7th European Conference on Positive Psychology. July 3, 2014. Amsterdam (Netherlands)

平野 真理，レジリエンス要因の個人差パターンの検討—クラスター分析を用いて—，日本発達心理学会第25回大会，2014年3月22日，京都大学（京都府京都市）

平野 真理，双生児におけるレジリエンス要因の類似性と立ち直り体験の違い—ソーシャルサポートの観点から—，日本パーソナリティ心理学会第22回大会，2013年10月12日，江戸川大学（千葉県流山市）

6．研究組織

(1) 研究代表者

平野 真理（HIRANO, Mari）

東京大学・大学院教育学研究科・特任助教

研究者番号：50707411