

青年期におけるレジリエンスについて

——自己肯定感の視点から——

鹿 島 和 美

はじめに

身近な人との死別・離別、自分自身や家族の病気、仕事や学業における挫折など、様々なネガティブイベントを経験することがある。それらは、時に精神疾患をもたらし、長期にわたり療養を要する場合がある。その一方で、同じ状況や環境にありながら、精神的に落ち込んだ状態が継続することはなく、比較的早い段階で適応的に回復できる人が存在する。小塩（2016）によると、「ある子どもは逆境に直面してもそれにうまく対応し回復することができる一方で、別の子どもはうまくいかない」と述べている。どうして、そのような違いが生じるのだろうか。そこには、様々な研究からレジリエンス（resilience）が大きく影響していると考えられる。

1. 問題と目的

1-1. レジリエンスについて

Werner, E. E. (1989) が1955年から実施したカウアイ島における698人の貧困な家庭の子どもたちの追跡調査によれば、ストレス下に置かれたり、機能障害家庭で育ったりした子どもは、精神的不健康さをもって10代を迎えた者が多数見られたものの、3分の1はそれにもかかわらず、よい適応を示したと述べている。小玉（2014）は、この家庭環境というリスクから見た研究が、レジリエンス研究の端緒と説明している。近年では、様々な研究が行われ、組織や国家レベルでもレジリエンスが注目を浴びている。レジリエンス研究は発展し、世界経済フォーラムのダボス会議では、2013年度のテーマとしてレジリエンスが議論されている。

一方、日本の研究は2000年代を過ぎてから盛んになっている。レジリエンスの日本の歴史について家族精神医学者の小森（1999）は、「レジリアンス」という表記を用い、「レジリアンス」という言葉を初めて耳にしたのは、1990年カルフォルニアの臨床セミナーで（中略）、次にこの言葉を目にしたのは、1996年におけるフロマ・ワルシュの論文『家族レジリアンスという概

念—危機と挑戦』の論文であった」と述べている。したがって、この用語におけるこの概念が日本に入ってきたのは最近であることがわかる。そして、深谷（2009）によると日本でも若手の心理学者がこの概念に注目しはじめ、レジリエンス尺度をつくる試みを学会誌で発表していると説明している。

レジリエンス尺度の作成には、小塩ら（2002）、小花和（2004）、斎藤ら（2010）、平野（2010）らがあり尺度作成は近年進んでいる。小花和（2004）は、意欲、資源、楽観の3因子から構成される「幼児のレジリエンス項目」を作成している。青年期以降を対象とした研究は多く、小塩ら（2002）は、レジリエンスを個人内要因と外的要因に分け、新奇性追求、感情調整、肯定的な未来志向の3因子からなる精神的回復力尺度を開発している。また、斎藤ら（2010）は、コンピテンス、肯定的評価、親和性、ソーシャルサポート、重要な他者の5因子で構成される「大学生用レジリエンス尺度」を作成している。平野（2010）が研究した「二次元レジリエンス要因尺度」は、「楽観性」、「統御力」、「社交性」、「行動力」の4因子からなる「資質的要因」と「自己理解」、「他者心理の理解」、「問題解決志向」の3因子からなる「獲得的要因」で構成されている。小花和（2004）や平野（2015）の先行研究によると、レジリエンスは生得性の資質的要因と後天性の獲得的要因があることがわかっている。

1-2. 自己肯定感の概観

自己肯定感とは、高垣（1994）が提唱した用語で、子どもを対象とした自身のカウンセリング経験から、没個性化が生じている子どもの状態を説明する言葉として用いている。中央教育審議会（2007）によると、青少年の自己肯定感の低さや、「大人になりたくない」という現状への安住志向、慢性的な疲労感やあきらめ、集中力や耐性の欠如が見られ、青少年自身の意識に、将来に備えるよりも現在の生活を楽しみたいという傾向や、負担感や不安感、自信のなさから大人になりたいと思わない傾向が見られることを示す調査がある。

自己肯定意識尺度を作成した平石（1993）は、「自己肯定意識とは、自己の態度が好ましい、あるいは望ましいと評価することである」と定義し、個人の中で認識し評価する領域と、他者や集団から自己がどのように映っているのかを理解し、判断する領域の2つが存在すると考えている。つまり、自己を他者から切り離して、個人の中で認識し、評価することで自己意識を発達させる領域（対自己領域）と、学校の友達や両親など特定の他者や集団から自己がどのように映っているのかを理解し、判断することで自己意識を発達させる領域（対他者領域）の2つが存在し、それらが自己肯定感に影響を及ぼしていると考えている。また、自己意識、自己概念の問題は適応や心理学的健康の指標としても重要な意味を持つため、青年がどのように自己意識を発達させていくかは、青年心理学における最も重要な研究課題の1つとされており、

「自己意識」、「自己概念」という用語は、研究者によって様々に定義され、この2つの用語を同義として扱っている（平石、1993）。

1-3. 青年期である大学生の概観

青年期は自我同一性を獲得し自立した一人の人間として生きていくための準備をする段階である（Erikson, E. H., 1959）。人生の発達段階の中でも、子ども時代からおとな時代への過渡期に当たるのが青年期であり、心理社会的な特徴をもつ発達段階の一つとして位置づけられる（伊藤、2006）。Erikson, E. H. (1959) は、アイデンティティの感覚を「内的な普遍性と連続性を維持する各個人の能力（心理学的意味での自我）が他者に対する自己の意味の不変性と連続性に合致する経験から生まれた自信」と説明している。しかし、自分の役割を認めてもらえない場合、自覚、自信、自尊心、責任感、使命感、生きがい感は損なわれ、自信喪失、アイデンティティの感覚が持てないと考えられる。

大学生のメンタルの諸問題には、休学、退学、留年などの就学状況に現れやすい。内田（2014）によると、休学、退学、留年学生は相当数存在し、多くがメンタルヘルス支援を必要としており、学力低下に対する学習支援や進路の多様化に伴う支援も重要となっている。

1-4. 問題提起

清水（2006）は、青年期の延長や青年期の問題が増加しており、社会的ひきこもりやニート（NEET: Not in Employment, Education, or Training）と呼ばれる、社会不参加の青年や若手成人の問題を指摘している。ニートとは、「非労働力人口のうち15～34歳で卒業者かつ未婚であり、通学や家事を行っていない者（家事見習いも含む）」（内閣府、2016）と定義される。また、内閣府の『平成27年度版子ども・若者白書』（2016）によると、「フリーター」という言葉は、1980年代後半に出現し、その数は179万人と推定される。内閣府（2016）の定義では、「学生と主婦を除く15～34歳の若者、パート、アルバイト、無職で働く意思のある人」とされている。

中央教育審議会（2007）による「次代を担う自立した青少年の育成に向けて（答申）」の中で、近年フリーター・ニート数の推移を通じ、学習意欲や就労・勤労意欲の低い青少年が増えつつあるのではないかと懸念が生じており、学習や労働といった具体的な対象への意欲の減退だけでなく、成長の糧となる様々な試行錯誤に取り組もうとする意欲そのものが減退しているのではないかと懸念されている。

1-5. 目的

先に述べた青年期の特徴を踏まえ、ストレス状態や過去の困難に適応し傷つきから回復する

力であるレジリエンスを取り上げ、本研究では、レジリエンスを資質的要因レジリエンス（生得性）と獲得的要因レジリエンス（後天性）に分けて捉え、自己肯定感の中でも対自己領域に焦点を当て考察することを目的とする。

2. 用語の定義

2-1. レジリエンスの定義

Andrew, Z., et al. (2012) によると、「レジリエンスという用語は、さまざまな分野で少しずつ違った意味で用いられるため、厳密に定義するとなるとひと筋縄ではいかない」と説明している。同様に、小林 (2008) は、「レジリアンスという概念について研究者によってその定義にもぶれがあり、外傷・ストレス・危険因子に抗する全般を指し、かなり広い現象を漠然と示している」と述べている。初期の研究においてレジリエンスという言葉は、「回復する」といった動詞として頻繁に用いられていたが研究としてより多くの注目を浴びようになり、レジリエンスの定義や概念化を行う必要が生じた（石原ら、2007）。つまり、各研究者によってレジリエンスは異なる概念がある。

例えば、Andrew, Z., et al. (2012) は、心理学ではトラウマに効果的に対処する個人の能力を意味し、土木工学の分野では構造物が損害を受けたあとでベースラインまで回復する性能を意味し、生物学では回復不能な状態を回避する生態系の力であり、レジリエンスの定義は変化に直面した際の継続性と回復という二つの本質的な側面のいずれかに基礎をおいていると指摘している。また、Karen, R., et al. (2002) は、レジリエンスをスキルとしてとらえ感情調整力、衝動調整力、共感力、楽観力、原因分析力、自己効力感、リーチアウト力という7つの能力で構成されており、自分で高めることができると定義している。つまり、感情や行動は、できごとそのものから生じるのではなく逆境に対する自分の考え方をどう変えるかであり、できごとに対する解釈の仕方によって生じると考えている。一方、Mark, W., et al. (2004) によれば、子どもの健康研究の視点からレジリエンスを「深刻な社会・健康問題の広がりという重大なリスクにさらされているにもかかわらず、正常あるいはきわめて良好な発達結果が認められること」と定義している。認知行動療法の視点から Michael, N. (2009) によると、回復力とは、急性または、慢性の逆境に対応する一連の柔軟な認知的・行動的・感情的な反応で学習することができ、誰にでも獲得可能であり、頻繁に苦しんだりもがいたりしながら、不幸から立ち上がることでありと定義している。

海外の学会定義を調べると、米国心理学会（American Psychological Association）のレジリエンスは、「トラウマ、悲劇的な脅威、ストレスの重大な原因などの逆境（家族や重要な他者との関係性の問題、深刻な健康問題、職場や経済的なストレスなど）に直面したとき、それにうま

く適応するプロセス」であり、かつ「レジリエンスは性格などの個人特性ではなく、人々の行動や思考、行為に普遍的に含まれ、誰もが学習することが可能であり、発展させることができるもの」である。具体的には、①現実的な計画を立案実行できる力②自己を肯定的に捉え、自分の強さや能力についての自信③コミュニケーションと問題解決の力④強い感情や衝動をコントロールできる力といわれている。

レジリエンスは英語圏内で発生した概念であり、日本語とはその意味内容の観点から多少ギャップがある（石原ら、2007）。心理学の視点から考えると平野（2015）は、レジリエンスを「ストレス状況の中でも適応し、傷つきから立ち直る力」と定義している。小塩ら（2002）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、よく適応していると捉えている。レジリエンスは様々な要因があり定義を定めることは難しいが、「困難あるいは驚異的な状況」に陥ってしまったときに、「回復する力」を含むものであると考えられる。以上のことから、本研究ではレジリエンスを「ストレス状況や過去の困難に適応し、傷つきから回復する力」と捉える。

2-2. 自己肯定感の定義

自己肯定感の定義には様々なものがある。平石（1993）は、「自己肯定意識とは、自己の態度が好ましい、あるいは望ましいと評価することである」と定義し、個人の中で認識し評価する領域と、他者や集団から自己がどのように映っているのかを理解し、判断する領域の2つが存在すると説明している。樋口ら（2002a）は、「現在の自分を自分であると認める感覚」として定義し、諦観、帰属、独立の3つの概念により構成され、樋口ら（2002b）は、同じ定義を用いて自律・自信・信頼・過去を下位概念としている。また、高垣（2004）は、自分自身のあり方を肯定する気持ちであり、自分のことを好きである気持ちと定義し、田中（2005）は、自己に対して肯定的で、好ましく思うような態度や感情としている。

なお、自己肯定感と類似した臨床心理学領域における構成概念として、自己信頼感や自尊感情、自己効力感があげられる。寺崎（2009）は、「自己信頼感」を自己の存続に関わる重要な他者（母親）の連続性や一貫性に対する信頼、および恒常性の獲得から派生しているものとし、自己の連続性や一貫性への信頼、外的な諸問題とフラストレーションに対処する能力に対する信頼、自己の身体的・精神的統制に対する信頼が内包されているものと述べている。また「自尊感情」について園田（2007）は、自分に対する肯定的感情であり、自分について、能力と良い面をもった大切な存在とする感覚と説明している。成田ら（1995）は、「自己効力感」を個人がある状況において必要な行動を効果的に遂行できる可能性の認知として捉えている。いずれも自分軸をつくるための自己認識といえるが、自己肯定感とは区別される必要がある。

したがって、本研究では、自己肯定感を「自己または他者から見て、自己の態度が好ましい、または望ましいと自己が評価すること」と捉える。

3. 方法

3-1. 本調査の実施方法

調査対象者：近畿圏内の大学生496名（男性296名、女性200名、平均19.39歳、SD=1.21）とする。

調査期間：2017年9月から10月に実施する。

手続き：質問紙配布による集団実施を数回に分けて実施する。

質問紙の内容については以下の通りである。

- ①フェイスシート：年齢、性別、回生についての記述を求める。
- ②レジリエンスを測定する尺度：平野（2010）の「二次元レジリエンス要因尺度（Bidimensional Resilience Scale:BRS）」を用いる（以下、BRSと表記する）。

平野（2010）は、レジリエンスを「ストレス状況でもなんとか適応し、心理的な傷つきから立ち直る回復力」と定義し、多様なレジリエンス要因の中には、持って生まれた気質と関連の強い要因と、後天的に身につけていきやすい獲得的な要因があると考えられている。よって、BRSは、個人のもつレジリエンス要因を「資質的要因」と「獲得的要因」に分けて捉えることのできる尺度である。また、「資質的要因」は、「楽観性」「統御力」「社交性」「行動力」、「獲得的要因」は、「問題解決志向」「自己理解」「他者心理の理解」の計7因子が見出されており、各因子は3項目ずつ計21項目が選択されている。なお、質問紙は5件法（1＝「まったくあてはまらない」から5＝「よくあてはまる」）で設定されている。先行研究の信頼性について、 α 係数は尺度全体で.90であり、十分な内の一貫性がある尺度といえる。妥当性についても既存のレジリエンス尺度である精神的回復力尺度（小塩ら、2002）と、尺度全体・下位尺度ともに相関を示し、基準関連妥当性が確認されている。

- ③自己肯定感を測定する尺度：平石（1990）の「自己肯定意識尺度」を用いる。

平石（1990）は、青年期における自己意識の発達における自己肯定性次元に注目し、検討されている。また、先行研究の本尺度は健康性の次元として肯定性―否定性の次元を想定し作成されたものである。本尺度を作成する過程において項目を「対自己領域」と「対他者領域」に二分しており、「対自己領域」の下位成分は「自己受容」「自己実現的態度」「充実感」の3因子、「対他者領域」の下位成分は、「自己閉鎖性・人間不信」「自己表明・対人的積極性」「被評価意識・対人緊張」の3因子である。尺度の信頼性について、 α 係数は「対自己領域」の「自己受容」が.69、「自己実現的態度」が.85、「充実感」が.87、「対他者領域」の「自己閉鎖性・人間不信」は.86、「自己表明・対人的積極性」が.80、「被評価意識・対人緊張」が.85である。

また、自己肯定意識尺度の項目数は、41項目で5件法（5 = 「あてはまる」から1 = 「あてはまらない」）で設定されている。

3-2. 本調査の分析方法

各尺度について平均値、標準偏差、最大値、最小値および天井効果、フロア効果の検討を行う。その後、確認的因子分析を行い因子構造の妥当性について調べる。また、両尺度とも Pearson の相関分析を用い相関係数を算出した後、自己肯定意識尺度の高群・低群と BRS の因子ごとに t 検定を行う。その結果を踏まえ、自己肯定意識がレジリエンスに与える影響を検討するために重回帰分析を行う。以上のことから、両尺度の特徴や共通点、差異について検討していくこととする。

4. 結果

4-1. 各尺度の下位項目における平均値、標準偏差および天井効果、フロア効果の検討

BRS と自己肯定意識尺度について、各下位項目の平均値、標準偏差、最大値、最小値と天井効果、フロア効果を算出した（表1、表2）。その結果、自己肯定意識尺度の項目2「私には私なりの人生があってもいいと思う」に天井効果がみられたため除外した。また、他の項目については天井効果、フロア効果がみられなかったため今後の分析を進めるうえで採用可能であ

表1 BRS の下位項目の天井効果、フロア効果

	人数	Mean	(SD)	MAX	MIN	天井効果	フロア効果
1.どんなことでも、たいてい何とかなりそうな気がする。	496	3.61	0.97	5	1	4.59	2.64
2.昔から、人との関係をとるのが上手だ。	496	2.87	1.11	5	1	3.97	1.76
3.自分の性格についてよく理解している。	496	3.56	0.92	5	1	4.48	2.64
4.たとえ自信がないことでも、結果的に何とかなると思う。	496	3.29	0.98	5	1	4.27	2.30
5.自分から人と親しくなることが得意だ。	496	2.86	1.15	5	1	4.01	1.71
6.嫌な出来事があった時、今の経験から得られるものを探す。	496	3.22	1.06	5	1	4.28	2.17
7.自分の考えや気持ちがよくわからないことが多い。(*)	496	2.86	1.14	5	1	4.00	1.73
8.自分は体力があるほうだ。	496	2.73	1.31	5	1	4.04	1.41
9.努力することを大事にするほうだ。	496	3.46	1.02	5	1	4.48	2.44
10.人の気持ちや、微妙な表情の変化を読み取るのが上手だ。	496	3.31	1.17	5	1	4.47	2.14
11.つらいことでも我慢できるほうだ。	496	3.38	1.12	5	1	4.50	2.25
12.決めたことを最後までやりとおすことができる。	496	3.28	1.04	5	1	4.32	2.25
13.思いやりを持って人と接している。	496	3.78	0.91	5	1	4.70	2.87
14.困難な出来事が起きても、どうにか切り抜けることができると思う。	496	3.53	0.92	5	1	4.45	2.62
15.交友関係が広く、社交的である。	496	2.67	1.13	5	1	3.79	1.54
16.人と誤解が生じた時には積極的に話をしようとする。	496	3.18	1.01	5	1	4.19	2.17
17.嫌な出来事が、どんなふうに自分の気持ちに影響するか理解している。	496	3.35	0.98	5	1	4.33	2.37
18.嫌な出来事があった時、その問題を解決するために情報を集める。	496	3.34	0.99	5	1	4.33	2.36
19.嫌なことがあっても、自分の感情をコントロールできる。	496	3.15	1.10	5	1	4.25	2.05
20.自分は粘り強い人間だと思う。	496	3.20	1.13	5	1	4.33	2.07
21.他人の考え方を理解するのが比較的得意だ。	496	3.33	1.05	5	1	4.38	2.28

(*)は逆転項目

ることが認められた。

表2 自己肯定意識尺度の下位項目の天井効果、フロア効果

	人数	Mean	(SD)	MAX	MIN	天井効果	フロア効果
1.自分なりの個性を大切にしている。	496	3.83	0.98	5	1	4.82	2.85
2.私には私なりの人生があってもいいと思う。	496	4.12	0.93	5	1	5.05	3.19
3.自分の良いところ悪いところありのままに認めることができる。	496	3.55	1.02	5	1	4.57	2.53
4.自分の個性を素直に受け入れている。	496	3.78	0.97	5	1	4.75	2.81
5.自分の夢をかなえようと意欲に燃えている。	496	3.03	1.13	5	1	4.16	1.90
6.情熱をもって何かに取り組んでいる。	496	3.16	1.10	5	1	4.25	2.06
7.前向きな姿勢で物事に取り組んでいる。	496	3.34	1.02	5	1	4.36	2.32
8.自分の良い面を一生懸命伸ばそうとしている。	496	3.41	0.99	5	1	4.40	2.42
9.張り合いがあり、やる気が出ている。	496	3.02	1.04	5	1	4.06	1.99
10.本当に自分のやりたいことが何なのか分からない。(*)	496	2.48	1.29	5	1	3.77	1.19
11.自分には目標というものが無い。(*)	496	2.86	1.29	5	1	4.15	1.57
12.生活がすごく楽しいと感じる。	496	3.31	1.01	5	1	4.33	2.30
13.わだかまりがなく、スカッとしている。	496	2.89	1.08	5	1	3.97	1.80
14.充実感を感じる。	496	3.31	1.07	5	1	4.38	2.24
15.精神的に楽な気分である。	496	3.01	1.12	5	1	4.13	1.90
16.自分の好きなことがやれていると感じる。	496	3.37	1.04	5	1	4.42	2.33
17.自分のはびのびと生きていると感じる。	496	3.36	1.13	5	1	4.49	2.23
18.満足感がもてない。(*)	496	3.02	1.14	5	1	4.16	1.88
19.ここから楽しいと思える日がない。(*)	496	3.60	1.11	5	1	4.71	2.50
20.他人との間に壁をつくっている。	496	3.04	1.21	5	1	4.25	1.83
21.人間関係をわずらわしいと感じる。	496	3.26	1.19	5	1	4.45	2.08
22.自分は他人に対してところを閉ざしているような気がする。	496	3.05	1.17	5	1	4.22	1.88
23.自分はひとりぼっちだと感じる。	496	2.71	1.20	5	1	3.91	1.52
24.私は人を信用していない。	496	2.64	1.17	5	1	3.80	1.47
25.友だちと一緒にいてもどこかさびしく悲しい。	496	2.59	1.18	5	1	3.77	1.42
26.友人と話していても全然通じないので絶望している。	496	2.06	1.01	5	1	3.07	1.06
27.他人に対して好意的になれない。	496	2.33	1.04	5	1	3.38	1.29
28.相手に気を配りながらも自分も言いたいことを言うことができる。	496	3.24	1.06	5	1	4.30	2.17
29.自分のなつとくにくまで相手と話し合うようにしている。	496	2.96	1.04	5	1	4.01	1.92
30.疑問だと感じたならそれを堂々と言える。	496	3.00	1.10	5	1	4.10	1.90
31.友だちと真剣に話し合う。	496	3.28	1.05	5	1	4.33	2.22
32.人前でもこだわりなく自由に感じたままを言うことができる。	496	2.84	1.11	5	1	3.95	1.74
33.人前でもありのままの自分を出せる。	496	2.81	1.12	5	1	3.93	1.68
34.自主的に友人に話しかけていく。	496	2.98	1.16	5	1	4.14	1.83
35.人から何か言われないか、変な目でみられないかと気にしている。	496	3.61	1.11	5	1	4.72	2.49
36.人に対して、自分のイメージを悪くしないかと恐れている。	496	3.56	1.11	5	1	4.67	2.45
37.自分が他人の目にどう映るかを意識すると身動きできなくなる。	496	3.07	1.21	5	1	4.28	1.86
38.他人に自分の良いイメージだけを印象づけようとしている。	496	3.10	1.19	5	1	4.28	1.91
39.無理して人に合わせようとしてきゅうくつな思いをしている。	496	2.99	1.16	5	1	4.15	1.84
40.自分は他人よりおとつているかすぐれているかを気にしている。	496	3.28	1.19	5	1	4.47	2.10
41.人に気をつかいすぎてつかれる。	496	3.20	1.26	5	1	4.46	1.94

(*)は逆転項目

4-2. 因子分析

4-2-1. BRS の資質的要因の因子分析と信頼性について

BRS の下位尺度である「資質的要因」の12項目について、主因子法のプロマックス回転を採用し因子分析を行い、因子負荷量が.35未満となった項目、もしくは2因子に跨って因子負荷量が.35以上を示した項目の確認を行った。その後、再度因子を仮定して主因子法のプロマックス回転による因子分析した。その結果から、2因子に跨って因子負荷量が.35以上を示した1項目（8. 自分は体力があるほうだ）を削除した。それを踏まえて、再度因子分析した最終的な結果を表3に示す。

その結果、3因子が抽出され第1因子を「統御力・行動力」、第2因子を「社交性」、第3因子を「楽観性」と命名した。なお、第2因子の「社交性」、第3因子の「楽観性」は、平野（2010）が作成した因子構造と合致したため、先行研究に倣い命名した。各因子の定義について先行研究によると、「統御力」は、もともと衝動性や不安が少なく、ネガティブな感情や生理的な体調に振り回されずコントロールできる力、「行動力」は、もともとの積極性と忍耐力によって、目標や意欲を持ち、それを努力して実行できる力、「社交性」は、もともと見知らぬ他者に対する不安や恐怖が少なく、他者とのかかわりを好み、コミュニケーションをとれる力、「楽観性」とは、将来に対して不安を持たず、肯定的な期待を持って行動できる力である。

表3 BRS の資質的要因の因子構造と信頼性

	因子		
	第1因子	第2因子	第3因子
第1因子：統御力・行動力（$\alpha = .75$）			
20.自分は粘り強い人間だと思う。	.76	.02	-.01
9.努力することを大事にするほうだ。	.69	.02	-.15
11.つらいことでも我慢できるほうだ。	.68	-.16	.11
12.決めたことを最後までやりとおすことができる。	.57	.07	.07
19.嫌なことがあっても、自分の感情をコントロールできる。	.38	.01	.07
第2因子：社交性（$\alpha = .88$）			
15.交友関係が広く、社交的である。	.05	.87	-.04
2.昔から、人との関係をとるのが上手だ。	.01	.84	.04
5.自分から人と親しくなることが得意だ。	-.06	.83	.04
第3因子：楽観性（$\alpha = .79$）			
4.たとえ自信がないことでも、結果的に何とかなると思う。	-.01	-.02	.82
1.どんなことでも、たいてい何とかなりそうな気がする。	-.08	.05	.79
14.困難な出来事が起きても、どうにか切り抜けることができると思う。	.17	.01	.58
相関行列			
	第1因子	第2因子	第3因子
統御力・行動力	1.00	.39	.34
社交性		1.00	.43
楽観性			1.00

また、それぞれの因子において Cronbach の α 係数を算出した。Cronbach の α 係数は、第 1 因子「統御力・行動力」($\alpha = .75$)、第 2 因子「社交性」($\alpha = .88$)、第 3 因子「楽観性」($\alpha = .79$) となった。

4-2-2. BRS の獲得的要因の因子分析と信頼性について

BRS の下位尺度である「獲得的要因」の 9 項目について、先行研究と同様に因子分析を行い、因子負荷量が .35 未満となった項目、もしくは 2 因子に跨って因子負荷量が .35 以上を示した項目の確認を行った。因子負荷量が .35 未満となった 2 項目（項目 6、7）を削除した。これを踏まえ、再度因子分析した結果、2 因子に跨って因子負荷量を示した 1 項目（項目 3）を削除した。最終的な結果を表 4 に示す。

結果、2 因子が抽出され第 1 因子を「他者心理の理解」、第 2 因子を「問題解決への対処」と命名した。なお、第 1 因子の「他者心理の理解」は、平野（2010）が作成した因子構造と合致したため、先行研究に倣い命名した。各因子の定義について述べると「他者心理の理解」とは、他者の心理を認知的に理解、もしくは受容する力、「問題解決への対処」とは、嫌な出来事を改善するために、問題を積極的に解決しようとする意志を持ち、解決方法を学ぼうとする力とする。次に、それぞれの因子において Cronbach の α 係数を算出した。Cronbach の α 係数は第 1 因子「他者心理の理解」($\alpha = .68$)、第 2 因子「問題解決への対処」($\alpha = .61$) となった。

表 4 BRS の獲得的要因の因子構造と信頼性

	因子	
	第1因子	第2因子
第1因子：他者心理の理解 ($\alpha = .68$)		
10. 人の気持ちや、微妙な表情の変化を読み取るのが上手だ。	.76	-.09
21. 他人の考え方を理解するのが比較的得意だ。	.74	.04
13. 思いやりを持って人と接している。	.42	.09
第2因子：問題解決への対処 ($\alpha = .61$)		
18. 嫌な出来事があった時、その問題を解決するために情報を集める。	-.12	.78
17. 嫌な出来事が、どんなふうに自分の気持ちに影響するか理解している。	.12	.56
16. 人と誤解が生じた時には積極的に話をしようとする。	.13	.37
相関行列		
	第1因子	第2因子
他者心理の理解	1.00	.55
問題解決への対処		1.00

4-2-3. 自己肯定意識尺度の対自己領域の因子分析と信頼性について

「対自己領域」の内、天井効果の見られた 1 項目（項目 2）を除き 18 項目について、平石

(1990)と同様に、主成分分解を用いたプロマックス回転を採用し、因子分析を行った。2因子に跨って因子負荷量が.35以上を示した2項目（7. 前向きの姿勢で物事に取り組んでいる、8. 自分の良い面を一生懸命伸ばそうとしている）を削除し、それを踏まえて再度因子分析した（表5）。

その結果、3因子が抽出され第1因子を「充実感」、第2因子を「自己実現の態度傾向」、第3因子を「自己受容傾向」と命名した。なお、第1因子の「充実感」は、平石（1990）が作成した因子構造と合致したため、先行研究に倣い命名した。各因子の定義が詳しく掲載されていないが、質問項目から、人間関係において精神的に楽な気分を感じることを「充実感」、自分の夢や目標をかなえようとするを「自己実現の態度傾向」、自分なりの個性を大切にし、自分をありのままに認めることができることを「自己受容傾向」とする。また、それぞれの因子においてCronbachの α 係数を算出した。Cronbachの α 係数は第1因子「充実感」（ $\alpha = .87$ ）、第2因子「自己実現の態度傾向」（ $\alpha = .84$ ）、第3因子「自己受容傾向」（ $\alpha = .76$ ）となった。

表5 対自己領域の因子構造と信頼性

	成分		
	第1因子	第2因子	第3因子
第1因子：充実感（$\alpha = .87$）			
15.精神的に楽な気分である。	.88	-.14	-.13
14.充実感を感じる。	.81	-.02	.03
17.自分のはのびのびと生きていると感じる。	.78	-.23	.12
12.生活がすごく楽しいと感じる。	.77	.01	.08
13.わだかまりがなく、スカッとしている。	.77	.03	-.15
16.自分の好きなことがやれていると感じる。	.69	.09	.03
18.満足感がもてない。（*）	.67	.25	-.20
19.ここから楽しいと思える日がない。（*）	.54	.01	.12
第2因子：自己実現の態度傾向（$\alpha = .84$）			
11.自分には目標というものが無い。（*）	-.10	.92	-.20
10.本当に自分のやりたいことが何なのか分からない。（*）	-.04	.90	-.29
5.自分の夢をかなえようと意欲に燃えている。	-.09	.80	.16
6.情熱をもって何かに取り組んでいる。	.04	.67	.20
9.張り合いがあり、やる気が出ている。	.15	.61	.12
第3因子：自己受容傾向（$\alpha = .76$）			
1.自分なりの個性を大切にしている。	-.17	-.03	.82
4.自分の個性を素直に受け入れている。	.09	.04	.72
3.自分の良いところも悪いところありのままに認めることができる。	.00	.00	.71
(*)は逆転項目			
相関行列			
	第1因子	第2因子	第3因子
充実感	1.00	.42	.38
自己実現の態度傾向		1.00	.48
自己受容傾向			1.00

4-2-4. 自己肯定意識尺度の対他者領域の因子分析と信頼性について

「対他者領域」の22項目について、主成分分解を用いたプロマックス回転を採用し、因子分析を行った。因子分析を行い、因子負荷量が.35未満となった項目、もしくは2因子に跨って

因子負荷量が.35以上を示した項目の確認を行った(表6)。

その結果、3因子が抽出され平石(1990)が作成した因子構造と合致した。したがって、先行研究に倣い第1因子を「自己閉鎖性・人間不信」、第2因子を「被評価意識・対人緊張」、第3因子を「自己表明・対人的積極性」と命名した。各因子の定義は、人を信用しない、好意的になれないと考えることを「自己閉鎖性・人間不信」、人から評価されているのではないかと対人場面で緊張してしまうことを「被評価意識・対人緊張」、相手に気を配りながらも自分の意見を言うことができ、ありのままの自分を出せることを「自己表明・対人的積極性」とする。また、それぞれの因子においてCronbachの α 係数を算出した。Cronbachの α 係数は第1因子「自己閉鎖性・人間不信」($\alpha = .90$)、第2因子「被評価意識・対人緊張」($\alpha = .88$)、第3因子「自己表明・対人的積極性」($\alpha = .84$)となった。

表6 対他者領域の因子構造と信頼性

	成分		
	第1因子	第2因子	第3因子
第1因子: 自己閉鎖性・人間不信 ($\alpha = .90$)			
24.私は人を信用していない。	.83	.04	.10
27.他人に対して好意的になれない。	.81	-.25	-.08
26.友人と話していても全然通じないので絶望している。	.78	-.29	.01
25.友だちと一緒にいてもどこかさびしく悲しい。	.77	.12	.07
22.自分は他人に対してどこかを閉ざしているような気がする。	.73	.13	-.05
21.人間関係をわずらわしいと感じる。	.69	.13	.00
23.自分はひとりぼっちだと感じる。	.67	.19	.04
20.他人との間に壁をつくっている。	.66	.11	-.10
第2因子: 被評価意識・対人緊張 ($\alpha = .88$)			
36.人に対して、自分のイメージを悪くしないかと恐れている。	-.19	.91	.02
35.人から何か言われたいか、変な目でみられないかと気にしている。	-.20	.84	-.02
37.自分が他人の目にどう映るかを意識すると身動きできなくなる。	.11	.72	-.04
38.他人に自分の良いイメージだけを印象づけようとしている。	-.06	.69	.02
41.人に気をつかいすぎてつかれる。	.20	.69	.01
40.自分は他人よりおとなっているかすぐれているかを気にしている。	.15	.68	.10
39.無理して人に合わせようとしてきゅうくつな思いをしている。	.16	.62	-.04
第3因子: 自己表明・対人的積極性 ($\alpha = .84$)			
29.自分のなつとくのいくまで相手と話し合うようにしている。	.02	.13	.80
30.疑問だと感じたらそれを堂々と言える。	.19	-.15	.79
32.人前でもこだわりなく自由に感じたままを言うことができる。	.10	-.15	.78
31.友だちと真剣に話し合う。	-.10	.30	.72
33.人前でもありのままの自分を出せる。	-.06	-.24	.67
28.相手に気を配りながらも自分も言いたいことを言うことができる。	-.06	.06	.66
34.自主的に友人に話しかけていく。	-.29	.02	.50
相関行列			
	第1因子	第2因子	第3因子
自己閉鎖性・人間不信	1.00	.46	-.38
被評価意識・対人緊張		1.00	-.29
自己表明・対人的積極性			1.00

4-3. BRSと自己肯定意識尺度の相関

BRSと自己肯定意識尺度の相関分析、BRSと自己肯定意識尺度における下位尺度間の相関分析、BRSと自己肯定意識尺度における因子間の相関分析について、Pearsonの積立相関分析

を行い、相関係数を算出した（表7、8、9）。

その結果、BRS と自己肯定意識尺度の間には有意な弱い正の相関 ($r=.36, p<.01$)、「資質的要因」と「獲得的要因」($r=.51, p<.01$)、「資質的要因」と「対自己領域」($r=.57, p<.01$)の間には有意な比較的強い正の相関、「獲得的要因」と「対自己領域」の間には有意な弱い正の相関 ($r=.30, p<.01$)、「資質的要因」と「対他者領域」($r= -.21, p<.01$)の間には有意な弱い負の相関、「自己閉鎖性・人間不信」と「社交性」の間には有意な比較的強い負の相関 ($r= -.52, p<.01$)、「自己閉鎖性・人間不信」と「統御力・行動力」($r= -.26, p<.01$)、「楽観性」($r= -.24, p<.01$)、「他者心理の理解」($r= -.26, p<.01$)、「問題解決への対処」($r= -.26, p<.01$)の間には有意な弱い負の相関が確認された。しかし、「獲得的要因」と「対他者領域」の間 ($r=.02, n.s.$)には有意な相関が見られなかった。

表7 BRS と自己肯定意識尺度の相関関係

	BRS	自己肯定意識尺度
BRS	1	.36**
自己肯定意識尺度		1

** $p<.01$

表8 BRS と自己肯定意識の下位尺度の相関関係

	BRS		自己肯定意識	
	資質的要因	獲得的要因	対自己領域	対他者領域
BRS				
資質的要因	1	.51**	.57**	-.21**
獲得的要因		1	.30**	.02
自己肯定意識				
対自己領域			1	-.25**
対他者領域				1

** $p<.01$

表9 BRS と自己肯定意識尺度の因子相関

	自己肯定意識					
	対自己領域			対他者領域		
	充実感	自己実現の 態度傾向	自己受容 傾向	自己閉鎖性・ 人間不信	被評価意識・ 対人緊張	自己表明・ 対人の積極性
BRS						
資質的要因						
統御力・行動力	.25**	.40**	.29**	-.26**	-.08	.14**
社交性	.33**	.32**	.19**	-.52**	-.23**	.46**
楽観性	.31**	.33**	.30*	-.24**	-.17**	.26*
獲得的要因						
他者心理の理解	.12**	.20**	.24**	-.26**	.07	.23**
問題解決への対処	.08	.27**	.23**	-.26**	-.04	.38**

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

4-4. BRS の各因子における自己肯定意識尺度の高群・低群別の平均値と標準偏差、 t 値

自己肯定意識尺度の得点をもとに全体を高群・低群に分類し、高群・低群間で BRS の 5 因子「統御力・行動力」、「社交性」、「楽観性」、「他者心理の理解」、「問題解決への対処」の得点の平均値 (M) に差がみられるかを確認した。その際、群分けについては、自己肯定意識尺度の得点の中央値 (3.15) よりも得点の上回った群を高群とし、中央値よりも下回った群を低群とした。そして、得点差について高群・低群の平均値から t 値を算出したところ以下の結果となった (表10)。

「統御力・行動力」、「楽観性」、「他者心理の理解」、「問題解決への対処」の自己肯定意識尺度の高群の方が低群よりも有意に高いことが示された。また、「社交性」のみが有意でない ($n.s.$) 結果となった。

表 10 BRS の各因子における自己肯定意識尺度の高群・低群別の平均値と標準偏差、 t 値

	低群($n=248$)	高群($n=248$)	t 値
	$M(SD)$	$M(SD)$	
BRS			
資質的要因			
統御力・行動力	3.18(0.74)	3.33(0.65)	$t(494)=3.34, p<.01$
社交性	2.71(0.96)	2.88(1.06)	$t(494)=1.19, n.s.$
楽観性	3.26(0.79)	3.70(0.76)	$t(494)=6.27, p<.01$
獲得的要因			
他者心理の理解	3.35(0.84)	3.60(0.78)	$t(494)=3.47, p<.01$
問題解決への対処	3.13(0.71)	3.46(0.73)	$t(494)=5.10, p<.01$

$n.s.$: not significant

4-5. BRS の各因子における対自己領域の高群・低群別の平均値と標準偏差、 t 値

「対自己領域」の得点をもとに全体を高群・低群に分類し、高群・低群間で BRS の 5 因子「統御力・行動力」、「社交性」、「楽観性」、「他者心理の理解」、「問題解決への対処」の得点の平均値 (M) に差がみられるかを確認した。その際、群分けについては、「対自己領域」の得点の中央値 (3.28) よりも得点の上回った群を高群とし、中央値よりも下回った群を低群とした。そして、得点差について高群・低群の平均値から t 値を算出したところ以下の結果となった (表11)。「統御力・行動力」、「社交性」、「楽観性」、「他者心理の理解」、「問題解決への対処」の全てにおいて、「対自己領域」の高群の方が低群よりも有意に高いことが示された。

表 11 BRS の各因子における対自己領域の高群・低群別の
平均値と標準偏差、 t 値

	低群($n=243$)	高群($n=251$)	t 値
	$M(SD)$	$M(SD)$	
BRS			
資質的要因			
統御力・行動力	3.10(0.74)	3.49(0.74)	$t(494)=6.00, p<.01$
社交性	2.50(0.89)	3.09(1.05)	$t(494)=6.71, p<.01$
楽観性	3.22(0.79)	3.72(0.74)	$t(494)=7.30, p<.01$
獲得的要因			
他者心理の理解	3.35(0.84)	3.63(0.79)	$t(494)=4.51, p<.01$
問題解決への対処	3.14(0.73)	3.44(0.72)	$t(494)=4.74, p<.01$

4-6. BRS の各因子における対他者領域の高群・低群別の平均値と標準偏差、 t 値

「対他者領域」の得点をもとに、全体を高群・低群に分類し、高群・低群間で BRS の 5 因子「統御力・行動力」、「社交性」、「楽観性」、「他者心理の理解」、「問題解決への対処」の得点の平均値 (M) に差がみられるかを確認した (表12)。その際、群分けについては、「対他者領域」の得点の中央値 (3.00) よりも得点の上回った群を高群とし、中央値よりも下回った群を低群とした。そして、得点差について高群・低群の平均値から t 値を算出したところ以下の結果となった。「資質的要因」の「社交性」は、「対他者領域」の低群の方が高群よりも有意に高いことが示された。

表 12 BRS の各因子における対他者領域の高群・低群別の
平均値と標準偏差、 t 値

	低群($n=251$)	高群($n=245$)	t 値
	$M(SD)$	$M(SD)$	
BRS			
資質的要因			
統御力・行動力	3.31(0.78)	3.28(0.75)	$t(494)=0.37, n.s.$
社交性	2.95(1.03)	2.64(0.98)	$t(494)=3.45, p<.01$
楽観性	3.55(0.79)	3.41(0.81)	$t(494)=1.90, n.s.$
獲得的要因			
他者心理の理解	3.44(0.86)	3.51(0.78)	$t(494)=1.03, n.s.$
問題解決への対処	3.25(0.72)	3.34(0.76)	$t(494)=1.42, n.s.$

$n.s.$: not significant

4-7. 自己肯定意識の各因子における BRS の重回帰分析

自己肯定意識尺度の6因子の得点がBRSに与える影響を検討するために重回帰分析を行った(表13)。

「自己実現の態度傾向」($\beta = .26, p < .001$)、「自己受容傾向」($\beta = .16, p < .001$)、「被評価意識・対人緊張」($\beta = .19, p < .001$)、「自己表明・対人的積極性」($\beta = .26, p < .001$)からBRSに対する標準偏回帰分析係数(β)が有意で正の影響が見られた。一方、「充実感」($\beta = -.09, p < .05$)と「自己閉鎖性・人間不信」($\beta = -.39, p < .001$)からBRSへの標準偏回帰分析係数(β)は有意で負の影響が見られた。

表 13 自己肯定意識の各因子における BRS の
重回帰分析について

	BRS
	β
自己肯定意識	
對自己領域	
充実感	-.09 *
自己実現の態度傾向	.26 ***
自己受容傾向	.16 ***
対他者領域	
自己閉鎖性・人間不信	-.39 ***
被評価意識・対人緊張	.19 ***
自己表明・対人的積極性	.26 ***
調整済R2乗	.41

* : $p < .05$, ** : $p < .01$, *** : $p < .001$

4-8. 自己肯定意識における BRS の各因子の重回帰分析について

自己肯定意識尺度の6因子の得点がBRSの各因子に与える影響を検討するために重回帰分析を行った(表14)。

「統御力・行動力」について、有意で正の影響を示したものは、「自己実現の態度傾向」($\beta = .33, p < .001$)、有意で負の影響を示したものは、「自己閉鎖性・人間不信」($\beta = -.20, p < .001$)である。「社交性」について、有意で正の影響を示したものは、「自己実現の態度傾向」($\beta = .17, p < .001$)、「自己表明・対人的積極性」($\beta = .28, p < .001$)、有意で負の影響を示したものは、「自己閉鎖性・人間不信」($\beta = -.42, p < .001$)である。「楽観性」について、有意で正の影響を示したものは、「充実感」($\beta = .16, p < .05$)、「自己実現の態度傾向」($\beta = .18, p < .001$)、「自己受容傾向」($\beta = .15, p < .001$)、「自己表明・対人的積極性」($\beta = .11, p < .05$)である。「他者心理の理解」について、有意で正の影響を示したものは、「自己受容傾向」($\beta = .18, p < .001$)、「被評価意識・対人緊張」($\beta = .29, p < .001$)、「自己表明・対人的積極性」($\beta = .14, p < .01$)、有意で負の影響を

示したものは、「自己閉鎖性・人間不信」($\beta = -.34, p < .001$)である。BRSの「問題解決への対処」について、有意で正の影響を示したものは、「自己実現の態度傾向」($\beta = .19, p < .001$)、「自己受容傾向」($\beta = .12, p < .05$)、「被評価意識・対人緊張」($\beta = .13, p < .05$)、「自己表明・対人的積極性」($\beta = .33, p < .001$)、有意で負の影響を示したものは、「充実感」($\beta = -.25, p < .001$)、「自己閉鎖性・人間不信」($\beta = -.26, p < .001$)である。

表 14 自己肯定意識における BRS の各因子の重回帰分析について

	資質的要因			獲得的要因	
	統御力・行動力	社交性	楽観性	他者心理の理解	問題解決への対処
	β	β	β	β	β
自己肯定意識					
対自己領域					
充実感	.03	-.04	.16 *	-.09	-.25 ***
自己実現の態度傾向	.33 ***	.17 ***	.18 ***	.09	.19 ***
自己受容傾向	.08	.00	.15 ***	.18 ***	.12 *
対他者領域					
自己閉鎖性・人間不信	-.20 ***	-.42 ***	-.04	-.34 ***	-.26 ***
被評価意識・対人緊張	.09	.08	-.02	.29 ***	.13 *
自己表明・対人的積極性	-.02	.28 ***	.11 *	.14 **	.33 ***
調整済R ² 乗	.20 ***	.37 ***	.18 ***	.19 ***	.25 ***

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

5. 考察

5-1. BRS の因子分析について

先行研究の「資質的要因」が4因子である一方で本調査が3因子になったことについて考察する。本調査では、「統御力」と「行動力」の因子が「統御力・行動力」因子としてまとまり、1つの因子となっている。平野（2015）によると、「統御力」と「行動力」は高い因子相関を示し、「どちらも自己統制力という概念に近いものである」と指摘している。柏木（1983）は、「自己統制力は、不安などの感情を統制する力である negative self-control と、自分の意志の実行を統御する力である positive self-control から構成されている」と述べている。そして、個人のコントロールや耐性の変化には、負の方向と正の方向があり、「統御力」と「行動力」は、それぞれ負のコントロールと正のコントロールの側面を反映しており両者は、自分をコントロールする力として共通性を持つと推測される（平野、2015）。本調査の結果において、「統御力・行動力」因子が作成された過程には、自己統制力要因のネガティブ要因とポジティブ要因がひとつの因子となり「自己統制力」の因子となったことが推察される。一方で、先行研究による結果と比較して、削除項目がみられた点、「統御力・行動力」因子が作成された点が先

行研究と異なる。おとなとして安定するまでの「変化と成長の過渡期」を青年期とみることができる（伊藤、2006）。このことから、現代の大学生における資質的要因概念の変化が考えられ、先行研究と本調査を実施した学生の性格傾向も異なると推察される。

また、「社交性」は、もともと他者と関わるのを好み、コミュニケーションを取るのが容易である傾向を表わす項目が集められた因子である。小林（1997）によると、社交性には対人場面における不安や緊張といった情緒の不安定さと、他者に対する安心・信頼感の有無が影響していると述べている。そして、「楽観性」は、性格特性としての楽観性に焦点を当てて項目を収集した因子である。楽観性によって逆境に直面しても目標に向けて努力を続けることができる（伊澤、2004）。「社交性」「楽観性」の因子はBRSと同様の構成になっており、本研究の妥当性があるといえる。

平野（2015）の因子分析では「獲得的要因」は、「問題解決志向」、「自己理解」、「他者心理の理解」の3因子構造である一方で、本調査では「他者心理の理解」、「問題解決への対処」の2因子となっている。「自己理解」は、自分自身の考えや特性について理解し把握する力として項目が集められた因子であり、「他者心理の理解」は、他者の心理を認知的に理解する力に焦点を当てて項目が収集されている。

自己の存在の理解は、他者をはじめとする関係性の中で育まれるものである（別府、2000）。そして、他者の理解は、自己と他者の同一視を通じて行われることがある（岩下、1975）。つまり、自己理解と他者は関連し合いながら発達するものであると推察される。そのため2因子が1因子になったと考えられる。平野（2015）によると、獲得的要因の「自己理解」と「問題解決志向」（ $r=.62$ ）、「自己理解」と「他者心理の理解」（ $r=.59$ ）となり相関が強いと述べていることから本調査が2因子になったと考察する。

また、現代の大学生における「自己理解」つまり、自分自身の考えや特性について理解し把握する力の変化も考えられる。変化の激しい現代において、情報機器から新しい情報を得、自分自身の理解が変化していく流れがあると推察される。携帯電話やインターネットの普及に伴って、小・中・高・大学生、すなわち思春期・青年期の児童生徒たちを取り巻く環境は劇的に変化し、そこにおける人間関係もまた多様に変化しつつある（高石、2006）。パーソナリティの側面を持つ「資質的要因」と比較して、「獲得的要因」は、現代の大学生の影響をより強く受ける可能性が考えられる。「獲得的要因」の変化について思案する余地はあるが、詳細な検討は本研究における今後の課題とする。

5-2. BRSと自己肯定意識の相関について

BRSと自己肯定意識の相関について、正の相関がみられたことから、ストレス状況や過去

の困難に適応し、傷つきから回復する力は、自己肯定意識と関係があると推測される。

さらに資質的要因に着目すると、対自己領域との間に正の相関がみられたことから、生得的なレジリエンスがある人は自己から見て、自己の態度が望ましいと評価する傾向があるといえる。また、生得的なレジリエンスがある人は、他者から見て自己の態度が望ましいと評価しない傾向がある。つまり、資質的要因と対他者領域が負の相関であることが、むしろ強みと捉えることができる。このことから、資質的レジリエンスがある人は、他人軸を中心として考えるのではなく自分軸を中心として自己評価すると推察される。他人にどうみられるかという視点よりも、自分がどう感じるかという視点が資質的レジリエンスにはあると考える。

同様に、BRSの獲得的要因に着目すると対自己領域とは正の相関がみられた。一方、対他者領域には相関がみられなかった。榎本（2015）は、失敗で鍛えられてこそ自己肯定感は養われ、ほめて育てると心が折れやすく、がんばれない人になると指摘している。このことから、体得する獲得的レジリエンスは、自己から見て自己の態度が好ましいと評価することに関係があると推察される。

また、「自己閉鎖性・人間不信」とBRSには負の相関があることから、人を信用しない、好意的になれないと考える人はレジリエンスが低い傾向とかがえる。さらに、「自己実現の態度傾向」、「自己受容傾向」、「自己表明・対人的積極性」とBRSには正の相関があることから、自分の夢や目標をかなえようとする人、自分をありのままに認めることができる人、相手に気を配りながらも自分の意見を言うことができる人はレジリエンスがあると推測される。

5-3. BRSと自己肯定意識の高群・低群について

自己肯定意識の高群・低群別にBRS因子を比較すると、すべてのBRS因子の得点が高かった。高群・低群で差が大きい因子は、「楽観性」であったことから、肯定的な期待を持って行動できる「楽観性」は、自己肯定意識に影響するといえる。植西（2015）によると楽観性は、レジリエンスを鍛える力の一つで、自罰傾向にならないことが重要であり、自分を大切に思う心を持つ自尊思考は、レジリエンスにとって重要であると説明している。また、嫌な出来事を改善するために問題を積極的に解決しようとする「問題解決への対処」も同様の結果が得られている。つまり、問題の解決方法を学ぼうとする力は、自己肯定意識と影響があると推察される。

5-4. BRSの各因子における対自己領域と対他者領域の高低について

「自己肯定意識の対自己領域が高いほど、BRSの下位項目が高い」という点に着目して考察するとBRSのすべての因子得点が、対自己領域の高群の方が有意に高い結果となった。さら

に、BRS 因子の中で高群と低群において差が大きい因子は、「社交性」であることから、見知らぬ他者に対する不安や恐怖が少なく、他者とのかかわりを好む人は、自己の態度が好ましいと評価すると推測される。また同様に「楽観性」も得点差が大きいことから、自己から見て自己の態度が望ましいと評価する人は、楽観性があるのではないかと推察される。さらに、BRS 各因子を資質的要因と獲得的要因に大別し考察する。対自己領域の高群と低群において差が大きいのは、資質的要因であると考えられる。榎本（2015）によると、自己肯定感は、親や周囲が与えるものではなく、自分の力で壁を乗り越えていくことを経験して初めて自己肯定感は高まると指摘している。つまり、自己から見て自分の態度が望ましいと評価する人は、生得的な資質のレジリエンスがあると考えられる。

次に、BRS の各因子と対他者領域の高群・低群について考察する。BRS の「社交性」得点のみ対他者領域の低群の方が、有意に高い。つまり、自分が他者から見て自己の態度が望ましいと自己評価しない人は、社交性が低いと推察される。このことから、他者を意識しない人の方が、レジリエンスが高いと考えられる。

5-5. 自己肯定意識における BRS の重回帰分析について

対自己領域の観点に着目すると「自己実現の態度傾向」は、BRS に弱い正の影響を与えるといえる。このことから、自分の夢や目標をかなえようとする「自己実現の態度傾向」は、ストレス状況や過去の困難に適応し、傷つきから回復する力であるレジリエンスに影響を与えられる。

次に、対他者領域について述べると、「被評価意識・対人緊張」と「自己表明・対人的積極性」が BRS に及ぼす β は、弱い正の影響があり、「自己閉鎖性・人間不信」が BRS に及ぼす β は、弱い負の影響があった。このことから、人から評価されているのではないかと対人場面で緊張してしまう「被評価意識・対人緊張」や相手に気を配りながらも自分の意見を言うことができ、ありのままの自分を出せる「自己表明・対人的積極性」は、レジリエンスに影響を与えると推察される。そして、人を信用しない、好意的になれないと考える「自己閉鎖性・人間不信」は、レジリエンスに負の影響を与えられる。

対自己領域に着目すると「自己実現の態度傾向」が BRS の資質的要因に及ぼす β は、弱い正の影響である。したがって、自分の夢や目標をかなえようとする傾向は、資質的レジリエンスに影響を与えると推察される。また、対他者領域に関しては「自己閉鎖性・人間不信」が BRS に及ぼす影響が負であった。このことから、人を信用しない人、他者に対し好意的になれない人は、レジリエンスに負の影響を与えると示唆される。つまり、人間関係のつながりが逆境から自分を救ってくれると考えられる。

以上のことから、自己肯定意識の対自己領域は、BRS に影響を与えるが、対他者領域もレジリエンスに影響を与えると推測される。つまり、自己が自分や他者をどう評価するかは困難から回復する力に影響を与える。自分がどう考えるかという自分軸がレジリエンスには重要であると考察する。

5-6. 自己肯定意識が与える楽観性への影響について

「充実感」、「自己実現の態度傾向」、「自己受容傾向」が「楽観性」に及ぼす β は、弱い正の影響である。したがって、人間関係において精神的に楽な気分を感じる人、自分の夢や目標をかなえようとする人、自分なりの個性を大切に、自分をありのままに認めることができる人は、将来に対して不安を持たず、肯定的な期待を持って行動できる「楽観性」があると推測される。植西（2015）は、逆境力に強い人は、思いつめない「楽観思考」、自分を大切に思う気持ちを持つ「自尊思考」、自分の能力や精神力を信じる「自己効力思考」を持つことが重要であると指摘している。「楽観性」は、レジリエンスに影響を与えることが示唆される。

次に、「自己表明・対人的積極性」が「楽観性」に及ぼす β は、弱い正の影響である。このことから、相手に気を配りながらも自分の意見を言うことができ、ありのままの自分を出せる人は、「楽観性」がある。しかし、人を信用しない、好意的になれないと考える「自己閉鎖性・人間不信」や人から評価されているのではないかと対人場面で緊張してしまう「被評価意識・対人緊張」が「楽観性」に及ぼす影響はないと考えられる。

5-7. 総合考察

本研究では、大学生におけるレジリエンス研究の一端として、自己肯定感の視点から検討してきた。ストレス状況や過去の困難に適応し、傷つきから回復する力は、自己肯定意識と関係があると示唆される。そして、生得的なレジリエンスがある人は、自己から見て自分の態度が望ましいと評価する傾向があると考えられる。また、肯定的な期待を持って行動できる「楽観性」は、自己肯定意識に影響する傾向があるといえる。

Kelly, M. (2015) によると、過去のつらい経験を受け入れようと思った人たちは、幸福感が増し、レジリエンスが強化され、うつ状態になりにくいと述べている。つまり、ストレスを避けるのではなく、受け入れてうまく付き合っていくことでレジリエンスが身につく、思い込みを変えることで身体反応を変え、選択まで変えることができると推察される。そして、「楽観性」について久世（2015）は、悲観的な人と、楽観的な人では、同じ出来事が起きてもその原因を自分にどう説明するかに違いがあり、楽観的な人は、「外的」「一時的」「限定解釈的」な説明スタイルをもち、逆境体験の時にその傾向が顕著になると指摘している。これらのこと

から「楽観性」は、レジリエンスと自己肯定感の双方に重要な概念といえる。

更に、自己から見て自分の態度が望ましいと評価する人は、生得的なレジリエンスがあると考えられる。つまり、人格特性としてレジリエンスがある人は、他人軸を中心として考えるのではなく自分軸を中心として考えることができるといえる。そして、「社交性」の観点からも同様に、他者を意識しない人の方が、レジリエンスが高い傾向と考察される。

「自己閉鎖性・人間不信」の観点から考えると、人を信用しない人、他者に対し好意的になれない人は、レジリエンスが低い傾向とうかがえる。寺崎（2009）は、信頼感は人一般に対しての肯定的な概念を形成し、これは自己概念の発達にも有効な役割を果たすと指摘している。また、Andrew, Z., et al. (2012) は、「個人のレジリエンスは、信念や価値観、性格、経験、嗜好、遺伝子のみならず、『思考の習慣』に深く根ざしており、集団のレジリエンスは、『信頼と協力』が重要な役割となる」と述べている。人を信頼することで自己概念が発達し、レジリエンスが高まると推察される。

総じて、大学生におけるレジリエンスは自己肯定感に一定の影響があるものと結論づける。したがって、青年期におけるレジリエンスの一側面として、自己から見て自分の態度が望ましいと評価することがレジリエンスには重要であることが示唆される。そして、自分の夢や目標をかなえようとする人や他者を意識しない人の方が、レジリエンスが高いと考えられ、自分がどう考えるかという自分軸がレジリエンスには重要である。

6. 本研究の課題と今後の方針

これまでの研究のなかで、資質としては楽観性や未来志向性といったパーソナリティ特性、環境としては家族のサポートや友人とのコミュニケーションなど、それぞれの多様な要因が見出されてきた。レジリエンスが影響を与える心理的側面はストレスの認知であるのか、ストレス反応に至る過程であるのか、ストレス反応からの回復過程であるのかは、明確ではない。

また、本研究では質問紙調査を用いて大学生におけるレジリエンスの側面を自己肯定感の視点から試みたが、今後、量的な面からのアプローチだけでなく、一人一人の語りという質的な面からのアプローチも含めレジリエンス過程について研究を行っていきたいと考える。

おわりに

日々、誰もがだなり小なりストレスを感じながら生きている。レジリエンスは、ストレス状況や過去の困難に適応し、傷つきから立ち直るまたは回復する力でありプロセスだが、もともと個人に備わった力、生得的に持っている力に影響する。そして、自己肯定感のなかでも自分軸を中心とし自己から見て、自己の態度が好ましいまたは望ましいと評価することが重要であ

り、そのことがレジリエンスには必要といえる。

引用文献

- American Psychological Association. "The Road to Resilience"
<http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>, 2017. 6.26
- Andrew, Z., Ann, M. H. (2012) Resilience Why Things Bounce Back, The Zoe Pagnamenta Agency, 須川綾子訳 (2013) レジリエンス 復活力—あらゆるシステムの破綻と回復を分けるものは何か—, ダイアモンド社
- 別府哲 (2000) 自閉症幼児における鏡像認知、発達障害研究、22、pp.210-218
- 中央教育審議会 (2007) 「次代を担う自立した青少年の育成に向けて」(答申) 第1章 今なぜ、青少年の意欲を高め、心と体の相伴った成長を促す必要があるのか、
http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/07020115/001.htm, 2017. 8. 10
- 榎本博明 (2015) はめると子どもはダメになる、新潮新書
- Erikson, E. H. (1959) Identity and life cycle : Selected papers. In Psychological Issues vol.1, International Universities Press, 小此木啓吾訳 (1973) 自我同一性：アイデンティティとライフ・サイクル、誠信書房
- 樋口善之・松浦賢長 (2002a) 自己肯定感の構成概念および自己肯定感尺度の作成に関する研究、母性衛生、43-3、pp.500-504
- 樋口善之・松浦賢長 (2002b) 新たに作成した自己肯定感尺度の妥当性と信頼性に関する研究、母性衛生、43-4、pp.505-512
- 平石賢二 (1990) 青年期における自己意識の発達に関する研究 (I) —自己肯定性次元と自己安定性次元の検討—、名古屋大学紀要 (教育心理学科)、37、pp.217-234
- 平石賢二 (1993) 青年期における自己意識の発達に関する研究 (II) —重要な他者からの評価との関連—、名古屋大学紀要 (教育心理)、40、pp.99-125
- 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、パーソナリティ研究、19、pp.94-106
- 平野真理 (2015) レジリエンスは身につけられるか—個人差に応じた心のサポートのために—、東京大学出版会
- 深谷和子 (2009) 子どもの「こころの力」を育てる—レジリエンス—、明治図書出版株式会社、pp.7-24
- 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、pp.53-81
- 伊藤美奈子 (2006) 思春期・青年期の意味、伊藤美奈子 (編)、思春期・青年期臨床心理学、朝倉書店、pp.1-12
- 岩下富彦 (1975) 共感と社会心理、春木豊、岩下豊彦 (編) 共感の心理学—人間関係の基礎—、川島書店、pp.232-270
- 伊澤冬子 (2004) 楽観的説明スタイルおよび属性的楽観性が対人ストレス過程における認知的評価およびコーピングに及ぼす影響、日本パーソナリティ心理学会大会発表論文集、13、pp.76-77
- Karen, R., Andrew, S. (2002) The RESILIENCE FACTOR: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles, 宇野カオリ訳 (2015) レジリエンスの教科書—逆境を

- はね返す世界最強トレーニング、草思社
- 柏木恵子（1983）子供の知的発達と創造性・独創性、教育と情報、298、pp.9-15
- Kelly, M. (2015) The Upside of Stress、Penguin Random House Company、神崎朗子訳（2015）スタンフォードのストレスを力に変える教科書、大和書房
- 小林正幸（1997）子ども像と不登校・いじめの検討耐性と社交性の基礎、月刊学校教育相談、11、pp.64-69
- 小林聡幸（2008）精神病理学の視点からみたうつ病のレジリエンス、臨床精神医学37（4）、pp.357-364
- 小玉正博（2014）ヘコんでも折れないレジリエンス思考、河出書房新社
- 小森康永（1999）ナラティブ・セラピーを読む、ヘルスワーク協会
- 久世浩司（2015）リーダーのための「レジリエンス」入門、PHP 研究所
- Mark, W. F., Laura, D. K., Paul, R. S. (2004) Risk And Resilience in Childhood、Mark, W. F., Risk And Resilience in Childhood: An Ecological Perspective、NATIONAL ASSOCIATION OF SOCIAL WORKERS, INC. Washington DC U.S.A.、門永朋子、岩間伸行、山縣文治訳（2009）第2章子どものリスクとレジリエンス、子どものリスクとレジリエンス—子どもの力を活かす援助一、ミネルヴァ書房、pp.16-75
- Michael, N. (2009) Developing Resilience: A Cognitive-Behaviour Approach、Routledge、石垣琢磨訳（2015）あなたの自己回復力を育てる、認知行動療法とレジリエンス、金剛出版
- 内閣府（2016）平成27年度版子ども・若者白書、http://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h27honpen/bl_04_02.html 2017. 8. 10
- 成田健一・下仲順子・中里克治・河合千恵子・佐藤真一・長田由紀子（1995）特性的自己効力感尺度の検討—生涯発達の利用の可能性を探る—、教育心理学研究、43（3）、pp.306-314
- 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—精神的回復尺度の作成—、カウンセリング研究、35、pp.57-65
- 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、金子書房、pp.21-27
- 齊藤和貴、岡安孝弘（2010）大学生用レジリエンス尺度の作成、明治大学心理社会学研究、5、pp.22-32
- 清水將之（2006）ひとは十代をどう通過するのか—臨床の場から考える青年期—、伊藤美奈子（編）、思春期・青年期臨床心理学、朝倉書店、pp.177-190
- 園田雅代（2007）今の子どもたちは自分に誇りをもっているか、児童心理、862、pp.2-11
- 高垣忠一郎（1994）子どもの個性と自己肯定感、教育、44（3）、国土社、pp.15-24
- 高垣忠一郎（2004）生きることと自己肯定感、新日本出版社
- 高石浩一（2006）思春期・青年期の人間関係、伊藤美奈子（編）、思春期・青年期臨床心理学、朝倉書店、pp.42-58
- 田中道弘（2005）自己肯定感尺度の作成と項目の検討、常盤大学人間科学論究、13、pp.15-27
- 寺崎文香（2009）青年期の自己信頼感尺度の試み、九州大学心理学研究、10、pp.159-166
- 植西聰（2015）逆境力のコッー「レジリエンス」を鍛える92の言葉一、自由国民社
- 内田千代子（2014）近年の動向と現状—疫学的見地—、精神医学56（5）、pp.375-384
- Werner, E. E. (1989) Children of the Garden Island, Scientific American, 260（4）、pp.106-111