

日本におけるレジリエンスの測定尺度の展望

森 千夏

日本におけるレジリエンスの測定尺度の展望

森 千夏*

On Resilience Scales in Japan

MORI Chinatsu

The term resilience has become popular in the field of psychology, and resilience research has been conducted in Japan. The purpose of this study is to create a list of resilience measurement scales, to trace the diverse definitions of resilience, and to examine the characteristics and limitations of resilience research in Japan.

In resilience research, how to define resilience is important. In Japan, researchers often use the Masten, Best, & Garmezy's (1990) definition of resilience, which defines it as a process of capacity for, or outcome of successful adaptation despite challenging or threatening circumstances.

Resilience research in Japan has focused mostly on the development of measurement scales using questionnaire methods. A number of scales have been developed and reviewed. In addition, most of the studies were cross-sectional. The future challenges are to develop measurement tools that can capture individual differences and to conduct longitudinal studies.

キーワード：レジリエンス、測定尺度、質問紙法

Keywords : resilience, measurement scales, questionnaire method

*東洋英和女学院大学大学院 人間科学研究科 人間科学専攻 博士後期課程
Area of Human Sciences, Department of Human Sciences, The Graduate School of Toyo Eiwa University.

はじめに

私たちの生活には、日常的な困難や挫折、病気や死といったネガティブなライフイベントがついて回る。これらのライフイベントを体験するたびに、人は悲しんだり落ち込んだり胃を痛めたりする。このような体験は避けたくても避けられない場合が往々にしてある。では、私たちの人生はまったく悲観的かといえそうではない。困難な体験を乗り越える人々もいる。このような、困難に立ち向かう、人のポジティブな面に焦点を当てたレジリエンス (resilience) への注目が集まっている。

今やレジリエンスという言葉が専門書のみならずビジネスや育児などの一般書にもあふれている。レジリエンスは、折れない、へこたれない、めげない心といった意味で用いられ、多くの人々が身につけたり獲得したり育てたりすることができると思われ、それによって持続的な幸福や適応的な人生がもたらされることが期待されている。

生まれ持った素質としてレジリエンスが備わっている人もいれば、少ない人もいる。また人によって身につけているレジリエンスの質も異なる。目の前にいるクライアントがどのくらいまだどのようなレジリエンスを備えているか知ることができれば、心理的支援をするにあたっての対応の方向性を探る手がかりを得ることができる。レジリエンスの測定尺度は数多く存在するが、それぞれどのような性質を持っているのだろうか。レジリエンスの語が濫用されている感があるが、そもそもレジリエンスとはどのような概念なのか。本稿では、まず、レジリエンス概念を改めて整理することとした。筆者は主に投映法を臨床場面で用いてきた経緯があり、投映法の中でも特にロールシャッハ法のレジリエンス研究をしたいと考えている。そこで、さらに本稿では、レジリエンスの測定尺度にはどのようなものがあるのか検索し、その特徴について述べる。

2. レジリエンスの概要

2.1 レジリエンス概念の概要

レジリエンス (resilience) とは、ラテン語の *resilire* や *resilio* (“to leap back”; 跳ね返す) が語源であり、Francis Bacon が科学の分野で初めて用いたとされる (Alexander, 2013)。リーダーズ英和辞典では、「はね返り、飛び返り；弾力、弾性、反発エネルギー；回復力、立ち直る力；順応性、柔軟さ」と訳されている。レジリエンスの語は元々は物性科学の分野で用いられており、「高い強度と低い弾性モジュールのおかげで、歪んだ物体が変形後にその大きさと形状を回復する能力」という意味で使われてきている (Geller et al., 2003; Fletcher & Sarkar, 2013 より引用)。つまり、「ある物体に加わる応力 (すなわちストレス) に抗して、元に戻ろうとする力がレジリエンス」である (小林, 2009)。ゴムボールを指で押すとへこむが、離すとまた元の形に戻る、その力がレジリエンスである。

2.2 レジリエンス研究の歴史

心理学の分野でレジリエンスの語が使われるようになったのは Rutter (1985) 以降であるとされる。それ以前に、Werner & Smith (2001) は、ハワイのカウアイ島で 1954 年から 32 年にわたり子どもたちの成長を調査した。これはのちのレジリエンス研究につながる先駆的な研究であったといえる。この研究の結果、対象になった乳幼児のうち、1/3 が、周産期ストレス、貧困、家庭の不和、親の離婚、親の精神疾患などのストレス要因を抱える「ハイリスク児」だったが、ハイリスク児のうち 1/3 が、18 歳のときには「社会的に有能な、自信を持った、思いやりのある」人間に育っていた (仁平, 2016)。その後刊行された Werner & Smith (1982) の書籍のタイトルは、“Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children.” であり、ここに *resilient* の語が使われている。1970 年代以降には、戦争下にある子どもたちや統合失調症の患者など、リスクの

高い人々のレジリエンス研究がなされた（たとえば Garmezy, 1971）。

Masten (2014) は、レジリエンス研究の歴史を総括し、4期に分けることを提案している。第1期は、リスクや逆境の文脈において正常に機能するあるいは望ましい結果を達成するという現象を、体系的に定義・測定・描写し、レジリエンスの予測要因の特定に取り組み始めた時期を指す。第2期は、第1期の成果を手掛かりとして、レジリエンスの諸過程およびそのメカニズムの解明に、研究者たちの問題関心が移っていったことに特徴づけられる。第3期は、それまでの研究成果を踏まえ、支援的介入によってレジリエンスをどのように促進できるのかということに焦点を移した。第4期は、遺伝子学、統計学、神経学、神経画像技術革新や知識の蓄積によって生まれ、遺伝子と経験、人と文脈との相互作用に着目し、分析法の連関と学際的な統合を目指し、ダイナミックでシステム指向の研究が行われている。

なお、日本において心理学の用語としてレジリエンスが用いられるようになったのは1990年代からである。小花和 (1999) は、阪神一淡路大震災の後、3年にわたって母親と幼児のス

トレス調査を行い、その結果をレジリエンスの観点から考察している。

日本では、レジリエンスのほかに、英語の resilience および仏語の résilience の発音をもとにして、レジリアンス、リジリエンス、リジリアンスなどの表記がなされることもある。これについて、仁平 (2014) は、リサイクルをレ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「リ」ジリエンスがよい、と指摘している。レジリエンスを「強靱性」「弾力性」「しなやかな回復力」などと訳す場合もあるが、最近ではそのまま「レジリエンス」と表記することが多い。

2.3 レジリエンスの定義

レジリエンスは、逆境やストレスイベントの経験にもかかわらずうまく適応できる現象を意味しているが、これだけではあいまいな部分が多く、様々な研究者がそれぞれにレジリエンスを定義している。

Fletcher & Sarkar (2013) は、レジリエンスに関するレビュー論文の中で、心理学の分野でのレジリエンス研究でよく引用されている定義を紹介している (表1)。

表1. よく引用されるレジリエンスの定義 (Fletcher & Sarkar, 2013 ; 筆者訳)

人物	定義
Rutter (1987)	不適応的な結果に陥るリスクのある何らかの環境からくる危険に対する人の反応を修正、改善、または変更する保護因子
Masten, Best, & Garmezy (1990)	困難または脅威的な状況にもかかわらず、成功した適応の過程、能力、または結果
Luthar, Cicchetti, & Becker (2000)	重大な逆境の中での積極的な適応を含む動的な過程
Masten (2001)	適応または発達に対する深刻な脅威にもかかわらず、良好な結果をもたらす現象
Connor & Davidson (2003)	逆境に直面してもうまく乗り越えることを可能にする個人的な資質
Bonanno (2004)	親密な他者の死や暴力、生命を脅かす状況など、めったにない潜在的に非常に破壊的な出来事にさらされている状況で、比較的安定した健康的な水準の心理的および身体的な機能を維持し、生産的な経験と肯定的な感情を持つことができる一般成人の能力
Agaibi & Wilson (2005)	行動傾向の複雑なレパートリー
Lee & Cranford (2008)	重大な変化、逆境、またはリスクにうまく対処する個人の能力
Leipold & Greve (2009)	重大な逆境状況下での個人の安定性または素早い回復 (あるいは成長)

表1の定義には、レジリエンスを個人の特性とみるか、ストレスイベントからの回復の過程とみるか、またはその結果とみるか、という立場の違いがみられる。

「逆境」の捉え方も研究者によってまちまちである。レジリエンス研究は、貧困や虐待、親の精神疾患などのリスクをもつ子どもたちの研究から産まれた。これらの研究において、逆境とは、表1のBonanno (2004) の定義にあるように、「死や暴力、生命を脅かす状況など…非常に破壊的な出来事にさらされている」のような、深刻で長期に影響を及ぼすような重大なリスク状況に置かれていることを指す。しかし、Luthar & Cicchetti (2000) は、逆境を「典型的には、適応上の困難と統計的に関連していることが知られているネガティブな生活環境」と述べており、逆境をより広く捉えている。Davydov, Stewart, Ritchie & Chaudieu (2010) は、その程度によって軽度な逆境から強固な逆境まであり、それらの文脈によってレジリエンスのメカニズムは異なると推測している。

また、「うまく適応できる」という点についても、たとえ精神疾患を患ったとしてもその後回復すればレジリエンスが発揮されたと捉える立場もあれば（たとえば、Davydov et al., 2010）、精神疾患の発症に至らずに元の状態に戻れることをレジリエンスと定義づける立場もある（たとえば、Bonanno, 2004）。

このような様々な定義がなされていることからわかるように、レジリエンスと言っても研究者や研究対象者、研究の行われた時期などによってそれぞれ異なる文脈で用いられている多義性をはらんでいる。レジリエンス研究を行う上では、レジリエンス、逆境、うまく適応をどのような意味で用いるのか立場を明確にすることが必要であり、このことはすでにレジリエンス研究のレビュー論文の中で提言がなされている（石原・中丸, 2007 ; 庄司, 2009）。

2.4 レジリエンスの近接概念

レジリエンスに似ている、あるいは通じてい

る概念として、まずハーディネス (hardiness; Kobasa, 1979) が挙げられる。ハーディネスとは、高い度合いのストレスを経験しても病気に陥らないでいられる人たちに特徴づけられるパーソナリティ構造のことである (Kobasa, 1979)。ハーディネスは、ストレスにさらされてもびくともしない強さを表現している。それに対して、レジリエンスは傷ついた後の回復や適応のほうにより焦点を当てている概念である (平野, 2018)。

他にも、ストレス耐性、非脆弱性 (invulnerability)、ストレングス、コーピング、トラウマ後成長 (post traumatic growth)、首尾一貫感覚などがレジリエンスの近接概念として挙げられる。また、エゴ・レジリエンス (Ego-resiliency) は自我弾力性と訳され、ストレス状況に直面した時に、ある時には自己を抑制し、またある時には自己を解放して状況に柔軟に対応し適応状態へと向かう自我の調整能力のことである (Block & Block, 1980)。このエゴ・レジリエンスは、レジリエンス概念とは区別して扱われることが多い。

2.5 レジリエンス要因

レジリエンスを発揮した人の特徴として、社交性が高い、コミュニケーション・スキルが高い、家族や家族外の誰かとの結びつきがある、といった要素が挙げられる (Werner & Smith, 1982)。これらのようなレジリエンスを導く個人の特徴や要因は、大きな枠組みでは「レジリエンス要因」と呼ばれる (平野, 2015)。

ここでは、臨床例から経験的に抽出されたレジリエンス要因を記す。Wolin & Wolin (1993) は、25名のトラウマサバイバーとの臨床面接や精神科臨床における患者の研究に基づいて、7つのレジリエンス要因を提案している。その7つとは、①洞察（難しい問題について考え、誠実な答えを出す習慣）、②独立性（問題のある家族と自分自身のあいだに境界を引くこと）、③関係性（他の人々との親密で充足的な絆）、④イニシアティブ（問題に立ち向かうこと）、

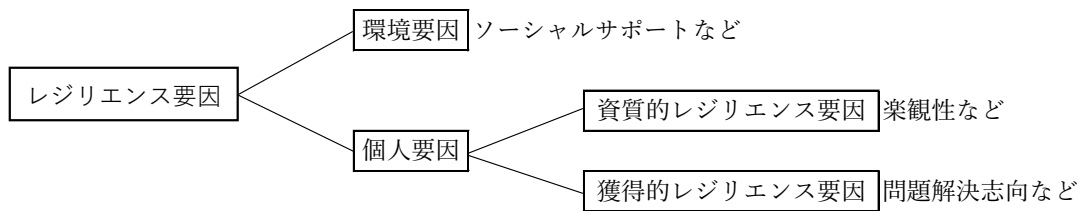


図1. レジリエンス要因の分類法 (斎藤・岡安 (2014) を参照)

⑤創造性 (悩ましい経験や痛ましい感情の混沌に、秩序、美しさ、それに目的を持ち込むこと)、⑥ユーモア (悲劇の中におかしさを見つけること)、⑦モラル (よい人生を送りたいという希望を全人類にまで拡大していく良識) である。

レジリエンス要因の分類法として環境要因と個人要因に分け、さらに個人要因を、気質との関連が強く後天的に身につけにくいとされる資質的レジリエンス要因と後天的に身につけていきやすい獲得的レジリエンス要因とに分ける考え方がある (図1, 斎藤・岡安, 2014 を参照)。

2.6 精神医学の分野でのレジリエンス研究

精神医学の分野では、レジリエンスを疾病抵抗性や抗病力などと呼称し、「健常人の発病防御因子と発病後の回復促進因子の総称と定義」していた (田・八木・田辺・渡邊, 2008)。2012年には、雑誌『臨床精神医学』において「レジリエンスと心の科学」と題した特集が生まれ、精神疾患のレジリエンス (武田, 2012)、レジリエンスに関わる遺伝子 (橋本ら, 2012)、生理的指標 (岩瀬ら, 2012)、脳画像研究 (井上ら, 2012)、PTSD (飛鳥井, 2012) についての論文が掲載されている。

3. 日本におけるレジリエンスの測定尺度のリスト

レジリエンスはどのようにして測定されているのか。ここでは、国内のレジリエンスの測定尺度を発表された年代順にリストにしたものを示す (表2)。このリストを作成するにあつ

ては、「レジリエンス、測定」の検索語によって Google Scholar および CiNii Articles にて検索を行った。検索された論文から、レジリエンスの測定尺度を新規作成した論文および既存の測定尺度を新たなデータを基に因子分析によって再構成した論文をリストに含めた。

初期の研究としてあげられるのは、森・石田・清水・富永・Hiew (2001; 2002) の研究である。大学生 789 名を対象として質問紙調査を行い、「I AM の因子」「I HAVE の因子」「I CAN の因子」「I WILL (または I DO) の因子」の 4 因子を抽出した。これらの因子の特徴はそれぞれ、自分を肯定的にとらえる、自分を助けてくれる人がいるという対人的安定性、自分の能力に対する信頼感、自分の将来に対する見通し、であった。これらの因子名は、Hiew, Mori, Shimizu, & Tominaga (2000) が開発したレジリエンスの測定尺度に見られたものである。ちなみに、小花和 (2004) は、幼児期のレジリエンスについての複数の文献を、環境要因 (子どもの周囲から提供される要因; I HAVE Factor) と個人内要因 (子どもの個人要因; I AM Factor および子どもによって獲得される要因; I CAN Factor) に分けて整理している。

複数の論文に引用されていた研究としてあげられるのは、精神的回復力尺度 (小塩・中谷・金子・長峰, 2002) および二次元レジリエンス要因尺度 (平野, 2010) である。また、測定尺度が標準化されている研究としてあげられるのは、S-H 式レジリエンス尺度 (祐宗, 2007) である。以下にこれらの測定尺度について述べる。

小塩ら (2002) の作成した精神的回復力尺度

は、大学生を対象に調査し、新奇性追求、感情調整、肯定的な未来志向の3因子構造が確かめられた。また、苦痛に満ちたライフイベントを経験したにもかかわらず自尊心が高い者は、そのような経験をして自尊心が低い者よりも精神的回復力尺度得点が高いことが明らかにされた。この精神的回復力尺度は、その後よくレジリエンス研究に使用されている（たとえば、目久田ら, 2004; 小高・渡邊, 2005; 葛西・澁江・宮本・松田, 2010; 松田ら, 2012; 竹田・山本, 2013）。

平野（2010）の二次元レジリエンス要因尺度は、レジリエンス要因には「後天的に身につけやすいものと、そうでないものがあると考えられる」ため、「資質的・獲得的な要因を分けて捉えるため、Cloningerの気質一性格理論（TCI）を用いて」作成された。大学生を対象に調査を行い、資質的レジリエンス要因には、楽観性、統御力、社交性、行動力が、獲得的レジリエンスには問題解決志向、自己理解、他者心理の理解が含まれていた。この尺度もその後

複数の研究で使用されている（たとえば伊庭・幸田, 2014, 羽賀・石津, 2014, 杉本・笠原・岡, 2018）。この尺度この二次元レジリエンス要因尺度の資質的・獲得的レジリエンス要因は、年齢とともに得点が上昇していく傾向が確かめられている（上野・平野・小塩, 2018）。

祐宗（2007）のS-H式レジリエンス尺度は、標準化されており、大学生から成人までの幅広い年齢層のレジリエンスを測定することができる。ソーシャルサポート、自己効力感、社会性の3因子で構成され、それぞれ、家族・友人・同僚などの周囲の人たちからの支援や協力などの度合いに対する本人の感じ方、問題解決をどの程度できるかなどの度合いについての本人の感じ方、他者とのつき合いにおける親和性や協調性の度合いなどについての本人の感じ方、を測定している。S-H式レジリエンス尺度を用いた研究としては、山下・甘佐・牧野（2011）がある。

表2. 日本のレジリエンス測定尺度のリスト

著者	刊行年	尺度名	対象	項目数	因子数	因子名	レジリエンスの定義
1 小花和	1999	幼児期レジリエンス尺度	幼児の母親	20	3	意欲、資源、樂觀	ストレスフルな状況で傷つくことが避けられないからこそ、それを乗り越えていくために機能する性質
2 森・石田・清水・富永・Hiew	2001	レジリエンス尺度	大学生	29	4	I AM, I HAVE, I CAN, I WILL/I DO	生きる力
3 森・清水・石田・富永・Hiew	2002	レジリエンス	大学生	29	4	I AM, I HAVE, I CAN, I WILL/I DO	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
4 小堀・中谷・金子・長峰	2002	精神的回復力尺度	大学生	21	3	新奇性追求、感情調整、肯定的な未来志向	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・結果 (Masten et al., 1990)
5 高辻	2002	レジリエンス尺度	幼稚園児・保育園児の保育者	19	2	社会的スキルの柔軟な利用、ストレス耐性	幼児にとってストレスフルと思われる対人場面での内面や行動の柔軟さ
6 長内・古川	2004	The Resilience Quotient[日本語版]	大学生	34	4	状況分析能力、心の強さ、チャレンジ精神、自己制御	日常生活で起こり得るネガティブイベントから立ち直るための特性
7 石毛・無藤	2005	レジリエンス尺度	中学生	21	3	自己志向性、関係志向性、楽観性	困難な状況にさらされ、ネガティブな心理状態に陥っても重篤な精神病理的な状態にならない、あるいは回復できるといふ個人の心理面の弾力性
8 小原・武藤	2005	保育者の「レジリエンス」	保育者	17	3	保育者へのケア環境の充実、明確な役割意識、専門的スキルの向上	自己が日常生活における困難な状況に遭遇しても適応できる強さや力をもつという信念や、困難な状況への適応のプロセスや結果
9 石毛・無藤	2006	レジリエンス尺度	中学生	19	3	意欲的活動性、内面共有性、楽観性	ストレスフルな状況でも精神的健康を維持する、あるいは回復へと導く心理的特性
10 紺野・丹藤	2006	教師レジリエンス尺度	小・中・高の教師	31	7	同僚性、楽観性、ユーモア、挑戦性、モデル、自律性、課題解決	危機やトラウマ、悲劇、恐怖、さらには重大なストレス因、たとえば家族や人間関係の問題、深刻な健康上の問題、あるいは職場や経済上のストレッサーなどに直面しても、うまく適応してゆくプロセス (APA, 2004)

日本におけるレジリエンスの測定尺度の展望

11	長田・岩本・大森・岡田・蒲原・筒井・松井・関	2006	2006	レジリエンス尺度	中学生	22	5	問題解決能力、感情の共有と制御、周囲からの支援、安らげる家庭、積極的未來志向、前向き思考	何らかの困難に直面したときにネガティブな影響を防ぎ、その影響を最小限にとどめ、困難を乗り越えることができる一般的な能力
12	得津・日下	2006	2006	家族レジリエンス尺度	大学生	34	4	楽観的協働性、共通性、対等性、安定性	家族レジリエンス、危機的状況を通して家族が家族として回復する可逆性、復元力
13	宮本・島内・上原・竹内	2007	2007	中学生のレジリエンス	中学生	21	4	肯定的な未來志向、感情調整、新奇性追求、課題への積極的取り組み	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・結果
14	祐宗	2007	2007	S-HI式レジリエンス検査	大学生、社会人	27	3	ソーシャルサポート、自己効力感、社会性	ある個人がストレス反応を「かなりダメージを与えるもの」であると評価すれば、精神医学的疾患から抵抗するための防御機能、すなわちダメージを受けた状態から元の精神的に健康な状態に戻ろうとする復元力(回復力)
15	井巻・中村	2008	2008	個人内資源の認知尺度	大学生・専門学校生	20	4	楽観的思考、社交性、関心の持続・多様性、有能感	心のしなやかさ、つまりダメージを和らげる働きをする力(Schaffer, 1998)
16	井巻・中村	2008	2008	個人内資源の活用尺度	大学生・専門学校生	29	4	楽観的行動、熟慮的行動、気晴らし行動、状況分析行動	同上
17	井巻・中村	2008	2008	環境資源の認知尺度	大学生・専門学校生	20	3	家族資源、友達資源、仲間・先輩資源	同上
18	井巻・中村	2008	2008	環境資源の活用尺度	大学生・専門学校生	30	3	家族資源の活用、仲間・先輩資源の活用、友達資源の活用	同上
19	森本・厚村	2008	2008	成人用レジリエンス尺度	成人	21	4	危機検討力、挑戦力、感情統制力、適当力	困難な出来事に立ち向かい、乗り越え、そこから学び、それを変化させる能力(Grotberg, 2003)
20	長尾・芝崎・山崎	2008	2008	幼児用レジリエンス尺度	保育者	17	3	気質、傷つきにくさ、自己調整	困難な出来事を経験しても個人を精神的健康へと導く心理的特性
21	井原・尾形・大塚・多田・永井・水野	2009	2009	看護師レジリエンス尺度	看護師	22	4	肯定的な看護への取り組み、対人スキル、プライベートでの支持の存在、新奇性対応力	逆境からの心理的回復力
22	大石・岡本	2009	2009	レジリエンス尺度	大学生	20	4	関係志向性、内省性、楽観性、遂行性	ストレスフルな状況でも精神的健康を維持する、あるいは回復に導く心理的特性(石毛・無藤, 2005)
23	佐藤・木村	2009	2009	小学1年生用レジリエンス尺度	小学1年生	21	4	社会的スキルの柔軟な利用、積極的なコミュニケーション能力、楽観的な物事の見方、感情のコントロール	逆境に直面し、それを克服し、その経験によって強化される、また変容される普遍的な人の許容力(Grotberg, 1999)

24 佐藤・祐宗	2009 S-H式レジリ エンス検査	大学生・就労者	27	3	ソーシャルサポート、自己効力感、社会性	いわば精神的ホメオスタシスとも呼べるべきものであり、心理的復元力、心理的回復力、心理的立ち直りなどと表現できるもの
25 平野	2010 二次元レジリ エンス要因尺度	大学生	21	7	乗観性、統御力、社交性、行動力、問題解決志向、自己理解、他者心理の理解	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、精神病理を示さず、よく適応している(小塩ら,2002)
26 Ihara, Ogata, Inuzuka, Ohta, Nagai, & Mizuno	2010 看護師レジリ エンス尺度	看護師	32	4	肯定的な看護への取り組み、対人スキル、プライベートルームでの支持の存在、新奇性対応力	重大な逆境に適応し、バランスを維持し、落ち着きを保ち、不利な環境をコントロールし、前向きに仕事を進め、正常な機能の損失を最小限に抑える個人の能力
27 Ito, Nakajima, Shirai, & Kim	2010 日本版コナー・デビッドソン回復一般成人、大学生力尺度	大学生	25	5	粘り強さと強い自己効力感、ストレスへの感情的および認知的コントロール、変化の受け入れ、目的意識、物事の意味や運命	回復力、健康時の発病抵抗力と発病後の健康回復力の二側面
28 Nishi, Uehara, Kondo, & Matsuoka	2010 日本版レジリ エンス尺度	看護大学生・心理学を専攻する大学生	25 (14)	1	—	精神疾患を防御する個人的な特性および困難な生活状況でも適応する動的プロセス(Luthar et al., 2000, Richardson, 2002)
29 齊藤・岡安	2010 大学生用レジリ エンス尺度	大学生	25	5	コンピテンス、ソーシャルサポート、肯定的評価、親和性、重要な他者	ストレッチャーを経験しても心理的な健康状態を維持する、あるいは一時的に不適応状態に陥ったとしても、それを乗り越え健康な状態へ回復していく力や過程
30 田中・兒玉	2010 レジリ エンス尺度	大学生	20	4	自己受容、自己能力信頼感、他者信頼感、乗観的思考	非常にストレスフルな出来事を経験したり、困難な状況になっても精神的健康や社会的適応行動を維持する、あるいは回復する心理的特性(石毛・無藤,2005;小塩ら,2002)
31 山岸	2010 レジリ エンス	大学生	24	6	肯定的未来志向、乗観性、感情調整、メタ認知的志向、新奇性追求、関係性	困難で脅威的な状況、日常生活におけるストレス、それらに曝されることで一時的に不適応状態に陥っても、精神病理を示さずにそれを乗り越えること
32 山岸・寺岡・吉武	2010 Resilience	看護大学生	24	5	肯定的未来志向・乗観性、新奇性追求、関係志向性、感情調整、メタ認知的志向性	脅威的な状況に曝されて一時的に心理的不適応状態に陥っても、それを乗り越える精神的回復力

33	原・古田・村松	2011	レジリエンス尺度	小学生	24	4	未来志向, 興味・関心の追求, 感情調整, 忍耐力	困難な状況に直面してもうまく適応する, あるいは回復を導く心理特性
34	尾野・奥田・茂木	2011	子育てレジリエンス尺度	障害児を持つ母親	27	3	ベアレントナル・スキル(I can), ソーシャルサポート(I have), 母性感情(I am)	ストレスフルな状況やネガティブな出来事を体験しても, そこからの立ち直りを導く心理的特性
35	齊藤・岡安	2011	大学生用レジリエンス尺度	大学生	25	5	ソーシャルサポート, 肯定的評価, コンピテンス, 重要な他者, 親和性	ストレスサラーの影響を防御・緩衝する, あるいは回復をもたらす力
36	浅沼	2012	レジリエンス尺度	大学生, 社会人	23	4	状況分析能力, 柔軟性, 自己制御能力, 向上心	逆境のリスクを個人と環境との間で抑制あるいは媒介する様々な資源(Leopore & Revenson, 2006)
37	荒井・上地	2012	高校生用レジリエンス尺度	高校1年生	24	5	個人特性, 学校, 地域, 家族, 友人	困難な環境にも関わらずうまく適応する能力・過程・結果(Masten et al., 1990)
38	平野・小越・加藤・森・棒	2012	新人看護師レジリエンス尺度	新人看護師	17	5	目標設定と達成意欲, 自己尊重, 看護への専心, 成長への志向, 省察と感謝	困難な状況にあっても, その困難を克服し, それを成長に導く特性や力
39	松田・津田・金・堀内・鄧・山本	2012	中国人留学生のための精神的回復力尺度中国語版	中国人留学生	15	3	肯定的な未来志向, 新奇性追求, 感情調整	感情の調整, 新たな物事への興味や関心, 将来への希望や目標を持っていること
40	野崎	2012	レジリエンス尺度	大学生	28	4	他者との共有, 気ばらし行動, 楽観的思考, 問題対処	ストレスフルな状況でも精神的健康を維持する, あるいは回復へと導く心理的特性(石毛・無藤, 2006)
41	尾野・奥田・茂木	2012	子育てレジリエンス尺度	幼稚園児・小学生の母親	28	3	ベアレントナルスキル, ソーシャルサポート, 母性感情	脅威にさらされ一時的に心理的不健康な状態に陥っても, 後には回復できるという心の特性
42	田中	2012	児童用レジリエンス尺度	小学生	19	4	楽観性, 挑戦性, 内面共有性, 積極的活動性	困難で脅威的な逆境にさらされ心が折れそうな状態になっても, 何とかしてその逆境を乗り越えて, 精神的な健康を維持しながら環境に適応していく個人の能力やその適応の過程
43	田中・平岡・吉中	2012	小学生版レジリエンス尺度	小学生	23	4	楽観性, 挑戦性, 内面共有性, 積極的活動性	ダメージから回復する個人の特性・能力, スキル, プロセス
44	上野・清水	2012	大学生スポーツ競技者用心理的レジリエンス尺度	体育会運動部に所属する大学生	16	6	部員からの心理的サポート, 友人からの心理的サポート, 競技的身体力, 競技的自己理解, 競技的意欲・挑戦, 競技的精神力	困難で脅威的な状況にも関わらず, うまく適応する過程・能力・結果(Masten et al., 1990)
45	伏見・井森・岩治	2013	レジリエンス尺度	成人女性	22	4	問題解決能力, ソーシャルサポート, 自己効力感, 未来志向・楽観性	(不明)

46	篠藤・井原・尾形・加藤	2013	研修医レジリエンス尺度	研修医	22	3	プロとしての誠実性、臨床研修に対する積極性、感情コントロール	逆境に積極的に適応し、トラウマやストレスを生産的に克服していく個人の特性
47	Kikuchi & Yamaguchi	2013	組織的レジリエンス評定尺度	管理職ではない労働者	6	1	—	組織レジリエンス、組織に一時的な大惨事を引き起こした予期しないネガティブな出来事からの迅速な回復を可能にする、組織が保持する回復力
48	小林・富永・向後	2013	動的レジリエンス尺度	大学生	23	3	反省・改善、忘れる・切り替える、ひきずる	困難な状況にさらされ、ネガティブな心理状態に陥っても重篤な精神病理的な状態にならない、あるいは回復できるといふ個人の心理面の弾力性(無藤, 2004)
49	Nishi, Uehara, Yoshikawa, Sato, Ito, Matsuoka	2013	Tachikawa Resilience Scale	成人	10	1	—	逆境やストレスを経験し、良好な結果を達成する
50	村角・稲垣・多崎・井上	2013	成人発症2型糖尿病患者の療養に伴うレジリエンス尺度	外来通院中の2型糖尿病患者	27	6	信頼して療養を任せられることができる身近な人を感じる、有効な学習をしていることへの自負、運動をしていること、日々の療養に努力していることへの誇らしさ、よくない状態にことどもまらない構え、大事な足をきわいに保っている	落胆することなく、問題に耐え、柔軟に対処する能力、困難で脅威的な環境にも関わらずまい適応を果たす過程、能力、結果(Masten et al., 1990)、逆境に直面しても精神医学的な疾患に対抗する防御メカニズムを持つ人(Ruttier, 1985)、パーソナリティの一部ではなく、他者からの適切なサポートによって変化する個人の特性(APA, 2008)
51	大山・野末	2013	家族レジリエンス測定尺度	19~30歳	30	5	結びつき、家族の力への信頼、個人関係性のバランス、スピリチュアリティ、社会的経済的資源	危機的状況を通して家族が家族として回復する可能性(Walsh, 1998)
52	竹田・山本	2013	大学生版レジリエンス尺度	大学生	37	4	思考・感情・行動の整理、思考・感情の切り替え、ソーシャルサポートの希求、行動の切り替え	ストレスフルな経験や脅威の存在にもかかわらず精神的健康や適応行動を維持する個人傾性あるいはその過程
53	玉上	2013	不妊治療後に流産を経験した女性のレジリエンス測定尺度	現在も不妊治療中で、過去2年以内に不妊治療後に妊娠12週未満の流産を経験した女性	19	3	看護師・医師のサポート、問題解決能力、価値の転換	流産という体験による苦悩から立ち直り、その障害に立ち向かい、受け止め、乗り越えて回復するように作用する力
54	上野・鈴木・雨宮	2013	中学新入運動部員用レジリエンス尺度	中学1年生	30	10	チームメイトからのサポート、顧問教師からのサポート、家族からのサポート、チーム効力感、練習環境の充実度、自省力、忍耐力、粘り強さ、状況分析能力、チャレンジ精神	困難で脅威的な状況にも関わらず、うまく適応する過程・結果(Masten et al., 1990)

55	宇佐美	2013	レジリエンス尺度	大学生	24	6	粘り強さ、ポジティブ思考、将来期待、各観的視点、他者期待、感情コントロール	脅威や逆境などの状況に適応する過程、回復につながる個人の心理的特性や能力、回復という良好な結果を含む包括的概念
56	山口	2013a	精神障がい者の家族のレジリエンス尺度	精神障がい者の家族	23	3	課題解決力、ストレス対処力、体験共有力	当事者の発病という困難な状況にもかかわらず、家族が持つそれをね返して回復する力、あるいは困難を通じて成長する力
57	山口	2013b	中高年者レジリエンス尺度	精神障がい者の家族	23	3	課題解決力、ストレス対処力、体験共有力	逆境に直面してもそれを克服する、あるいは逆境を経てより成長する過程、能力、結果
58	石盛	2014	高齢者向けレジリエンス尺度	60歳以上の男女	21	7	楽天的思考・行動、友達、近隣資源、生活での積極性、家族資源、専門家資源(医師)、社交性、状況分析行動	(不明)
59	金原・斐岩	2014	高校生のレジリエンス尺度	高校生	20	3	ソーシャルサポート、遂行力、自己肯定感	困難で脅威的な状況にも関わらず、うまく適応する過程、能力、および結果(Masten et al., 1990)
60	金原・斐岩	2014	大学生のレジリエンス尺度	大学生	21	4	遂行力、ソーシャルサポート、自己不信、楽観性	同上
61	宮野・藤本・山田・藤原	2014	育児関連レジリエンス尺度	母親	27	3	周囲からの支援(I HAVE)、問題解決力(I CAN)、受け止め力(I AM)	リスクや逆境にもかかわらず、よい社会適応すること(庄司, 2009)
62	光浪	2014	レジリエンス尺度	大学生	34	6	安定した家族環境、ソーシャルサポート、自己受容、コンピテンス、楽観的思考、感情調整	困難な出来事を克服し、その経験を自己の成長の糧として受け入れる状態に導く特性
63	村木	2014	成長レジリエンス尺度	大学生	8	1	一	困難な状況下において、適応するための知識・技術が獲得されること
64	仁尾・石河・藤澤	2014	病氣体験に関連したレジリエンス尺度	先天性心疾患患者	11	3	自分の病気を理解できる、前向きに考え行動する、無理をしないで生活する	非健康的な環境の中で健康を維持するためのキャパシティ(Hiew et al., 2000)、ある時間内で、病氣、心の混乱、逆境や悲劇の淵から立ち直る力(祐宗, 2000)
65	児玉	2015a	キャリアアレジリエンス尺度	会社勤務者・会社経営者	38	6	チャレンジ・問題解決・適応力、ソーシャルスキル、新奇性・興味関心の多様性、未来志向、理解力・主張性、援助志向	人生における避けられない逆境に対処し、それを乗り越え、そこから学び、その逆境によって自らが変わる、人間のつ能力(Grotberg, 2003)

66 児玉	2015b	キャリアアレジリエンス尺度	入社1年目の正社員	34	5	チャレンジ・問題解決・適応力、ソーシャルスキル、新奇性・興味関心の多様性、未来志向、援助志向	キャリアアレジリエンス、キャリア形成を脅かすリスクに直面した時、それに対処してキャリア形成を促す働きをする心理的特性
67 村木	2015	成人版成長レジリエンス尺度	成人	18	2	知識・技術・自信の獲得、対人関係の強化	レジリエンスの成長側面、困難な状況下において適応するための知識・技術が獲得されること
68 Suzuki, Kobayashi, MoriYama, Kaga, Hiratani, Watanabe, Yamashita, Inagaki	2015	養育レジリエンス要素質問票 (PREQ)	発達障害を持つ子どもの親	17	3	子どもの特徴に関する知識、社会的支援の知覚、養育に対する肯定的な捉え方	逆境に対してうまく適応する過程あるいは現象 (Luthar et al., 2000)
69 高橋・石津・森田	2015	成人版ライフキャリア・レジリエンス尺度	成人	31	5	長期的展望、継続的対処、多面的生活、楽観的思考、現実受容	不安定な社会のなかで自らのライフキャリアを築き続ける力
70 齋吉・森谷	2015	ブリーフ・レジリエンス尺度日本語版	日本	6	1	—	ストレスからの立ち直り
71 原・都築	2016	小学5年生版レジリエンス尺度	小学5年生	13	3	肯定的な未来志向、興味関心の追求、感情調整	困難やトラブルに直面した際の適応や回復を導く力や過程
72 石盛・岡本・三村・長田・小國・小久保・宮本・田上	2016	高齢者向けレジリエンス尺度	高齢者	56	8	楽天的思考・行動、友達・近隣資源、生活での積極性、家族資源、専門家資源(医師)、社交性、状況分析行動、有能感	回復力、新たな自己を形成していく可能性の回路
73 坂柳	2016	キャリアアレジリエンス態度・能力尺度	小中学生	32	8	自己肯定、援助関係、楽観思考、将来展望、自己発揮能力、人間関係能力、問題対応能力、将来設計能力	生き抜く力、変化する社会のなかで、困難な状況にあっても、それを乗り越えて、自分なりのキャリアを創造していく力
74 児玉	2017	大学生用キャリアアレジリエンス測定尺度	大学生	34	5	問題対応力、ソーシャルスキル、新奇・多様性、未来志向、援助志向	キャリア形成を脅かすリスクに直面した時、それに対処してキャリア形成を促す働きをする心理的特性
75 石田・井村・渡邊	2017	レジリエンス尺度	高校生	9	3	関係構築力、克服力、突破力	困難な出来事を克服し、その経験を自己成長の糧として受け入れる状態に導く特性

76	前田・新田・佐竹・高島・田中・谷口・石澤・石井・藤原	2017	オストメイトのレジリエンス項目	オストメイト	29	4	問題解決力、家族・社会的支援認知力、前進的思考力、医療者支援認知力	人が逆境や悲劇、あるいは家族の人間関係の問題などによるストレスに直面したときに、うまく適応するプロセスに機能する力 (APA, 2016)
77	前田・新田・佐竹・高島・田中・谷口・石澤・石井・藤原	2017	オストメイトの家族のレジリエンス項目	オストメイトの家族	25	3	問題解決力、支援認知力、前進的思考力	同上
78	仲奎	2017	レジリエンス尺度	大学生、大学院生	29	6	楽観性、意欲的活動性、情緒的サポート認知、情緒的サポート希求、共感性、問題決能力	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 (Masten & Garmezy, 1990) や困難で脅威的な状況にさらされて一時で脅威的な状況に陥ることによって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、よく適応すること (小塩ら, 2002)
79	鈴木・稲垣	2017	養育レジリエンス要素質問票	親	16	3	子どもの特徴に関する知識、社会的支援、肯定的な捉え方	精神的健康を著しく悪化させる状況や環境に関わらず、良好に適応する過程
80	五十嵐・小林・中井	2018	子ども用レジリエンス尺度	小学生、中学生、高校生	30	10	つながり、援助行動、ルーティン行動、気持ちのコントロール、セルフケア、目標達成行動、自己肯定、客観的な捉え方、自己理解、変化への捉え方	その人が持っているか持っていないかという特性ではなく、誰でも学び、発展させることができる人々の行動や思考、行為に普遍的に含まれるもの (APA, 2017)
81	森岡・黒田	2018	レジリエンス尺度	認知症地域支援推進員フオーアアップ研修受講者	15	1	—	困難や逆境に対して積極的に適応し、しやなかで折れない心で結果を導き出す過程・能力・逆境に向かう力
82	都築・山辺	2018	小学生版二次元レジリエンス尺度 (試作版)	小学生4年生	25	6	レジリエンス資質的要因、意思表示、調整、社交性、行動スキル、楽観性	逆境に直面し、それを克服し、その経験によって強化される、または変容される普遍的な人の許容力と、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 (齋藤ら, 2009)
83	赤間・石山・佐藤・金納	2019	幼児用レジリエンス尺度	4~9歳児の保護者	20	4	気質、傷つきにくさ (ストレス耐性)、自己調整、社会的スキル	困難で脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する能力、過程、結果 (Masten et al., 1990)

84	野口	2019	回復力	成人	11	3	関係による支え, 対人柔軟性, 楽観性	ストレスのかかった状態から回復するための力
85	田中・久田・宮坂・倉田・瀧澤・西方・遠山・関	2019	重度障害児・者の親のレジリエンス尺度	在宅重度障害児・者の保護者	28	7	子どもに対する理解と気づき, 子ども自身からのエンパワメント, 専門職の活用, 子ども以外の興味関心, 感情調整, 子どもと家族の生活の安定, 援助要請	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, 結果 (Masten et al., 1990)
86	竹之内・田村	2019	レジリエンス尺度	看護大生	26	5	肯定的未来志向, 統御性, ソーシャルサポート, 問題解決志向, 楽観性	困難を乗り越越える力
87	赤間・石山・金納	2020	幼児用レジリエンス尺度	4~5歳児	20	5	気質, 傷つきにくさ(レジリエンス特性), 自己調整, 社会的スキル	困難で脅威的な状況にもかかわらず, うまく適応する能力, 過程, 結果 (Masten et al., 1990)
88	中島・高橋・加藤・東迫・立元	2020	小学生用レジリエンス尺度	小学生	20	4	俯瞰力, 援助要請力, 解決志向性, 楽観性	①問題を解決していかうとする解決志向性, ②物事を解決するために複数の方法を考えようとする力, ③自分が必要な行動を上手く遂行できると, 自分の可能性を認知できる力, ④ネガティブな心理状態を立て直すために他者に気持ちを訴えたり伝えたりして援助を引き出す力, ⑤物事は永続的ではなく一時的なものであると捉え, 事態の好転を因ったり待ったりする力などを主な構成要素として成り立つ心理的な特性
89	塚本・米川・長野	2020	レジリエンス用心的構え尺度	大学生	25	3	家族的構え, 関係保持的構え, 関係無頓着的構え	自己が日常生活における困難な状況に遭遇しても適応できる強さや力をもつという信念や, 困難な状況への適応のプロセスや結果 (Masten et al., 1990)

4. 日本におけるレジリエンスの測定尺度の特徴

4.1 一般的な特徴

本研究でリストに抽出した研究は89あり、これらを見渡すと、測定しようとしているレジリエンスは多様であった（たとえば精神的回復力尺度のような個人のレジリエンス要因を測定する尺度のほかに、教師レジリエンス、家族レジリエンス、看護師レジリエンスなどの特殊な領域のレジリエンスを測定する尺度があった）。それらもすべて含めて、因子数の平均を求めると、4.12 (SD1.76, range1 ~ 10) であった。

因子数ごとの度数分布図は以下の通りである（図2）。3～4因子で構成されている測定尺度が全体の57.8%を占めた。

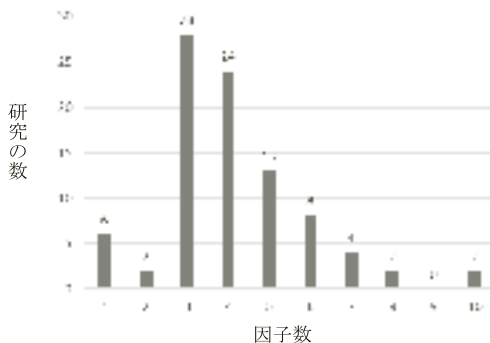


図2. 因子数ごとの度数分布図

4.2 発達段階別にみたレジリエンスの測定尺度

日本においては、質問紙を用いた横断的研究が多く、投映法を用いた測定はほとんどなされないこと、長期に及ぶ縦断的研究はほとんどみられないことが特徴である。そのため、ライフステージによってレジリエンスがどのように変容していくのかは明確ではないという限界がある。以下に、発達段階ごとの特徴をあげる。

(1) 幼児期

レジリエンス研究が、逆境にも関わらずレジリエントに生き延びた子どもたちの調査（たとえば Werner & Smith, 1982）から始まってい

る歴史的経緯もあり、幼児期を対象とした研究は多く見られる。しかし、幼児に直接的に質問紙に回答してもらうことは難しいため、幼児向けのレジリエンスの測定尺度は限られており、保護者や保育者が回答する形式をとる測定尺度が多い。

小花和（2002）は、幼児期におけるレジリエンスの特徴として、個人内のレジリエンス要因というよりも、家族や友人関係が安定しているかなどの「周囲から提供される要因」が重視されることに触れている。幼児を対象とする場合は、環境との相互作用という点により注目することが大切である。また、河上ら（2005）は、「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、ストレスの設定内容、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」と指摘し、幼児研究の特徴を挙げている。

そのような中、赤間・石山・佐藤・金納（2019）や赤間・石山・金納（2020）は4歳児でも回答可能なレジリエンスの測定尺度の開発を進めている。4歳児にもわかりやすい文章とともに、イラストを提示したり、○×?で指さしでも回答できるようにしたりして工夫を施している。

(2) 児童期

たとえば児童期といっても小学1年生と6年生では、身につけているレジリエンス要因は大きく異なることが予想される。

小学1年生用レジリエンス尺度（佐藤・木村, 2009）では、小学1年生に既存のレジリエンス尺度から選定した30項目に回答してもらい、社会的スキルの柔軟な利用、積極的なコミュニケーション能力、楽観的な物事の見方、感情のコントロールの4因子を抽出した。この測定尺度について精神的健康や学校適応感との関連は触れられておらず、今後の検討が必要である。一方、小学校入学の前後にレジリエンスや学校適応感などを調査した研究では、入学直後はソーシャルスキルの柔軟な利用、意欲、資

源というレジリエンス要因が集団適応や安心感と関連していたことが示された(森岡・岩元, 2011)。

都築・山辺(2018)は、小学4年生に原・都築(2016)の小学生版レジリエンス尺度を実施したところ、13項目中8項目で天井効果が見られたことを報告し、小学4年生にとって、「自分の目標を大事にしている」や「自分には将来の夢がある」ことは当たり前のこととして受け止められているのだらうと考察している。

小学5～6年生を対象に、小塩ら(2002)の精神的回復力尺度(3因子構造)などを参考にして小学生用に作成したレジリエンス尺度を実施したところ、4因子が抽出され、大学生とはその因子構造がやや異なっていたこと、尺度の信頼性を表すCronbachの α 係数は、小塩らの先行研究よりも若干低い値が算出されたことが報告されている(原・古田・村松, 2011)。

(3) 思春期・青年期

中学生のレジリエンス研究は、石毛・武藤(2005)のレジリエンスと精神的健康、ソーシャルサポートとの関連、石毛・無藤(2006)のレジリエンスとパーソナリティとの関連、長田ら(2006)の日常的ストレスにおけるレジリエンスの意義などがある。

高校生のレジリエンス研究は、荒井・上地(2012)の高校生用レジリエンス尺度の信頼性と妥当性の検討や小池・石田・井村・渡邊(2020)の高校1年次と3年次の変化を調査した研究がある。

大学生を対象としたレジリエンス研究は多数あり、代表的なものに小塩ら(2002)の精神的回復力尺度、平野(2010)の二次元レジリエンス要因尺度がある。

(4) 成人期

成人を対象としたレジリエンス研究には、子育てレジリエンスやキャリアレジリエンス、教師レジリエンス、看護師レジリエンス、研修医レジリエンスなど、対象者の属性別にレジリ

エンスが捉えられることが多い。祐宗(2007)のS-H式レジリエンス検査やIto, Nakajima, Shirai & Kim(2009)の日本版コナー・デビッドソン回復力尺度などは、成人全般を対象とした測定尺度である。

(5) 老年期

高齢者用のレジリエンスの測定尺度は、ほかの発達段階に比べて数が少ないと言える。石原・長田(2013)は、高齢者(60～78歳)に日本版コナー・デビッドソン回復力尺度などに回答を求め、主観的健康感の高い人はレジリエンス得点が高く、レジリエンス得点とCES-Dで測定された抑うつとに有意な負の相関があることを示した。また、石盛(2014)が高齢者向けレジリエンス尺度を開発し、石盛ら(2016)で新たに高齢者向けレジリエンス尺度を作成している。このふたつの尺度はそれぞれ7因子と8因子の構造になっており、高齢者のレジリエンス要因が豊富であることをうかがわせる。石盛ら(2016)が見出した8因子は、楽天的思考・行動、友達・近隣資源、生活での積極性、家族資源、専門家資源(医師)、社交性、状況分析行動、有能感であった。この研究では、生態学的アプローチを取り入れようとしており、個人内のレジリエンス要因だけでなく、社会や環境との相互作用性も含めた包括的なレジリエンスの測定尺度を目指していることから、因子数が多くなっている可能性もある。

老年期のレジリエンスの研究は本邦ではまだ少ないものの、これから発展していくことが期待される。というのも、先述した上野・平野・小塩(2018)の研究から、レジリエンスは年齢とともに上昇する傾向がある。それ以前の年齢の人々よりもレジリエントであると考えられる高齢者がどのようにしてまたどのようなレジリエンスを身につけてきたのかはレジリエンス研究においてより重視されてもおかしくはないだろう。

4.3 レジリエンスの定義の多様性

レジリエンスの定義は、①どのような状況か、②どのような反応が起きるか、③回復する、④過程や能力や結果、という4つの構成要素で語ることができる。これらの分類に沿ってリストの定義を整理する。ここでは、どのようなレジリエンスの定義を用いていたか論文の件数をカウントし、同一研究者による改訂版の測定尺度についてもその都度カウントに含めた。

① どのような状況か

リストの中で、最も頻度が高かったのが「困難な」状況という表現であった（表3）。困難なという言葉には、重篤なリスクから日常的な

表3. 状況設定の表現型

状況設定	件数
困難な状況/出来事/生活状況/環境	18
困難で脅威的な状況/環境	15
逆境	13
ストレスフルな状況	8
脅威的な状況/脅威	5
ストレッサー・ストレス	5
危機やトラウマ、悲劇、恐怖さらには重大なストレス因	2
ダメージ	2
キャリア形成を脅かすリスク	2
不安定な社会・変化する社会	2
困難で脅威的な逆境	1
ある個人がストレス反応を「かなりダメージを与えるもの」とであると評価する時	1
ネガティブライフイベント	1
リスク	1
トラブル	1
危機的状況	1
非健康的な環境	1
精神的健康を著しく悪化させる状況や環境	1
流産という体験による苦悩	1
当事者の発病という困難な状況	1

ストレスまで幅広い状況が設定されているものと思われるが、実際の測定尺度では、日常的なストレスに関して質問していることが多い。次に、「逆境」、「困難で脅威的な状況」もよく使用されていた。日本におけるレジリエンスの測定尺度の研究では、PTSDにつながる恐れのあるリスクの高い者を対象とはしていない。したがって、定義によく使われている「困難」や「脅威的な状況」には日常的に体験されるストレスやネガティブライフイベントも含まれているのも特徴的である。

② どのような反応が起きるか

上記の状況設定に対して起きる反応としては、一時的に心理的不健康あるいは不適応状態に陥ったとしても、と表現されることがあった（表4）。しかし、そもそも①で設定した状況に対してどのような反応が起こるかに関して言及していた研究は少なかった。どのような反応が起きるかは、ゴムボールを指で押したときのへこむ反応に相当するが、この部分をレジリエンスの定義に含めていない研究が多かった。つまり、Selye (1936) が提唱したような、ストレス状態には触れていない研究が多かったことになる。

表4. 一時的な反応の表現型

反応	件数
一時的に心理的不健康の状態に陥っても	4
一時的に不適応状態に陥ったとしても	3
ネガティブな心理状態に陥っても	2
心が折れそうな状態になっても	1

③ 回復する

上記の状況と一時的な反応のあとの回復について触れている部分である。最も多く使われていたのは、「うまく適応する」であった（表5）。他に、「回復する」「精神的健康を維持する」「適応する」などであった。回復状況についての表現型は多彩であり、研究者によって表現が多用になりやすい部分であった。

表5. 回復状況の表現型

回復状況	件数
うまく適応する	17
回復する	10
健康な精神活動を維持する / 精神的健康を維持する	6
適応する	6
乗り越え, 精神病理を示さず, よく適応する	4
立ち直る	4
乗り越える	4
重篤な精神病的な状態にならない	2
立ち向かい, 乗り越え, そこから学び, それを変化させる	2
精神的健康へ導く	2
克服し, その経験によって強化される, また変容される 普遍的な人の許容力	2
克服し, それを成長に導く	2
受け入れる	2
キャリア形成を促す	2
柔軟さ	1
ネガティブな影響を防ぎ, その影響を最小限にとどめ, 困難を乗り越える	1
ダメージを受けた状態から元の精神的に健康な状態に戻ろうとする	1
ダメージを和らげる	1
適応し, バランスを維持し, 落ち着きを保ち, 不利な環境をコントロールし, 前向きに仕事を進め, 正常な機能の損失を最小限に抑える	1
適応する 動的プロセス	1
精神的健康や社会的適応行動を維持する, あるいは回復する	1
精神的病理を示さずに乗り越える	1
防御・緩衝する	1
積極的に適応し, 生産的に克服する	1
立ち直り, 立ち向かい, 受け止め, 乗り越えて回復する	1
自らのライフキャリアを築き続ける	1
生き抜く	1

④ 過程や能力や結果

上記をふまえて、レジリエンスを能力や過程や結果とみるのかどうかについての分類である(表6)。単に「力」とまとめている研究が多かった。その次に、Masten, Best, & Garmezy (1990)の「過程・能力・結果」と表記している研究が続いた。そのほかは、「心理的特性」、「特性」、「能力」などの表現が続き、レジリエンスを個人的能力として扱っている研究が多かった。

表6. 過程・能力・結果の表現型

過程・能力・結果	件数
力(生きる力/回復力/復元力)	17
過程・能力・結果	11
心理的特性	9
特性	7
能力	5
力や過程	3
信念, プロセス, 結果	2
プロセス/過程	2
許容力	2
知識・技術が獲得されている	2
個人の心理面の弾力性	1
動的プロセス	1
全般的な能力	1
様々な資源	1
特性, 能力, スキル, プロセス	1
心理面の弾力性	1
良好な結果	1
可能性	1
個人傾性あるいはその過程	1
過程あるいは現象	1
過程・能力・逆境に向かう力	1
性質	1

リストを整理しても分かる通り、レジリエンスをパーソナリティであると考える立場もあれば、過程もしくは結果であると考えられる立場もある(平野, 2010)。これらを区別して、前者のような特定のパーソナリティ特性を指すときは「レジリエンシー」、後者のようなプロセスや現象を指すときは「レジリエンス」と呼ぶ立場もある(Luthar, Cicchetti & Becker, 2000)。レジリエンスを測定尺度で測定しようとする際には、前者のパーソナリティであると考えられる立場を採用することになる。レジリエンスをパーソナリティとしてとらえ、レジリエンシーを測定しようとするとき、通常はそこに「過程や結果」は含まれない。しかし、日本におけるレジリエンス研究では、レジリエンシーの測定のみならず、レジリエンスの定義に過程や結果も含めた総合的で包括的な理解を目指そうとしているようである。

以上を踏まえると、国内のレジリエンス研究

でよく用いられていたレジリエンスの定義は、「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、精神病理を示さず、よく適応している」、「困難な出来事に立ち向かい、乗り越え、そこから学び、それを変化させる能力」、「困難な環境にも関わらずうまく適応する能力・過程・結果」であった。

5. レジリエンスの臨床的応用

アメリカ心理学会 (American Psychological Association; APA, 2017) は、レジリエンスへの道と題して、レジリエンスとは何か、レジリエンスを導く要因には何があるかなどを解説し、レジリエンスを育むための 10 の方法を紹介している。10 の方法とは、①人とつながりを持つ、②危機的状況乗り越えられない問題ととらえない、③変化は人生につきものだと受け止める、④自分の目標に向かって行動する、⑤断固たる行動をとる、⑥自己発見の機会を探す、⑦自分自身を肯定的に捉える見方を育てる、⑧物事を広い視野で受け止める、⑨希望に満ちた見通しを持ち続ける、⑩自分自身を労わる、である。ここには、Grotberg (2003) の、「レジリエンスは誰でも獲得でき高めることができる」という考え方が反映されているように思われる。このように、レジリエンス研究の成果を、一般の人にも知ってもらい、よりよく生活ができるように活かしてもらい、必要な人には援助する手立てを考えていくとよいだろう。

6. おわりに

リストでは、89 の研究を取り上げた。日本に限らず、世界中で数多くのレジリエンスの測定尺度が作成されてきた理由を、小塩 (2016) は「レジリエンスの背景にある要因が、直接的に把握することが困難で抽象的かつ複雑な構成概念だからである。そのために、ある尺度が作成されても後続の研究者がその内容に不足を感じ、さらに新たな、より優れた尺度の開発を試みるのが繰り返されてきた」と述べている。

レジリエンスが先述したような、ゴムボールを指で押すとへこむがまた元に戻る現象だとすると、指で押されるという事態が発生するからこそ、へこんでも元に戻るための力が発動されるのであり、そもそも指で押されなければそれらの力は出てこない。これを人の心で考えてみると、指で押される、すなわちストレスや困難、脅威的な状況、もしくは逆境といった、一時的に不適応状態や心理的不健康に陥りうる事態が発生した時に、元の適応や健康水準に戻ろうとする力がレジリエンスである。このレジリエンスを質問紙法で測定しようとする時、どの程度の強度のストレス場面を想起するかは回答者に委ねられている。人によっては危うく死にかけたような極度のストレス場面を想起しながら質問紙に回答し、また人によっては家族と喧嘩したような単発で起きた日常の延長線上のストレス場面を想定して回答する。これでは、同じ質問項目でも、得られた回答の重みは異なるだろう。しかし、質問紙法だと、回答は同質のものとして処理されてしまう。ここに回答者(対象者)の経験や置かれた状況、質問紙に回答する時に想起する内容、これらを統制できないという限界があると考えられる。また、回答者が自覚している面しか回答に反映されないもので、心がへこみやすくても、その後立ち直ればレジリエンスは発揮されたことになるが、本人がその立ち直りを意識していなければ、得られた回答はレジリエンスが過小評価されたものになってしまう。佐藤・金井 (2017) は、レジリエンスの測定尺度の限界について先行研究をいくつか取り上げ、「レジリエンスを測る尺度の結果がそのまま、困難な状況からの回復を保証するものではないことを意識しておく必要」を指摘している。

これらの限界を踏まえると、対象者にあるストレスの負荷をかけて、それにどう反応するか、元の水準に戻れるかを実験的に確かめる方法をとればよいことになるが、そうした方法は現実的ではない。ここに、対象者が意識できているかどうかには依らないでその人の特性や個性

を把握できる、レジリエンスの測定ツールとしての投映法の有効性が見えてくる。投映法とは、「心理検査の一領域であって、本人が充分自覚せずに表現しているものの中からその人らしさを見出して、その人物像（個性や偏りや病理を含む）を理解しようとする方法」（馬場，1997）である。投映法の施行に際しては、受検者の意識的な操作が困難であるため、「その人らしさ」を捉えやすく、個別性を測定しやすい。

なお、先行研究の中には、レジリエンスの測定を投映法で行おうとした試みもある（平野・綾城・能登・今泉，2018）。平野ら（2018）は、12種類の落ち込み状況を描いた刺激画を用いて、画の登場人物が立ち直るためのアドバイスを考えてもらい、その結果、14のレジリエンス概念を抽出した。投映法によってレジリエンスを測定しようとした数少ない研究のひとつである。

投映法の中でも特にロールシャッハ法は、本人が意識していない心の側面を読み取ることができ、結果を臨床的に応用することもできる点で有用性が高いと考えられる。つまり、ロールシャッハ法によりレジリエンスを測定することができると、レジリエンスがよく備わっている人には生活にどう活かしていけばいいかをアドバイスすることができ、レジリエンスがあまり備わっていない人には心理的介入の仕方が見えてくることがあるだろう。

質問紙への1回の回答だけでは、ストレスを受けてへこんだが元に戻った、という時間的推移を直接的に測定することは難しい。つまり、質問紙はレジリエンスの「過程」を把握することには向いていない。しかし、日本の多くの研究者がレジリエンスを Masten, Best, & Garmezy (1990) の「困難または脅威的な状況にもかかわらず、成功した適応の過程、能力、または結果」と定義している。このうち、「能力」は質問紙でも測定しうるが、「過程」については捉えることが難しいと考えられる。この点においても、ロールシャッハ法であれば、適応的でない反応を産出したがすぐに適応的な反

応を示して回復した、といったように「過程」を捉えることが可能である。

小塩（2012）は、レジリエンスという直接的に測定しえないものの尺度を作成するにあたっては、妥当性の検証が欠かせないと指摘し、測定の妥当性について、「妥当性の検証過程に時間をどのように組み込むか」という問題が生じてくる。…レジリエンスの測定尺度は、現在ではなく将来において、困難で脅威をもたらすような出来事に遭遇し、一時的に不適応状態に陥ったとしてもそこからうまく回復することを、出来事が生じる前に予測できる場合に有用となるのではないかと述べ、ひとつの解決策として、レジリエンスの測定尺度の未来予測性を検証することを提案している。

日本におけるレジリエンスの測定尺度を使った研究には、長期にわたる縦断的研究はほとんどなく、横断的な研究が大半を占めていることも日本におけるレジリエンス研究の特徴であると考えられる。この点を踏まえると、縦断的研究を行い、年齢や発達段階の推移によって備わっているレジリエンスがどのように変化するかを捉えたり、困難や逆境に直面した後にもどのような変化が起こるかを検証することが今後の課題である。

ここまで、日本のレジリエンスの測定尺度をリスト化して概観し、その特徴や限界について述べた。測定尺度以外の方法でレジリエンスを測定しようとした研究については言及していない、海外のレジリエンスの測定尺度については未調査である、といった限界がある。リスト以外の研究についても調査することやロールシャッハ法を用いたレジリエンスの測定尺度の作成、縦断的なレジリエンス研究を今後の課題としたい。

引用文献

- Agaibi, C. E. & Wilson, J. P. (2005). *Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. Trauma, Violence and Abuse*, 6, 195-216.
- 赤間 公子・石山 みづ美・金納 史佳 (2020). 幼児用レジリエンス尺度開発のプロセス (II). 信州豊南短期大学紀要, 37, 1-21.
- 赤間 公子・石山 みづ美・佐藤 耕・金納 史佳 (2019). 幼児用レジリエンス尺度開発のプロセス: 4歳児に回答可能な検査に. 信州豊南短期大学紀要, 36, 1-17.
- Alexander, D. E. (2013). Resilience and disaster risk reduction: an etymological journey. *Natural Hazards and Earth System Sciences*, 13, 2707-2716.
- American Psychological Association (2017). The Road to Resilience. <https://uncw.edu/studentaffairs/committees/pdc/documents/the%20road%20to%20resilience.pdf> (2021年9月7日取得)
- 荒井 信成・上地 勝 (2012). 高校生用レジリエンス尺度の信頼性と妥当性の検討. 筑波大学体育科学系紀要, 35, 67-72.
- 浅沼 由美子 (2012). 信頼感に影響を及ぼす対人的経験とレジリエンスの関連. 白百合女子大学発達臨床センター紀要, 15, 41-51.
- 飛鳥井 望 (2012). PTSDになる人とならない人. 臨床精神医学, 41 (2), 157-162.
- 馬場 禮子 (1997). 心理療法と心理検査. 日本評論社.
- Block, J. H. & Block, J. (1980). The Role of Ego-Control and Ego-Resiliency in Organization of Behavior. In W.A.Collins (Ed.), *Development of Cognition, Affect and Social Relations: The Minnesota Symposia on Child Psychology*, 13, 39-101.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist*, 59, 20-28.
- Connor, K. M. & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30, 479-495.
- 田 亮介・八木 剛平・田辺 英・渡邊 衡一郎 (2008). 精神疾患におけるレジリエンス研究—PTSDからの発展—. 臨床精神医学, 37 (4), 349-355.
- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18 (1), 12-23.
- 伏見 友里・井森 澄江・岩冶 まとか (2013). 女性のライフイベントと発達に関する横断的研究 (2)—20代~40代女性のレジリエンス—日本パーソナリティ心理学会第22回大会発表論文集, 76.
- Garmezy, N. (1971). Vulnerability research and the issue of primary prevention. *American Journal of Orthopsychiatry*, 41 (1), 101-116.
- Geller, E., Weil, J., Blumel, D., Rappaport, A., Wagner, C., & Taylor, R. (2003). *McGraw-Hill dictionary of engineering (2nd edn.)*. London, UK: McGraw-Hill.
- 儀藤 政夫・井原 裕・尾形 広行・加藤 彩 (2013). 研修医レジリエンス尺度の作成および信頼性・妥当性の検討. 精神医学, 55 (12), 1183-1190.
- Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for today: gaining strength form adversity*. Praeger Publishers.
- 羽賀 祥太・石津 憲一郎 (2014). 個人的要因と環境的要因がレジリエンスに与える影響. 富山大学人間発達科学研究実践総合センター紀要 教育実践研究, 8, 7-12.
- 原 郁水・古田 真司・村松 常司 (2011). 小学生のストレスへの感受性とレジリエンスがセルフエスティームに及ぼす影響. 学校保健研究, 53 (4), 277-287.
- 原 郁水・都築 繁幸 (2016). 小学5年生のレジリエンスと回復経験との関連. 日本教育保健学会年報, 23, 25-32.
- 橋本 亮太・安田 由華・大井 一高・福本 素由己・山森 英長・梅田 知美・岡田 武也・武田 雅俊 (2012). レジリエンスに関与する遺伝子. 臨床精神医学, 41 (2), 127-134.
- Hiew, C. C., Mori, T., Shimizu, M., & Tominaga, M. (2000). Measurement of Resilience Development: Preliminary Results with a State-Trait Resilience Inventory. *Journal of Learning and Curriculum*, 1, 111-117.
- 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 (2), 94-106.

- 平野 真理 (2015). レジリエンスは身につけられるか—個人差に応じたこころのサポートのために—. 東京大学出版会.
- 平野 真理 (2018). 心のレジリエンス. レジリエンスの諸相—人類史的視点からの挑戦—. 一般財団法人放送大学教育振興会.
- 平野 真理・綾城 初穂・能登 眸・今泉 加奈江 (2018). 投映法から見るレジリエンスの多様性—回復への志向性という観点—. 質的心理学研究, 17, 43-64.
- 平野 美樹子・小越 佐知子・加藤 真由美・森 美雅・捧 恵美子 (2012). 新人看護師レジリエンス尺度作成の試み. 日本赤十字看護学会誌, 12 (1), 37-42.
- 五十嵐 哲也・小林 朋子・中井 大介 (2018). 小学生から高校生までを対象とした子ども用レジリエンス尺度の作成. 日本教育心理学会第60回総会発表論文集, 478.
- 井原 裕・尾形 広行・犬塚 彩・多田 則子・永井 敏郎・水野 基樹 (2009). 看護師レジリエンス尺度の信頼性と妥当性. 産業保健人間工学研究, 11 (増補), 82-85.
- Ihara, H., Ogata, H., Inuzuka, A., Ohta, N., Nagai, T., & Mizuno, M. (2010). Development and psychometric validation of the resilience scale for nurses. *Japanese Journal of General Hospital Psychology*, 22 (3), 210-220.
- 井俣 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, 17 (1), 39-49.
- 伊庭 恵未・幸田 るみ子 (2014). ネガティブライフイベントを経験した大学生の二次元レジリエンス要因とアサーションとの関連について. 桜美林大学心理学研究, 5, 1-15.
- 井上 秀之・高野 洋輔・岩白 訓周・夏堀 龍暢・青木 悠太・山末 英典 (2012). 統合失調症のリスクとレジリエンスに関連した脳画像研究. 臨床精神医学, 41 (2), 143-150.
- 石田 実知子・井村 亘・渡邊 真紀 (2017). 高校生のレジリエンスと精神的健康の関連. 学校保健研究, 59, 333-340.
- 石毛 みどり・無藤 隆 (2005). 中学生におけるレジリエンシー (精神的回復力) 尺度の作成. カウンセリング研究, 38, 235-246.
- 石毛 みどり・無藤 隆 (2006). 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.
- 石原 房子・長田 久雄 (2013). 高齢者のレジリエンスと主観的および精神的健康との関連. 老年学雑誌, 4, 25-34.
- 石原 由紀子・中丸 澄子 (2007). レジリエンスについて—その概念, 研究の歴史と展望—. 広島文教女子大学紀要, 42, 53-81.
- 石盛 真徳 (2014). 高齢者向けレジリエンス尺度作成の試み. 日本心理学会第78回大会発表論文集, 160.
- 石盛 真徳・岡本 民夫・三村 浩史・長田 侃士・小國 英夫・小久保 望・宮本 三恵子・田上 優佳 (2016). 高齢者向けレジリエンス尺度作成の試み: 生態学的アプローチ. 追手門経済・経営研究, 23, 1-16.
- Ito M., Nakajima, S., Shirai, A., & Kim, Y. (2009). Cross-cultural validity of the Connor-Davidson Scale ; Data from Japanese population. *International Society of Traumatic Stress Studies*, Atlanta, GA, November.
- 岩瀬 真生・石井 良平・栗本 龍・高橋 秀俊・中鉢 貴行・武田 雅俊 (2012). レジリエンスに対応する生理的指標. 臨床精神医学, 41 (2), 135-141.
- 葛西 真記子・澁江 裕子・宮本 友弘・松田 保 (2010). スポーツ活動経験とレジリエンスの関連—時間的展望, 身体的自己知覚の視点から—. 教育実践学論集, 11, 39-50.
- 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 障二・仁尾 かおり・藤原 千恵子・上田 恵子 (2005). レジリエンス概念と今後の研究動向. 大阪大学看護学雑誌, 11 (1), 5-10.
- Kikuchi, A. & Yamaguchi, H. (2013). Organizational resilience: An investigation of key factors that promote the rapid recovery of organizations. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 2 (9), 188-194.
- 金原 由季・巖岩 秀章 (2014). 高校生と大学生にみたレジリエンスの構造. 埼玉工業大学人間社会学部紀要, 12, 27-34.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37 (1), 1-11.
- 小林 美佐子・富永 敦子・向後 千春 (2013). 動的レジリエンス尺度の作成. 日本心理学会第77回大会発表論文集, 31.
- 小林 聡幸 (2009). うつ病のレジリエンス—内なる回復のリズム—. In 加藤 敏・八木 剛平編 レジリ

- アンズ 現代精神医学の新しいパラダイム. 金原出版株式会社.
- 小高 愛子・渡邊 映子 (2005). 精神的回復力と精神的健康度との関連. 東京成徳大学臨床心理学研究, 5, 85-93.
- 児玉 真樹子 (2015a). キャリアレジリエンスの構成概念の検討と測定尺度の開発. 心理学研究, 86 (2), 150-159.
- 児玉 真樹子 (2015b). キャリアレジリエンスとリアリティショック経験の関係—入社1年目の正社員を対象として—. 日本教育心理学会第57回総会発表論文集, 310.
- 児玉 真樹子 (2017). 大学生用キャリアレジリエンス測定尺度の開発. 学習開発学研究, 10, 15-23.
- 小池 康弘・石田 実知子・井村 亘・渡邊 真紀 (2020). 高校生における対人ストレスとレジリエンスの関連性. 川崎医療福祉学会誌, 30 (1), 249-256.
- 紺野 祐・丹藤 進 (2006). 教師の資質能力に関する調査研究—「教師レジリエンス」の視点から. 秋田県立大学総合科学研究彙報, 7, 73-83.
- Lee, H. H. & Cranford, J. A. (2008). Dose resilience moderate the associations between parental problem drinking and adolescents' internalizing and externalizing behaviors? A study of Korean Adolescents. *Drug and Alcohol Dependence*, 96, 213-221.
- Leipold, B. & Greve, W. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 14, 40-50.
- Luthar, S. S. & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social politics. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation & guidelines for future work. *Child Development*, 71 (3), 543-562.
- 前田 由紀・新田 紀枝・佐竹 陽子・高島 遊子・田中 寿江・谷口 千夏・石澤 美保子・石井 京子・藤原 千恵子 (2017). オストメイトと家族のレジリエンスの因子構造とレジリエンスに影響する要因. 武庫川女子大学看護学ジャーナル, 2, 53-63.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary Magic: Resilience in Development*. A Division of Guilford Publications.
- (アン・マステン著 上山 眞知子・J. F. モリス訳 (2020). 発達とレジリエンス—暮らしに宿る魔法の力. 明石書店.)
- Masten, A.S., Best, K., & Garmezy, N. (1990) Resilience and development: Contributions from the study of children who overcame adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
- 松田 輝美・津田 彰・金 ウィ淵・堀内 聡・鄧 科・山本 登 (2012). 中国人留学生のための精神的回復力尺度中国語版の作成. 久留米大学心理学研究, 11, 15-22.
- 光浪 睦美 (2014). レジリエンス形成要因間の関係性に関する研究 (1) —尺度の作成と信頼性・妥当性の検討—. 日本教育心理学会第56回大会総会発表論文集, 286.
- 宮本 友弘・島内 武・上原 明子・竹内 和子 (2007). 中学生のレジリエンスに関する調査 (1) —因子構造と測定尺度の検討—. 日本心理学会第71回大会発表論文集, 1A128.
- 宮野 遊子・藤本 美穂・山田 純子・藤原 千恵子 (2014). 育児関連レジリエンス尺度の開発. 日本小児看護学会誌, 23 (1), 1-7.
- 目久田 純一・武田 さゆり・磯部 美良・江村 理奈・新見 直子・前田 健一 (2004). 大学生の精神的回復力とコーピング方略・落ち込みの検討. 広島大学心理学研究, 4, 129-138.
- 森 敏昭・石田 潤・清水 益治・富永 美穂子・Hiew, C. C. (2001). 大学生の自己教育力に関する研究 (10) レジリエンス尺度の開発. 日本心理学会第65回大会発表論文集, 746.
- 森 敏昭・清水 益治・石田 潤・富永 美穂子・Hiew, C. C. (2002). 大学生の自己教育力とレジリエンスの関係. 学校教育実践学研究, 8, 179-187.
- 森本 美奈子・厚村 史美 (2008). 成人用レジリエンス尺度の作成と属性による差異. 日本心理学会第72回大会発表論文集, 65.
- 森岡 育子・岩元 澄子 (2011). 小学校1年生の入学期の実態とレジリエンスとの関連—情緒・行動の特徴と学校適応感に着目して—. 久留米大学心理学研究, 10, 52-61.
- 森岡 朋子・黒田 研二 (2018). 認知症地域支援業務を推進する要因: レジリエンス・燃え尽き・ネットワークに注目して. 人間健康研究科論集, 1, 65-82.
- 村角 直子・稲垣 美智子・多崎 恵子・井上 克己 (2013). 成人発症2型糖尿病患者の療養に伴うレジリエンス尺度の開発と信頼性・妥当性の検討.

- 金沢大学つるま保健学会誌, 37 (1), 33-45.
- 村木 良孝 (2014). 成長レジリエンス尺度の作成. 日本心理学会第 78 回大会発表論文集, 38.
- 村木 良孝 (2015). 成人版成長レジリエンス尺度の妥当性検証—困難な経験を挑戦であると捉える程度との関連に着目して—. 日本心理学会第 79 回大会発表論文集, 60.
- 長尾 史英・芝崎 美和・山崎 晃 (2008). 幼児用レジリエンス尺度の作成. 幼年教育研究年報, 30, 33-39.
- 長田 春香・岩本 文月・大秦 加奈子・岡田 洋子・蒲原 由記・筒井 翔子・松井 希代子・関 秀俊 (2006). 中学生の日常的ストレスにおけるレジリエンスの意義. 小児保健研究, 65 (2), 246-254.
- 中島 寛・高橋 智子・加藤 博之・東迫 健一・立元 真 (2020). 小学生を対象としたレジリエンス尺度の開発. 宮崎大学教育学部紀要, 94, 129-138.
- 仲壺 由希子 (2017). 過去の対人的経験が青年期のレジリエンスに与える影響. 京都女子大学大学院こころの相談室 心理臨床研究, 8, 25-35.
- 仁尾 かおり・石河 真紀・藤澤 盛樹 (2014). 学童期から青年期にある先天性心疾患患者の“病気体験に関連したレジリエンス”アセスメントツールの開発. 日本小児循環器学会雑誌, 30 (5), 543-552.
- Nishi, D., Uehara, R., Kondo, M., & Matsuoka, Y. (2010). Reliability and validity of the Japanese version of the Resilience Scale and its short version. *BMC Research Notes*, 3, Article number: 310.
- Nishi, D., Uehara, R., Yoshikawa, E., Sato, G., Ito, M., & Matsuoka, Y. (2013). Culturally sensitive and universal measure of resilience for Japanese populations: Tachikawa Resilience Scale in comparison with Resilience Scale 14-item version. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 67 (3), 174-181.
- 仁平 義明 (2014). レジリエンス研究の現在. 児童心理, 68 (11), 13-20.
- 仁平 義明 (2016). レジリエンス研究の展開. 児童心理, 70 (1), 13-20.
- 野口 寿一 (2019). パーソナリティ, 発達障害傾向および回復力 (レジリエンス) とストレス反応との関連—労働態度尺度 ScWAT を用いて—. 人間科学部紀要, 2, 11-17.
- 野崎 優樹 (2012). 自己領域と他者領域の区分に基づいたレジリエンス及びストレス経験からの成長と情動知能の関連. パーソナリティ研究, 20 (3), 179-192.
- 小花和 Wright 尚子 (1999). 幼児のストレス反応とレジリエンス. 四條畷学園女子短期大学研究論集, 33, 47-62.
- 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.
- 小花和 Wright 尚子 (2004). 幼児期のレジリエンス. ナカニシヤ出版.
- 小原 敏郎・武藤 安子 (2005). 「保育の質」と「レジリエンス」概念との関連. 日本家政学会誌, 56 (9), 643-651.
- 尾野 明未・奥田 訓子・茂木 俊彦 (2011). 子育てレジリエンス尺度の開発の試み. 日本ヒューマン・ケア心理学会第 13 回大会発表論文集, 6.
- 尾野 明未・奥田 訓子・茂木 俊彦 (2012). 子育てレジリエンス尺度の作成. ヒューマン・ケア研究, 12 (2), 98-108.
- 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, 8, 43-53.
- 大山 寧寧・野末 武義 (2013). 家族レジリエンス測定尺度の作成および信頼性・妥当性の検討. 家族心理学研究, 27 (1), 57-70.
- 長内 綾・古川 真人 (2004). レジリエンスと日常的ネガティブライフイベントとの関連. 昭和女子大学生活心理研究所紀要, 7, 23-38.
- 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—. 臨床精神医学, 41 (2), 151-156.
- 小塩真司 (2016). レジリエンスの構成要素—尺度の因子内容から. 児童心理, 70 (1), 21-27.
- 小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治 (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—精神的回復力尺度の作成—. カウンセリング研究, 35, 57-65.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.
- Rutter, M. (1987). Psychological resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.
- 齋藤 和貴・岡安 孝弘 (2010). 大学生用レジリエンス尺度の作成. 明治大学心理社会学研究, 5, 22-32.

- 齋藤 和貴・岡安 孝弘 (2011). 大学生のレジリエンスがストレス過程と自尊感情に及ぼす影響. *健康心理学研究*, 24 (2), 33-41.
- 齋藤 和貴・岡安 孝弘 (2014). 大学生のソーシャルスキルと自尊感情がレジリエンスに及ぼす影響. *健康心理学研究*, 27 (1), 12-19.
- 坂柳 恒夫 (2016). 小・中学生の生き抜く力に関する研究—キャリアレジリエンス態度・能力尺度 (CRACS) の信頼性と妥当性の検討—. *愛知教育大学研究報告 教育科学編*, 65, 85-97.
- 佐藤 暁子・金井 篤子 (2017). レジリエンス研究の動向・課題・展望—変化するレジリエンス概念の活用に向けて—. *名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要 心理発達科学*, 64, 111-117.
- 佐藤 琢志・祐宗 省三 (2009). レジリエンス尺度の標準化の試み—『S-H 式レジリエンス検査 (パート1)』の作成および信頼性・妥当性の検討. *看護研究*, 42 (1), 45-52.
- 佐藤 智香・木村 直子 (2009). 小学1年生用レジリエンス尺度作成に関する研究. *日本教育心理学会第51回総会発表論文集*, 76.
- Selye, H. (1936). A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents. *Nature*, 138.
- 杉本 千恵・笠原 聡子・岡 耕平 (2018). 二次元レジリエンス要因尺度を用いた看護学生のレジリエンス特性の学年による違い. *日本看護科学会誌*, 38, 18-26.
- 祐宗 省三 (2007). S-H 式レジリエンス検査. *竹井機器工業*.
- 鈴木 浩太・稲垣 真澄 (2017). 発達障害児 (者) をもつ養育者のレジリエンス: 尺度の開発と適用について. *精神保健研究*, 63, 63-71.
- Suzuki, K., Kobayashi, T., Moriyama, K., Kaga, M., Hiratani, M., Watanabe, K., Yamashita, Y., & Inagaki, M. (2015). Development and evaluation of a Parenting Resilience Elements Questionnaire (PREQ) measuring Resiliency in rearing children with developmental disorders. *PLoS ONE*, 10 (12), 1-12.
- 庄司 順一 (2009). リジリエンスについて. *人間福祉学研究*, 2, 35-47.
- 高橋 美保・石津 和子・森田 慎一郎 (2015). 成人版ライフキャリア・レジリエンス尺度の作成. *臨床心理学*, 15 (4), 507-516.
- 高辻 千恵 (2002). 幼児の園生活におけるレジリエンス—尺度の作成と対人葛藤場面への反応による妥当性の検討—. *教育心理学研究*, 50, 427-435.
- 武田 雅俊 (2012). 精神疾患のレジリエンス. *臨床精神医学*, 41 (2), 121-125.
- 竹田 七恵・山本 眞利子 (2013). 日本人大学生のレジリエンス尺度の開発及びレジリエンスと立ち直りと精神的健康に関する研究. *久留米大学心理学研究*, 12, 1-8.
- 竹之内 優美・田村 卓 (2019). 看護学生への適用を想定したレジリエンス尺度の開発. *北海道心理学研究*, 41, 54.
- 玉上 麻美 (2013). 不妊治療後に流産を経験した女性のレジリエンス測定尺度の開発に関する研究. *母性衛生*, 54 (1), 110-119.
- 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.
- 田中 文夫 (2012). 小学生のレジリエンスに関する研究—尺度の作成と信頼性・妥当性の検討—. *弘前大学大学院教育学研究科 学校教育専修 教育心理学分野 修士論文*.
- 田中 文夫・平岡 恭一・吉中 淳 (2012). 小学生のレジリエンスに関する研究: 尺度の作成と信頼性・妥当性及びレジリエンスの機能の検討. *日本教育心理学会第54回総会発表論文集*, 591.
- 田中 美央・久田 満・宮坂 道夫・倉田 慶子・瀧澤 久美子・西方 真弓・遠山 潤・関 奈緒 (2019). 在宅重度障害児・者の親のレジリエンス尺度の開発—その信頼性と妥当性の検討—. *日本衛生学雑誌*, 74, 1-11.
- 得津 慎子・日下 菜穂子 (2006). 家族レジリエンス尺度 (FRI) 作成による家族レジリエンス概念の臨床的導入のための検討. *家族心理学研究*, 20(2), 99-108.
- 徳吉 陽河・森谷 満 (2015). ブリーフ・レジリエンス尺度日本語版 (BRS-J) の開発. *日本心理学会第79回大会発表論文集*, 354.
- 塚本 佐和子・米川 勉・長野 剛 (2020). 青年期の対人関係におけるレジリエンスを反映する心的構えの研究: 「レジリエンス用心的構え尺度」作成における探索的研究を主題にして. *臨床心理学 福岡女学院大学大学院紀要*, 17, 11-17.
- 都築 繁幸・山辺 由紀 (2018). レジリエンスの資質的・獲得的要因からみた小学4年生のレジリエンスの構造. *東京通信大学紀要*, 1, 35-47.
- 上野 雄己・平野 真理・小塩 真司 (2018). 日本人成人におけるレジリエンスと年齢の関連. *心理学研究*, 89 (5), 514-519.

- 上野 雄己・清水 安夫 (2012). スポーツ競技者のレジリエンスに関する研究: 大学生スポーツ競技者用心理的レジリエンス尺度の開発による検討. *スポーツ精神医学*, 9, 68-85.
- 上野 雄己・鈴木 平・雨宮 怜 (2013). 中学新入運動部員用レジリエンス尺度の作成の試み. *心理学研究: 健康心理学専攻・臨床心理学専攻*, 4, 65-75.
- 宇佐美 尋子 (2013). 心理的ストレスプロセスにおけるレジリエンスの機能について—大学生を対象とした検討—. *聖徳大学研究紀要*, 24, 11-16.
- Werner, E. E. & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth*. McGrawhill: New York.
- Werner, E. E. & Smith, R. S. (2001). *Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Resilience, and Recovery*. NY: Cornell university press.
- Wolin, S. J. & Wolin, S. (1993). *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise above Adversity*. Villard. (S. J. ウォーリン・S. ウォーリン著 奥野 光・小森 康永訳 サバイバーと心の回復力 逆境を乗り越えるための七つのレジリアンス. 金剛出版.)
- 山岸 明子 (2010). 大学生のレジリエンスと両親への態度・認知との関連—性差に着目して—. *順天堂大学スポーツ健康科学研究*, 2 (3), 87-94.
- 山岸 明子・寺岡 三左子・吉武 幸恵 (2010). 看護援助実習の受け止め方と resilience 及び自尊心との関連. *順天堂大学医療看護学部 医療看護研究*, 6 (1), 1-9.
- 山口 一 (2013a). 精神障がい者の家族のレジリエンス: 尺度の作成と信頼性と妥当性の検討および家族・当事者属性, 家族の抑うつ, 不安, 精神健康度, ソーシャルサポートとの関連. *病院・地域精神医学*, 55 (4), 365-368.
- 山口 一 (2013b). 中高年者レジリエンス尺度 (MO-RS) 作成の試み: 精神障がい者の家族を対象に. *心理学研究: 健康心理学専攻・臨床心理学専攻*, 4, 1-13.
- 山下 真裕子・甘佐 京子・牧野 耕次 (2011). レジリエンスにおける心理的ストレス反応低減効果の検討. *日本精神保健看護学会誌*, 20 (2), 11-20.