



実践報告 (Practical Research)

## 大学生のレジリエンス育成を目的とした 心理教育プログラムの実践

梅野 智美

(龍谷大学大学院文学研究科)

### Implementation of Psycho-Educational Program to Promote Undergraduate Students' Resilience

UMENO Satomi

(Graduate School of Letters, Ryukoku University)

In recent years, attention has been focused on "Positive Education", which aims to develop positive psychological characteristics through learning about Resilience, Positive Emotion, Engagement, and Meaning. In this study, we developed a 90-minute × 3-times psycho-educational program based on the SPARK Resilience Program and examined the effects of the program using university lectures. 48 female undergraduate students, who attended all three sessions were assigned to the practice group. The other 21 female students, who did not take part in the program were assigned to the non-practice group. Before and after the program, the Bidimensional Resilience Scale, Generalized Self-Efficacy Scale, Social & Basic Self-Esteem Test (SOBA-SET), and Self-Rating Depression Scale were self-assessed. The Analysis of Covariance (ANCOVA) was used to examine differences between the two groups at post-test, adjusting for pre-test scores. The results showed significant improvements in the scores of "Total Resilience", "Innate Resilience Factors", "Acquired Resilience Factors", and "Self-Efficacy", in the practice group. For the above reasons, the usefulness of the Resilience Program in this study was confirmed. Further studies are needed to expand resilience factors and demonstrate the preventive effects of depression.

近年、レジリエンスやポジティブ感情、エンゲージメント、(人生の)意味などの学びを通して、ポジティブな心理特性の育成を目指す「ポジティブ教育」が注目されている。本研究では、SPARK レジリエンスプログラムを基に1セッション90分×3回の心理教育プログラムを作成し、大学での講義を利用してプログラムの効果を検討した。3回のセッションに全て参加した48名の女子大学生を実施群に、プログラムに参加しなかった21名の女子大学生を非実践群に割り当てた。プログラムの実施前後に、二次元レジリエンス要因尺度、一般性自己効力感尺度、社会的・基本的自尊感情尺度(SOBA-SET)、自己評価式抑うつ性尺度が自己評定された。共分散分析(ANCOVA)を用いて、両群のPre test時の得点を調整し、Post test時の両群の各尺度得点を比較した。その結果、実施群において「レジリエンス合計」得点、「資質的レジリエンス要因」得点、「獲得的レジリエンス要因」得点、「自己効力感」得点に有意な向上がみられた。以上のことから、本研究のレジリエンスプログラムの有用性が確認された。今後は、さらなるレジリエンス要因の拡がりや、抑うつの予防的効果の実証に向けて検証を重ねる必要がある。

**Key Words** : resilience, positive education, SPARK Resilience Program, psycho-education, undergraduate student

キーワード：レジリエンス、ポジティブ教育、SPARK レジリエンスプログラム、心理教育、大学生

## I 問題

近年、私たちが抱えるストレスは複雑化してきており、人々のこころの健康の維持や向上は重要な課題の一つとされている。特に大学生は、青年期特有の不安定さから、さまざまな心理的問題が生じるリスクが高まる。最近では、大学生の抑うつ傾向の高さも注目されており、大学生の抑うつ予防を目的とした心理教育に関する研究が進められている（例えば、中村，2010；及川・坂本，2007；白石，2005）。また近年では、子どもたちの well-being や幸福感などのポジティブな心理的特性を育むことを通して、抑うつなどのネガティブな側面の解消を目指す「ポジティブ教育」が世界的に注目されている。ポジティブ教育では、レジリエンス、ポジティブ感情、エンゲージメント、（人生の）意味、などについて子どもたちに学びを与える（Seligman, Ernst, Gillham, Reivich, & Linkins, 2009）。ポジティブ教育に関する様々なプログラムが欧米を中心に開発されており、世界各地の教育現場で実践が行われている。そのなかでも、子どもたちがストレスフルな状況に適応し健康を維持するために必要な力として、レジリエンスを高めることを目的としたプログラムに注目が集まっている。レジリエンスは「回復力」や「弾力性」と訳されることが多く、「困難な状況や脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程、その能力、結果（Masten, Best, & Garmezy, 1990）」のことをいう。平野（2010）はレジリエンスには資質的側面と獲得的側面があり、人生のなかで学習、獲得できる側面もあると述べている。

わが国でのレジリエンス育成に関する研究はまだ歴史が浅いが、最近では海外で開発されたプログラムを用いた研究も徐々に始まっている。原・都築（2014）が、米国で開発されたペン・レジリエンシー・プログラム（Gillham, Jaycox, Reivich, Seligman, & Silver, 1990）をもとに作成したプログラムを小学5年生に実施した結果、2回の指導を行った群においてレジリエンスの変化の傾向が見られた。鈴木・岐部・平野・中根（2014）は、英国で開発された SPARK レジリエンスプログラム（Boniwell & Ryan, 2009）をもとに作成した全6回のプログラム

を高校生に実施し、その効果を検証した結果、レジリエンス得点に有意な上昇がみられた。また、Kibe, Suzuki, Hirano, & Boniwell（2020）も SPARK レジリエンスプログラムをもとに作成された全6回のプログラムを高校生に実施し、その結果、プログラム実施後は自己効力感が高まり、感覚処理感受性が高い生徒においては自尊感情の促進や抑うつ感の減少の効果が認められた。大学生を対象とした研究では、上野・平野（2019）が個人と集団活動を通じたレジリエンスプログラムを1回90分×4回実施しその効果を検討した。その結果、資質的レジリエンス要因では小程度以上、獲得的レジリエンス要因では中程度以上の効果量が得られ、プログラム実施前から実施後にかけてレジリエンスの得点が有意に上昇したことが示された。以上のように、子どもたちのメンタルヘルスの維持・向上のために、レジリエンスというポジティブな心理的特性を育む新しい取り組みが始められている。しかし、わが国での大学生に対するポジティブ教育に関する研究の蓄積は浅く、心理教育を教育現場で実施するにあたり、時間設定が困難であることや、子ども達の発達段階に合わせたプログラムの検証ができていないことなど課題が挙げられている（市橋，2000；池田・芝山・後藤，2018）。

そこで本研究では、心理教育に対する時間設定に限りがある高等教育現場において導入しやすく、メンタルヘルス支援の必要性が高い大学生の発達段階に合わせたレジリエンスプログラムを実践することを目的とする。本研究では、大学生のなかでも女子大学生を調査対象とした。学生の健康白書2005によると、精神保健心理相談の女子の件数は男子の2倍近く多く、女子のストレスが有意に高いことや、精神医学的診断の重要な特徴（単極性うつ病、不安障害圏、適応障害、心身症、摂食障害、パーソナリティ障害）も女子に多く認められたことから、粥川（2008）は、学生の精神保健支援のなかでも、特に女子学生への支援が急務であると述べている。そこで、本研究では女子大学生を対象にすることとした。

また、本研究で用いたプログラムは、日本語版 SPARK レジリエンス・プログラム（ボニウェル・足立・鈴木，2014）である。本プログラムは、

SPARK レジリエンスプログラム (Bonniwell & Ryan, 2009) を、一般社団法人日本ポジティブ教育協会 (JPEA) が開発者であるボニウェルと共に作成したものである。このプログラムは「ポジティブ心理学」「認知行動療法」「レジリエンス」「心的外傷後成長」という4つの関連した領域で得られた研究結果をもとに開発されており、レジリエンスを高め、うつ症状を軽減させるという効果が報告されている (Pluess, Bonniwell, Hefferon, & Tunariu, 2017)。このプログラムは自分自身の感情や認知、行動を客観的に捉え、それに対する対処方法について学べる構成で、大学生の感情や認知の発達段階に適した内容であると考えられる。足立・鈴木・久世 (2014) によって紹介された日本語版 SPARK レジリエンス・プログラムは全12回のセッションで構成されており、各セッションの詳しい内容は足立他 (2014) を参照されたい。鈴木他 (2014) や Kibe et al. (2020) の研究では、SPARK レジリエンスプログラムを全6回のプログラム構成としているが、本研究ではさらにプログラムの内容を筆者が抜粋し、1セッション90分×3回のプログラム構成とした。より実践的かつ具体的な心理教育プログラムを検証し、プログラムの実践によって期待できる予防的効果を明らかにすることは、大学生のメンタルヘルス支援の一助となると考える。

## II 方法

### 1. 調査対象

関西圏内の女子大学に通い、筆者が担当する心理学系の講義を履修する89名に対してプログラムの実施と調査を行った。レジリエンスプログラムは講義のなかで実施し、1セッション90分のプログラムを3週にわたって行った。プログラムを実施した3回の講義に全て参加し、質問紙の回答に不備がなかった48名 (平均年齢:19.65, 標準偏差:1.08) を実践群 (実験群) とした。また、同大学の学生で筆者が担当する講義を受講しておらず、質問紙調査のみに協力した21名 (平均年齢:20.95, 標準偏差:1.32) を非実践群 (統制群) とした。

### 2. 調査時期と手続き

プログラムの実施および調査は2019年12月に行い、質問紙調査はプログラム開始前 (Pre test) とプログラム終了後 (Post test) の計2回実施した。質問紙調査においては、調査実施前に研究の趣旨や、回答は統計的に処理され個人が特定されることはないこと、回答が成績に影響することは一切ないこと、いつでも途中で回答を取りやめてよいこと、得られた結果は論文作成等の学術的な目的以外には使用しないことを説明し研究協力を依頼した。また質問紙への回答は、調査対象者の自由意志に任されることを周知し、調査対象者は質問紙の表紙にある同意書を記入したうえで回答した。なお、Pre test と Post test にはいずれも同じID (調査対象者が任意で作成したニックネームと誕生日の組み合わせ) を記載してもらい、匿名化した上でデータのマッチングを行った。

### 3. 倫理的配慮

本研究は筆者が在籍する大学に開設されている研究倫理委員会の承認を得て行われた (申請番号:2019-21)。また、研究協力を依頼した大学においては、筆者が担当する授業を統括する部署に対して研究計画や倫理的配慮について説明し、調査実施の許可を得た。調査対象者に対しても、調査実施前に倫理的配慮について説明したうえで同意書への記入を求めた。

### 4. 調査内容

本研究では、レジリエンス尺度、自己効力感尺度、自尊感情尺度、抑うつ尺度の4つの尺度を効果測定に使用した。レジリエンス尺度としては、平野 (2010) が作成した二次元レジリエンス要因尺度を使用した。この尺度は、「資質的レジリエンス要因」と、「獲得的レジリエンス要因」の二つの下位尺度21項目から構成されており、各項目は5段階で評定された。

自己効力感尺度としては、Schwarzer & Jerusalem (1995) が作成した General Self Efficacy Scale を、Ito, Schwarzer, & Jerusalem (2005) が翻訳をしたものを使用した。全10項目から構成されており、各項目は4段階で評定された。

自尊感情尺度としては、近藤（2013）によって開発された社会的・基本的自尊感情尺度（Social & Basic Self-Esteem Test：SOBA-SET）を使用した。この尺度は、「社会的自尊感情（Social Self-Esteem）項目」と「基本的自尊感情（Basic Self-Esteem）項目」と「偏位尺度項目」から構成されている。調査対象者の回答の負担を軽減するため、本研究では「偏位尺度項目」を除く12項目を採用し、各項目は4段階で評定された。「社会的自尊感情項目」と「基本的自尊感情項目」のそれぞれの信頼性および妥当性については近藤（2013）によって確認されており、自尊感情尺度において「社会的自尊感情項目」と「基本的自尊感情項目」のみを使用しても問題ないと判断した。

抑うつ尺度としては、Zung（1965）が作成した自己評価式抑うつ尺度（Self-rating Depression Scale）を福田・小林（1973）が翻訳したものをを使用した。全20項目から構成されており、各項目は4段階で評定された。

## 5. 分析方法

プログラム参加の有無（実践群／非実践群）によって、調査対象者の特性に違いがあるかどうかを検討するために、Pre test時の「レジリエンス尺度」「自己効力感尺度」「自尊感情尺度」「抑うつ尺度」の各尺度得点の平均値の差について $t$ 検定を行った。続いて、プログラムの実践の有無によって、Post test時の尺度得点の平均値に群間差があるかどうかを検討するため、Pre test時の得点を共変量、Post test時の得点を従属変数とした共分散分析（analysis of covariance：ANCOVA）を行った。なお、共分散分析を実施するにあたっては、実施の前提条件が満たされていることを事前に確認した。統計処理にはSPSS Statistics Version 26.0を使用した。

## 6. プログラムの実践者と実施方法

プログラムの実践者である筆者は、JPEAが主催するレジリエンストレーナー養成講座を受講し、トレーナーとして認定されている。プログラムの実施については、JPEAが発行しているアドバンス・レジリエンストレーナー養成講座テキスト（一般社団

法人日本ポジティブ教育協会，2017）や、SPARKレジリエンスプログラム指導書（Boniwell & Ryan, 2009）をもとに実施した。また、プログラム内で使用するスライドやワークシートの使用についても、JPEAより許可を得て実施した。

## 7. プログラムの構成

本研究では、日本語版SPARKレジリエンス・プログラム（ボニウェル他，2014）から筆者が内容を抜粋し、1セッション90分×3回のプログラム構成とした。プログラムは、大きく二つのコンセプト（①ストレスにさらされてネガティブ感情から抜け出せなくなってしまったときに、そこから立ち上がる瞬間発力を身につけること、②木が根を張るようにレジリエンスの基礎作りをしていくこと）に分かれている（足立他，2014）。プログラムの一つ目のコンセプト内容をセッション1・2で、二つ目のコンセプト内容をセッション3でとりあげ、可能な限りオリジナルプログラムの趣旨に添うような構成とした。また、本プログラムでは参加者の過去の経験に焦点を当てたワークを取り入れるため、参加者によっては心理的負荷がかかる可能性があり、ワークに取り組むかどうかは参加者の任意とした。日本語版SPARKレジリエンス・プログラムの内容には、個人ワークとグループワークが含まれるが、本プログラムでは一人の実施者に対して一度に大人数が受講する大学の授業という状況を鑑み、個人活動に絞ったプログラム構成とした。ただし、筆者が再構成したプログラムがオリジナルプログラムと同様の質が保たれているかについては、JPEAに確認を行い、使用の許諾を得た。プログラムの構成を表1に示す。

## Ⅲ 結果

### 1. 各尺度の検討

全てのプログラムに参加しデータに欠損のなかった48名（実践群）とプログラムに参加しなかった21名（非実践群）の計69名のデータを用いて、各尺度の内的整合性の検討を行った。「レジリエンス尺度」「自己効力感尺度」「自尊感情尺度」「抑うつ尺度」のPre test時およびPost test時の各因子に

表1 プログラムの構成

	テーマ	内容
Session 1	レジリエンスについて知る	レジリエンスはもともと私たちが持ち合わせている力であることへの気づきや理解を深める。 【work1】これまでの逆境から立ち直った経験から、自身の対処行動や資源を振り返る。 【work2】ストレス下におけるネガティブ感情を自己制御するための効果的な気分転換方法について理解を深め、今まで自分が行ってきた気分転換方法を振り返る。
Session 2	自分の「捉え方」に気づき変えてみる	認知行動療法の考え方を学び、自分の「捉え方」について振り返る。 【work3】ネガティブな「捉え方」を変える方法について理解を深め、自身の持つネガティブな「捉え方」を変えることができないか実践してみる。
Session 3	レジリエンスに寄与する心理的要因を高める	レジリエンスに寄与する4つの心理的要因(ソーシャルサポート・自尊感情・自己効力感・ポジティブ感情)について理解を深める。 【work4】自身のもつソーシャルサポートについて振り返り実感を高める。(ソーシャルサポート) 【work5】自身のもつ強みについて理解や気づきを深める。(自尊感情) 【work6】これまでの逆境から立ち直った経験から、自身の強みに対する認識を高める。(自己効力感) 【work7】自身のポジティブ感情を高めるものを見つめ直す。(ポジティブ感情)

日本語版 SPARK レジリエンス・プログラム (ボニウェルら, 2014) より一部改変

表2 各尺度得点の $\alpha$ 係数

尺度項目	$n = 69$					
	Pre			Post		
	$M$	$SD$	$\alpha$	$M$	$SD$	$\alpha$
レジリエンス 合計	68.83	(10.09)	.81	69.29	(11.12)	.85
資質的レジリエンス要因	36.22	(6.84)	.77	37.09	(7.20)	.81
獲得的レジリエンス要因	32.61	(4.86)	.68	32.20	(2.32)	.69
自己効力感	24.88	(5.09)	.86	26.22	(5.88)	.90
自尊感情 合計	24.30	(4.64)	.70	24.65	(4.87)	.73
社会的自尊感情	12.90	(2.97)	.55	13.09	(3.26)	.63
基本的自尊感情	11.41	(2.86)	.78	11.57	(2.78)	.76
抑うつ	37.88	(6.85)	.75	37.13	(6.93)	.76

において、他の項目との相関係数が低い項目を除き、Cronbachの $\alpha$ 係数を求めた(表2)。「獲得的レジリエンス要因」や「社会的自尊感情」は、 $\alpha$ 係数が.70以下とやや低い内的整合性を示していたが、その他の因子については、概ね高い内的整合性を示していた。

## 2. プログラム参加の有無と対象者の特性

プログラム参加の有無(実践群/非実践群)によって対象者の特性に違いがあるかどうかを検討するために、Pre test時の「レジリエンス尺度」「自己効力感尺度」「自尊感情尺度」「抑うつ尺度」の各尺度得点について $t$ 検定を行った(表3)。分析の結果、Pre test時の実践群と非実践群の平均値に有意な差はみられなかった。

## 3. Post test時の各尺度得点の平均値の群間比較

Post test時の「レジリエンス尺度」「自己効力感」「自尊感情尺度」「抑うつ尺度」の平均値について、プログラムの実施の有無によって差があるかどうかを検討するために、Pre test時の得点を共変量に、Post test時の得点を従属変数とし、共分散分析(ANCOVA)を行った(表3)。分析の結果、「レジリエンス合計」得点、「資質的レジリエンス要因」得点、「獲得的レジリエンス要因」得点、「自己効力感」得点に有意な群間差がみられた(レジリエンス合計: $F(1, 66) = 13.00, p < .01$ , 効果量 $\eta^2 = .16$ , large), (資質的レジリエンス要因: $F(1, 66) = 6.03, p < .05$ , 効果量 $\eta^2 = .08$ , medium), (獲得的レジリエンス要因: $F(1, 66) = 7.51, p < .01$ , 効果量 $\eta^2 = .10$ , medium), (自己効力感: $F(1, 66) = 4.16, p < .05$ , 効果量

表3 Pre test時の各尺度得点の群間比較（t検定）および  
Post test時の各尺度得点の群間比較（ANCOVA）の結果

実践群n=48, 非実践群n=21

尺度項目	Pre				t	Post				F (1,66)	p	$\eta^2$
	実践群		非実践群			実践群		非実践群				
	M	SD	M	SD		M	SD	M	SD			
レジリエンス 合計	68.88	(9.34)	68.71	(11.90)	0.06	70.73	(10.27)	66.00	(12.52)	13.00	.001**	.165
資質的レジリエンス要因	36.77	(6.32)	34.95	(7.93)	1.02	38.25	(6.58)	34.43	(7.99)	6.03	.017*	.084
獲得的レジリエンス要因	32.10	(4.54)	33.76	(5.47)	1.31	32.48	(4.52)	31.57	(6.16)	7.51	.008**	.102
自己効力感	24.71	(4.41)	25.29	(6.50)	0.43	26.60	(5.46)	25.33	(6.80)	4.16	.045*	.059
自尊感情 合計	24.69	(4.15)	23.43	(5.62)	1.04	25.21	(4.54)	23.38	(5.45)	1.01	.318	.015
社会的自尊感情	13.31	(2.90)	11.95	(2.97)	1.78	13.63	(3.19)	11.86	(3.14)	1.28	.261	.019
基本的自尊感情	11.38	(2.51)	11.48	(3.59)	0.13	11.58	(2.56)	11.52	(3.31)	0.07	.794	.001
抑うつ	37.71	(6.36)	38.29	(8.01)	0.32	36.54	(6.16)	38.48	(8.45)	1.25	.267	.019

注1) 効果量  $\eta^2$  の基準:  $\eta^2 \geq .01$  (small),  $\eta^2 \geq .06$  (medium),  $\eta^2 \geq .14$  (large) \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$   
 注2) 平均得点は真の得点を表示しているが, F, p,  $\eta^2$  の値は, 共分散分析 analysis of covariance (ANCOVA) による推定周辺平均間の値をもとに算出されたものである。

$\eta^2=.06$ , medium)。

#### IV 考察

##### 1. プログラム参加の有無と対象者の特性について

プログラム参加の有無(実践群/非実践群)によって対象者の特性に違いがあるかどうかを検討した結果, Pre test時の「レジリエンス尺度」「自己効力感尺度」「自尊感情尺度」「抑うつ尺度」のすべての尺度得点において有意な群間差はみられなかった。つまり, プログラム参加の有無によって対象者の特性に違いは見られないことが明らかになった。今回は大学の講義のなかでプログラムを実施したため, 動機づけの高さや特性に違いがみられなかったのではないかと推察できる。そのため, 本研究のプログラムがおよぼす影響の検討において比較対象として適していると考えられる。

##### 2. プログラムの実践がレジリエンスに与える影響

Post test時のレジリエンス得点において群間差がみられるかどうかを検討した結果, 「レジリエンス合計」, 「資質的レジリエンス要因」, 「獲得的レジリエンス要因」のそれぞれの得点に有意な差がみられた。また, 効果量においても「レジリエンス合計」では large 以上, 「資質的レジリエンス要因」「獲得的レジリエンス要因」では medium 以上の効果量が得られた。これらの結果から, プログラムを実践したことで全体的なレジリエンス要因が促進されたと

考えられる。これらの結果は, 前述した鈴木他(2014)や上野・平野(2019)の先行研究の結果と一致しており, 効果量については上野・平野(2019)より高い効果量が示された。以上のことから, 本研究が用いたレジリエンス・プログラムは, 「資質的」「獲得的」両側面のレジリエンス要因がバランスよく促進される構成であったと考えられる。しかし, 男性に比べて女性の方がレジリエンスの発揮が高い(Skolnick, 1986)という報告もあるため, 女性の方が介入効果が表れやすいという可能性も考えられる。そのため, 今後は男性を含む集団に対してレジリエンス・プログラムを実施し, 性差が効果の表れ方に影響するかどうかについても検討する必要がある。

今回の調査から「資質的レジリエンス要因」において medium 以上の効果量が示された。レジリエンスは誰もがもつ能力(Grotberg, 2003)であると考えられているが, 平野(2010)は「獲得的レジリエンス要因」は後天的で身につけやすく, 「資質的レジリエンス要因」は生得的で身につけにくいものであると述べている。本研究では, 生得的で身につけにくい「資質的レジリエンス要因」の促進がみられた。これは, 本プログラムのなかでレジリエンスは“私たちが本来もっている力”であることを特に強調して伝え, 参加者がこれまでの生活のなかで様々な逆境を乗り越えてきたという実感を高めることに重きを置いたことが奏功し, 結果的に資質的なレジリエンス要因を拓げることに繋がったのではないかと推察する。「獲得的レジリエンス要因」の向

上については、セッション1やセッション2のなかで、ネガティブ感情を生じさせる捉え方を変える具体的な問題解決方法を学習したことが、影響を与えたのではないかと考えられる。松尾・前田(2015)は、レジリエンスと問題解決に向けた行動特性との関連について調査を行った結果、レジリエンス高得点群は周囲のサポートを意図的に利用して問題を解決することでサポートへのポジティブな認識を高め、将来への具体的でポジティブなイメージを持つことができていたと報告している。本研究のプログラムでも、自身のもつソーシャルサポートをふり返る【work4】のなかで、自身が周囲からのサポートを受けてきたという実感を高めることをねらいとしていた。つまり本研究のプログラムを通して、周囲のサポートを利用しながら問題を解決してきた自己への気づきを促したことが、「獲得的レジリエンス要因」の向上につながったのではないかと考えられる。

### 3. プログラムの実践が自己効力感や自尊感情、抑うつ感に与える影響

プログラムの実践が自己効力感や自尊感情、抑うつ感に与える影響を検討するために、実践群と非実践群のPost test時の「自己効力感」得点、「自尊感情」得点、「抑うつ」得点を比較した結果、「自己効力感」得点に有意な差がみられた。また、効果量においても「自己効力感」得点にmedium以上の効果量が得られ、プログラムを実践したことで対象者の「自己効力感」が向上したことが明らかになった。この結果は、鈴木他(2014)やKibe et al.(2020)の研究結果と一致する。また、及川・坂本(2007)は、物事の捉え方を柔軟にするなどの認知的対処を中心とした授業を実施した結果、介入群が有意に自己効力感を増加させたことを報告している。このことから、セッション2のなかで、ネガティブ感情を生じさせる自身の捉え方を変えるという認知的対処法を学習したことが、自己効力感の促進につながったのではないかと考えられる。また、参加者がこれまでの生活のなかで様々な逆境を乗り越えてきた経験をふり返る【work1】【work6】や、自身の強みへの気づきや理解を深める【work5】を行ったことが、「自分ならきっと問題に対処できる」という自身の能力を信

じる自己効力感の高まりに繋がったのではないかと考えられる。

一方、自尊感情と抑うつ感において有意な変化はみられず、本プログラムの抑うつ予防としての効果を示すことができなかった。田中・兒玉(2010)は、レジリエンスと自尊感情および抑うつには関連があり、レジリエンスが高い人は同じストレスを受けてもストレス反応が軽減される性質があると報告している。そのため、レジリエンスを高めることで、自尊感情を高め抑うつ感を減少させることが期待できる。実際に、Pluess et al.(2017)やKibe et al.(2020)の研究によって、抑うつ感の減少と自尊感情の向上が報告されている。これらの先行研究と本研究の違いとして、介入期間が挙げられる。Pluess et al.(2017)やKibe et al.(2020)の研究では3~4か月に及ぶ長期的なアプローチを行っており、本研究での結果はプログラムの構成を短縮したことが影響していると考えられる。しかし、わが国の教育現場の現状を鑑みると長期的な介入は難しい。今後、効果の持続性に対する追跡調査や変化のプロセスに対する質的な調査、効果的なプログラム内容や構成の検証を通して、わが国の現状に適した短期の予防的アプローチの効果を実証していく必要がある。また、大学生の精神的不適応に対する予防的アプローチについて検討した及川・坂本(2007)は、抑うつの一時的予防プログラムの効果を抑うつ感そのものではなく、抑うつ対処の自己効力感という視点から検証した。その結果、認知的対処について学ぶことが抑うつ対処の自己効力感の向上につながることを明らかにした。今後は、及川・坂本(2007)のように抑うつ感そのものへの影響だけでなく、抑うつ対処の自己効力感についても注目することが、効果的な予防的アプローチの検討を可能にすると考えられる。以上のように、本研究では抑うつへの予防的意義を示すことはできなかったが、今後尺度の見直しや追跡調査、質的側面からの効果検証などを通して、ポジティブな面に目を向けることによってネガティブな面を解消するというポジティブ心理学の考えに基づく新たな予防的アプローチの効果を実証していきたいと考える。

#### 4. 本研究のまとめと今後の課題

本研究では、SPARK レジリエンスプログラムを基に1セッション90分×3回のプログラムを作成し、大学での講義を利用してプログラムの効果を検討した。その結果、実践群において「レジリエンス合計」、「資質的レジリエンス要因」、「獲得的レジリエンス要因」のそれぞれの得点に有意な向上がみられた。資質的レジリエンス要因の向上については、プログラムの全体を通してレジリエンスは“私たちが本来もっている力”であるということをくり返し参加者に伝え、参加者がこれまでの生活のなかで様々な逆境を乗り越えてきたという実感を高めることに重きを置いたことが奏功したと考えられる。また、獲得的レジリエンス要因においては、ネガティブ感情を生じさせる捉え方を変える具体的な問題解決方法を学習したことや、周囲のサポートを利用しながら問題を解決してきた自分への気づきを促したことが、獲得的な要因の拡がりをもたらしたと考えられる。以上のことから、本プログラムは「資質的」「獲得的」の両側面からレジリエンスを高めていくことが可能であると推察できる。また、「自己効力感」においても実践群に有意な向上がみられた。これは、ネガティブ感情を生じさせる自身の捉え方を変えるという新たな認知的対処法を学習したことが、問題対処に対する肯定的な認識を高め、自己効力感の向上につながったのではないかと考えられる。さらに、ワークを通して自身の強みへの気づきや理解を深めたり、これまでの生活のなかで様々な逆境を乗り越えてきた経験をふり返ったりしたことが、「自分ならきっと問題に対処できる」という自身の能力を信じる自己効力感の高まりにつながったのではないかと考えられる。

これらの結果は、レジリエンス育成に関する先行研究の結果と一致しており、かつ、本研究で用いたプログラムはコンパクトな内容で構成されており、心理教育に関する授業数を確保しにくい教育現場の現状を考えると、先行研究のなかで検証されているプログラムより簡便で取り入れやすく、今後の活用に期待がもてる。SPARK レジリエンスプログラム (Bonniwell & Ryan, 2009) は中高生のクラス単位の集団に対する実施を想定して作成されており、個人

ワークとグループワークの両方から構成されているが、本プログラムでは自身のもつ能力や資源、行動、認知をふり返るような個人活動を中心とする構成とした。その結果、個人活動を中心とするプログラムであってもレジリエンスを向上させることを示せたことは、大学での講義のように集団活動が困難な大規模集団に対する実施の可能性を拡げたと考えられる。高等教育現場において取り組み可能なレジリエンスプログラム作成のために、今後は個人活動を中心としたプログラムのなかでさらに効果を高めていく内容を検討していく必要があると考える。また、内的整合性がやや低い尺度項目が含まれていたことや、性差の検討が行えていないこと、自尊感情および抑うつに対する効果を示すことができなかったことから、今後は対象のサンプリング方法や尺度の見直し、追跡調査、変化のプロセスに対する質的調査など、さらなる検討を行う必要がある。また、レジリエンスに関するプログラム実施の留意点として、平野・小倉・能登・下山 (2015) は、プログラムへの適応性には個人差があり、特に対面でのサポートを丁寧に行うことのできないセルフヘルプ型の場合、「私には強みなんて1つもない」と落ち込み、脱落してしまう人が存在すると指摘している。心理教育を行ううえで個人への配慮は必須であり、プログラムへの参加を自身で選択できるような仕組みや、学生相談室と連携をとりフォローアップを行える仕組みづくりが必要である。上野・平野 (2019) は、レジリエンスは生涯を通じて固定的ではなく、各発達段階において経験する課題や出来事を介して変容していく能力であると述べている。今後は子どもたちの発達に合わせた一貫したレジリエンスプログラムの開発に向けて、各発達段階における有効なプログラムの実践についての知見を積み重ねていくことが望まれる。

#### 引用文献

- 足立啓美・鈴木水季・久世浩司 (2014). 子どもの逆境に負けない心を育てる本-楽しいワークで身につくレジリエンス 法研.  
Bonniwell, I. & Ryan, L. (2009). *SPARK resilience: A*



- teacher's guide. London: University of East London.  
(ボニウェル, I. 足立啓美・鈴木水季 (監訳) (2014).  
SPARK レジリエンスプログラム指導書 一般社団法人  
人ポジティブ教育協会.)
- 福田一彦・小林重雄 (1973). 自己評価式抑うつ性尺度の  
研究 精神神経学雑誌, 75 (10), 673-679.
- Gillham, J.E., Jaycox, L.H., Reivich, K.J., Seligman, M.E.P.,  
Silver, T. (1990). *The Penn Resiliency Program*.  
University of Pennsylvania; Philadelphia:  
Unpublished Manual.
- Grotberg, E.H. (2003). *Resilience for today: Gaining  
strength from adversity*. Westport, CT: Praeger  
Publishers.
- 原郁水・都築繁幸 (2014). 小学校5年生のレジリエンス  
育成プログラムの試行的研究 障害者教育・福祉学研  
究, 10, 85-90.
- 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, 651-668.
- 平野真理・小倉加奈子・能登降・下山晴彦 (2015). レジ  
リエンスの自己認識を目的としたアプリケーション  
の効果検討—レジリエンス・アプリ実証試験報告 (1)  
— 日本心理学会大会発表論文集, 79, 399.
- 市橋直哉 (2000). 学校における心理教育的アプローチの  
構造—形式的側面を中心にして— 東京大学大学院  
教育学研究科紀要, 39, 245-253.
- 池田誠喜・芝山明義・後藤正彦 (2018). レジリエンスと  
関連する心理学的概念の特徴と学校教育への適用  
鳴門教育大学研究紀要, 33, 184-198.
- 一般社団法人日本ポジティブ教育協会 (2017). アドバン  
ス・レジリエンストレーナー養成講座テキスト 一般  
社団法人ポジティブ教育協会.
- Ito, K., Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (2005). Japanese  
Adaptation of the General Self Efficacy Scale. [http://  
userpage.fu-berlin.de/~health/japan.htm](http://userpage.fu-berlin.de/~health/japan.htm) (2020.09.20.  
16:00).
- 粥川裕平 (2008). 精神保健心理相談と転帰に関する報告  
学生の健康白書作成に関する特別委員会 (編) 学生  
の健康白書 2005 国立大学法人保健管理施設協議会,  
[http://www.htc.nagoya-u.ac.jp/wp-content/uploads/  
2019/09/hakusho2005.pdf](http://www.htc.nagoya-u.ac.jp/wp-content/uploads/2019/09/hakusho2005.pdf) (2020.09.20.16:00).
- 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), e0239002.
- 近藤卓 (2013). 子どもの自尊感情をどう育てるか—そば  
セット (SOBA-SET) で自尊感情を測る— ほんの  
森出版.
- Masten, A.S., Best, K.M., & Garmezy, N. (1990).  
Resilience and development: Contributions from the  
study of children who overcome adversity.  
*Development and Psychopathology*, 2 (4), 425-444.
- 松尾綾・前田由紀子 (2015). レジリエンスと問題解決に  
向けた行動特性との関連—看護大学生のインタ  
ビューからの比較検討— 西南女学院大学紀要, 19,  
27-36.
- 中村菜々子 (2010). 大学教養授業での心理教育実践—ス  
トレス, うつ病, 援助要請スキルの知識増進に焦点を  
あてて— 学校教育学研究, 22, 47-53.
- 及川恵・坂本真士 (2007). 女子大学生を対象とした抑う  
つ予防のための心理教育的プログラムの検討—抑う  
つ対処の自己効力感の変容を目指した認知行動的介  
入— 教育心理学研究, 55, 106-119.
- 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.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-  
Efficacy scale. In Weinman, J., Wright, S., &  
Johnston, M. (Eds.) *Measures in health psychology:  
A user's portfolio. Causal and control beliefs*.  
Windsor, UK: NFER-NELSON.
- Seligman, M.E.P., Ernst, R.M., Gillham, J., Reivich, K., &  
Linkins, M. (2009). Positive education: positive  
psychology and classroom intervention. *Oxford  
Review of Education*, 35 (3), 293-311.
- 白石智子 (2005). 大学生の抑うつ傾向に対する心理的介  
入の実践研究—認知療法による抑うつ感軽減— 予防プ  
ログラムの効果に関する一考察— 教育心理学研究,  
53, 252-262.
- Skolnick, A. (1986). Early attachment and personal  
relationships across the life course. *Life Span  
Development and Behavior*, 7, 173-206.
- 鈴木水季・岐部智恵子・平野真理・中根由香子 (2014).  
高校生に対する予防的心理支援としてのレジリエ  
ンス教育の実践と効果—スクールカウンセラー, 教師,  
研究者の協働を通して— 日本教育心理学会総会発  
表論文集, 56, 765.
- 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 広島大学大学  
院心理臨床教育研究センター紀要, 9, 67-79.
- 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.
- Zung, W.W.K. (1965). A self-rating depression scale.  
*Archives of General Psychiatry*, 12, 63-70.

(2020. 10. 7 受稿) (2021. 1. 28 受理)

(ホームページ掲載 2021年2月)