

特集2 第23回 広島大学心理臨床セミナー講演録

## レジリエンス

### ～多様な回復を尊重する視点～

平野 真理<sup>1</sup>

Mari Hirano

#### はじめに

近年、レジリエンスという言葉はメディアでも多く取り上げられるようになり、一般の人々にも広く浸透し始めています。また、筆者がかかわる医療現場や教育現場においても、医師やコメディカル、教師といった心理職以外の方から「レジリエンスって最近流行っていますけれど、いったい何なのですか？」と質問を受けることが多くなりました。しかしレジリエンスにまつわる研究を知れば知るほどに、その問いに対しての明確な回答をすることは難しいと感じるようになります。概念の曖昧さというのは、学問の世界では批判の対象であり、レジリエンス概念は「よくわからないから関わらない」と敬遠される声も聞かれます。私ははじめ、この曖昧なレジリエンス概念をいかにクリアに説明できるかということに心を注いで研究に取り組んできました。しかし最近では、この曖昧さこそが、レジリエンス概念が人の回復を表すにおいてもっとも適切な側面なのではないかと考えるようになりました。本稿では、初学者であった著者にとってレジリエンスの捉え方がどう変化していったかをご紹介しますことで、皆さまがレジリエンス概念をご自身なりに咀嚼されるきっかけになれば幸いです。

#### 心のレジリエンスとは

レジリエンス (resilience) という言葉を辞書で引くと、まず「元のかたちに戻る力、弾性」という本来の物理的な意味が書かれ、次の項には「困難からすばやく回復する力、タフさ」という心理的な現象についても記載がされています。レジリエンス概念の定義については後で少し詳しく述べますので、ここではまず、レジリエンスが「元の状態に戻る」という意味を持つこと、ちょうど低反発枕を押しつぶした後にもとの形に戻るような物理的なメタファーのイメージをもっていただくと良いと思います。

心の“強さ”にかかわる概念はレジリエンスの他にもたくさんありますが、それらとの違いは何でしょうか。例えば、ハーディネスやストレス耐性という言葉と、レジリエンスはいずれもストレスの中でも適応できる強さを示す概念です。しかしハーディネスが傷つけない力に注目するのに対して、レジリエンスは傷ついても回復できる力に注目します。そのほかコーピングやライフスキル

---

<sup>1</sup> 東京家政大学 講師

など、心のポジティブな機能に関する概念の多くは重なり合っていますが、どのような“強さ”を強調するかが異なると言えます。近接概念と比較しながらレジリエンス概念が何を強調するのかを考えてみると、レジリエンスは「しなやかさ」とも訳されるように、傷つかず落ち込まない鋼のような強さではなく、傷ついたあとに回復できることや、傷つきながらも進んでいけるような、一見、弱さに見える中にある強さであることが浮かび上がります。しかしながら現在日本で一般に広まりつつあるレジリエンスのイメージは、もう少しシラフで、根性のある状態像のようにも思われます。

## 心理学におけるレジリエンス研究と定義

ここで改めて、心理学におけるレジリエンスの定義について確認したいと思います。現在のところ、レジリエンスの定義は研究者間で微妙に異なり、一致したひとつの定義はありません。研究者のおかれた研究文脈によって様々な定義がありますが、それらには大きく分けると2つの方向性があります。一つ目は、「レジリエンスはリスクによる負の影響を打ち消す個人の能力である」というものです。これらは、初期のレジリエンス研究の対象が、親の病気や貧困といったリスク環境の中で育つ子どもを対象としたものだったことに関係しています。そこでは、そうした逆境の中でもうまく適応し育つことのできる個人の能力をレジリエンスと考え、その要因が探られました。二つ目の方向性は、「レジリエンスは逆境に対して適応するプロセスである」というものです。これは、上記の研究の後に生まれたパラダイムであり、レジリエンスを持つ個人と持たない個人がいるのではなく、人はみな逆境下において環境（他者やコミュニティ）と相互作用しながら適応する力を持っており、その相互作用のプロセスこそがレジリエンスだという考え方です。このようにレジリエンス研究の文脈には、大きく分けてレジリエンスを能力と捉える立場と、プロセスと捉える立場があり、両者ではおのずと定義も異なってきます。ただしこうしたばらつきの中でも、「逆境」と「適応」という要素はどの研究者の定義にも含まれていると言われており（Fletcher & Sarkar, 2013）、その2つはレジリエンスを捉える上で外せないキーワードになります。

## レジリエンスを導くレジリエンス要因

レジリエンスを個人の能力であると考え研究においては、個人のレジリエンスを導く要素は何なのかを探られてきました。この要素は防御推進要因と呼ばれたり、促進要因と呼ばれたり、こちらも研究者によって異なる言葉が使われていますが、ここではレジリエンス要因という言葉を用いることにします。レジリエンス要因は、主に個人の持つパーソナリティ要因（衝動コントロール、好ましい気質、共感性、ソーシャルスキル、自立性など）と、環境から提供される環境要因（家庭環境、教師、情緒的サポートなど）に分けることができます。それぞれに多様なレジリエンス要因が見出されてきていますが、個人のレジリエンスはその中のいくつかの要因が相互作用して構成されます。人によってレジリエンスを導く要素は異なるということです。また、レジリエンス要因が明らかになると同時に、その要因を個人がどの程度有しているかを測定する尺度も開発されるようになりました。すでに何十種類もの尺度が開発されていますが、レジリエンスの量的研究において「レジリエンスが高い（低い）」と記述されている場合のほとんどは、こうしたレジリエンス「要因」

を測定する尺度によるものです。レジリエンスはいくつかの要因の相互作用で導かれるので、レジリエンス要因の和が高得点であることと、個人のレジリエンスの高さは必ずしもイコールではないことに注意が必要です。

### レジリエンスはどのように身につけられるか

さてここからは、私自身の研究の話をしていただきます。レジリエンスを研究する多くの人がそうであるように私も、人はどうしたらレジリエンスを高められるのか、という思いを持って研究に取り組みはじめました。“レジリエンスを高める介入”は主に子どもを対象としたものが海外で多く開発されていますが、それらを見ると、心理学的介入においては上述したような好ましいレジリエンス要因を身につけさせることを目指すものが多いようでした。そこで抱いた問いが、「レジリエンス要因は本当に誰もが同じように身につけられるのだろうか」というものでした。例えばレジリエンス要因のひとつに「楽観性」があります。Seligman (1990) は楽観性を”learned” optimism と表現し、物事をとらえる際にポジティブに捉える思考様式は身につけられることを示しました。現在ではポジティブ思考は鍛えられるという考え方が、一般にも浸透しているように思います。しかし一方で、ストレスイベントに際したときに、反射的に悲観的な捉え方をしてしまう特性自体は、なかなか変わらないものであるということもまた、パーソナリティ理解の一つの側面として共有されているのではないかと思います。Cloninger (1993) は、人のパーソナリティを持って生まれた気質と、発達させていく性格に分けて捉える理論を提唱しましたが、このことからパーソナリティには少なからず変わりにくい側面があることがわかります。そこで、多様なレジリエンス要因について、その全てを誰もが身につけられると考えるのではなく、身につけやすい要因と、変化しにくい要因を明らかにすることができれば、より効果的にレジリエンスを高めることができるのではないかと考えました。

研究の具体的手法については平野 (2015) に詳しく記載してありますので割愛いたしますが、まず Cloninger の尺度を用いてレジリエンス要因を、持って生まれた気質に強く影響を受ける資質的要因と、後天的に身につけやすいと考えられる獲得的要因に分類することを試みました。資質的要因は二卵性双生児に比べて一卵性双生児ペアで相関が高いのに対して、獲得的要因では差が見られなかったことなどから、分類の妥当性を確認しています。また、獲得的要因はポジティブなライフイベントによって向上する可能性も示されました。資質的要因と獲得的要因が明らかになったことで、獲得的要因に焦点を当てた介入を行えば皆がレジリエンスを身につけやすいと考えたのですが、そううまくはいきませんでした。肝心のリスクに対する効果の検証において、緩衝効果は資質的要因にしか見られなかったのです。つまり、獲得的要因を身につけてもリスクを低減する効果は得られないということが示されてしまいました。やはりもともと資質を持たない人は、レジリエンスが低いままなのだろうかと思案しました。

### レジリエンスの質的多様性という視点

しかしその後、資質的要因の少ない人と豊かな人の立ち直り体験の記述を質的に分析する中で、

新たな発見がありました。どうやら資質的要因と獲得的要因では、導くレジリエンスの質が異なる可能性が示唆されたのです。具体的にはテキストマイニングの結果から、資質的要因は対処行動の豊かさや連動するのに対して、獲得的要因は他者への表出と連動していることが示唆されました。さらに分析を進めると、資質的要因の豊かな人はいわゆる積極的コーピングを活用するのに対して、資質的要因の少ない人は、消極的コーピングを行いながら、“他者に聞いてもらう”というサポートを活用し立ち直る傾向がうかがえました。つまり、資質的要因の豊かな人とは異なる方法で立ち直っているということです。

このことからわかることは、傷つきからの立ち直りや適応のかたちは多様であるということです。私たちが「回復」や「適応」という言葉を使うとき、どうしても頭の中でイメージしてしまう、望ましい成長曲線のようなものがあります。しかしながら、レジリエンスは本来ひとりひとり異なる要因によって、異なるプロセス、および異なる方向性をもつものであるはずで、それは一見すると、適応しているようには見えない姿かもしれませんし、数値グラフで表した場合には元の水準に達していないかもしれません。しかし本来、不可逆な衝撃や喪失におけるレジリエンスというのは、二次曲線では表すことのできない質的变化にしかかなり得ないはずで、レジリエンスについて、描画やイメージを使った調査をすると、人それぞれのもつ「回復」イメージが全く違うことに気づきます。そしてレジリエンス概念の曖昧さは、そうした目に見えない多様なあり方を包含し、尊重できるという点で最も臨床的に有用となるのではないかと考えます。

## 引用文献

- Cloninger, C. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, 50, 975-990.
- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. *European Psychologist*, 18, 12-23.
- 平野真理 (2015). レジリエンスは身につけられるか. 東京大学出版会.
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned Optimism*. New York: Knopf.