

レジリエンス(立ち直り力)とは何か

白鷗大学教授  
仁平 義明にへい よしあき

## レジリエンス研究の現在

「暴力や養育放棄あるいは虐待を経験した子どもたちが、その苦しみの連鎖から抜け出し心ゆたかな大人に成長し、良い親になっていくのを見たとき、私たちは不思議に思わないではられない。

あの子たちは、いったいどうして、こんなふうになれたのだろうか？」(1)

レジリエンス研究は、子どもの発達の現場にいる者たちが、こうした素朴な疑問から始まった。

レジリエンス(注1)は、貧困や親からの虐待、難民生活など強い持続的なストレスを経験したのにもかかわらず、子どもたちが精神的に健康に発達する「心の回復」現象やその過程を意味する概念である。子どもに限らず、成人の心の健康の回復にも使われる。

### 心理学の歴史に例がない研究の 集中と広がり

レジリエンスの研究は、心理学の歴史でも例がない集中がみられた(図1)。

心理学の国際学術文献データベース「PsycINFO」で「Resilience」あるいは「Resiliency」を扱った文献を検索すると、一九九〇年まで三三〇件だった研究は、二〇〇〇年には累計二千件を超え、二〇一〇年には一万件に近づき、二〇一四年五月までで一万五千件に迫っている。最近四年五か月だけでも、五千件以上の文献が公刊された。

レジリエンス研究のもう一つの特徴は、さまざまな領域の研究者によって学際的な研究が行われたことである。表



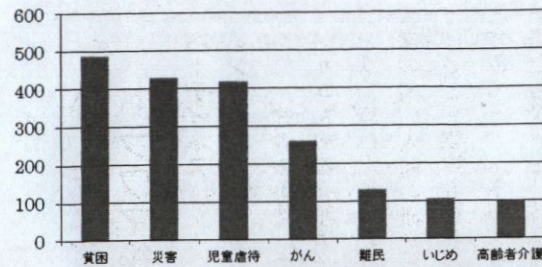


図2 レジリエンス研究の主要なテーマ (PsycINFOの文献数, 2014年検索)

精神疾患、離婚など強

「カウアイ島三〇年追跡研究」は、その後、さらに続く研究者たちにレジリエンスというものが存在することを確信させた記念碑的な研究になった。この研究は、二人の女性心理学者エミー・E・ワーナーとルース・S・スミスによって一九五四年にハワイで開始された。当時、カウアイ島は貧しい島だった。極度の貧困や親の

この研究の発想と子ども支援政策上の大転換は、「レジ

「レジリエンス革命」

## 「レジリエンス革命」

「レジリエンス革命」とは、その後、さらに続く研究者たちにレジリエンスというものが存在することを確信させた記念碑的な研究になった。この研究は、二人の女性心理学者エミー・E・ワーナーとルース・S・スミスによって一九五四年にハワイで開始された。当時、カウアイ島は貧しい島だった。極度の貧困や親の

1にレジリエンスに関連する問題の節目をかたちづかった研究をあげたが、アメリカ、カナダ、イギリスほか各国から、そして心理学、精神医学、看護学、ソーシャルワークなど多様な専門分野の研究者がかかわってきている。

「強く長く続くストレス」というレジリエンス研究のテーマも、子どもの精神発達に影響を与える「貧困」や「児童虐待」「いじめ」などにとどまらない。現在では研究は、成人にとっても極度に強いストレスになる「災害」「がん」「難民」さらには「高齢者介護ストレス」の問題、あるいはいくつかの要因の複合による多重ストレスや激甚ストレスの問題に広がってきた(図2)。また、レジリエ

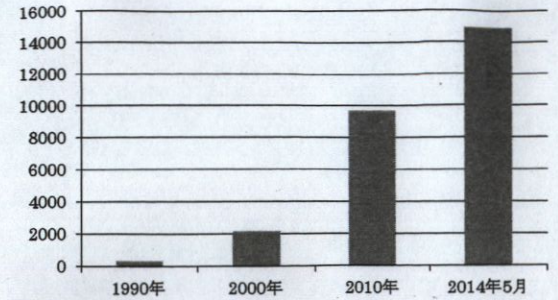


図1 Resilience (Resiliency) を扱った文献の累積数 (PsycINFOの検索結果)

表1 レジリエンス関連事項年表

年	事項
1954	○「カウアイ島レジリエンス長期追跡研究」開始 (アメリカの発達心理学者ワーナー&臨床心理学者スミス)
1979	○「ハーディネス」(強靱なパーソナリティ) 最初の論文 (アメリカの心理学者コーバサ)
1982	○カウアイ島レジリエンス研究 20歳時点の単行本『弱き者されど打ち負かされざる者——レジリエントな子どもたちと青年たちの長期追跡研究』刊行 (ワーナー&スミス)
1987	○レジリエンスの基本論文の一つ「心理社会的レジリエンスと保護のメカニズム」発表 (イギリスの児童精神医学者ラター)
1989	○カウアイ島レジリエンス研究の論文「前期成人期に入ったハイリスク児童——出生から32歳までの長期追跡研究」(ワーナー)
1993	○「レジリエンス尺度」(アメリカの看護学者ワグニルド&ヤング)
1994	○「トラウマ後成長」の先駆となる「質的变化のコーピング」概念の提唱 (アメリカの心理学者オールドウィン)
1996	○「トラウマ後成長」(アメリカの心理学者テデッシ&カルホーン)
2001	○「虐待およびネグレクト児童22年後のレジリエンス」研究 (アメリカの心理学者マグローン&ウイドーム)
2002	○日本の文部科学大臣「人間力戦略ビジョン——新しい時代を切り拓くたくましい日本人の育成」を発表 (むしろ強者育成の政策)
2005	○世界の考え方の大転換を「レジリエンス革命」と呼ぶ (カナダの心理学者レッドビーター他)
2011	○resilience (resiliency) を扱った国際的学術文献が1万件を超える (心理学文献データベース PsycINFO)
2013	○専門誌『Resilience: International policies, Practices and Discourses』創刊 ○学会誌『International Journal of Child and Adolescent Resilience (IJCAR)』創刊



表2 レジリエンスの心理・社会的基準の例：虐待／ネグレクトを受けた子どもの22年後のレジリエンスの基準  
(McGloin & Widom, 2001<sup>(8)</sup>)

- ①職業上の問題がない(次のどれかに該当しない:過去に1年間の無職、過去5年間に3種類以上の職を替えた、1回以上解雇された、次の職が決まらないままに離職した、過去5年以内に6カ月以上無職だった)
- ②ホームレスにならなかった(1カ月以上住所不定だったことがない)
- ③ハイスクール以上の教育
- ④週に2回以上の社会的活動をしている(ボランティア、クラブ、宗教行事など)
- ⑤精神疾患になったことがない
- ⑥薬物乱用・アルコール依存がない
- ⑦犯罪による逮捕歴がない
- ⑧暴力行為で人を傷つけたことがない

表3 レジリエンスを示した人の特徴(仁平, 2002<sup>(13)</sup>)

- ① あきらめないで自分が努力をすれば、問題は解決し成功できると信じる(自己信頼)。
- ② いまは辛くても、未来は必ず今より良くなると思っている(未来志向・楽観主義)。
- ③ 自分にはこの世に存在する意味があり、人生には何か意味があると思ひ、自分を大事にする(自尊心・自己の存在の意味の認識)。
- ④ 少々欠点や失敗があることを認めながらも、自分を愛せる(自己受容)。
- ⑤ 人間というものには本質的には良いものだと思う(肯定的人間観)。
- ⑥ 自分を見守ってくれる人は必ずいると信じ、必要なときには人の助言や助けを求めることができる(他者の信頼と利用、メンターの存在)。
- ⑦ 困難な状況や危機の中にあっても、事態をある程度客観的にみることが出来る(平静さ)。
- ⑧ 困難な状況を解決するために必要な情報を求める(情報収集)。
- ⑨ 必要なときには、危険を冒すことができる(リスクテキング)。
- ⑩ 自分の人生は自分自身のもので、自分の意思で立ち向かう必要もあること、最後は自分が決めなければならないことを知っている(実存的孤独)。

このプラスの変化を、アメリカの心理学者テデシとカ  
ルホーン(9)は、より積極的な「成長」だと意味づけて、  
トラウマ経験後の精神的成長「トラウマ後成長」  
(Posttraumatic Growth)として理論化し尺度を提案した。  
レジリエンス、ハーディネス、そしてトラウマ後成長  
を、オールドウインの「質的变化を起こすコーピング」の

多面的な心理社会的結果

レジリエンスを測る

図示にならって模式的にあらわせば、図3のように表現す  
ることが出来るだろう。

リエンス革命」(8)とまで言われることになった。

ハーディネス・レジリエンス・  
トラウマ後成長

ハーディネス

レジリエンス研究が興隆する一九九〇年代以前には、さ  
かに「強者の条件」の研究が行われた。

シカゴ大学の心理学者スザンヌ・コーバサは、男性公務  
員の課長職以上のいわば成功者たちのうち、とくにストレ  
ス度の高い人間の研究を行った(9)。ストレス度がきわめ  
て高いと病気にもなりやすいはずである。しかし、調査を  
してみると、ストレス度が極端に高いのに病気になりにく  
い男たちがいた。彼女は、そうした人間はストレスの影響  
を受けない強靱なパーソナリティの持ち主だと考え、「強  
者中の強者」の強さを「ハーディネス」と呼んだ。  
ハーディネスとレジリエンスは、少なくとも起源となる  
発想はまったく逆だったといえる。

「強者」を育てるといふ同じような発想は、日本におい  
ては後の時期に至るまで持続した(表1)。二〇〇二年、  
遠山敦子文部科学大臣は「人間力戦略ビジョン——新しい  
時代を切り拓くたくましい日本人の育成」画一から自立と

創造へ」を発表した。

「人間力」としてうたわ  
れた中身は、競争力、世  
紀をリードする、トップ  
レベルの人材、という  
「強者」の特性だった。

その後、別な省庁でも同  
じ意味の「人間力」運動  
が展開された。このよう  
にして、日本は、レジリ  
エンスについての政策で  
立ち遅れてしまった。

トラウマ後成長

レジリエンスは強いス  
トレスから回復するという考え方であるが、強いストレ  
スへの対処経験がむしろ、さらにポジティブな変化を生むと  
いう考え方も生まれてきた。

オールドウイン(10)は、ストレスを経験しても元の状態  
に復帰する定常化のコーピング「ホメオスタシスのコーピ  
ング」(Homeostatic Coping)に対して、これを「質的変  
化のコーピング」(Transformational Coping)と呼んだ。

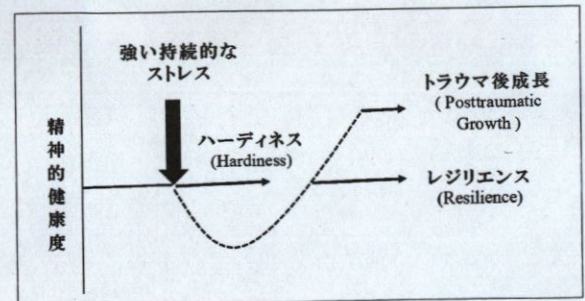


図3 「レジリエンス」「ハーディネス」「トラウマ後成長」のちがひ



レジリエンスは、たんに精神的に健康にみえる、あるいは一つの尺度で病理的な範囲にないということだけで判断できるものではない<sup>(12)</sup>。また、二、三年程度の一時的な変化から判断できるものでもない。いったん強いストレスの影響を受けた子どもたちがレジリエンスを達成し精神的に健康に成長できたかどうかは、地域社会の一員、配偶者や親として現実には良好な役割を果たしてはじめて確認することができる。

アメリカの心理学者マグローンとウイドームは、虐待やネグレクトを受けた六七六人の子どもが、二二年後、平均二八歳になったとき、レジリエンスがみられたかどうかを追跡した。レジリエンスの基準は、表2に示したような心理的社会的に現実的な八つの項目だった。マグローンたちはこのうち、六項目があてはまればレジリエンスが達成されたと考えた。やや甘めの基準だといえるが、現実はこの基準を二二年後の時点でクリアできていたのは、二二%の子どもでしかなかった。それほど虐待の影響は大きく、レジリエンスも容易ではないのである。

### レジリエンスの尺度

さまざまな研究からレジリエンスがみられた人の特徴が明らかになってきているが、それらは表3のような、およ

明らかにする研究だと意味づけることができる。

しかし、レジリエンスは容易ではないことにも注意が必要だろう。多くのレジリエンス研究は、じゅうぶんな心の健康の回復を達成できるのはむしろ少数派であることを示してきた<sup>(1)</sup> <sup>(5)</sup> <sup>(8)</sup>。それだけに、虐待や貧困、民族紛争など子どもの精神的健康を損なうものは初めから防止し、あるいはごく初期から支援をしなければならぬのである。

それでもなお、これほどのレジリエンス研究が行われたのは、人間の心の回復が可能だという個人と社会との信念、あるいは希望を失わない「人間」そのものの特徴だったといえるかもしれない。

(注1) 表記と概念の使い分けには混乱がみられるので、きちんと整理しておく必要がある。

「resilience」の日本語表記は、リサイクルをリサイクルと言わないように、本来の発音からすれば明らかに「レジリエンス」がよい。多くの英語辞典は「レジリアンス」にも近い表記になっているが、伝統的な英語辞典(オックスフォード英語辞典OED・第二版)の表記では「レジリエンス」がふさわしい。これまで個人的には、レジリエンス、リズリエンス、レジリエンシー、リズリエンシーなどの表記をしてきている<sup>(1)</sup> <sup>(2)</sup> <sup>(3)</sup> <sup>(4)</sup>。

そ一〇の特徴にまとめることができる<sup>(13)</sup>。特徴は、信念、能力、スキル(技能)、そして態度という要素から成り立っている。

一つの尺度だけでレジリエンスを判断してはいけないうが、特性や能力としてのレジリエンス、つまりレジリエンシーを測る尺度も、現在までに数多くのものが提案されている。

レジリエンスの測定ツールをレヴューしたエイハーンたち<sup>(14)</sup>は、三七〇の尺度から絞り込んでいって検討した結果、アメリカの看護学者ワグネルドとヤング<sup>(15)</sup>が開発したレジリエンス尺度が、妥当性や信頼性についての基準からも、また広い年齢層の対象者、とくに青年期の対象者に適用する尺度としても、最も適切なものだと結論している。日本において精神疾患の患者に実際に使用した経験<sup>(4)</sup>からは、この尺度には臨床的妥当性がみとめられる。

## 最後に

世界のレジリエンス研究の集中は驚異的である。レジリエンス研究は、子どもの発達にとつてのマイナス要因とは逆の「アセット(assets)」、つまりプラスの条件や要因を

しかし、日本の精神医学界では「レジリエンス」がほぼ定着していて、心理学界もそれにならう傾向があるので、ここでは「レジリエンス」を使用する。

また、「レジリエンス」と「レジリエンシー」の使い分けについては、レジリエンスが心の健康の回復現象や過程をさすのに対して、レジリエンシーは心の回復の能力や特性をさすという区別が提案されている<sup>(5)</sup>。本来、「レジリエンス」は、(1)元に戻す・戻す、反旗を翻すなどという行為、(2)弾力性や柔軟性という物理的な特性の意味であり、「レジリエンシー」は、(1)立ち直る傾向、(2)元の状態にもどる傾向、(3)レジリエンスの(2)と同じ意味、(4)回復する力を意味していた(前出OED)。

とはいえ、現在の文献では、レジリエンスは、(1)心の健康の回復という現象や過程、(2)その能力や特性(心の回復力)の両方の意味で使われている。これに対して、レジリエンシーは、ほとんど能力や特性の意味に限られている。

### 【文献】

- Hauser, S. T., Allen, J. P., & Golden, E. (2006). *Out of the woods: Tales of resilient teens*. Harvard University Press. (仁平説子・仁平義明(訳)『ナラティブから読み解くレジリエンス——危機的状況から回復した「67分の9」の少年少女の物語』北大路書房、二〇一一年)
- 荒木剛・仁平義明「歌による日常的なストレスコーピング



- に関する研究——リズィリエンシー (Resiliency) との関連」  
『音楽知覚認知研究』七巻、三—二二、二〇〇一
- (3) 仁平義明「人間力育成のバラタイム・シフト——ハーディネス(心の頑強さ)からリジリエンシー(心の回復力)へ」『現代のエスプリ』五〇〇号、一九四—二〇五、二〇〇九
- (4) 大類純子・丹羽真一・仁平義明「リズィリエンシー(resiliency) から見た摂食障害・統合失調症・うつ病・人格障害患者の比較」『精神医学』四八巻、六八一—六八四、二〇〇六
- (5) Werner, E.E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59, 72-81.
- (6) Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth*. McGraw-Hill: New York.
- (7) O'Sullivan, C.M. (1991). The relationship between childhood mentors and resiliency in adult children of alcoholics. *Family Dynamics of Addiction Quarterly*, 1, 46-59.
- (8) McGloin, J.M. & Widom, C. S. (2001). Resilience among abused and neglected children grown up. *Development and Psychopathology*, 13, 1021-1038.
- (9) Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An Inquiry into hardness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- (10) Aldwin, C. M. (1994). *Stress, coping and development: An integrative perspective*. New York: Guilford Press.
- (11) Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.
- (12) Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanism. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.
- (13) 仁平義明「心の回復力を育む」『ほんとうのお父さんにならなぬ15章——父子の発達心理学』フレーン出版、八九—九六、二〇〇一
- (14) Ahern, N. R. et al. (2006). A review of instruments measuring resilience. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 29, 103-125.
- (15) Wagnild, G.M. & Young, H.M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 2, 165-178.
- (16) Mrazek, P.J. & Mrazek, D.M. (1987). Resilience in child maltreatment victims: A conceptual exploration. *Child Abuse & Neglect*, 11, 357-366.