子どものレジリエンス
―プレイセラピィの過程から―

Resilience in childhood
―From a process of play therapy―

九間 早和子[1]
[1]大妻女子大学人間文化研究科臨床心理学専攻

Sawako Kuma[1]
[1]Studies in Clinical Psychology, Graduate School of Studies in Human Culture, Otsuma Women's University
2-7-1 Karakida, Tama-shi, Tokyo, Japan 206-8540

キーワード：レジリエンス，適応過程，プレイセラピィ
Key words：Resilience, Adaptive process, Play therapy

抄録

困難な状況を経験し，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，うまく適応していく過程・結果や能力のことをレジリエンスという．レジリエンス研究では，能力に着目することが多く，過程に視点を置いた理論的研究はあるが，実践的研究は少ない．そこで，本研究では，遊戯療法過程を，レジリエンス概念で捉え直すことを目的に行ったレジリエンス過程研究を実施した．分析対象とした臨床実践は，筆者が実習において担当した男児 A 君（当時 8 歳）とのプレイセラピィ全 29 回分である．

結果，男児の遊びには大きな変化が見られ，日常生活においても良い報告が得られていることから，プレイセラピィの効果が見いだされたと言える．このプレイセラピィにおける言動について，レジリエンス要因を分類し，数値化したところ，当初レジリエンス個人要因としての「自律・自己制御」「感情調整」という機能が負の側面として多くカウントされていた．しかし，徐々に「自律・自己制御」「感情調整」の評定も正の側面としてカウントされていることがわかった．

臨床心理実践におけるプレイセラピィの過程をレジリエンス要因の視点から分析することで，プレイセラピィの意義が端的に説明できることが明らかになった．また，適応過程に大きく影響するレジリエンス要因を捉える可能性も示された．

1. はじめに

我々は生きていく過程において，様々な困難に直面する．例えば，個々の病，人間関係のトラブル，大切な人との離別，失恋，離婚，死別があったりと，避けることや解決が困難なライフイベントが身の周りに数多く存在する．このような生活上のストレスやネガティブなライフイベントが，精神的に大きなダメージを与えているといわれている．しかし，これらを経験した人が誰でも不適応的な状況のままで終わるわけではない．人によっては困難な状況に陥ってもそれらを克服し，上手く適応して乗り越えている．それらを理解する際に近年の研究では，レジリエンス（resilience）という概念が利用されている．

1.1. レジリエンスとは

レジリエンスとは，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，うまく適応していく過程・結果や能力のことをいう[1]．

レジリエンスという概念は構成概念であるため，研究者の研究目的によって捉える視点は変わってくる．

1.2. レジリエンス研究の始まり

石原・中丸(2007)[2]によると，レジリエンス分野における研究は，重篤な障害(severe disourder)を抱えている患者の中でも不適応状態に留まることなく，適応的な結果を示す者がいることが分かり，そのような人々が持つ要因についての研究が行われたことがきっかけとなった．重篤な障害をもつ患者の研究は臨床場面で長い間なされており，例えば，統合失調症患者についての研究がある．初期の頃の研究は重篤な障害を抱えている患者について，患者の不適応行動に対する解釈に焦点が置かれていた．比較的適応的な過程を歩む患者もいたが，それは例外的なことだと解釈されていた．しかし，次第に重篤な障害を持っているにもかかわらず，適応的な結果を示す患者の特徴を掴むための研究が 1970 年代からなされるようになった．同時に，統合失調症の母親を持つ子どもの中でも，適応的な成長をしていることが分かり，逆境における個人差をどう理解するかについての研究が以下の研究者によって行われた（Garmezy, 1974; Garmezy & Streitman, 1974; Masten, Best & Garmezy, 1990）[3]．レジリエンス研究は統合失調症のような精神疾患における研究が全てではないが，今まで不適応を起こすことが当たり前と考えられてきた精神病の症状に対する個人的・社会的能力の側面からの研究が，今日のレジリエンス研究の足がけとして位置づけられるだろう．現在では，慢性的な病気，虐待，戦争，社会的経済的な不利や，コミュニティの破壊，破滅的なライフイベント全般，連合したリスク，さらに生活におけるストレスまでにも広がりを見せたレジリエンス研究が行われている．そのため，困難な状況がどのようなものであるかということを明確にしておく必要性も出てきた．

Mark W. Fraser et al（2009）[4]は，不全への機会を助長するあらゆる影響のことをリスク要因としている．より深刻な状態へと悪化させることを指しているという．先行研究を見ていくと，リスクを「直接的な体験でのリスク」「第三者からの受けるリスク」に分けた研究[2]や「近隣や学校を含む広範な環境の諸条件」「家族の諸条件」「個人の心理社会的，生物学的な特性」に分けた研究[4]，「生得的なリスク要因（遺伝的・生物学的な特性）」「後天的なリスク要因（環境的リスク）」に分けた研究[5]がある．近年のレジリエンス分野における研究では，戦争等の特殊な状況の研究から，より一般的な誰しもが経験しえる生活状況全般にわたるリスクを対象としている事も多いのだが，誰しもが経験するようなリスクは，人によって感じ方が異なり主観による逆境となってしまうのではないか，また果たして厳しい逆境といえるのかが問題になっている[2]．他にも，それらのリスクは成長に伴い忘れ去られていくことも多いため，個人には影響しないのではとも考えられている[6]．しかし，日常的なリスクを検討する事に意義があると指摘している研究もあり[6,7]，結論は出ていない．

1.3. レジリエンスに関連する心理的特性に着目した研究

初期のレジリエンス研究では，ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性についての研究が行なわれた[1]．レジリエンスの心理的特性に着目すると，その特性を手がかりに個人がどれくらい適応的に対応できるかを想定できる．そのことによって個人が危機に直面した際のサポートをどのようにするかを考えることができ，また予防的な支援においても有効となるとも言われている[8]．そのため，個人の心理的特性に着目したレジリエンス測定尺度が多くつくられていった．

心理学的特性に着目した研究では，次第に獲得的特性にも目を向けはじめた．たとえば，レジリエンスに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が必要だと指摘する研究[9]，また，小花和（2004）[10]はレジリエンスを導く要因を「子どもの周囲から提供される要因」「個人要因」「子どもによって獲得される要因」と分け，平野（2010）[11]は「資質的な要因」「獲得的な要因」と分類している．さらに，石毛・無藤（2005）[12]のレジリエンスとソーシャル・サポートとの関連研究の結果では，ソーシャル・サポートのような環境要因がレジリエンスに大きな影響を与えていることを示唆した．現在では獲得できることを応用してレジリエンスを育成するプログラムもつくられており，それらを紹介している研究も存在する[13]．庄司（2009）[14]は，着目する視点を“個人の心理的特性と環境要因の連続的な相互作用，つまり「過程」にするべきである”としており，レジリエンス研究は次第に環境要因を重視し，回復過程に注目するようになっていく．

1.4. 変化の過程に着目した研究

庄司（2009）[14]によると，過程に着目した研究の 1 つに Emmy Werner が行ったハワイ・カウアイ島での縦断研究がある．

この研究は，1955 年に出生した全ての赤ん坊 698 人を 40 年間にわたって追跡調査している．その研究で，未熟児として生まれたことや精神疾患の親，不安定な過程環境など，さまざまなリスクが子どもの精神保健の問題の率を高めるが，そのようなリスクを持った子どもの 1/3 が良好な発達，適応をとげたのであり，それは親以外の養育者（おば，ベビーシッター，教師）などとの強い絆や，教会や YMCA などのコミュニティ活動への関与が重要であることを示した[14].

また，Luthar. Cicchetti & Becker(2000)[15]はレジリエンスを“悪条件の下で個人的要因と環境要因とが作用し，肯定的な適応に至るダイナミックな過程[16]”と定義し，“混乱しがちな用語の整理のために，回復の過程や現象に対して「レジリエンス」を用い，回復をもたらす人格特性や要因の特性には「レジリエンシー」と区別すること[17]”を提案した．

他にも，小塩（2012）[18]は概念を過程と仮定した際にレジリエンスを図 1 のように表現し，（a）～（e）のプロセスをレジリエンスとして考察している．小塩（2012）[18]は，この全体的なプロセスをレジリエンスと考えるならば，そこには必ず時間を考慮する必要が生じてくると示唆した．

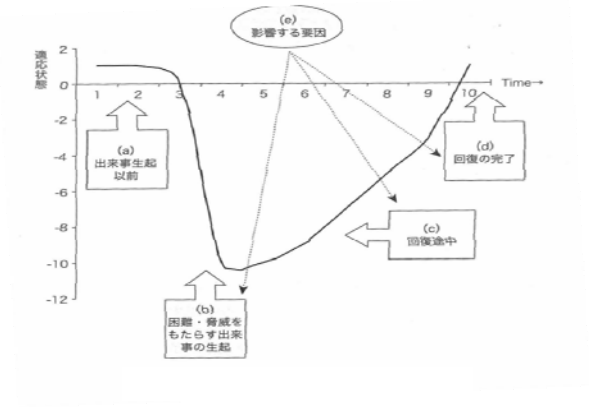

図 1.　レジリエンス過程の概念図

2. 問題・目的

先行研究を整理していくと，個人の特性と周囲にある対人関係上の環境がレジリエンスに大きく影響を与えているということは，どの研究でも共通していわれている．

しかし，これまでの研究において，レジリエンス要因（個人要因と対人関係上の環境要因）のプロセス研究は筆者の知る限りでは報告されたことはない．また，小塩（2012）[18]は，日本のレジリエンス研究を概観したうえで，レジリエンス概念を考えていく際に，困難な状況からの「回復」という時間軸を考えることが重要であるにも関わらず，従来の研究はこの時間軸を考慮していないことを指摘し，時間軸を考慮した回復過程を研究する意味を強調している．

レジリエンス研究では，過程研究は行なわれていないと思われるが，心理臨床の領域においては，個人の行動変化や内的適応の変化，環境適応についてなど詳細な観察と記録と解釈を行なう事例研究が多くなされている．この事例研究の中では，カウンセラーとの関わりに注目し，どのようなかかわりが個人に変化をもたらすのかについても論考されている．このような事例研究の積み重ねが心理臨床の普遍性を生み出してきており，個人の治癒力，自己回復力などとの概念で，その人の回復力を表現している．この心理臨床の事例研究とレジリエンス概念のように包括的な視点を繋げることは，治療だけではなく，保育や教育の領域にまで広げた広範囲な概念として用いるレジリエンス理解に役立つものではないだろうか．

そこで本研究では，時間軸を考慮しながら実証的に検証するレジリエンス過程研究を心理臨床事例に基づいて行なうため，レジリエンスを『困難な状況を経験し，陥った不適応状態を一時的なものとして乗り越え，適応していく過程』と定義し，小塩（2012）[18]が仮定した図 1 を参考に図 2 のような 1 つの仮説を提示する．

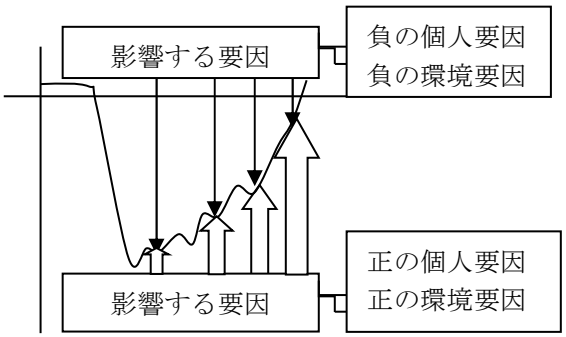

図 2.　レジリエンス過程の操作的概念図

図 2 にある「影響する要因」に「正の要因」と

「負の要因」を仮定する．「負の要因」には個人の適応状態を悪くさせる負の個人要因と負の環境要因が含まれているとする．「正の要因」とは，個人の適応状態を良くする要因であり，回復過程を支える個人要因と個人を支える環境要因が含まれているとする．また，環境要因には物理的環境と対人的環境を想定する．レジリエンス過程は図 2 の矢印の力関係で変化するものとし，その変化曲線をレジリエンス曲線とする．負の要因が強いと，正の要因が押し込まれて適応状態は下がってしまい，正の要因を強くして負の要因を押し上げると適応状態は上がると仮定する．そのことで負の要因から受ける影響は緩和され，レジリエンス曲線の波形は負の要因ベクトルと正の要因ベクトルの力関係の結果であるとする．そして，困難な状況に遭遇し適応状態が下がってから，ベクトルの力関係が変化し，適応状態にまでレジリエンス曲線が上昇するまでをレジリエンス過程であるとする．このように仮定することで，レジリエンス過程の途中で影響する要因を具体的に分析することが可能になるのではないかと考えている．

以上のことから，本研究では，困難で脅威をもたらす事態の程度や，影響する要因において何が負の個人要因や環境要因になっているのか，そして，正の要因としてどのようなことが考えられ，負の要因ベクトルと正の要因ベクトルの力関係がどのように変化したのかに注目しながら，レジリエンスの過程について事例研究を行うことにする．そして，心理臨床の事例からのレジリエンス過程研究の可能性を探ることを目的とする．

3. 方法

分析対象とした臨床実践は，筆者が実習において担当した男児 A 君（当時 8 歳）とのプレイセラピィ全 29 回分である．レジリエンス過程に影響を及ぼしたと考えられる正の個人要因・負の個人要因と正の環境要因・負の環境要因（環境要因は対人的要因と物理的要因に分け，対人的要因はセラピスト対応とした）ごとに分類した．そして分類した要因を個人要因については平野（2010）[11]のレジリエンス要因分類に（表 1 参照），環境要因の対人的要因についてはプレイセラピィの理念としてあげたアクスラインの 8 原則（表 2 参照）に照合して分類し，整理した．

表 1．レジリエンス要因の分類（平野，2010）

ソーシャルスキル	共感性	チャレンジ	興味関心の多様性
	社会的外向性		努力志向性
	自己開示	好ましい気質	抵抗力
	ユーモア		忍耐力
コンピテンス	問題解決能力	肯定的な未来志向	楽観性
	洞察力		肯定的な未来志向性
	知的スキル・学業成績	その他	身体的健康
	自己効力感・有能感		自立
自己統制	自律・自己制御		道徳心・信迎心
	感情調整		自己分析・自己理解

表 2．アクスラインの 8 原則

1	セラピストと子どもとの間にラポールがあり，信頼関係が構築されている．
2	セラピストは子どもの表現した内容を受容している．
3	セラピストは子どもが何も気にせず内的世界を表現できるよう自由な雰囲気を作る．
4	セラピストは，子どもの示した表現内容に関して，主に感情に焦点化しつつ，反射することで，子ども自身の気づきを促す．
5	セラピストは，子どもが自分の表現や行動に責任を持つよう働きかける．
6	セラピストは子どもが主体となり進むべき．セラピストは子どもの後に従っていく．
7	セラピストが子どものペースに合わせてゆっくり進むものであることに留意する．
8	時間と場所を一定にし，必要最低限の制限を設ける．

4. 結果

A 君の遊びには大きな変化が見られ，日常生活においても良い報告が得られていることから，プレイセラピィの効果が見いだされたと言える．このプレイセラピィにおける言動について，レジリエンス要因を分類し数値化したところ，正の要因が右肩上がりにやや上昇傾向を示した．個人要因においても，プレイセラピィの後半になると多くの要因内容がカウントされるようになっていき，負の個人要因が減少傾向になった（表 3・図 3 参照）．

正の個人要因を平野（2010）[11]のレジリエンス要因に当てはめると「社会的外向性」「自己開示」「問題解決能力」「自律・自己制御」「楽観性」「道徳心・信仰心」が殆どの回でカウントされていることから，これらの要因が適応過程に影響を与えたと考えられた．また，「自律・自己制御」と「感情調整」が負の個人要因として殆どの回でカウントされたことから，今回の A 君の不適応にこれらの要因が影響したことが推測された．

正の対人的要因については，アクスラインの 8 原則における「子どもの表現した内容を受容している」「子どもが何も気にせず内的世界を表現できるよう自由な雰囲気を作る」「子どもの示した表現内容に関して主に感情に焦点化しつつ，反射することで子ども自身の気づきを促す」「子どもが主体となり進むべき，セラピストは子どもの後に従っていく」をセラピストは実行しようという姿勢が見られ，これらがカウントされた．しかし，「子どもが自分の表現や行動に責任を持つように働きかける」についてはカウントされなかった．

表 3. プレイセラピィの過程におけるレジリエンス要因カウント数

要因	1回	2回	17回	18回	19回	24回	29回
正の個人要因	52	23	43	35	42	39	51
正の対人的要因	20	10	19	14	21	16	24
正の物理的要因	9	9	9	9	10	9	9
負の個人要因	28	9	20	14	17	8	5
負の対人的要因	60	30	26	25	27	16	18
負の物理的要因	1	0	0	1	0	1	0

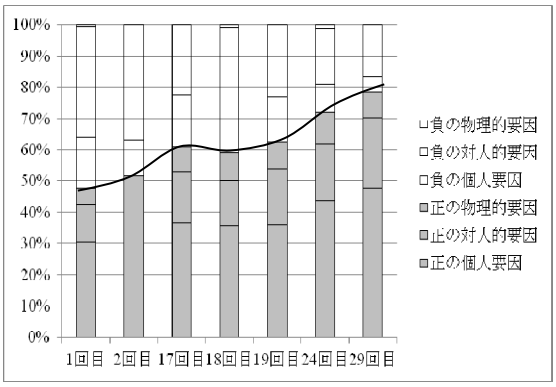

図 3. プレイセラピィの過程に伴うレジリエンス要因カウント数

5. まとめ

A 君の適応過程は，当初「自律・自己制御」「感情調整」が負の要因として大きく不適応方向に影響をうけ，プレイセラピィの過程とともに「自己開示」の能力が開発され，他の正の要因とともに適応状況の方向へ影響を与え，変化したと思われる．臨床心理実践におけるプレイセラピィの過程をレジリエンス要因の視点から分析することで，プレイセラピィの意義が端的に説明できることが明らかになった．また，適応過程に大きく影響するレジリエンス要因を捉える可能性も示された．さらに，セラピストの態度傾向を把握することにも役立つように考えられた．

付記

この研究は，大妻女子大学人間生活文化研究所「大学院生研究助成（DA2610）」の助成を受けたものである．

引用文献

[1] 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(1), 57-65.
[2] 石原由紀子・中丸澄子(2007). リ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.
[3] Garmezy N, Streitman S. (1974). Children at risk: The search for the antecedents of schizophrenia part 1. Conceptual models and research methods. Schizophrenia Blletin, 8, 14-90.
[4] Mark W Fraser 著門永朋子・岩間伸之・山縣文治　訳(2009). 子どものリスクとレジリエンス　ミネルヴァ書房.
[5] 平野真理（2012）. 生得性・後天性の観点からみたレジリエンスの展望　東京大学大学院教育学研究科紀要, 52, 411-417.
[6] 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.
[7] 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.
[8] 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.
[9] 森敏昭・清水益治・石田潤・冨永美穂子・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.
[10] 小花和 Wright 尚子(2004). 幼児期のレジリエンス　ナカニシヤ出版.
[11] 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（RBS）の作成－　パーソナリティ研究, 19, (2), 94-106.
[12] 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　教育心理学研究, 53, (3), 356-367.
[13] 原郁水・都築繁幸(2013). 保育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.
[14] 庄司順一(2009). リジリエンスについて　人間福祉学研究, 2, 1, 35-47.
[15] 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.
[16] 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.
[17] 齊藤和貴・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.
[18] 小塩真司(2012). 質問紙によるレジリエンスの測定　臨床精神医学, 41, (2), 151-156.

Abstract

The process and outcome, as well as the ability, of a person overcoming and adapting successfully to a psychologically unhealthy state the person temporarily fell into after experiencing a difficult situation are referred to as resilience.

In resilience study, attention is often focused on the ability. Some theoretical studies place an eye on the process, but there are few practical studies doing so.

The clinical practice for this analysis included a total of 29 sessions of play therapy with an 8-year-old boy (at that time) during my training.

Thus, this study was conducted to examine the resilience process for the purpose of reviewing the process of play therapy using the concept of resilience.

Consequently, significant changes observed in the play of boys, along with favorable reports obtained from their daily lives, support the efficacy of play therapy.

Classification and conversion into numerical values of resilience factors with regard to speech and behavior during play therapy in this study found that at early stages, the “independence/self-control,” “emotional adjustment” functions as personal factors of resilience were often counted as negative aspects.

However, the rating of “independence/self-control” and “emotional adjustment” was also found to gradually improve with these functions counted as positive aspects.

The study demonstrated that the significance of play therapy could be directly explained by analyzing the process of play therapy in practicing clinical psychology from the perspective of resilience factors.

It also suggested a possibility of identifying resilience factors that could greatly affect the adaptation process.

（受付日：2015 年 7 月 2 日，受理日：2015 年 7 月 16 日）

九間　早和子（くま　さわこ）
現職：大妻女子大学　心理相談センター研究員

大妻女子大学大学院人間文化研究科　臨床心理学専攻　修士課程修了.
専門：臨床心理学.