

ネガティブな経験の反すうとレジリエンス 及びソーシャルサポートとの関連

田島海南子¹・石田 弓²

The relationships of rumination of negative experiences with resilience and social support

Kanako Tajima and Yumi Ishida

Rumination is repetitive thinking about past events and emotions. It is believed to contribute to depression and its prolongation. By using Matsumoto's (2008) two classes of rumination, this study aimed to identify the social support and resilience factors that affect the way that individuals ruminate about past negative experiences. A questionnaire survey was administered to 143 university students (average age: 20.7 years, SD = 1.41), and then, a model was developed on the basis of the survey results. The results reveal that social support after a negative experience influences reflections thereof through acquired resilience. Further, interviews were conducted with eight university students (average age: 20.8 years, SD = 1.20), and a model was developed using threat and error management. The results indicate that the social support received by participants after a negative experience promoted the transformation of their self-evaluation and self-recognition and enhanced their objective understanding of events. Furthermore, it is evident that their transformation of self-evaluation and self-recognition and deeper objective understanding of events influence changes in the quality of rumination through acquired resilience.

Key words: Rumination, Resilience, Social support

問題

1. 反すうとは

近年、抑うつ持続に影響を及ぼす要因として「反すう」が取り上げられている。反すうは過去の出来事や感情に関する反復的思考と理解されている。自身の抑うつ症状やその原因・結果について繰り返し、かつ消極的に考え続けることであり、例えば“なぜこのような状態になってしまった

¹なかなみメンタルクリニック

²広島大学大学院教育学研究科

のか？”，“私の何が間違っているのか？”というような考えが繰り返される状態である (Nolen-Hoeksema, 2004)。つまり、反すうは出来事にまつわる目的や感情などを自分の意図ではコントロールできないまま、何度も長い間繰り返し考えることと考えられる。反すうは精神的健康に悪影響を及ぼすことから、その軽減にはそれ自体をやめるという直接的アプローチが有効であると考えられる。松本 (2010) は、反すうを能動的に行っている場合には、反すう自体をやめさせるという介入方法は効果的であるが、自動的に行っている場合には介入困難であるとしている。しかし、Nolen-Hoeksema, Parker, Larson (1994) が、ホスピスに入院している家族の死別を 1 ヶ月以内に経験した人を対象に反すうとソーシャルサポートとの関連を検討したところ、ソーシャルサポートを多く受けている人は反すうが低く、抑うつも低いことが示された。また、反すうを行ないやすい人は社会的孤立や対人摩擦が高く、ソーシャルサポートを受けていないと報告することが多いことが示された。ソーシャルサポートの反すうへの直接的な影響が示唆されたことから、反すうへの直接的な介入が可能ではないかと考えられる。しかし、その一方で、ソーシャルサポートがどのように反すうの軽減に影響を及ぼしたのかという詳細は明らかにされていない。

また、反すうは抑うつを引き起こす要因と考えられていたが、近年の研究では否定的・不適応的な側面だけではなく、適応的な側面もあるとされている。反すうはその反応の違いから **Brooding** と **Reflection** に分けられる。前者は自身の抑うつ症状に対して否定的に考えたり、達成できなかった現実に対して受動的に考えたりすることであり、後者はなぜ憂うつなのかを理解するために自分のパーソナリティや最近の出来事を分析しようとすることを指す。松本 (2008) でも同様の反すう分類がなされており、自己に注意を向けて考え込み抑うつを悪化させる「ネガティブな内省」と問題解決へ動機づけられ、抑うつを軽減する「問題への直面化」の 2 種類に分けている。西川 (2013) は反すうの心理教育プログラムの効果を検討した結果、プログラムの実施により参加者は問題に対して客観的・多面的に捉えることが出来るようになったことで、ネガティブな内省を減らし、問題への直面化を促すことが明らかになった。このことから、外的な要因により反すうの質を変化させることは可能であることが考えられる。

樋口 (2011) は、反すうという現象そのものに着目し、大学生の反すうについて出来事、時間的経過、心的占有度の観点から検討した。その結果、その出来事に対する心的占有度が高い者ほど反すうしやすく、反すうは出来事が起こった経験後から時間が経つほど低減することが明らかとなった。しかし、松下 (2008) に代表されるようなネガティブな経験への意味づけに着目した研究からすると反すうの低減が時間経過によるものだけであるとは考えにくく、他にも様々な要因があると考えられる。本研究では、その要因としてレジリエンスとソーシャルサポートの影響について検討する。

2. レジリエンスについての先行研究

レジリエンス (resilience) とは、精神的回復力・弾力性とも訳される概念で Ratter (1985) によって提唱された。レジリエンスの定義は研究者によって様々である。大きく分けると 2 つの観点がある。まず 1 つは、ストレスフルな経験や驚異の存在にもかかわらず精神的健康や適応行動を維持する、あるいはネガティブな心理状態に陥ったり心的外傷を受けたりしても回復する能力や心理特

性であり(石毛・無藤, 2005; 小塩・中谷・金子・長峰, 2002), 個人のパーソナリティであると考える立場である。もう1つは, 高辻(2002)のように個人の内的な性格特性としてだけでなく, 個人の置かれた環境への適応プロセス全体を含めて包括的にレジリエンスを捉え, 個人要因と環境要因との相互作用により, 個人が立ち直る過程で捉えるという立場である。

近年諸外国では, 様々な分野や対象においてレジリエンスの研究が盛んに行われている。Grotberg(2003)は, レジリエンスを困難な出来事を克服し, その経験を自己の成長の糧として受け入れる状態に導く特性と定義し, 個人の潜在的な回復性に注目している。そして, この弾力性のある特性は誰もが備えているという。一方, 平野(2010)は, レジリエンスは誰もが身につけられることを踏まえつつも, レジリエンスを導く要因の中には後天的に身につけやすいものとそうでないものがあるとした。それらを「資質的レジリエンス要因」と「獲得的レジリエンス要因」と命名し, 資質的レジリエンス要因は楽観性, 統制力, 行動力, 社交性の4つ, 獲得的レジリエンス要因は問題解決志向, 自己理解, 他者心理の理解の3つであるとした。田中・兒玉(2010)は, レジリエンスは本来人間が有し, 個人内で発達させることが出来, また可逆的で促進させることが出来る人間の基本的な生きる力を強める機能であり, 周囲からの有効な働きかけにより個人内部のレジリエンスを高めることで危機状況からの回復を促進する可能性が考えられるとした。先行研究における, レジリエンスを持つ子供・青年の特徴は「個人」, 「家族」, 「家族外の文脈」の3つの要因から派生する。まず, 個人要因に関しては, ①人の心をひきつけ, 社会的で穏やかな気質, ②自己効力感, 高い自尊心がある, ③知性的である, ④信念や確信を持っている, などが挙げられている。家族要因に関しては①親との親密な関係, ②暖かさや高い期待を伴った権威的な子育て, ③社会経済的なアドバンテージ, ④拡大的で支持的な家族ネットワーク, などが挙げられている。家族外の文脈では, ①家族以外の向社会的な大人とのつながり, ②向社会的な組織とのつながり, が挙げられる(Masten, Coatsworth, 1998)。

また, 平野(2010)は, 小花和(2004)のレビューを中心に, 国内外の先行研究によって示された様々なレジリエンス要因をまとめている。それによると, 共感性や社会的外向性などから構成される「ソーシャルスキル」, 問題解決能力や自己効力感などの「コンピテンス」, 自己制御や感情調整などの「自己統制」, 興味関心の多様性や努力志向性などの「チャレンジ」, 抵抗力や忍耐力などの「好ましい気質」, 楽観性や肯定的な未来志向からなる「肯定的な未来志向」, 身体的健康や自己理解などの「その他」の大きく7つに分類される。また, 平野(2015)では, 資質的レジリエンス要因が高い者は問題に積極的に向き合うコーピングを取り, 低い者はその場に留まる消極的コーピングを用いること, 獲得的レジリエンスが高い者は「教えてもらう」サポートを受けることで積極的コーピングを用いることが出来るようになることが示された。これらの研究から, レジリエンスは個人の特性のみで理解するよりも, 個人と環境の相互の文脈で理解していくことが重要であるといえる。

3. ソーシャルサポートについて

ソーシャルサポートとは「社会的ネットワークにおける他者から愛され, 尊敬され, 価値あるものとみなされ, コミュニケーションのネットワークの中の一員であると信じさせてくれる“情報”」

のことである (Cobb, 1976)。

和田 (1989) はソーシャルサポートを信頼、愛、共感などが与えられる「情緒的サポート」、レジャーや余暇活動の時間を一緒に費やし、社会的友好をもたらす「所属的サポート」、問題を理解してくれる人から、アドバイスや指示を与えられて処理する際の助けとなる「情報的サポート」、必要なサービスの提供や、金銭的、物質的援助をしてくれる「道具的サポート」、肯定、フィードバック、社会的比較などから受容されているという情報をもたらしてくれる「評価的サポート」の5つに分類している。

ソーシャルサポート研究では若年を対象にしたものが多くみられる。それは、主にソーシャルサポートが与える健康的な側面やストレスに対処する仕組みとしての側面に焦点を当てているものが多い。細田・田嶋 (2009) は、中学生におけるソーシャルサポートと自他への肯定感の関連について検討を行い、両親からのサポート、友人からのサポートは自己肯定感に関連していることを指摘している。石毛・無藤 (2005) は、受験期の中学生に焦点を当て、母親、次いで教師のソーシャルサポートが受験期の生徒のストレス反応を低減させるとしている。また、松元 (2012) は、ソーシャルサポートとストレス反応及びコーピングに関して研究を行い、男女ともに友達からのサポートが抑うつや不安の低減と関連していること、友人や親、教師からのサポートが「問題解決」コーピングや「肯定的解釈・回避的思考」「カタルシス」といったコーピングと関連していることを示した。

神原 (2009) は、大学生を対象にソーシャルサポートと挫折後の自己成長感との関連を検討し、誰からソーシャルサポートを受けたかを問わず、挫折時にソーシャルサポートを受けていたと認知していたものほど、挫折後の自己成長感が高い可能性を示している。以上のことから、ネガティブな経験後の心理状態にもソーシャルサポートが強く影響を与えていると考えられる。

4.本研究の目的

本研究では、質問紙調査を行い、過去のネガティブな経験に対する反すうの質がソーシャルサポートとレジリエンスのどのような要因によって変化するかを数量的に検討する (研究 1)。獲得的レジリエンスが高い者は「教えてもらう」サポートを受けることで積極的コーピングを用いることが出来るようになるという知見 (平野, 2015) やソーシャルサポートを多く受けている人は反すうが低いという先行研究 (Nolen-Hoeksema et al., 1994) より、ソーシャルサポートから反すうに対する正の影響、ソーシャルサポートから獲得的レジリエンスに対する正の影響が想定される。さらに、ソーシャルサポートからレジリエンスに対する直接的な影響も想定される。これらを踏まえてレジリエンスがソーシャルサポートと反すうの媒介要因となると考えられるため、これらを媒介分析で検討する。なお、反すうの対象となるネガティブな経験については、大学生が経験しやすいものとし、アルバイト先での失敗や叱責、友人関係での問題 (喧嘩や友人からの注意) などを設定した。

さらに、反すうの変化の詳細について面接調査を行い、質的に反すうとレジリエンス、ソーシャルサポートの関連を検討する。具体的には、分析結果をモデル化し、反すうの変化のプロセスを明らかにすることを目的とする (研究 2)。分析は複線径路・等至性モデル (Trajectory Equifinality Model : 以下, TEM) で行うこととする。TEM とは個々人がそれぞれ多様な径路をたどっていたと

しても、等しく到達するポイント（等至点）があるという考え方を基本とし（安田，2005），人間の発達や人生径路の多様性・複線性の時間的変容を捉える分析・思考の枠組みモデルである（荒川・安田・サトウ，2012）。本研究では、反すうの質が変わる要因だけではなく、プロセスを重視するため、TEMを用いることとした。

先行研究にも示されているように、反すうはネガティブなものとはポジティブなものとの2側面あり、ネガティブな反すうをポジティブな反すうに変化させる要因を明らかにすることは臨床的な介入に役立つと考えられる。本研究では、個人の特性と環境的な要因、それらの相互作用を併せて検討するためにレジリエンスとソーシャルサポートに着目して検討することとした。

研究1

目的

質問紙調査を行い、過去のネガティブな経験に対する反すうの質が、ソーシャルサポートとレジリエンスのどのような要因によって変化するかを数量的に検討する。

方法

調査対象者 本調査ではネガティブな経験の反すうを対象とするため、調査日から遡って3か月以内にネガティブな経験をしたことがある者のみを対象とした。質問紙への回答が得られた大学生196名のうち、回答に不備があった11名及び経験がないと回答した42名を分析から除外した。調査対象者は143名（男性52名、女性89名、不明2名）で、平均年齢は20.7歳（ $SD=1.41$ ）であった。また、調査対象者の内訳としてネガティブな経験があり、それに対する心の整理がついている者が114名（男性43名、女性71名）で、平均年齢は20.7歳（ $SD=1.25$ ）、ネガティブな経験があり、整理がついていない者は29名（男性9名、女性18名、不明2名）で、平均年齢は20.8歳（ $SD=1.97$ ）であった。

質問紙の構成

①ネガティブな経験についての質問：(1) 調査実施日から遡って3ヶ月以内のネガティブな経験の有無、(2) 経験した時期、(3) 経験の内容についての自由記述、(4) 整理がついているかどうかについて回答を求めた。

②拡張版反応スタイル尺度（松本，2008）：「ネガティブな内省」、「問題への直面化」に関する13項目を抜粋して使用した。「傷ついたり失敗したり思うようにいかなかった経験を思い出したとき、以下にあげることを、どの程度考えたり行ったりしますか」という教示に対して、現在の自分と経験後の自分にどの程度当てはまると思うかを4段階で評定させた。

③二次元レジリエンス要因尺度（平野，2010）：21項目から構成され、各項目に対して現在の自分と経験後の自分にどの程度当てはまると思うかを5段階で評定させた。

④大学生用ソーシャルサポート尺度（片受・大貫，2014）：23項目から構成され、経験後の自分が受けたサポートについて回想させ、4段階で評定を求めた。

⑤フェイス項目：学年、年齢、性別。

調査手続き 2017年11月、12月に講義時間終了後に質問紙を回答させ、その場で回収した。回答

しきれなかった者に対しては後日回収した。また、調査者の知り合いに依頼し回答を求めた。

倫理的配慮 本研究を実施するにあたり、広島大学教育学研究科における倫理審査を受け、承認を得た。

結果

3-1. 確認的因子分析

①拡張版反応スタイル尺度

経験後と現在の拡張版反応スタイル尺度 13 項目についてそれぞれ確認的因子分析を行った。十分な因子負荷量 ($.30$ 以上) を示さなかった 1 項目を削除し、12 項目 2 因子を採用した。適応度指標と信頼性係数はそれぞれ $CFI=.849$, ネガティブな内省 $\alpha=.76$, 問題への直面化 $\alpha=.88$, $CFI=.919$, ネガティブな内省 $\alpha=.72$, 問題への直面化 $\alpha=.84$ であった。

②二次元レジリエンス要因尺度

平野 (2010) は、7 因子を下位尺度として取り出し、他の要因との関連を検討したり、議論したりする際には留意が必要であると述べ、下位尺度を用いる際には資質的・獲得的レジリエンス要因という 2 つの下位尺度として用いることが望ましいとしている。そのため本研究でも、経験後と現在の二次元レジリエンス要因尺度についてそれぞれ 2 因子の確認的因子分析を行った。十分な因子負荷量 ($.30$ 以上) を示さなかった 1 項目を削除し、17 項目 2 因子を採用した。適応度指標と信頼性係数はそれぞれ $CFI=.623$, 資質的レジリエンス要因 $\alpha=.88$, 獲得的レジリエンス要因 $\alpha=.79$, $CFI=.597$, 資質的レジリエンス要因 $\alpha=.84$, 獲得的レジリエンス要因 $\alpha=.74$ であった。

③大学生用ソーシャルサポート尺度

大学生用ソーシャルサポート尺度 23 項目について確認的因子分析を行った。 $CFI=.824$ と十分な適応度が示された。信頼性係数についても情報・道具的サポート $\alpha=.85$, 評価的サポート $\alpha=.92$, 情緒的サポート $\alpha=.88$ と高い値が得られたため、片受・大貫 (2014) を踏襲し 3 因子を採用した。

3-2. ネガティブな経験の整理がついているかによる各尺度の違いの検討

ネガティブな経験について心の整理がついているかどうかによる反すうとレジリエンス、受けたソーシャルサポートの違いを検討するため t 検定を行った (Table 1)。その結果、現在の拡張版反応スタイル尺度における問題への直面化 ($t(141)=2.71, p<.01$)、経験後の問題への直面化 ($t(141)=2.34, p<.05$)、経験後のレジリエンス ($t(141)=2.19, p<.05$)、経験後の獲得的レジリエンス要因 ($t(141)=2.44, p<.05$)、現在のレジリエンス ($t(141)=2.19, p<.05$)、現在の獲得的レジリエンス要因 ($t(141)=2.51, p<.05$) に有意な差がみられた。これらの結果から、出来事に対して心の整理がついている者は整理がついていない者より問題への直面化を行うことが多いことが示された。また、整理がついている者は整理がついていない者に比べてレジリエンスが高く、その中でも獲得的レジリエンス要因が高かった。

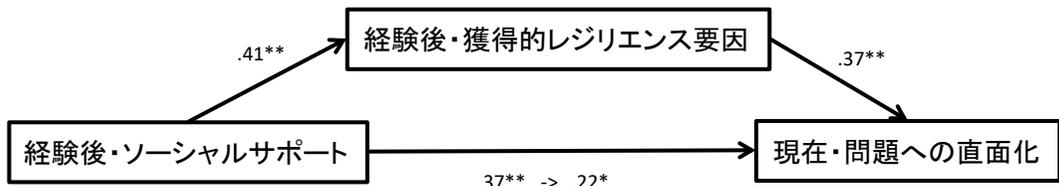
Table1
各尺度の群別の平均値(標準偏差)とt検定の結果

	整理がついている		整理がついていない		t値
	平均	SD	平均	SD	
＜拡張版反応スタイル尺度＞					
現在・反すう	2.63	0.42	2.53	0.43	1.09
現在・問題への直面化	2.50	0.53	2.21	0.47	2.71 **
現在・ネガティブな内省	2.34	0.59	2.49	0.55	-1.23
経験後・反すう	2.67	0.46	2.51	0.52	1.61
経験後・問題への直面化	2.80	0.75	2.44	0.69	2.34 *
経験後・ネガティブな内省	2.54	0.66	2.59	0.76	-0.32
＜二次元レジリエンス要因尺度＞					
現在・レジリエンス	3.42	0.60	3.12	0.60	2.48 *
資質的レジリエンス要因	3.34	0.68	3.06	0.67	1.97
獲得的レジリエンス要因	3.43	0.57	0.30	0.12	2.51 *
経験後・レジリエンス	3.24	0.70	2.93	0.58	2.19 *
資質的レジリエンス要因	3.12	0.83	2.86	0.56	1.60
獲得的レジリエンス要因	3.41	0.74	3.03	0.81	2.44 *
＜大学生用ソーシャルサポート尺度＞					
経験後・ソーシャルサポート	3.64	0.73	3.42	0.62	1.56
評価的サポート	3.23	0.79	3.01	0.65	1.38
道具的・情動的サポート	3.19	0.75	3.04	0.58	0.98
情緒的サポート	3.26	0.81	3.02	0.81	1.42

* $p < .05$, ** $p < .01$

3-3. モデルの検討

ソーシャルサポートが反すうの変化に与える影響を検討するためブートストラップ法を用いた媒介分析を行った。本研究の仮説に則り、以下のパスを想定した。①「ソーシャルサポート」が反すうの「問題への直面化」に影響を及ぼす。また、②「ソーシャルサポート」がレジリエンスの「獲得的レジリエンス要因」を媒介して反すうの「問題への直面化」に影響を及ぼす。分析の結果、Figure 1 のモデルが得られた。経験後の「ソーシャルサポート」の「獲得的レジリエンス要因」に対する有意な正の影響が認められ (標準化直接効果=.41, $p < .01$)、経験後の「ソーシャルサポート」の「問題への直面化」への有意な影響 (標準化直接効果=.37, $p < .01$)、経験後の「獲得的レジリエンス要因」から「問題への直面化」への有意な正の影響が認められた (標準化直接効果=.37, $p < .01$)。また、経験後の「ソーシャルサポート」から「獲得的レジリエンス要因」を媒介し、「問題への直面化」へ与える間接効果も有意に認められた (標準化間接効果=.22, $p < .05$)。



* $p < .05$, ** $p < .01$

Figure1 媒介分析によって得られたモデル

考察

4-1.ネガティブな経験に対する心の整理と反すう、レジリエンスとの関連

ネガティブな経験に対する心の整理がついている者は経験後と現在ともにレジリエンスが高く、中でも獲得的レジリエンスが高いことが示された。獲得的レジリエンス要因は問題解決志向や自己理解、他者心理の理解の項目で構成されている(平野, 2010)。自己理解が高い者は起こった出来事や出来事に対する自身の気持ちや行動に対して冷静で客観的な視点を持ち、幅広い捉え方を行うことができ、新たな意味づけを持たせることが出来ると推測される。他者心理の理解については、他者を理解することで他者と良好な関係を築くことが出来るため、他者からのサポートを得やすく、サポートを受けることで他者心理の理解がより深まるという相互作用が考えられる。

4-2. ソーシャルサポート及び獲得的レジリエンスと反すうの変化との関連

本研究で得られたモデルから、ネガティブな経験後に受けたソーシャルサポートが現在の「問題への直面化」に直接的な影響、及びレジリエンスの獲得的レジリエンス要因を媒介して影響を与えることが明らかとなった。このことからソーシャルサポートは、個人が持つレジリエンスを高めるとともに、抑うつを軽減させる適応的な反すうを促進する上で重要な役割を持っていると考えられる。

研究2

目的

反すうの変化のプロセスを質的に検討するために面接調査を行い、過去のネガティブな経験に対する反すうの質が変化していくプロセスをソーシャルサポートとレジリエンスに着目しながら明らかにし、TEMを用いてモデル化することによって反すうの変化についての理解を深めることを目的とする。

方法

調査協力者 研究1による質問紙調査の参加者でネガティブな経験があると回答し、面接調査への協力へ了承した8名(男性1名,女性7名)を対象とした。平均年齢は20.8歳($SD=1.20$)であった。

調査時期 2017年11月下旬-12月

手続き 大学の調査室で半構造化面接による調査を実施した。面接調査実施前に、本研究の目的、倫理的な問題の配慮について説明した。その上でICレコーダーでの録音及び筆記記録、研究結果の公表に関する承諾を得て、同意の署名を求めた。面接は2回行った。

1回目の面接では、最初の教示として「今から、過去3か月以内に起こった、あなたが傷ついたり失敗したり思うようにいかなかった経験についてお伺いします。その出来事が起こった経験後から現在に至るまでのその出来事に対する考え方や感じ方について自由にお話しください」と伝えた上で①「どのような出来事だったか」、②「その出来事について今、どのように受け止めているか」、③「その出来事について経験後はどのように受け止めていたか」、④「その出来事を繰り返し思い返すことはどれくらいの期間続いたか」、⑤「思い返すことがなくなった(思い返し方が変わった)時期にどのようなことがあったか」の5項目を中心に聞き取りを行った。

2回目の面接では、協力者の語りをもとに作成した TEM 図を提示し、語りが正確に反映されているかを確認したり、1回目の面接で聞き取れなかったことや、分析を行う中で調査者が感じた疑問を尋ねたりする目的で行った。所要時間はそれぞれ 15-40 分であった。

倫理的配慮 研究 1 と同様、広島大学教育学研究科における倫理審査を受け、承認を得た。

分析方法 ①録音記録をもとに逐語録を作成した。②ネガティブな経験に伴う心理状態や他者からのサポートに関する語りを文章単位で抽出し、それらを内容別に要約し、ラベルを作成した。③それらをもとにラベルを時系列に即して配置した。TEM 図を作成し、2回目の面接にて調査協力者と一緒に確認作業と修正を行った。④個別の TEM 図をまとめ、全体の TEM 図とした。

結果

3-1. カテゴリー分類

調査協力者の言語データを分析した結果、12 のカテゴリーが生成された (Table 2)。以下、カテゴリー名を【】で示す。

【他者への相談】は友人や親、先生といった身近な他者に相談するという内容から構成されている。【感情の切り替え】は自らで気持ちの切り替えを行ったという内容から構成されている。【感情の発散】は抱えている感情を他者に話して発散させたという内容から構成されている。【肯定される体験】は自分がとった行動を他者に肯定されるという内容から構成されている。【気持ちの緩和】は経験に対するネガティブな気持ちが和らぐという内容から構成されている。【問題の解決】は反す

Table2
生成されたカテゴリーの分類

カテゴリー名	説明	具体的な逐語データ
他者への相談	友人や親、先生といった周囲の他者への相談	C: ゼミ飲みをしたんですけど<中略>話をして。 D: 仲の良い友達と遊ぶ機会があったので、その時にその子に相談をして。 G: 1回なんか弱音は吐きましたね。
感情の切り替え	自分で気持ちの切り替えを行おうとすること	A: 思い出さないようにしようってのはあったので。 F: 寝たら切り替え終わって、昨日のことは昨日のことって。 B: 十分考えたってことにして、切り替えようみたいな感じ。
感情の発散	感情を他者に話して発散させること	A: 言われて嫌だったことを周りと共有したり<略>お互い話したり。 C: ぶちまけたらスッキリしたんです。 D: 友達に話してちょっと泣いてスッキリして。 G: モヤモヤした感じを吐き出しておかないと<略>ため込みすぎて多分耐えきれないだろうなっていう感じがあって。
肯定される体験	自分がとった行動に対して肯定されること	C: 「そんなことを言ったら私も切るわ」って言ってて。 D: 私は悪くないっていう風に言ってくれて。

Table2
生成されたカテゴリーの分類(続き)

気持ちの緩和	ネガティブな気持ちが和らぐこと	B: 前向きな気持ちにはどちらかという切り替わったと思います。 D: そこですぐ楽になれたというか。 E: そこでだいぶ回復して。 F: 多分その後そんなにショックって感じではなかったです。 G: 安心はしましたね。
問題の解決	反すうのきっかけとなっていた出来事がなくなること	G: 解決したんで。 H: そこにあったのを発見して無事なきをえました。
他の出来事への焦点化	他の出来事へ視点が移行すること	A: 違う悩みが来てしまったので、それについて考えるのが減ったというのが1つ。 B: 次の目標があったので。
出来事の客観的理解	出来事への理解が主観的な理解から客観的な理解に変わること	C: 大変だったんだなっていうのをそこで初めて気が付いて。<略>プラスαの努力が必要なのはそこで初めて、あ、そうなんだって思いました。 F: 確かにそうだなって思える部分があったので。
自己評価・認識の変容	自分に対する評価や認識が変わること	C: 「あ、私は結構頑張ったのかもしれない」って思えたのも大きかったですかね。 D: 自分を責める気持ちが減ったというか、楽になりました。 E: 自分が必要とされてるんだなって思えて、<略>自分1人だけじゃないなって思って。
経験を次へ活かそうとする気持ちの生起	出来事から得たことを次の経験に活かそうと思うこと	B: 教訓じゃないですけど、失敗しないように、同じことを繰り返さないようにとは思っています。 F: 計画とかちゃんと立ててっていう風に、いい方になったので。 H: 心掛けるようにしようって反省になってます。
出来事のリフレーミング	出来事を新たな見方で捉えなおすこと	H: 友達に話したことで話のネタになったっていう捉え方をしているの。
反すうの変化(低減・消失)	出来事の思い返し方が変わること	A: 徐々に思い返す頻度が減っていったという感じ。 C: 吹っ切れてて。<略>ふっと出てきてイライラして眠れない日とかあったんですけど、この1カ月でかなり減りましたね。ほとんど今ないです。 F: あれがあったからよくなったっていう風に今は思います。<略>「なんでできない、なんでできない」じゃなくて「できるために」って外に目を向けるようになったから。

うのきっかけとなっていた出来事がなくなるという内容から構成されている。【他の出来事への焦点化】は経験した出来事とは異なる出来事へ視点が移行するという内容から構成されている。【出来事への客観的理解】は出来事への理解が主観的な理解から客観的理解に変わるという内容から構成されている。【自己評価・認識の変容】は自分に対する評価や認識が変わるという内容から構成されている。【経験を次へ活かそうとする気持ちの生起】は出来事から得たことを次の経験に活かそうと思う

という内容から構成されている。【出来事のリフレーミング】は出来事を新たな見方で捉えなおすという内容から構成されている。【反すうの変化（低減・消失）】は出来事の思い返し方が変わったという内容から構成されている。

3-2. カテゴリー分類（社会的方向付け及び社会的ガイド）

調査協力者の言語データを分析した結果、10のカテゴリーが生成された（Table 3）。以下、カテゴリー名を“”で示す。

“共感的理解”は出来事に対して親身になって共感されたという内容から構成されている。“肯定”は行動に対して肯定されたという内容から構成されている。“労い”はいたわりの言葉を掛けられたという内容から構成されている。“客観的視点の授与”は出来事に対する客観的理解を促すアドバイスを受けたという内容から構成されている。“ケア”は気持ちを落ち着かせるような言葉掛けをされたという内容から構成されている。“具体的アドバイス”は出来事の解決に向けた具体的アドバイスをされたという内容から構成されている。“親しい他者の存在”は親しい他者がいるという内容から構成されている。“同じ経験を持つ他者の存在”は調査協力者が経験した出来事と同じ経験を持つ他者がいるという内容から構成されている。“新たな出来事の実在”は経験した出来事とは異なる注意を向けるような出来事があるという内容から構成されている。“軽く受け流してくれる他者の存在”は出来事を軽く受け止められるような対応をしてくれる他者がいるという内容から構成されている。

Table3
生成されたカテゴリーの分類[社会的方向付け及び社会的ガイド]

カテゴリー名	説明	具体的な逐語データ
共感的理解	出来事に対して親身になって共感してくれること	C:「それはないね」って言ってくれて。
肯定	自分のした行動に対して肯定してくれること	C:「そんなことを言ったら私も切れるわ」って言ってて。 D: 私は悪くないっていう風に言ってくれて。
労い	労いの言葉を掛けること	G:「お疲れ」みたいな感じだったような気がします。
客観的視点の授与	出来事に対する客観的理解を促すアドバイス	C:「Nでも<略>大変なのにそれEでしたんでしょ？大変だよ」って言われて。 D: 私が悪いってずっと思っていたことをその子が「違うよ」って言ってくれて。
ケア	気持ちを落ち着かせるような言葉掛け	D:「<略>大丈夫だよ」って言ってくれたのもあって。
具体的アドバイス	出来事の解決に向けた具体的なアドバイス	H:「とりあえずS行ってみなよ」って言われたのでSIに行って。
親しい他者の存在	自分と親しい他者がいること	E: 家にお見舞いに来てくれて。
同じ経験を持つ他者の存在	自分が経験した出来事と同じ経験を持つ他者がいること	D: その子も別のところでそういう経験があっ

Table3

生成されたカテゴリーの分類[社会的方向付け及び社会的ガイド](続き)

新たな出来事 の存在	経験した出来事とは異なる注意を向けるような出来事があること	A: 私の知らない間に異動が決まっています。 B: 次の目標があったので。自分たちにはまだチャンスがあるというか。
軽く受け流してくれる他者の存在	出来事を軽く受け止められるような対応をしてくれる他者がいること	H: 笑い話にしてほしいなっていうのが1番大きくて。

3-4. プロセスモデル

調査協力者の言語データから TEM の作成手順にそって TEM 図を作成した (Figure 2)。

3-5. 反すうの生起から反すうの変化に至るまでの内的要因

ネガティブな経験をきっかけとする【反すうの生起】は、外的な要因に対しての働きかけである【他者への相談】と自己に対しての働きかけである【感情の切り替え】、直接【気持ちの緩和】へ移行する3つに分岐した。分岐した3つのうちの2つである【他者への相談】と【感情の切り替え】は様々なプロセスを経ながら必須通過点である【気持ちの緩和】へと一旦収束していた。【他者への相談】を行ったものは【感情の発散】から【気持ちの緩和】に至るものと【肯定される体験】を経てから【気持ちの緩和】に至るものに分かれた。一方、【感情の切り替え】を行ったものは【気持ちの緩和】に至るものと【問題の解決】を経てから【気持ちの緩和】に至るものに分かれた。その後、【気持ちの緩和】から【出来事の客観的理解】、【自己評価・認識の変容】、【出来事のリフレーミング】、【他の出来事への焦点化】の4つに分岐し、【出来事の客観的理解】から【自己評価・認識の変容】、【自己評価・認識の変容】から【出来事の客観的理解】、【出来事のリフレーミング】から【出来事の客観的理解】、【出来事のリフレーミング】から【経験を次へ活かそうとする気持ちの生起】、【他の出来事への焦点化】から【出来事のリフレーミング】というプロセスを経ながら等至点である【反すうの変化 (低減・消失)】に収束していた。

3-6. 反すうの生起から反すうの変化に至るまでのプロセスに影響を与えた環境的要因

反すうの生起から反すうの変化に至るまでのプロセスの中で【他者への相談】を行ったものは【感情の発散】や【肯定される体験】の段階で“共感的理解”、“肯定”を受け、【気持ちの緩和】に至った。【感情の切り替え】行ったものは“具体的なアドバイス”を得ることで【問題の解決】がなされ【気持ちの緩和】に至った。さらに、“労い”や“ケア”が【気持ちの緩和】に働きかけたことが示された。【出来事の客観的理解】や【自己評価・認識の変容】には“客観的視点の授与”や“親しい他者の存在”、“同じ経験を持つ他者の存在”が影響を与えていた。【出来事のリフレーミング】には“軽く受け流してくれる他者の存在”が作用し、【他の出来事への焦点化】には“新たな出来事への存在”が影響を与えていた。

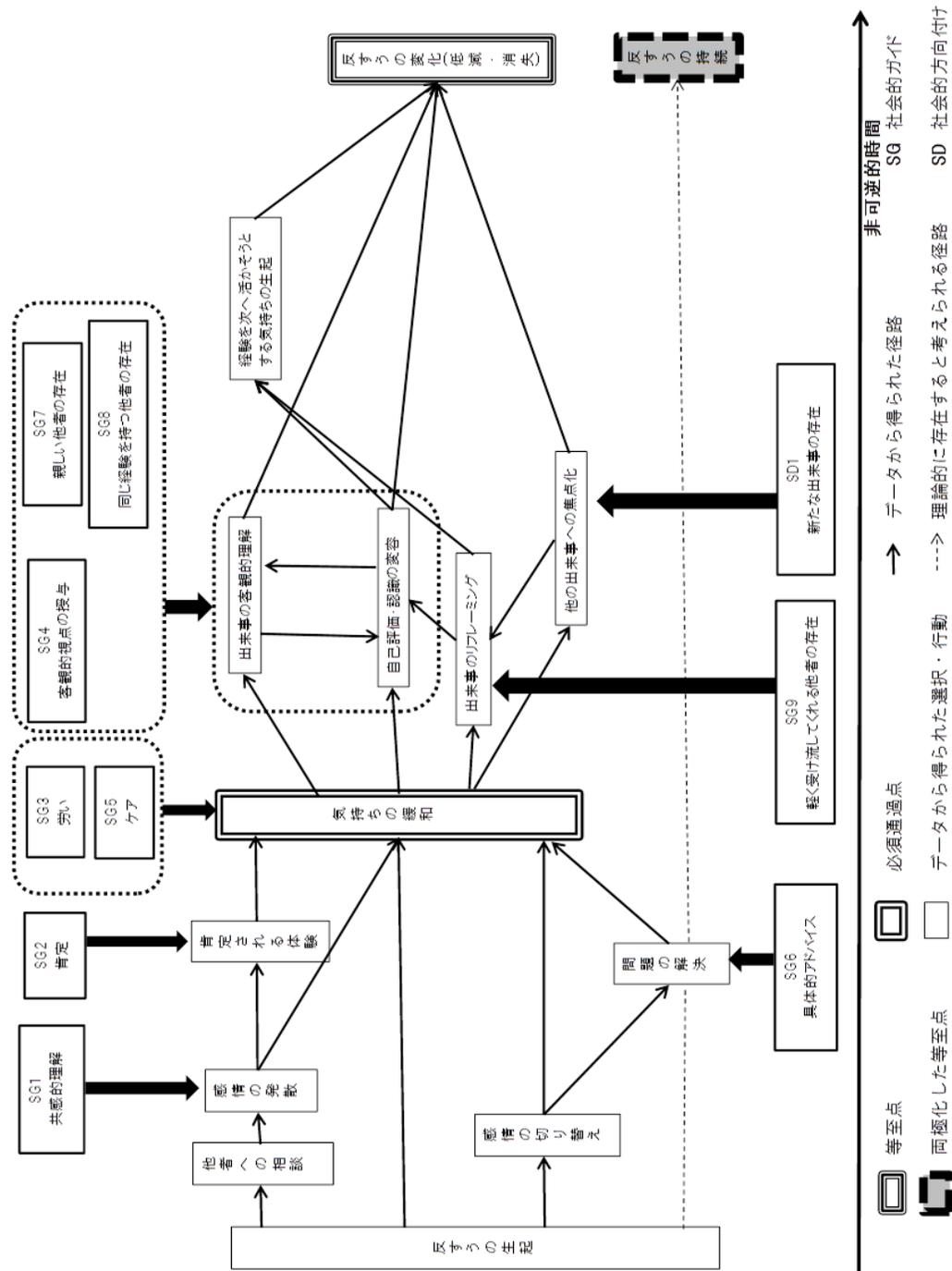


Figure 2 返すうの変化のプロセスモデル

考察

4-1.反すうの変化に至るまでのプロセスについて

反すうの生起から必須通過点である【気持ちの緩和】に至るまでには【他者への相談】による【感情の発散】，【他者への相談】による【感情の発散】を介した【肯定される体験】，【感情の切り替え】，【感情の切り替え】から【問題の解決】，直接【気持ちの緩和】に至るものの3つのプロセスが見られた。【感情の切り替え】から【問題の解決】に至ることについて，研究1の結果を踏まえると獲得的レジリエンス要因が関連していると考えられる。中でも獲得的レジリエンス要因の因子の1つである「問題解決志向」の高さが関連していると考えられる。問題解決志向が高い者はネガティブな出来事が起こったときに積極的に出来事の解決を図り，その結果，その出来事に伴うストレスが消失するため気持ちの整理がつきやすいと考えられる。また，【感情の発散】や【肯定される体験】に他者からの“共感的理解”や“肯定”が影響していることから，【気持ちの緩和】には当事者の気持ちに寄り添うソーシャルサポートが有効であると考えられる。

さらに，【気持ちの緩和】から【反すうの変化（低減・消失）】に至るまでには【出来事の客観的理解】，【自己評価・認識の変容】，【出来事のリフレーミング】といった捉え方の変化から反すうの変化に至るプロセスと，“新たな出来事存在”によって【他の出来事への焦点化】が促され，変化に至るプロセスの2つが見いだされた。【出来事の客観的理解】，【自己評価・認識の変容】，【出来事のリフレーミング】といった捉え方の変化には，自己評価・認識の変容や出来事の客観的理解を促すサポートが影響しており，自己評価・認識の変容，出来事の客観的理解が直接，及び獲得的レジリエンスを高め，獲得的レジリエンスを媒介することによって反すうの変化を促すと考えられる。そのため，反すうの変化には自己評価・認識の変容や出来事の客観的理解を促すソーシャルサポートが有効であると考えられる。

総合考察

1.研究の成果

本研究では，ネガティブな経験に対する反すうを変化させる要因及びプロセスについて検討した。研究1では，質問紙を実施し，過去のネガティブな経験に対する反すうの変化に影響する要因を数量的に検討した。その結果，経験後に受けたソーシャルサポートとレジリエンスの獲得的レジリエンス要因が直接的及びソーシャルサポートが獲得的レジリエンス要因を媒介して間接的に問題への直面化を促していることが示された。しかし，研究1では問題への直面化にソーシャルサポートと獲得的レジリエンス要因がどのように影響を及ぼしているかについては検討することは出来ていない。そこで，研究2では半構造化面接を実施し，反すうの変化のプロセスを質的に検討した。その結果，反すうの変化には自己評価・認識の変容や出来事の客観的理解の深まりが直接，及び獲得的レジリエンスを介して影響しており，自己評価や認識の変容といった自己理解の深まりや出来事の客観的な理解を促す他者からのサポートが有効であることが示された。

2.本研究の限界と今後の課題について

本研究で想起させたネガティブな経験は大学生が経験しやすいものに設定したが、出来事の種類の重さによっては反すうの度合いは違ってくるのが考えられる。今後は、出来事の内容についても考慮する必要がある。また、対象者を大学生に設定したが、対象者の年齢によって反すうの変化のプロセスや受けるサポートにも違いが出てくる可能性がある。さらに、本研究で使用したデータ数の少なさの問題も挙げられる。今後の課題としてはデータ数を増やし、より一般化した結果を出すことが望まれる。

引用文献

- Ann S. Masten J. Douglas Coatsworth (1998). The Development of Competence in Favorable and Unfavorable Environments Lessons From Research on Successful Children: American Psychologist
- 荒川 歩・安田裕子・サトウタツヤ (2012). 複線径路・等至性モデルの TEM 図の描き方の一例 立命館人間科学研究, 25, 95-107.
- Cobb, S. (1976). Social support as a mediator of life stress. Psychosomatic Medicine, 38, 300-314.
- Grotberg, H. E. (2003). What is resilience? Resilience for today: Gaining strength from adversity. Westport, Connecticut: Praeger Publishers, 1-29.
- 萩原俊彦・加藤将太 (2013). 青年の挫折経験とレジリエンス, 時間的展望, アイデンティティとの関連 教育心理学会第 55 回発表論文集, 391.
- 樋口友里 (2011). 大学生におけるポジティブ及びネガティブな出来事の反すうについて—出来事の内容, 時間的経過, 心的占有度の比較から— 九州大学心理学研究, 12, 97-102.
- 平野真理 (2010). レジリエンスの資質的レジリエンス要因・獲得的レジリエンス要因の分類の試み—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, 94-106.
- 平野真理 (2015). レジリエンスは身につけられるか: 個人差に応じた心のサポートのために 東京大学出版会
- 細田 絢・田嶋誠一 (2009). 中学生におけるソーシャルサポートと自他への肯定感に関する研究 教育心理学研究, 57, 309-323.
- 古木美緒・森田美弥子 (2009). 挫折経験から自己受容に至るプロセス—大学生を対象にして— 教育心理学会第 51 回発表論文集, 177.
- 石毛みどり・無籐隆 (2005). 中学生における精神的健康とレジリエンスおよびソーシャル・サポートとの関連—受験期の学業場面に注目して— 教育心理学研究, 53, 356-367.
- 神原知愛 (2009). 大学生の挫折経験に関する心理学的考察 —挫折観と自己成長感との関連—慶應義塾大学大学院社会学研究科紀要: 社会学心理学教育学: 人間と社会の探求, 67, 59-66.
- 片受 靖・大貫尚子 (2014). 大学生用ソーシャルサポート尺度の作成と信頼性・妥当性の検討—評価的サポートを含む多因子構造の観点から— 立正大学心理学研究年報, 5, 37-46.
- 小林正幸・霜村 麦 (2001). 不登校経験者の自己概念の変容に関する研究—不登校経験者の回復期に必要なとされるソーシャル・サポートを中心に— 東京学芸大学紀要第 1 部門, 52, 287-299.

- 松元理恵子 (2012). 中学生のストレスとコーピング及びソーシャルサポートとの関連 鹿児島女子短期大学紀要, 47, 161-173.
- 松本麻友子 (2008). 反すうを測定する尺度の作成—改訂版反応スタイル尺度作成の試み 拡張版反応スタイル尺度の作成 パーソナリティ研究, 16, 209-219.
- 松本麻友子 (2010). 反すうが抑うつに及ぼす影響—気晴らしの調整効果に着目して— 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要, 57, 1-9.
- 松下智子 (2008). ネガティブな経験の意味づけ方の変化過程—肯定的な意味づけに注目して— 九州大学心理学研究, 9, 101-110.
- 西川大志 (2013). 反すうの心理教育プログラムの効果についての検討 比治山大学大学院現代文化研究科附属心理相談センター年報, 9, 43-48.
- Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (1999). "Thanks for sharing that": Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 801-814.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 92-104.
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The response styles theory. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, Theory and Treatment*. New York: Wiley, 107-123.
- 小花和 Wright 尚子 (2004). 幼児期のレジリエンス ナカニシヤ出版
- 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.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resilience to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.
- 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, 427-435.
- 田中千晶・兒玉憲一 (2010). レジリエンスと自尊感情, 抑うつ症状, コーピング方略との関連 広島大学心理臨床教育センター紀要, 9, 67-79.
- 安田裕子 (2005). 不妊という経験を通じた自己の問い直し過程—治療では子供が授からなかった当事者の選択岐路から 質的心理学研究 4, 201-226.
- 和田 実 (1989). ソーシャルサポートに関する一研究 東京学芸大学紀要 1 部門, 40, 23-38.
- 渡辺弥生・蒲田いずみ (1999). 中学生におけるソーシャルサポートとソーシャルスキル:登校児と不登校児の比較 静岡大学教育学部研究報告 人文・社会科学篇, 49, 337-351.