



Title	レジリエンス概念と今後の研究動向
Author(s)	河上, 智香; 西村, 明子; 新家, 一輝 他
Citation	大阪大学看護学雑誌. 2005, 11(1), p. 5-10
Version Type	VoR
URL	<a href="https://doi.org/10.18910/56697">https://doi.org/10.18910/56697</a>
rights	©大阪大学大学院医学系研究科保健学専攻
Note	

*The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA*

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

—総説—

## レジリエンス概念と今後の研究動向

河上智香\*・西村明子\*・新家一輝\*\*・石井京子\*\*\*・町浦美智子\*\*\*\*・大平光子\*\*\*\*  
吉川彰二\*\*\*\*・上田恵子\*\*\*\*\*・仁尾かおり\*\*\*\*\*・藤原千恵子\*

### CHRONICLE REVIEW AND FUTURE TREND IN THE CONCEPT OF RESILIENCE

Kawakami C, Nishimura A, Niinomi K, Ishii K, Machiura M, Ohira M,  
Yoshikawa S, Ueda K, Nio K, Fujiwara C.

---

\*大阪大学大学院医学系研究保健学専攻 \*\*大阪大学大学院医学系研究科保健学専攻 博士前期課程 \*\*\*大阪市立大学医学部看護学科 \*\*\*\*大阪府立看護大学看護学部 \*\*\*\*\*奈良県立医科大学医学部看護学科 \*\*\*\*\*国立看護大学校

## I. はじめに

1980年代に入り、ネガティブな出来事からの立ち直りというポジティブな概念をもつレジリエンスに関する報告がなされるようになった。レジリエンスは、個人間要因だけではなく、個人内要因にも着目した、国内外において定義も統一されていない新しい研究分野である。よく知られているように、ストレッサーはネガティブな要因としてもポジティブな要因としても作用する。従来のストレス研究においては、ストレッサーをネガティブな要因として扱うことが多く、ストレッサー自体に、単発的に介入することはできても、その対処過程を他のストレッサーに対して応用することは困難であり、一過性の介入になりがちであった。しかし、レジリエンスは、可逆的であり、促進させることができるため、人間の基本となる生きる力を強めることができる可能となる。レジリエンスという肯定的な側面を持つ概念を組み込んだ新しいダイアグラムが作成されれば、看護学領域においては大きな転換期を迎えるであろう。

レジリエンスは、生来人間が有し、個人内で発達させることができる。しかし、乳幼児期や学童期においては、発達段階における課題とストレッサーとの区別が付きにくく、発達課題の達成とレジリエンスの促進は相互に作用し、分離が難しいため、小児の領域において、レジリエンスの研究は比較的なされてきた。

本論文では、レジリエンス概念が生じた背景となるストレス研究の変遷やレジリエンス研究の変遷をまとめ、日本国内におけるレジリエンス研究をライフステージ別に整理し、今後の方向性を示唆することが目的である。

## II. ストレス研究の変遷

17世紀後半より物理科学の領域で金属弾性を形容するものとして用いられていたストレスという語は、生理学者である Cannon, W. (1935) によって最初に医学の領域に導入された。Cannon は Bernard, C. の発見した生体の内部環境 (*milieux interieurs*) を一定に保つ状態を「ホメオスタシス (恒常性) homeostasis」と名付け、このホメオスタシスが維持されることこそが生命現象の原則であることを証明した<sup>1)</sup>。そして、ホメオスタシスがさまざまな条件下で乱れた状態をストレスと捉え、この語が用いられた。

Selye, H. (1936) は<sup>2)</sup>、有害作用を受けた生体に起こる3徴候である、副腎皮質肥大、胸腺・リンパ節・脾臓

の萎縮、十二指腸の出血と潰瘍化と、時間経過である警告反応期、抵抗期、疲憊期<sup>3)</sup>からなる「汎適応症候群 General Adaptation Syndrome (GAS)」の研究の中で、作用する生体メカニズムである自律神経系、内分泌系、免疫系に発生する諸反応をストレスと呼び、また、外的な侵襲をストレッサーと呼んだ。ストレス概念は心理学や他の行動領域へ広がり、Holmes, T. & Rahe, R. (1967) は、「社会的再適応評価尺度 (Social Readjustment Rating Scale)」を作成した<sup>3)</sup>。彼らは離婚、結婚、退職、妊娠などの、日常生活に大きな変化をもたらすような「ライフ・イベント (life events)」という概念を導入し、点数化をし、そうしたもののが個人の健康に及ぼす影響について研究をした。しかし、これらの研究は、かなり稀なライフ・イベントを扱っていることや、病気罹患との相関が低いこと、個人的意味や対処に言及していないことから、他の研究がなされ、ストレスの感じ方に対する個人差へ大きな関心がもたれることとなつた。

Lazarus & Folkman (1984) は日常生活での出来事と個人の認知に注目し、心理学的ストレスモデルを提唱した<sup>4)</sup>。また、ラザルスらはストレスに対処する過程を「コーピング (coping)」といい、「能力や技能を使い果たしてしまふと判断され、自分の力だけではどうすることもできないとみなされるような、特定の環境からの強制と自分自身の内部からの強制の双方を、あるいは一方を、適切に処理し統制していくとしてなされる、絶えず変化していく認知的努力と行動による努力」と定義するなど、コーピングの概念形成にも多くの示唆を示した。ここから、情動を基礎とした認知的評価に関する研究が発展していくこととなった。そして現在、「傷付きやすさ (vulnerabilities)」や、「セルフエフィカシー (self efficacy)」、そしてこれから紹介する「レジリエンス (resilience)」などの個人内要因に着目した認知的評価に注目が向けられ、現在に至っている。

## III. レジリエンス概念の変遷

小花和によると<sup>5)</sup>、レジリエンスの検討は、Freud, A. (1944/1973) が、第二次世界大戦後の孤児の収容所において、多くの子どもの心身の発達に何らかの障害があらわれている一方で、重い障害をもたない子どもには一定の特徴があることが報告されたことから始まっている。レジリエンスの概念を初めて用いたのは、Rutter, M. (1985) である<sup>6)</sup>。Rutter<sup>7)</sup>によると「人には本来不運

なできごとに直面した際に、精神医学的疾患に対する防御機能が備わっており」、この防御機能をレジリエンスとよんだ。1980年代に入り、レジリエンスは主として、心理学の領域において、発展していった。レジリエンスの初期の研究をレビューした Grotberg, E. は<sup>8)</sup>、「逆境に對処する際に、有用で効果的に認識させるもの」というレジリエンスの性質や要因を整理している (Werner&Smith, 1982<sup>9)</sup> ; Garmezy, 1974 ; Rutter, 1979<sup>10)</sup>)。更に、Grotberg, E. は14ヶ国において調査を行い、Resilience Checklist (RC) を作成し、レジリエンスの要因について、「I (私)」を主語とした3つのカテゴリに分けた（表1）。

表1 レジリエンスの構成要因 ( Grotberg ,1995 )

I HAVE ( External Supports )
1. one or more persons within my family I can trust and who love me without reservation;
2. one or more persons outside my family I can trust without reservation;
3. limits to my behavior;
4. people who encourage me to be independent;
5. good role models;
6. access to health, education, and the social and security services I need; and
7. a stable family and community.

  

I AM ( Inner Strengths )
1. a person most people like;
2. generally calm and good-natured;
3. an achiever who plans for the future;
4. a person who respects myself and others;
5. empathic and caring of others;
6. responsible for my own behavior and accepting of the consequences; and
7. a confident, optimistic, hopeful person with faith.

  

I CAN ( Interpersonal and Problem-Solving Skills )
1. generate new ideas or new ways to do things;
2. stay with a task until it is finished;
3. see the humor in life and use it to reduce tensions;
4. express thoughts and feelings in communication with others;
5. solve problems in various settings—academic, job-related, personal, and social;
6. manage my behavior—feelings, impulses, acting out; and
7. reach out for help when I need it.

Hiew, C. らは、この Resilience Checklist (RC) をさらに発展させ、現在のレジリエンスを測定する尺度 (State Resilience Scale; SRC)、児童期までのレジリエンスを回顧によって測定する成人用尺度 (Trait Resilience Scale; TRC) を開発している<sup>11)</sup>。SRC は 15 項目からなり、「強い不同意」を 1、「強い同意」を 5 とする 5 段階のリッカートタイプの尺度で測定される(表2)。TRC は 18 項目からなり、5 段階のリッカートタイプの尺度で測定される (表3)。

表2 State-Resilience Scale ( Hiew, C. )

私は私のことを親身になって考へてくれる人がいる
私は、家族以外にも、自分の問題や気持ちを話せる先輩がいる
私は、自分のことは自分の力でやり遂げたいと思っている
私は、いざというとき、家族を当てにすることができる
私は、あのようにになりたいと願う人がいる
私は、物事は最後にはうまくいくと信じている
私は他人に対して親切な方である
私は、神様や聖なる存在を信じている
私は、何事に対しても好奇心が旺盛な方である
私は、目標達成を目指して何事にも意欲的に取り組む方である
物事は自分次第で変えることができるものだと信じている
私は、自分自身が好きである
私は1つの課題に集中し、粘り強く取り組むことができる
私には、ユーモアのセンスがある
私は、計画的に物事を進めることができる

表3 Trait-Resilience Scale ( Hiew,C. )

私は人のためになるような人間になることを期待されていた
他の人は、私のことを活発な子どもと見ていた
私は好きなことを今すぐにやらずに先に延ばすことができた
私は自分を信じることができた
私の親は、私に十分に注意を向けていた
私の家族は、私は可能性のある子どもだと信じてくれていた
私はどうしてよいかわからない困難に出会ったときに頼れる人がだれかいた
私は学校の成績がよい方だった
私は他の人の手助けを積極的にする方だった
私は自分自身のことが自分でわかっていると思っていた
私は、困難に出会ったときに、自分の力で乗り越えるようにと励ましてもらった
私は困った事態になってしまっても、最後にはうまくいくと思っていた
将来の目標のために、どうやって計画を立てたらよいかがわかっていた
周囲の人は、私いるときに、いつも楽しそうにしていた
私の親は、私は素直な子だといっていた
私は大人の人とよい人間関係を保てた
私は何かをするときに、辛抱強く頑張る方だった
私は問題が起きたときに、その問題を解決するための有効な方法を考え出すことができた

1990 年代に入り、レジリエンスの概念に逆境 (adversity) だけではなく、ストレッサーや生活上のストレッサーが含まれるようになった。Werner, E. (1990)<sup>12)</sup> は、「レジリエントな人 (resilient individuals) は、ありふれたライフ・イベントや慢性的なストレッサーに幸運にも順応したり、速やかに調節する」と定義している。また、Garmezy, N. (1991)<sup>13)</sup> は、レジリエンスの概念に「一般的にいわれる跳ね返りだけではなく、生活上のストレッサーや逆境に関わらず、反応できる能力」をも含めるようになっている。

一方、日本国内においては、レジリエンス、レジリエントな人に関する研究は非常に数が少ない。1985年にMacnab, F.は、「弾力性」という概念について報告しており、この概念が、1991年に祐宗らによって、日本に紹介されている<sup>⑩</sup>。弾力性とは、「人にはそれとはつきりとわかるある時間内で、病気、心の混乱、逆境や悲嘆の淵から立ち直る力」であり、また「単なるコーピング以上のものである」と定義されている。Macnabはレジリエンスという言葉を使用していないものの、「弾力性」の概念は、レジリエンスとほぼ同義であると考えられる。

2000年にはいり、主に幼児やその両親を対象としてレジリエンスに関する論文が発表されはじめた。澤田らは<sup>14</sup>、レジリエンスを「強靭性」「弾力性」と訳し、Grotbergを基に、レジリエンスは「個人の能力」ではなく、「生活上の困難や災害が引き起こす障害を予防し、最小限にし、克服するものであり、生命を強める普遍的な可能性」であり「環境により変化する力動性がある」と定義した。一方で小林らは<sup>15</sup>、レジリエンスは、「可能性ではなく個人内の要因に基づいた能力」で、「何らかの困難に直面したときに、ネガティブな影響を防いだり、その影響を最小限にとどめたり、困難を乗り越えるための全般的な能力」と説明している。またレジリエンスを「弾力性」「復元力」と訳した。

日本においては、縦断的研究は報告されておらず、乳幼児の発達段階との関連性をみたもの、本人を取り巻く家族や周囲のサポートとの関連性をみた研究がなされており、本人の要因だけではなく、本人を取り巻く環境からの要因も重要視している。その中で、小花和は<sup>16</sup>、ストレス過程における個人内要因と環境要因の相互作用に着目し、乳幼児を対象とした文献レビューを行い、レジリエンスの構成要因を環境要因と個人内要因に整理している（表4）。

元来、レジリエンス（resilience）とは、「病気や困難から普段の健康状態に素早く回復する能力」「the ability to return quickly to your usual health or state of mind after suffering an illness, difficulties etc」（Longman, 3<sup>rd</sup> edition）を意味し、「跳ね返り」「弾力」「回復力」「立ち直る力」（リーダーズ英和辞典, 2<sup>nd</sup> edition）と訳されている。しかし日本国内において、レジリエンスの概念は明確に定義されておらず、統一された訳語をもたないのが現状である。

表4 レジリエンスの構成要因と含まれる特性

Factor	特性
環境要因	家庭外での情緒的サポート
	安定した家庭環境・親子関係
	家庭内での組織化や規則
	両親の夫婦間協和
	役割モデル
	親による自律の促進
	安定した学校環境・学業の成功
	教育・福祉・医療保障の利用可能性
	宗教的(道徳的)な組織
	年齢と性
個人内要因	達成指向
	共感性と愛他性
	セルフ・エスティーム
	自律性
	ローカス・オブ・コントロール
	好ましい気質
	他者にとっての魅力
	神聖なものへの希望・信仰・信念・道徳性・信頼
	コンピテンス
	問題解決能力
I CAN	コミュニケーション能力
	衝動のコントロール
	ソーシャル・スキル
	ユーモア
	根気づよさ
	信頼関係の追求
	知的スキル
	マスター、ベスト、ガルメイジ(1990), エミリー、フォーハンド(1996), グロットバーグ(1999)をもとに小花和が作成した

#### IV. 国内におけるライフステージ別レジリエンス研究の動向

##### 1. 胎児期・乳児期のレジリエンス研究

医療の進歩に伴い、妊娠初期の早い段階から、胎児の状態を観察することができるようになった。胎児は胎盤を介して母親（妊婦）とつながっており、母親の身体的・心理ストレスによる影響を直接的に受ける。母親の胎児への声かけに対して胎児が反応し、アタッチメント形成の始まりとなる正の影響もあれば<sup>17</sup>、低体重や早産などの要因となる負の影響もみられる。胎児期（妊娠期）の母親に対するストレッサー、ストレス反応に関する研究は多くなされているものの、レジリエンスに関する研究報告はみられない。

また、乳児期にある子ども、あるいは子どもにとって最も重要他者である母親（養育者）を対象としたレジリエンス研究も同様に皆無である。乳児期にある子どもは、啞語や発語はみられるが、言葉によるコミュニケーションは困難であり、なかなか泣きやまない乳児に対して、子どもの要求を満たせないと感じた母親のストレスは高く、感情のはけ口が子どもに向かう例も報告されている<sup>18, 19</sup>。都市化がすすみ、育児に対する周囲からのサポート量が低下している現代においては、母親自身のレジリエンスを強化する研究が潜在するニーズとして強く

あると考えられる。

## 2. 幼児期のレジリエンス研究

幼児期にある子どもを対象とした場合の研究上の問題点として<sup>5)</sup>、1) 幼児期における心理的ストレスの経験は、PTSD のように長期にわたる深刻な影響をその後の発達に及ぼさないとみなされてきたこと 2) 幼児期の心理的ストレッサーおよびストレス反応の測定が困難であること 3) 幼児期の心理的ストレス過程と媒介要因の測定が困難であることの 3 点があげられる。

特に、近年のストレス研究においては、Lazarus & Folkman の心理学的ストレスモデルに基づいた認知評価が主流であるため、幼児期にある子どもの発達段階においては、幼児自身による評定は不可能である。そのため評定者を子どもの日常生活を良く知る保育者、母親に設定したり、場面を想定し、対象児の行動や情緒反応を測定するといった研究方法がとられている<sup>10)</sup>。しかし評定者と対象児の関係がバイアスとなる可能性など研究方法に対する信頼性が疑問視されている。

また、幼児は、発達段階に応じて、ストレッサーに対して出現する対処行動（コーピング）には限界があり、ストレッサーの内容や程度によっては、幼児の発達を促す機会となる場合もあり、ストレス反応の測定は非常に難しい。そのため、幼児期における子どもを対象としたレジリエンス研究においては、対象児の年齢、発達段階、ストレッサーの設定内容、評定者の選定、評定方法を考慮した研究計画が求められる。

## 3. 児童期・思春期のレジリエンス研究

血液・腫瘍疾患で長期入院・治療を余儀なくされる子どもを対象とし、質問紙を用いた半構造化面接を行った研究では<sup>15)</sup>、両親の関わりが高い群が低い群よりも、小学生の方が中学生以上よりもレジリエンス得点が高く、小学生のレジリエンス得点は両親の関わりによる影響が強いことが報告されている。Grotberg によると<sup>8)</sup>、各発達段階において、レジリエンスの促進には限界がない。一般的にこの年代においては、両親への依存から、葛藤を繰り返しながら仲間へと優先度が変化し、さらに自己への関心が強まる段階である。この発達段階にある子どものニーズに応じた、適切な周囲の大人の働きかけがなくては、レジリエンスを発達させるのは困難であると考えられる。

児童期・思春期の子どもの思考面では、抽象性、3 次元を理解できるようになるため、対象児本人が、研究に協力できるようになるが、研究を実施する際には、環境

設定に工夫が必要である。

## 4. 成人期以降のレジリエンス研究

大学生を対象に、Resilience Checklist (Grotberg) を発展させた Hiew の尺度を用いて、生活リズムとレジリエンスとの関係をみた質問紙調査を行った研究では<sup>20)</sup>、レジリエンス得点には性別による有意差がないことや、食生活や睡眠時間といった日常生活の安定性と関連性があることが報告されている。この研究では、レジリエンスの促進要因について、生活習慣という観点から尺度を用いて、多変量解析を行っており、レジリエンスの得点化だけではなく、促進要因にも言及している点が画期的であるものの、対象者が大学の 3 年次生に限定されていることや、尺度そのものの妥当性をみていない点に問題がある。

小塩らは、精神的回復力尺度 (Adolescent Resilience Scale) を作成し、大学生を対象として因子分析を行った結果、「新奇性追求」「感情調整」「肯定的な未来志向」の 3 因子を抽出した。さらに、自尊感情に着目し、分散分析の結果、苦痛に満ちたライフ・イベントを経験しても関わらず、自尊心が高い者は自尊心が低い者よりも精神的回復力が高いことを報告している<sup>21)</sup>。これより、成人期においても、周囲からの働きかけの有効性が示唆され、レジリエンスの構成要因に新たな動的な要素を含める必要性を示している。

以上より、我が国において、報告されている研究の多くは、質問紙によってなされた横断的研究が大半であり、実際にストレッサーに対して介入した研究や、長期間に渡る縦断的研究はほとんどみられていない。また、レジリエンスの可逆性や発達課題の達成との相互関係より、乳幼児期や学童期の子どもや両親（母親）を対象とした研究が多く、成人期以降の研究はほとんどなされていない。

## V. レジリエンス研究の今後の方向性

レジリエンスは、概念自体が新しいため、報告されている論文数は非常に数が少なく、大半は面接調査や参加観察を主体としている。先行文献では、インタビュー調査などから抽出した要因をもとに尺度を作成しているが、探索的因子分析の段階であり、信頼性・妥当性が十分に確立された尺度はまだなく<sup>20)21)</sup>、新たな尺度開発や尺度の検証が強く望まれている。また、対象が乳幼児である場合は、発達課題の達成とレジリエンスが相互に作用しあうため、レジリエンスの測定手段、構成内容や評

定者の見極めが必要であり、発達段階やライフステージにあわせた尺度開発が必要不可欠である。

レジリエンスは個人とそれを取り巻く環境に焦点をあてた概念であるが、個人と環境を1単位とみなし、家族を主体とした研究もなされはじめている<sup>22)23)</sup>。ただし、日本国内においては、家族を対象とした研究は文献レビューの段階であり、訳語も家族レジリエンス、ファミリーレジリエンスと統一されておらず、今後の動向が模索されている。都市化が進む中、家族機能の低下が叫ばれている現代において、個人内の要因と要因との関連付けだけではなく、個人と個人を取り巻く環境、環境と環境との関連付けをみていくことは、個人のレジリエンスだけではなく、環境のレジリエンスを強化し、発揚させることができる。結果として、家族機能を動態的に捉えることが可能となり、新たな家族機能を解明し、家族の自己回復につながると考えられる。

### 引用文献

- 1) Cannon, W. B. 1935: Stress and stain of homeostasis. Am J. Med Sci 189: 1-14.
- 2) Selye, H. 1936: A syndrome produced by diverse noxious agents. Nature 138:32.
- 3) Holmes, T. H. & Rahe, R. R. 1967: The social readjusting rating scale. Psychosomatic Research 11: 213-218.
- 4) Lazarus, R. S. & Folkman, S. 1984: Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company, New York
- 5) 小花和 Wright 尚子. 2004: 幼児期のレジリエンス, ナカニシヤ出版
- 6) 祐宗省三編著. 2003: ウエルビーイングの発達学, 16-21, 北大路書房
- 7) Rutter, M. 1985 : Resilience in the Face of Adversity. British J. Psychology, 147, 598-611.
- 8) Grotberg, E.H. 2003: Resilience for Today, Praeger Publishers
- 9) Werner, E., & Smith, R. S. 1982: Vulnerable but invincible: A study of resilient children New York: McGraw-Hill
- 10) Rutter, M. 1979: Protective factors in children's responses to stress and disadvantage, Annals of the Academy of Medicine, Singapore, 8, 324-338.
- 11) Chok, C.H., Mori, T., & Shimizu, M., et al. 2000: Measurement of Resilience Development: Preliminary Results with a State-Trait Resilience Inventory, 広島大学大学院教育学研究科学習開発研究, (1), 111-117.
- 12) Werner, E. E. 1990: Protective factors and individual resilience. In S. J. Meisels & J. P. Shonkoff (Eds.), Handbook of early intervention : Theory, practice and analysis, 97-116, Cambridge, England: Cambridge University Press
- 13) Garmezy , N. 1991: Resilience in children' s adaptation to negative life events and stressed environments. Pediatric Annals, 20, 459-466.
- 14) 澤田和美、上田礼子. 1997 : 病気の乳幼児と母親の養育性-強靭性 (Resilience) の育成の視点から-, 小児保健研究, 56(4), 562-568.
- 15) 小林正夫, 松原紫, 平賀健太郎他. 2002: 血液・腫瘍性疾患患児のレジリエンス-入院, 両親の関わりおよび年齢による影響-, 日小血会誌, 16, 129-134.
- 16) 小花和 Wright 尚子. 2002: 幼児期の心理的ストレスとレジリエンス, 日本生理人類学会誌, 7(1), 25-32.
- 17) 大島清. 2003: 親子の触れ合いと心の発達, 周産期医学, 33(7), 802-806.
- 18) 清水嘉子. 2003: 母親の育児ストレスと夫の家事育児協力, 子どもの虐待とネグレクト, 5(2), 396-405.
- 19) 山口満由美, 倉岡千恵. 2003: 乳幼児を抱える専業主婦の疲労度に関する研究-ストレス・育児・ソーシャルサポートに焦点をあてて-. 母性衛生, 44(2), 281-288.
- 20) 富永美穂子, 清水益治, 森敏昭他. 1999: 大学生の食生活を中心とする生活リズムと精神的安定度との関係, 広島大学教育学部紀要, 2(48), 315-323.
- 21) 小塙真司, 中谷素之, 金子一志他. 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-精神的快復力尺度の作成-. カウンセリング研究, 35, 57-65.
- 22) 入江安子. 2003: ファミリーレジリエンスの概念分析, 四天王寺国際仏教大学紀要, 人文社会学部第 35 号, 短期大学部第 43 号, 95-105.
- 23) 得津慎子. 2002: 家族レジリエンスの家族支援の臨床的応用に向けて, 関西福祉科学大学紀要 (6), 39-50.