

レジリエンス尺度に関する検討

——対象者および因子に因子の共通点と相違点より——

寛 鈴 音

問題と目的

近年、レジリエンス研究が注目を集めている。上村・吉田（2020）によると、レジリエンスとは、1970年代初頭に、厳しい養育環境で育った子どもたちや精神障害を抱えて生きる人たちに関する研究（Garmezy, 1970）がきっかけとなって、心理学的にも用いられるようになった概念である。そのような研究の中で、困難な状況にあっても、立ち直り、回復する人々が報告されたことから、そうした人々のどのような特徴が立ち直りや回復に繋がったのかが注目されたことで、レジリエンスという概念が広く知られるようになった。

小塩・中谷・金子・長峰（2002）によると、レジリエンスとは困難で脅威的な状況にもかかわらず、うまく対応する過程・能力・結果のことである。また、アメリカ心理学会（American Psychology Association: APA）はレジリエンスを「精神的・感情的・行動の柔軟性と外的および内的な要求への適応を通して、困難または困難な人生経験にうまく対応する過程と結果」とし、「個人の世界の見方や関わり方」「社会資源の利用可能性と質」「特定の対処戦略」といった3つが特に重要であると述べている。村木（2015）もレジリエンスについてまとめており、国外におけるレジリエンス研究の始まりは1970年代まで遡り、統合失調症の患者の一部が、他の患者に比べて適応的なライフコースをたどることに注目されたことが初期の研究であったと述べている。また、Werner & Smith（1992）の長期縦断研究では、貧困・感染症など様々な危険因子やストレスとなる出来事が与えた影響を追跡し、リスク要因をもつ500名のうち、3分の1が適応的なライフコースをたどることが示されていた。こうした研究により、レジリエンスというものは特別なものではなく、誰もが持っている、もしくは持っている可能性があるものではないかと考えられているのではないだろうか。

さらに、村木（2015）は、国内における研究には、レジリエンスを導く個人特性に注目し、それらを測定する尺度の開発を行ったものが中心であることを指摘している。また、佐藤・金井（2017）によると、国内におけるレジリエンス研究は、小花和（1999）の行った阪神・淡路大震災発生後の3年間に及ぶ母子関係の調査報告が始まりとされているが、国内における研究は国外と比較して歴史が浅いと述べている。CiNii 文献データベースで「レジリエンス」をキーワードとして簡易検索を行ったところ、小花和（1999）の報告から現在（2021年12月15日）までで、3477件の該当する報告があった。これらの報告の中に、心理学や教育、精神医学以外の幅広い分野における研究報告が含まれていることを考慮しても、1999年～2010年までの約10年間の報告件数がこの報告件数の増加の推移には注目すべき点が221件だったのに対し、2011年～現在までの約10年間で3310件と約15倍になっている。

村木（2015）による国内の研究の特徴であるレジリエンスの尺度についての研究だが、Wagnild & Young（1993）では尺度の開発が行われ、井俣（2021）によると、Wagnild ら（1993）の尺度が多く尺度的なものになったとされている。その尺度を翻訳し日本版の開発を行ったのがNishi et al.（2010）である。この研究を機に、日本でも多くのレジリエンス尺度の研究が行われるようになった。これまでにいくつものレジリエンス尺度の開発研究が行われており、特定の職業や状況（これらをまとめて以下対象とする）に特化した尺度が作成されるようになった。なぜこのように新たに尺度が作られているかという、その特定の対象に合わせた尺度を作る必要があったためと考えられる。しかし、これまで特定の対象でどのような尺度が作られていたのか、整理されていなかった。つまり、レジリエンスの測定において複数ある尺度の中でどの尺度を用いるのが適切なかわからないという問題点がある。

そこで本研究では、それぞれの特定の対象でどのようなレジリエンスの因子が重要とされているのかを明確にすることを目的とする。

方 法

本研究では、2021 年 12 月 15 日に CiNii 文献データベースで「レジリエンス 尺度」をタイトルとして検索を行ったところ、86 件の研究報告がなされており、同一の論文 3 件、紀要論文 32 件、抄録 20 件、尺度作成ではないもの 9 件を除いた 22 件を対象とした。

結 果

本研究でレビューの対象とした論文は、CiNii 文献データベースで「レジリエンス 尺度」をタイトルにして検索したものである。対象の論文は、計 22 件であった (表 1)。なお全ての論文で信頼性と妥当性の検討が行われていた。

また、尺度を対象ごとに分類し、まとめたものを表 2 に、尺度ごとの共通の因子と固有の因子をまとめたものを図 1 に示した。

表 1 レジリエンス尺度一覧

対象	論文タイトル	尺度名	開発者	作成年	因子数
1 幼児期	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	保育者評定用レジリエンス尺度	高辻 千恵	2002	2 因子 (19 項目) ・社会的スキルの柔軟な利用 ・ストレス耐性
2 家族	家族レジリエンス尺度 (FRI) 作成による家族レジリエンス概念の臨床的導入のための検討	家族レジリエンス尺度 (Family Resilience Inventory: FRI)	得津 慎子・日下 菜穂子	2006	4 因子 (34 項目) ・楽観的協働性 ・共通性 ・対等性 ・安定性
3 一般成人 (大学生含む)	レジリエンス尺度の標準化の試み 『S-H 式レジリエンス検査 (パート 1)』の作成および信頼性・妥当性の検討	S-H 式レジリエンス検査	佐藤 琢志・祐宗 省三	2009	3 因子 (27 項目) ・ソーシャルサポート ・自己効力感 ・社会性
4 一般成人 (大学生含む)	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	二次元レジリエンス要因尺度	平野 真理	2010	7 因子 (21 項目) 資質的レジリエンス要因 ・楽観性・統御力・社交性・行動力 獲得的レジリエンス要因 ・問題解決志向・自己理解・他者心理の理解
5 特定の職業・状況: 医療従事者	総合病院における看護師レジリエンス尺度の作成および信頼性・妥当性の検討	看護師レジリエンス尺度	尾形 広行・井原 裕・大塚 彩・多田 則子・水原 基樹	2010	4 因子 ・肯定的な看護への取り組み ・対人スキル ・プライベートでの支持の存在 ・新奇性対応能力
6 特定の職業・状況: スポーツ	スポーツ場面における心理的レジリエンス要因に探索的研究: 大学生運動部員用レジリエンス・エフィカシー測定尺度作成の試み	大学生運動部員用レジリエンス・エフィカシー測定尺度 (Athletic Resilience Efficacy Scale: ARES)	上野 雄己・清水 安夫	2011	4 因子 (20 項目) ・対人制御 ・情動制御 ・心身制御 ・達成制御
7 特定の職業・状況: スポーツ	スポーツ競技者のレジリエンスに関する研究 - 大学生スポーツ競技者用心理的レジリエンス尺度の開発による検討	大学生スポーツ競技者用心理的レジリエンス尺度 (Psychological Resilience Scale for University Athletes: PRSUA)	上野 雄己・清水 安夫	2012	6 因子 (24 項目) ・部員からの心理的サポート ・友人からの心理的サポート ・競技的身体力 ・競技的自己理解 ・競技的意欲・挑戦 ・競技的精神力
8 特定の職業・状況: 育児	子育てレジリエンス尺度の作成	子育てレジリエンス尺度	尾野 明未・奥田 訓子・茂木 俊彦	2012	3 因子 (28 項目) ・ペアレンタル・スキル ・ソーシャル・サポート ・母性感情

9	特定の職業・ 状況：疾病等	成人発症2型糖尿病患者の療養に伴う レジリエンス尺度の開発と信頼性・妥 当性の検討	論文内に記載なし	村角 直子・稲 垣 美智子・多 崎 恵子・井上 克巳	2013	6 因子 (27 項目) ・信頼して療養を任せられる 身近な人を感じる ・有効な学習をしていることへの自負 ・運動をしている ・日々の療養に努力していることへの 誇らしさ ・よくない状態にとどまらない構え ・大事な足をきれいに保っている
10	特定の職業・ 状況：疾病等	不妊治療後に流産を経験した女性のレ ジリエンス測定尺度の開発に関する研 究	不妊治療後に流産を経 験した女性のレジリエ ンス測定尺度	玉上 麻美	2013	3 因子 (19 項目) ・看護師・医師のサポート ・問題解決能力 ・価値の転換
11	家族	家族レジリエンス測定尺度の作成およ び信頼性・妥当性の検討	家族レジリエンス測定 尺度 (Family Resilience Scale, FRS)	大山 寧寧・野 末 武義	2013	5 因子 (30 項目) ・結びつき ・家族の力への信頼 ・個と関係性のバランス ・スピリチュアリティ ・社会的経済的資源
12	特定の職業・ 状況：障害者 サポート	精神障がい者の家族のレジリエンス ～尺度の作成と信頼性と妥当性の検討 および家族・当事者属性、家族の抑う つ、不安、精神健康度、ソーシャルサ ポートとの関連～	論文内に記載なし	山口 一	2013	3 因子 (23 項目) ・課題解決力 ・ストレス対処力 ・体験共有力
13	特定の職業・ 状況： 医療従事者	研修医レジリエンス尺度の作成および 信頼性・妥当性の検討	研修医レジリエンス尺 度 (resilience scale for resident physicians; RSR)	儀藤 政夫・井 原 裕・尾形 広行・加藤 彩	2013	3 因子 (22 項目) ・プロとしての誠実性 ・臨床研修に対する積極性 ・感情コントロール
14	特定の職業・ 状況：育児	育児関連レジリエンス尺度の開発	育児関連レジリエンス 尺度	宮野 遊子・藤 本 美穂・山田 純子・藤原 千 恵子	2014	3 因子 (27 項目) ・周囲からの支援 ・問題解決力 ・受け止め力
15	一般成人 (大学生含む)	青年期におけるレジリエンス要因の構 造性に関する研究 －大学生を対象とした簡易的レジリエ ンス測定尺度の開発による検討－	大学生版日常生活レジ リエンス 尺度	八田 直紀・清 水 安夫	2014	5 因子 (25 項目) ・友人資源 ・家族資源 ・新奇性追求 ・肯定的な未来志向 ・感情調整
16	特定の職業・ 状況：キャリ ア	キャリアレジリエンスの構成概念の検 討と測定尺度の開発	キャリアレジリエンス 尺度	児玉 真樹子	2015	6 因子 (5 因子) ・チャレンジ・問題解決・適応力 (チ ャレンジ) ・ソーシャルスキル ・新奇・多様性 ・未来志向 (・理解力・主張力) ・援助志向
17	特定の職業・ 状況：キャリ ア	成人版ライフキャリア・レジリエンス 尺度の作成	ライフキャリア・レジ リエンス尺度	高橋 美保・石 津 和子・森田 慎一郎	2015	5 因子 (31 項目) ・長期的展望 ・継続的対処 ・多面的な生活 ・楽観的思考 ・現実受容
18	特定の職業・ 状況： 障害者サポー ト	発達障がい児をもつ保護者の養育レ ジリエンス－尺度開発と向上に向けて	養育レジリエンス評価 尺度	稲垣 真澄・鈴 木 浩太	2017	3 因子 (16 項目) ・子どもの特徴に関する知識 ・社会的支援 ・肯定的な捉え方
19	特定の職業・ 状況： キャリア	大学生の生き抜く力に関する研究 －キャリアレジリエンス態度・能力尺 度 (CRACS) の信頼性と妥当性の検 討－	キャリアレジリエンス 態度・能力尺度	坂柳 恒夫・中 道 明弘・栗田 祐二・早川 美 子	2017	キャリアレジリエンス態度尺度 4 因子 (16 項目) ・自己肯定 ・援助関係 ・楽観思考 ・将来展望 キャリアレジリエンス能力尺度 3 因子 (12 項目) ・挑戦力 ・構想力 ・協働力
20	特定の職業・ 状況： 学習	大学生における学習レジリエンス尺度 の作成	学習レジリエンス尺度	武井 駿人・富 永 敦子	2018	4 因子 (14 項目) ・人的資源 ・学習休止 ・メタ認知コントロール ・メタ認知モニタリング

21	特定の職業・在宅重度障害児・者の親のレジリエンス状況：障害者サポート	在宅重度障害者児・者の親のレジリエンス尺度	田中 美央・久田 満・宮坂 道夫・倉田 慶子・瀧澤 久美子・西方 真弓・遠山 潤・関 奈緒	2019	7 因子 (28 項目) ・子どもに対する理解と気づき ・子ども自身からのエンパワメント ・専門職の活用 ・子ども以外の興味関心 ・感情調整 ・子どもと家族の生活の安定
22	特定の職業・養護教諭のメンタルヘルス支援プログラム構築に関する研究	養護教諭レジリエンス尺度	阿部 真理子・浅沼 瞳・源川 奈央子	2020	5 因子 (20 項目) ・自己肯定感 ・援助志向性 ・向上への意欲 ・感情調整 ・楽観性

表 2 対象別のレジリエンス尺度

対象	レジリエンス尺度
教育	阿部・浅沼・源川 (2020)
障害者サポート	山口 (2013), 稲垣・鈴木 (2017), 田中他 (2019)
学習	武井・富永 (2018)
特定の職業・状況	
キャリア	児玉 (2015), 高橋・石津・森田 (2015), 坂柳・中道・栗田・早川 (2017)
育児	尾野・奥田・茂木 (2012), 宮野・藤本・山田・藤原 (2014)
医療従事者	尾形・井原・大塚・多田・水原 (2010), 儀藤・井原・尾形・加藤 (2013)
疾病等	村角・稲垣・多崎・井上 (2013), 玉上 (2013)
スポーツ	上野・清水 (2011), 上野・清水 (2012)
家族	得津・日下 (2006), 大山・野末 (2013)
一般成人 (大学生含む)	佐藤・祐宗 (2009), 平野 (2010), 八田・清水 (2014)
幼児期	高辻 (2002)

・レジリエンス尺度の対象内の因子の共通点と相違点

家族のレジリエンス尺度「家族レジリエンス尺度 (FRI) 作成による家族レジリエンス概念の臨床的導入のための検討 (表 1, 2)」 「家族レジリエンス測定尺度の作成および信頼性・妥当性の検討 (表 1, 11)」では、共通しそうなものとして、「楽観的協働性」と「結びつき」といった家族の支え合いをみるものや、「共通性」と「家族の力への信頼」といった良い未来への希望をみるもの、「対等性」と「個と関係性のバランス」といったお互いを尊重するものが挙げられた。一方相違点は、「家族レジリエンス尺度 (FRI) 作成による家族レジリエンス概念の臨床的導入のための検討 (表 1, 2)」では「安定性」 「家族レジリエンス測定尺度の作成および信頼性・妥当性の検討 (表 1, 11)」では「スピリチュアリティ」と「社会的経済的資源」が挙げられた。

次に、一般成人 (大学生含む) のレジリエンス尺度「レジリエンス尺度の標準化の試み (表 1, 3)」 「レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み (表 1, 4)」 「青年期におけるレジリエンス要因の構造的に関する研究 (表 1, 15)」では、共通しそうなものとして、「自己効力感」「楽観性」「肯定的な未来志向」といった、ポジティブな思考をみるものが挙げられた。また、「レジリエンス尺度の標準化の試み (表 1, 3)」と「レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み (表 1, 4)」では「社会性」「社交性」といった対人力をみるものや、「レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み (表 1, 4)」と「青年期におけるレジリエンス要因の構造的に関する研究 (表 1, 15)」では「統御力」と「感情調整」といった感情のコントロール、「レジリエンス尺度の標準化の試み (表 1, 4)」と「青年期におけるレジリエンス要因の構造的に関する研究 (表 1, 15)」では「ソーシャルサポート」と「友人資源」「家族資源」といったサポート資源が共通点として挙げられた。一方相違点として、「レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み (表 1, 4)」では、「行動力」「問題解決思考」「自己理解」「他者心理の理解」が、「青年期におけるレジリエンス要因の構造的に関する研究 (表 1, 15)」では「新奇性追求」が挙げられた。

医療従事者のレジリエンス尺度、「総合病院における看護師レジリエンス尺度の作成および信頼性・妥当性の検

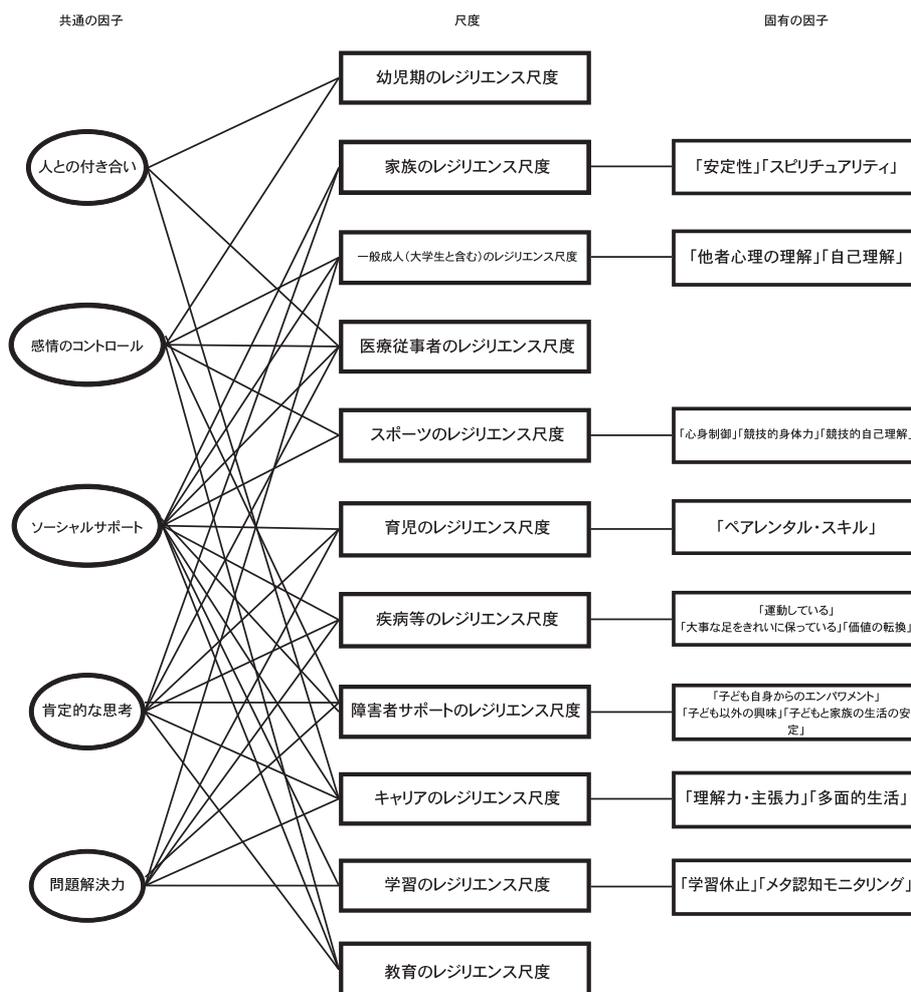


図1 尺度ごとの共通の因子と固有の因子

討(表1, 5)「研修医レジリエンス尺度の作成および信頼性・妥当性の検討(表1, 13)」では、共通しそうなものとして、「肯定的な看護への取り組み」と「プロとしての誠実性」が目標や努力の有無をみるものとして、「対人スキル」と「臨床研修に対する積極性」といった、人付き合いのスキルをみるものも挙げられた。一方で相違点として、「総合病院における看護師レジリエンス尺度の作成および信頼性・妥当性の検討(表1, 5)」の「プライベートでの支持の存在」「新奇性対応能力」と、「研修医レジリエンス尺度の作成および信頼性・妥当性の検討(表1, 13)」の「感情コントロール」が挙げられた。

スポーツのレジリエンス尺度「スポーツ場面における心理的レジリエンス要因に探索的研究(表1, 6)」「スポーツ競技者のレジリエンスに関する研究(表1, 7)」では、「対人制御」と「部員からの心理的サポート」「友人からの心理的サポート」といったサポート資源や、「情動制御」と「競技的精神力」といった感情のコントロールをみるものや、「心身制御」と「競技的身体力」といった苦しい状況に耐える力をみるものや、「達成制御」と「競技的意欲・挑戦」といった意欲的な面をみるものが共通点として挙げられた。一方で、「スポーツ競技者のレジリエンスに関する研究(表1, 7)」の「競技的自己理解」が相違点として挙げられた。

育児のレジリエンス尺度「子育てレジリエンス尺度の作成(表1, 8)」「育児関連レジリエンス尺度の開発(表1, 14)」では、共通しそうなものとして「ソーシャル・サポート」「周囲からの支援」といったサポート資源や、「母性感情」と「受け止め力」といった肯定的な受け止め方をみるものが挙げられた。一方で、相違点としては「子育てレジリエンス尺度の作成(表1, 8)」の「ベアレンタル・スキル」と、「育児関連レジリエンス尺度の開発(表1, 14)」の「問題解決力」が挙げられた。

疾病等のレジリエンス尺度「成人発症2型糖尿病患者の療養に伴うレジリエンス尺度の開発と信頼性・妥当性の検討(表1, 9)」「不妊治療後に流産を経験した女性のレジリエンス測定尺度の開発に関する研究(表1, 10)」

では、共通点として「信頼して療養を任せられることができる身近な人を感じる」と「看護師・医師のサポート」がサポート資源として、「よくない状態にとどまらない構え」と「問題解決能力」が問題を乗り越えよとする姿勢をみるものとして挙げられた。また、「成人発症2型糖尿病患者の療養に伴うレジリエンス尺度の開発と信頼性・妥当性の検討(表1,9)」の「有効な学習をしていることへの自負」と「日々の療養に努力していることへの誇らしさ」も自己肯定的要素を見るものとして共通していた。一方で、「成人発症2型糖尿病患者の療養に伴うレジリエンス尺度の開発と信頼性・妥当性の検討(表1,10)」の「運動をしている」「大事な足をきれいに保っている」と、「不妊治療後に流産を経験した女性のレジリエンス測定尺度の開発に関する研究」の「価値の転換」が相違点として挙げられた。

障害者サポートのレジリエンス尺度「精神障がい者の家族のレジリエンス(表1,12)」「発達障がい児をもつ保護者の養育レジリエンス—尺度開発と向上に向けて(表1,18)」「在宅重度障害児・者の親のレジリエンス尺度の開発(表1,21)」では「ストレス対処力」と「肯定的な捉え方」,「感情調整」がストレスや感情のコントロールをみるものとして、「体験共有力」と「専門職の活用」,「援助要請」がサポート資源として共通していた。また、「発達障がい児をもつ保護者の養育レジリエンス—尺度開発と向上に向けて(表1,18)」の「子どもの特徴に関する知識」と、「在宅重度障害児・者の親のレジリエンス尺度の開発(表1,21)」の「子どもに対する理解と気づき」も子どもに対する理解についてみるものとして共通していた。一方で相違点として、「精神障がい者の家族のレジリエンス(表1,12)」の「問題解決力」と、「在宅重度障害児・者の親のレジリエンス尺度の開発(表1,21)」の「子ども自身からのエンパワメント」「子ども以外の興味関心」「子どもと家族の生活の安定」が挙げられた。

キャリアのレジリエンス尺度「キャリアレジリエンスの構成概念の検討と測定尺度の開発(表1,16)」「成人版ライフキャリア・レジリエンス尺度の作成(表1,17)」「大学生の生き抜く力に関する研究(表1,19)」では、共通点として、「チャレンジ・問題解決・適応力(チャレンジ)」「長期的展望」「構想力」といった問題への肯定的な姿勢をみるものや、「新奇・多様性」「継続的対処」「挑戦力」といった課題への意欲的な姿勢をみるものが挙げられた。また、「キャリアレジリエンスの構成概念の検討と測定尺度の開発(表1,16)」の「ソーシャルスキル」「援助志向」と、「大学生の生き抜く力に関する研究(表1,19)」の「協働力」の人付き合いの円滑さをみるものや、「未来志向」と「将来展望」といった将来への希望をみるものが共通していた。「成人版ライフキャリア・レジリエンス尺度の作成(表1,17)」「大学生の生き抜く力に関する研究(表1,19)」の「楽観的思考」と「楽観思考」も積極性を見るものとして共通していた。一方で、「キャリアレジリエンスの構成概念の検討と測定尺度の開発(表1,16)」の「理解力・主張力」,「成人版ライフキャリア・レジリエンス尺度の作成(表1,17)」の「多面的な生活」,「大学生の生き抜く力に関する研究(表1,19)」の「自己肯定」と「援助関係」が相違点として挙げられた。

・尺度ごとの共通の因子と固有の因子について(図1)

本研究で扱った尺度では、「人との付き合い」「感情のコントロール」「ソーシャルサポート」「肯定的な思考」「問題解決思考」といった大きく分けて5つの共通の因子が挙げられた。幼児期のレジリエンス尺度では、「人との付き合い」と「感情のコントロール」が社会的スキルやストレス耐性と言った面で共通していた。家族のレジリエンス尺度では、「ソーシャルサポート」と「肯定的な思考」といったサポート資源や肯定的思考といった部分で共通していた。一方で、固有の因子として「安定性」と「スピリチュアリティ」が挙げられた。一般成人(大学生を含む)のレジリエンス尺度では、「感情コントロール」「ソーシャルサポート」「肯定的な思考」「問題解決力」といった部分が共通していた。一方で、「他者心理の理解」と「自己理解」といった固有の因子が挙げられた。医療従事者のレジリエンス尺度では、「人との付き合い」「感情のコントロール」「ソーシャルサポート」「肯定的な思考」といった部分が共通していた。スポーツのレジリエンス尺度では、「ソーシャルサポート」と「感情のコントロール」が共通の因子をして挙げられ、「心身制御」「競技的身体力」「競技的自己理解」が固有の因子として挙げられた。育児のレジリエンス尺度では、「ソーシャルサポート」「肯定的な思考」「問題解決力」といった因子が共通していた。一方で、「ペアレンタル・スキル」といった固有の因子が挙げられた。疾病等のレジリエンス尺度では、「ソーシャルサポート」「肯定的な思考」「問題解決力」といったものが共通因子であった。また、

「運動している」「大事な足をきれいに保っている」「価値の転換」といった固有の因子が挙げられた。障害者サポートのレジリエンス尺度では、「感情のコントロール」「ソーシャルサポート」「肯定的な思考」「問題解決思考」といった共通の因子が挙げられ、「子ども自身のエンパワメント」「子ども以外の興味」「子ども家族の生活の安定」といった固有の因子が挙げられた。キャリアのレジリエンス尺度では、「人との付き合い」「ソーシャルサポート」「肯定的な思考」「問題解決力」といった共通の因子が見られ、「理解力・主張力」「多面的生活」といった固有の因子も見られた。学習のレジリエンス尺度では、「ソーシャルサポート」と「問題解決力」が共通の因子として挙げられ、「学習休止」「メタ認知モニタリング」といった固有の因子も挙げられた。最後に、教育のレジリエンス尺度では、「ソーシャルサポート」と「肯定的な思考」「感情のコントロール」が共通の因子として挙げられた。

総 合 考 察

・対象内について

幼児期のレジリエンス尺度では環境によるものが挙げられず、個人の能力や耐性といったものであることから、幼児期においては自己中心的な自分の世界を重要とする因子であると言える。まさに幼児期といった対象に特化したレジリエンス尺度であると言えるだろう。

家族のレジリエンス尺度より、家族において、家族間の協力やお互いを尊重することが重要であると言える。相違点として挙げられた「安定性」と「スピリチュアリティ」「社会的経済的資源」に関しては、経済面や仕事と家事のバランスや、自然に触れることによる安らぎ、家族以外のサポート資源についてのものであり、広い意味ではそれぞれによる物理的にも精神的にも安定した状態が望ましいのではないかと考えた。

一般成人（大学生含む）のレジリエンス尺度では全体的にポジティブ思考と社交性が共通しており、恐らく多くの人間のレジリエンスに重要なものであるのではないだろうか。3つの尺度のうち2つの尺度で友人や家族などのサポートの有無を見ていたことより、ソーシャルサポートの重要性も窺える。しかし、「レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み」のレジリエンス尺度ではサポート資源の因子が見られず、「自己理解」や「他者心理の理解」といった因子が含まれていたことから、自他に関する分析を行うことで社交性などにつながることがあるのではないかと感じた。

医療従事者のレジリエンス尺度では、目標や社交性に関する因子があり、医療現場で求められているものなのではないだろうかと感じた。レジリエンスの尺度では特定の状況に特化することでレジリエンスを身につけるためのヒントのようなものにもなるかもしれない。しかし、因子に囚われすぎること個人性といったその人らしさが失われてしまう可能性も考えられるため、注意が必要だろう。

また、スポーツ、育児、疾病等、障害者サポートのレジリエンス尺度全てで、周囲や友人からの支援といったサポート資源の有無をみる因子が挙げられたことより、特定の状況に特化した尺度であっても、レジリエンスにはサポート資源が重要であると言えるだろう。それに加えて、スポーツなら身体能力、育児なら子どもへの対応や家事の能力、疾病等なら肯定的な思考、障害者サポートならストレスのコントロールや子どもの特徴の理解など、それぞれの状況や対象に適した因子の有無をみるものが多く、決して珍しいものではなく、状況に応じた能力やサポート因子があることでレジリエンスを発揮したり、保つことができるのではないだろうか。

キャリアのレジリエンス尺度は因子が多く存在し、ほとんどが個人の特徴と言えるようなものであり、それらを状況に応じてうまく使うことが重要であると言えるのではないだろうか。個人の特徴と言えるようなものと言っても、環境によって発揮できたりできなかったりするのではないだろうか。それを踏まえると、多くの因子が存在することでその人が発揮しやすい個人の特徴を探ることができるのではないだろうかと考えた。また、因子の特徴として、将来や目標に対する肯定的な姿勢をみるものが多く、自己の肯定や、サポート資源に関するものが少なかったことからキャリアという状況でのレジリエンスには他の対象と比べて、自己肯定やサポート資源が重要視されていないのかもしれない。

また、学習のレジリエンス尺度では、「学習休止」といった因子が見られ、これは言葉の通り、「学習を休止する」ということだが、休むということに関しては学習のレジリエンスに特化していた。まさに、学習において休

むことは、集中力や脳への定着などを考えると意味のあることだということが窺える。そうした状況に応じた意味のあることがレジリエンスにつながっていると言えるだろう。

・今後の課題

上記でも述べたように、特定の状況や職業に特化したレジリエンス尺度の必要性は高いように感じるが、数が多く、いざ尺度を用いようとしてもどの尺度を使用すれば良いのか、自分にあった尺度はどれなのかということを考える必要があるだろう。本研究で対象内において共通している因子が多くみられ、対象が同じだとレジリエンスに必要な要素が同じであるといった傾向もあれば、対象が同じでもその尺度のオリジナルの因子が存在していたりすることから、使用する尺度によって結果に違いが出ることもあるのではないだろうか。また、対象が違っていてもレジリエンスを測定することが可能な場合もあるかもしれない。そのため、使用する尺度の見極めが必要になるだろう。解答者の負担を考慮しながら、複数の尺度を使用することも視野に入れてもいいかもしれない。

加えて、まだ対象となっていない年代や、職業・状況のレジリエンス尺度を開発することによって、より細やかで確かなレジリエンスへのアプローチができるかもしれない。そして、今回は紀要論文を除いた学術論文のみを扱ったが、既に開発されている尺度も含めて検討し、対象ごとに重要視されている因子の重要性を高めることで、今後のレジリエンス研究の一助となるのではないだろうか。

文 献

- 阿部真理子・浅沼 瞳・源川奈央子(2020). 養護教諭のメンタルヘルス支援プログラム構築に関する研究：養護要論レジリエンス尺度の開発 いのちの教育, 5(1), 6-16
- American Psychological Association (n.d.). "resilience", APA Dictionary of Psychology, <http://dictionary.apa.org/resilience> (January, 23, 2022.)
- 儀藤政夫・井原 裕・尾形広行・加藤 彩(2013). 研修医レジリエンス尺度の作成および信頼性・妥当性の検討 精神医学, 55(12), 1183-1190
- 八田直紀・清水安夫(2014). 青年期におけるレジリエンス要因の構造的に関する研究—大学生を対象とした簡易的レジリエンス測定尺度の開発による検討—学校メンタルヘルス, 17(1), 18-26
- 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(2), 94-106
- 稲垣真澄・鈴木浩太(2017). 発達障がい児をもつ保護者の養育レジリエンス—尺度開発と向上に向けて—小児科, 58(8), 793-798
- 児玉真樹子(2015). キャリアレジリエンスの構成概念の検討と測定尺度の開発 心理学研究, 86(2), 150-159
- 宮野遊子・藤本美穂・山田純子・藤原千恵子(2014). 育児関連レジリエンス尺度の開発 日本小児看護学会誌, 23(1), 1-7
- 村角直子・稲垣美智子・多崎恵子・井上克巳(2013). 成人発症2型糖尿病患者の療養に伴うレジリエンス尺度の開発と信頼性・妥当性の検討 金沢大学つるま保健学会誌, 37(1), 33-45
- 村木良孝(2015). 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— 東京大学大学院教育研究科紀要, 55, 281-289
- Nishi, D., Uehara, R., Kondo, M., & Matsuoka, Y. (2010). Reliability and validity of the Japanese version of the scale and its short version. *BMC Research Notes*, 3, 310.
- 尾形広行・井原 裕・大塚 彩・多田則子・水原基樹(2010). 総合病院における看護師レジリエンス尺度の作成および信頼性・妥当性の検討 精神医学, 52(8), 785-792
- 尾野明未・奥田訓子・茂木俊彦(2012). 子育てレジリエンス尺度の作成 ヒューマン・ケア研究, 12(2), 98-108
- 大山寧寧・野末武義(2013). 家族レジリエンス測定尺度の作成および信頼性・妥当性の検討 家族心理学研究, 27(1), 57-70
- 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
- 小塩真司・平野真理・上野雄己(2021). レジリエンスの心理学 社会をよりよく生きるために. 金子書房.
- 坂柳恒夫・中道明弘・栗田祐二・早川美子(2017). 大学生の生き抜く力に関する研究—キャリアレジリエンス態度・能力尺度(CRACS)の信頼性と妥当性の検討— 産業カウンセリング研究, 19(1), 43-50
- 佐藤暁子・金井篤子(2017). レジリエンス研究の動向・課題・展望：変化するレジリエンス概念の活用に向けて 名古屋大学大学院教育学発達科学研究科紀要 心理発達科学, 64, 111-117

- 佐藤琢志・祐宗省三 (2009). レジリエンス尺度の標準化の試み
『S-H 式レジリエンス検査 (パート1)』の作成および信頼性・妥当性の検討 看護研究, 42(1), 45-52
- 高橋美保・石津和子・森田慎一郎 (2015). 成人版ライフキャリア・レジリエンス尺度の作成 臨床心理学, 15(4), 507-516
- 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(4), 427-435
- 武井駿人・富永敦子 (2018). 大学生における学習レジリエンス尺度の作成 日本教育工学会研究報告書, 18(1), 157-164
- 玉上麻美 (2013). 不妊治療後に流産を経験した女性のレジリエンス測定尺度の開発に関する研究 母性衛生, 54(1), 110-119
- 田中美央・久田 満・宮坂道夫・倉田慶子・瀧澤久美子・西方真弓・遠山 潤・関 奈緒 (2019). 在宅重度障害児・者の親のレジリエンス尺度の開発 - その信頼性と妥当性の検討 - 日本衛生学雑誌, 74(0), n/a
- 得津慎子・日下菜穂子 (2006). 家族レジリエンス尺度 (FRI) 作成による家族レジリエンス概念の臨床的導入のための検討 家族心理学研究, 20(2), 99-108
- 上村依子・吉田富二雄 (2020). 日常的なスキルとしてのレジリエンス - レジリエンス・スキル尺度の作成と妥当性の検証 - 東京成徳大学臨床心理学研究, 20, 19-27
- 上野雄己・清水安夫 (2011). スポーツ場面における心理的レジリエンス要因に探索的研究：大学生運動部員用レジリエンス・エフィカシー測定尺度作成の試み 学校メンタルヘルス, 14(2), 211-218
- 上野雄己・清水安夫 (2012). スポーツ競技者のレジリエンスに関する研究 - 大学生スポーツ競技者用心理的レジリエンス尺度の開発による検討 - スポーツ精神医学, 9, 68-85
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- 山口 一 (2013). 精神障がい者の家族のレジリエンス～尺度の作成と信頼性と妥当性の検討および家族・当事者属性, 家族の抑うつ, 不安, 精神健康度, ソーシャルサポートとの関連～ 病院・地域精神医学, 55(4), 365-368