

## レジリエンスの育成 —自己肯定感に注目して—

武庫川女子大学  
小花和 Wright尚子

### 1. レジリエンス研究の変遷

1960年～70年代

- ・親の精神病理、喪失による不適応のリスクに曝された子ども
- ・比較的良好な発達の結果に着目

- ・ネガティブ要因(リスク要因)からポジティブ要因(防御促進要因)へ
- ・アウトカムを分岐させる要因の特定

← 傷つかない、頑健な子ども

1

1980年代

- ・Werner によるカウアイ・コホート研究
- ・「傷つかない」概念の誤り

レジリエンスは

- ・絶対的なものではない
- ・環境的要因と生得的要因の両方を含む
- ・時間と共に次第に、また状況によって変化する

← 子どもの個人内要因だけでなく  
提供される環境要因に着目

2

1990年代

- ・国内の心理学領域に登場
- ・弾力性、跳ね返る力
- ・ストレスに対する抵抗力としての位置づけ

- ・レジリエンシー、エゴ・レジリエンシーなど個人内要因の強調
- ・逆境ではなく、日常的ストレスを前提
- ・自己評定のみの一元的尺度作成

← 国外 介入研究の始まり

3

2000年代

- ・社会福祉学、臨床心理学、精神医学、小児保健学
- ・実践的介入を必要とする領域
- ・レジリエンス概念の見直し

- ・レジリエンス育成を目指す介入の試み
- ・対象として、逆境を経験している子どもを想定
- ・自己評価のみの指標(測定)に対する批判

← 国内 阪神淡路大震災後の「生きる」力

4

2010年～

- ・学術的複合領域
- ・介入を目指した基礎的研究
- ・政策に対するインパクト

- ・エビデンス・ベースの実践的介入
  - ・心理的、生物学的エビデンス
  - ・社会学、経済学的効果
  - ・政策としての実績

← 国外 子ども個人のアウトカムだけでなく  
コミュニティレベルでのアウトカム

5

## 2. レジリエンスの概念定義

- ・Masten, Best & Garmezy, 1990  
困難あるいは脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程、能力、あるいは結果
- ・Rutter, 2007  
深刻な結果をもたらすと考えられるリスクに関わらず、比較的良好な結果をもたらす現象

深刻なリスクまたは逆境に関わらず、子どもに良好な適応をもたらすダイナミックなプロセス

6

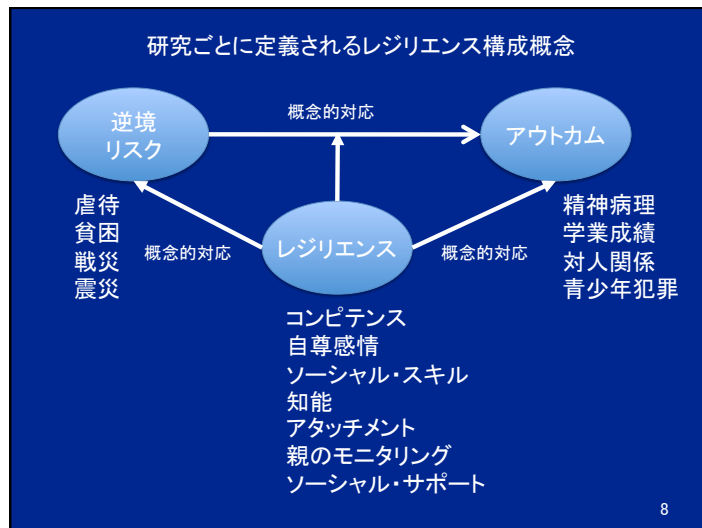
(1) レジリエンスは操作的に定義される

- ・ターゲットとなる逆境・リスクの限定  
戦災、震災、貧困、虐待
- ・逆境に対応する適応指標・測定(アウトカム)
  - 精神病理
  - 学業成績
  - 対人関係
  - 青少年犯罪

複合的指標  
行動と情動の双方を含む

← 逆境とリスクを考慮した場合に  
格段に良好なアウトカムを引き出した要因  
あるいは引き出すと予想される要因

7



(2) レジリエンスは相互作用の結果である

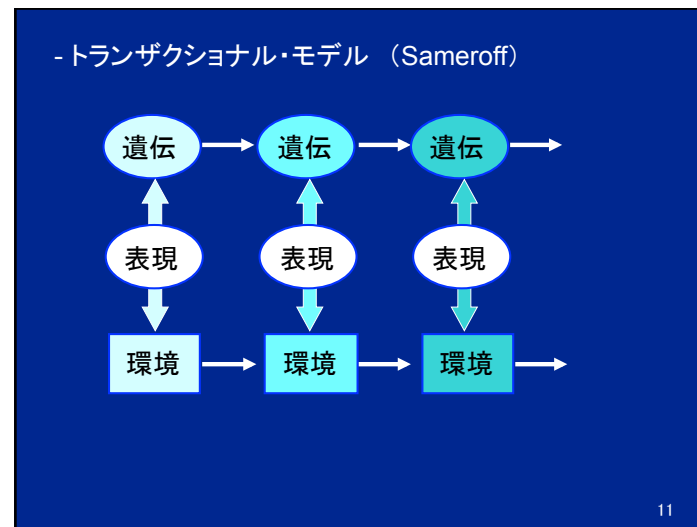
- ・個人と環境の相互作用の結果
- ・個人内要因を強調することの危険性
- ・レジリエンス構成要因間の組み合わせの特定

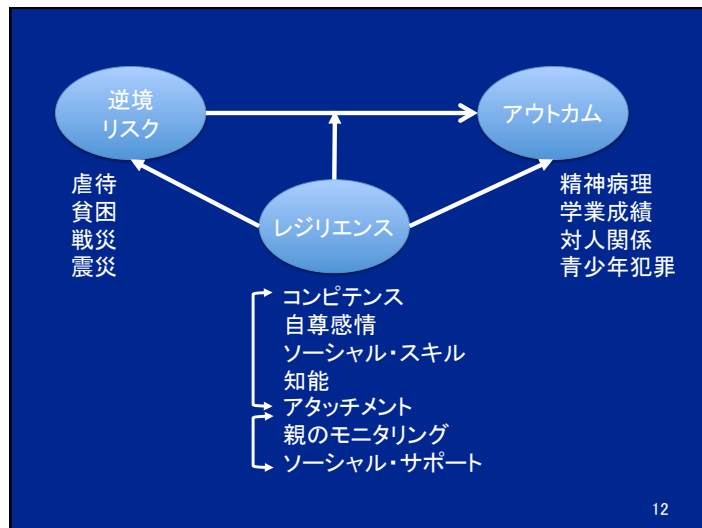
← レジリエンシー、エゴ・レジリエンシーから  
レジリエントな適応、レジリエントな子どもへ

9

幼児期の場合

| 要因    |             | 具体例   |
|-------|-------------|---|
| 環境要因  | 周囲から提供される要因 | 安定した家庭環境・親子関係   |
|       |             | 家庭内での組織化や規則<br>家庭外での情緒的サポート<br>安定した学校環境・学業の成功<br>教育・福祉・医療保障の利用可能性<br>宗教的・道徳的な組織 |
| 個人内要因 | 個人としての要因    | 年齢・性  |
|       |             | セルフ・エフィカシー<br>ローカス・オブ・コントロール<br>自律性・自己制御<br>好ましい気質                              |
|       | 獲得される要因     | コンピテンス<br>自尊心<br>ソーシャル・スキル<br>知能  |





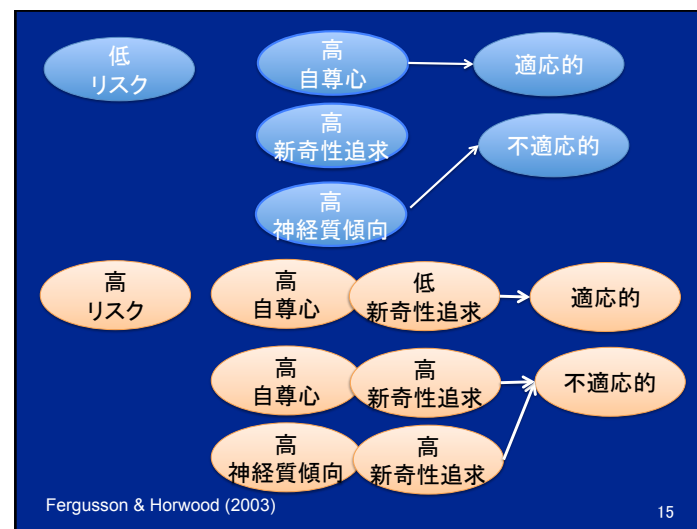
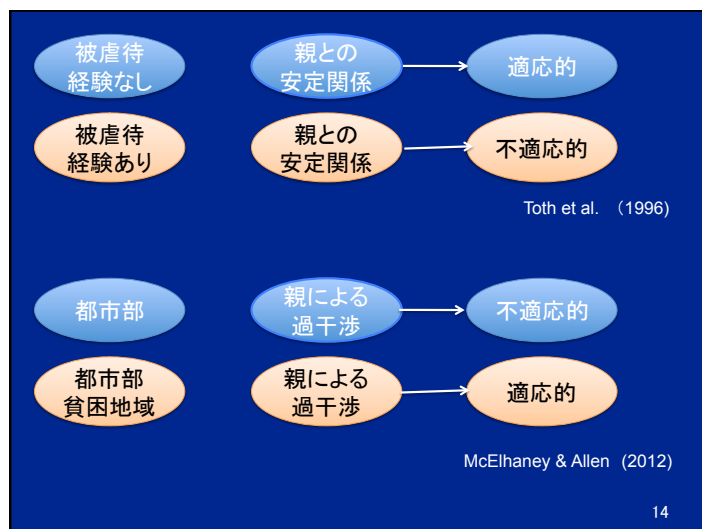
(3) レジリエンスは変動的である

- ・防御因子  
リスクによる影響を望ましい方向に調整する
- ・リスク修飾因子  
リスクによる影響を調節する
- ・脆弱性因子  
リスクによる影響を悪化させる

← レジリエンスを構成する要因の因子役割は固定的ではない

← 環境の変化や相互作用の結果、変動する

13



## (4) レジリエンス概念は相対的である

・逆境  
重要な心身の領域において不適応と評価される可能性を高める状況

・良好な適応  
把握できるリスクへの暴露を考慮すれば、予想よりも格段に望ましい適応

- ← 統計的な可能性から推定
- ← 逆境の深刻さ、適応の良好さは相対的
- ← 対照群の設定、標準化尺度

16

## 3. 自己肯定感への着目

・コンピテンス  
環境に能動的に働きかけて自らの「有能さ」を追求する動機づけ、あるいは、自己の活動の結果、環境に変化をもたらしたという効力感

・自己価値  
・自尊感情  
自分自身の存在や命を価値あるものとして評価し、信頼する感覚

17

## ① Project Competence

Norman Garmezy & Ann Masten, 1977年～

- ・ミネソタ 小学3年～6年 205名対象  
7年後、10年後、20年後までの追跡調査
- ・身体的疾患がある子ども
- ・ホームレスシェルターで生活する子ども
- ・戦災経験のある子ども

コンピテンス

18

## ② Rochester Child Resilience Project

Cowen et al., 1988年～

- ・小学4年～6年生 3年間の追跡調査
- ・小学2年～3年生 2年後から高校生まで追跡調査
- ・都市部貧困・マイノリティの家庭

全般的な自己価値 (self-worth)  
コンピテンス  
読解力  
親子関係

19

### ③Christchurch Health and Development Study Fergusson et al., 1977年～

- ・ニュージーランド 1265名
- ・胎児期、出生時、4ヶ月、1歳から21歳まで  
精神保健疫学 コホート追跡調査
- ・親との別離、親の薬物乱用、家庭内暴力

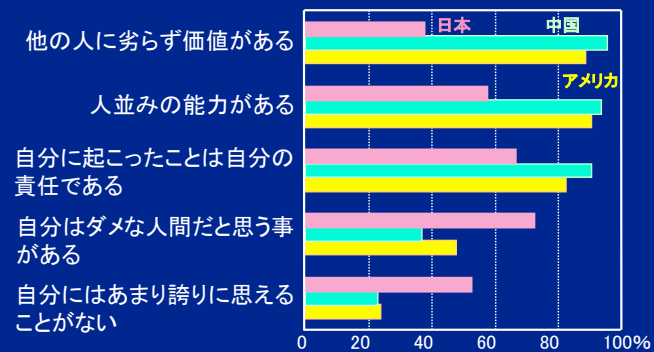
自尊感情  
親子関係  
非行仲間との関係

20

### ④青少年の自己像に関する国際比較

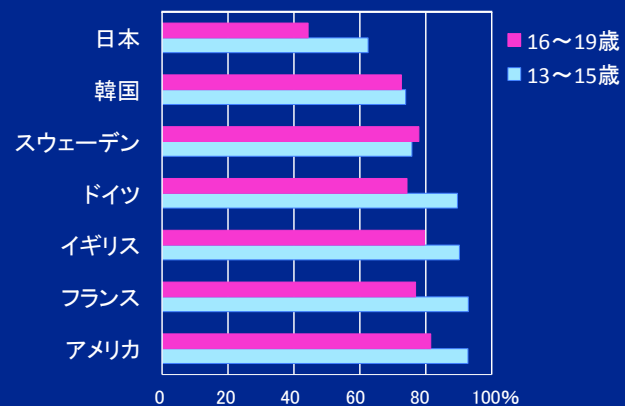
高校生の自己像

(日本青少年研究所, 2002)



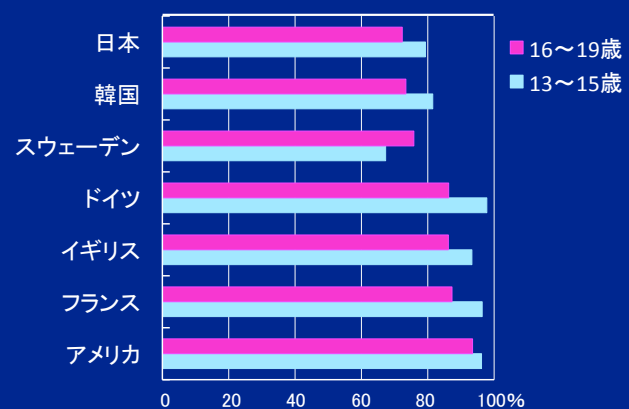
21

### 自分自身に満足している (内閣府, 2013)



22

### 自分には長所がある (内閣府, 2013)



23

## 自己肯定感

### ・中間 (2014)

肯定的な自己概念、肯定的・好意的な自己評価、自尊感情の高さ、自己受容など、自己に対する感情や態度を包括する概念。  
必ずしも肯定的次元に限定されない。

### ・Hayamizu et al. (2004)

高い自尊感情だけでは適応的ではない場合がある。  
他者を軽視することによって維持される  
コンピテンス(仮想的有能感)との組み合わせは、  
適応的とはいえない結果を招く。

24

## 4. 海外での実践プログラム

### (1) School And Families Educating Children (SAFE Children)

Tolan et al. 1997年～2001年

- ・学校ベース
- ・シカゴ市内公立学校 小学1年～5年生まで追跡
- ・424世帯 年収 \$20,000未満家庭が59%
- ・55%介入群 45%対照群
- ・継続率95%、介入群での継続率82%
- ・レジリエンスの維持と強化を目的とする

25

## ・レジリエンス指標

- ①学校とのつながりの感覚 (子ども対象)
- ②コンピテンス (教師と親対象)  
リーダーシップ・適応力・社会的スキル
- ③親子・家族関係 (親対象)  
しつけの実践とモニタリング  
家族の凝集性、信念、組織化、コミュニケーション
- ④親の教育への関与 (教師と親対象)

## ・アウトカム

- ①子どもの行動 (教師と親対象)  
攻撃的行動・多動・集中
- ②子どもの読解力(子ども対象)

## ・調整要因

年収、婚姻形態、子どものジェンダー、民族性、学校名

26

## ・介入

- ①親を対象としたグループ・アプローチ  
4世帯～6世帯の親グループ  
週1回のセッション(2時間程)を22週間  
養育スキル育成  
家族関係改善  
家族に起きる発達の変化への理解と対応  
親グループ内でのサポート関係づくり  
暴力等の近隣地区での問題への対処
- ②子どもを対象とした「読み」学習  
週2回のセッション(30分)を22週間

27

## ・結果

### ①レジリエンス

親の教育への関与は対照群よりも高い状態を維持  
 学校とのつながりの感覚には変化なし  
 ハイリスクな家庭 親のモニタリングが上昇  
 子どものコンピテンスが上昇

### ②アウトカム

「読み」能力に上昇効果(国内平均を上回る)  
 ハイリスクな家庭 子どもの攻撃的行動が減少

28

## (2) School of the 21st Century

Zigler 1988年～

- ・学校ベース
- ・エール大学が管轄
- ・アメリカ国内 20州 1300校
- ・公立小学校、保育所・幼稚園
- ・低所得家庭(年収\$25,000)を想定
- ・子ども、親、教師へのサービス提供
  
- ・レジリエンス環境要因の強化に重点

29

## ・提供サービス

### ①親対象

養育に関するサポート  
 家庭訪問、研修会、親グループの会合  
 コミュニティ・サービスへの橋渡し  
 保健事業、経済的援助、社会的援助事業への紹介

### ②教師・保育士対象

教育と保育に関するサポート

### ③学校対象

健康教育指導、特別支援指導  
 健康診断・歯科診断の提供  
 発達検査の実施  
 放課後活動の提供

30

## ・幼稚園から小学2年生までを対象とした調査結果

### ①レジリエンス

子どもの社会的スキルの向上  
 教師の学歴の向上  
 教育の質の向上

### ②アウトカム

子どもの「読み」能力に上昇効果  
 学校出席率の向上  
 停学数の低下

31



## (3) 4-H Study of Positive Youth Development

Lerner et al. 2002年～

- ・コミュニティベース
- ・National 4-H Council による大規模事業
  - Head - Managing, Thinking
  - Heart - Relating, Caring
  - Hands - Giving, Working
  - Health - Being, Living
- ・アメリカ国内 8-18歳 600万人以上の子ども

32

- ・5つのC育成を目指す
  - コンピテンス (competence)
  - 自信 (confidence)
  - 人とのつながり (connection)
  - 個性 (character)
  - 思いやり (caring)
- ・提供サービス
  - クラブ活動、キャンプ、放課後活動
- ・42州の地域ごとに地域センター
- ・プログラムの参加は無料

33

①学校ベースからコミュニティーベースへ規模を拡大したプログラムは増加

②対象年齢は若年化する傾向  
 妊娠期から養育プログラムを実施  
 小学校入学前から参加対象  
 例えば、ハーレム・チルドレンズ・ゾーンなど

③規模を拡大するほど、効果検証が困難  
 統制できない要因が増加するため、効果が確認できない

34

## 5. レジリエンスと自己肯定感への影響要因

①親あるいは親に替わる人物との愛着関係を改善できるか

②プログラムの効果を自己に帰属できるか

学業成績の向上  
 何かが「できる」ようになった原因

自分の力に帰属させることがコンピテンスに必要

③非現実的な自信の高さ、仮想的有能感の排除

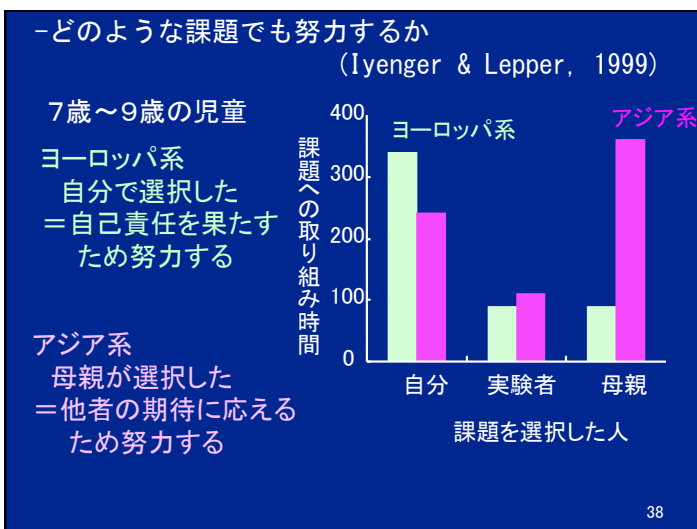
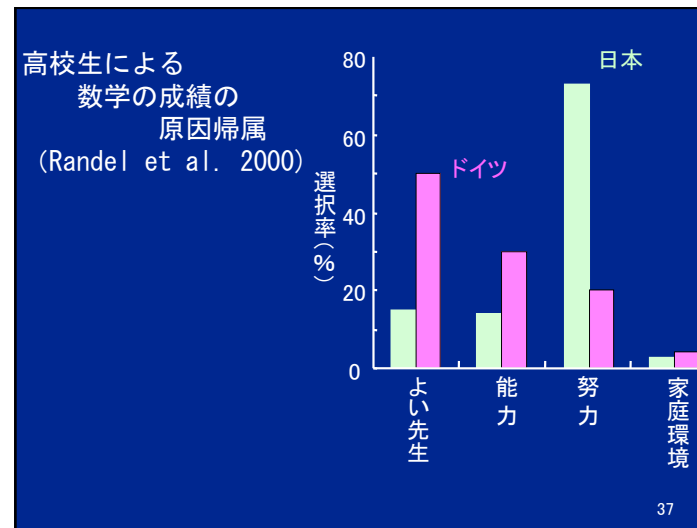
35

小学生  
保護者による原因帰属

Stevenson et al. (1990)  
子どもの学業成績に対する要因の重要性について、  
母親評定の国際比較

| 文化共通   | 文化特有    |    |
|--------|---------|----|
| 「よい教師」 |         |    |
| 「学習努力」 |         |    |
|        | 「運」     | 高い |
|        | 「両親の援助」 | 低い |
|        | 「知能」    | 低い |

36



・生活全般について非現実的な傾向をもつ人

他の人々と比べて  
自分の現在  
自分の将来は  
他の人々と同じ、あるいはそれ以上に良い

↓

ポジティブ・イリュージョン  
(肯定的幻想)

39