

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—

平野真理¹⁾

Examination of a Resilience Program through Multidimensional Profile Creation:
A non-face-to-face, non-simultaneous group approach

Mari HIRANO

要旨

本研究の目的は、個々人が内的に有する豊かなレジリエンスへの気づきを促し、その人に合ったレジリエンスを「発揮していく」ことを目指すためのアプローチを検討することである。投影法ワークとオンラインによる非同時性シェアリングを通して自身のレジリエンスの多面的プロフィールを作成するプログラムを考案し、試験的实施を通して適用性を検討した。各セッションの主観的体験の記述のテキスト分析から、自分のレジリエンスの諸側面への気づきが得られるだけでなく、プログラムを通して参加者の多様なレジリエンスのあり方に開かれていくこと、それにより自身のレジリエンスを認め、広げていける可能性が示唆された。

キーワード：レジリエンス 予防的介入プログラム グループワーク オンライン

問題と目的

1. レジリエンスを高めることを目指した介入

レジリエンスとは、心理的傷つきや喪失などのつらい出来事に遭遇したり、ストレスフルな状況のなかでも、うまく適応していける力をことを指す。日本語訳は統一されていないが、心理的回復力や弾力性と訳されることもある。私たちは、災害によって大きな被害を受けたり、身近な人とのつらい別れを経験したりしても、時とともに少しずつ心を回復させていくことができることを経験的に知っている。レジリエンスは、人がそのようにストレス状況の中で適応していく現象そのもののことを表す概念である。

一方で、レジリエンスという言葉にはもう一つの使われ方がある。それは、そうしたストレス状況においてスムーズに適応できるかできないかの個人差、すなわち個人の能力のとしてレ

ジリエンスという意味で使う場合である¹⁾。同じストレスイベントを経験しても、心理的なショックからなかなか立ち直れない人がいる一方で、速やかに回復する人や、あまりショックを受けない人がいることから、レジリエンスにはある程度の個人差があると考えられている。近年、本邦においても教育分野や産業分野を中心に、このレジリエンス能力を促進するための介入が注目され、導入されてきている。

個人のレジリエンス能力は、その者の持つ内的資源（パーソナリティ、能力、スキルなど）と外的資源（環境、サポートなど）の相互作用によって導かれるとされている²⁾。レジリエンスの促進を目指そうとするとき、その人が置かれた環境を変えることは困難であることが多いため、レジリエンスを促進する介入や教育の多くは、レジリエンスに寄与する個人の内的資源を増やすことができるように構成されている。具体的には、ストレスに対する適応的な捉え方を学んだり、感情をコントロールする方法

東京家政大学人文学部心理カウンセリング学科¹⁾

を高めたりすることを通して、個人がストレス状況に対して能動的に対処できる力を育むものである。例えばレジリエンス教育のレビュー³⁾によると、ABC理論による感情調整を目指した計2回のプログラムを通して感情調整力が向上したという実践報告⁴⁾や、中学生を対象とした話すスキル・聞くスキルや感情調整を1回50分×6回で学修するプログラムによって男子の関係志向性が向上したという報告⁵⁾、適応指導教室で実践されたりラックス法や感情のコントロールを学ぶ1回45分×17回の授業プログラムによって気持ちのコントロールや意欲的活動性などさまざまなレジリエンス要因が向上したという実践報告⁶⁾などが紹介されている。

しかしながら、ストレスへのどのような対処法がレジリエンスにつながるかは、実は人によって異なるため、同じような介入を実施したとしてもその効果には個人差がある。例えば、ストレス状況を楽観的に捉え、肯定的な未来を想定するという認知方略は一般的には適応的なスキルであるが、人によっては悲観的な未来を想定することによって、より冷静な行動をとることができるといった場合もあるだろう。そのため、ひとりひとりのパーソナリティや置かれ

た状況に合わせたアプローチの選択が必要となる。

レジリエンスを促進するためのアプローチは、上述のような、新たなスキルを身につけていく方向性だけではない。Figure 1は、個人のレジリエンスを拡げるアプローチを〈増幅—発掘〉と〈個人—他者〉の2つの軸で整理したものである⁷⁾。〈増幅—発掘〉とは、新たに学んでいく方向性か、すでに個人が有しているはずのリソースに気づいていく方向性かを表す軸である。例えばポジティブ心理学の文脈で開発されたSPARKプログラム⁸⁾には、その個人のもつ固有の資質である「レジリエンス・マッスル」を確認していくワークが含まれており、高校生を対象とした実践において自己効力感の向上が報告されている⁹⁾。個人が有しているはずのリソースに気づいていくという発掘の視点は、レジリエンスを「持っている人と持っていない人がいる」能力として捉えるのではなく、すべての人はレジリエンスを持っていて、これまでの人生の中でその人なりに対処しながら今日まで生き延びてきているのだと考える姿勢に基づいている。レジリエンスを「高める」ことを目指そうとする介入や教育の文脈では、どう

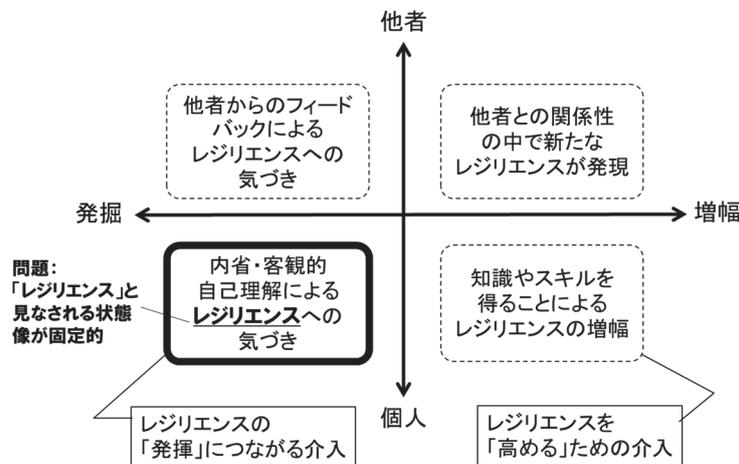


Figure 1. レジリエンス介入の方向性³⁾

しても増幅のアプローチが想定されやすいが、個々人が持つ自分なりのレジリエンスへの気づきを促し、現在うまく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というアプローチは、レジリエンス介入の本来のあり方であるとも言える。

2. レジリエンスを「発揮する」ことをめざす介入における課題

一方で、個々人が潜在的に持っているレジリエンスへの気づきを促し、発揮させることを目指すアプローチを実践するにあたっては、いくつかの課題が存在する。一つ目の課題は、ワークを通して自己のポジティブな側面への気づきを得ることの難しさである。とりわけ自尊感情や自己効力感が低下した人にとっては、自らの中の肯定的な側面を自分で見出すことは難しい。レジリエンス・プログラムの研究ではないが、例えば石井ら¹⁰⁾は大学生の対人関係能力の向上を目的とした心理教育的プログラムにおいて、内省的なワークを通して自己の否定的な側面への気づきが促されてしまう場合もあることを報告している。専門家との一対一のカウンセリングの場であれば、対話を通して肯定的側面に目を向けていくことが期待できるが¹¹⁾、予防的介入においてはマンパワーと時間に限りがある。寺本¹²⁾は、大学生のキャリア発達を促す心理教育プログラム（月1回、全4回）の実践報告の中で、グループワークにおける個人の変化プロセスには個人差があるため、そうした個人差に対応するためには、頻度や回数を多くするなど工夫が必要であると述べている。したがってプログラムの開発においては、ある程度回数を重ねて丁寧に取り組むことができ、自分が気づいていない自分の側面にうまく気づいていけるようなワークの考案が求められる。

二つ目の課題は、レジリエンスのあり方、すなわち、ストレス状況をどのように乗り越えるべきかの望ましい適応像は、社会の価値観によって暗黙に規定されており¹³⁾、それが個々に知らず知らずに内在化されているという点である。したがって、社会の価値観にそぐわない状態は、それが個人にとっての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。例えば、「常に愚痴を言っている」という状態は、その個人にとっては心が安定している状態であったとしても、一般的にはあまりよくない状態であると思われやすいだろう。レジリエンスのあり方は本来、人によって様々であるにもかかわらず、実際には「よい適応／不適応」といった一義的な物差しで捉えられてしまいやすい。

そうした課題を解決するために、平野¹⁴⁾は投影法を活用して本人の潜在的なレジリエンスへの気づきを促すグループ・プログラムの効果を検討した。投影法とは、写真や刺激画などの曖昧な刺激やイメージに対する反応を捉えることで、本人が自覚していなかった自分の特徴に気づける可能性を持つ心理テスト技法である。各人によって投影法を通して表現された多様なレジリエンスをグループでシェアすることで、レジリエンスが人によって異なり、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ことが認識され、またそのやりとりを通して自分がこれまでに発揮してきた自分なりのレジリエンスへの気づきが生まれる可能性が示唆された。

また、個人が自己のレジリエンスを単純に「高い／低い」と一義的に捉えず、包括的なリソースの総体として捉えることができるような工夫も必要である。川人ら¹⁵⁾は、大学生を対象に自己のさまざまな側面への気づきを促すワーク

ブックに取り組むことで、自己の複雑性の認識を向上させるプログラムを実践している。レジリエンス・プログラムにおいても、ワークブックのように、自分のさまざまなレジリエンス側面を包括的かつ視覚的に確認できるような工夫が有用であると考えられる。

三つ目の課題として挙げられるのが、グループ・アプローチの適応性である。レジリエンスの予防的介入は、物理的・時間的制約の観点からもグループで実施されるものが多い。グループ・アプローチでは、同じワークに取り組む他者の回答を参照することや、他者からのフィードバックを通して、自分の気づいていなかった自分の側面に気づくことが目指される。コスト面のみならず、上述したようにプログラムの効果の観点からも有用である。上野・平野¹⁶⁾¹⁷⁾は、個人活動と集団活動を組み合わせたレジリエンス・プログラムを実施し、その効果を報告している。しかしながら、こうしたグループ・プログラムは主に欧米社会の中で開発されてきた形式であり、日本文化においてはなじみにくい部分があると考えられる。例えば、他者と面と向かって相手を直接的に褒めることや、他者に対して自分の長所をアピールすることに難しさを感じたり、集団の中で心理的なワークに取り組むことに抵抗を感じる人もいる¹⁸⁾。

藤野ら¹⁹⁾は、グループワークにおいて、グループの人数や参加者の性格特性が意見表出の抵抗感にどのように影響するかを検討している。その結果、3～4名のグループに比べて7～8名のグループになると協調性が低く勤勉性が高いメンバーが議論を引っ張ってしまいやすいことが示された。さらにこの研究では、非対面・非同期状況としてSNS「LINE」上でのやり取りの場合についても検討しており、そこでは3～4名のグループであっても、協調性が低く情緒

不安定性が高いメンバーは意見を出しにくいと感じてしまうこと、さらに7～8名のグループになるとどのメンバーも意見を出しづらくなり停滞してしまうことが示された。この知見をふまえると、予防的心理プログラムにおいても特に情緒不安定性の高いメンバーがグループワークの中で自己開示をしにくくなる可能性がうかがえる。一方で、他の先行研究によると、情緒不安定性の高い者や内向的な者は、匿名のオンライン・コミュニケーションにおいては、対面交流よりも積極的なコミュニケーションをとりやすい傾向があることが報告されている²⁰⁾。

これらのことから、レジリエンス・プログラムにおいて特に効果を期待したい対象である情緒不安定性の高い人々への効果的なアプローチを考えるならば、他者の目を気にせずに個人がワークを通してじっくりと自己理解や気づきを深めることを優先した個人ワークをベースにした上で、他者の多様なレジリエンスも参照できるように、匿名で意見表明ができる形式のシェアリングをあわせることが有効である可能性がある。

3. 本研究の目的

そこで本研究では、レジリエンスを促進することを目指したアプローチにおいて、個人のレジリエンスを、社会の価値観によって規定された望ましいレジリエンス状態や適応状態にむけて「高めよう」とするのではなく、個々人が内的に有する豊かなレジリエンスへの気づきを促し、その人に合ったレジリエンスを「発揮していく」ことを目指すプログラムを考案し、適用性を検討する。具体的には、いくつかのワークへの取り組みとシェアリングを通して、自身のレジリエンスを様々な角度から捉え、多面的なプロフィールを作成するプログラムを実施し、

その主観的体験を分析する。

プログラム作成においては、前項で挙げた課題をふまえ、①自らの潜在的なレジリエンスへの気づきを促すために投影法ワークを活用し、②レジリエンスの多様性に関われるために、個人ワークをベースとしつつも他の参加者のあり方に触れるためのシェアリングを含める形式とする。

方法

1. 対象

都内の2つの大学（A大学，B大学）において、心理学関連の演習授業を履修した大学生を対象に、授業の一環としてプログラムを実施した。履修者はA大学が34名，B大学が40名であり、プログラムのワークには全ての履修者が取り組んだ。履修者の専攻は文系・理系を含めてさまざまであり、学年も1年生～4年生までの混合授業であったため、ほとんどが顔見知りではなく初対面であった。

授業期間および成績評価の完了後、各参加者

に本研究の概要を伝え、研究への協力は成績評価とは一切無関係である旨を説明したうえで、ワークシートの記載内容、および各回のワークの振り返りレポートの記述内容（個人情報に関わる部分は除く）を研究に使用することについて、webフォームでの返信を通して同意が得られた46名（うちA大学25名，B大学21名）のデータを分析の対象とした。46名の学年内訳は、1年生19名，2年生20名，3年生7名であり、男性2名，女性44名であった。2つの大学での実施プログラムの内容は同じものであったこと、実施の流れや参加者に大きな偏りはなかったことから、サンプルサイズを確保するためにも両データを統合して分析することとした。

2. 手続き

すべての授業はオンラインで実施されたため、本プログラムのセッションもすべてwebを通して提供され、参加者は自宅からPCでアクセスして取り組んだ。1週につき1セッション

Table 1. プログラムの構成

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：	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	①前回のフィードバック動画（約10分）	
#4 志向性に気づくための場面想定法ワーク	②ワークの説明動画（約10分） ③ワークへの取り組み	
#5 イメージに気づくための写真ワーク	④ワークの解説動画（10～15分） ⑤オンライン・ホワイトボードでのシェアリング	
	⑥振り返り	
#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

ンで、全7セッション（以下、#1～#7と表す）が実施された（Table 1）。#2～#6はオンデマンド形式で、各自が一週間の中で都合のよい時間に取り組み、#7は指定された時間にオンライン web ミーティングに参加してもらう形式であった。オンデマンド形式の回では、前回のワークへのフィードバックと、その日に取り組むワークの説明動画を視聴した後に、個人でワークに取り組んでもらい、その後ワークの解説動画を視聴したうえでオンラインでのシェアリングを行った。シェアリングには、パスワードを知るメンバーだけがアクセスできるオンライン・ホワイトボードに匿名で付箋を貼ることのできる web サービス miro (<https://miro.com>) を用い、常時他のメンバーの書き込みを参照したり、意見を交換することが可能な場を設けた（Figure 2）。そして最後に、振り返りレポートを提出してもらった。ただし#6では、シェアリングは行わず個人ワークのみを実施した。#7のオンライン web ミーティ

ングの回は、web 会議システムを用いて実施し、ビデオカメラとマイクを用いてコミュニケーションをとってもらった。ただし、ビデオカメラが利用できない参加者については、音声のみで参加してもらった。

3. プログラム内容

プログラムの内容については、自分の気づいていない潜在的なレジリエンスに気づくことを目的として作成された平野¹⁴⁾のレジリエンス・プログラムをベースとして、本研究の目的にあわせて新たに構成された。#1の講義的内容、および#2と#4のワークについては平野¹⁴⁾と類似したワークが用いられたが、#3と#5のワークは新たに追加され、#6～#7のプロフィール作成・共有も追加された。以下に、各セッションの概要を説明する。

(1) レジリエンスの多様性の理解

#1では、レジリエンスの定義や測定方法に

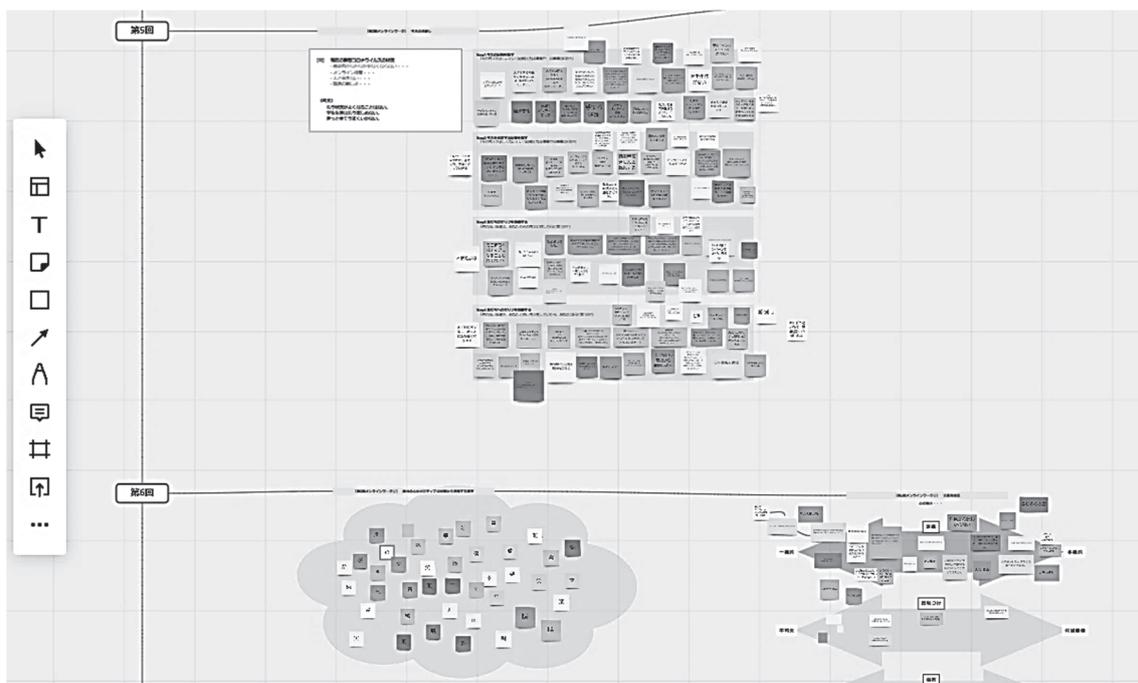


Figure 2. オンライン・ホワイトボードの一部（文字が認識できないよう加工済）

関する解説を行った上で、つらい出来事から立ち直る方法は人それぞれ違うということ、また、個人のレジリエンスは固定的なものではなく、場によって変化する（例えば、学校でのレジリエンスと、家の中でのレジリエンスには違いがある）ものであり²¹⁾、さらに時間とともに変化する（例えば、10年前とはレジリエンスが変化している）ものでもある²²⁾というように流動的なものであることを説明した。

(2) 内的・外的資源に気づくための内省的ワーク

#2では、自分のレジリエンスにつながる内的資源と外的資源を認識するワークを行った。まず個人ワークとして、日常生活の中で落ち込みを体験したときに、どのような資源を使って立ち直っているのかについてじっくりと振り返り、自分の持っている外的資源を思い出してもらった。また、Hirano²³⁾で用いられた33種類の「よいところ」についてのリストを参照しながら、少しでも自分にあてはまると思う「よいところ」を選んでもらい、自らの内的資源を確認した。そしてシェアリングでは、自らの立ち直りに役立っている外的資源を共有し、他の参加者が書き込んだ資源を参照する中で、それが自分にとって資源であることに気づいたり、他者と比較して自分の資源にどのような特徴があるかといった気づきが生まれることを目指した。

(3) レジリエンス観に気づくための投影法ワーク

#3では、自分の中で暗黙に抱いている「レジリエンスとは」というレジリエンス観に気づくための投影法ワークを実施した。まずウォーミングアップとして、レジリエンスと聞いてイ

メージする漢字を思い描いてもらった。続いて、未完成の刺激文に続く文章を自由に回答してもらうことで、無意識に抱いている心の構えや信念を知ろうとする投影法の心理検査法のひとつである文章完成法²⁴⁾を用いて、「心の強さ…」に続く文章を完成してもらうワークを実施した。そして自らの回答について、平野・綾城²⁵⁾による知見をもとに自分で分析を行い、「レジリエンスはどのように所有するものか」というレジリエンス観についての自らの特徴理解を深めたうえで、シェアリングを行ってもらった。

(4) 志向性に気づくための場面想定法ワーク

#4では、自分が落ち込んだ際にどのような回復を目指そうとするのかという、レジリエンスの志向性を確認する投影法ワークを実施した。平野ら²⁶⁾の図版を用いて、何らかの状況で落ち込んでいる登場人物が描かれた刺激画を見て、それに対する反応を記入してもらった。その後、レジリエンス・オリエンテーション²⁶⁾の枠組みの解説に沿って、自らの回答を自分で分類し、自分が「どのような／どのように回復を目指そうとするのか」についての理解を深めた上で、シェアリングを行ってもらった。

(5) イメージに気づくための写真ワーク

#5では、自分にとっての「落ち込み」や「回復」がどのようなものか、無意識に抱いているイメージを認識してもらうために、自分にとって「落ち込み」をイメージにぴったりくる写真と、「回復」のイメージにぴったりくる写真を撮影してきてもらうワークを実施した。そして、撮影された写真について、平野ら²⁷⁾による知見をもとに自分で分析を行い、自分のレジリエンスの主観性と統制可能性についての理解を深めてもらった。さらにシェアリングとして自分が

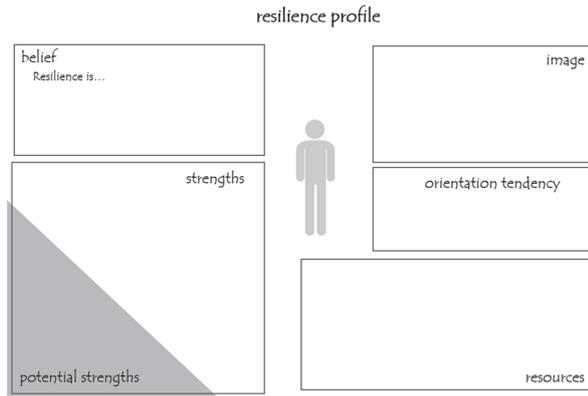


Figure 3. レジリエンス・プロフィールのひな形

撮影した写真をホワイトボードにアップしてもらい、参加者が抱く落ち込みと回復のイメージが多様であることを確認してもらった。

(6) レジリエンス・プロフィールの作成

#6では、#2～#5で取り組んだワークを総合的に振り返り、レジリエンス・プロフィールを作成してもらった。プロフィールシートの例として、これまでのワークで確認した自らの内的資源、外的資源、潜在的資源、レジリエンス観、回復イメージ、オリエンテーション等を書き込めるようなひな形 (Figure 3) を提示したうえで、自由に作成してもらった。

(7) プロフィールを用いた自己紹介ワーク

#7では、オンライン web ミーティングで3～4名のグループに分かれ、各自が作成したレジリエンス・プロフィールを元に1人5分程度の自己紹介を行ってもらったあとに、これまでのワークの体験についてのシェアリングを行った上で、アイスブレイクとしてレジリエンス・ストーリーを作ってもらうグループワークを実施した。

3. 倫理的配慮

プログラムには心理的な内省を深める内容が

含まれるが、過度に侵襲的な内容を含まないよう、レジリエンスや心理介入のグループ・アプローチに関する経験を有する臨床心理士の助言を得ながら検討した。参加者に対しては、ワークに取り組むことで心理的負担を感じる場合は中断してよいことを伝えた。また、担当者に個別に質問や相談ができる連絡先を提示し、必要に応じて活用してもらった。なお、研究への協力依頼においては、研究の趣旨や個人情報の保護についての説明を行った上で、「参加する」とのレスポンスがあった者のみを対象としており、意志表示をしなかったために自動的に協力させられていたといったことのないようにした。また、依頼は授業期間及び成績評価がすべて終わった後で行い、評価への影響を気にして無理に協力するといった強制力が働かないよう配慮した。

4. 分析方法

プログラムを通して、どのような体験的変化が生じたかを探索的に検討するために、各セッション後の振り返りレポートの自由記述の計量テキスト分析を行った。#1は講義的内容であったため、#2～#5のワーク後の振り返りレポートを分析対象とした。参加者の記述を単語レベルに形態素解析した上で、各セッションでどのような語が用いられていたかを概観し、セッションごとの共起ネットワークを図示化した。計量テキスト分析にはフリーソフトウェア KH Coder²⁸⁾を用いた。形態素解析においては、名詞、サ変名詞、形容動詞、形容詞、形容動詞、副詞、感動詞すべてを対象としたうえで、「レジリエンス」の語のみ選択的に抽出されるように設定した。

結果と考察

1. 各ワークの振り返りのテキスト分析
#2～#5の自由記述の形態素解析から

26,142語が抽出された。抽出された語の出現頻度上位150語を Table 2 に示す。また、各セッションごとに見た上位15語を Table 3 に示す。

Table 2. 自由記述の出現頻度上位 150 語

抽出語	出現回数	抽出語	出現回数	抽出語	出現回数
自分	332	撮る	23	ネガティブ	13
思う	247	受容	23	印象	13
人	240	解決	22	押し付ける	13
ワーク	163	感情	22	感じ	13
回復	132	気	22	気分	13
感じる	127	共感	22	見つける	13
写真	126	自身	22	行う	13
考える	114	空	21	時間	13
レジリエンス	93	見える	21	実際	13
見る	92	考え	21	種類	13
イメージ	82	状況	21	受ける	13
心	78	相談	21	性格	13
今回	58	他者	21	全く	13
ポジティブ	57	漢字	20	友達	13
状態	57	考え方	20	課題	12
落ち込み	54	取り組む	20	学ぶ	12
多い	47	分かる	20	見つめる	12
落ち込む	47	意見	19	行動	12
良い	43	努力	18	悩む	12
言葉	42	当てはまる	18	本当に	12
気づく	41	問題	18	ストレス	11
強い	37	出来る	17	価値	11
持つ	37	他人	17	傾向	11
投影	37	大切	17	検査	11
今	36	普段	17	元気	11
他	35	文章	17	似る	11
アイテム	33	様々	17	重要	11
心理	33	シート	16	浮かぶ	11
アドバイス	32	介入	16	例	11
回答	32	確認	16	連想	11
選ぶ	32	楽しい	16	たくさん	10
知る	32	驚く	16	意識	10
それぞれ	31	実感	16	意味	10
授業	31	望ましい	16	皆さん	10
オンライン	30	理解	16	求める	10
違う	30	異なる	15	経験	10
気持ち	29	思いつく	15	嫌	10
言う	28	質問	15	個人	10
少し	28	場合	15	講義	10
難しい	28	相手	15	困難	10
方法	27	改めて	14	自己	10
書く	26	興味深い	14	受け入れる	10
多様	26	結果	14	受講	10
復元	26	項目	14	場面	10
面白い	26	社会	14	振り返る	10
捉える	25	周り	14	前向き	10
転換	25	部分	14	長所	10
変わる	25	分類	14	答え	10
出る	24	目	14	働く	10
聞く	24	オリエン テーション	13	特に	10

Table 3. 各セッションの自由記述の出現頻度上位 15 語

セッション2		セッション3		セッション4		セッション5	
抽出語	出現回数	抽出語	出現回数	抽出語	出現回数	抽出語	出現回数
自分	158	自分	62	人	73	写真	125
思う	76	思う	58	自分	65	イメージ	67
ワーク	68	人	52	思う	64	回復	64
人	57	ワーク	43	考える	36	人	58
回復	39	心	40	アドバイス	32	思う	49
アイテム	31	考える	34	レジリエンス	30	落ち込み	49
感じる	30	感じる	33	ワーク	29	自分	47
考える	30	投影	32	回復	29	感じる	41
ポジティブ	29	強い	30	復元	26	見る	41
良い	25	ポジティブ	24	言葉	25	状態	29
持つ	20	レジリエンス	22	転換	24	ワーク	23
心理	20	漢字	20	感じる	23	レジリエンス	22
レジリエンス	19	見る	19	受容	23	撮る	22
今回	18	状態	17	言う	17	落ち込む	22
見る	17	文章	17	他者	17	空	21
				多い	17		

続いて、全データの中から15回以上の出現が見られた90種類の語について、セッション回を外部変数としてJaccard係数を利用した共起ネットワーク図を描画した。Figure 4には、上位60の共起が図示されている。最小全域木(Minimum Spanning Tree : MST)は濃い線で結ばれている。各語の丸の大きさは、出現頻度に応じて大きく表示されている。図においてセッション数(四角で表示)と結合している語は、各セッションの振り返りにおいて多く出現していた語であることを意味する。また、文章中の()内の数字は出現回数を表す。

出現頻度の高かった語と共起ネットワークで各セッションと結びついている語を全体として概観すると、プログラムを通して、「ワーク(163)」のなかで「自分(332)」や「人(240)」の「レジリエンス(93)」や「回復(132)」について「考える(114)」ことや「感じる(127)」ことが行われていたことが読み取れる。続いて、各セッションと語の共起から、それぞれのセッションのワークがどのように体験されていたかについて見ていく。

(1) 内的・外的資源に気づくための内省的ワーク

#2に特徴的な語として「アイテム(31)」「考える(30)」「ポジティブ(29)」「介入(10)」「落ち込む(14)」「気づく(13)」等が見られた。このセッションでは、ポジティブ心理学的介入の特徴を解説したうえで、自らの内的・外的資源に気づくために、自分が落ち込んだ時の回復アイテムを挙げるというワークが行われたため、その内容に沿った語が用いられていた。その中で「気づく」という語が他のセッションと比較して多く用いられていたことから、自分の資源について内省的に考えることで気づきを体験した人が多かったことがうかがえる。

具体的な記述においても、「普段通り生活している時に自分がマイナスの時の事を考えたことはあまりありませんでした。どのように行動したらマイナスなところから上手く元気になれるか少しわかった気がします。」「今回のポジティブ心理学的介入は、意識して考えないとわからない自分の強みを再認識することができるので、とても良い方法だと思いました」というように、自分について意識的に考えることがで

きたことや、「ワークをやってみると自分がこれまでいろいろなことを乗り越えてきたことに気づくことができた。」「回復アイテムや支えられている人の存在に改めて気づかされ、挫折したり辛いときがあったときにはこのワークを見返して自分で解決したり解決できない時は周りの人に頼りながら一生懸命生きていこうと思いました。」といった気づきの振り返りが記されていた。

(2) レジリエンス観に気づくための投影法ワーク

#3に特徴的な語として、「心(40)」「投影(32)」「強い(30)」「ポジティブ(24)」「漢字(20)」「文章(17)」「望ましい(14)」等が示された。このセッションでは、漢字や文章を題材とした投影法を用いて、社会的望ましさが影響されないようなワークを行ったため、その内容に沿った言葉が記されている。具体的な記述を見ると、「今回の投影法は、自分でも意識していない特徴が分かるということが面白かったです。」「他の人の漢字を見てみると感情ではないものを選んでる人もいて面白いと思った。」というように、参加者にとって新鮮な手法である投影法のワークを面白いと感じて取り組んでいたことが分かる。

特筆すべきは、「ポジティブ」という言葉の用いられ方である。「色んなポジティブの状態があるため、同じポジティブでも感じ方が違うときがあることに気づいた。」「レジリエンスに対してポジティブな視点のみで見ていることに気が付きました。」というように、ここでは、ポジティブでありたいとか、ポジティブを目指そうとするような記述ではなく、「ポジティブ」という社会的に望ましいあり方に対して少し立ち止まって疑問を持つきっかけとなった可能性

が示唆された。

(3) 志向性に気づくための場面想定法ワーク

#4に特徴的な語として、「考える(36)」「アドバイス(32)」「レジリエンス(30)」「復元(26)」「言葉(25)」「転換(24)」「受容(23)」「難しい(13)」等が示された。このセッションでは、絵の登場人物に対してアドバイスを考え、その回答を復元・受容・転換という枠組みで分類してもらおうというワークを実施したため、それらの言葉の出現頻度が多くなっている。他のセッションと比べて「難しい」という記述が多かったのが特徴的である。「オンラインワークが今までで一番難しいと感じました。超越とはなんだろうとぐるぐる考えています。」といった感想に見られるように、ワークの作業が他に比べて複雑で理解しにくい側面があったことが示唆された。

しかし記述を概観すると、それだけではないことも読み取れる。例えば、「私は「夢に近づいているのに気づいてないだけだよ」と、希望を持たせてくれる言葉に元気をもらえることに気づきましたが、これは人によって違う感覚なのだと思うと、他人を元気づけるのって結構難しいなと感じました。」「落ち込んでいる相手が、共感を求めているのか、アドバイスが欲しいのかなど見極めることが欠かせません。それがなかなか難しいのですが。他の受講生の方々が、自分が言われたら救われる優しい言葉をかけていて、私もぜひ真似したいと思いました。」というように、ワークの中で他者へのアドバイスを考えるなかで、自分と他者には感じ方の違いがあるのだということを強く意識し、他者への配慮ある言葉かけを行うことが難しいと感じていたことが読み取れた。

～4においては「自分／考える」という語が目立つのに対し、#5では「感じる／それぞれ」といった語が多く出現していることが読み取れた。これは、プログラムの前半はワークを通して自分自身について内省的に深く考えることが中心的な体験となっていたのに対し、プログラムが進むにつれて、他者のさまざまな考え方や感じ方に開かれていったことを表している可能性が推察された。

これまで見てきた各ワークの振り返りの特徴を概観すると、#2の内省的ワークにおいては自分のレジリエンスにつながる資源に気づき、#3の投影法ワークにおいては自分が社会的に望ましいレジリエンスのあり方を想定していることを認識し、#4の場面想定法ワークにおいては自分と他者の感じ方の違いを意識し、#5においては人それぞれのレジリエンスの違いを面白く感じるようになっていたことが示唆された。すなわち、自分の中にある社会的規範を意識した上で、自分と他者との違いに目を向け、レジリエンスが人それぞれであってよいのだということを実感する流れとなっていたことが読み取れた。

2. レジリエンス・プロフィール

#2～#5のワークを経て、#6では全参加者が個人ワークとしてレジリエンス・プロフィールを作成した。多くの参加者は、ひな型をそのまま用いていたが、どの者もワークを通して得られた自身のレジリエンス特徴を含めてプロフィールを埋めることができていた。作成されたプロフィールの一例を Figure 5 に示す。

3. プロフィールを用いたグループワークの振り返り

#7では、作成したレジリエンス・プロフィールを用いてオンラインでのグループワークを実施した。終了後の振り返りの自由記述の中から、ワークに関して書かれた内容を抽出したところ、それらは〈効果的なグループワーク〉〈他者のレジリエンスへの関心〉〈レジリエンスの多様性の実感〉〈自分のレジリエンスの拡がり〉の4つの観点に大別できた (Table 4)。

まず、参加者がそれまでに同じワークに取り組んできたからこそ、同じ前提を共有したうえでのディスカッションが可能であったことや、お互いの意見を尊重する姿勢についても培われてきたため〈効果的なグループワーク〉を行うことができたという声があげられた。そして、グループワークの中で、自分とは違う他者のレジリエンスや意見を面白いと感じ、自分と異なる考えに積極的に触れたいという〈他者のレジリエンスへの関心〉を持てたこと、また、実際に目の前で話すグループメンバーのさまざまなレジリエンスのあり方を具体的に知ること、〈レジリエンスの多様性の実感〉を得られたこと、さらにそれを通して、改めて自分のレジリエンス特徴を認識したり、自分のレジリエンスを他者と比較することなく認めようという姿勢をもつことができたり、同時に他者の新たな方法を取り入れてみようという気持ちを持ったりできたという〈自分のレジリエンスの拡がり〉がみられた。

Table 4. グループワークの感想の例

効果的なグループワーク

- ・一言でまとめることができないような話し合いが行われたと思いました。
- ・たくさん授業を行ってきたからなのか、考え方が全く違っていました。
- ・良い雰囲気の中で真剣にディスカッションができて楽しめました。レジリエンス・プロフィールを使った自己紹介が良い効果を生み出したのではないかと思います。
- ・皆がこれまでの授業を真面目に受けてきたからこそ、レジリエンスを共通言語として話すことができ、充実したディスカッションになりました。
- ・「私も同じ!」「それ幸せだね!」など、その人の意見に対して賛成する声もあって楽しくグループ活動することができました。

他者のレジリエンスへの関心

- ・他の人のレジリエンスがどのようなものなのかを聞いて、参考になった。
- ・全員のレジリエンス・ストーリーを聞いて、それぞれの考え方が違うことに関心が持てました。
- ・自分の意見と違った意見が聞けたとき、新たな視点が入り入れられて勉強になりました。
- ・他のメンバーのレジリエンス・プロフィールを見るのが面白かったです。普通の自己紹介よりも、相手のことを深く理解できたような気がします。
- ・自己紹介からレジリエンス・ストーリーにわたり、意見が十人十色で自分が予想できないような発想やストーリーに出会えたことは良かったです。

レジリエンスの多様性の実感

- ・レジリエンスが多様多様なものだということが、改めて分かったように思う。
- ・実際に他の方のレジリエンス・プロフィールの説明を受けて、改めてその多様性を実感しました。
- ・同じテーマでもこれだけみんな考えることが違うのかと驚きました。
- ・レジリエンス・プロフィールはグループ内でも多様で、その人それぞれの個性を表していると思いましたし、レジリエンス・ストーリーもグループによって全く異なって面白かったです。
- ・回復アイテムやその人の感じる心の強さなどを知るだけでその人の性格や考え方も分かってレジリエンスが私たちの生活を支えていると言っても過言ではないと感じました。

自分のレジリエンスの拡がり

- ・私自身は他人に受容してもらい（主に共感してもらい）ことで今まで乗り越えてきたことが多かったのですが、皆さんとストーリーを共有してみても手も借りず自分自身が変わることで回復するという方もいたので、人それぞれ違ってとても興味深く良い発見ができました。
- ・たった30人ほどでもこれほど多様なレジリエンスを感じることで思うのは、自分なりの生き方やストレスの扱いは本当に十人十色でそこに良しあしや正解はないということです。当たり前ではあるのですが、自分だけがうまくストレスに対して強くないんだと思ってしまうことが多かったので、こうして客観的に考えると自分らしいレジリエンスを持っていればそれで十分で、他人と比較したりする必要はないのだと感じることができました。
- ・自分とは異なるレジリエンス・ストーリーをたくさん聞いて、グループの人と意見を共有しながら一つの新しいストーリーを作ることができて、非常に楽しかった。今後、辛い時に他の人の意見をもっと聴いていこうと思った。

まとめと今後の課題

本研究では、レジリエンスを促進することを目指した予防的心理アプローチのひとつとして、個人のレジリエンスを望ましい方向性に「高めよう」とするよりも、個々人が内的に有するレジリエンスへの気づきを促すことに力点を置き、その人らしいレジリエンスを「発揮できる」ために、ワークを通して自身のレジリエンス・

プロフィールを作成するプログラムを考案し、試験的な実施を通して適用性を検討した。従来のレジリエンス・プログラムにおける課題の一つであった、個人ワークを通して自身のポジティブな資源に気づくことの難しさという問題に対して、投影法のワークを活用すること、もう一つの課題であったグループ・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の模

索という問題に対して、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を、匿名のオンライン・ホワイトボードで非対面・非同時的に実施する形式でプログラムを構成した。7セッションのプログラムを実施した体験の振り返り記述を分析したところ、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た上で、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、レジリエンスが人それぞれであってよいのだということを感じら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で、他の参加者のレジリエンスへの関心を持ち、レジリエンスの多様性を実感できること、さらに自分自身のレジリエンスを認めたり広げたりすることにもつながる可能性がうかがえた。

今回は、参加者の自身のレジリエンスへの気づきを定量的に示すことのできるデータを得ていないが、本プログラムの振り返りにおいて「自分には何もよいところがない」「何も書けなかった」といった記述はひとつもなく、すべての参加者がスムーズにプロフィールを作成できたことは、本プログラムの適用性を評価できるひとつの証左となり得ると考える。石井ら¹⁰⁾の自己理解を促すグループ・アプローチでは、他者に対する基本的信頼感の低い者が、自己への否定的な気づきを記述しやすい傾向があったことが報告されており、また、平野²⁹⁾による友人同士でお互いのよいところを「ほめ」合うワークの実践においても、自らの長所をほめられることに抵抗感を抱いてしまう人がいることが示されていた。それに対して本プログラムの感想においては自己への否定的な気づきに関する記述は見られなかったことから、本プログラムの間接的なグループワーク形式は、不安が高い者にとっても他者が脅威と感じられにくかったので

はないかと推察する。また、社会的規範を直接的にテーマとして扱ったことで、「社会的規範や望ましさの基準に達していない自分」という否定的認識が行われにくかったと考えられる。

したがって本プログラムは、先行研究で指摘されてきたような自身のポジティブな側面や資源に気づくことが難しい人¹⁰⁾や、グループ・アプローチに抵抗の強い人¹⁹⁾にとって、有用なアプローチとなり得る可能性がある。ただし、今回の試験的実践は授業の一環として実施されたものであるため、ドロップアウトが生じにくい状況であった。予防的介入においては、いかにモチベーションを維持させるかという点が課題となりやすい。本プログラムは、個別性に対応するためになるべく丁寧な内容とする観点から¹²⁾、7週間にわたる比較的長期間の構成としたが、セッション数については今後検討が必要である。丹治³⁰⁾は大学生の自己理解を目的としたグループ・ワーク実践の報告において、学生が楽しんで、積極的に取り組めることの重要性を述べているが、本プログラムにおいて、ワークについて楽しみ、さらに他者との違いを楽しんだという振り返りが多く語られたことは、本プログラムが内容的にはよい適用性を持っていたと考えられる。

また、本プログラムは非対面のオンラインで実施され、そのことによる大きなトラブルや、参加者からのネガティブな反応は見られなかった。オンラインでのグループワークは、対面よりも交換できる情報量が制限されてしまう一方で、対面でのグループワークで緊張しやすい情緒不安定性の高い人々にとってもコミュニケーションがとりやすい形式であることが指摘されている²⁰⁾。そのように、パーソナリティに左右されにくく、なるべく多くの人に同じような効果が期待できるようなプログラムを提供するこ

とを目指す意味でも、本研究においてレジリエンス・プログラムのオンライン実施が十分に可能であることを示せたことは意義があると言える。できれば今後、対面で実施した場合にどのような体験の違いが生じるのかについて比較検討していくことで、より効果的なプログラムのあり方を検討できるだろう。

なお、今回の実施は試験的实施であり、効果検討のための数量的指標を得ることや、統制群を設けると言った厳密な効果検討は行っていない。本プログラムはレジリエンスを量的に「高める」ことを意図したものではないため、いわゆるレジリエンス尺度の変化を求めることは適当ではないと考えられるが、何らかの精神的健康に関する指標の変化については検討できることが望ましい。そして、本研究では扱うことができなかったが、プログラムを通して得られた個々人のレジリエンスに対する気づきが、その人のその後の生活の中でどのように行かされたのか、すなわちレジリエンスを「発揮する」ことに貢献したのかについて検討することが最も重要である。本プログラムではオンライン・ホワイトボードによる非同時性のシェアリングを行ったが、このツールはプログラム終了後にも継続的に閲覧や記録をすることが可能であるため、例えばその後の生活において困難場面に直面した際に、本プログラムを通して気づいたレジリエンスが活用された出来事があったら記載してもらうことでフォローアップ実践やデータ取得を行うことができるかもしれない。また、もう少し研究としての統制性を考えるのであれば、就職活動など何らかのストレスイベントを控えた人を対象にプログラムを実施し、実際のストレスイベントにおいてどのようにレジリエンスを発揮できたかのデータを収集するといったことを通して、より丁寧な効果検討が期待さ

れる。

引用文献

- 1) 平野真理 (2021). レジリエンス 小塩真司 (編著) 非認知能力 北大路書房 pp.225-238.
- 2) Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S., & Mathé, A. A. (2013). Understanding Resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7, 10.
- 3) 小林朋子 (2021). 学校教育を活かした子どものレジリエンスの育成—学校危機の予防と回復を支えるアプローチ— 教育心理学年報, 60, 155-174.
- 4) 原 郁水・都築繁幸 (2016). 小学5年生のレジリエンスを高める授業の効果 教科開発学論集, (4), 33-45.
- 5) 小林朋子・渡辺弥生 (2017). ソーシャルスキル・トレーニングが中学生のレジリエンスに与える影響について 教育心理学研究, 65(2), 295-304.
- 6) 山西 舞・小林朋子・澤田智之・中村景子・植田温子・豊田博之 (2019). 適応指導教室におけるソーシャルスキルトレーニンングを取り入れたレジリエンスプログラムの効果 静岡大学教育実践総合センター紀要, (29), 47-54.
- 7) 平野真理 (2017). 資質を涵養する—パーソナリティ心理学 臨床心理学, 17, 669-672.
- 8) Pluess, M., Boniwell, I., Hefferon, K., & Tunariu, A. (2017). Preliminary evaluation of a school-based resilience-promoting intervention in a high-risk population: Application of an exploratory two-cohort treatment/control design. *PloS one*, 12 (5),

- e0177191.
- 9) Kibe, C., Suzuki, M., Hirano, M., & Boniwell, I. (2020). Sensory processing sensitivity and culturally modified resilience education: Differential susceptibility in Japanese adolescents. *PloS one*, 15(9), e 0239002.
 - 10) 石井 滋・谷口淳一・加藤潤三・福井義一・柏尾眞津子・粕井みづほ・青の明子・森上幸夫・小牧一裕 (2006). 対人関係能力向上に関する教育的実践研究—グループワーク・プログラムの開発と実施 国際研究論叢：大阪国際大学紀要, 19(2), 75-89.
 - 11) Kuyken, W., Padesky, C. A., & Dudley, R. (2009). *Collaborative Case Conceptualization*. New York: Guilford Press.
 - 12) 寺本妙子 (2019). 大学生のキャリア発達を促す心理教育プログラムの実践と評価—グループワークを活用した試み— 開智国際大学紀要, 18, 5-18.
 - 13) Ungar, M. (2013). Resilience, Trauma, Context, and Culture. *Trauma, Violence, & Abuse*, 14(3), 255-266.
 - 14) 平野真理 (2019). 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— 東京家政大学附属臨床相談センター紀要, 19, 31-45.
 - 15) 川人潤子・堀 匡・大塚泰正 (2010). 大学生の抑うつ予防のための自己複雑性介入プログラムの効果 心理学研究, 81(2), 140-148.
 - 16) 上野雄己・平野真理 (2019). 個人と集団活動を通じたレジリエンス・プログラムの効果検討 日本ヘルスサポート学会年報, 4, 17-24.
 - 17) 上野雄己・平野真理 (2020). 個人と集団活動を通じたレジリエンス・プログラムの再検証 教育心理学研究, 68(3), 322-331.
 - 18) 平野真理 (2019). 他者をほめること・他者からほめられることを通じ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— 東京家政大学研究紀要人文社会科学, 59(1), 61-70.
 - 19) 藤野秀則・岡本健太・奥成太河・玉澤奈々穂 (2020). 大学生のグループワークにおけるグループの人数と参加者の性格特性が意見発出への抵抗感に与える影響 ヒューマンインタフェース学会論文誌, 22(4), 411-422.
 - 20) Ross, C., Orr, E. S., Sisic, M., Arseneault, J. M., Simmering, M. G., & Orr, R. R. (2009). Personality and Motivations Associated with Facebook Use. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 578-586.
 - 21) 平野真理 (2020). 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— 日本心理学会第84回大会, PB-099.
 - 22) 平野真理 (2020). 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— 日本パーソナリティ心理学会第29回大会論文集, 75.
 - 23) Hirano, M. (2021). Positive Evaluations Expressed through Original Stories: An Intervention to Promote Resilience in Japan. *Japanese Psychological Research*, 63(4), 277-287.
 - 24) 佐野勝男・槇田仁 (1960). 精研式文章完成法テスト解説：成人用 金子書房
 - 25) 平野真理・綾城初穂 (2019). 文章完成法に投影されるレジリエンスの検討 日本質的

- 心理学会第16回全国大会, 70.
- 26) 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, 43-64.
- 27) 平野真理・綾城初穂・梅原沙衣加 (2018). 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——日本質的心理学学会第15回全国大会, 104.
- 28) 樋口耕一 (2014). 社会調査のための計量テキスト分析——内容分析の継承と発展を目指して——ナカニシヤ出版.
- 29) 平野真理 (2019). 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——東京家政大学研究紀要, 59 (1), 61-70.
- 30) 丹治光浩 (2010). 大学生の自己理解を目的としたグループワークの開発 花園大学社会福祉学部研究紀要, 18, 1-15.

付 記

本研究は、科研費18K13330の助成を受けて実施した。また本研究は、日本教育心理学会第63回総会で発表された内容にデータを追加し再分析したものである。

Abstract

The purpose of this study was to examine an approach for individuals to gain an awareness of the abundant resilience within themselves and to “draw out” the resilience that is suited to the individual. We designed a program to create a multidimensional profile of each individual's resilience through projective exercises and online non-simultaneous discussions, and the applicability of the program was examined through pilot implementation. A text analysis of the descriptions of the subjective experiences of each session suggested that the program not only helped participants to become aware of various aspects of their own resilience but also opened them up to various ways of being resilient, thereby enabling them to recognize and expand their own resilience.

Keywords : Resilience, preventive intervention program, group work, online