

レジリエンスの変化に着目した
スキルトレーニングプログラムの
作成と評価

学校教育専攻

学校教育専修

市川大貴

平成 26 年 2 月 13 日

目次

要旨	3
第1章 問題と目的	4
第1節 問題意識	4
第1項 困難な出来事	4
第2項 大学生が遭遇する困難な出来事	4
第3項 困難な出来事を乗り越える力を身につける	6
第4項 スキルトレーニングを通して困難な出来事を乗り越える力を身につける	6
第2節 レジリエンスについて	8
第1項 レジリエンスとは	8
第2項 人の精神的回復過程及びレジリエンスの状態についての研究	9
第3項 精神的回復力についての研究	10
第4項 精神的回復力を高めるトレーニング	16
第5項 本研究の目的	16
第2章 予備調査	17
第1節 目的	17
第2節 方法	17
第1項 調査協力者	17
第2項 実施日及び当日の概要	18
第3項 質問紙項目について	18
第4項 スキルトレーニング内容について	19
第3節 結果と考察	20
第1項 レジリエンス4側面尺度における下位尺度得点について	20
第2項 スキルトレーニングプログラムの効果の検討	20
第3項 考察	21
第3章 本調査	22
第1節 目的	22
第2節 方法	23
第1項 調査協力者	23
第2項 実施日及び当日の概要	23
第3項 質問紙項目について	23
第4項 スキルトレーニング内容について	24
第3節 結果	25
第1項 レジリエンス4側面尺度における下位尺度得点について	25
第2項 各変数間の相関	27
第3項 ステップワイズ法による重回帰分析	30
第4項 スキルトレーニングプログラムの効果の検討	31
第5項 リフレクションシートの記述の検討	31
第4節 考察	36
第4章 総合考察	38
第5章 今後に向けて	39
引用参考文献	41
謝辞	44
資料	45

要旨

困難な出来事に遭遇してなかなか乗り越えることができない人がいる一方で、困難な出来事に遭遇してもそれを乗り越え良い社会適応をする人がいる。困難な出来事に遭遇しても乗り越えることができる人は困難な出来事に遭遇してもそこから回復する力であるレジリエンス(精神的回復力)を有していると考えられる。本研究では大学生を対象にレジリエンス(精神的回復力)を高めるスキルトレーニングプログラムを実施し、その効果を検討することであった。その際「仲間先輩資源」「仲間先輩資源の活用」「熟慮的行動」「状況分析行動」「楽観的思考」「楽観的行動」という側面に着目し、効果を検討した。

予備調査の結果、グループワークを用いたスキルトレーニングプログラムの実施前後によって「熟慮的行動」「楽観的行動」の得点に有意な変化が見られ、スキルトレーニングプログラムによってレジリエンス(精神的回復力)を高められる可能性が示唆された。

本調査では、人の精神的回復過程を示し、回復段階に必要な力を紹介しながら、レジリエンス(精神的回復力)を高めるトレーニングを実施し、その効果を検討した。1 要因 3 水準の分散分析の結果「楽観的行動」において有意な変化が見られ、本スキルトレーニングプログラムによってレジリエンス(精神的回復力)の一部を高めることができる可能性が示唆された。

今回は短期的なレジリエンス(精神的回復力)を高めるスキルトレーニングプログラムを実施したが、レジリエンス(精神的回復力)は継続的にトレーニングを実施することで高められる可能性があり、今後は長期的なトレーニングについても検討する必要がある。また、スキルトレーニングプログラムの効果についてであるが、トレーニング実施後は高い効果を示すものの、般化できていない可能性も示唆されている。今後は般化できているかについても検討する必要があると考えられる。

第1章 問題と目的

第1節 問題意識

第1項 困難な出来事

楽しく暮らしたい、幸せに暮らしたいというのは誰しもが願うことであろう。しかし、人生には楽しいと感じる出来事もあれば、辛い、苦しい、嫌だと感じるような「困難な出来事」に遭遇することがある。例えば、一生懸命練習したのにテストで満足のいく成績を修めることができなかった、普段はしないようなミスをして大事な試合に負けてしまった、仲の良かった友達とささいなことで言い争ってしまいけんかしてしまった、好きな異性に嫌われてしまった、といった出来事である。また、命に関わるような大けがをしてしまった、災害や事件に巻き込まれてしまい財産を失った、など予期せぬことに巻き込まれた場合も辛い、苦しい、嫌だと感じるだろう。問題の大きさの程度は様々であるが、困難な出来事は誰もが経験し得るものであるといえよう。

人はこのような困難な出来事に遭遇した時、悲しんだり、落ち込んだり、後悔したり、悩んだりするだろう。たとえ落ち込んだとしても、そこから立ち直ることができればよいが、なかなか立ち直れず、憂鬱な日々を過ごしてしまう人もいるだろう。また、その出来事のことを引きずってしまい、別のところでミスを重ねてしまう人もいるかもしれない。最悪の場合、朝起きあがれない、食欲がわかない、体が思うように動かない、仕事ができないなど日常生活に支障をきたす可能性もあるだろう。このようなことから困難な出来事は今日を生きる私たちにとって大きな脅威であると言える。

第2項 大学生が遭遇する困難な出来事

困難な出来事は誰もが経験し得ることであるが、特に大学生の時期が一番遭遇し

やすいのではないだろうか。大学生は発達段階において青年期後期に該当する。青年期は一般に身体的な発達のスパートと第二次性徴から、社会的経済的に成人として社会に仲間入りするまでを指す（戸田，2010）。高村（2012）によれば、青年期は多様な他者のものの見方、視点を取り入れながら、しだいに自らの価値観を形成し、個人の価値観に基づいて判断することが可能になる時期であるため、周囲から日常生活のさまざまな出来事について、自分自身で意思決定を求められるようになる（高村，2012）とされている。高校生の段階でも、文系理系の選択や志望校を決める際など自分で意思決定を求められる場合があるが、大学生では行動範囲が広がり、交友関係も広がるため、高校よりもはるかに多くの意思決定を求められる。そして選択の質も、どちらを選択したらよいか悩ましい場合、答えがわからないような場合など高度なものが増えてくる。意思決定に慣れていない場合、たくさんの悩ましい選択をせまられるというのは非常に苦しいことである。そして、悩みながら苦労して選択した結果が、うまくいかなかったという場合、それは人を落ち込ませる要因となりうる。神原（2009）が挫折経験の有無について調査を行ったところ、大学生 518 名（男性：260 名、女性：255 名、不明：3 名）のうち 356 名（男性：177 名、女性：178 名、不明：1 名）が挫折を経験したことがあると回答した。つまり、調査協力者の男性、女性のほぼ 7 割が挫折を経験していることが明らかとなった。

また、山口（2011）は 18 歳～41 歳の男女 420 名（平均＝20.53 歳、SD＝2.52）に対し、精神的に辛いと感じた体験について尋ねたところ次のような結果が得られた（Table 1）。この結果によると意思決定の難しさが影響していると考えられる体験の他に喪失体験や、自分と他者との比較から生じると考えられる体験が大学生につらいと感じさせていることがわかる。

Table 1 精神的に辛いと感じた体験 山口（2011）の結果を元に作成

順位	精神的につらいと感じた体験	体験した人数	体験した人数の割合
1	喪失体験（親や大切なものを失う）	180	0.43
2	劣等感にとられる	170	0.40
3	裏切られる	167	0.40
4	理解してもらえない	154	0.37
5	無視される	153	0.36
6	失恋	146	0.35
7	無能感にとられる	142	0.34
8	無力感にとられる	140	0.33
9	認めてもらえない	131	0.31
10	ひとりぼっちになる	127	0.30

これらのことから大学生の多くが困難な出来事に遭遇していること、そして様々な種類の困難な出来事を経験していることがわかる。

第3項 困難な出来事を乗り越える力を身につける

困難な出来事はそれを体験すること自体が辛いことであると同時に精神的健康に悪影響を及ぼすことが知られている。高比良（1998）は大学生を対象としたライフイベント尺度を作成し、ライフイベントが大学生に与える影響について検討している。その結果、ネガティブなライフイベントは抑鬱症状の予測に寄与していることを明らかにした。つまり、困難な出来事を乗り越えることができないといつまでも精神的に苦しい状態に置かれることになると考えられる。

このように困難な出来事はネガティブな側面しか持っていないように見えるが、ポジティブな側面があることも指摘されている。神原（2010）は挫折経験を自分なりに受け入れたり意味づけたりしていれば、自分自身にとって必ずしも否定的な影響だけをもたらさない可能性について言及しており、挫折によって新しい自己概念を獲得したり、新たな自己実現に向かう場合があると述べている。つまり、困難な出来事というのは、人を落ち込ませ、悩ませるというネガティブな側面をもっているが、反対に人を成長させるというポジティブな側面も持っているといえる。

困難な出来事に遭遇するのは辛いことかもしれないが、遭遇する可能性が誰にでもあるということ、そして困難な出来事が人を成長させる側面をもっていることから、極力遭遇しないように回避するのではなく、困難な出来事に遭遇してもそこから乗り越えること、そして困難な出来事を乗り越える力を身につけることが重要であると考えられる。

第4項 スキルトレーニングを通して困難な出来事を乗り越える力を身につける

では困難な力はどうような方法で身につけることができるだろうか。ある特定の力を身につける際のアプローチの1つにスキルトレーニングがある。スキルトレー

ニングの代表例としてソーシャルスキルトレーニングがある。

ソーシャルスキルは社会的スキルあるいは社会的技能と訳すこともある包括的な概念であり、狭義には対人場面において相手に効果的に反応するために用いられる言語的、非言語的対人行動のことを指す(相川, 2004)。最近では対人行動に限定する立場に対し、認知的側面や感情の統制もソーシャルスキルの中を含めようとする立場が主流となっている(相川, 2004)。つまり、ソーシャルスキルとは人間関係を円滑に進めるための能力や技能のことをいう(岩見, 2010)。ソーシャルスキルトレーニングは対人場面での不安や不適切な反応を示す個人は、適切で効果的なソーシャルスキルを今までに学習してこなかったか、あるいは不適切な対人反応を誤って学習しているという考えに基づき、適切なソーシャルスキルを新たに学習させるという目的のために行われる(相川, 2006)。

ここで困難な出来事を乗り越えることについて考えてみると、困難な出来事に遭遇してもなかなか乗り越えることができない人もいれば、困難な出来事に遭遇してもすぐに乗り越えられる人が存在する。これはソーシャルスキルトレーニングの目的の考え方で考えると前者が困難な出来事を乗り越える力を持っていない、後者は困難な出来事乗り越える力を持っていると捉えることができる。すなわち、困難な出来事を乗り越えるスキルを身に着けることができれば、困難な出来事を乗り越えられるようになれる、あるいは、困難な出来事で悩む時間を減らすことができるのではないだろうか。

そこで本研究では大学生を対象とした困難な出来事を乗り越えるスキルを身に着けるトレーニングを開発し、その効果を検討することを目的とする。困難な出来事を乗り越えるスキルを明らかにするためには、困難な出来事を乗り越えることができる人の特徴について調べる必要がある。そこで次節では、困難な出来事を乗り越えることができる人が持つとされる特徴について明らかにする。

第2節 レジリエンスについて

第1項 レジリエンスとは

近年、人の精神的回復に関する概念として、レジリエンスという概念が注目されている。レジリエンス研究は精神疾患（たとえば統合失調症）、貧困、トラウマなど発達やメンタルヘルスのさまざまなリスクをもった人が良好な適応という経過をとったのはどのようなことによるのかを明らかにしようとしたところから始まったとされ、日本でも発達心理学、臨床心理学、教育学、小児保健学、看護学、精神医学など幅広い分野で行われている（庄司, 2009）。

レジリエンスは困難で脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程、能力、および結果（Masten, Best, & Garmezy, 1990）とされている包括的な概念であり、過程、能力、結果のどこに着目するかが研究者によって異なるため（小塩・中谷・金子・長峰, 2002）、統一的な見解はみられていない（小花和, 2002；小塩ら, 2002）。しかし、大きくまとめるとレジリエンスをプロセス及び結果として捉え、回復の過程において影響を及ぼす要因について捉える研究とレジリエンスをパーソナリティとして捉え、個人の回復力を構成する特性として捉える立場がある（平野, 2010）。以前はパーソナリティとしてのレジリエンスはレジリエンシー（石毛・無藤, 2005）レジリエンシー（荒木, 2005）と表記され区別されていたこともあったが、現在ではパーソナリティとして扱う研究（井隼・中村, 2008；平野, 2010；平野, 2012 など）でもレジリエンスと表記されている。つまり、個人が持っている困難な出来事を乗り越える力もレジリエンスであるが、人が困難な出来事を乗り越えるプロセス及び乗り越えた結果（状態）もレジリエンスというのである。人の精神的回復に関する概念であることは共通しているが、レジリエンスを捉える立場によってレジリエンスの意味が異なってくるため、研究者がレジリエンスを定義しているかに注意する必要がある。

そこで本研究ではこれらのレジリエンスを区別して扱うことにする。小塩ら（2002）によるとレジリエンスな状態にある者とは困難で脅威的な状況にさらされることで一時的に心理的不健康の状態に陥っても、それを乗り越え、精神的病理を示さず、よく適応している者のこととされている。そこでプロセス及び結果のレジ

リエンスをそれぞれ人の精神的回復過程、レジリエンスの状態とよぶことにする。また、パーソナリティのレジリエンスを小塩ら（2002）に習い、精神的回復力と定義する。小塩ら（2002）や石毛ら（2005）は個人の性格特性だけを精神的回復力としているが、齊藤・岡安（2010）や井隼・中村（2008）のようにその人が人を精神的な回復に導く要因（ソーシャルサポートなど）を所持しているかということも含めて、個人の精神的を捉えようとしていることから、本研究もこれらも含めて個人が持っている性格特性、回復に導く要因を合わせて精神的回復力とよぶことにする。

第2項 人の精神的回復過程及びレジリエンスの状態についての研究

レジリエンスの1つの研究スタイルとしてレジリエンスをプロセス及び結果として捉える研究がある。日本においては荒木（2005）がレジリエンスのプロセス及び結果として捉える立場をとっている代表的な研究である。荒木（2005）はいじめ被害体験者の青年期後期におけるレジリエンスを児童期及び青年期前期のある一定の期間に、いじめという一連のストレスイベントに曝されたにもかかわらず、被害後数年が経過した青年期後期において、それらの行為症とも言える不適応症状（抑うつ/不安等）を呈していない状態と定義し、レジリエンスの達成に寄与する要因としての、対人的ストレスイベント及びコーピングスタイルの効果について検討した。その結果、いじめ被害体験者は青年期後期において特に対人的ストレスイベントを多く体験しているわけではないにもかかわらず、非体験者よりも適応状態が悪いことを見出した。この傾向は男性の方がつよく、いじめ被害開始時期は無関係であることを同時に示した。また、被害体験者において問題解決型。サポート希求型コーピングが補償的に機能していることを示唆する結果を見出した。

小花和（2002）はレジリエンスの構成要因と含まれる特性として先行研究をもとに以下のようにまとめている（Table 2）。小花和（2002）は心理的ストレス過程の媒介要因として、環境要因と子どもの個人内要因を分離せず包括した概念としてレジリエンスと呼ぶとしていることから、このレジリエンスもプロセス及び結果の意味で使われていると推測される。

Table 2 レジリエンスの構成要因と含まれる特性 小花和 (2002) より引用

構成要因		特性
環境要因	子どもの周囲から提供される要因 (I HAVE Factor)	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
内的要因	子どもの個人内要因 (I AM Factor)	年齢と性 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
	子どもによって獲得される要因 (I CAN Factor)	コンピテンス 問題解決能力 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 根気よさ 信頼関係の追求 知的スキル

また、レジリエンスとは述べられていないものの、人の精神的回復過程における研究は神原 (2010)、山口 (2011) も行っている。

神原 (2010) は先行研究をもとに挫折経験からの回復のプロセスに関して以下のモデルを示した (Figure 1)。神原 (2010) は「挫折」を乗り越えるプロセスには、個人内の要因と個人外の要因が関連してくると述べている。神原 (2010) は「挫折」を乗り越えた状態として、「挫折」という経験を受け入れるだけでなく、それに対して何かしらの肯定的な意味づけを行っている状態も含むとしているが、「挫折」の意味づけをする際にソーシャルサポートの影響を受けることについて言及している。つまり、個人で肯定的な意味づけを行うことが重要であるとともに、肯定的な意味づけをするためにはソーシャルサポートを受ける重要性を示唆している。

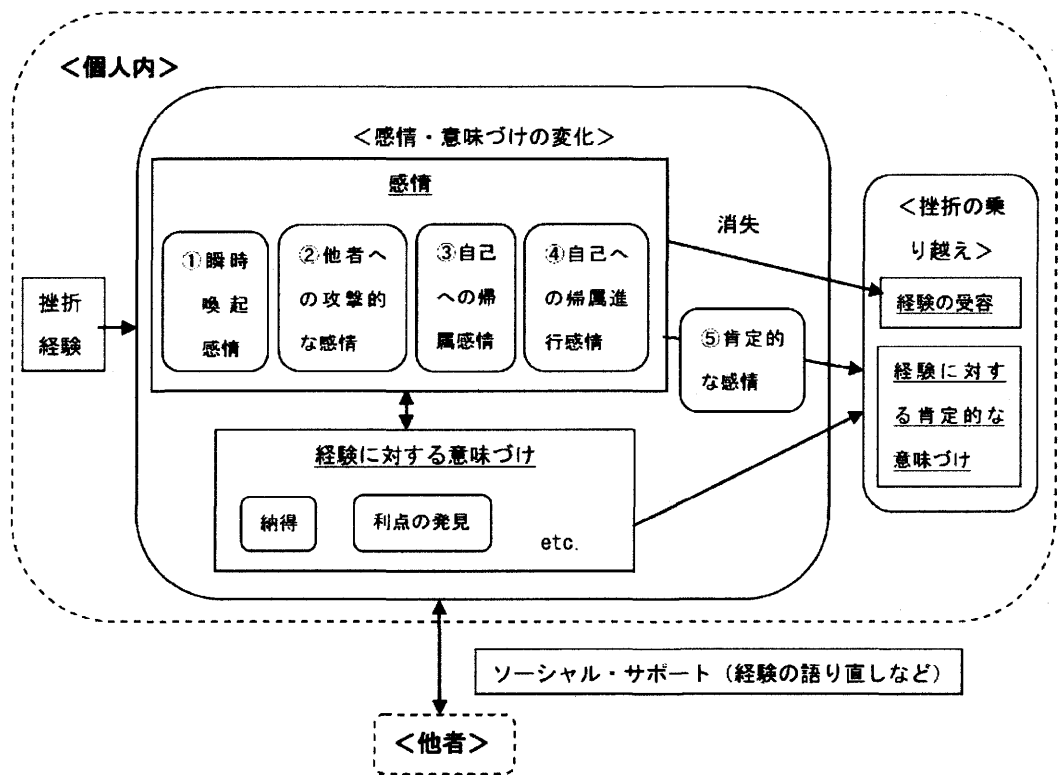


Figure 1 「挫折」を乗り越えるまでのプロセスモデル 神原（2010）より引用

山口（2011）はインタビューにより精神的困難状態からの回復過程について調査している。その結果他者の支援を受けながら自分で行動を起こしたことが回復に対して良い影響を及ぼしているということを示した。

このような人の精神的回復過程及びレジリエンスの状態の研究では人がどのような精神的回復過程たどるかを重視し、レジリエンスの状態を導く要因が何かを明らかにするのに主眼が置かれる。そして人が精神的に回復するのに何が必要だったのか、それらの要因がどのように影響し合い人を回復に導いていくのかを明らかにすることが研究されている。

第3項 精神的回復力についての研究

小塩（2012）はレジリエンスの測定とは、困難・脅威をもたらす出来事の生起、回復途中、回復の完了に影響する要因の測定を試みることだと述べている。そして、

レジリエンスを測定する意義として対象となる人物がレジリエンスという現象を引き起こしやすい内的特性もしくは状況にあるかどうかを調べるため、あるいは、外的な資源を投入することによって、よりレジリエンスを引き起こしやすい状態を作り上げようとする際に、その介入の評価のために用いられるとしている（小塩、2012）。

つまり、精神的回復力の研究では回復のある地点で回復に必要な力を個人が持っているかどうかにより主眼が置かれる。持っているならばそれは回復できるすなわち将来乗り越えられるとみなされる。

1) ハーディネス、コーピング、ストレス耐性と精神的回復力の違い

精神的回復力は個人が持つ困難な出来事を乗り越える力に関する概念であるが、困難な出来事に対処する力としてほかにハーディネス、コーピングがあるからである。これらはレジリエンス研究者によって区別がされている。

石毛・無藤（2005）によると「ハーディネスは個人にストレッサーへの脅威性や嫌悪性を感じさせることなく、ネガティブな心理状態への落ち込みを防ぎ、ストレッサーに対して抵抗力を発揮する特性である。それに対して、レジリエンシーは個人がストレッサーへの嫌悪感を経験して落ち込んでも立ち直りを促し、適応へと導く特性である。」と述べている。つまり、ハーディネスとレジリエンスでは困難な出来事を経験することで落ち込むか落ち込まないかという点で異なる。

ストレス状態におかれたとき人がどのように対処するかをストレスコーピングという（小塩ら、2002）。そして個人の認知的側面を重視した概念であるという（小塩ら、2002）。石毛ら（2005）は精神的回復力は広義のコーピングの一部であるが、精神的回復力は回復に関する心理特性であり回復に導く行動として現れることから、回復に着目しているという点で異なるとされる。

ストレス耐性とはストレスに対する個人の心理的、精神的な耐性のことであり、その点では精神的回復力と共通点が見られる概念である（小塩ら、2002）。しかし、精神的回復力は困難状態において苦痛を感じながらも、その後の適応的な回復を導く心理的な特性及び能力のことであり、単に強さや耐性のみを表す概念ではないため異なると考えられている（小塩ら、2002）。

2) 精神的回復力を測定する尺度

日本これまでにたくさんの精神的回復力に関する尺度が作成されて精神的回復力が測定されている。ここでは一部を紹介する。

小塩・中谷・金子・長峰 (2002) はレジリエンスの状態にある者を「困難で脅威的な状況にさらされることで一時的に心理的不健康の状態に陥っても、それを乗り越え、精神的病理を示さず、よく適応している者のこと」とし、レジリエンスの状態に結びつきやすい心理的特性を測定するための尺度である精神的回復力尺度を作成した。その結果、精神的回復力は「新奇性追求」「感情調整」「肯定的な未来志向」の3因子からなるものであることを明らかにした。「新奇性追求」は「いろいろなことにチャレンジするのが好きだ」「新しいことや珍しいことが好きだ」などの項目からなる側面である。「感情調整」は「自分の感情をコントロールできるほうだ」「怒りを感じるとおさえられなくなる(逆転項目)」などの項目からなる側面である。「肯定的な未来志向」は「自分の未来にはきっといいことがあると思う」「将来の見通しは明るいと思う」などの肯定的な将来への期待を意味する項目からなる側面である。

森・清水・石田・富永・Hiew (2002) は、レジリエンスを「逆境に耐え、試練を克服し、感情的・認知的・社会的に健康な精神活動を維持するのに不可欠な心理特性」とし、レジリエンス能力を測定する尺度を開発した。その結果、レジリエンスは「I AM」「I HAVE」「I CAN」「I WILL」の4因子からなるものであることを明らかにした。「I AM」の力とはレジリエンスが自分自身の良いところ悪いところもひっくるめて、自分自身を受け入れていく力、「I HAVE」の力とは他者との信頼関係を築き、学びのネットワークを広げていく力、「I CAN」の力とは人間が日々遭遇する試練や問題を乗り越え問題を解決していく力、「I WILL」の力とは自分自身で目標を定め、それに向かって伸びていく力である。

石毛・無藤 (2005) は不適応症状を軽減する個人の内的要因に注目し、中学生を対象とした尺度を作成した。その結果、「なにごととも良い方に考える」や「失敗してもあきらめずにもう一度挑戦する」などの「前向き性」、「失敗したとき、自分のどこが悪かったか考える」や「困ったことが起きると、その原因を考える」などの「自省性」、「つらいとき、自分の気持ちを周りの人に聞いてもらう」や「困

ったとき、どうしたらよいか人に相談する」からなる「相談性」という因子構造が明らかとなった。

井隼・中村（2008）はレジリエンスを規定する要因である資源に着目し、自己効力感、自己信頼感、柔軟性、判断力といった特性を個人が持ち、知るという「個人内資源の認知」、認知された個人内資源の特性、要因を実際はどの程度活かすことができるかという「個人内資源の活用」、自分の周囲にサポートをしてくれる人、モデリングの対象となる人が存在するかどうかという「環境資源の認知」、認知された環境資源をどのように、どの程度活かしているのかという「環境資源の活用」の4つの側面からレジリエンスを捉えようとした。その結果、「個人内資源の認知」尺度においては、楽天的、またあまりこだわらないといった項目群である「楽観的思考」、人とのかかわりを表す項目である「社交性」、何にでも真剣に取り組む、また、さまざまなことに関心を持つなど、多方面への関心と粘り強さを示す項目群である「関心の持続・多様性」、自分の能力に関する項目群である「有能感」という因子構造が明らかとなった。「個人内資源の活用」尺度においては、失敗を気にしすぎない、開き直るといった深く問題等にこだわらず、前向きに考えるという行動に関する「楽観的行動」、問題について熟慮し、再度同じ過ちを起こさないよう工夫するといった内容の行動が含まれる「熟慮的行動」、何か他の行動をして気分を紛らわすといった内容の項目群が含まれる「気ばらし行動」、今置かれる状況などを多角的に捉えようとする行動を表す項目群である「状況分析行動」という因子構造が明らかになった。「環境資源の認知」尺度においては、家族資源の有無を問う項目群である「家族資源」、実際に状況や環境を共有でき、直接的な働きかけが行われる友達に関する項目である「友達資源」、モデルとなる存在、あるいは指導者的役割を求める存在の有無、また仲間集団へ属すること自体に意味があるとする内容に関する項目群が含まれる「仲間・先輩資源」という因子構造が明らかになった。「環境資源の活用」尺度においては、「家族資源の活用」、「仲間・先輩資源の活用」、「友達資源の活用」という因子構造が明らかとなった。

平野（2010）はレジリエンスを導く多様な要因の中で後天的に身につけやすい獲得的な性質の強い要因と、そうでない資質的な性質の強い要因があると考え、二次元レジリエンス要因尺度（BRS）の作成を行った。その結果、ネガティブな出来事や対人関係のトラブルが起きた場面において、積極的に対処法を探り、解決的な行

動をとろうとする内容の「問題解決志向」、物事がうまく進み、良いことが生じるだろうというポジティブな見通しを持っていることを表す内容の「楽観性」、他者の感情を容易に読み取ることができる能力を示す内容の「他者心理の理解」、自分自身について、および自分の考えについて理解し、それを他者に伝えることができるという内容の「自己理解」、自分の体調や体力、および感情やユーモアなど、心身をコントロールする能力についての内容の「統御力」、人との関係をうまくとることや、社会集団の中での存在感についての内容の「社交性」、物事に対して努力や意欲を持って行動することができるという内容の「行動力」という因子構造が明らかになった。そして、「楽観性」、「統御力」、「社交性」、「行動力」を資質的レジリエンス要因、「問題解決志向」、「自己理解」、「他者心理の理解」を獲得的レジリエンス要因とした。

3) 精神的回復力の特徴

上記の尺度と他の構成概念との比較を通し、精神的回復力の特徴が明らかにする研究が行われている。

大石・岡本（2009）は精神的回復力と時間的展望の関連について調べ、特に時間的展望の未来志向性と関連があることを示した。また過去・現在・未来の全てに肯定的な時間的展望を持つ者は、3つの展望のいずれかに否定的な時間的展望をもつ者よりも精神的回復力が高いことを明らかにした。

田中・兒玉（2010）は精神的回復力と自尊感情、精神的回復力と抑うつ症状、精神的回復力とコーピングの肯定的思考、計画立案、気晴らし、放棄・諦めのそれぞれと関係があることを明らかにし、自尊感情を高めることや、抑うつ症状を減少させること、積極的コーピングを行わせ、回避的コーピングを行わせないようにすることで個人の精神的回復力を高められる可能性を示唆した。

原・烏川・藤井・古田（2011）は大学生のストレス経験と精神的回復力の関係について調査したところ、精神的回復力はストレス反応と不定愁訴を抑制する働きがあることを明らかにした。また客観的ストレス経験の高い方が、精神的回復力が機能しているが、ストレスが少ない状態でも予防因子として精神的回復力が働く可能

性があることを明らかにした。

第4項 精神的回復力を高めるトレーニング

最近では、精神的回復力は身に着けられるという性質をもつ（平野, 2010）ことから精神的回復力を育てる取組が行われている。針間（2012）によれば、オーストラリアでは学校精神保健増進プロジェクトである MindMatters（「心が大事」との意）において精神的回復力を高めるプログラムが行われている。中学校低学年では生徒にコミュニケーション、参加、自尊心、チームワーク、学校に対する帰属とつながりの感覚を促し、それによって精神的回復力を高めるプログラムが行われ、中高学年の生徒にはストレスと難問に対処すること、援助をもとめること、ピアサポート、ストレスマネジメント、目標設定という問題を扱うプログラムが行われている（針間, 2012）。

原・都築（2013）は精神的回復力の育成に関わるプログラムをスキル重視型、体験重視型、環境整備重視型に分けてレビューし、学校における保健教育でのレジリエンス育成教育の実践の重要性を指摘している。原ら（2013）の研究からもわかるが精神的回復力を育てるプログラムは海外の研究が多いが、精神的回復力を伸ばすトレーニングが提案されている（深谷, 2012）。しかしながら、実際にトレーニングによって精神的回復力が高まったかどうか結果を検証している研究はほとんどない。提案されているプログラムは近年のレジリエンスの研究をもとに考えられており、効果があることが推測されるが、実際に行うことによって効果を確かめ、プログラムをよりよくしていくことは重要である。中学生の精神的回復力を高めるトレーニングの検討は森田（2012）によって行われているが、大学生に対して精神的回復力を高めるプログラムを実施し効果を検討した研究は見当たらない。

第5項 本研究の目的

本研究では大学生を対象とした精神的回復力を高めることが期待されるスキル

トレーニングプログラムを作成及び実施し、その効果を検討する。その際精神的回復力を既存の尺度によって測定し、トレーニングの妥当性を検討することを目的とする。

第 2 章 予備調査

第 1 節 目的

最近、精神的回復力の重要性が多くの研究によって指摘されている。本研究では大学生の精神的回復力を高めるスキルトレーニングを作成するために、大学生がどのように精神的回復力を身に着けるかを調査し、予備調査を行った。

本研究では精神的回復力を捉える観点として、井隼・中村（2008）のレジリエンス 4 側面尺度を利用して測定することにした。すなわち、問題について熟慮し、再度同じ過ちを起こさないよう工夫するといった内容の行動である「熟慮的行動」、今置かれる状況などを多角的にとらえようとする内容の行動である「状況分析行動」、モデルとなる存在、指導者的役割を求める存在、仲間集団の利用を行う内容である「仲間先輩資源の活用」を大学生の精神的回復力を捉える観点として利用することにした。

第 2 節 方法

第 1 項 調査協力者

大学生 15 名（男性 2 名（うち外国人留学生 1 名）、女性 13 名（うち外国人留学生 12 名））

第2項 実施日及び当日の概要

2013年4月20日（土）、4月21日（日）に実施された教育学部生を対象として行われた、コミュニケーションに関する授業時間において実施した。5人1組となるようグループを編成し、グループで行うスキルトレーニング、2人1組で行うスキルトレーニングを実施した。以下に当日の概要を示す。

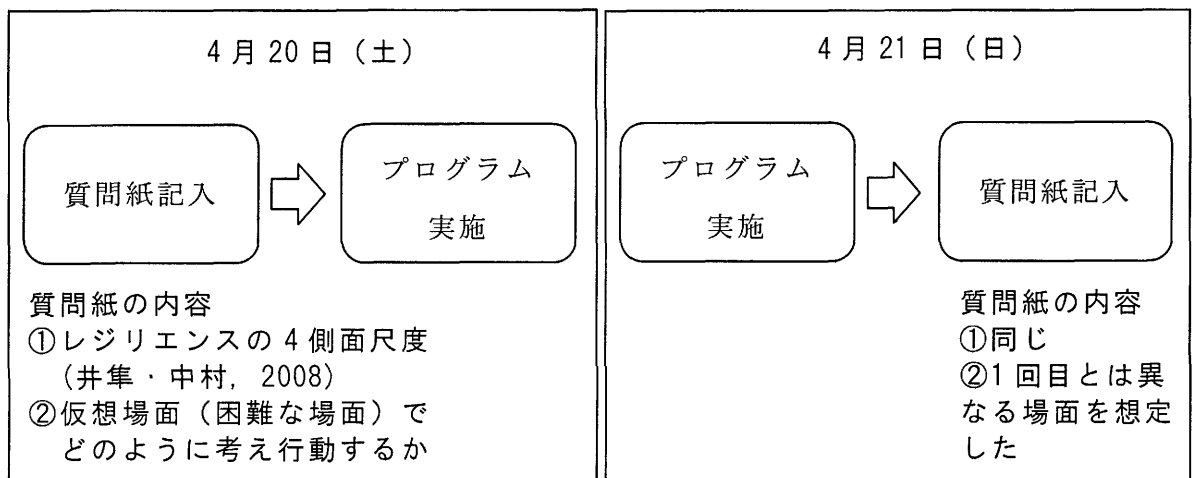


Figure 2 当日の概要

第3項 質問紙項目について

スキルトレーニングの実施の前後に質問紙を配布し回答を求めた。

①井隼・中村（2008）のレジリエンスの4側面尺度（個人内資源の認知尺度、個人内資源の活用尺度、環境資源の認知尺度、環境資源の活用尺度の4側面からなる）に5件法で回答を求めた。環境資源の認知尺度、環境資源の活用尺度は志向性を尋ねるものに修正して使用した。

②仮想場面に関する項目（対人関係場面、達成場面で困難な出来事に遭遇する場面を設定し、その場面でどのように考え行動するかを自由記述で回答を求めた。また、その出来事をどのくらい解決できると思うかを11件法で回答を求めた。事前事後において、困難な出来事に遭遇する場面は異なるものを設定した。

第4項 スキルトレーニング内容について

スキルトレーニングの実施内容は以下の通り(Table3 ,Table4)である。本研究では精神的回復力の側面である「熟慮的行動」、「状況分析行動」「仲間・先輩資源の活用」をトレーニングによって高められるスキルであると捉えプログラムを作成した。トレーニングを作成するにあたり、『構成的グループエンカウンター事典』(國分・國分,2004)のトレーニングが「熟慮的行動」、「状況分析行動」「仲間・先輩資源の活用」を高められると判断されたため、それらの一部を修正して使用することとした。

トレーニング終了後に①活動をしてみて気づいたこと・考えたこと、②その活動にどんな意味があるかについて振り返りと感想交流を実施した。

Table 3 スキルトレーニング 1日目 -4月20日(土)- 実施内容

	スキルトレーニング名	働きかけるレジリエンスの側面
1	アイスブレイク	仲間・先輩資源の活用
2	自分のさまざまなところに目を向ける	熟慮的行動
3	問題やその原因について自分で考える	熟慮的行動
4	振り返り・感想交流①	
5	グループで協力して問題を解決する①	熟慮的行動
6	振り返り・感想交流②	
7	グループで協力して問題を解決する②	熟慮的行動
8	振り返り・感想交流③	

Table 4 スキルトレーニング 2日目 -4月21日(日)- 実施内容

	スキルトレーニング名	働きかけるレジリエンスの側面
1	アイスブレイク	仲間・先輩資源の活用
2	振り返り・感想交流①	
3	リフレーミング	熟慮的行動・状況分析行動
4	振り返り・感想交流②	

第3節 結果と考察

第1項 レジリエンス4側面尺度における下位尺度得点について

先行研究に従い各下位尺度項目の得点を足し合わせて尺度構成を行った。そして尺度構成したものの平均を求め下位尺度得点とした。まず下位尺度の信頼性を調べるために、下位尺度ごとに α 係数を算出した。その結果、「楽観的行動(事前)」が.719、「楽観的行動(事後)」が.716、「熟慮的行動(事前)」が.887、「熟慮的行動(事後)」が.873であり信頼性が確認された。

第2項 スキルトレーニングプログラムの効果の検討

下位尺度ごとにレジリエンス得点の平均値を算出し、スキルトレーニング実施前後における変化を検討した。その結果、個人内資源の活用尺度における「楽観的行動」($t(14)=2.82, p<.05$)、「熟慮的行動」($t(14)=2.50, p<.05$)において有意な得点の上昇が見られた(Table 4-1 参照)。

Table 4-1 下位尺度得点の平均値と標準偏差

	事前		事後		
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
個人内資源の認知尺度					
楽観的思考	3.14	0.65	3.18	0.54	
社交性	3.32	0.70	3.48	0.68	
関心の持続・多様性	3.58	0.67	4.03	0.46	
有能感	3.49	0.42	3.59	0.40	
個人内資源の活用尺度					
楽観的行動	3.01	0.61	3.35	0.56	*
熟慮的行動	3.77	0.59	3.90	0.51	*
気晴らし行動	3.80	0.52	3.88	0.50	
状況分析行動	3.21	0.54	3.23	0.59	
環境資源の認知尺度					
家族資源	3.77	0.72	3.96	0.74	
友達資源	3.50	0.54	3.87	0.48	
仲間先輩資源	3.49	0.44	3.67	0.63	
環境資源の活用尺度					
家族資源の活用	3.97	0.78	4.09	0.77	
仲間先輩資源の活用	3.91	0.48	3.96	0.54	
友達資源の活用	3.58	0.50	3.70	0.36	

† $p < .1$ * $p < .05$ ** $p < .01$

第3項 考察

スキルトレーニングプログラムの前後において「熟慮的行動」得点と「楽観的行動」得点に有意な上昇がみられた。これはスキルトレーニングプログラムの前後において「熟慮的行動」得点と「楽観的行動」得点に有意な上昇がみられた。

本スキルトレーニングプログラムでは、グループワークを通し、自分の視点だけでなく他者の視点も取り入れながら課題について深く検討するトレーニングを行った。これらはレジリエンスの1側面である「熟慮的行動」に対応するものである。そのため本スキルトレーニングプログラムが「熟慮的行動」に影響を与えたのではないかと考えられる。

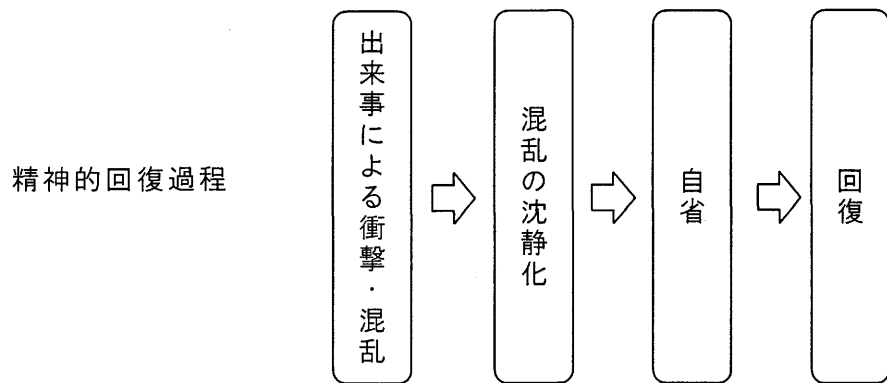
また、「楽観的行動」は「問題についてしつこく考えず、割り切る」、「無理矢理にでも前向きに考える」などの項目からなる。トレーニングにおいて自分の悩みをグループの仲間に相談し、意見をもらうというトレーニングをおこなった。また、リフレーミングの活動を行い前向きに考える練習を行った。それらが「楽観的行動」をうながしたのではないかと推測される。

しかし、「仲間先輩資源の活用」、「状況分析行動」においては有意な得点の変化をみることができなかった。そこで本調査ではそれらにも働きかけるプログラムを検討する。

第3章 本調査

第1節 目的

予備調査の結果から、予備調査で行ったスキルトレーニングによって人の精神的回復力の側面のうち「熟慮的行動」及び「楽観的行動」を高めることができることがわかった。しかし、「状況分析行動」と「仲間・先輩資源の活用」は有意な結果がでなかった。また、予備調査では初対面の人でグループワークを行うこと、参加者がグループワークに慣れていないということを考慮したため、「熟慮的行動」に偏ったスキルトレーニングプログラムになってしまっていた。そこで本調査では石毛・無藤（2005）に示される人の精神的回復過程（Figure 4）に従い、それぞれの回復段階で影響を及ぼす精神的回復力の側面を以下の図のように対応させた。本研究ではこの精神的回復過程に基づいてスキルトレーニングを行い、効果を検討する。



精神的回復過程 精神的回復力の要素	出来事による 衝撃・混乱	混乱の 沈静化	自省	回復
仲間・先輩資源の活用	○		○	
熟慮的行動・状況分析行動		○	○	
楽観的思考・楽観的行動			○	○

Figure 4 人の精神的回復過程 石毛・無藤(2005)を参考に作成

第2節 方法

第1項 調査協力者

短期大学生のべ名(1日目:23名(男性名12名、女性11名)、2日目:26名(男性13名、女性13名))

第2項 実施日及び当日の概要

2013年12月10日(火)、12月17日(火)に実施された心理学の講義中に実施した。1日目は4人1組となるグループを編成し、グループで行うスキルトレーニング、2人1組で行うスキルトレーニングを実施した。2日目は個人で行うスキルトレーニングを実施した。以下に当日の概要を示す。

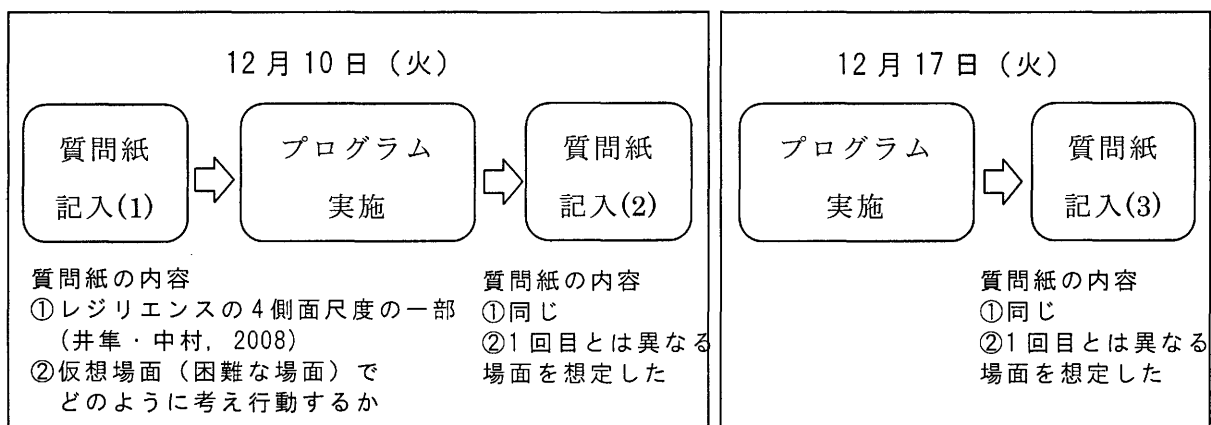


Figure 5 当日の概要

第3項 質問紙項目について

スキルトレーニングの実施の前後に質問紙を配布し回答を求めた。

①井隼・中村(2008)のレジリエンスの4側面尺度(個人内資源の認知尺度、個人内資源の活用尺度、環境資源の認知尺度、環境資源の活用尺度の4側面からな

る)のうち、個人内資源の認知尺度から、楽観的思考、個人内資源の活用尺度から楽観的行動、熟慮的行動、状況分析行動、環境資源の認知から、仲間・先輩資源、環境資源の活用尺度から、仲間・先輩資源の活用の側面を5件法で回答を求めた。環境資源の認知尺度、環境資源の活用尺度は志向性を尋ねるものに修正して使用した。

②仮想場面に関する項目(対人関係場面、達成場面で困難な出来事に遭遇する場面を設定し、その場面でどのように考え行動するかを自由記述で回答を求めた。また、その出来事をどのくらい解決できると思うかを11件法で回答を求めた。1回目、2回目、3回目の質問紙調査において、困難な出来事に遭遇する場面は異なるものを設定した。

第4項 スキルトレーニング内容について

1日目のスキルトレーニングの内容は予備調査で行ったトレーニングの一部を修正し使用した。2日目のトレーニング内容については、『つよい子を育てるこころのワクチン メゲない、キレない、ウツにならないABC思考法』(マーティン・セリグマン他 枝廣淳子[訳],2003)のプログラムを一部修正して使用することとした。これはうつ病を予防するプログラムである。その中に「悲観的な考え方のパターンを楽観的に変える方法」という内容が紹介されている。本研究では精神的回復力の側面である「仲間・先輩資源の活用」、「熟慮的行動」、「状況分析行動」、「楽観的思考」、「楽観的行動」をトレーニングによって高められるスキルと捉えるが、「悲観的なパターンを楽観的に変える方法」のトレーニングはこれらのスキルを高める働きがあると判断されたからである。

またそれぞれのスキルトレーニングの終了後に、スキルトレーニングを通し参加者がどのようなことを考えたのかを調べるためリフレクションシートの回答をお願いした。

Table 5 スキルトレーニング 1 日目 -12 月 10 日 (火)- 実施内容

	スキルトレーニング名	働きかけるレジリエンスの側面
1	精神的回復力についての説明 出来事による衝撃・混乱のステージの説明	
2	自分の気持ちを周りの人に聞いてもらう 人に相談する	仲間・先輩資源の活用 熟慮的行動
3	リフレクションシート記入① 混乱の沈静化のステージの説明	
4	ちがう角度から問題を考える 問題の原因を考える	熟慮的行動 状況分析行動
5	リフレクションシート記入②	

Table 6 スキルトレーニング 2 日目 -12 月 17 日 (火)- 実施内容

	スキルトレーニング名	働きかけるレジリエンスの側面
1	前回の復習 自省・回復のステージの説明	
2	心のつぶやきを考える	熟慮的行動 状況分析行動 楽観的思考・楽観的行動
3	リフレクションシート記入①	
4	二種類の考え方の練習 物事の原因と理由を考える	熟慮的行動 状況分析行動 楽観的思考・楽観的行動
5	リフレクションシート記入②	
6	次に何が起こるか考える	熟慮的行動 状況分析行動 楽観的思考・楽観的行動

第 3 節 結果

第 1 項 レジリエンス 4 側面尺度における下位尺度得点について

1 日目、2 日目両日ともに参加した 15 名について分析する。

先行研究に従い各下位尺度項目の得点を足し合わせて尺度構成を行った。そして尺度構成したものの平均を求め下位尺度得点とした。まず下位尺度の信頼性を調べるために、下位尺度ごとに α 係数を算出した。その結果を以下に示す (Table 7)。

Table 7 下位尺度得点の α 係数 (修正前)

尺度名	1回目	2回目	3回目
仲間先輩資源	.857	.916	.920
仲間先輩資源の活用	.836	.904	.945
楽観的行動	.602	.425	.885
熟慮的行動	.770	.841	.885
状況分析行動	.875	.862	.902
楽観的思考	.574	.703	.847

2回目、3回目の得点はプログラムの影響を受けるため、プログラムを受ける前である1回目の得点で信頼性を検討した。仲間・先輩資源尺度、仲間・先輩資源の活用尺度、熟慮的行動尺度、状況分析行動尺度においては.750を上回る値であったため十分な信頼性があると判断し、それぞれ「仲間・先輩資源」得点、「仲間・先輩資源の活用」得点、「熟慮的行動」得点、「状況分析行動」得点とした。

楽観的行動尺度、楽観的思考尺度においては、十分な信頼性を有すると判断できなかったため、楽観的行動尺度は1項目(6 特に何も考えない。)削り尺度構成した場合と2項目(6 特に何も考えない。と7 無理やりにでも前向きに考える。)削って尺度構成した場合、楽観的思考尺度は1項目(7 あきらめがいい。)を削って尺度構成した場合と2項目(7 あきらめがいい。と2 気持ちの切りかえが早い。)を削って尺度構成した場合で、再び α 係数を計算した。その結果、楽観的行動尺度の α 係数は1項目削った場合、1回目の調査時は.710、2回目の調査時は.709、3回目の調査時は.904となった。2項目削った場合、1回目の調査時は.825、2回目の調査時は.790、3回目の調査時は.905となった。2項目削った場合の方が1回目の α 係数が信頼性を有すると判断できるため、2項目(6 特に何も考えない。と7 無理やりにでも前向きに考える。)を削除し、残りの5項目を加算し平均を取ったものを「楽観的行動」得点とした。楽観的思考尺度の α 係数は1項目削った場合、1回目の調査時は.668、2回目の調査時は.738、3回目の調査時は.821、2項目削った場合、1回目の調査時は.749、2回目の調査時は.663、3回目の調査時は.791であった。1項目削った場合と2項目削った場合を比べると2項目削った場合の方が1回目の α 係数の値が高かったため、2項目(7 あきらめがいい。と2 気持ちの切りかえが早い。)を削り、残りの5項目を加算し平均を取ったものを「楽観的思考」得点とした。

第2項 各変数間の相関

「仲間・先輩資源」得点、「仲間・先輩資源の活用」得点、「熟慮的行動」得点、「楽観的行動」得点、「熟慮的行動」得点、「状況分析行動」得点、「楽観的思考」得点間の相関係数を求めた。尺度内の相関が高いことが示された。

Table 8 下位尺度の自己内相関

尺度名	1回目と2回目	1回目と3回目	2回目と3回目
仲間先輩資源	.877 **	.822 **	.934 **
仲間先輩資源の活用	.807 **	.602 *	.895 **
楽観的行動	.884 **	.846 **	.829 **
熟慮的行動	.800 **	.572 *	.758 **
状況分析行動	.742 **	.532 *	.622 *
楽観的思考	.909 **	.687 **	.650 **

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

Table 9 下位尺度 (1回目) 同士の相関

	仲間先輩資源 (1回目)	仲間先輩資源の 活用(1回目)	楽観的行動 (1回目)	熟慮的行動 (1回目)	状況分析行動 (1回目)	楽観的思考 (1回目)
仲間先輩資源(1回目)		.683 **	.091	.477	.470	.521 *
仲間先輩資源の活用(1回目)	.683 **		.146	.569 *	.488	.379
楽観的行動(1回目)	.091	.146		.049	-.213	.551 *
熟慮的行動(1回目)	.477	.569 *	.049		.320	.350
状況分析行動(1回目)	.470	.488	-.213	.320		.130
楽観的思考(1回目)	.521 *	.379	.551 *	.350	.130	

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

Table 10 下位尺度 (2回目) 同士の相関

	仲間先輩資源 (2回目)	仲間先輩資源の 活用(2回目)	楽観的行動 (2回目)	熟慮的行動 (2回目)	状況分析行動 (2回目)	楽観的思考 (2回目)
仲間先輩資源(2回目)		.753 **	.212	.619 *	.578 *	.293
仲間先輩資源の活用(2回目)	.753 **		.154	.647 **	.489	.314
楽観的行動(2回目)	.212	.154		.213	.171	.809 **
熟慮的行動(2回目)	.619 *	.647 **	.213		.711 **	.407
状況分析行動(2回目)	.578 *	.489	.171	.711 **		.205
楽観的思考(2回目)	.293	.314	.809 **	.407	.205	

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

Table 11 下位尺度 (3回目) 同士の相関

	仲間先輩資源 (3回目)	仲間先輩資源の 活用(3回目)	楽観的行動 (3回目)	熟慮的行動 (3回目)	状況分析行動 (3回目)	楽観的思考 (3回目)
仲間先輩資源(3回目)		.881 **	.492	.512	.278	.359
仲間先輩資源の活用(3回目)	.881 **		.452	.640 *	.306	.332
楽観的行動(3回目)	.492	.452		.147	-.074	.439
熟慮的行動(3回目)	.512	.640 *	.147		.539 *	.187
状況分析行動(3回目)	.278	.306	-.074	.539 *		.474
楽観的思考(3回目)	.359	.332	.439	.187	.474	

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

Table 12 下位尺度 (1回目) と (2回目) の相関

	仲間先輩資源 (2回目)	仲間先輩資源の 活用(2回目)	楽観的行動 (2回目)	熟慮的行動 (2回目)	状況分析行動 (2回目)	楽観的思考 (2回目)
仲間先輩資源(1回目)	.877 **	.612 *	.292	.609 *	.444	.426
仲間先輩資源の活用(1回目)	.613 *	.807 **	.217	.703 **	.416	.284
楽観的行動(1回目)	.181	.239	.884 **	.299	.293	.751 **
熟慮的行動(1回目)	.341	.371	-.025	.800 **	.325	.253
状況分析行動(1回目)	.454	.449	-.142	.577 *	.742 **	-.067
楽観的思考(1回目)	.392	.503	.615 *	.496	.216	.909 **

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

Table 13 下位尺度 (1回目) と (3回目) の相関

	仲間先輩資源 (3回目)	仲間先輩資源の 活用(3回目)	楽観的行動 (3回目)	熟慮的行動 (3回目)	状況分析行動 (3回目)	楽観的思考 (3回目)
仲間先輩資源(1回目)	.822 **	.608 *	.348	.357	.081	.240
仲間先輩資源の活用(1回目)	.582 *	.602 *	.220	.403	.186	.198
楽観的行動(1回目)	.315	.337	.846 **	.054	.092	.549 *
熟慮的行動(1回目)	.377	.279	.103	.572 *	.043	-.036
状況分析行動(1回目)	.425	.519 *	-.094	.717 **	.532 *	.008
楽観的思考(1回目)	.571 *	.585 *	.590 *	.461	.120	.687 **

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

Table 14 下位尺度 (2回目) と (3回目) の相関

	仲間先輩資源 (3回目)	仲間先輩資源の 活用(3回目)	楽観的行動 (3回目)	熟慮的行動 (3回目)	状況分析行動 (3回目)	楽観的思考 (3回目)
仲間先輩資源(2回目)	.934 **	.780 **	.391	.393	.156	.113
仲間先輩資源の活用(2回目)	.808 **	.895 **	.267	.550 *	.364	.325
楽観的行動(2回目)	.296	.264	.829 **	-.090	-.048	.608 *
熟慮的行動(2回目)	.686 **	.691 **	.446	.758 **	.216	.096
状況分析行動(2回目)	.611 *	.606 *	.397	.708 **	.622 *	.162
楽観的思考(2回目)	.441	.407	.775 **	.228	-.004	.650 **

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

第3項 ステップワイズ法による重回帰分析

それぞれの3回目の下位尺度得点がどの要因によって予測されているのかをステップワイズ法による重回帰分析を行い検討した。徐々に独立変数を加えていくことで得られた最適なモデルの結果を以下に示す。このことから「仲間・先輩資源(3回目)」は「仲間・先輩資源(2回目)」と「楽観的思考(1回目)」が、「仲間・先輩資源の活用(3回目)」は「仲間先輩資源の活用(2回目)」が、「楽観的行動(3回目)」は「楽観的行動(1回目)」が、「熟慮的行動(3回目)」は「熟慮的行動(2回目)」が、「状況分析行動(3回目)」は「状況分析行動(2回目)」が、「楽観的思考(3回目)」は「楽観的思考(1回目)」がそれぞれ予測していることが明らかとなった。

Table 15 ステップワイズ法による重回帰分析の結果

独立変数	従属変数	仲間先輩資源 (3回目) β	仲間先輩資源 の活用(3回目) β	楽観的行動 (3回目) β	熟慮的行動 (3回目) β	状況分析行動 (3回目) β	楽観的思考 (3回目) β
仲間先輩資源(1回目)							
仲間先輩資源の活用(1回目)							
楽観的行動(1回目)				.846 ***			
熟慮的行動(1回目)							
状況分析行動(1回目)							
楽観的思考(1回目)		.242 *					.687 **
仲間先輩資源(2回目)		.839 ***					
仲間先輩資源の活用(2回目)			.895 ***				
楽観的行動(2回目)							
熟慮的行動(2回目)					.758 **		
状況分析行動(2回目)						.622 *	
楽観的思考(2回目)							
R ²		.921	.800	.716	.575	.387	.473
調整済みのR ²		.908	.785	.694	.542	.340	.432
F値		70.015 ***	52.107 ***	32.802 ***	17.574 **	8.212 *	11.646 **

>.05, ** p<.01, *** p<.001

第4項 スキルトレーニングプログラムの効果の検討

本レジリエンスプログラムの効果を検討するため、時期を独立変数、各下位尺度得点を従属変数とする被験者内計画の1要因3水準の分散分析を行った。その結果、楽観的行動得点において有意な主効果がみられた($F(2,28)=6.893, p<.01$)。Bonferroni法による多重比較の結果、1回目から3回目にかけて得点が5%水準で有意に上昇していることが見出された。また、仲間先輩資源尺度において有意な傾向が見られた($F(2,28)=2.547, p<.1$) (Table 15-1 参照)。

Table 15-1 下位尺度得点の平均値と標準偏差

	1回目		2回目		3回目		
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
仲間先輩資源	3.61	0.67	3.75	0.67	3.81	0.76	†
仲間先輩資源の活用	3.62	0.53	3.79	0.60	3.78	0.76	
楽観的行動	2.92	0.82	3.11	0.66	3.35	0.85	**
熟慮的行動	3.98	0.51	4.04	0.48	4.05	0.63	
状況分析行動	2.88	1.01	2.85	0.83	2.81	1.03	
楽観的思考	3.05	0.69	3.19	0.58	3.12	0.80	

† $p < .1$ * $p < .05$ ** $p < .01$

第5項 リフレクションシートの記述の検討

リフレクションシートの記述からそれぞれのトレーニング内容の考察を行う。

まず、1つの文で複数の内容が含まれているものを、1つの文に対し1つの内容になるように分解した。例えば、「自分が、こうじゃないかと思ったことを発言して、皆で考える。」であれば、「自分がこうじゃないかと思ったことを発言する」と「皆で考える」となるように分けた。また内容に対する理由や意見が続けて述べられている場合はまとめて1つの項目とした。その1つ1つの文を内容ごとに筆者と大学院で心理学を専攻した者の2名によってKJ法を使いカテゴリー分けを行った。その結果を以下に示す。

1) 1日目リフレクションシート①

質問項目は「この活動（『トランプ王国の秘密』）を通して、問題をスムーズに解決するために大切だと思ったことはなんですか？」であった。KJ法によるカテゴリー分けの結果をTable 16に示す。

Table 16 1 日目リフレクションシート① カテゴリーの分類結果

カテゴリー名	下位カテゴリー名	項目例
1 情報処理の方略	情報のカテゴリー分け	・ヒントは関連するものごとに分けておく。(ハート関連のものはハート関連で、クラブならクラブでまとめる)
	方略情報の視覚化	・挙げた意見・解答はすぐに反映させて分かりやすくする。(解答だと思う所にすぐカードを置いていくなど)
	メタ認知的な情報処理	・細かい情報はあとから入れかえることも大切だと思った。
	単純な方略	・すぐに分からなくてもいったん並べてみたり、とりあえず動かしてみる。
2 ソーシャルスキル	意見共有	・気になる事は小さな事でも仲間と確認していく。
	聞くスキル	・互いの意見はしっかりと汲み取り、また理解する。
	話すスキル	・声にだすこと。
	ノンバーバル	・みんなで解決しようと心(?)の向きをそろえること。
3 状況把握	クリティカルシンキング (論理的、客観的に考える)	・自分の考え方を過信しない。 ・人の考えを根拠もなく否定しないこと
	人的資源の利用・把握	・論理的な情報処理が得意な人、注意力にたけている人などそれぞれの人の特徴を生かすことが大切であると感じた。

2) 1 日目リフレクションシート②

質問項目は「この活動(『二人の私』)を通して、行動を客観的にみることにについてどう思いましたか。」であり、「①『二人の私』を演じている相手の様子を見て気づいたこと」、「②ペアの相手から感想を伝えてもらって考えたこと」、「③自分が演じてみて気づいたこと」の3つの下位質問からなっている。以下それぞれの下位質問ごとに KJ 法によるカテゴリー分けを行った。下位質問①の結果を Table 17、下位質問②の結果を Table 18、下位質問③の結果を Table 19 に示す。

Table 17 1 日目リフレクションシート② カテゴリーの分類結果①

カテゴリー名	項目例
1 二人を演じることにどう思ったか	お題にも寄ると思うが、片方が理論的、もう片方が非理論的(感情的)になりやすいのではないと思う。
2 葛藤が伝わってきた	したくない自分としたい自分のはっきりと分かれていて葛藤が伝わってきた
3 演技について	一人二役だとやっぱり少し演技方を変えていた。同じ人なのに少しだけ話し方とかを変えていた気がした。
4 相手の様子を観察	「～しない」理由を考えるのは割とかんたんみたいだが「～する」理由を考えるのは中々難しい様に見えた。
5 ペアの相手の気持ちを理解	私も、相手が思っていることを思っているなあと感じた。

Table 18 1 日目リフレクションシート② カテゴリーの分類結果②

カテゴリー名	項目例
1 自省	自分では、両方が同じくらいしゃべれていると思ったけど他の人から見るとどちらか一方に偏ってしまうということが分かりました。
2 自分の演技について	演じることが難しいと思った。
3 偏り	自分の考えが近い方に、(やや) 片寄ること。
4 ペアの相手にめぐまれなかった	演技力があるよとしかいわれませんでした。
5 自己完結型理解	どっちになりきることも簡単といえば簡単で、なりきるというよりいつもの私な感じがした。

Table 19 1 日目リフレクションシート② カテゴリーの分類結果③

カテゴリー名	項目例
1 感想	頭の中のシュミレーション通りには進まないという点について体感できたと思う。
2 本心	自分の本心がどちらにあるかによって左右されると思った。
3 葛藤のプロセスを理解	演じるというより、いつもの私の葛とうを言葉にした感じだった。
4 深い理解	どうしよか(どうしようかの誤字?) 悩むときいつも頭や心の中だけだが、言葉にするのもいいかもしれない。
5 自己開示	普段心の中で思っていることを口にできておもしろかった。
6 反対の意見は難しい	客観視するのは、難しいです。自分の意見と反対の意見を言うのは困難です。

3) 2 日目リフレクションシート①

質問項目は「3人の心のつぶやきを書いてみて気づいたことや考えたことは何ですか?」であった。KJ法によるカテゴリー分けの結果を Table 20 に示す。

Table 20 2 日目リフレクションシート① カテゴリーの分類結果

カテゴリー名	下位カテゴリー名	項目例
1 感情	・自分に置き換えて考え ひそひそ話をされるのは いやだと思ふ	・それぞれ、悲しいなって思ふ人、怒っている 人、平気な人と心情がちがうが、私がもし、同 じひそひそ話をしている状況に立たされたら、 私は平気な人と同じ心情になると思ふ。 ・もし、友達が私の目の前でひそひそ話をし ても、あまり気にしないと思ふ。
	・自分に置き換えて考え ひそひそ話をされても気 にしない	
	・クリティカルシンキングを している	・同じような状況において、その後の感情とい うのは物事の考え方によって変わってくると 思ふた。
2 回答方法	・自分に置き換えて考え る	・悲しいと感じている子、怒っている子、何もな い平気な子の3人の立場に立って、「もし仮に 自分がそういう場面(ひそひそ話をされる)にい たら…」ということを考えました。
	・推測しながら考える	・何を言われると、その感情になるのか、考え ながら取り組んだ。
3 考え方の違い	・環境によって考え方が 違う	・ひそひそ話をしている2名が友達なのか、又 は見知らぬ人なのか場面によって心理状態が 変わる。
	・パーソナリティによって 考え方が違う	・同じシチュエーションでも、その人の性格、そ の時の気持ちのモチベーションによって悲観的 であったり、悪い傾向に捉えてしまったり、ま た、前向きなことや、そもそも自分と関係が無 いと考え気にしないなど、さまざまな捉え方が あるのだと思ふた。 ・人によって、考え方が違うことで、その後の 感情も違っていたし、悲観的に考える人、楽観 的に考える人で、違っているのだと思ふた。
	・ひそひそ話をしている人 との関係性によって考え 方が違う	・ひそひそ話をしている2名が友達なのか、又 は見知らぬ人なのか場面によって心理状態が 変わる。
4 その人の背景ストーリー についての言及		・1人目は、2人が自分の事を話しているの では、また、自分が嫌われているのでは、と思 い「悲しい」気持ちになったのだと思ふた、2人 目は、2人が人の悪口を話していると思ふた、2人 の行動について自分や他人の区別なく「怒っ ている」と思ふた、3人目は、2人が人の陰口を していると思ふた、自分とは完全に切り離し、も っと楽しいことをすればいいのに、と「平気」な 気持ちで見ていると思ふた。
5 感想		・人によって色々な感じ方があるのは、なん だかおもしろいなと思ふた。

4) 2日目リフレクションシート②

質問項目は「『二種類の考え方』や『パイゲーム』をしてみて、気づいたことや考えたことはなんですか？」であった。KJ法によるカテゴリー分けの結果を Table 21 に示す。

Table 21 2日目リフレクションシート② カテゴリーの分類結果

カテゴリー名	特徴と項目例
1 二種類の考え方	「永続的/一時的」「自分のせい/他人のせい」という2つのの考え方について記述しているもの <ul style="list-style-type: none"> ・どのような場面でも、「永続的/一時的」また、「自分のせい/他人のせい」という両面の理由をもち合わせていることが分かった。 ・一時的な理由や誰かや何かのせいにする方が自分のせいだと考えるよりストレスになりにくいと思った。
2 自分の考え方 (一時的な考え方)	自分の考え方を振り返り、一時的な考え方について記述しているもの <ul style="list-style-type: none"> ・自らの悩みと照らし合わせた所、私の抱える悩みと云うのは、一時的な理由が大半を占めていると感じた。そして、自分のせいであることも多く、自分自身を見つめ直そうと思った。 ・一時的な考え方は、考えやすくて、自分で原因を考えていたらほとんどが一時的な考え方になった。他人のせいになると、自分勝手な感じがして、あまり思い浮かばなかった。ほとんどが、自分のせいで事柄が悪くなっているように感じた。
3 永続的かつ自分のせいだと考える	「永続的な理由」「自分のせい」について記述しているもの <ul style="list-style-type: none"> ・「永続的な理由」かつ「自分のせい」な原因があると手も足も出なくなって詰むっぼい？ ・これら2つをしてみて、自分は「永続的な理由」、「自分のせい」といった考えになりがちだということに気付いた。
4 一時的な考え方	一時的な考え方について記述しているもの <ul style="list-style-type: none"> ・一時的な理由は主に自分の非を認めたくない場合や、自己意識が高い人、ポジティブな人に多く見られるのでは、と考えた。 『二種類の考え方』一時的な考えの方が前向きに捉えているため、引きずることなく次の一歩を踏み出している。
5 気づき (ふりかえり)	活動をして気づいたことについて記述しているもの <ul style="list-style-type: none"> ・自分以外、だれかや何かのせいで、「自分のせいで」こうなる、「いつも、自分が~になるのはいつも他人のせいだ。」のような考え方が出にくかった。 一時的に誰かや何かのせいにするの方がカンタンだった。 ・テストの点数が悪いという出来事を自分は、いつも誰か、何かのせいにしていたのだと気づくことができました。
6 いろいろな視点	いろいろな視点について記述しているもの <ul style="list-style-type: none"> ・物事を多角的に眺めると色々な発見があって楽しいなと思った。 ・振り返り、反省時には色々な視点が必要と思った。
7 その他	活動の影響があまり感じられないと考えられた記述 <ul style="list-style-type: none"> ・感情を一定の方向に落ち着ける為に、とにかく理由付けをするのであって、それ自体には悪意などはないのではないかと思った。(その後、その理由が固着するにあたってはその限りではないが) ・誰か、何かのせいでは、反復的になりやすい。

第4節 考察

本調査では人の精神的回復過程の各段階において人の精神的回復に影響を与える精神的回復力を身につけるスキルトレーニングプログラムを作成し、その効果を検討した。1要因3水準の分散分析の結果から「楽観的行動」において有意な得点の変化が見られた。「楽観的行動」は「失敗はあまり気にしすぎない」、「問題についてしつこく考えず、割りきる」といった項目からなる。研究2においては1日目にグループで問題を解決するトレーニングを行い、調査協力者は試行錯誤しながら答えを導き出した。また、2日目では物事が生じた原因にはさまざまな種類があることを学び、それらの具体例を考えるトレーニングを行った。調査協力者はこれらのトレーニングを通し、「うまくいかない場合には別の方法を考える」、「自分のせいでないことにはあまりくよくよしない」という楽天的な行動の重要性に気づいたのではないかと推測される。

「仲間・先輩資源」においては有意傾向がみられた。「仲間・先輩資源」は「お手本となる仲間・先輩がいる」、「自分とは違った考えを与えてくれる友達がいる」などの項目からなる。グループで行うトレーニングやペアで行うトレーニングの際に、グループのメンバーやペアの相手の様子を観察し、ワークを行ったためこれらの得点が高くなったことが考えられる。

ステップワイズ法による重回帰分析ではそれぞれの下位尺度がそれぞれの下位尺度を予測していたが、時期において差がみられた。「仲間・先輩資源」、「仲間・先輩資源の活用」、「熟慮的行動」、「状況分析行動」は2回目の得点が3回目の得点を予測していた。2回目の得点はスキルトレーニングプログラムを実施している途中の得点である。このことからこれらは1日目のスキルトレーニングプログラムの影響を受けやすいことが推測される。平野(2010)は精神的回復力を生得的なものである「資質的レジリエンス要因」と後天的に身につけられる「獲得的レジリエンス要因」に分けられると述べている。その際「獲得的レジリエンス」には本研究における「仲間・先輩資源の活用」、「熟慮的行動」、「状況分析行動」に類似した項目からなることを明らかにしている。このことから、「仲間・先輩資源」、「仲間・先輩資源の活用」、「熟慮的行動」、「状況分析行動」といった側面はトレーニングによって高めることができるのではないかと推測される。一方、「楽観

的行動」と「楽観的思考」は1回目の得点が3回目の得点を予測していた。1回目の得点は本スキルトレーニングプログラムを実施する前の得点であり、それがスキルトレーニングプログラムを受けた後の3回目の得点を予測していたということは、「楽観的行動」、「楽観的思考」がスキルトレーニングプログラムの影響を受けにくいことが推測される。平野（2010）においても「楽観的思考」は「資質的レジリエンス」に分類されている。しかしながら、上述したように「楽観的行動」は有意な得点の上昇が見られた。このことから1回目の得点の分布を保ちながら得点が上昇したものと考えられる。

次にリフレクションシートの分析結果から、プログラムの妥当性について考察する。1日目リフレクションシート①では問題をスムーズに解決するために大切だと思ったこととして「情報処理の方略」、「ソーシャルスキル」、「状況把握」というカテゴリが見出された。このことから、情報の処理について考えること、仲間と協力すること、現在の状況を把握することが重要であると調査協力者が考えたことが推測される。これらはそれぞれ「熟慮的行動」、「仲間・先輩資源の活用」、「状況分析行動」に対応する内容であるため、このトレーニングがこれらの側面に働きかける内容であったと考えられる。

1日目のリフレクションシート②では行動を客観的にみることについて回答を求めたところ、「感想」、「本心」、「葛藤のプロセスを理解」、「深い理解」、「自己開示」、「反対の意見は難しい」というカテゴリが見出された。このトレーニングでは行動を客観的にみる「状況分析行動」の練習を通し、その重要性やそれを活かすことについて考えることをねらいとしていたが、「多角的に見るのは難しい」、「おもしろかった」などの表面的な感想が多かった。このことから「状況分析行動」は練習が必要であると考えられる。

2日目のトレーニングでは人の考え方に注目し、考え方によってその後の人の気持ちに変化することを理解してもらうことをねらいとした。2日目のリフレクションシートではそれぞれのトレーニングで気づいたことや考えたことを質問した。その結果2日目のリフレクションシート①では「感情」、「回答方法」、「考え方の違い」、「その人の背景ストーリーについての言及」、「感想」というカテゴリが見出された。一方2日目のリフレクションシート②では「二種類の考え方」、「自分の考え方(一時的な考え方)」、「永続的かつ自分のせいだと考える」、「一時的

な考え方」、「気づき(ふりかえり)」、「いろいろな視点」、「その他」が見出された。このことからトレーニングによって考え方に関する意見が増え、調査協力者がトレーニングを通して考え方に注目するようになったことが推測された。

第4章 総合考察

本研究の目的は大学生を対象とした精神的回復力を高めることが期待されるスキルトレーニングプログラムを作成及び実施し、その効果を検討することであった。

予備調査では、グループワークを用いたスキルトレーニングプログラムを作成及び実施し、その効果を検討した。 t 検定の結果、「熟慮的行動」、「楽観的行動」において有意な変化が見られた。本調査では、人の精神的回復過程を示し、各回復段階に必要な精神的回復力の側面を紹介しながら、精神的回復力を高めるスキルトレーニングプログラムを作成及び実施し、その効果を検討した。1 要因 3 水準の分散分析の結果、「楽観的行動」において有意な変化が見られた。これらのことから精神的回復力をスキルトレーニングによって高めることができる可能性が示唆された。特に「楽観的行動」の側面は本スキルトレーニングプログラムによって高めることができる可能性が示唆された。

本調査では「熟慮的行動」、「状況分析行動」、「仲間・先輩資源」、「仲間・先輩資源の活用」、「楽観的思考」の得点に有意な変化は見られなかった。しかし、ステップワイズ法による重回帰分析の結果から精神的回復力の側面のうち、「熟慮的行動」、「状況分析行動」、「仲間・先輩資源」、「仲間・先輩資源の活用」はトレーニングの影響を受けやすく、スキルトレーニングプログラムによって高めることができる可能性が示唆された。これは平野(2010)の先行研究と類似した内容であった。また、「熟慮的行動」のトレーニングを多く取り入れた予備調査では「熟慮的行動」に有意な変化がみられたことや、本調査の結果から、「状況分析行動」はトレーニングの内容を増やすなど練習する機会を増やす必要があると考えられたことから精神的回復力には長期的にトレーニングを実施することで効果がある側面がある可能性が示唆された。「熟慮的行動」、「状況分析行動」、「仲間・先輩資源」、「仲間・先輩資源の活用」は長期的なトレーニングを通して高めること

ができると考えられる。

ステップワイズ法による重回帰分析の結果、「楽観的行動」、「楽観的思考」はトレーニングによって影響を受けにくい側面であることが示唆された。これも平野(2010)と類似した内容であった。しかし、「楽観的行動」は本スキルトレーニングプログラムの実施前後において有意な変化がみられた。これらのことから「楽観的行動」は1回目の調査時の得点分布を保ったまま、有意に変化したと考えられる。

リフレクションシートの内容からスキルトレーニングプログラムの妥当性を検討したところ、1日目のリフレクションシートの結果から「熟慮的行動」、「状況分析行動」、「仲間・先輩資源の活用」に働きかける内容であったことが推測された。しかし、客観的にものごとを捉えることについての難しさについて言及している記述が見られたことから「状況分析行動」はトレーニングの内容を増やすなど練習する機会を増やす必要があると考えられる。2日目のリフレクションシートの結果からは2日目の一連のトレーニングによって人の考え方についての理解が深まっていることが伺えた。このことからトレーニングの内容は妥当であったと考えられる。

第5章 今後に向けて

本研究の課題は2つある。まず、1つめに短期的なプログラムにおいて有意な変化がみられなかった精神的回復力の側面があったことである。本研究では予備調査、本調査ともに短期的な精神的回復力を高めるスキルトレーニングプログラムを作成及び実施し、その効果を検討した。その結果、精神的回復力のうち「楽観的行動」の得点が有意に上昇するという一定の効果が見られ、リフレクションシートの記述の分析からトレーニング内容も概ね妥当であるということが示唆された。しかし、本調査において「熟慮的行動」、「状況分析行動」、「仲間・先輩資源」、「仲間・先輩資源の活用」、「楽観的思考」において有意な得点の上昇は見られなかった。総合考察においてこれらの側面は繰り返し練習することで身に着く可能性が示唆された。このことからそれを検討するために、継続的にトレーニングを実施し、精神的回復力の側面が高められているかを調査する必要があるといえる。

また、2つめは本スキルトレーニングプログラムで高められた精神的回復力がトレーニング後も持続しているかについての検討である。ソーシャルスキルトレーニングにおいて、トレーニングが真に効果があつきされるためには、訓練で獲得されたスキルが維持され、日常生活に般化されなくてはならない（相川, 1999）とされている。スキルトレーニングは現実の問題場面に遭遇した場合に適切なスキルが使えるようになることがねらいであるため、般化は重要なテーマであると言える。今回はスキルトレーニングプログラム実施後に期間をおいてから再び調査協力者の精神的回復力を測定する調査を行うことができず、スキルトレーニングプログラムの効果が持続しているかどうかやスキルの般化が行われているかどうかを確かめることはできなかった。今後はスキルトレーニング実施後に再び精神的回復力を測定し、スキルが般化できているかどうかについて検討する必要があると考えられる。

これらのことから今後は短期的な精神的回復力を高めるスキルトレーニングプログラムだけでなく、長期的に行う精神的回復力を高めるスキルトレーニングプログラムを作成及び実施し効果を検討する必要がある。そして、スキルトレーニング実施後において精神的回復力を測定し、スキルが般化できているかどうかについて明らかにしていく必要があると考えられる。

引用参考文献

- 相川 充 1999 孤独感の低減に及ぼす社会的スキル訓練の効果に関する実験的検討 社会心理学研究 第14巻第2号, 95-105
- 相川 充 2004 ソーシャル・スキル (social skill) 小川一夫 監修 吉森 護 浜名 外喜男 市河淳章 高橋 超 田中 宏二 藤原武弘 深田博己 吉田寿夫 編集 改訂新版 社会心理学用語辞典 北大路書房 pp.206-207
- Ann S. Masten, Karin M. Best and Norman Garmezy 1990 Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity Development and Psychopathology, 2, 425-444.
- 荒木 剛 2005 いじめ被害体験者の青年期後期におけるレジリエンス(resilience)に寄与する要因について パーソナリティ研究 第14巻 第1号,54-68
- 原 郁水・鳥川美香・藤井悠子・古田真司 2011 大学生のレジリエンスとストレス反応及び不定愁訴の関連—客観的ストレスの違いによるレジリエンスの効果の比較—東海学校保健研究 35(1), 3-16
- 原 郁水・都築繁幸 2013 保険教育への応用を目指したレジリエンス育成プログラムに関する文献的考察 教科開発学論集 1, 225-236
- 針間博彦 2012 レジリエンスを育む学校教育：オーストラリアでの取り組み（特集 レジリエンスと心の科学） 臨床精神医学 41(2),181-186
- 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 第19巻第2号,94-106
- 平野真理 2012 心理的敏感さに対するレジリエンスの緩衝効果の検討；—もともとの「弱さ」を後天的に補えるか— 教育心理学研究,60(4),343-354
- 深谷和子他 2012 子どもの「こころの力」を育てる—レジリエンス—：元気！しなやかへこたれない 明治図書出版
- 井隼経子 中村知靖 2008 資源の認知と活用を考慮した Resilience の4側面を測定する4つの尺度 パーソナリティ研究 第17号第1号, 39-49

石毛みどり・無藤 隆 2005 中学生のレジリエンスとパーソナリティとの関連 パーソナリティ研究 14(3),266-280

石毛みどり・無藤 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着目して 教育心理学研究 53(3),356-367

岩見広一 2010 わたしそしてわれわれ：現代に生きる人のための一心理学テキストブック 大坊郁夫編著 北大路書房 pp.223-237

神原知愛 2009 大学生の挫折観と挫折乗り越えとの関連—自己成長感、ソーシャルサポートに着目して— 慶応義塾大学大学因社会学研究科紀要(67),59-66

神原知愛 2010 青年期後期の挫折観に関する心理学的考察—失敗観との違いに着目して(特集教育学の射程) 哲学 123,185-205

國分康孝・國分久子他 2004 構成的グループエンカウンター事典 図書文化

マーティン・セリグマン カレン・レイビック リサ・ジェイコックス ジェーン・ギラム著 枝廣淳子訳 2003 つよい子を育てる こころのワクチン メゲない、キレない、ウツにならない ABC 思考法 ダイアモンド社

森敏昭・清水益治・石田潤・富永美穂子・Hiew Chol C 2002 学校教育実践学研究 8,179-187

森田 修 2012 困難に立ち向かい乗り越えようとする力を育てる指導の工夫—「クラス・レジリエンスワーク」の活用を通して 平成 24 年度 長期研修員の研究報告書 群馬県総合教育センター 1-10

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

大石郁美・岡本祐子 2009 青年期における時間的展望とレジリエンスの関連 広島大学心理臨床教育研究センター紀要 第 8 巻 43-53

小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰 2002 資料 ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性—精神的回復力尺度の作成 カウンセリング研究 35(1) 57-65

- 小塩真司 2012 質問紙によるレジリエンスの測定：妥当性の観点から（特集 レジリエンスと心の科学）臨床精神医学 41(2),151-156
- 齊藤和貴・岡安孝弘 2010 大学生用 レジリエンス尺度の作成 明治大学心理社会研究(5),22-32
- 庄司順一 2009 リジリエンスについて 人間福祉学研究 第2巻第1号,35-47.
- 高比良美詠子 1998) 対人・達成領域別ライフイベント尺度(大学生用)の作成と妥当性の検討 社会心理学研究 14(1),12-14
- 高村和代 2012 コンピテンス：個人の発達とよりよい社会形成のために 速水敏彦 監修 陳惠貞他編 ナカニシヤ出版 pp.38-46
- 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
- 戸田まり 2010 わたしそしてわれわれ：現代に生きる人のための一心理学テキストブック 大坊郁夫編著 北大路書房 pp.62-75
- 山口孔丹子 2011 青年の青年的困難状態からの回復過程 人間科学研究 24(1) ,80-80

謝辞

入学当時は教育や心理学についてほとんど知らなかった私ですが、多くの方のご支援のおかげで本論文を執筆することができました。ここに感謝申し上げます。

指導教官の中西先生には、研究の計画、実施、検討に至るまできめ細やかな御指導をいただきまして、ありがとうございました。また直前にはご心配をおかけして申し訳ありませんでした。教育心理学教室の松浦均先生、南学先生、瀬戸美奈子先生、教育実践センターの先生方にも温かい助言をいただきまして、ありがとうございました。

本研究にご協力くださった学生の皆様に深く感謝いたします。レジリエンスのトレーニングは長い時間にわたって行われたにも関わらず、最後までご協力くださり本当にありがとうございました。

土口佳純さんにはお忙しい中リフレクションの記述の分類を検討していただきありがとうございました。そして学校教育の院生のみなさんにも論文について相談させていただくなど本当に助けていただきました。園田喜子さんにはお会いするといつも温かい言葉をいただき、嬉しかったです。中西ゼミの西村まりなさん、竹内雄紀さん、田中杏奈さん、中西紋菜さん、李楊陽さんにはプログラムを実際に体験してもらい、貴重な意見をたくさんいただきました。本当に感謝しております。

皆様本当にどうもありがとうございました。

平成 26 年 2 月 13 日(木)

資料

- ①「楽観的思考」「楽観的行動」「熟慮的行動」「状況分析行動」「仲間・先輩資源」「仲間・先輩資源の活用」の項目について
- ②スキルトレーニングプログラム内容
- ③使用した質問紙

①「楽観的思考」「楽観的行動」「熟慮的行動」「状況分析行動」「仲間・先輩資源」「仲間・先輩資源の活用」の項目について 井隼・中村(2008)より引用

本調査では楽天的、またあまりこだわらないといった項目群である「楽観的思考」、失敗を気にしすぎない、開き直るといった深く問題等にこだわらず、前向きに考えるという行動に関する「楽観的行動」、問題について熟慮し、再度同じ過ちを起ささないよう工夫するといった内容の行動が含まれる「熟慮的行動」、今置かれる状況などを多角的に捉えようとする行動を表す項目群である「状況分析行動」、モデルとなる存在、あるいは指導者的役割を求める存在の有無、また仲間集団へ属すること自体に意味があるとする内容に関する項目群が含まれる「仲間・先輩資源」、「仲間・先輩資源」を活用する項目からなる「仲間・先輩資源の活用」に働きかけるトレーニングプログラムを作成した。

「楽観的思考」

- ・楽道家である。
- ・気持ちの切りかえが早い。
- ・あまりこだわらない。
- ・すぐに開き直ってしまう。
- ・単純である。
- ・なにごとにも前向きである。
- ・あきらめがいい。

「楽観的行動」

- ・失敗はあまり気にしすぎない。
- ・問題についてしつこく考えず、割りきる。
- ・嫌なことはすぐに忘れてしまう。
- ・どうにかなるだろう、と開き直る。
- ・てきとうに見きりをつける。
- ・特に何も考えない。
- ・無理やりにでも前向きに考える。

「熟慮的行動」

- ・一度失敗しても、その次はうまくいくようにしようと工夫する。
- ・自分には足りない部分があることを認め、そこをおぎない高めていこうとする。
- ・どうして問題がおこったのかを考え、同じ原因を作らないようにする。
- ・問題やその原因について自分なりに考える。
- ・困難を克服することは、意味があると考えられる。
- ・問題について何がいけなかったのか、何が落ちこませるのかをよく考える。
- ・冷静に問題を受け止める。
- ・自分のさまざまなところに目を向ける。
- ・学校の活動や勉強に意欲的に取り組む。

「状況分析行動」

- ・落ちこむことでどんな利点があるのか、考えている。
- ・悩む必要があるのか考える。
- ・問題の中によい部分はないのか考える。
- ・否定された面とは違う自分のいいところに目を向ける。
- ・自分の持っている問題よりももっと大げさなことを想像してみて、自分はそのままでひどくないから大丈夫と考える。

「仲間・先輩資源」

- ・自分とは違った考えを与えてくれる仲間・先輩がいる。
- ・お手本となる仲間・先輩がいる。
- ・同じような問題を抱えている仲間・先輩がいる。
- ・同じ目的に向かってがんばっている仲間・先輩がいる。
- ・お手本となる友達がいる。
- ・実際にどん底から立ち直った友達がいる。
- ・自分とは違った考えを与えてくれる友達がいる。

「仲間・先輩資源の活用」

- ・仲間・先輩と困っていることではないことを話す。
- ・仲間・先輩といっしょに同じ目標に打ち込む。
- ・仲間・先輩の行動を参考にして解決方法を見つけている。
- ・友達の楽しそうな姿がはげみになっていると感じる。
- ・仲間・先輩と過ごし、一人ではないという自信を得ている。
- ・自分のことを考えてくれる仲間・先輩がいるというだけで、落ち込んでばかりいられないという気分になる。
- ・困っていることではないことを友達と話す。
- ・友達のことに強く関心を持つ。
- ・自分の周囲のことに、強く関心を持っている。
- ・友達の行動を参考にして解決方を見つけている。
- ・仲間・先輩の悩みを聞き、自分だけではないとはげまされる

②スキルトレーニングプログラム内容

<予備調査>

國分康孝・國分久子他 2004 構成的グループエンカウンター事典 図書文化を参考に作成

(1日目)

1 アイスブレイク

i これからよろしく

- ①名刺を作成する
- ②グループで順番に自己紹介をする。自己紹介をし終わった人は名刺カードを全員に渡す。
- ③自己紹介を聞いていた人の中でじゃんけんをする。勝った人がひとつ質問をする。

ii われら〇〇族

- ①共通点探しヒントカードに自分の好きなものを記入する
- ②書いたことをグループのメンバーに紹介する
- ③自分たちの共通点を探す

2 自分の様々なところに目を向ける

i グループでのアイデア紹介

- ①お題「気分転換の方法をたくさん考える」
- ②自分で考えたアイデアを一人ずつ順番にグループの人に紹介する
- ③グループの代表者がグループでどんな意見が出たかを発表する

ii 2者択一（ペア）

- ①ジュース or アイスなどの項目のうちどちらか好きな方を1つ選び、その理由を考える
- ②その理由をペアで伝えあう

3 グループで協力して問題を解決する

i トランプ王国の秘密

- ①ヒントカードを1人3枚ずつ配布する
- ②ヒントカードに書かれている情報をもとに、相談しながらトランプを正しい順に並べる

ii 無人島 SOS

- ①無人島で生き残るために必要だと思うものをリストの中から選び、順位をつける
- ②グループで話し合って無人島で生き残るために必要なものをリストの中から選び、順位をつける

(2日目)

1 アイスブレイク

i じゃんけんゲーム

- ①授業者とじゃんけんをする
- ②グー・チョキ・パーのうち指定されたものを出す

ii しりとり絵かき

- ①絵を書いてしりとりをする
- ②言葉を使っではいけないが、ジェスチャーを使うのはOK

iii ジェスチャーゲーム

- ①グループで1人代表者を決める
- ②代表者はお題をジェスチャー（身振り、手振り）を使って説明する
- ③グループの残りのメンバーが答えを当てる

2 リフレーミング

i 考え方をチェンジ

- ①人に話してもよい自分の心配ごとをシートに記入する
- ②1人ずつ心配ごとを発表し、全員で心配ごとの原因・理由を話し合い、不安を軽減させる方法を考える

ii 2人の私（ペア）

- ①自分の中の対立する考えを1人2役で演じる
- ②1フレーズ言うごとに役を変える
- ③観察役は感想を言う

<本調査>

研究1のトレーニングの一部と『マーティン・セリグマン カレン・レイビック リサ・ジェイコックス ジェーン・ギラム著 枝廣淳子訳 2003 つよい子を育てる こころのワクチン メゲない、キレない、ウツにならない ABC 思考法 ダイヤモンド社』を参考にしたトレーニングを実施。

(1日目)

- 1 自分の気持ちを周りの人に聞いてもらう 人に相談する
 - ・トランプ王国の秘密(資料②参照)
- 2 ちがう角度から問題を考える 問題の原因を考える
 - ・2人の私(資料②参照)

(2日目)

- 1 心のつぶやきを考える
 - ①1コマ目にあるネガティブな出来事の絵(自分の目の前でひそひそ話をされる)、2コマ目にそれを見た登場人物の心の声の吹き出しがついている絵、3コマ目にその出来事に登場人物がどのように反応したかが書かれた3コマ漫画がある。
 - ②1コマ目と3コマ目を見ながら2コマ目で登場人物がどのような心のつぶやきを行ったかを考え記入する。

2 二種類の考え方の練習 物事の原因と理由を考える

i 二種類の考え方の練習

※心のつぶやきは次の2つの点から分類できる

永続性

(永続的) この原因は永久に続くものだ

(一時的) この原因は変えることができる

自分化

(自分化) 自分のせいだ

(自分化しない) 他人や状況のせいだ

①1コマ目にあるネガティブな出来事の絵、2コマ目にそれを見た登場人物の心の声の吹き出しがついている絵、3コマ目にその出来事に登場人物がどのように反応したかが書かれていない3コマ漫画がある。

②2コマ目には永続的な考えと書かれていたら、永続的な考え、一時的な考えと書かれて

いたら一時的な考え、自分のせいなら自分のせいの考え、誰かのせい、何かのせいなら誰かのせい、何かのせいの考えを記入する。

③2 コマ目の考えをすると3 コマ目はどのような気持ち、どのような状態になるかを記入する。

ii パイゲーム

①テストの点数がよくなかった理由を考える。

②シートに書いてあるパイに理由を書き込み、理由ごとにパイを切り分ける。

③それぞれの理由が永続的か一時的か、自分のせいか何かのせいかを考えてチェック欄にチェックする。

3 次に何が起こるか考える

就職が決まっているのに単位を落とした場合において

①起こりうる最悪なことは何かを考える。また最悪なことが起こる可能性を減らすために自分にできる方法を考える。

②起こりうるいちばんいいことは何かを考える。また一番いい結果が起こる可能性を増やす方法を考える。

③現実で一番起こりそうなことは何かを考える。それが起こった場合、自分はどのように対処するかを考える。

③使用した質問紙

回収日 2013 年 月 日

大学生生活に関する意識調査

本日は調査にご協力いただき、ありがとうございます。

この調査は、大学生がどのような生活を送っているかを調べるためのものです。正しい答えや、間違えた答えというものはありません。思ったとおりに答えてください。

この調査は、5つのパートで構成されています。また、表紙を合わせて8枚からなっていますので、乱丁・落丁等がありましたら申し出てください。

回答は厳重な管理のもとで、直ちに記号化され、コンピュータにより統計的に分析されます。ご協力いただいた方にご迷惑をおかけすることは決してありませんので、日頃お感じになっていることを率直にお答えください。またこの調査は、コンピュータにデータを入力後、シュレッダーにて処分するなど、個人情報の保護に最大限の配慮を致します。

それぞれの質問をよく読んで、すべての質問に答えてください。回答するにあたって、回答もれがないようお願いします。

なお、この調査に関して疑問点や問題点がございましたら、下記までご連絡ください。

※以下の空欄に記入してください。

学籍番号 [] 年齢 [] 歳 性別 [男 ・ 女]

三重大学教育学部教育学研究科 修士2年

市川大貴

E-mail : 311m001@m.mie-u.ac.jp

※記入漏れがないかどうかを確認してから、次のページに進んでください。

1. 以下の質問に対し、あなたに当てはまる番号に口をつけて回答してください。

	1	2	3	4	5
1 楽天主である。	1	2	3	4	5
2 気持の切り替えが早い。	1	2	3	4	5
3 あまりこだわらない。	1	2	3	4	5
4 すぐに開き直ってしまう。	1	2	3	4	5
5 単純である。	1	2	3	4	5
6 なにことにも前向きである。	1	2	3	4	5
7 あきらめがいい。	1	2	3	4	5
8 会話が好きである。	1	2	3	4	5
9 人と話すことが好きである。	1	2	3	4	5
10 初対面の人とでもすぐに仲良くなれる。	1	2	3	4	5
11 はっきりものごとを言える。	1	2	3	4	5
12 なんにでも真剣に取り組む。	1	2	3	4	5
13 学校での活動や勉強に強く関心を持つ。	1	2	3	4	5
14 やるべきことはきちんと最後までやりぬく。	1	2	3	4	5
15 学校で、楽しいと思うことがある。	1	2	3	4	5
16 ものごとを論理的に考えることができる。	1	2	3	4	5
17 さまざまな問題を解決していける能力がある。	1	2	3	4	5
18 自分自身を頼りにしている。	1	2	3	4	5
19 自分のことについて客観的に考えることができる。	1	2	3	4	5
20 人の言葉には左右されない。	1	2	3	4	5

※記入漏れがないかどうかを確認してから、次のページに進んでください。

□. 以下の質問に対し、あなたに当てはまる番号に口をつけて回答してください。

	まったくおこなわない	あまりおこなわない	おこなっている	よくおこなう	とてもよくおこなう
1 失敗はあまり気にしすぎない。	1	2	3	4	5
2 問題についてしつこく考えず、振りきる。	1	2	3	4	5
3 嫌なことはすぐに忘れてしまう。	1	2	3	4	5
4 どうにかなるだろう、と開き直る。	1	2	3	4	5
5 てきとうに見きりをつける。	1	2	3	4	5
6 神に何も考えない。	1	2	3	4	5
7 縁起やりにでも前向きに考える。	1	2	3	4	5
8 一度失敗しても、その次はうまくいくようにしようと工夫する。	1	2	3	4	5
9 自分には足りない部分があることを認め、 そこをおさない前めていこうとする。	1	2	3	4	5
10 どうして問題がおこったのかを考え、 同じ原因を作らないようにする。	1	2	3	4	5
11 問題やその原因について自分なりに考える。	1	2	3	4	5
12 困難を克服することは、無意味があると考えず。	1	2	3	4	5
13 問題について何がいけなかったのか、 何が苦ちこませるのかをよく考える。	1	2	3	4	5
14 冷静に問題を受け止める。	1	2	3	4	5
15 自分のさまざまなおころに目を向ける。	1	2	3	4	5
16 学校の活動や勉強に主体的に取り組む。	1	2	3	4	5
17 夢中になれるものに打ちこむ。	1	2	3	4	5
18 好きなことを行って安心する。	1	2	3	4	5
19 好きなことを行って自己満足している。	1	2	3	4	5
20 好きなことを行い、ストレスを発散している。	1	2	3	4	5

※記入漏れがないかどうかを確認してから、次のページに進んでください。

21	驚つく原因となったこととは違うことに熟中する。・・・	1	2	3	4	5
22	趣味など自分のあることを行い、自分の価値や能力を確認する。・・・	1	2	3	4	5
23	自分の好きなこととして、忘れてしまっている。・・・	1	2	3	4	5
24	楽しいこと、いいことをイメージして、気分をまぎらわす。・・・	1	2	3	4	5
25	落ちこむことでどんな明点があるのか、考えている。・・・	1	2	3	4	5
26	悩む必要があるのか考える。・・・	1	2	3	4	5
27	問題の中によい部分はないのか考える。・・・	1	2	3	4	5
28	否定された面とは違う自分のいいところに目を向ける。・・・	1	2	3	4	5
29	自分の持っている問題よりももっと大きなことを想像してみ、自分はそこまでひどくないから大丈夫と考える。・・・	1	2	3	4	5

Ⅲ. 以下の質問に対し、あなたに当てはまる番号に口をつけて回答してください。

	1	2	3	4	5	
1	悩んだときは家族が悩みを聞いてくれると思う。・・・	1	2	3	4	5
2	困ったときは家族が助けてくれると思う。・・・	1	2	3	4	5
3	家族とはなんでも言い合えると思う。・・・	1	2	3	4	5
4	家族といっしょにさまざまなことを楽しめると思う。・・・	1	2	3	4	5
5	家族は自分の能力・価値を認めてくれると思う。・・・	1	2	3	4	5
6	問題が起こったとき、家族は客観的な意見をくれると思う。・・・	1	2	3	4	5
7	困ったときは家族がお手本になると思う。・・・	1	2	3	4	5
8	次女にはなんでも言い合えると思う。・・・	1	2	3	4	5
9	次女とは一生付きあっていくことができると思う。・・・	1	2	3	4	5
10	困ったことを次女に相談できると思う。・・・	1	2	3	4	5

※記入漏れがないかどうかを確認してから、次のページに進んでください。

11	次達は自分の話をじっくり聞いてくれると思う。・・・	1	2	3	4	5
12	次達とくだらないことを言い合えると思う。・・・	1	2	3	4	5
13	次達は自分の能力・価値を認めてくれると思う。・・・	1	2	3	4	5
14	仲間・先輩は自分とは違った考えをみえてくれると思う。・・・	1	2	3	4	5
15	問題が起こったとき仲間・先輩が とった行動がお手本となると思う。・・・	1	2	3	4	5
16	仲間・先輩は自分と同じような問題を抱えていると思う。・・・	1	2	3	4	5
17	仲間・先輩は自分と同じ目的に向かってがんばっていると思う。・・・	1	2	3	4	5
18	悩んだとき次達のとった行動がお手本となると思う。・・・	1	2	3	4	5
19	次達はとんねりから立ち直ったことがあると思う。・・・	1	2	3	4	5
20	次達は自分とは違った考えをみえてくれると思う。・・・	1	2	3	4	5

IV. 以下の質問に対し、あなたに当てはまる番号に口をつけて回答してください。

	まったくあてはまらない	あまりあてはまらない	どちらでもない	ややあてはまる	非常にあてはまる	
1	悩んだときは家族に悩みや意見を聞いてもらおうと思う。・・・	1	2	3	4	5
2	家族に何でも思うことを話して、 聞いてもらうようにしようと思う。・・・	1	2	3	4	5
3	問題が起きたときは家族にアドバイスを求めようと思う。・・・	1	2	3	4	5
4	悩みがあれば、家族にぶつけようと思う。・・・	1	2	3	4	5
5	困ったことが起きたときは、 家族に助けてもらうようにしようと思う。・・・	1	2	3	4	5

※記入漏れがないかどうかを確認してから、次のページに進んでください。

6	いろいろな時間を家族と共有しようと思う。	1	2	3	4	5
7	家族といっしょに、問題や自分の長所、 短所について話し合うようにしようと思う。	1	2	3	4	5
8	家族のことに深く関心を捧とうと思う。	1	2	3	4	5
9	家族に思い切り甘えようと思う。	1	2	3	4	5
10	家族の誰かが困っているとき、すぐ助けようと思う。	1	2	3	4	5
11	仲間・先輩と困っていることではないことを話そうと思う。	1	2	3	4	5
12	仲間・先輩といっしょに同じ目標に打ち込もうと思う。	1	2	3	4	5
13	悩んだときは仲間・先輩の行動を参考にして 解決方法を見つけようと思う。	1	2	3	4	5
14	先輩の楽しそうな姿がはげみになると感じると思う。	1	2	3	4	5
15	困ったときは仲間・先輩と過ごし、困っているのは自分 一人ではないという自信を得ようと思う。	1	2	3	4	5
16	自分のことを考えてくれる仲間・先輩がいれば、 落ち込んでばかりいられないという気分になると思う。	1	2	3	4	5
17	困っていることではないことを先輩と話そうと思う。	1	2	3	4	5
18	先輩のことに深く関心を捧とうと思う。	1	2	3	4	5
19	自分の弱点のことに、深く関心を捧とうと思う。	1	2	3	4	5
20	先輩の行動を参考にして解決方法を見つけようと思う。	1	2	3	4	5
21	仲間・先輩の悩みを開き、悩んでいるのは 自分だけではないとはげまされようと思う。	1	2	3	4	5
22	先輩にグチや悩みを聞いてもらおうと思う。	1	2	3	4	5
23	先輩に困ったことを話そうと思う。	1	2	3	4	5
24	先輩にはげましてもらおうと思う。	1	2	3	4	5
25	人に何か相談することは難しく、なかなかできないと思う。	1	2	3	4	5
26	先輩にアドバイスをもらおうと思う。	1	2	3	4	5
27	先輩と一緒に悩んでもらおうと思う。	1	2	3	4	5
28	先輩に共感してもらおうと思う。	1	2	3	4	5
29	あとで迷惑をかけたと反省感が 残るので人の力は借りないでおこうと思う。	1	2	3	4	5
30	困ったとき先輩に自分のそばにいっしょにいてもらおうと思う。	1	2	3	4	5

※記入漏れがないかどうかを確認してから、次のページに進んでください。

V.以下の2つの場面であなたがとる行動についてお聞きします。

【場面1】

あなたは友人を傷つけることを言ってしまい、友人とのなかが悪くなってしまいました。
友人とは同じコースで同じ授業を受けているため、会う機会はたびたびあります。会ったとしても話しかけてくれません。

1. あなたならこのような状況におかれたらどのように考え、どのような行動をとりますか？

2. この状況に対してあなたはどのくらい解決できると思いますか？あてはまる番号に口をつけてください。

解決はほとんどない

解決はほとんどある

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

※記入漏れがないかどうかを確認してから、次のページに進んでください。

【場面②】

あなたは大学の授業で先生が言っていることが理解できなくなってしまい、授業についていけなくなりました。宿題が出されても、どうしたらよいかわからないので解くことができません。

1 あなたならこのような状況におかれたらどのように考え、どのような行動をとりますか？

2 この状況に対してあなたはどのくらい解決できると思いますか？あてはまる番号に口をつけてください。

解決は出来な
い

解決は出来
る

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

質問は以上です。ご協力いただき本当にありがとうございました。
履歴に記入漏れがないかどうか今一度ご確認をお願いいたします。

V.以下の2つの場面であなたがとる行動についてお聞きします。

【場面1】

あなたは友人ととても大切な約束をしていましたが、そのことを忘れてしまったため友人に大変な迷惑をかけてしまいました。その後、友人は学校で会っても話しかけてくれません。

1. あなたならこのような状況におかれたらどのように考え、どのような行動をとりますか？

2. この状況に対してあなたはどのくらい解決できると思いますか？あてはまる番号に口をつけてください。

非常に
できな
らざる
と思う

非常に
解決し
ると思
う

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

※記入漏れがないかどうかを確認してから、次のページに進んでください。

【場面2】

あなたは将来働きたい仕事の会社にインターンシップに行きました。しかし、自分の思っていたようにいかず、上手に仕事できません。将来上手に働くことができないと思っています。

- 1 あなたならこのような状況におかれたらどのように考え、どのような行動をとりますか？

- 2 この状況に対してあなたはどのくらい解決できると思いますか？あてはまる番号に口をつけてください。

解決できる
程度

解決できる
程度

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

質問は以上です。ご協力いただき本当にありがとうございました。
履歴に記入漏れがないかどうか今一度ご確認をお願いいたします。

大学生生活に関する意識調査

本日は調査にご協力いただき、ありがとうございます。

この調査は、大学生がどのような生活を送っているかを調べるためのものです。正しい答えや、間違った答えというものはありません。思ったとおりに答えてください。

この調査は、4つのパートで構成されています。また、表紙を合わせて6枚からなっていますので、乱丁・空丁等がありましたら申し出てください。

回答は厳重な管理のもとで、虚偽に記号化され、コンピュータにより統計的に分析されます。ご協力いただいた方にご迷惑をおかけすることは決してありませんので、日頃お感じになっていることを率直にお答えください。またこの調査は、コンピュータにデータを入力後、シュレッダーにて処分するなど、個人情報保護に最大限の配慮を致します。

それぞれの質問をよく読んで、すべての質問に答えてください。回答するにあたって、回答もれがないようにお願いします。

なお、この調査に関して疑問点や問題点がございましたら、下記までご連絡ください。

※以下の空欄に記入してください。

学籍番号 [] 年齢 [] 歳 性別 [男 ・ 女]

三鷹大学教育学部教育学研究科 修士3年

市川大貴

E-mail : j11m001@m.mie-u.ac.jp

※記入漏れがないかどうかを確認してから、次のページに進んでください。

【：以下の質問に対し、あなたに当てはまる番号に口をつけて回答してください。

	1	2	3	4	5
1 仲間・先輩は自分とは違った考えを与えてくれると思う。・・・	1	2	3	4	5
2 問題が起こったとき仲間・先輩が とった行動はお手本となると思う。・・・	1	2	3	4	5
3 仲間・先輩は自分と同じような問題を抱えていると思う。・・・	1	2	3	4	5
4 仲間・先輩は自分と同じ目的に向かってがんばっていると思う。・・・	1	2	3	4	5
5 悩んだとき先輩のとった行動がお手本となると思う。・・・	1	2	3	4	5
6 先輩はどんな些から立ち直ったことがあると思う。・・・	1	2	3	4	5
7 先輩は自分とは違った考えを与えてくれると思う。・・・	1	2	3	4	5
8 仲間・先輩と困っていることではないことを話そうと思う。・・・	1	2	3	4	5
9 仲間・先輩といっしょに同じ目標に打ち込もうと思う。・・・	1	2	3	4	5
10 悩んだときは仲間・先輩の行動を参考にして 解決方法を見つけようと思う。・・・	1	2	3	4	5
11 先輩の楽しそうな姿がはげみになると感じると思う。・・・	1	2	3	4	5
12 困ったときは仲間・先輩と過ごし、困っているのは自分 一人ではないという自信を得ようと思う。・・・	1	2	3	4	5
13 自分のことを考えてくれる仲間・先輩がいれば、 落ち込んでばかりいられないという気分になると思う。・・・	1	2	3	4	5
14 困っていることではないことを先輩と話そうと思う。・・・	1	2	3	4	5
15 先輩のことに強く関心を持とうと思う。・・・	1	2	3	4	5
16 自分の周囲のことに、強く関心を持とうと思う。・・・	1	2	3	4	5
17 先輩の行動を参考にして解決方法を見つけようと思う。・・・	1	2	3	4	5
18 仲間・先輩の悩みを聞き、悩んでいるのは 自分だけではないとはげまされようと思う。・・・	1	2	3	4	5

※記入漏れがないかどうかを確認してから、次のページに進んでください。

0. 以下の質問に対し、あなたに当てはまる番号に口をつけて回答してください。

	全く行わない	あまり行わない	多少なりとも行う	よく行う	とてもよく行う
1 失敗はあまり気にしすぎない。	1	2	3	4	5
2 問題についてしつこく考えず、振りきる。	1	2	3	4	5
3 嫌なことはすぐに忘れてしまう。	1	2	3	4	5
4 どうにかなるだろう、と開き直る。	1	2	3	4	5
5 てきとうに見きりをつける。	1	2	3	4	5
6 何にも考えない。	1	2	3	4	5
7 無理やり何でも前向きに考える。	1	2	3	4	5
8 一度失敗しても、その次はうまくいくようにしようと工夫する。	1	2	3	4	5
9 自分には足りない部分があることを認め、 そこをおさない高めていこうとする。	1	2	3	4	5
10 どうして問題がおこったのかを考え、 同じ原因を作らないようにする。	1	2	3	4	5
11 問題やその原因について自分なりに考える。	1	2	3	4	5
12 困難を克服することは、意味があると思う。	1	2	3	4	5
13 問題について何がいけなかったのか、 何が落ちこませるのかをよく考える。	1	2	3	4	5
14 冷静に問題を受け止める。	1	2	3	4	5
15 自分のさまざまなおもいに向けて目をつける。	1	2	3	4	5
16 学校の活動や勉強に継続的に取り組む。	1	2	3	4	5
17 落ちこむことでどんな明点があるのか、考えている。	1	2	3	4	5
18 悩む必要があるのか考える。	1	2	3	4	5
19 問題の中によい部分はないのか考える。	1	2	3	4	5
20 否定された面とは違う自分のいいところに向けて目をつける。	1	2	3	4	5
21 自分の持っている問題よりももっと大げさなことを想像し てみて、自分はそこまでひどくないから大丈夫と考える。	1	2	3	4	5

※記入漏れがないかどうかを確認してから、次のページに進んでください。

Ⅲ. 以下の質問に対し、あなたに当てはまる番号に口をつけて回答してください。

	まったく当てはまらない	少し当てはまらない	やや当てはまらない	やや当てはまる	かなり当てはまる
1 楽天家である。	1	2	3	4	5
2 文挿ちの切りかえが早い。	1	2	3	4	5
3 あまりこだわらない。	1	2	3	4	5
4 すぐに胸を慮ってしまう。	1	2	3	4	5
5 単純である。	1	2	3	4	5
6 なにことにも前向きである。	1	2	3	4	5
7 あきらめがいい。	1	2	3	4	5

※記入漏れがないかどうかを確認してから、次のページに進んでください。

IV.以下の2つの場面であなたがとる行動についてお聞きします。

【場面1】

あなたは友人を断つくことを言ってしまう、友人とのなかが悪くなってしまいました。
友人とは同じコースで同じ授業を受けているため、会う機会はたびたびあります。会ったとしても話しかけてくれません。

1. あなたならこのような状況におかれたらどのように考え、どのような行動をとりますか？

2. この状況に対してあなたはどのくらい解決できると感じますか？あてはまる番号に口をつけてください。

解決できな
いと感じる

解決でき
ると思う

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

※記入漏れがないかどうかを確認してから、次のページに進んでください。

【場面2】

あなたは大学の授業で先生が言っていることが理解できなくなってしまい、授業についていけなくなりました。宿題が出されても、どうしてもよいかわからないので解くことができません。

1. あなたならこのような状況におかれたらどのように考え、どのような行動をとりますか？

2. この状況に対してあなたはどのくらい解決できると思いますか？あてはまる番号に口をつけてください。

解決できる
つもり

解決できる
つもり

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

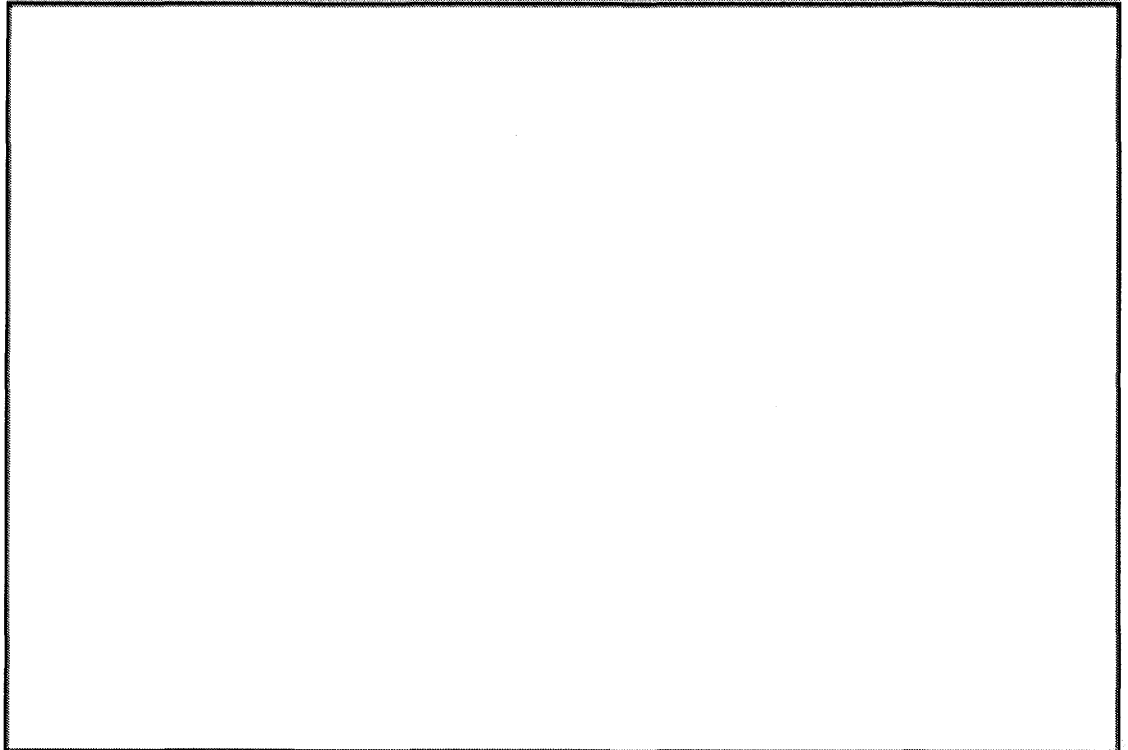
質問は以上です。ご協力いただき本当にありがとうございました。
最後に記入漏れがないかどうか今一度ご確認をお願いいたします。

IV.以下の2つの場面であなたがとる行動についてお聞きします。

【場面1】

あなたは職場/バイト先/ボランティア先の人に迷惑をかけてしまい、職場/バイト先/ボランティア先の人との仲が悪くなってしまいました。その人とは職場/バイト先/ボランティア先の人と会う機会はたびたびあります。しかし、その人は会ったとしても話し掛けてくれません。

1. あなたならこのような状況におかれたらどのように考え、どのような行動をとりますか？



2. この状況に対してあなたは何のくらい解決できると思いますか？あてはまる番号に口をつけてください。

解決が
できない
程度

解決が
できる
程度

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

※記入漏れがないかどうかを確認してから、次のページに進んでください。

【場面②】

あなたは重要な試験に向けて一生懸命準備をしてきました。しかし、結果は変わらずその試験に合格することはできませんでした。

1 あなたならこのような状況におかれたらどのように考え、どのような行動をとりますか？

2 この状況に対してあなたほどのくらい解決できると思いますか？あてはまる番号に口をつけてください。

絶対に無理
と思う

絶対に無理
と思わない

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

質問は以上です。ご協力いただき本当にありがとうございました。
履歴に記入漏れがないかどうか今一度ご確認をお願いいたします。

IV. 以下の2つの場面であなたがとる行動についてお聞きします。

【場面1】

あなたは同じ学科・コースの先輩と話をしていました。そのときあなたは、その先輩がすごく気に入っていることをうっかり言ってしまいました。その先輩は嫉妬になり、怒いでその場から立ち去りました。

1. あなたならこのような状況におかれたらどのように考え、どのような行動をとりますか？

2. この状況に対してあなたはどのくらい解決できると思いますか？あてはまる番号に口をつけてください。

解決できると思う

解決できないと思う

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

※記入漏れがないかどうかを確認してから、次のページに進んでください。

[場面2]

あなたは授業で出された課題のレポートを何日もかけて作成してきました。しかし、先生からの評価は低く、「もっとよく考えるように」とコメントがついていました。

1 あなたならこのような状況におかれたらどのように考え、どのような行動をとりますか？

2 この状況に対してあなたはどのくらい解決できると感じますか？あてはまる番号に○をつけてください。

完全
解決
でき
ない

完全
解決
でき
る

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

質問は以上です。ご協力いただき本当にありがとうございました。
最後に記入漏れがないかどうか今一度ご確認をお願いいたします。

※記入漏れがないかどうかを確認してから、次のページに進んでください。