高校生の心のレジリレンスとレジリエンス要因，ストレスの関係

The relationships among the Resilience of
High school students, Resilience factors, and Stress

○上野 美枝[1]，松川 杏寧[1]
Yoshie UENO[1] and Anna MATSUKAWA[1]

[1] 兵庫県立大学大学院 減災復興政策研究科
Graduate School of Disaster Resilience and Governance, University of Hyogo

The purpose of this study is to clarify the relationships among the resilience of high school students, resilience factors, and stress. A questionnaire survey was conducted with students from two public high schools in Hyogo Prefecture, including items from the Bidimensional Resilience Scale, the Adolescent Resilience Scale, and the Japanese version of the K6. The results of multiple regression analysis revealed that higher values of acquired factors lead to increased mental resilience. Additionally, a negative relation between mental resilience and stress was demonstrated.

Keywords *: resilience, stress, high school students, multiple regression analysis*

１．はじめに

(1) 研究背景

日本国内観測史上最大規模であるマグニチュード 9.0 の地震とそれ伴う津波により東北から関東地方にかけて甚大な被害をもたらした東日本大震災では，メンタルヘルスがその後の心の復興に大きな影響を及ぼすことがあきらかになった．阪神・淡路大震災以降，幼児・小中学生に対する心のケアが注目されてきており，酒井ら(2017)[1)]は，東日本大震災によって大きな精神的ダメージを受けた子どもたちの精神的回復力はメンタルヘルスの重要な要因となっていることを示した．

日本は環太平洋火山帯に位置し，地形，地質，気象面から見ても災害が発生しやすい国土となっており，水害や地震，津波など数多くの自然災害に見舞われてきている．30 年間で発生した地震を例に取ると，阪神・淡路大震災，新潟県中越地震，東日本大震災，熊本地震，令和６年能登半島地震などが挙げられ，発生の切迫性が高まってきている南海トラフ地震を含め，今後もいつどこで発生してもおかしくない状況である．このような災害に直面した際に，精神的な動揺や心身の症状から速やかに回復する力，すなわち心のレジリエンスを身に着けておくことは重要である．

さて高校生は子どもから大人へと成長途中の存在である．体力，知的能力については成人と変わらないといえるまで発達している一方で，生活能力の点では発達段階にあり，社会に守られ，保護者の監護を受ける必要がある年代である．そのような立場にある高校生が災害に遭遇したとき，幸いに生き延びることができたとしても心が大きく傷つく．ストレス反応と呼ばれる災害直後の精神的な動揺や心身の症状は，誰にでも起こりうるが，人によっては回復が長引くことがある．その速さに違いが生じるのは生育歴などの個人に起因する要因の他に外的な要因が働いているのではないかとの議論の中から生まれてきたのが心のレジリエンスである．これが備わっていれば精神的な落ち込みからの速やかな回復が見込まれる．

(2)研究目的と意義

本研究では大きな災害を経験していない兵庫県内の高校生を対象に，心のレジリエンスがどう構成され，どのような影響で高められ，ストレスと関係しているかを調査する．この調査を元に，分析によって高校生の心のレジリエンスを高める要因を明らかにし，教育現場で生かす一助としたい．

２．先行研究

心理学でレジリエンスとは，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，および結果と定義される(Masten et al., 1990)[2)]．このことより本研究では，心のレジリエンスとは，いくつかの要因によって構成されている内在的な〈状態〉であると定義する．それらの要因のひとつとして性格特性がある．

小塩ら(2002)[3)]はレジリエンス状態にある者とは「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，精神的病理を示さず，よく適応している者のことを指している」と指摘し，レジリエンス状態を導く心理特性に注目し，精神的回復力尺度（ARS）を開発した．

平野(2002)[4)]は心理特性であるレジリエンスを高める要因には資質的要因（持って生まれた気質と関連の強い要因）と獲得的要因（後天的に身につけていきやすい要因）があると述べている．獲得的要因とは精神的な習慣である(Zolli 2013)[5)]ため，資質的要因とは異なり，適切な方法によれば，変化させることも高めることも可能である．この外部からの働きかけによって変化可能なレジリエンス要因を突きとめ，高校生の心のレジリエンスを高めるために，各独立変数と媒介変数である二次元レジリエンス要因尺度（BRS），また精神的回復力尺度（ARS）との関係の強さを明白にしたい．義務教育である小中学生や就学以前の幼児，あるいは大学生や成人向けの先行研究は多くなされてきているが，学校教育現場で高校生を対象にしている研究は手薄である．

３．研究方法

(1) 調査概要

兵庫県播磨地域に立地する公立高等学校 2 校の生徒 917 名に対して質問紙調査を行った．回収数は 860，有効回収数は 834，有効回収率は 91.0%であった．この調査は 2024 年 1 月 15 日から 31 日の間に実施された．

(2) 調査方法

調査実施に先立って，対象校の校長，教頭，学年主任と打ち合わせを行い，質問紙調査実施中に気分が悪くなった際には養護教諭が対応することとした．対象校の担任教員に対し，ロングホームルームの時間に生徒たちに QR コードを掲載した用紙の配付を依頼した．生徒たちはタブレットやスマートフォンからウェブ経由で回答を入力した．担任教員は，回答に先立ち説明と指示は出すが，生徒の回答内容には関知していない．

本調査は，兵庫県立大学大学院減災復興政策研究科研究倫理審査委員会の承認を受けて実施された．

(3) 調査指標

二次元レジリエンス要因尺度（BRS）の中でも獲得的要因が精神的回復に影響し，ストレスを低減させるのではないかという仮説を立て，質問紙を作成した．図 1 に本研究の仮説概念図を示す．左端の資質的要因と獲得的要因は二次元レジリエンス要因尺度（BRS）の 2 要因を，心のレジリエンスは精神的回復力尺度（ARS）を，右端のストレスは K6 を表している．

図 1 本研究の仮説概念図

表 1 に質問項目一覧を示す．本研究では，精神的回復力尺度を従属変数とし，調査対象者の属性・二次元レジリエンス要因尺度（BRS）を独立変数とした分析と，日本語版 K6 を従属変数とし，調査対象者の属性・二次元レジリエンス要因尺度（BRS）・精神的回復力尺度を独立変数とした分析を行う．

a) 二次元レジリエンス要因尺度（BRS）

平野（2010）により作成された二次元レジリエンス要因尺度（BRS）は，持って生まれた気質と関連の強い「資質的要因」と発達的に身につけやすい「獲得的要因」を分けて捉えている点が特徴である．資質的要因下位尺度である資質的レジリエンス要因は「楽観性」「統御力」「社交性」「行動力」の 4 因子，獲得的レジリエンス要因は「問題解決志向」「自己理解」「他者心理の理解」の 3 因子，21 項目から構成されている．

b) 精神的回復力尺度（ARS）

アドレセントレジリエンススケール，ARS は，レジリエンス研究の初期にあたる 1993 年に Wagnild, Young の

表 1　質問項目一覧

属性 / 変数	項目	尺度名	質問項目	調査方法
属性		基本属性	学年	1年・2年・3年
			性別	男・女・答えたくない
媒介変数	レジエンス要因(資質的要因＆獲得的要因)	二次元レジリエンス要因尺度(BRS)	どんなことでも、たいてい何とかなりそうな気がする 昔から、人との関係をとるのが上手だ たとえ自信がないことでも、結果的に何とかなると思う 自分から人と親しくなることが得意だ 自分は体力がある方だ 努力することを大事にする方だ つらいことでも我慢できる方だ 決めたことを最後までやりとおすことができる 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 交友関係が広く、社交的である 嫌なことがあっても、自分の感情をコントロールできる 自分は粘り強い人間だと思う 思いやりを持って人と接している 自分の性格についてよく理解している 嫌な出来事があったとき、今の経験から得られるものを探す 自分の考えや気持ちがよくわからないことが多い 人の気持ちや、微妙な表情の変化を読み取るのが上手だ 人と誤解が生じたときには積極的に話をしようとする 嫌な出来事が、どんな風に自分の気持ちに影響するか理解している 嫌な出来事があったとき、その問題を解決するために情報を集める 他人の考え方を理解するのが比較的得意だ	「まったくあてはまらない」 ～ 「よくあてはまる」 5件法
従属変数	レジリエンス	精神的回復力尺度(ARS)	色々なことにチャレンジするのが好きだ 自分の感情をコントロールできる方だ 自分の未来にはきっといいことがあると思う 新しいことや珍しいことが好きだ 動揺しても，自分を落ち着かせることができる 将来の見通しは明るいと思う ものごとに対する興味や関心が強い方だ いつも冷静でいられるようこころがけている 自分の将来に希望をもっている 私は色々なことを知りたいと思う ねばり強い人間だと思う 自分には将来の目標がある 困難があっても，それは人生にとって価値のあるものだと思う 気分転換がうまくできない方だ 自分の目標のために努力している 慣れないことをするのは好きではない つらい出来事があると耐えられない 新しいことをやり始めるのはめんどうだ その日の気分によって行動が左右されやすい あきっぽい方だと思う 怒りを感じるとおさえられなくなる	いいえ どちらかというといいえ どちらでもない どちらかというとはい はい 5件法
	メンタルヘルス(抑うつ性障害および不安障害)	日本語版K6	神経過敏に感じましたか 絶望的だと感じましたか そわそわ、落ち着きがなく感じましたか 気分が沈んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか 何をするのも骨折りだと感じましたか 自分は価値がない人間だと感じましたか	全くない 少しだけ ときどき たいてい いつも 5件法

両氏によって開発された高い内的整合性や妥当性が示されている尺度 Resilience Scale（RS）の尺度項目を参考に，2002 年に小塩らが作成した精神的回復力尺度である．新奇性追求，感情調整，肯定的な未来志向の 3 因子 21 項目から構成されている．

c) 日本語版 K6(Kessler et al., 2002)[6]

日本人の一般人口を対象とした精神疾患の簡便なスクリーニングを目的として開発された心理尺度である．過去 30 日間の抑うつ，不安症状を評価する 6 項目，5 件法の尺度であり，心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用され，東日本大震災における調査(林他 2012[7])や厚生労働省による国民生活基礎調査においても活用されている(厚生労働省 2022[8])．13 点以上が重症精神障害と判断して使用される指標である

d) 回答者の属性変数

本研究で用いる属性変数は，学年と性別である．

４．結果

(1) 精神的回復力尺度を従属変数とした重回帰分析

表 2 は精神的回復力得点を従属変数とした重回帰分析結果である．モデル 1 では，属性変数である学年，性別を投入している．男性であることがレジリエンスを高める影響があるという結果が得られた．モデル 2 では，二次元レジリエンス要因尺度の資質的要因と獲得的要因を投入している．男性であることがレジリエンスを高める傾向は引き続きあり，二次元レジリエンス要因尺度の資質的要因と獲得的要因が高いほど精神的回復力が高くなっている．モデル 1 とモデル 2 の R^2 を比較するとモデル 2 が.496 高くなっており，二次元レジリエンス要因尺度（BRS）の資質的要因と獲得的要因がレジリエンスを高める効果があることが示された．

表 2　精神的回復尺度を従属変数とした重回帰分析

	モデル1	モデル2
	回帰係数	回帰係数
学年	.020	-.020
	(.027)	(.019)
男性ダミー	.096 ***	.051 *
	(.042)	(.030)
性別不明ダミー	-.021	-.018
	(.127)	(.091)
BRS資質的レジリエンス要因		.578 ***
		(.002)
BRS獲得的レジリエンス要因		.184 ***
		(.003)
調整済みR^2	.006	.502

注1）*:p<.1 **:p<.05 ***:p<.01

注2）()内の数値は標準誤差を示す

(2) 日本語版 K6 を従属変数とした重回帰分析

表 3 は日本語版 K6 を従属変数とした重回帰分析結果である．モデル 1 では，属性変数である学年，性別を投入しており，学年が上がるほどストレス度が高くなっている．モデル 2 では，二次元レジリエンス要因尺度の資質的要因と獲得的要因を投入したところ，学年が上がるにつれ，ストレス度が引き続き高くなっており，性別を答えたくないと回答した人がストレスを感じている．二次元レジリエンス要因尺度の資質的要因が高いほどストレス度は低減する一方，二次元レジリエンス要因尺度の獲得的要因が高いほどストレス度も高まることが確認された．モデル 3 では，精神的回復力得点を投入している．モデル 2 の結果がそれぞれ維持されており，精神的回復力が高いほどストレスが低減されることが示されている．モデル 1 とモデル 2 の R^2 を比較するとモデル 2 が.076 高くなっており，資質的要因と獲得的要因がレジリエンスを高める効果があることを示している．またモデル 2 とモデル 3 の比較では，モデル 3 が.062 高くなっており，資質的要因，獲得的要因と共に精神的な回復得点がレジリエンスを高める効果が強いとが示された．

表 3　日本語版 K6 を従属変数とした重回帰分析

	モデル1	モデル2	モデル3
	回帰係数	回帰係数	回帰係数
学年	.069 *	.084 **	.082 **
	(.282)	(.271)	(.262)
男性ダミー	-.059	-.027	-.006
	(.439)	(.425)	(.412)
性別不明ダミー	.058	0.065 *	.063 *
	(1.357)	(1.309)	(1.264)
BRS資質的レジリエンス要因		-.338 ***	-.143 ***
		(.029)	(.033)
BRS獲得的レジリエンス要因		.118 ***	.188 ***
		(.045)	(.045)
精神的回復力尺度			-.351 ***
			(.510)
調整済みR^2	.009	.085	.147

注1）*:p<.1 **:p<.05 ***:p<.01

注2）()内の数値は標準誤差を示す

５．考察

精神的回復力得点を従属変数とした重回帰分析では，二次元レジリエンス要因の資質的要因と獲得的要因を投入したモデルの R^2 が高くなっており，資質的要因と獲得的要因が高いほど精神的回復力を高めることが示された．特に外部からの介入によって変化させることが可能な獲得的要因を高めることで，教育現場でもレジリエンスを高めていけることが明らかになった．

また男性であることがレジリエンスを高める傾向があることが確認できた．男女共同参画社会がうたわれてはいるものの，男性であることで得られる機会や与えられる役割などがいまだに多いためと推測される．性別を答えたくない人はストレス度が高くなる傾向も見られ，これは性自認，心の性と体の性の不一致，カミングアウトの悩みなどが原因と考えられる．このように性別や性自認によってレジリエンスの獲得に差があることが明らかになったことで，女性や LGBTQ の人々の心のレジリエンスに対応できる介入方法を見出していく必要がある．

学年が上がるほどストレス度が高くなっているのは，友人や家族関係の悩み，学業の難易度が上がること，また卒業後の進路選択など，思い悩むことが増えるためであると推測される．しかしレジリエンスを高めるものを持っていればストレスを低減させることができることが示された．

獲得的要因が強い人ほどストレス度が高い理由は，ストレスを受ける経験をしている人が高い得点を出してい

るためだと推測できる．獲得的要因は心のレジリエンスを高める方向に作用するが，同時にストレスを生じさせる原因にもなっていることを示している．また精神的回復力が高さはストレス度の低さと強い関係があることも確認された．

６．まとめ

(1) まとめ

分析結果から心のレジリエンスを高めればストレスが低減するという仮説は正しいことが確認できた．また男性であることがレジリエンスを高める傾向があることも示された．さらにレジリエンスは可変性のある〈状態〉であるため，外部から介入できる獲得的要因を高めることで，高校という教育現場においてレジリエンスを高めていけることも確認できた．

(2) 今後の課題

獲得的要因はストレスを増加させる直接的効果を持っているが，間接的にはストレスを低減させることが明らかとなった．獲得的要因を高めれば心のレジリエンスが高まるものの，ストレスを上昇させてもいることが示されたとも言える．これらの関係性を見るには重回帰分析では限界があるため，今後より高度な分析方法を用いる必要がある．

また教育現場において，獲得的要因が日常のどのような活動に影響し，高められているのかを明らかにしていくことも今後の課題として挙げられる．

参考文献

1) 酒井利恵・森田展彰，2017，「東日本大震災により影響を受けた子どものメンタルヘルスおよびレジリエンスに関わる要因―被災地生徒と被災地外生徒の調査より―」，『学校保健研究』，59，230-241.

2) 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.

3) 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.

4) 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.

5) アンドリュー・ゾッリ，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』，ダイヤモンド社.

6) Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L., ... & Zaslavsky, A. M., 2002, Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. Psychological Medicine, 32, 959-976. doi:10.1017/S0033291702006074.

7) 研究代表者：林 謙治，2012,「東日本大震災被災者の健康状態等に関する調査」，厚生労働科学研究費補助金（厚生労働科学特別研究事業）総括研究報告書.

8) 厚生労働省，2022（令和４）年国民生活基礎調査の概況.
https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-yosa22/index.html
（参照: 2024 年 6 月 21 日）