

博士学位論文

楽観性の要因分析と向上法提案

——困難を乗り越える力の観点から——

2022年3月

慶應義塾大学大学院
システムデザイン・マネジメント研究科

魚地朋恵

要旨

予期せぬ困難やストレスフルな状況に直面することは誰にでも起こり得ることである。近年、メンタルヘルスに注目が集まっている。乗り越えていくための個人の力を予防的な観点から身につけておくことが大切である。本研究は、抑うつなど精神的健康の負の状態の軽減や適応的な状態との関連が示されている楽観性に着目する。楽観性を高めることに寄与する要因の分析と向上法を開発することを目的とする。

第1章では、研究の背景と目的について述べ、論文全体の構成を示す。第2章では、日本における楽観性の特徴を検討し、5つの下位尺度（明るい見通し、不安のなさ、切り替え、自信、気楽志向）を示す。5つの因子の得点が全て高い場合はポジティブな側面との関連が示唆される。そのため5つの因子を元に楽観性を高めるためのプログラムを開発する。プログラムの実施前後に調査を行い、楽観性が概ね高まることを示す。第3章では、困難を乗り越えるという観点から従来の楽観性である optimism（楽観性）とレジリエンスとの関連を検討する。社会人において楽観性・自尊心とコミュニケーションスキルが、レジリエンスに及ぼす影響を明らかにすることを目的とする。レジリエンスの得点を従属変数とし、説明変数としては optimism（楽観性）と自尊心、コミュニケーションスキルを用いて階層的重回帰分析を行う。その結果、optimism（楽観性）と自尊心、コミュニケーションスキルの管理系スキルと表出系スキルがレジリエンスに影響を与えることを示す。また、optimism（楽観性）・自尊心とコミュニケーションスキルはそれぞれ関係しながらレジリエンスに影響を及ぼすことを示す。第4章では、複数の先行研究において指摘されている7つのレジリエンス要因に注目し、optimism（楽観

性)・レジリエンスを高めるためのプログラムの提案を行う。プログラムは4つのワークからなり、それぞれ個人活動と肯定的な共感を促す集団活動を行うものである。プログラム実施前後に調査を行った結果、プログラム実施後に、元々のレジリエンスの高低を問わず、**optimism** (楽観性)・レジリエンスの得点が有意に高いことを示す。第5章では、総合的な考察と今後の課題を述べる。第6章では結論として総括し、今後の展望を述べる。

本研究により楽観性の多様な側面や、コミュニケーションスキル、肯定的な共感を促す集団活動といった側面を含んだ楽観性を高めるための要因や手法が示唆されたと考える。ストレスフルな状況に陥った際に精神的健康や適応的な状態と関連する楽観性を高めることへ寄与するもの
と考える。

Abstract

Unexpected difficulties and stressful situations happen to everyone. In recent years, mental health is attracting attention. It is important to develop the individual's ability to overcome difficulties. This study focuses on optimism, which has been shown to be associated with mental health and adaptive status. The purpose is to analyze the factors related to improve optimism and to develop programs to improve optimism. In Chapter 1, we show the background and purpose of the research and the structure of the paper. In Chapter 2, we examine the characteristics of optimism in Japan and show the five components of optimism in Japan (“bright outlook”, lack of anxiety”, “switching”, “confidence”, and “easygoingness”). High scores on all five factors indicate that they are associated with positive aspects. Based on them, we develop a program to improve optimism. Surveys conducted before and after the program show that optimism is generally improved. In Chapter 3, we examine about the relationship between optimism and resilience from the perspective of overcoming difficulties. The purpose of this chapter is to clarify the effects of optimism, self-esteem and communication skills on resilience for workers. The dependent variable is the resilience score, and the explanatory variables are optimism / self-esteem and communication skills, and a hierarchical multiple regression analysis is performed. The results showed that optimism/self-esteem, the management system and the encode system affect resilience. In addition, it become clear that optimism/self-esteem and communication skills were related to one another in affecting resilience. In Chapter 4, we focus on seven of the various

resilience factors, develop a program to improve optimism and resilience. The program consisted of four works, each of which consisted of an individual activity followed by an empathic group activity. The results show that optimism and resilience scores increased after the program, regardless of the original resilience level. In Chapter 5, we will give a comprehensive consideration and describe future issues. In Chapter 6 we describe the conclusions and future prospects. This study suggests factors and methods to improve optimism including various aspects of optimism, communication skills, and empathic group activities. It will contribute to improve optimism associated with mental health and adaptive status in a stressful situation.

目次

第 1 章 序論

1.1 背景	1
1.2 楽観性に関する先行研究	2
1.2.1 楽観性の定義	2
1.2.2 optimism と日本における楽観性の定義	3
1.2.3 困難な状況下における精神的健康と optimism (楽観性)	7
1.2.4 optimism (楽観性) と健康、学習、生産性との関連	8
1.2.5 optimism (楽観性) とレジリエンスの関連	10
1.2.6 optimism (楽観性) を高めるための手法	12
1.3 本研究の目的	13
1.4 本論文の構成	14

第 2 章 楽観性の分析と向上プログラムの開発

2.1 本章の背景と目的	15
2.2 方法	17
2.3 日本における楽観性の因子分析	
2.3.1 調査対象者と手続き	18
2.3.2 因子分析の結果	19
2.3.3 クラスタ分析の結果	21
2.3.4 日本における楽観性についての考察	23
2.3.5 気楽志向についての考察	26
2.4 楽観性向上法の開発	
2.4.1 手法と手続き	28
2.4.2 「説明スタイル見える化法」「広い視野マップ法」	28
2.4.3 「全方向性コーピング法」	30

2.4.4 「バックキャストイング・ストーリー法」	31
2.4.5 「気楽な人スキット法」	31
2.5 楽観性向上プログラムの有効性検証	
2.5.1 検証方法	34
2.5.2 検証結果	34
2.6 考察	37
2.7 本章のまとめ	42

第3章 社会人における楽観性・自尊心とコミュニケーションスキルがレジリエンスに及ぼす影響

3.1 本章の背景と目的	
3.1.1 レジリエンスに関連する先行研究	43
3.1.2 心理領域におけるレジリエンス研究のはじまり	44
3.1.3 レジリエンスの定義	45
3.1.4 レジリエンス研究の対象者	46
3.1.5 ソーシャルスキルとコミュニケーションスキル	47
3.1.6 optimism（楽観性）・自尊心とレジリエンスの関連	50
3.1.7 本章の目的	51
3.2 方法	
3.2.1 調査対象者と手続き	52
3.2.2 調査項目	53
3.3 結果	
3.3.1 基礎統計量	54
3.3.2 optimism（楽観性）、自尊心、コミュニケーションスキルと レジリエンスとの関連	56
3.4 考察	59
3.5 本章のまとめ	65

第4章 肯定的な共感を促す集団活動を取り入れた楽観性・レジリエンス向上プログラムの開発

4.1 本章の背景と目的

4.1.1 レジリエンス要因と optimism (楽観性)	66
4.1.2 レジリエンスを高めるための手法	68
4.1.3 本章の目的	70

4.2 optimism (楽観性)・レジリエンス向上プログラムの開発

4.2.1 方法	70
4.2.2 注目するレジリエンス要因の抽出	71
4.2.3 プログラムの4つのワークの構成	72
4.2.4 対象者	73
4.2.5 A: 自己のレジリエンス力の視覚化	74
4.2.6 B: 目的、原因と向き合い、柔軟な対処を考える	76
4.2.7 C: 現在から未来へ時間軸を広げる	77
4.2.8 D: 相互サポートを深める	78

4.3 プログラムの有効性の検証

4.3.1 方法	79
4.3.2 検証結果	80
4.3.2.1 基礎統計量	80
4.3.2.2 実施前後の各項目の差	82
4.3.2.3 レジリエンスの高低による違い	83
4.3.2.4 プログラムに対する評価	84

4.4 考察

4.5 本章のまとめ

第 5 章 総合考察	91
5.1 optimism（楽観性）と日本における楽観性	92
5.2 optimism（楽観性）が元々低い人に向けたコミュニケーション スキル	94
5.3 レジリエンスが元々低い人に向けた肯定的な共感を促す集団活動	95
5.4 本研究で提案したプログラム	98
5.5 本研究の課題	98
第 6 章 結論	
6.1 本研究の総括	99
6.2 今後の展開	101
参考文献	102
研究業績	113
謝辞	114

表・図 目次

図 1-1 本論文の構成	14
図 2-1 クラスタ分析の結果	22
図 2-2 説明スタイル見える化法のワークシート	33
図 2-3 広い視野マップ法のワークシート	33
図 3-1 本章の範囲	52
図 3-2 optimism (楽観性) と表出系スキルの交互作用	58
図 3-3 自尊心と表出系スキルの交互作用	59
表 1-1 optimism と気楽さの関連	7
表 2-1 日本における楽観性の因子分析結果	20
表 2-2 各下位尺度得点と LOT-R、楽観性の自己評価項目との相関	21
表 2-3 群別の各項目の平均と標準偏差、多重比較	23
表 2-4 各ワークと関連する 5 つの因子	34
表 2-5 プログラム実施前後の LOT-R、自己効力感、コーピングの t 検定 結果	36
表 2-6 プログラム実施前後の各因子の t 検定結果	36
表 2-7 記述式アンケートの主な結果	37
表 3-1 各得点の平均、標準偏差、 α 係数	55
表 3-2 各得点間の相関	56
表 3-3 階層的重回帰分析の結果	58
表 4-1 注目するレジリエンス要因	72
表 4-2 各ワークと関連するレジリエンス要因	74
表 4-3 ワーク A・7 つの質問	75

表 4-4 各得点の平均・標準偏差・ α 係数	81
表 4-5 各得点間の相関	81
表 4-6 レジリエンスの高低によるプログラムの影響	83
表 4-7 プログラム終了後のプログラムに関するアンケート結果	84
表 4-8 プログラム終了後の記述式アンケート結果	84

第 1 章 序論

1.1 背景

将来の超高齢化社会や労働力不足などが懸念される中、人々はより心身ともに健康に生活することが重要であるといえる。近年、精神的な疾患により医療機関にかかっている患者数は、増加傾向にある（平成 29 年度厚生労働省・患者調査）。疾病別で患者数の多いものとしては、気分障害（躁うつ病含む）、統合失調症などとされる。特に、うつ病など気分障害は増加傾向にあるとされる。うつ病について原因は様々あるとされるが、ストレスなど心理的負荷がきっかけとなる場合もある。

メンタルヘルスが重要視されるなか、予防的観点として健常者に向けての対策にも目が向けられている。社会人においては、職場のメンタルヘルスの重要性が注目され、2015 年より厚生労働省は職場におけるストレスチェックの配布を開始している。2019 年度（平成 30 年度）の厚生労働省の労働安全衛生調査によると、強いストレスを感じる労働者は、58%とされ、ストレッサーは多いものから、仕事の質・量、仕事の失敗・責任の発生、対人関係（ハラスメント含む）となっている。

社会生活をおくるなか、職場以外でも予期せぬ大きな脅威に直面することや日常生活の中で困難な状況に陥る可能性がある。どうしても避けられないストレスフルな状況に直面することは誰にでも起こり得ることである。近年は人間関係の希薄さや多様化するライフスタイルの中で、日常のストレスフルな場面も多岐にわたっている可能性が考えられる。脅威や逆境、困難な状況に陥った場合においても、精神的健康へのマイナスの影響が少しでも軽減され、乗り越えていくことにつながる力を予防的な観点から身につけておくことが望まれる。このことから本研究では、

困難な状況下でも精神的健康や適応的な状態と関連する楽観性に注目する。

1.2 楽観性に関する先行研究

1.2.1 楽観性の定義

楽観性の研究には、特性的な楽観性に関する研究や認知的な楽観性に関する研究などがある。楽観性の高い人は物事がうまく進んで良いことが起こるであろうと将来についてポジティブな結果を期待するとされる。結果を期待すること¹⁾という定義を元に、特性的な楽観性の一般化された結果の期待値を測定するものとして、Scheier & Carver(1985)¹⁾は LOT を開発し、その改訂版として Scheier, Carver, & Bridges(1994)²⁾は、LOT-R を作成した。坂本・田中(2002)³⁾が日本語版の作成を行なっている。広く使われている楽観性の尺度である。

また、Seligman(2013)⁴⁾は、学習性無力感の研究を行うなかで、無力状態に陥りやすい人と無力状態に陥りにくく諦めない人がいるとした。出来事をどのように説明するかという説明スタイルに着目し、ネガティブな出来事が起こった際の原因について、一時的、特異的、外的な説明スタイルの人は楽観性が高いとしている。楽観性が高い人は、ポジティブな出来事が起こった時は、永続的、全体的、内的な原因によると説明するとしている。また、楽観性は高めることが可能であるとしている。

他にも認知的な楽観性の研究として、Norem & Cantor(1986)⁵⁾は、認知的方略に着目し、重要なパフォーマンスを目の前にしたとき、過去の成功があっても失敗への恐れが強く、事前に低い期待を防衛的に設定することで失敗に備える、防衛的な悲観主義者の存在を示した。それに対して、同様に過去のパフォーマンスをポジティブな経験として認知し、将

来もポジティブな結果を期待する楽観主義者は、最初から成功の期待値が高く、失敗について恐れていないという違いを示した。また、Taylor&Brown(1988)⁶⁾は、多くの人において、過度に肯定的な自己評価、過度な統制感、将来、他者よりも自分には良いことが起こるだろうという非現実的な楽観性が観察されるとした。実際に存在することを、自分に都合よく解釈したり想像したりする精神的なイメージをもつとし、ポジティブ・イリュージョンという。精神的健康や適応に結びついているとして⁶⁾。このように、楽観性は様々な研究がある。本研究は、将来の結果を期待するという特性としての楽観性に着目する。

1.2.2 optimism と日本における楽観性の定義

楽観性は英語では optimism と表され、“a feeling that good things will happen and that sth will be successful; the tendency to have this feeling”⁷⁾とされる。一方で日本の辞書によると、楽観とは、“ものごとがく簡単に/うまく>いくと思うこと”⁸⁾。楽観的とは、“深刻に悩んだりせず、物事をよい方に、気楽に考えること”⁹⁾。楽観的とは、“この先もうまく運ぶといった類の安心ができるさま。また、物事を明るく考えることが多い(のんきな)性向”¹⁰⁾とある。このように、日本における楽観性には、将来へのポジティブな期待という意味のみならず、細部を見ず、簡単に捉える「気楽に考える」という意味も含まれており、英語よりも広義に捉えられていると考えられる。

楽観性の高い人の特徴から楽観性の定義との関連を述べる。困難や問題に直面した際、楽観性の高い人の対処に関する研究において、Nes & Segerstrom(2006)¹¹⁾は楽観性とコーピングのメタ分析より、楽観性が精神的健康につながる原因は、ストレスに陥った時に選択するコーピング

方略にあると指摘している。楽観性の高さは、ストレスナーなどの排除や軽減を目的とした問題に対して積極的に対処する接近型コーピングと正の関連があり、回避型コーピングと負の関連があるとしている。Scheier, Weintraub, & Carver(1986)¹²⁾は、楽観性の高さの問題に焦点を合わせた対処や、ポジティブな再解釈をするという積極的な対処との関連を示している。このように、楽観性の高さと接近型コーピングとの関連が指摘されている。楽観性の高い人は将来の結果を期待する傾向にあるため、接近型コーピングにつながると考えられる。

一方で Aspinwall & Richter(1999)¹³⁾は、楽観性の高い人が、解けない問題を早めにあきらめ、解ける問題へとりかかると示している。楽観性の高い人は、失敗を一般化しにくく他の問題に取り組む価値があると信じる可能性や、目標を達成するために積極的な対処を多く試み、それに応じて対処を修正する可能性について述べており、楽観性の高さと柔軟な対処との関連が考えられる。加藤(2001)¹⁴⁾は、対人関係の過程において、楽観性の高さはイベントへの脅威を低下させ、対処効力感高めるとし、さらに対処効力感の高さは積極的なコーピングのみならず解決先送りコーピングへ正の影響を及ぼすことを示している。また、加藤(2001)¹⁵⁾は、状況に合わせたコーピングの柔軟性と精神的健康との関連を指摘している。また、Scheier et al. (1986)¹²⁾は、楽観性の高い人は、制御可能であると認知されたものは、問題焦点型のコーピングとポジティブな再解釈と正の相関があるとし、制御不可能だと認知するものは、現実を受け入れる傾向があることを示唆している。これらのことより、楽観性と状況に合わせたコーピング方略との関連も考えられる。

楽観性の高さとイベントへの脅威を低くすることが関連する¹⁴⁾ということは、目の前のイベントを苦痛だと思わない傾向にあるというイベ

ント自体の現在の認知に関することである。これは、いつか状況が好転するというこの先への期待と、目の前のイベント自体を大したものではないという簡単なものとして捉えることと関連が考えられる。また、制御可能であると認知されたものは、問題焦点型のコーピングとポジティブな再解釈と関連する¹²⁾ということは、現状の評価や認知が対処行動につながるということである。前述のように、日本における楽観性の言語的意味には、細部はみず、簡単に考えるという気楽さという意味が含まれており、日本における楽観性には、結果を期待するだけでなく、気楽さも関連していることが推察できる。従来より **optimism** 研究において、現状の評価や認知との関連が示唆されているものの、気楽さについて具体的な研究がされていないということが考えられる。将来の結果を期待するという楽観性の高い人は、この先いつかは好転するであろうという将来の結果を期待することで、自信を持って目の前の課題に対して対処をする傾向があり、さらに、困難な出来事に対して大きな脅威と感じず気楽に考えることによって、現状の評価や認知を調整している可能性が推察される（表 1-1）。例えば、災害や脅威、日常の困難な出来事など先が見えない困難な状況において、現状の困難な状況について細かく考えてもしょうがないと捉えることや、学習や生産性に関する課題を推進する中で困難が生じた場合において、現状の困難な状況は大したものではないと過小評価することによって、気分をたて直すことが推察できる。また同時に、いつかは良いことが起こるであろうと、将来への期待を持つことで、積極的な行動や他の対処をするにつながると考えられる。このように楽観性の高い人は、将来の良い結果の期待と目の前のネガティブイベントや課題に対する評価や認知により、精神的健康を保ちながら、困難な状況に乗り越えていくことが考えられる。

Peterson(2000)¹⁶⁾は、楽観性が非現実的であると、リスクを過小評価するなど、良くない結果を招くことも示唆している。例えば、他の人より、自分は病気や怪我になる可能性が低いと感じ、病気や怪我へのリスクを過小評価すると、実は重篤であるものを見逃したり、健康への対策を疎かにしたりするという懸念が考えられる。また、現状を気楽に考えることが際立つと、現状のリスクを過小評価するのみとなり、現在の精神的な圧迫感などは多少緩和される可能性が推察されるが、積極的な行動促進にはつながらないことが考えられる。このため、よくない事と関連する可能性も考えられる。あくまでも現実的な将来の結果を期待することを併せ持つことで、より前に進む行動に結びつくと考えられる。

日本において楽観性は気楽に考えるという意味を持つことが指摘されている¹⁷⁾ものの、楽観性の定義が多義にわたることへの懸念から、これまで気楽さを含めた研究には十分な注目が集まっていなかった。詳細を検討することで、日本における楽観性の理解が深まると考えられる。

以上のことから、本研究では、**optimism** の和訳としての楽観性を「**optimism (楽観性)**」と呼び、**optimism (楽観性)** と気楽さを合わせたものを「日本における楽観性」と呼ぶこととする。また、両方を指す場合は楽観性と表記することとする。

表 1-1 optimism と気楽さの関連

	optimism ＜結果を期待＞	気楽さ ＜現状の評価や認知＞
時間	未来	現在
評価増減	増価	減価
関連する作用	積極的な行動促進	現状の気分を調整、効力期待の促進
楽観性と 現状の評価との関連	<ul style="list-style-type: none"> ■楽観性の高さは、イベントの脅威を低くすることと関連（加藤 2001） ■制御可能であると認知されたものは、問題焦点型のコーピングとポジティブな再解釈と正の相関（Scheier, Weintraub, & Carver, 1986） 	optimismと現状の評価や認知との関連が示唆されるが、気楽さについて具体的な研究がされていない
楽観性と ネガティブさ	<ul style="list-style-type: none"> ■楽観性が非現実的であると、リスクを過小評価するなど、良くない結果を招くこともある（Peterson 2000） 	現状の評価（気楽さ）が際立つと良くないことと結びつく可能性
＜例＞ 先が見えない困難な状況 ●災害や脅威 ●日常の困難 課題推進の中で困難が生じた場合 ●学習、生産性など	「いつかは良いことが起こる」 →積極的な行動をする、他の対処をする	「現状の困難な状況は、細かく考えてもしょうがない」 「現状の困難な状況は、大したものではない」 と過小評価する →気分をたて直す。

1.2.3 困難な状況下における精神的健康と optimism（楽観性）

災害や脅威などの困難な状況において、optimism（楽観性）と精神的健康との関連が指摘されている。2011年の東日本大震災の津波を経験した人へ約2年半後に行った災害前と後の調査によると、災害前にoptimism（楽観性）が高いことは、地震後の抑うつ症状およびPTS症状を発症の軽減と関連するとしている¹⁸⁾。optimism（楽観性）が高い方が、より抑うつ症状の増加のリスクがある住宅被害の損傷による悪影響を緩和するとした。災害前からoptimism（楽観性）が高いことは、災害後の抑うつ症状に対する回復と関連するとされる¹⁸⁾。前向きな期待が満たされることを望むことができない圧倒的にストレスの多い状況では楽観性の高さは不利になる可能性も考えられるなか、災害前からの特性的な楽観性の高さは注目すべき点であるとしている。また、COVID-19 パンデミック時の医療従事者におけるoptimism（楽観性）、回復力であるレジ

リエンス、コーピング方略とストレス症状、不安、抑うつ等との関連を検討する調査によると、**optimism**（楽観性）とレジリエンスが高く、回避性コーピング方略の得点が低い人は、ストレス症状、不安、抑うつ症状の低さと関連するとしている¹⁹⁾。このように、日常のストレスのみならず、大きな災害や脅威において、**optimism**（楽観性）と精神的健康が関連していることが示されている。

1.2.4 optimism（楽観性）と健康、学習、生産性との関連

optimism（楽観性）は健康、学習、生産性との関係に関する様々な研究が行われている。前述のとおり、楽観性と精神的健康は関連が示されている。**optimism**（楽観性）が抑うつを緩和すること⁴⁾や、出産前後の女性を対象にした研究において、**optimism**（楽観性）の高さは産後3週間の間、抑うつ症状の抵抗性との関連がみられたとし、特定のストレスフルなイベントの際に、心的な悪影響を抑える傾向を示すとされている²⁰⁾。また、身体的健康との関連について、**Scheier et al. (1989)**²¹⁾は、冠状動脈血栓のバイパス手術を受けた患者において、**optimism**（楽観性）が高い患者は手術後の回復が有意に早いことを示している。また、**Thompson et al. (2018)**²²⁾は、変形性膝関節症の成人患者とその予備軍において、**optimism**（楽観性）の高さは、内因性の痛みの抑制へ影響を及ぼし、臨床的疼痛の重症度に有益な影響を与えることを示唆している。このように、**optimism**（楽観性）は精神的健康との関連のみならず、身体的健康にも深い関わりがあることが明らかにされている。

optimism（楽観性）と学業成績や生産性の関連については、前述のとおり、**Aspinwall & Richter (1999)**¹³⁾が、言語的知能を測定する課題において、絶対に解けない課題を数問含ませておいたところ、**optimism**（楽観

性)の高い人は、解けない課題をより早くあきらめ、解ける課題に多くの時間をかけることを示している。optimism(楽観性)の高い人は、失敗を一般化しにくいいため、他の問題に取り組む価値があると信じる可能性があるとして述べている。また、optimism(楽観性)の高い人は、目標を達成するために積極的な対処を試みるため、より多くの試みをし、それに応じて対処を修正している可能性を示唆している。また、安藤ら(2000)²³⁾は、具体的な事象を取り入れた多面的な楽観性の尺度を検討する中で、楽観的な能力や楽観的な展望と自己効力感には正の相関があることを示している。自己効力感とは、課題を遂行する前に個人が感じる遂行可能感であり、与えられた課題をうまく遂行できるのでないかという自信につながるものである。自己効力感とは学業成績に影響を及ぼすとされている。自己効力感が高い場合、試験中において課題とは関係のない否定的な思考とされる認知的干渉の頻度が少ないことが示唆されている²⁴⁾。optimism(楽観性)と自己効力感に正の相関があるということは、すなわち、結果に対する期待と自己効力感がともに肯定的であるときに遂行行動が高まることが示唆され、学業成績や課題の遂行と関連するといえる。さらに、Rego, Sousa, Marques, & Cunha(2012)²⁵⁾は、optimism(楽観性)と創造性との関連を指摘するとともに optimism(楽観性)が過剰であると有害になる可能性を示している。また、角山(2013)²⁶⁾は、保険の営業職を対象に研究を行い、仕事のパフォーマンスと optimism(楽観性)との間に有意な正の関係があることを示している。

さらに、Duckworth(2016)²⁷⁾は、粘り強くやり抜くことに、努力すればきっと上手くできるはずという成長思考と楽観的な思考と関連しているとしている。成長思考でいると、逆境を楽観的に受け止められるようになり、粘り強くなれると述べている。粘り強いということは、なんとか

試行錯誤しながら向き合う力である。Peterson(2000)¹⁶⁾は、optimism(楽観性)に関する研究のレビューより、optimism(楽観性)は良い気分や忍耐力、目標達成、健康に関連して有益な心理的特徴であるとしている。それに対して悲観主義はうつ病や社会的疎外、罹患率などと関連しているが、optimism(楽観性)と悲観性はそれぞれ独立したものである可能性を示唆している。以上のように、optimism(楽観性)は精神的健康、身体的健康、学習、生産性などとの関係があることが示されている。

一方で、前述のとおり Rego et al. (2012)²⁵⁾は、optimism(楽観性)と創造性との関連を指摘するなかで optimism(楽観性)が過剰であると有害になる可能性を示している。Peterson(2000)¹⁶⁾は、optimism(楽観性)が非現実的であると、リスクを過小評価するなど、良くない結果を招くことも示唆している。Seligman(2013)⁴⁾は、悲観主義の1つ長所として、現実を把握するのに役立つとし、柔軟に optimism(楽観性)の思考を活用することをすすめている。また、先に述べたように、日本における楽観性は、将来へのポジティブな期待という意味のみならず、気楽に考えるという意味も含まれることが考えられ、詳細な構成要素は明確にされていない。これらのことから、optimism(楽観性)は、健康、学習、生産性との関連が指摘されている一方で、負の側面とも関連することが考えられる。

1.2.5 optimism(楽観性)とレジリエンスの関連

レジリエンスについては3章と4章において詳しく述べるが、optimism(楽観性)はレジリエンスとの関連が指摘されている。回復していく力とされるレジリエンスの研究は、心理領域のみならず様々な社会システムにおいて注目されている。エコロジーシステムや社会システム、災害

や地域システムなどレジリエンス研究は広く行われているが、本研究においては、心理領域でのレジリエンスを扱うこととする。Masten, Best, & Garmezy(1990)²⁸⁾は、「困難や脅威的な状況においてもうまく適応する過程、能力、結果」と定義している。この定義はレジリエンスを比較的広く捉えているものとされる。

レジリエンスは、様々な要因から規定されるものであり、それらの相互作用であるとされる。これまでに様々な要因がレジリエンスに関連することが明らかにされており尺度の開発も多くされている。小塩・中谷・金子・長峰(2002)²⁹⁾は、レジリエンスの状態に結びつきやすい心理特性として、新奇性追求、感情調整、肯定的な未来志向といった因子を明らかにしている。平野(2010)³⁰⁾は、レジリエンスを資質的レジリエンスと獲得的レジリエンスに分けた。個人要因と環境要因の両方の観点から、齊藤・岡安(2011)³¹⁾は、ソーシャルサポートなどを含めレジリエンスの構成を述べている。このように、レジリエンスの捉え方は、個人の心理特性である場合や環境要因を含む場合など、取り扱う範囲により違いがある。本研究は、レジリエンスを困難な状況下でも乗り越えていくことにつながる個人の力として捉え、先行研究^{31,32)}を参考にし、「困難な状況下において、精神的健康を維持する、もしくは不適応に陥ったとしても回復につながる個人の力」とする。

研究によって、レジリエンスの規定要因は様々であるが、石毛・無藤(2005)³²⁾、平野(2010)³⁰⁾は、レジリエンスの尺度を作成するなかで、optimism(楽観性)をレジリエンス要因の1つとしている。また、複数の尺度でoptimism(楽観性)と類似した項目を含む下位尺度もある^{29,31)}。このことから、楽観性は困難な状況に備えておきたい重要な力の1つであるといえる。

また、社会人に向けたレジリエンス研究において、雇用形態別などの研究も見られるものの、まだ企業従業員を含む社会人を対象にした研究は少ない。社会人はストレスフルな状態にさらされおり、精神的健康の低下が懸念されるなか、困難を乗り越える場面において、楽観性がどのように関わるのか検討の余地があると考えられる。

1.2.6 optimism（楽観性）を高めるための手法

Seligman(2013)⁴⁾は、挫折や試練があると悲観主義よりも optimism（楽観性）の方が上手に切り抜けて生きていくとし、楽観的な思考は身につけることができると述べている。出来事の説明スタイルは変化することが可能であるとし、ABCDE モデルにて optimism（楽観性）の思考の訓練をした。困ったことに対する思い込みや結果を書き出し、悲観的な思い込みに対して反論の練習をするものである。前述のとおり、Seligman(2013)⁴⁾は、悲観主義の1つ長所として、現実を把握するのに役立つと述べている。このことから、柔軟に楽観主義の思考を活用することをすすめている。また、Peters, Flink, Boersma, & Linton(2010)³³⁾は、optimism（楽観性）の高まりを検証するために、最善の自己について考えて用紙に記入し、その後、精神的なイメージを記入するという実験を行った。これにより、前向きな未来を想像することで、未来への期待が高まることを示した。また、optimism（楽観性）はレジリエンスとの関連も指摘されることから、レジリエンスを高めるプログラムのなかで optimism（楽観性）を取り扱うものもある。ペン・レジリエンシー・プログラム（PRP）は、青年期の日常の問題に自ら対処する能力を向上させることを目的とし、不安や抑うつを予防するプログラムとして開発された^{34,35)}。プログラムの中で optimism（楽観性）も取り扱っている。以上の

ように、楽観性を高めるための研究がされている。企業従業員を含む社会人の楽観性に特化したものは少なく、楽観性を高める方策の検討の余地がある。

1.3 本研究の目的

これまで述べてきたとおり、様々な逆境や脅威など困難な状況に陥ることや、日常においても強いストレスを感じる場面は、誰にでも直面するものであり、ストレスフルな状況と向き合わざるおえない状況になることがある。困難な状況に直面した場合においても、適応的で前に進めていくことができる個人の力を身につけておくことが、より一層重要であると考えられる。日本における楽観性の特徴や **optimism**（楽観性）とレジリエンスとの関連など楽観性の向上に寄与する要因の検討や、より簡便に楽観性を向上できる方法について検討の余地があると考えられる。

このため本研究では、社会人を中心とした成人期以降において、楽観性を向上させることに寄与する要因についての分析を行うとともに、それらの向上法を開発し、その効果を検証することを目的とする。

1.4 本論文の構成

本論文の構成は以下のとおりである。

第1章 序論	
本研究の目的	
第2章 楽観性の分析と向上プログラムの開発	第3章 社会人における楽観性・自尊心と コミュニケーションスキルが レジリエンスへ及ぼす影響
	第4章 肯定的な共感を促す集団活動を取り入れた 楽観性・レジリエンス向上プログラムの開発
第5章 総合考察	
第6章 結論	

図 1-1 本論文の構成

■ 第 2 章 楽観性の分析と向上プログラムの開発

日本における楽観性は、英語の **optimism** よりも広義に捉えられており、結果を期待するという意味だけではなく、細部を見ず、簡単に捉える気楽に考えるという意味も含まれていると考えられる。このため、日本における楽観性の特徴を検討し、それらを元に、楽観性の向上プログラムを開発し、その効果を検証する。

■ 第 3 章 社会人における楽観性・自尊心とコミュニケーションスキルがレジリエンスへ及ぼす影響

困難を乗り越えるという観点から楽観性を検討するため、**optimism**(楽観性) とレジリエンスとの関連を検討する。個人の特性の中でも、

optimism（楽観性）と自尊心は対人ストレスとの関連が示されているため、社会人の optimism（楽観性）・自尊心とコミュニケーションスキルがレジリエンスへ及ぼす影響を検討する。

■ 第 4 章 肯定的な共感を促す集団活動を取り入れた 楽観性・レジリエンス向上プログラムの開発

optimism（楽観性）とレジリエンスは密接に関連していることから、レジリエンス要因に着目することで、optimism（楽観性）もレジリエンスも高めることを検討する。先行研究において様々なレジリエンス要因が示されているため、複数の先行研究において指摘され有効と考えられる 7 つのレジリエンス要因に着目する。それらを元に肯定的な共感を促す集団活動を取り入れた optimism（楽観性）とレジリエンスの向上プログラムを開発し、その効果を検証する。

第 2 章 楽観性の分析と向上プログラムの開発

2.1 本章の背景と目的

これまで述べてきたように、optimism（楽観性）は災害や脅威など困難な状況下において抑うつ症状の軽減など精神的健康と関連が示されている^{18,19)}。また、健康や学習、生産性、レジリエンスなどのポジティブな概念との関連が指摘されている。楽観性を高め保持することは、困難な状況に陥ったとしても、より適応的に前向きに過ごすための個人の力につながると考えられる。

これまで日本における学術研究においても、一般に optimism の意味に

基づき「将来へのポジティブな期待」と定義されることが多かった。しかし、**optimum**（最適な）と同じ語源を持つ **optimism** と、“楽”という文字を配した日本の一般用語としての“楽観”とでは語感も意味も異なる部分がある。前述のとおり、辞書によると楽観とは、“ものごとがく簡単に/うまく>いくと思うこと”⁸⁾。楽観的とは、“深刻に悩んだりせず、物事をよい方に、気楽に考えること”⁹⁾。“この先もうまく運ぶといった類の安心ができるさま。また、物事を明るく考えることが多い(のんきな)性向”¹⁰⁾とある。以上のように、日本における楽観性は、将来へのポジティブな期待という意味のみならず、細部を見ず、簡単に捉える気楽に考えるという意味も含まれており、英語よりも広義に捉えられている。つまり、日本における楽観性には、**optimism** の直訳としての従来の学術的定義とは異なる意味も含まれていると考えられる。一方で、日本において楽観性は気楽に考えるという意味を持つとされる¹⁷⁾が、これまで気楽さを含めた研究は注目されていなかったと考えられる。本章では、日本における楽観性に着目することとする。日本における楽観性に着目することで、楽観性についての理解促進につながり、楽観性を高めるためにも有効な知見を得られると考える。

前述のとおり、**optimism**（楽観性）を向上させる研究としては、以下のものが提案されている。Seligman(2013)⁴⁾が提案した出来事の説明のスタイルは、内在と外在、永続と一時、全体と特異という観点から **optimism**（楽観性）の高低を示している。良い出来事の原因を内在、永続、全体に帰属し、悪い出来事の原因を外在、一時、特異に帰属する人は **optimism**（楽観性）が高いとされる。説明スタイルは変化することが可能であるとしている。ABCDEモデルは、困ったことに対する思い込みや結果を書き出し、思い込みに反論の練習をするものである。

Peters et al. (2010)³³⁾は、optimism（楽観性）を高めるために最善の自己を記入するという実験を行っている。前向きな未来を想像することで、未来への期待が高まるとしている。また、青年期のための不安や抑うつを予防するプログラムとして開発されたペン・レジリエンシー・プログラム（PRP）は、レジリエンスを高めるプログラムであるが、そのなかの1つに、optimism（楽観性）を取り扱っている^{34,35)}。以上のようにより、optimism（楽観性）を向上させる研究は行われているものの、日本における楽観性を向上させる取り組みはこれまでに行われていなかった。このため、本章では、日本における楽観性の特徴を明確にした上で、その結果に基づいて楽観性を向上させるワークショップ型のプログラムを構築することを研究目的とする。

2.2 方法

本研究は、楽観性を高める手法を開発し検証することを目的とし、以下のプロセスで行った。まず、結果を期待するという optimism（楽観性）の側面に加え、気楽さの側面も考慮し関連する項目も含めた質問紙を作成し、インターネット調査を実施した。因子分析とクラスター分析を行い、日本における楽観性の特徴を検討した。次に、因子分析によって明らかにした日本における楽観性の構成要素を元に、先行研究の知見を参考にして、楽観性を高めるプログラムを開発した。プログラムを実施し、その結果を分析することによって、本プログラムの有効性を検証した。

2.3 日本における楽観性の因子分析

2.3.1 調査対象者と手続き

調査対象者はインターネットリサーチを専門とする会社のモニター会員である 10 代（大学生以上）から 60 代の男女 1036 人（20 代、30 代、40 代、50 代各 228 名。10 代、60 代以上各 62 名。男女同比率）とした。調査は 2017 年 2 月。インターネット上で実施した。調査項目は以下の通りである。

(1) 日本における楽観性を検討する項目。将来への結果の期待という側面に割り切り等の概念を入れ、具体的な事象を取り入れた多面的楽観性尺度 MOAI²³⁾、将来への期待をふまえた楽観性と悲観性を測定できる楽観・悲観性尺度¹⁷⁾を参考にし、これまで報告されてきた項目のなかからできるだけ等分に、一般的な表現がされている項目、負荷量の高い項目を抽出した。また、社会人大学生 28 名から楽観に対するイメージを聞き取って作成した独自の質問項目も加え、合計 59 項目を選定した。各項目に対し「1. そう思わない」「2. ややそう思わない」「3. どちらともいえない」「4. ややそう思う」「5. そう思う」の 5 件法で回答を求めた。

(2) 妥当性を検討するための項目。従来より広く用いられている optimism（楽観性）の尺度である LOT-R 日本語版³⁾の 10 項目のうちフィルター項目を除く 6 項目に、「私は楽観的であると思う」という楽観性の自己評価 1 項目を加えた、計 7 項目それぞれに対して「1. そう思わない」から「5. そう思う」までの 5 件法で回答を求めた。

(3) 楽観性の特徴を検討する項目。コーピング方略尺度³⁶⁾の 24 項目、自己効力感の尺度である一般性セルフ・エフィカシー尺度³⁷⁾より、調査対象者への負担を考慮し、負荷量の高い項目 4 項目、人生に対する満足度尺度の日本語版³⁸⁾より 2 項目に対して「1. 全くそう思わない」から「5.

非常にそう思う」までの 5 件法で回答を求めた。

2.3.2 因子分析の結果

日本における楽観性に関する 59 項目の得点分布を確認した結果、著しく偏りがある項目はなかった。そこで 59 項目に対し主因子法による因子分析を行った。固有値の変化や因子の解釈可能性により 5 因子構造を選択するのが妥当であると判断した。そこで再度、5 因子を仮定して、主因子法、Promax 回転による因子分析を行った。共通性の低い項目と因子負荷量の低い項目、2 つ以上の因子に高い負荷量を持つ項目を除いた 33 項目についての結果を表 2-1 に示す。

表 2-1 より明らかなように、5 つの因子が抽出された。因子 1 は、将来やこの先において良い事が起こるであろうと考える項目のため「明るい見通し」と命名した。因子 2 は、この先の不安に関する項目で逆転項目となっており、「不安のなさ」と命名した。因子 3 は、失敗しても執着せずに切り替える項目のため、「切り替え」と命名した。因子 4 は、自己の自信に関する項目のため「自信」と命名した。因子 5 は、詳細を突き詰めることを避ける項目のため、「気楽志向」と命名した。また、各因子間の内部相関は表 2-1 のとおりであった。5 つ各因子の α 係数の値がおおむね 0.7 を超えており、一定の内的整合性による信頼性が認められた。

各因子の妥当性を検討するために、従来 of optimism (楽観性) の尺度として定評のある LOT-R と、自己の楽観性について直接自己評価する「私は楽観的だと思う」という項目との相関係数を算出した。結果を表 2-2 に示す。その結果、明るい見通し、不安のなさ、切り替え、自信は、LOT-R と楽観性の自己評価ともに正の相関を示し、気楽志向は楽観性の自己評価とのみ正の相関を示した。

表 2-1 日本における楽観性の因子分析結果

	1	2	3	4	5
58 自分の将来は、恵まれていると思う	.873	-.017	-.008	-.241	-.052
15 将来、私は幸せに暮らせると思う	.829	-.085	-.042	-.102	.030
11 この先、人とのめぐり合わせは良いと思う	.721	.000	-.067	.079	-.030
16 この先、楽しいことがきつと待っていると思う	.681	-.159	-.097	.060	.096
9 困ったことがあったら、きつと誰かが助けてくれると思う	.637	.066	.047	-.145	.118
12 自分は運が強いと思う	.599	-.047	.072	-.090	.012
10 周りの人は、自分に親切にしてくれるだろうと考えている	.574	.055	.008	.048	-.013
17 手に入れたいと思ったものは、いつか必ず手に入ると思う	.546	.107	.094	.087	-.064
49 私は今後やりたいことについてたくさんの計画を持っている	.501	.209	.009	.156	-.197
13 成功するか失敗するか五分五分の事態では、たいてい成功すると思う	.429	-.014	.195	.147	.030
18 うまくいくかどうかわからない時でも、最終的にうまくいくような気がする	.413	-.101	.131	.191	.126
20 何かに取りかかる時は、失敗するだろうと考える	.093	.802	.212	-.187	-.018
59 何をしても、うまくいかないことばかりを想像する	.033	.787	.003	-.056	-.025
42 悪い出来事が起こった時、この先も同様のことが起こると思うことが多い	-.037	.741	.015	.094	-.019
21 今後のことを考えると、悪いことばかりが頭に浮かぶ	-.119	.720	-.010	.079	-.019
48 悪い出来事が起こった時、自分はダメな人間だと思う	.062	.557	-.204	.041	.143
14 朝、悪いことがあると、ついてない1日になりそうだと思う	-.009	.448	-.071	.099	.099
24 私は切り替えの得意な性格である	.075	.083	.792	-.011	.004
1 何か物事に失敗しても、しかたなかったと思ひあまり悩まない	.037	.001	.712	-.028	.150
40 私はいやなことがあってもすぐに気持ちを切り替えるほうである	.074	.036	.710	.118	.029
2 失敗しても、それにこだわらない	.073	-.013	.647	.037	.058
29 学校や仕事での失敗や不安な感情をプライベートの気分に持ち込んでしまうことがある	.153	.291	-.465	.157	.190
3 自分ではどうしようもないと思うことは、あまり深く考えない	-.122	-.134	.428	.190	.248
7 失敗しても、そこから学ぶことがあると思っている	.042	-.056	-.104	.580	.145
41 自分の仕事範囲を決め込んでしまわず、臨機応変に対応できるほうだ	.065	.042	.099	.578	-.138
44 何かをするときは、人に相談するより、まずは自分でやってみるほうだ	-.223	.061	.162	.559	-.046
8 やらなくてはいけないことが多くある時でも、それをやり終えることができると思う	.232	-.036	-.033	.499	-.039
5 どんな問題にでもそれなりに対処できると思う	.254	-.038	.089	.462	-.125
26 自分の意見に執着せずに、人の意見も聞くほうだ	.033	.024	-.129	.421	.173
50 最良の状態でなくても、適当なところでOKと思うことが多い	.012	.005	.183	-.028	.609
37 物事に取り組む際に、面倒だと感じるが多い	-.080	.157	-.116	-.115	.540
27 私は、大ざっぱであると思う	-.006	-.001	.116	-.036	.518
22 物事は、難しそうなものよりも、簡単にできるものからとりかかる	.003	.078	.070	.100	.488

因子間相関								
	M	SD	α 係数	1	2	3	4	5
1	3.05	0.71	0.89	—	-.434	.499	.625	.221
2	3.03	0.80	0.84		—	-.520	-.236	.245
3	2.84	0.76	0.82			—	.394	-.036
4	3.35	0.63	0.73				—	.286
5	3.37	0.68	0.62					—

表 2-2 各下位尺度得点と LOT-R、楽観性の自己評価項目との相関

	LOT-R	楽観性の 自己評価
明るい見通し	.721**	.492**
不安のなさ	.407**	.315**
切り替え	.495**	.571**
自信	.355**	.307**
気楽志向	.085**	.265**

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

2.3.3 クラスター分析の結果

日本における楽観性の特徴を検討するために、調査対象者をいくつかのパターンに分類しその特徴を検討した。各下位尺度の因子得点に基づいてクラスター分析（ウォード法）を行い、4つのクラスターを採用した。各群において性別、年齢に著しく偏りはなかった。結果を図 2-1 に示す。第 1 クラスターは、全ての因子がプラスの得点であり、気楽志向以外の 4 因子の得点が他のクラスターよりも高かった ($n=163$)。第 2 クラスターは、気楽志向の得点が高く、不安のなさや切り替えが負の得点を示した ($n=284$)。第 3 クラスターは、気楽志向がやや大きな負の値を示し、他は不安のなさや切り替えはゼロに近い値であった。 ($n=463$)。第 4 クラスターは、気楽志向以外は大きな負の値を示した ($n=126$)。

また、4つのクラスターを独立変数、日本における楽観性の各下位尺度の因子得点を従属変数とした 1 要因分散分析を行ったところ、全ての下位尺度に有意な群間差が認められた。明るい見通し ($F(3,1032) = 330.481, p < .01$)、不安のなさ ($F(3,1032) = 441.693, p < .01$)、切り替え ($F(3,1032) = 375.126, p < .01$)、自信 ($F(3,1032) = 210.790, p < .01$)、気楽志向 ($F(3,1032) = 266.985, p < .01$) であった。多重比較 (Tukey 法)

の結果を表 2-3 に示す。

4 つのクラスターの特徴を検討するために、4 つのクラスターを独立変数、LOT-R、「私は楽観的だと思う」という楽観性の自己評価、一般性セルフ・エフィカシー尺度、人生満足度、コーピングの各得点を従属変数とした 1 要因分散分析をそれぞれ行った。LOT-R ($F(3,1032) = 181.718, p < .01$)、楽観性の自己評価 ($F(3,1032) = 119.291, p < .01$)、一般性セルフ・エフィカシー尺度 ($F(3,1032) = 154.012, p < .01$)、人生満足度 ($F(3,1032) = 129.045, p < .01$)、コーピングの情報収集 ($F(3,1032) = 28.402, p < .01$)、計画立案 ($F(3,1032) = 33.954, p < .01$)、カタルシス ($F(3,1032) = 26.845, p < .01$)、肯定的解釈 ($F(3,1032) = 129.206, p < .01$)、放棄諦め ($F(3,1032) = 20.082, p < .01$)、責任転嫁 ($F(3,1032) = 25.747, p < .01$)、回避的思考 ($F(3,1032) = 11.522, p < .01$)、気晴らし ($F(3,1032) = 28.449, p < .01$)、に対して、有意な群間差が認められた。各項目の得点と多重比較の結果を表 2-3 に示す。

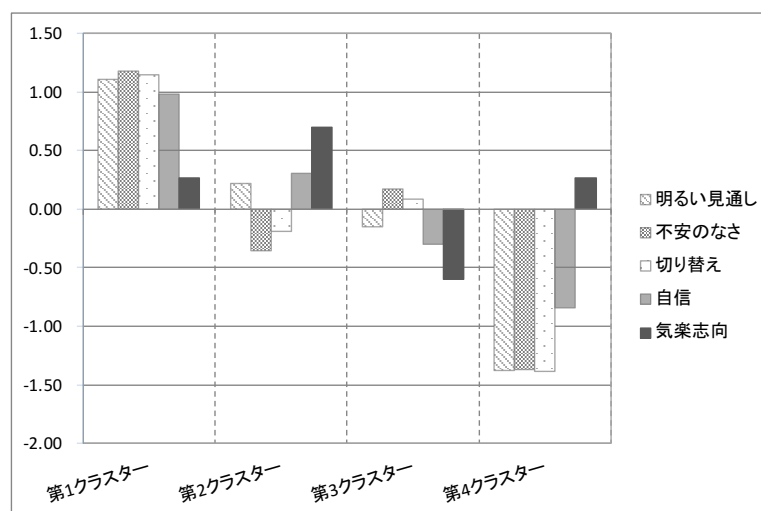


図 2-1 クラスタ分析の結果

表 2-3 群別の各項目の平均と標準偏差、多重比較

	1(n=163)		2(n=284)		3(n=463)		4 (n=126)		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
LOT-R	3.49	0.54	2.98	0.52	2.91	0.34	2.24	0.49	1>2=3>4
楽観性の自己評価	4.07	0.94	3.16	1.12	2.88	0.90	1.91	1.03	1>2>3>4
一般性セルフ・エフィカシー尺度	3.67	0.60	2.90	0.55	3.10	0.41	2.41	0.64	1>3>2>4
人生満足度	3.80	0.80	3.17	0.84	3.01	0.67	2.03	0.89	1>2>3>4
情報収集	3.80	0.74	3.54	0.81	3.21	0.65	3.29	1.03	1>2>4=3
計画立案	3.88	0.65	3.58	0.71	3.28	0.69	3.26	0.89	1>2>3=4
カタルシス	3.60	0.91	3.58	0.93	3.11	0.69	3.10	1.12	1=2>3>4
肯定的解釈	3.99	0.68	3.48	0.67	3.14	0.62	2.53	0.80	1>2>3>4
放棄諦め	2.45	0.81	2.95	0.83	2.70	0.65	2.99	0.83	4=2>3>1
責任転嫁	1.81	0.78	2.38	0.89	2.44	0.75	2.25	0.86	3=4=2>1
回避的思考	3.12	0.76	3.14	0.87	2.92	0.60	2.72	0.97	1=2>3=4
気晴らし	3.36	0.88	3.10	0.98	2.92	0.68	2.49	0.97	1>2>3>4

明るい見通し1>2>3>4 不安のなさ1>3>2>4 切り替え1>3>2>4 自信1>2>3>4 気楽志向2>4=1>3

2.3.4 日本における楽観性についての考察

因子分析より得られた5つの下位尺度のうち、明るい見通しは第1因子であり、重要な因子であると示唆された。また、切り替えと自信、気楽志向は、将来の期待とは異なる意味をもつ項目であった。optimism（楽観性）の尺度であるLOT-Rと楽観性の自己評価と日本における楽観性の各因子との相関係数を算出した結果、LOT-Rは気楽志向以外の4つの因子と正の相関があったことから、気楽志向以外の4つの因子はoptimism（楽観性）に関係する因子と考えられる。一方、楽観性の自己評価、すなわち、日本における楽観性の評価とは、5つの因子全てに対して正の相関がみられた。これより、因子分析結果は気楽志向を含む日本における楽観性の構造を表していると考えられる。

クラスター分析の結果から、各因子の尺度得点の組み合わせパターンが異なる4群が存在することがわかった。第1クラスターは、全ての因子がプラスの得点であり、気楽志向以外の4つの因子の得点が4群中最

も高い得点であった。LOT-R、楽観性の自己評価項目、自己効力感、人生満足度の得点も4群中最も高く、楽観性が高い群といえる。このことから第1クラスターは、うまくできるという効力期待が高く、自分の人生について充足感に満ちており満足感が高い群であることがわかった。また、コーピングにおいて、情報収集、計画立案、カタルシス、肯定的解釈の接近型コーピングだけでなく、回避的コーピングである回避的思考、気晴らしの得点も高かったことから、コーピングの幅の広さがうかがえる。第2クラスターは、気楽志向の得点が4群中1番高い得点であり、明るい見通し、自信もプラスの得点であった。楽観性の自己評価、人生満足度において4群中2番目に得点が高かった。コーピングにおいては、第1クラスターと同様の項目の得点が4群中2番目に高かった。また、第3クラスターは、気楽志向がやや大きな負の値を示し、不安のなさ切り替えはわずかにプラスの得点であった。自己効力感、人生満足度は2番目に高い得点であったが、人生満足度はさほど高くなかった。コーピングにおいては、カタルシス、肯定的解釈、放棄諦め、気晴らしは4群中3番目の得点であった。一方、第4クラスターは、気楽志向以外は大きな負の値を示した。LOT-R、楽観性の自己評価項目、自己効力感、人生満足度、コーピングのカタルシス、肯定的解釈、気晴らしの得点が4群中最も低かった。放棄諦めと責任転嫁は高い得点であった。自己効力感について、坂野・東條(1986)³⁷⁾は抑うつ傾向の高さと自己効力感の低さとの関連を指摘しており、第4クラスターの結果において自己効力感が低いことから、精神的健康の低さと関連している可能性が推察される。また、第4クラスターは、人生満足度が低いことから、自分の人生を理想的な人生と感じておらず、人生に満足していないと状態といえる。ただし、第1クラスターのように、気楽志向に加えて他の因子も得点が高い場合は自

己効力感や人生満足度が高いことから、気楽志向は、あくまでも他の因子との関係により精神的健康や人生の満足度に与える影響が異なる因子であると考えられる。

また、第1クラスターと第2クラスターは、コーピングにおいて接近型コーピングのみでなく、回避的思考と気晴らしの回避型コーピングの得点も高いことがわかった。前述のように、optimism（楽観性）が精神的健康につながる理由はコーピング方略にあり、接近型コーピングと関連する¹¹⁾という見解がある。外山(2014)³⁹⁾は、目の前の事象について重要だと認知したものに対して、optimism（楽観性）の高い人の方が接近型コーピングのなかの肯定的解釈をするとしている。本調査結果において日本における楽観性の高さは、接近型コーピングと回避型コーピングと関連することが示唆された。加藤(2001)¹⁵⁾は、状況に合わせたコーピングの柔軟性と精神的健康との関連を指摘し、また、Kato(2012)⁴⁰⁾は、コーピングの柔軟性の要素の1つにコーピングのレパトリの拡大をあげていることから、日本における楽観性の高さはコーピングのレパトリの広さとの関連が推察できる。

以上のように、5因子全て高い群は、LOT-R、楽観性の自己評価項目、自己効力感、人生満足度、一部のコーピング方略の得点が高さが示唆された。一方で、気楽志向は、同時に日本における楽観性の他の因子の得点との関係で、自己効力感や人生満足度、コーピング方略の得点に与える影響が異なることが示された。このため、これら5つの因子を高めるワークショップを行うことができれば、日本における楽観性の多様な側面を高めることが可能と考えられる。

2.3.5 気楽志向についての考察

前述のとおり、日本における楽観性の5つの因子と、optimism（楽観性）の尺度である LOT-R とは、明るい見通し、不安のなさ、切り替え、自信という4つの因子のみと正の相関を示した。一方で、自己の楽観性について評価する項目とは、気楽志向を含む5つの因子が正の相関を示した。気楽志向は、LOT-R では相関はみられず、楽観性の自己評価とのみ正の相関を示した。楽観性の自己評価とは、「私は楽観的である」という楽観性に対する認知に関する項目である。楽観性の自己評価の項目と5因子全てと正の相関があると示されたということは、日本における楽観性が、気楽さを含むものであることが示唆される。気楽志向は、従来の optimism（楽観性）とは関連をもたない日本における楽観性の特徴であると考えられる。気楽志向は、「最良な状態でなくても、適当なところで OK と思うことが多い」「物事に取り組む際に、面倒だと思うことが多い」「私は、大ざっぱであると思う」「物事は難しいものより、簡単なものから取りかかる」という項目である。詳細を突き詰めず細部は見ない、簡単に考える傾向のある因子といえる。日本における楽観性は、optimism（楽観性）と関連する4因子だけでは不十分である可能性が示唆され、optimism（楽観性）に関連する意味のみならず、気楽志向を含めることによって、日本における楽観性の全体像が見出されたと考える。

気楽志向も含む日本における楽観性の5因子全ての得点が高い群においては、LOT-R、楽観性の自己評価項目、自己効力感、人生満足度の得点が最も高く、ポジティブな概念との関連やコーピングの幅の広さが示唆された。明るい見通しを持ち、不安がなく、切り替えの視点や自信がある場合に同時に気楽志向を持ち合わせることは、目の前の細部をあまり

見ないことと、先を見据えて前に進むことが関連すると推察できる。

また、第2クラスターより、気楽志向は、5因子の中でも明るい見通し、自信と同時にプラスの得点である時に、ポジティブな概念と関連があることが示唆された。1章で述べたように、**optimism**（楽観性）は目の前のイベントへの脅威を低くすることと関連する¹⁴⁾と示唆されている。いつか状況が好転するというこの先への期待のみならず、目の前の状況や物事に対する現在の評価や認知と関連が推察できる。先が見えない困難な状況や、課題を推進する中で困難が生じた場面などにおいて、現状の細部をあまり見ずに簡単に捉えることによって気分をたて直し、同時に、将来への期待を持つことで積極的な行動へつながるといふ、将来の結果を期待することと気楽志向との関連が推察できる。

一方で、気楽志向のみが高く、他の因子の得点が低い場合は、各得点が最も低く、ネガティブな側面と関連することが示唆された。明るい見通しを持たず、不安があり、切り替えの視点や自信が少ない場合に、気楽志向を持ち合わせることは、単純に目の前の細部を見ないということであると考えられる。その先を見据えて前に進むことにはつながらず怠惰に捉えられることが推察できる。あくまでも、先の見通しや自信など他の因子の側面が見られた際に、気楽志向を持ち合わせることは重要であることが示唆される。このように気楽志向は、他の因子との関係により影響が異なる因子であることが考えられる。これらのことから従来の**optimism**（楽観性）のみならず日本における楽観性という多様な側面を理解し高めることが望まれる。

2.4 楽観性向上法の開発

2.4.1 手法と手続き

因子分析によって抽出した5因子を元にした楽観性向上プログラムを開発した。先行研究の知見を参考にし、各5因子の特徴を考慮して開発した。プログラムは、以下の4つのワークから成る。

1. 「説明スタイル見える化法」「広い視野マップ法」
2. 「全方向性コーピング法」
3. 「バックキャストイング・ストーリー法」
4. 「気楽な人スキット法」

対象者は、一般公募により参加者を広く募り、ワークショップに参加した10代（大学生以上）から60代以上の男女52人（男性24人、女性28人）。2018年9月に実施した。所要時間は、教示を含めて各ワーク約30分間であった。なお、プログラムの実施前後にアンケートを記入してもらった。4つのワークについて以下に述べる。

2.4.2 「説明スタイル見える化法」「広い視野マップ法」

「説明スタイル見える化法」は、問題が生じた際に、原因をどう捉えているかを、視覚的に検討するものである。Seligman(2013)⁴⁾は、ネガティブな出来事が起こった際の原因について、一時的、特異的、外的な説明スタイルはoptimism（楽観性）が高いとし、帰属様式は認知療法の面接や訓練によって変化するとしていることから、これを参考にした。まず、現在の気がかりと、その原因について5つまで記入するよう参加者に教示し、ワークシート（図2-2）に記入してもらった。その後、一時的-永続的、特異的-全体的、外的-内的という複数の価値軸についての説明をし、原因の各番号が一時的か永続的か、特異的か全体的か、外的か内的

かを各線上にプロットするよう教示した。また、中心よりも右側（永続的、全体的、内的）にプロットした原因については、あらためてその原因の詳細を再検討してもらった。中心よりも左側（一時的、特異的、外的）へ変容する可能性があり、楽観的な説明スタイルへ導くことができると考える。原因の詳細を再検討することによって、その原因が一時的—永続的、特異的—全体的、外的—内的のいずれであるかを内省することができる。原因を丁寧に再検討することによって、先の見通しが生まれ、今まで認知していたものとは異なる視点からの認知が可能となると考えられ、明るい見通し、不安のなさの上昇に寄与すると考えられる。

Storbeck & Clore (2005)⁴¹⁾は、ポジティブな気分は関係性へ影響を与える一方で、ネガティブな気分は個別要素への着目を促す傾向があることを示している。このため、この研究結果を参考にし、短期的で視野が狭く、目先のものにとらわれている状態を、もっと広く・長期的にみる状態に変化させることを促す「広い視野マップ法」を開発した。現在の気掛かりが、自己の認知のなかでどのような位置づけにあるか、他の気になる事柄とどういった関係性にあるかを視覚化することを目的とする。現在の気掛かりが短期的か長期的かをプロットしてもらった後に、重要度を円の大ききさで示してもらった。使用したワークシートを図 2-3 に示す。自己をとりまく様々な出来事を洗い出し、その気掛かりの期間の長さや、重要度を視覚的に捉えることによって、容易に広い視点にたてることを目指すものである。先の見通しが明確化されるとともに、現在の気掛かりとは異なる視点を認知する機会になると考える。また、気持ちを切り替えやすくなり、現在の気掛かりを簡単に楽に考えようとする方向へと思考を誘引する効果も期待できる。これらのことから、明るい見通し、不安のなさ、切り替え、気楽志向の向上に寄与すると考えられる。

2.4.3 「全方向性コーピング法」

前述のとおり、optimism（楽観性）が精神的健康につながる理由はストレスに陥った時に選択するコーピング方略にあり、接近型コーピングと関連する¹¹⁾という見解がある。接近型コーピングとは、計画立案、肯定的解釈、情報収集、カタルシスという直面する問題により接近して対処するコーピングのことをさす³⁶⁾。一方で、加藤(2001)¹⁵⁾は、コーピングの柔軟性と精神的健康との関連を指摘している。また、Kato(2012)⁴⁰⁾は、コーピングの柔軟性の要素の1つにコーピングのレパートリーの拡大をあげ、メタコーピングの必要性を指摘している。コーピングのレパートリーを増やすとともに、自らの認知をさらに上の視点から認知するメタ認知を促すことは、1つの方策に固執せずに気持ちを切り替えるための1歩と考えられる。このため、本研究ではコーピングのレパートリーを拡大する手法を採用した。すなわち、コーピング方略尺度³⁶⁾の8つのコーピング方略を参考にした「全方向性コーピング法」を作成した。まず、ワークシートに、問題が生じた際の対処行動について記入してもらった。その後で、普段自分では気づかない方略を洗い出すことを目的として、3, 4人のチームでブレインストーミングを行ってもらった。また、そこで出た意見もワークシートに書き足してもらった。これらにより、コーピングのレパートリーを増やすことにつながると考えられる。今まで気が付かなかったコーピングのレパートリーに気が付き、対処に自信が生まれ、切り替える力も向上することが期待できることから、切り替え、自信の向上に寄与すると考えられる。

2.4.4 「バックキャストイング・ストーリー法」

Bandura(1997)⁴²⁾は、自己効力感はいくつかの情報から個人が作り出すものとしており、影響を与える情報源の1つに言語的説得があるとしている。これには、自己教示や他者からの説得的暗示が関連すると考えられる。このため、本研究では、比較的個人でコントロールしやすい自己教示に注目し、「バックキャストイング・ストーリー法」を開発した。参加者は、最初に目標を記入し、それに向かってやるべきことを記入する。やるべきことを現在から未来へ記入するのではなく、目標達成する未来から現在に向けて記入してもらった。これは、目標を達成した結果として「こうありたい姿」を具体化し、目標達成するためには何をすべきなのかを参加者に考えさせることが狙いである。やるべきことを想起しやすいため、期間内でどのように目標達成すればよいかを明確化しやすいと考えられる。個人で記入した後に、そのストーリーを3,4人のチームの中で1人ずつ発表してもらった。人前で話すことによって、自らのストーリーに自信を持つことができるうえ、ストーリーの整理にもつながると考えられる。また、最後にチームメンバーのアイデアもワークシートに書き足してもらった。目標達成からやるべきことを逆算することによって、目標達成から現在までの期間を意識することができ、自信、明るい見通しの向上が期待できると考えられる。

2.4.5 「気楽な人スキット法」

1つのことを考え込まずに大まかに捉えることは気楽志向の特徴の1つである。これは現状にとらわれず、現状から前に進むことと関連があると考えられる。そこで、何か問題が生じた際に、簡単に考える思考を持つことを狙いとし、「気楽な人スキット法」を開発した。強制的に「気

「楽な人」という役柄を演じることによって自己の思考タイプを知るとともに、気楽な人のあり方を体感することができると思う。スキットは、主体的で対話的であり、多くの説明がなくても自然に気づきを得られることから、学校現場の授業の中で取り入れる試みなどがされている⁴³⁾

「気楽な人」は、大体のところで OK と思う人であるのに対し、「細かい人」は、細かいところが気になってしょうがない人、最後まできちんと細かくチェックする人、という設定とした。3, 4 人のチームになり、「旅行に来たのにお財布を忘れたとき」「会議に後輩が遅れてきたとき」2 つのテーマから 1 つを選び、役の担当を決めて 5 分間実施した。終了後にテーマと役柄を交代し、再度 5 分間行った。物事を簡単に考え大体のところで OK と思う気楽な思考を体験することは、次に進める感覚の体感にもつながると考えられる。このため、本手法では、気楽志向、切り替えの向上が期待できると考えられる。

以上が、楽観性を高めるためのプログラムの概要と手順である。各ワークと、5 つの因子の関連をまとめたものを表 2-4 に示す。表 2-4 よりわかるように、4 つの手法は 5 つの因子を複合的に高めることを目指した手法となっている。1 つの因子 (◎) ごとに先行研究の理論背景を元にワークを検討し、他の因子にも影響を与えるワークであると考えられたため、他の因子 (○) も目的とした。

図 2-2 説明スタイル見える化法のワークシート

現在の気がかり
 < _____ >

▼

■その原因は何だと思えますか。思いつくことを5つ書いてください

① ())
 ② ())
 ③ ())
 ④ ())
 ⑤ ())

■上記の番号を、あてはまると思う線の上に書いてください

一時的	_____ _____	永続的
特異的	_____ _____	全体的
外的	_____ _____	内的

図 2-3 広い視野マップ法のワークシート

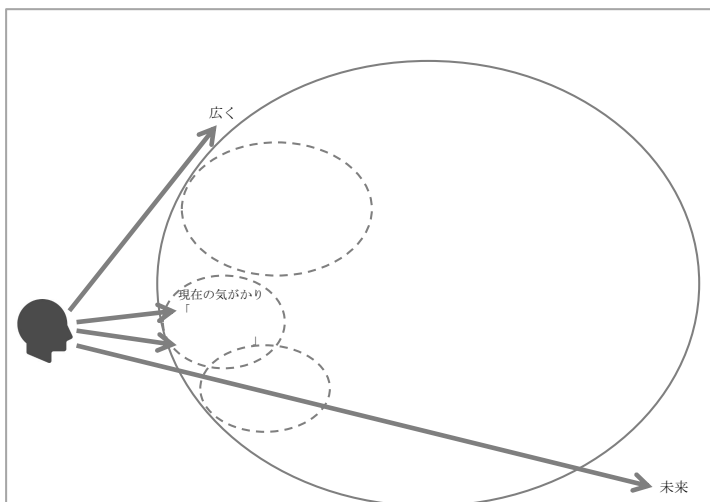


表 2-4 各ワークと関連する 5 つの因子

	明るい見通し	不安のなさ	切り替え	自信	気楽志向
1. 説明スタイル見える化法	◎	○	—	—	—
広い視野マップ法	○	◎	○	—	○
2. 全方向性コーピング法	—	—	◎	○	—
3. バックキャストイング・ストーリー法	○	—	—	◎	—
4. 気楽な人スキット法	—	—	○	—	◎

2.5 楽観性向上プログラムの有効性検証

2.5.1 検証方法

本プログラムの有効性を検証するために、プログラム実施前と実施後にアンケート調査を実施した。調査項目は、従来より広く用いられている optimism（楽観性）の尺度である LOT-R³⁾、特性的自己効力感⁴⁾、コーピング方略尺度³⁶⁾および日本における楽観性についての項目を用いた。自己効力感とコーピング方略はそれぞれ optimism（楽観性）との関連が指摘されている^{23,11)}。全ての項目において、「1.そう思わない」から「5.そう思う」までの 5 件法で回答を求めた。それぞれ項目ごとの得点について、プログラムの実施前と実施後の変化について分析した。また、プログラム全体の時間を考慮し参加者の負担を減らすため、全プログラム実施後にプログラムの内容について問う記述式のアンケートも行った。

2.5.2 検証結果

各尺度に基づいた項目の平均値を下位尺度得点とした。まず、LOT-R、自己効力感、コーピング方略の各得点を用いて、楽観性を高めるための

プログラムの実施前後の得点の差を比較するため、t検定を実施した。結果を表 2-5 に示す。LOT-R においては、実施前は 2.91pt であったのに対して実施後は 3.04pt であり、有意に向上が見られた ($t(43) = 2.03, p = 0.049, d = -0.31$)。自己効力感は、実施前は 3.63pt であったのに対して実施後は 3.75pt であり、有意に向上が見られた ($t(36) = 2.29, p = 0.028, d = -0.38$)。

コーピング方略尺度は以下の通りであった。プログラム実施前と実施後の値は、情報収集では 3.90pt、4.02pt ($t(44) = 2.06, p = 0.045, d = -0.31$)、肯定的解釈では 4.02pt、4.20pt ($t(43) = 2.36, p = 0.023, d = -0.36$)、回避的思考では 2.56pt、2.87pt ($t(44) = 2.93, p = 0.005, d = -0.44$)、気晴らしでは 2.87pt、3.10pt ($t(44) = 2.83, p = 0.007, d = -0.42$) となっており、有意な向上が見られた。ただし、計画立案 ($t(43) = 0.21, p = 0.838, d = -0.03$)、カタルシス ($t(44) = 1.32, p = 0.195, d = -0.20$)、放棄諦め ($t(44) = 0.71, p = 0.479, d = -0.11$)、責任転嫁 ($t(44) = 0.28, p = 0.777, d = -0.04$) において、有意差は認められなかった。

また、日本における楽観性の 5 因子の下位尺度得点を用いて、楽観性を高めるためのプログラムの実施前後の得点の差を比較するため、t検定を実施した。結果を表 2-6 に示す。プログラム実施前と実施後の値は、明るい見通しではそれぞれ 4.10pt、4.23pt ($t(43) = 3.83, p < .001, d = -0.58$)、不安のなさでは 3.97pt、4.15pt ($t(43) = 2.14, p = 0.038, d = -0.32$)、切り替えでは 3.23pt、3.47pt ($t(44) = 2.35, p = 0.023, d = -0.35$) となっており、いずれも有意な向上が見られた。これらのことから、本プログラムによって、明るい見通し、不安のなさ、切り替えが向上することを示すことができた。一方で、自信 ($t(44) = 0.45, p = 0.654, d = -0.07$) と気楽志向 ($t(44) = 0.89, p = 0.377, d = -0.13$) においては、実施前と実施後

において有意差が見られなかった。また、記述式アンケートの結果を表 2-7 に示す。各ワークのコメントと、全体のプログラムに関するコメントがあった。

表 2-5 プログラム実施前後の LOT-R、自己効力感、
コーピングの t 検定結果

	平均値		標準偏差		t 値
	実施前	実施後	実施前	実施後	
LOT-R	2.91	3.04	0.35	0.43	-2.03 *
自己効力感	3.63	3.75	0.57	0.58	-2.29 *
*** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$					
	平均値		標準偏差		t 値
	実施前	実施後	実施前	実施後	
情報収集	3.90	4.02	0.71	0.68	-2.06 *
計画立案	4.08	4.06	0.65	0.72	0.21
カタルシス	3.35	3.47	0.91	0.98	-1.32
肯定的解釈	4.02	4.20	0.66	0.54	-2.36 *
放棄諦め	2.23	2.31	0.75	0.85	-0.71
責任転嫁	1.57	1.59	0.65	0.72	-0.28
回避的思考	2.56	2.87	0.77	0.94	-2.93 **
気晴らし	2.87	3.10	0.92	0.98	-2.83 **
*** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$					

表 2-6 プログラム実施前後の各因子の t 検定結果

	平均値		標準偏差		t 値
	実施前	実施後	実施前	実施後	
明るい見通し	4.10	4.23	0.59	0.52	-3.83 ***
心配のなさ	3.97	4.15	0.90	0.71	-2.14 *
切り替え	3.23	3.47	0.96	0.87	-2.35 *
自信	4.20	4.22	0.51	0.45	-0.45
気楽志向	3.38	3.46	0.75	0.59	-0.89
*** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$					

表 2-7 記述式アンケートの主な結果

ワーク	コメント
1	自分の漠然とした不安の原因や、一歩踏み出すならどこだろうかが、整理できて良かったです。会社の研修などでやってほしい
1	自分の気がかりを客観的にとらえられて、すっきりしました。グループワークでの気づき、学びが多く楽しかったです。頭がすっきりしました
1	楽観的な考えを可視化するワークができて良かったです。
1	今、すごく気になっていることが、ワークするなかで、実はだいたい先のことを気にしていたということがわかって少し気持ちが楽になった
1	ふだん自分で思い込んでいることが多いので、たまに定期的にやってみたほうが良いかもしれないと思いました
2	自分の考え方の癖がわかった気がします。仕事は、冷静、建設的、ポジティブ、プライベートは感情的、ネガティブに偏りがちということがわかりました。他の視点にも目を向けられればと思います
2	大変面白かったです！皆と一緒にだから、ワークも盛り上がりました。他の人と一緒にワークによって、新しい視点が生まれて楽しかったです。楽観の解像度が上がりました。切り口がおもしろかった
2	ロールプレイや、書き出す手法などのワークが、自分のことを考える貴重な時間となりました、また、夫と参加したので、彼の考えを開けたこと、一緒に楽観を学べたことは夫婦関係のうえでも良かったです。
2	自分の行動パターンがあらためてわかって、おもしろかったです
2	状況によっては1つのやり方に固執しなくてよいということにあらためて気づけた。すこし心に余裕ができる気がします。
2	自分が苦手なこともわかったのがよかった。
2	初対面の方からのアドバイスは、とても新鮮で自分では気づかないものだったので、取り入れたいと思った。
3	他の人と話すことができ、あまり人に話したことがないことや自分でも気が付かないことを話すことができ、少し自信になりました。ワークショップは楽しく、勉強になりました。
3	バックキャスト・ストーリー法は、純粹におもしろく取り組みました。
3	ボンヤリと考えていた目標も、なんとかできるように書いてみたら、不思議とできるかもしれないと思えました
3	自分のやりたいことについて、他の人から励ましてもらったのでうれしかった。人に話したり、書き出してみることが大切だと思いました
4	ワークを通して、細かい人が気楽な人の意見に引き込まれる体験をしました。
4	自分が気楽な人のほうであることを再確認しました。楽しかったです
4	とても面白くて、気持ちが軽くなりました。ロールプレイで得た経験を実生活に取り入れてみようと思います
4	細かく考えることも気楽に考えることも必要である、ということや、シェアワークで他の人の意見を聞くことで、なるほどという発見がありました。
4	いつも細かく考えてしまう自分に気が付きました。実際にスキットをしてみると、人の気持ちがよくわかった気がします。
4	机上のものだけでなく、実際に動いてやってみるのが新鮮。
5	実際に手を動かして書いてみるとよかったです。わかったことは、自分は楽観的に考えようとしておらず、そもそも楽観的であまり考えないのだな、と思った
5	楽観的になれた気がします。自分は結構、楽観的かもと気が付きました
5	とても楽しく勉強になりました。楽観性は身に着けられるものだと思います。仕事やプライベートでも活用していきたいです。
5	体験型ワークショップで有意義でした。ありがとうございました。
5	楽観的な自分をロールプレイで体験できたことがとてもよかった。何よりとてもおもしろかった

1.説明スタイル見える化法、広い視野マップ法 2.全方向性コーピング法 3.バックキャスト・ストーリー法 4.気楽な人スキット法 5.全体、その他

2.6 考察

まず、楽観性向上プログラム全体としての考察を行う。プログラムの実施前と実施後に行ったアンケート結果によると、LOT-R と自己効力感において、プログラム実施前に比べ実施後のほうが有意に得点が向上していた。これより、本プログラムによって、optimism（楽観性）が向上し、自己効力感が向上することを確認することができた。また、8つの

コーピングのうち、情報収集、肯定的解釈、回避的思考、気晴らしにおいて、有意な得点の向上が見られた。自己効力感、接近型コーピングは先行研究においても optimism（楽観性）との関連が指摘されており、本プログラムにおいても同様な傾向があることを確認できたといえる。

また、日本における楽観性については、明るい見通し、不安のなさ、切り替えの得点が有意に高いことが確認できた一方で、自信と気楽志向においては有意差が認められなかった。後半のワークに負担がかかっていた可能性や、一度のワークではなかなか上昇しないものである可能性も考えられる。プログラムの運用上の課題も考えられるため今後の検討が必要と考える。また、optimism（楽観性）とともに自己効力感も向上することから、本プログラムは、学習意欲や課題遂行に向けた力の向上にも寄与すると考えられる。今後の課題としては、楽観性を向上するプログラムが、精神的健康やパフォーマンスの向上にどのように関連するかを検討する余地が残されている。

次に、楽観性向上プログラムの各ワークに対する考察を行う。「説明スタイル見える化法」において、参加者のなかに、最初は原因を永続的で全体的なものであると認知していたにもかかわらず、その後、原因についてより詳細を再検討する時間を設けると、実は一時的で特異的なものであったと気がつき、原因についての認知が変容したというケースがあった。すなわち、原因を短絡的に思い込んでいることが明らかとなり、結果として、原因の再検討の手続きの際に、楽観的な説明スタイルに変容することが認められた。「広い視野マップ法」においては、比較的自由に、自分との遠近、円の大きさを重要度を示すことが簡単に書き込みやすいという声が参加者から出たことから、容易に広い視点に立てるものであったと考えられる。「説明スタイル見える化法」と「広い視野マップ

法」のワーク後の記述式のアンケート結果を見ると、「自分の気がかりを客観的にとらえられて、スッキリした。」「自分の漠然とした不安の原因や、一歩踏み出すならどこだろうか、整理できて良かった」、「楽観的な考えを可視化するワークができてよかった。」などのコメントが見られた。これらより、当初の狙い(表 2-4)であった「説明スタイル見える化法」は明るい見通し、不安のなさ、「広い視野マップ法」は、明るい見通し、不安のなさ、切り替え、気楽志向と関連していたと考えられる。

「全方向性コーピング法」においては、問題が生じた際にどのような行動をとるかに関して、個人で記入後、チームでブレインストーミングを実施したところ、実施中に参加者から自分では気がつかなかった方略があることに気づけたという声があがった。山本(2013)⁴⁵⁾は、高校生を対象におこなった研究において、話し合いにより、問題焦点型の認知的コーピングのレパトリリーを拡大することが、ストレス対処の自信へつながることを示している。また、Cheng & Cheung(2005)⁴⁶⁾は、柔軟なコーピングには、状況を判断し、状況に応じた対処をいかに柔軟に適用できるかという力が必要であるとし、自分自身をモニタリングする meta skill が重要であるとしている。チームでのブレインストーミングが有効であったことは、以上の先行研究に関連していると考えられる。なお、ワーク後の記述式のアンケートを見ると、「自分の考え方の癖がわかった気がします。仕事は、冷静、建設的、ポジティブ、プライベートは感情的、ネガティブに偏りがちということがわかりました。他の視点にも目を向けられればと思います」、「他の人と一緒のワークによって、新しい視点が生まれて楽しかったです。」などのコメントがあった。これらのことから、当初の狙い(表 2-4)どおり「全方向性コーピング法」は切り替え、自信との関連が考えられる。

「バックキャスト・ストーリー法」においては、ありたい姿をまず想起し、そこからやるべきストーリーを作ってみるということを、目標達成する未来から現在へ時間の流れを逆に記入してもらった。参加者からは、目標達成するためのやるべきことを想起しやすくなったとの声があがり、当初の狙い通りであった。また、個人で記入後に、そのストーリーをチームで発表をした。人に話すことで、自らのストーリーに自信を持ち、またストーリーの整理をすることもできたというケースもみられたことも、当初の狙い通りであった。目標の設定において、非現実的なものも含まれる場合があり、個人によってばらつきがみられた。また、ストーリーを強制的に書くことにより、目標の達成が困難であることに気づいたケースもあった。目標を再設定する時間を設けることは、今後の改良点であると考えられる。チームでのブレインストーミングの結果、本人だけでは考えつかないようなアイデアも出ていたため、ブレインストーミングは有効であったと考えられる。また、ワーク後の記述式のアンケート結果をみると、「ボンヤリと考えていた目標もなんとかできるように書いてみたら、できるかもしれないと思った」、「他の人と話すことができて、あまり人に話したことがないことや自分でも気が付かないことを話すことができたので、少し自信になりました」などのコメントがあった。当初の狙い(表 2-4)どおり「バックキャスト・ストーリー法」は、自信、明るい見通しとの関連が示唆された。

「気楽な人スキット法」では、各個人の思考の特徴を知る機会になったという点においては、有効であるという参加者の意見があった。ただし、教示が多くなり実施時間が長かったことは今後の改良点である。ワーク後の記述式のアンケート結果をみると、「自分が気楽な人のほうであることを再確認しました。」、「ワークを通して、細かい人が気楽な人の意

見に引き込まれる体験をしました。」「とても面白くて、気持ちが軽くなりました。ロールプレイングで得た経験を実生活に取り入れてみようと思います」などのコメントがあったことから、当初の狙い(表 2-4)どおり「気楽な人スキット法」は気楽志向、切り替えとの関連が考えられる。

以上のような結果より、楽観性プログラムの各ワークの内容は、日本における楽観性因子に関連していたと推察される。すなわち、表 2-4 に示したような関係性によって、楽観性の向上を測るものであったと考えられる。ただし、前述のとおり、プログラム実施前後のアンケート調査によると、楽観性の5つの因子のうち、明るい見通し、不安のなさ、切り替えの得点は有意に向上がみられたが、自信と気楽志向においては有意差が認められなかった。これは、プログラム全体の時間のなかで、後半のワークに負担がかかっていた可能性や、自信や気楽志向は一度のワークではなかなか上昇しないものである可能性も考えられる。今後の課題として、各ワークを行う順序や組み合わせ、内容、全体の時間の長さなどの検討が考えられる。記述式のアンケートにおいて向上が示唆されていることもからも自信と気楽志向を向上させる余地が残されていると考えられる。また、本プログラムの4つのワークを全て行った後にアンケートを実施した結果であるため、一部のワークのみを実施した場合や、ワーク同士の作用など、検討の余地があると考えられる。なお、日本における楽観性の構造について示唆したが、継続的で安定的な妥当性については、母集団の違いや継続的に検討する余地があると考え今後の課題として残されている。

以上の点については有効性向上の余地が残されているものの、将来の期待を問う optimism (楽観性) の尺度である LOT-R や自己効力感がプログラム前後で上昇していることや、日本における楽観性の因子がおおむ

ね上昇していることから、本研究の目的は概ね達成されたものと考えられる。本プログラムは、**optimism**（楽観性）の特徴である将来をポジティブに考えるという点を向上し、さらに **optimism**（楽観性）にはみられなかった日本における楽観性の多様な側面にアプローチし向上を示唆するものであったと考える。

2.7 本章のまとめ

日本における楽観性に着目し、その特徴を明確にした上で、それを元に楽観性を向上させるワークショップ型のプログラムを開発し検証した。その結果、日本における楽観性に関する5つの下位尺度（明るい見通し、不安のなさ、切り替え、自信、気楽志向）を抽出した。また、5つの下位尺度を元に、クラスター分析を行い4つの群を見出した。5因子全て高い群は、**LOT-R**、楽観性の自己評価項目、自己効力感、人生満足度、一部のコーピング方略の得点の高さが示唆された。一方で、「気楽志向」のみが高い群は、各得点が低い傾向であった。このことから、日本における楽観性の下位尺度を元に楽観性の向上を目的としたプログラムを開発した。プログラムの実施前後に調査を行った結果、従来の **optimism**（楽観性）の尺度である **LOT-R** は高まることが示された。また、日本における楽観性の5つの因子のうち、明るい見通し、不安のなさ、切り替えの向上が確認できた。ただし、自信と気楽志向は、記述式のアンケートにおいては向上が示唆されたものの、選択制のアンケートにおいては有意差が認められなかった。このため、プログラムには部分的に改善の余地があると考えられるが、楽観性向上プログラム全体としての有効性は概ね確認されたと考えられる。また、自己効力感、一部のコ

ーピングの向上にも寄与できたことは、課題の遂行、生産性の向上などに寄与する可能性を示唆するものと考えられる。

第3章 社会人における楽観性・自尊心とコミュニケーションスキルがレジリエンスに及ぼす影響

3.1 本章の背景と目的

3.1.1 レジリエンスに関連する先行研究

困難な状況下でも、個人が不適応に陥らずうまく適応していく力や過程、結果²⁸⁾とされるレジリエンスは、社会人においても注目されている概念である。困難を乗り越える力の観点から楽観性を検討する上で、本章では、日本における楽観性の4つの因子と正の相関が見られた optimism（楽観性）とレジリエンスとの関連に着目する。まずレジリエンスについて述べる。

近年、回復していく力とされるレジリエンスの研究は、心理領域のみならず様々な社会システムにおいて注目されている。Gunderson(2000)⁴⁷⁾は、Holling(1973)⁴⁸⁾が生態系の研究の中で、はじめてレジリエンスという言葉を用いたとし、生態系のレジリエンスは、システムが安定領域を変更せずに吸収できる外乱の量であるとしている。社会システムの観点から、Jackson(2010)⁴⁹⁾は、システムレジリエンスの3つのフェーズとして、起こりうる損害を回避する、発生後に損害を最小限に抑える、可能な限り多くの機能を回復することをあげ、企業や地域のインフラなどのレジリエンスの必要性について述べている。畠山・坂田・川本・伊藤・

白木(2013)⁵⁰⁾は、災害時のレジリエンスのために、企業のレジリエンスを担保できるBCP(事業継続計画)策定と、自治体と企業間、関係組織間が連携して、地域レジリエンスを担保できるDCP(地域継続計画)の策定の必要性を述べている。心理学領域でのレジリエンスの研究は、1970年ごろから精神的疾患へのリスクに対する研究から始まった。Garmezy(1971)⁵¹⁾は、精神疾患のリスクがあるにも関わらず、適応的な子どもたちの存在に注目した。

以上のように、エコロジーシステムや社会システム、災害や地域システムなどレジリエンス研究は広く行われているが、本研究においては、心理領域でのレジリエンスを扱う。

3.1.2 心理領域におけるレジリエンス研究のはじまり

ネガティブなイベントや困難な状況による様々なストレスに対して、誰もが不適応的な状態に陥るわけではなく、乗り越えていく人もいる。レジリエンスを高く持ち合わせている人は、重篤な精神状態に陥らない、あるいは回復し、その状況を乗り越えることができるとされる。

レジリエンスの研究は、1970年ごろから精神的疾患へのリスクに対する研究から始まったとされる。精神疾患のリスクがあるにも関わらず、適応的な子どもたちの存在が注目されていた。Garmezy(1971)⁵¹⁾は、リスクのある環境で育てられた子どもの中で、脆弱ではない(invulnerable)子供の存在を示した。Werner(1989)⁵²⁾は、ハワイのカウアイ島で1955年に出生した子供たちを30年以上の間、追跡調査した。不安定な家庭環境や様々なリスクに悩まされている子供たちの中でも健康的な人格を発達させ人生の逆境に直面しても回復力を示す子がいることを見出し、その発達過程を分析した。また、リスクを緩和し守る防御因子(protective

factor)も注目されるようになる。Rutter(1987)⁵³⁾は、家庭にリスクのある子の研究において、心理的リスクから人を守るメカニズムを、リスクからの影響の低減、負の連鎖反応の低減、自尊心と自己効力感の維持、機会を作るという4つの観点から述べている。

1990年代以降、レジリエンス研究は、貧困や虐待、戦闘や自然災害などの大きな逆境や脅威のみならず、日常的なストレスも含む⁵⁴⁾ようになり、レジリエンス研究は広く行われるようになった。日本においては2000年代からレジリエンスの研究が増えてきている。仁平(2014)⁵⁵⁾は、心理学の国際学術文献データベース PsycINFO で「resilience」または「resiliency」を扱った文献を検索したところ、1990年まで320件だった研究が、2000年には累計2000件を超え、2010年には1万件に近づき、2014年5月までで1万5000件に迫っていると指摘している。近年のレジリエンスへの注目度の高さがうかがえる。

3.1.3 レジリエンスの定義

レジリエンスの定義には、レジリエンスを個人の特性や能力として捉えるものと、過程や状態、結果として捉えるものがあり、研究者によってその捉え方に違いがある。個人の特性や能力として捉えるものとして、Wagnild & Young(1993)⁵⁶⁾は、「逆境に直面しても、適応力を促進させる個人の性格特性」とした。Grotberg(2003)⁵⁷⁾は、レジリエンスを「避けられない逆境を克服し、そこから学び、変化していく人間の能力」としている。また、石毛・無藤(2005)³²⁾は、「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」と定義している。

レジリエンスを発達過程と捉えるものとして、Luthar, Cicchetti, & Becker(2000)⁵⁸⁾は、「レジリエンスは重大な逆境の中でも、積極的な適応

を可能にしていく動的な過程」とした。Cowan, P. A., Cowan, C. P & Schulz(1996)⁵⁹⁾は、レジリエンスとは、「困難な状況下でも、リスク要因が存在しない場合と同じかそれ以上の結果を生み出すようなプロセス」としている。Masten et al. (1990)²⁸⁾は、「困難や脅威的な状況においてもうまく適応する過程、能力、結果」としており、この定義はレジリエンスを比較的広く捉えているものとされる。

1章で述べたように、レジリエンスは、様々な要因から規定されるものであり、それらの相互作用であるとされる。これまでに様々な要因がレジリエンスに関連することが明らかにされており、レジリエンスの捉え方は、個人の心理特性である場合や環境要因を含む場合など、取り扱う範囲により違いがある。先に述べたように、本研究では、先行研究を参考にし^{31,32)}、レジリエンスを「困難な状況下において、精神的健康を維持する、もしくは不適応に陥ったとしても回復につながる個人の力」と捉えることとする。

3.1.4 レジリエンス研究の対象者

近年ではレジリエンス研究の対象者は幼児から中学生、大学生、大人まで幅広く行われている。日本における社会人に向けたレジリエンス研究について、谷口・宗像(2010)⁶⁰⁾は、看護師のレジリエンスと質の高い看護のケアとの関連が指摘されることから、困難を乗り越え適応していくレジリエンス特性は看護師に求められる特性であるとしている。看護師のレジリエンス向上のプロセスについて因果モデルを検討し、レジリエンスを高めるためには「良好な自己認知」が基盤にあり重要であると示唆している。平野・小越・加藤・森・捧(2012)⁶¹⁾は、新人看護師に向けたレジリエンス尺度を検討し、新人看護師ならではのレジリエンス要

因に他者を認め自分を振り返る省察と感謝を示唆している。このように、一般的に仕事の負荷が高いとされる専門職の方を対象とした研究が多くある。

大谷・荒木田(2011)⁶²⁾は、20代女性労働者において、就業時間の違いによらない共通の要因として、職場の人間関係と仕事が好きではないことが精神的健康へ影響を及ぼすとしている。なかでも週間就業時間が40時間未満の短時間労働者は、将来に対しての楽観視や他者への共感性などのレジリエンス要因が精神的健康に良い影響を及ぼすとしている。また、企業従業員を含む社会人において、大谷・富澤・筒井(2016)⁶³⁾は、40歳以上の労働者を対象とした調査をし、レジリエンスに対する日常の気分を高揚させるような出来事(Daily Uplifts)とストレス対処のコーピング特性の影響を検討した。コーピングのうち、視点切り替えと問題直接解決、Daily Upliftsのうち、友人・仲間とのコミュニケーション、楽しい・嬉しい・心地よいことの想像、暮らしに滞りがないことが、高いレジリエンスを予測する変数として示された。このように、雇用形態別などの研究も見られるものの、まだ企業従業員を含む社会人を対象にした研究は少ない。社会人は仕事内容や人間関係など日常的にストレスフルな状態にさらされおり、精神的健康の低下が懸念されるなか、社会人のレジリエンス向上に寄与できる研究は、検討の余地があると考えられる。

3.1.5 ソーシャルスキルとコミュニケーションスキル

社会人は対人場面でストレスフルな状況に陥ることも多い。ソーシャルスキルは、社会生活における対人場面において重要なスキルとされ、社会の一員として社会生活を行うことができる状態や精神的健康との関連も指摘されている。ソーシャルスキルは対人場面における能力、

行動、またその過程と定義されることが多い⁶⁴⁾。Davila, Hammen, Burge, Paley, & Daley(1995)⁶⁵⁾は、対人ストレスは抑うつ反応へ影響を及ぼし、対人関係の問題解決に関するスキルは対人ストレスへ関連することを示している。田中(2007)⁶⁶⁾は、企業従業員において、職場ストレスの種類によらずソーシャルスキルの低さが心理的ストレス反応の高さと関連するとし、なかでも対人場面の緊張感が高まるとしている。また、江村・岡安(2003)⁶⁷⁾は中学校における社会的スキル教育の中で、社会的スキルが高い生徒ほどストレス反応の表出が少ないとしている。なお、本研究においては“社会的スキル”は“ソーシャルスキル”と同義と考える。ソーシャルスキルは、社会生活を送るなかで精神的健康の維持や向上に欠かせないスキルといえる。

ソーシャルスキルは、レジリエンス尺度の中で下位尺度としても取り上げられている。高辻(2002)⁶⁸⁾は幼児用レジリエンス尺度の中で、「社会的スキルの柔軟な利用」を1つの因子としている。平野(2010)³⁰⁾は、二次元レジリエンス要因尺度の中で、資質的レジリエンス要因の1つの因子として「社交性」をあげている。齊藤・岡安(2011)³¹⁾は、環境要因に関わる因子として、「ソーシャルサポート」、「重要な他者」、「親和性」を指摘している。また、齊藤・岡安(2014)⁶⁹⁾は、ソーシャルスキルを高めることは、レジリエンスを高めることにつながるとしている。谷口・宗像(2010)⁶⁰⁾は、「良好な自己認知」とともに、対人関係を円滑にはこぶ技能に対する認知である「ソーシャルスキル効力感」と職場や家族からの情緒的なサポートの認知である「良好な支援認知」が看護師のレジリエンスへ影響を及ぼすとしている。以上のように、レジリエンスとソーシャルスキルの関連が示されているが、ソーシャルスキルを社交性など個人の特性として扱う場合やソーシャルサポートなど環境

面として扱う場合など、研究によりソーシャルスキルの取り扱う内容に違いがある。

ソーシャルスキルの構成内容は多岐にわたることから、様々な定義づけや尺度の検討が行われている⁶⁴⁾。藤本・大坊(2007)⁷⁰⁾は、さまざまなソーシャルスキル尺度には共通の因子や特有のものがあり、基礎的なスキルから社会的適応行動に関するスキルまで幅広いものがあるため、スキルについての構成要素を体系的に捉えることを試みた。その結果、ソーシャルスキルの下位概念として、コミュニケーションを円滑に行うために必要な直接的な言語・非言語的な能力であるコミュニケーションスキルがあることを示している。コミュニケーションスキルは、自己統制、表現力、解読力、自己主張、他者受容、関係調整から成り、基本スキル（自己統制、表現力、解読力）と対人スキル（自己主張、他者受容、関係調整）の2階層になっており、管理系（自己統制、関係調整）、表出系（表現力、自己主張）、反応系（解読力、他者受容）の3系統に分けることができる。この上位に対人関係を主とした社会性に関わる能力としてソーシャルスキルがあり、さらにその上位に文化・社会への適応において必要な能力であるストラテジーがあるとしている。ソーシャルスキルとレジリエンスの関連より、コミュニケーションスキルとレジリエンスとの関連は推察できるが詳細な関連は検討されていない。レジリエンスの維持や向上への方策が検討される中、個人の基礎的なスキルであるコミュニケーションスキルがレジリエンスへ及ぼす影響がわかることによって、レジリエンス向上の方策の詳細な検討が可能になると考える。

また、藤本・大坊(2007)⁷⁰⁾は、個人の特性によってコミュニケーションスキルに差があるかを検討したところ、おおむね外向性が高く神経症的傾向の低い人ほどコミュニケーション・スキルが優れているとし、個

人の特性とコミュニケーションスキルが関連することを示した。一方、対人ストレス過程において、加藤(2001)¹⁴⁾は、ストレスの抑制と関係するパーソナリティである自尊心と optimism (楽観性) が、ストレスフルなイベントへの脅威を低くし対処効力感を高めることを示し、対処効力感とはポジティブ関係のコーピングや解決先送りのコーピングにつながるとしている。ポジティブ関係コーピングは「積極的に話をするようにした」など、積極的により良い関係を築こうとするものであり、解決先送りコーピングは、「自然の成り行きに任せた」「気にしないようにした」など、ストレスフルなイベントを問題とせず無視するような行動とされる。これらの対処行動は、自己の表現力や自己主張、自己統制など個人のコミュニケーションスキルとの関連もあると考えられる。このことから、本研究では optimism (楽観性) と自尊心に注目する。

3.1.6 optimism (楽観性) ・自尊心とレジリエンスの関連

optimism (楽観性) と自尊心は、それぞれレジリエンスとの関連が指摘されている。レジリエンス尺度を作成するなかで、石毛・無藤(2005)³²⁾は「なにごととも良いほうに考える」「困ったことが起きてもよい方向にもっていく」などの項目を含む optimism (楽観性) を下位尺度の1つとしている。また、平野(2010)³⁰⁾は「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」「どんなことでも、たいてい何とかかなりそんな気がする」など項目を含む optimism (楽観性) を下位尺度の1つとしている。平野(2010)³⁰⁾は、optimism (楽観性) 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としている。このため optimism (楽観性) は、困難な状況においても乗り越えて前に進むことに関連すると考えられている。

また、自尊心の高い人は、自分の能力の状態を受容するなどの内的安定度が高いとされる。小塩他(2002)²⁹⁾は、レジリエンスと自尊心とは正の相関を示し、自尊心が高い人はネガティブなライフイベントがあってもレジリエンスを高く保つとしている。また、齊藤・岡安(2014)⁶⁹⁾は、対人面のスキルとコミュニケーションスキルを共に含めたソーシャルスキル尺度を用い、大学生のソーシャルスキルと自尊心が関連し、レジリエンスへ影響を与えていることを示している。齊藤・岡安(2014)⁶⁹⁾は、自尊心が低くてもソーシャルスキルが高い場合は、レジリエンスが高くなるとしており、コミュニケーションスキルもレジリエンスへ影響を与えていると考えられる。このように、楽観性、自尊心は、レジリエンスに影響を及ぼしていると考えられるが、コミュニケーションスキルの高低によって、レジリエンスに及ぼす影響が変化する可能性が考えられる。個人の特性が高いとスキルも高いという関連性のみならず、個人の特性の高低とスキルの高低の関連によってレジリエンスへの影響に違いが生じることが示唆される。特性とコミュニケーションスキルは関連しながら、レジリエンスに影響を与えていると考えられるが、どのように影響があるかは検討の余地がある。

3.1.7 本章の目的

以上より、本章では、社会生活の中で日常的にストレスフルな状況が多い社会人を対象に、optimism（楽観性）・自尊心とコミュニケーションスキルが、レジリエンスに及ぼす影響を明らかにすることを目的とする。具体的には、図 3-1 に示したような、optimism（楽観性）および自尊心とコミュニケーションスキルの下位尺度がそれぞれ関連しながら、レジリエンスへどのような影響を及ぼしているかという仮説を検討する。仮

説の詳細は以下のとおりである。1) optimism（楽観性）、自尊心、コミュニケーションスキルは、それぞれレジリエンスに影響を及ぼしている。2) optimism（楽観性）と自尊心、コミュニケーションスキルの高低の組み合わせによって、レジリエンスが高くなる場合と低くなる場合がある。レジリエンスの向上が注目されるなか、特性とスキルの双方の影響を検討することによって、レジリエンスの向上の効果的な方策に寄与できると考えられる。

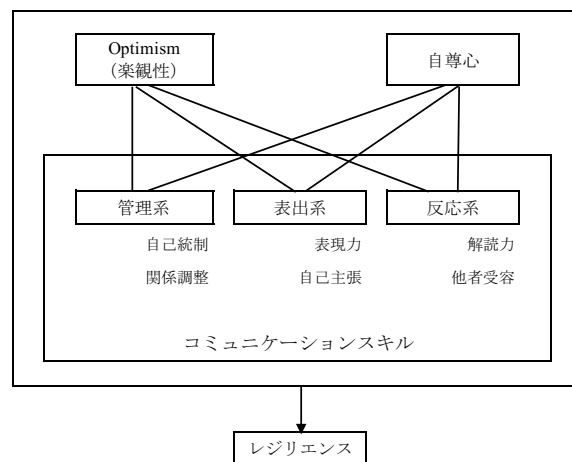


図 3-1 本章の範囲

3.2 方法

3.2.1 調査対象者と手続き

調査対象者はインターネットリサーチを専門とする会社の会員 20 代～60 代の社会人（公務員、会社員、経営者、自営業、パートアルバイト）。男女 711 人（男 424 人、女 287 人）。平均年齢は、男性 44.4 歳（ $SD=13.0$ ）、女性 42.3 歳（ $SD=13.0$ ）。調査は 2019 年 1 月にインターネ

ット上で実施した。実施の前に、インターネットリサーチ会社のサイトにて調査の趣旨を説明するとともに調査を受けたくない場合は不参加も可能であることの説明を提示した。統計解析には SPSS を用いて、記述統計量の算出、クロンバック α 係数の算出、Pearson 相関係数の算出、 t 検定の算出、重回帰分析の算出をおこなった。

3.2.2 調査項目

(1) レジリエンスに関する項目は、精神的回復力尺度²⁹⁾を使用した。レジリエンスの状態にある個人の心理的特性を反映する尺度である。「色々なことにチャレンジするのが好きだ」などの項目である新奇性追求と、「自分の感情をコントロールできるほうだ」などの項目である感情調整、「自分の未来にはきっといいことがあると思う」などの項目である肯定的な未来志向の 3 因子からなる。内的整合性を表す α 係数は十分な値を示し (.79, .77, .81)、妥当性が確認されている。21 項目に対し、「1. 全くそう思わない」から「5. 非常にそう思う」までの 5 件法で回答を求めた。

(2) コミュニケーションスキルに関する項目は、ENDCOREs⁷⁰⁾を使用した。これは、コミュニケーションスキルに関連する諸因子を階層構造に統合し、個人の言語的スキルや対人スキルとして、自己統制、表現力、解読力、自己主張、他者受容、関係調整の 6 因子から成るものである。6 つの因子は基本スキルと対人スキルの 2 階層であり、さらに管理系 (自己統制、関係調整)、表出系 (表現力、自己主張)、反応系 (解読力、他者受容) の 3 系統に分けることができる。内的整合性を表す α 係数は十分な値を示し (自己統制 .68、表現力 .89、解読力 .93、自己主張 .84、他者受容 .84、関係調整 .82)、他のスキル尺度との検討によって妥当性が確認

されている。24 項目に対し「1.かなり苦手」から「7.かなり得意」までの 7 件法で回答を求めた。

(3) optimism (楽観性)に関する項目は、LOT-R 日本語版³⁾を使用した。特性的な optimism (楽観性)の尺度として広く使われており、10 項目(4 項目のフィラー項目を含む)に対し、「1.全くそう思わない」から「5.非常にそう思う」までの 5 件法で回答を求めた。

(4) 自尊心については、山本・松井・山成(1982)⁷¹⁾の自尊心尺度を使用した。6 項目に対して「1.全くそう思わない」から「5.非常にそう思う」までの 5 件法で回答を求めた。

3-3 結果

3.3.1 基礎統計量

各項目について逆転項目の処理を行った後、各尺度に基づいた各因子に相当する項目の平均値を下位尺度得点とした。各平均値と標準偏差、 α 係数および各得点間の相関の結果を表 3-1 と表 3-2 に示す。内的整合性を示す α 係数は、精神的回復力尺度は新奇性追求 $\alpha=.799$ 、感情調整 $\alpha=.759$ 、肯定的な未来志向 $\alpha=.850$ であった。LOT-R は $\alpha=.679$ 、自尊心尺度は $\alpha=.848$ であった。コミュニケーションスキルは自己統制 $\alpha=.629$ 、表現力 $\alpha=.787$ 、解読力 $\alpha=.711$ 、自己主張 $\alpha=.788$ 、他者受容 $\alpha=.821$ 、関係調整 $\alpha=.776$ であった。コミュニケーションスキルの自己統制はやや低い値であったが、藤本・大坊(2007)⁷⁰⁾は、自己統制は我を抑え周りに合わせるものとし、自制と協調の両側面が必要であり多少性質が異なる項目を含むことを指摘している。これをふまえながら下位尺度として分析に用いることとした。相関分析の結果、精神的回復力尺度の新奇性追求、感情調整、肯定的な未来志向の各下位尺度得点、LOT-R、自尊心、コミュニ

ケーションスキルの自己統制、表現力、解読力、自己主張、他者受容、関係調整の各下位尺度得点とは、それぞれ正の相関がみられた。また、各得点について男女差を検討したところ、精神的回復力尺度の感情調整（男性 3.13, 女性 3.00; $t(709)=2.81, p<.01$ ）とコミュニケーションスキルの自己主張（男性 3.79, 女性 3.57; $t(709)=2.83, p<.01$ ）において女性よりも男性のほうが有意に高い得点を示した。解読力（男性 4.10, 女性 4.35; $t(709)=3.16, p<.01$ ）と他者受容（男性 4.26, 女性 4.47; $t(709)=2.82, p<.01$ ）において男性よりも女性ほうが有意に高い得点を示した。他の得点については男性と女性で有意差が見られなかった。

表 3-1 各得点の平均、標準偏差、 α 係数

	n=711		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	α
精神的回復力尺度	3.09	0.59	
新奇性追求	3.15	0.71	.799
感情調整	3.08	0.64	.759
肯定的な未来志向	3.02	0.89	.850
LOT-R	2.95	0.66	.679
自尊心尺度	3.09	0.74	.848
コミュニケーションスキル	3.98	0.78	
管理系	4.02	0.82	
表出系	3.66	0.95	
反応系	4.27	0.92	
自己統制	4.10	0.85	.629
表現力	3.62	1.00	.787
解読力	4.20	1.06	.711
自己主張	3.70	1.05	.788
他者受容	4.34	0.97	.821
関係調整	3.94	0.95	.776

表 3-2 各得点間の相関

	新奇性追求	感情調整	肯定的な 未来志向	LOT-R	自尊心	自己統制	表現力	解読力	自己主張	他者受容	関係調整
新奇性追求	1										
感情調整	.434**	1									
肯定的な未来志向	.587**	.447**	1								
LOT-R	.403**	.412**	.657**	1							
自尊心	.418**	.540**	.620**	.622**	1						
自己統制	.345**	.591**	.347**	.272**	.390**	1					
表現力	.382**	.359**	.422**	.404**	.460**	.448**	1				
解読力	.350**	.318**	.307**	.218**	.284**	.547**	.491**	1			
自己主張	.434**	.395**	.387**	.269**	.429**	.492**	.726**	.449**	1		
他者受容	.320**	.376**	.280**	.216**	.272**	.638**	.396**	.616**	.373**	1	
関係調整	.394**	.435**	.404**	.368**	.376**	.665**	.584**	.612**	.542**	.682**	1

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

3.3.2 optimism（楽観性）、自尊心、コミュニケーションスキルとレジリエンスとの関連

optimism（楽観性）、自尊心、コミュニケーションスキルがレジリエンスへ及ぼす影響を調べるために、各項目のセンタリング得点を用い強制投入法による階層的重回帰分析を行った。前述のとおり、コミュニケーションスキルの6つの下位尺度は、基礎スキルと対人スキルの近い概念の組み合わせにより、管理系（自己統制、関係調整）、表出系（表現力、自己主張）、反応系（解読力、他者受容）の3系統となるものである⁷⁰⁾。コミュニケーションスキルはこの3系統の得点を用いた。精神的回復力尺度の得点を従属変数とし、説明変数の第1ステップにLOT-Rと自尊心を、第2ステップにコミュニケーションスキルの管理系スキル（自己統制、関係調整）、表出系スキル（表現力、自己主張）、反応系スキル（解読力、他者受容）を、第3ステップにLOT-Rと管理系スキル、表出系スキル、反応系スキルの各交互作用項、自尊心と管理系スキル、表出系スキル、反応系スキルの各交互作用項を入れた。結果を表3-3に示す。

精神的回復力尺度に対して、第 1 ステップでは、LOT-R ($\beta = .312, p < .001$) と自尊心 ($\beta = .452, p < .001$) の主効果が有意であった。第 2 ステップでは、LOT-R ($\beta = .260, p < .001$) と自尊心 ($\beta = .315, p < .001$)、コミュニケーションスキルの管理系スキル ($\beta = .256, p < .001$) と表出系スキル ($\beta = .102, p < .01$) の主効果が有意であった。なお、第 1 ステップから第 2 ステップへの決定係数の増分は有意であった。第 3 ステップでは、LOT-R ($\beta = .246, p < .001$) と自尊心 ($\beta = .333, p < .001$)、コミュニケーションスキルの管理系スキル ($\beta = .262, p < .001$) と表出系スキル ($\beta = .085, p < .01$) の主効果が有意であり、LOT-R と表出系スキルの交互作用項 ($\beta = -.135, p < .01$)、自尊心と表出系スキルの交互作用項 ($\beta = .109, p < .01$) が有意であった。第 2 ステップから第 3 ステップへの決定係数の増分は有意であった。交互作用項目が有意であったことから、変数の基準に平均 \pm SD を使用し単純傾斜分析による下位検定を実施した。単純傾斜分析の結果、LOT-R が高い場合 (+1SD) も表出系スキルはレジリエンスへ影響を及ぼすが ($\beta = .349, p < .001$)、LOT-R が低い場合 (-1SD) の方が表出系スキルはより影響を及ぼすことが示された ($\beta = .364, p < .001$)。また、自尊心が低い場合 (-1SD) の表出系スキル ($\beta = .275, p < .001$) の影響より、自尊心が高い場合 (+1SD) の方が表出系スキルの影響を持つことが示された ($\beta = .289, p < .001$)。前田(2008)⁷²⁾を参考にし、下位検定の結果を図 3-2 と図 3-3 に示した。

表 3-3 階層的重回帰分析の結果

	モデル1		モデル2		モデル3	
	B	β	B	β	B	β
LOT-R	.277	.312 ***	.230	.260 ***	.218	.246 ***
自尊心	.358	.452 ***	.250	.315 ***	.264	.333 ***
管理系			.183	.256 ***	.187	.262 ***
表出系			.063	.102 **	.053	.085 **
反応系			.028	.043	.027	.041
管理系 × LOT-R					.050	.057
表出系 × LOT-R					-.105	-.135 **
反応系 × LOT-R					.037	.050
管理系 × 自尊心					-.046	-.058
表出系 × 自尊心					.073	.109 **
反応系 × 自尊心					-.026	-.037
R^2		.476		.575		.578
F		322.865 ***		192.809 ***		89.346 ***
ΔR^2		.477		.101		.007

† $p < .10$ * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

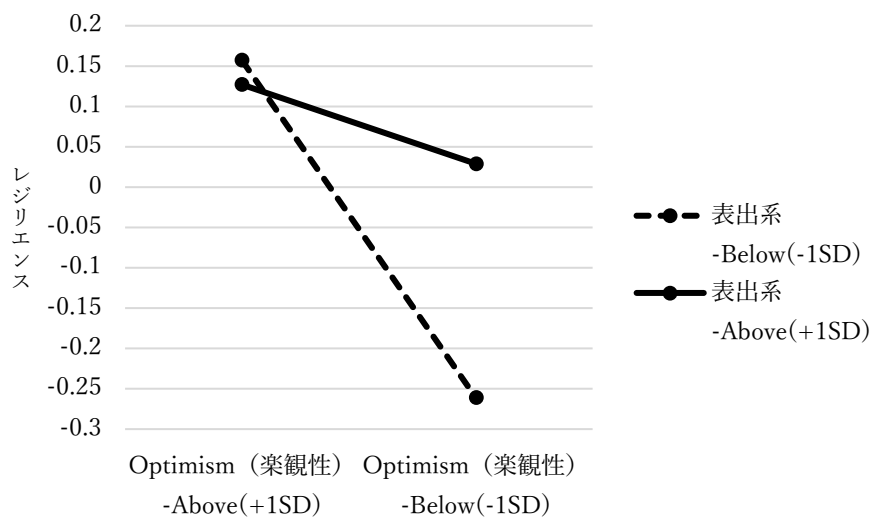


図 3-2 optimism (楽観性) と表出系スキルの交互作用

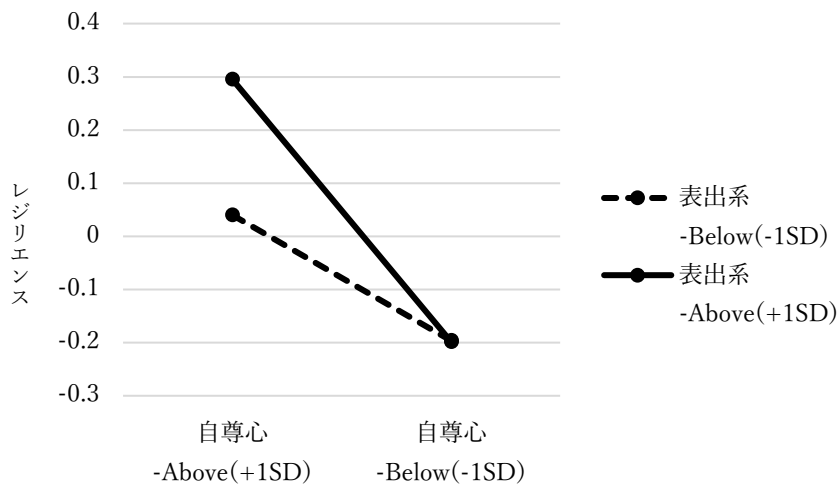


図 3-3 自尊心と表出系スキルの交互作用

3.4 考察

本章の目的は、社会人における optimism（楽観性）・自尊心とコミュニケーションスキルがレジリエンスに及ぼす影響を明らかにすることであった。optimism（楽観性）とレジリエンスの関係について、相関分析において optimism（楽観性）と精神的回復力尺度の全ての下位尺度で中程度の正の相関がみられ、optimism（楽観性）の高さとレジリエンスの高さとの関連が示された。また、階層的重回帰分析（表 3-3）のモデル 1 において、レジリエンスに対して、optimism（楽観性）の主効果が有意であった。モデル 2、モデル 3 においてコミュニケーションスキルの下位尺度を投入しても同様の結果であり、決定係数の変化量も有意であったことから、optimism（楽観性）はレジリエンスに影響を及ぼしている

ことが示された。

自尊心とレジリエンスの関係については、相関分析において自尊心と精神的回復力尺度の全ての下位尺度で中程度の正の相関がみられたことから、自尊心の高さとレジリエンスの高さとの関連が示された。これは、小塩他(2002)²⁹⁾、齊藤・岡安(2014)⁶⁹⁾と同様の結果を示したといえる。階層的重回帰分析(表3-3)のモデル1において、レジリエンスに対して、自尊心の主効果が有意であった。モデル2、モデル3においても同様の結果であり、自尊心はレジリエンスに影響を及ぼしていることが示された。また、モデル1、モデル2、モデル3の全てのモデルで自尊心の標準偏回帰係数が最も高く、自尊心がレジリエンスへ与える影響は大きいことが示唆された。

コミュニケーションスキルとレジリエンスの関係については、相関分析においてコミュニケーションスキルの各下位尺度と精神的回復力尺度の各下位尺度で概ね中程度の正の相関がみられた。また、階層的重回帰分析(表3-3)のモデル2より、レジリエンスに対して、コミュニケーションスキルの管理系スキル、表出系スキルに有意な主効果がみられた。管理系スキルの標準偏回帰係数はコミュニケーションスキルのなかで最も数値が高く、コミュニケーションスキルの管理系スキルはレジリエンスへの影響の高さを示していると考えられる。前述のとおり、コミュニケーションスキルの管理系スキルは、自己統制と関係調整の下位尺度からなる。自己統制は、「自分の衝動や欲求を抑える」「自分の感情をうまくコントロールする」など、欲求抑制や感情統制を含むスキルである。関係調整は、「人間関係を第一に考えて行動する」「意見の対立による不和に適切に対処する」という関係を重視し意見の対立に対処するスキルである⁷⁰⁾。自己を抑制し感情をコントロールし、他者との関係に対処す

ることは、レジリエンスの高さと関連があることが示唆された。また、コミュニケーションスキルの表出系スキルは、表現力と自己主張の下位尺度からなるものとされる。表現力は、「自分の考えを言葉でうまく表現する」という言語表現や身体表現、表情表現や情緒伝達の基礎スキルであり、自己主張は、「会話の主導権を握って話を進める」「納得させるために相手に柔軟に対応して話を進める」など、支配性や柔軟性、論理性を含む対人スキルである⁷⁰⁾。相手に自分の考えを伝え、柔軟に話を進めるスキルであると考えられる。表出系のスキルは、レジリエンスの促進へ影響を及ぼすことが示唆された。以上のことは、仮説1を支持する結果であったといえる。

optimism(楽観性)とコミュニケーションスキルとの関連については、相関分析において optimism (楽観性) とコミュニケーションスキルの全ての下位尺度で正の相関がみられた。特に、optimism (楽観性) とコミュニケーションスキルの表現力および関係調整で中程度の正の相関があった。optimism (楽観性) の高さは、言葉や身体の表現や情緒伝達のスキルの高さと、他者との関係を重視し意見や感情の対立を対処するスキルの高さと関連が示された。

optimism (楽観性) とコミュニケーションスキル、レジリエンスの関連については、階層的重回帰分析(表3-3)において、レジリエンスに対して optimism (楽観性) と表出系スキルに交互作用がみられたため下位検定を行った。図3-2により、optimism (楽観性) が高いと表出系スキルの高い場合も低い場合もレジリエンスの得点が高い傾向があった。また、optimism (楽観性) が低くても表出系スキルが高い場合は、レジリエンスの得点が高かった。これは仮説2と関連する結果であった。optimism (楽観性) が高いと表出系スキルの高低問わずレジリエンスが高い傾向

にあったことから、レジリエンスへの **optimism**（楽観性）の関連の高さが示唆される。また、**optimism**（楽観性）が低い場合には、表出系スキル高さがレジリエンスへ影響を与えることが示された。前述のとおり、コミュニケーションスキルの表出系スキルは、言語伝達や情緒伝達などの基礎スキルである表現力と、自分の意見を相手にうまく伝え納得させるという自己主張からなる。自己主張は、支配性や柔軟性、論理性、独立性を含むとされ⁷⁰⁾、対人場面において状況を前に進めることと関連する。また、**optimism**（楽観性）について、平野（2010）³⁰⁾は、楽観性の高さ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とし、加藤（2001）¹⁴⁾は、対処効力感を高め、イベントへの脅威を低くするとしている。これらより、表出系スキルと **optimism**（楽観性）はともに物事を前に進めることに関連しており、レジリエンスへ影響を与えていると考えられる。

自尊心とコミュニケーションスキルの関係については、相関分析において自尊心とコミュニケーションスキルの全ての下位尺度の間に正の相関が示された。なかでも、コミュニケーションスキルの自己統制、表現力、自己主張、関係調整と自尊心は中程度の正の相関が示された。コミュニケーションスキルのなかでも、自己の感情や欲求を統制し、他者との調整を行うことに関わる管理系スキルや、言語や表情で表現し、相手に自分の意見を伝える表出系スキルの高さは、自己を肯定的に捉えることと関連することが示唆された。

自尊心とコミュニケーションスキル、レジリエンスとの関連については、階層的重回帰分析（表 3-3）において、レジリエンスに対して自尊心と表出系スキルに交互作用がみられたため下位検定を行った。図 3-3 より、自尊心が高く表出系スキルが高いと、レジリエンスの得点が高かつ

た。表出系スキルが高いと自尊心の高低により、レジリエンスの得点に大きな差が生じることが示された。また、自尊心が低いと、表出系スキルが高くてもレジリエンスの得点は低かった。表出系スキルの高低に関わらず、自尊心が低いとレジリエンスの得点が低いことが示された。これは仮説 2 と関連する結果であった。自尊心が低くソーシャルスキルが高い場合はレジリエンスが高くなるとした齊藤・岡安(2014)⁶⁹⁾の結果とは違う結果であった。これは、齊藤・岡安(2014)⁶⁹⁾はソーシャルスキルについて「他人が話しているところに気軽に参加できる」といった対人関係の開始の行動などを含む、広く捉えた尺度を用いていたためと考えられる。本研究では個人のスキルであるコミュニケーションスキルのなかの表出系スキルとの関連を示したため、結果に違いがあったと考えられる。また、畑野(2010)⁷³⁾は、自らの意図を他者に伝えることができるという意図伝達の自信などのコミュニケーションに対する自信と自尊心は正の相関を示すとしている。また、コミュニケーションに対する自信とアイデンティティの中の心理社会的自己同一性との関連を示している。心理社会的自己同一性は、現実社会との関わりあいから生じるもので、社会でもやっていけるという適応感覚と関連があるとされる。自尊心の高さとコミュニケーションに対する自信の高さとの関連が示されていることから、自尊心が低いとコミュニケーションに対する自信も低くなり、困難な状況の際に、話を進めたり、柔軟に対応するなど表出系スキルがうまく発揮されないことが考えられる。

以上のことから、**optimism** (楽観性)、自尊心、コミュニケーションスキルの管理系スキルと表出系スキルはそれぞれレジリエンスへ影響を及ぼすことが明らかとなった。また、**optimism** (楽観性) および自尊心とコミュニケーションスキルの表出系スキルはそれぞれが関連しながら、

レジリエンスに影響を及ぼしていることが示された。対人関係において、藤本(2013)⁷⁴⁾は、表出系スキルの自己主張の支配性や独立性が弊害になることも考えられるとし、自己主張は対人葛藤のマネジメントへ影響を与えるものと位置付けている。大坊(2006)⁷⁵⁾は、主張の内容も大事であると指摘したうえで、他者に対して自己表現を抑制せず行えることは、後に後悔を残さず、直面する課題自体に取り組むことができ、適応力を増すことにつながるとしている。適切に自己の考えを伝えるということが、レジリエンスに影響を与えると考えられる。また、表出系スキルが低くても、**optimism** (楽観性)が高い場合は、レジリエンスが高い傾向があった。表出系スキルが高くても自尊心が低いとレジリエンスが低い傾向にあることが示された。このように、コミュニケーションスキルの高低と **optimism** (楽観性) と自尊心の高低の関係により、レジリエンスに違いが生じていることが明らかとなった。レジリエンスの向上を検討する際に、個人のスキルのみ、特性のみというそれぞれの対処ではなく、スキルと特性の双方の影響を考慮するというを示唆することができたことは本研究の特徴といえる。レジリエンスの向上を目的としたトレーニングも多く研究される中、レジリエンス向上の施策の検討へ寄与できると考える。

これらの結果と日本における楽観性との関連について述べる。2章において、日本における楽観性の5因子のうち、明るい見通し、不安のなさ、切り替え、自信の4つの因子は、**optimism** (楽観性) と正の相関がみられた。**optimism** (楽観性)が高いということは、日本における楽観性の4つの因子が高いことが考えられる。**optimism** (楽観性)と同様に、日本における楽観性もコミュニケーションスキルと関連しながらレジリエンスへ影響を及ぼしていることが推察できる。また、2章の第1クラ

スターより、日本における楽観性の4因子が高い場合は気楽志向も高い傾向が推察されるため、4つの因子が高い場合には、気楽志向についても同様の関連が推察できるが、今後の検討の余地がある。日本における楽観性の各因子がコミュニケーションスキルとレジリエンスどのように関連するかということは、今後の課題である。

また、本研究では特定の職業や職種ではなく、働く人全般を対象に検討を行ったが、今後は、職務内容や母集団の違いによる差異の検討をする余地がある。コミュニケーションスキルの上位概念に社会相互作用であるソーシャルスキルがあるとされる⁷⁰⁾ことから、ソーシャルスキルとの関連も検討する余地が残されている。また、人との関わりが多い職場や組織の企業内研修の場、教育機関における本研究の知見の実践的な応用も考えられる。これらは、働く人の心的健康に寄与すると考える。

3.5 本章のまとめ

本章の目的は、社会人における optimism（楽観性）・自尊心とコミュニケーションスキルがレジリエンスに及ぼす影響を明らかにすることであった。optimism（楽観性）、自尊心、コミュニケーションスキルの管理系スキルと表出系スキルはそれぞれレジリエンスへ影響を及ぼすことが明らかとなった。また、optimism（楽観性）および自尊心とコミュニケーションスキルの表出系スキルはそれぞれが関連しながら、レジリエンスに影響を及ぼしていることが示された。また、表出系スキルが低くても、optimism（楽観性）が高い場合は、レジリエンスが高い傾向があった。表出系スキルが高くても自尊心が低いとレジリエンスが低い傾向にあることが示された。これらのことから、コミュニケーションスキルの

高低と optimism（楽観性）と自尊心の高低の関係により、レジリエンスに違いが生じていることが明らかとなった。レジリエンスの向上を検討する際に、個人のスキルのみ、特性のみというそれぞれの対処ではなく、スキルと特性の双方の影響を考慮するということが示唆された。

第 4 章 肯定的な共感を促す集団活動を取り入れた楽観性・レジリエンス向上プログラムの開発

4.1 本章の背景と目的

4.1.1 レジリエンス要因と optimism（楽観性）

レジリエンスについて、Grotberg(2003)⁵⁷⁾は、レジリエンスはさまざまな要因の組み合わせにより作用し、誰もが持ち合わせており向上するものであることを指摘している。レジリエンス要因とは、レジリエンスに導く要因であり、レジリエンスを構成するものでもあるとされる。

前述のとおり、レジリエンスを測定する尺度の開発も多くされており、その構成内容を見ると多岐に渡ることがわかる。小塩他(2002)²⁹⁾は、レジリエンスの状態に結びつきやすい心理特性として、いろいろなことへのチャレンジや関心の高さである「新奇性追求」、自分の感情をコントロールすることに関する「感情調整」、肯定的な将来への期待を意味する「肯定的な未来志向」といった下位尺度を明らかにしている。石毛・無藤(2005)³²⁾は、中学生を対象としたレジリエンス尺度において3つの下位尺度を示した。自分の判断や行動を見直して自ら問題解決をしようとする自立的な傾向を「自己志向性」、ネガティブな心理状態を立て直すため

に他者との関係を基盤にしようとする「関係志向性」、物事をポジティブに考える傾向である「楽観性」としている。平野(2010)³⁰⁾は、レジリエンスを資質的レジリエンスと獲得的レジリエンスに分け、資質的レジリエンスがポジティブな見通しを表す「楽観性」、心身をコントロールする「統御力」、社会集団の中での関わりなどの「社交性」、努力や意欲をもって行動する「行動力」の4因子、獲得的レジリエンスが積極的な対処をとることを表す「問題解決志向」、自分自身を理解する「自己理解」、他者を理解することを表す「他者心理の理解」の3因子から成ることを示している。個人要因と環境要因の両方の観点から、齊藤・岡安(2011)³¹⁾は、情緒的サポートなど周囲の資源を示す「ソーシャルサポート」、肯定的あるいは楽観的な側面である「肯定的評価」、自己の能力に対する肯定的な評価である「コンピテンス」、自分に影響を与える他者の存在である「重要な他者」、コミュニケーション能力や学校生活に関わる「親和性」という下位尺度からレジリエンスが構成されることを示している。森・清水・石田・富永・Hiew(2002)⁷⁶⁾は、Hiewの研究を参考にし、自分を肯定的に捉える I AM、助けてくれる人がいるという対人的安定性である I HAVE、能力に対する信頼感である I CAN、将来に対する楽観的な見通しである I WILL を示している。

以上のように、レジリエンス要因は、個人の心理特性である場合や環境要因を含む場合など、研究の取り扱う範囲により構成内容に違いがある。レジリエンス尺度が多数存在する理由は、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であることだとしている⁷⁷⁾。様々なレジリエンス要因の指摘があることから、レジリエンスの要因が広範囲に渡ることや、表現に多少の相違があるものの重なる要因も存在することがわかる。

レジリエンスと optimism (楽観性) との関連について、前述のとおり、石毛・無藤(2005)³²⁾、平野(2010)³⁰⁾は、レジリエンス尺度の下位尺度の1つに「楽観性」を示している。また、「肯定的な未来志向」²⁹⁾、「肯定的評価」³¹⁾など、複数の尺度で optimism (楽観性) と類似した項目を含む下位尺度が存在する。複数の先行研究で指摘されるレジリエンス要因に着目することで、optimism (楽観性) も向上し、より効率的にレジリエンスも向上する方策が検討できると考えられる。

4.1.2 レジリエンスを高めるため手法

レジリエンスを高めるために様々なレジリエンスプログラムが研究されている。対象者は、幼児、児童、大学生、成人向けなど幅広い。ペン・レジリエンシー・プログラム (PRP) は、青年期の日常の問題に自ら対処する能力を向上させることを目的とし、不安や抑うつを予防するプログラムとして開発されたものである^{34,35)}。楽観性、問題解決、自己効力感、自己統制、感情の調整、共感性、強い関係性など扱う。PRP を含むペンシルバニア大学のトレーニングなどを取り入れたマスター・レジリエンス・トレーニング (MRT) は、兵士の心理的な健康度を向上させるプログラムで、自分の気持ちの明確化、自己コントロール、現実的な楽観力、精神的機敏性、自己の強み、関係性といった6つのコンピテンシーを掲げ、メンタルタフネス、キャラクターstrenghts、強い関係性といったプログラムを10日間かけて行うものである^{34,78)}。

子どものレジリエンスを高めるプログラムも多くある。子ども向けの学校を基盤とした SPARK レジリエンスプログラムは、レジリエンス促進と抑うつ予防への有効性が指摘されている⁷⁹⁾。また、都市にすむ子どものレジリエンスを強化するためのプログラムに Rochester Child

Resilience Project(RCRP)⁸⁰⁾がある。小学校高学年を対象とし、自分と他人の気持ちを理解することや、問題への対処、自己効力感、自尊心に着目したものである。日本においては、児童養護施設のこどものための非言語なアートプログラム⁸¹⁾や、レジリエンスの自己認識を目的としてアプリケーションを活用した検討⁸²⁾などがある。学校におけるレジリエンスのプログラムについて特徴をまとめた原・都筑(2013)⁸³⁾によると、プログラムの目的はレジリエンスの全般的な育成から、日常的なストレスを乗り越えるためのもの、抑うつ予防、暴力行動、薬物や健康に関する問題行動の減少、両親離婚後の適応など、様々なものが存在しているとされている。原・都筑(2013)⁸³⁾は、レジリエンスのプログラムを様々なスキルの獲得を重視した「スキル重視型」、体験の中でスキルを学ぶ「体験重視型」、環境を重視する「環境整備重視型」に分けて解説し、スキル重視型のプログラムを多く示している。このように数々の研究がなされ、個人のレジリエンスを高めることは重要視されていることがわかる。だが、前述のようにレジリエンス要因は多様であることが指摘されており、向上させるスキルも多岐にわたる。より簡潔で、個人のレジリエンス力を効果的に上げるための方策は検討の余地がある。

また、平野(2015)⁸⁴⁾は、もともと持っている資質的なレジリエンスが低い人は、傷つきからの対処に関して、誰かに聴いてもらうといった周囲のサポートが問題解決への足掛かりとなる可能性を示唆している。他者へ自己開示することに関し、遠藤(1996)⁸⁵⁾は、開示者と被開示者との関係性について論じている。長期的な関係性は、安定度や開示することによる関係性の変化の懸念等が関連し、状況的・一時的な関係性は、その時の意識や対話の状況が関連することを示している。一時的な関係性の場合、開示者は他者からのまなざしへの意識が弱まり、自己の公的な

側面の意識が低下すると、自己開示へつながることを示唆している。レジリエンスを向上する介入法において、自己のありかたと向き合い振り返る活動は、個人活動で行うものが多い。また、上野・平野(2019)⁸⁶⁾は、個人活動の後に集団活動を取り入れたプログラムを行い、集団活動によって新たな気づきが生じることを指摘している。だが、集団活動を導入する場合に、個人活動と集団活動で別々の内容を扱うことが多い。個人活動と集団活動の内容を分けずに、自己の日常の思考や行動を振り返る過程に、自己開示をしながら肯定的な共感を促す集団活動を効果的に取り入れることができれば、他者の視点から自己認知へ新たな気づきを得ることができる。また、現在の自己の認知を開示し他者に受容してもらうことが、自信へつながると考えられる。

4.1.3 本章の目的

本章では、自己の日常の思考や行動を振り返る過程の中で、自己開示をしながら客観的な視点により新たな気づきを感じる、肯定的な共感を促す集団活動を取り入れた optimism (楽観性)・レジリエンス向上プログラムを開発するとともに、その検証を行うことを目的とする。プログラムは日常の困難に自ら対処できるための予防的なものとし、特に日常の困難を経験する場面が増え、自ら乗り越えていく必要性が高まる青年期以降を対象とした。

4.2 optimism (楽観性)・レジリエンス向上プログラムの開発

4.2.1 方法

これまでに明らかにされた様々なレジリエンス要因の中から、複数の先行研究において指摘される要因を検討した。複数の先行研究において

指摘されているレジリエンス要因に着目したプログラムを開発することによって、より簡便な方法でレジリエンスを向上させることができると考えられる。プログラムを構成する全てのワークに個人活動に加えて肯定的な共感を促す集団活動を取り入れ、レジリエンスを向上するプログラムを作成した。また、プログラムの実施前と実施後にアンケート調査を行い、その結果を分析することによって、プログラムの有効性を検証した。

4.2.2 注目するレジリエンス要因の抽出

複数の先行研究において指摘されているレジリエンス要因を検討するために先行研究の項目を整理した。平野(2010)³⁰⁾の先行研究の分類のカテゴリーを参考にしながら、小塩他(2002)²⁹⁾、平野(2010)³⁰⁾、齋藤・岡安(2011)³¹⁾、石毛・無藤(2005)³²⁾、森他(2002)⁷⁶⁾の尺度の各項目を類似度で分け、表4-1に示すように7つのレジリエンス要因に注目した。なお、7つのレジリエンス要因の名称は先行研究を参考にしながら一般的な表現を用いた。

楽観性は、参考にした5つの尺度全てにおいて関連する項目がみられた概念である。感情調整は、自分の感情をコントロールできるほうだ²⁹⁾、嫌なことがあっても、自分の感情をコントロールできる³⁰⁾といった項目であり、動揺せず自分の気持ちを落ち着かせることができることを示す。粘り強さは、自分は粘り強い人間だと思う³⁰⁾失敗してもあきらめずにもう一度挑戦する³²⁾といった項目で、あきらめずに目標に向かってやり通すことを示す。新しいチャレンジは、色々なことにチャレンジするのが好きだ²⁹⁾のように、多様な関心をもち、それに挑むことである。自信・効力感は、自分にかなり自信がある⁷⁶⁾、努力すればどんなことでも自分

の力でできると思う³¹⁾といった項目で、自分の能力に自信をもち、遂行できるということである。ソーシャルスキルは、交友関係が広く社会的である³⁰⁾、いろいろなことを周りの人と話すことが好きだ³¹⁾といった、ソーシャルスキルの中の社交性を示すものである。ソーシャルサポートは、私の考えや気持ちをわかってくれる人がいる⁷⁶⁾、何か困ったことがあったら相談できる人、あるいは場所がある³¹⁾といった相談できる環境についての認知を示す。これら7つの要因を高めるプログラムを開発することとした。

表 4-1 注目するレジリエンス要因

カテゴリー	注目する要因	先行研究
肯定的な未来志向	■楽観性	小塩・中谷・金子・長峰(29)、平野(30)、齊藤・岡安(31) 石毛・無藤(32)、森・清水・石田・富永・Hiew(76)
自己統制	■感情調整	小塩・中谷・金子・長峰(29)、平野(30)
好ましい気質	■粘り強さ	小塩・中谷・金子・長峰(29)、平野(30)、石毛・無藤(32) 森・清水・石田・富永・Hiew(76)
チャレンジ	■新しいチャレンジ	小塩・中谷・金子・長峰(29)
コンピテンス	■自信・効力感	齊藤・岡安(31)、森・清水・石田・富永・Hiew(76)
ソーシャルスキル	■ソーシャルスキル	平野(30)、齊藤・岡安(31)
	■ソーシャルサポート	齊藤・岡安(31)、森・清水・石田・富永・Hiew(76)

4.2.3 プログラムの4つのワークの構成

先行研究の知見を参考にし、表 4-1 のレジリエンス要因の特徴を考慮してレジリエンス向上プログラムを開発した。プログラムは以下から成る。最初に、レジリエンスについての先行研究を参考に、レジリエンスの概略について知識を深めるレクチャーを行った。その後以下4つのワークを実施した。

A：自分を知る 自己のレジリエンス力の視覚化

B：自分を知る 目的、原因と向き合い、柔軟な対処を考える

C：視野を広げる 現在から未来へ時間軸を広げる

D：周りを見る 相互サポートを深める

A～Dでは、それぞれ個人活動の後に、集団活動を行った。本研究における肯定的な共感を促す集団活動とは、個人活動で行った内容の一部を他者へ共有するとともに、他者の話を受容的な態度で聞き、共感的な姿勢を大切にするものとした。集団活動において他の人が話をする際には受容的な態度で聞く、話す際には無理のない範囲で行うという教示をした。

また、4つのワークは、7つのレジリエンス要因を複合的に高めることを目指したものとした。4つのワークと7つのレジリエンス要因の関係を表4-2に示す。1つの要因（◎）ごとに先行研究の理論背景を元にワークを検討し、他の要因にも影響を与えるワークであると考えられたため、他の要因（○）も目的とした。また、感情調整とソーシャルスキルについては、B、C、Dのワークの直接的な狙いとはしていないが、各ワークの個人活動と肯定的な共感を促す集団活動をすることによって、プログラム全体を通して間接的（△）に関連すると考える。

4.2.4 対象者

対象者は、一般公募により参加者を広く募った者とした。オンラインによるワークショップのプログラムとして実施し、前後にアンケートを記入してもらった。事前と事後のアンケート両方を記入した参加者は20代から60代以上の男女94人（男性37人、女性57人）91名は有職者、学生2名、無職1名）であった。2020年9月に実施し、所要時間は、教

示を含め約 3 時間であった。調査の趣旨を説明するとともに、調査を受けたくない場合は途中で不参加も可能であることを説明した。事前アンケートと説明に約 10 分、ワーク A は 30 分（うち 15 分は集団活動）、ワーク B は 45 分（うち 20 分は集団活動）、ワーク C は 45 分（うち 20 分は集団活動）、ワーク D は 40 分（うち 20 分は集団活動）、事後アンケート 10 分であった。

表 4-2 各ワークと関連するレジリエンス要因

	A	B	C	D
■楽観性	○		◎	
■感情調整	○	△	△	△
■粘り強さ	○	◎		
■新しいチャレンジ	○		○	
■自信・効力感	○	○		
■ソーシャルスキル	○	△	△	△
■ソーシャルサポート	○			◎

4.2.5 A：自己のレジリエンス力の視覚化

前述のように、これまでに多くのレジリエンス要因が指摘されており、レジリエンス向上のためのプログラム研究においても、自己の特性等に広く向き合うことが多いが、簡便に自分のレジリエンス力に向き合うことができるものが少なかった。一方、本プログラムにおける「自己のレジリエンス力の視覚化」は、プログラムの最初に、自己のレジリエンス力の現状を簡便に知るものである。レジリエンスについての理解が促進

され、自己の思考や自己の大切にしていること等に向き合うことによって新たな気づきが生まれることを狙いとしている。また、プログラムの早い段階で自己のレジリエンスについて認識することが、その後のプログラムへの意欲にも影響すると考えて最初に配置した。

参加者が行った点を以下に記す。まず、仕事、学業、趣味、その他プライベート等で、最近体験した強い緊張を感じた状況、もしくは緊張感を強いられ努力しなければならないような困難な状況について、可能な範囲で記入した。それについて、先行研究を参考にした7つのレジリエンス要因と対応した代表的な質問項目(表4-3)に、「全くあてはまらない」から、「非常にあてはまる」までの7件法で得点をつけた。その後、7つの質問項目の中で、普段から自分が大切だと感じていること、これから大切にしていきたいことについて、それぞれチェックした。また、得点に大きな偏りがある場合は、他の状況についても検討することとした。

集団活動においては、個人活動で検討した7つの質問項目の中の、普段から自分が大切にしていること、これから大切にしていきたいことについて共有した。他の人の話は受容的な態度で聞き、必ずメモをとるよう教示し、自分と違う所や全体の気づきも共有した。

表 4-3 ワーク A・7つの質問

-
- 1 困難があっても、私は粘り強くあきらめない
 - 2 嫌なことがあっても、自分の感情をコントロールできると思う
 - 3 将来の見通しは明るいと思う
 - 4 いろいろな新しいチャレンジをすることができる
 - 5 私はうまくできる自信がある
 - 6 交友関係が広く、人と話すことは苦にならない
 - 7 普段から、私の考えや気持ちをよくわかってくれる人がいる
-

4.2.6 B：目的、原因と向き合い、柔軟な対処を考える

このワークは、表 4-2 に示したように粘り強さと自信・効力感の向上を意識して設計した。粘り強さは、困難な出来事の際にその状況を受け入れ、なんとか試行錯誤しながらゴールまで向き合う力といわれている。Duckworth(2016)²⁷⁾は、粘り強くやり抜く力には、目的を持って情熱的であることが重要としている。また、目標に向かう取り組み方に関連する個人の信念として知能観がある。学習によって知能を増加させることができるという暗黙知を持つ者は、困難に陥った際に新たな方略や努力によって変更が可能であるとし、一層の挑戦や学習を動機づけられる⁸⁷⁾。以上より、粘り強さを高めるには、目的・原因と向き合い、困難な状況に陥った際のストレス対処行動であるコーピング選択を広くすることが関連すると考えられる。これらは個人の遂行可能感である自己効力感とも関連があると考えられる。学業の粘り強さと自己効力感との関連が指摘されており⁸⁸⁾、効力期待が高いほど、難しい課題にも忍耐力を発揮して挑むとされる。

参加者は、まず、普段から取り組んでいること、今後やってみたいことを複数書き出し、それぞれ自分にとっての目的を記入した後、その目的を優先順位の高い順番に書き出した。その後、最近体験した強い緊張を感じた状況について、それらの原因、目的、対処法を記入した。失敗に対する原因帰属を能力不足から努力不足に変えることができると、違う方略を用いて解決しようと学習意欲が高まる⁸⁹⁾ことを参考にし、困難な状況の際の原因を能力帰属とする場合は、原因の詳細を再検討した。原因を丁寧に再検討することによって、今まで認知していた原因とは異なる視点が得られると考える。対処法について Kato(2012)⁴⁰⁾は、コーピングの柔軟性の要素の 1 つにコーピングのレパトリの拡大も関係する

としていることから、対処方略の3次元モデル³⁶⁾の8つの領域を参考にし、自己の行動の振り返りをした。

集団活動では、個人活動で検討した優先順位が高い目的と困難な状況に対する対処法について共有した。他の人の意見をメモにとり、自分との違いをみるよう教示した。また、共有された対処法に対して、チーム内で他の対処法についてのアイデアを出し合った。1つの方策にとらわれず今まで気が付かなかったコーピング方策への気づきをもたらされ、対処に自信が生まれると考える。

4.2.7 C：現在から未来へ時間軸を広げる

大谷・富澤・筒井(2016)⁶³⁾は、心地の良いことを想像することはレジリエンスへ影響を及ぼすことの1つであると指摘している。optimism（楽観性）は、結果に対して良い期待をもつこと¹⁾とされ、ストレスフルな出来事について重要だと認知したものに関して、optimism（楽観性）の高い人の方が接近型コーピングの肯定的解釈をするという見解がある³⁹⁾。目の前の出来事の重要性に注目し、目の前の出来事を整理することは、未来へ視野を広げることにつながると考えられる。Peters et al. (2010)³³⁾は、最善の自己について考え、前向きな未来を想像することで、未来への期待が高まることを示した。また、レジリエンストレーニングのMRTによるとレジリエンスの向上には、状況に応じた柔軟的な思考、新しいチャレンジへの気づきが必要⁷⁸⁾とされる。小塩他(2002)²⁹⁾は、レジリエンス尺度の1つの因子として新奇性追求をあげている。これらを参考に、目の前のことだけにとらわれず未来へイメージを膨らませることが、optimism（楽観性）と新しさへのチャレンジ意欲の向上につながるというワークを検討した。

参加者は、まず、前述の B のワークで書き出した、普段、取り組んでいること、今後やってみたいことの番号を、現在から未来へ時間経過の横軸と、自分にとっての重要性の高低を縦軸とした図に記入した。その際、優先順位の高い目的のものは、重要性の高い側に記入するようにし、優先順位の低い目的のものは、重要性の低い側に記入することとした。さらに、未来に行いたい楽しく心地よいことを想像し追加で記入した。

集団活動では、個人活動で検討した今後やってみたいこと、楽しく心地よいことについて順番に共有した。その際、他の人の意見には必ず声を出して受容するよう促した。他の人の意見をメモにとり、全体の気づきも共有した。

4.2.8 D：相互サポートを深める

ソーシャルサポートについて、Southwick & Charney (2015)⁹⁰⁾は、困難なことがあった際に他の人からサポートしてもらうだけでなく、他の人のサポートをすることもレジリエンスに関連すると指摘している。また、レジリエンストレーニングの MRT では、確固たる関係性を築いておくことが大切である⁷⁸⁾といわれている。これらを参考にし、普段から親身になってサポートしてくれる人と、さらに絆を強め、困難な状況に陥った際に、より良いサポートを得られる環境作りへの意識の向上を目指すことを検討した。

参加者は、まず、何か困ったことが生じた際に、親身になってくれて詳しい相談ができる人を、その場面や状況とともに紙に記入した。また、自分がサポートしている人がいる場合にはその名前を記入した。現状が見える化することによって、場面の偏りや人との距離を検討することとした。相談できる、もしくはサポートする場面が偏っている場合は、他

の場面についても検討した。また、すぐに思い当たらない場合は、近い人を1人記入し、今後意識してもらうこととした。関係性を深める反応手法として積極的－建設的の反応がある。積極的－建設的、受動的－建設的、受動的－破壊的、積極的－破壊的に分けることができ³⁴⁾、ポジティブな経験について話をする相手に積極的－建設的な反応をすると愛情や友情が強化されることと関連する^{34,91)}。このことを参考にし、普段から相談できる人が発言をした言葉を複数用意し、その返事の仕方を検討した。

集団活動では、個人活動で検討した返事の仕方を共有した。他の人の返事の仕方をメモにとり、気づきを共有した。チーム内での共有により、自分の返事の仕方の特徴がわかり、自分と周囲の人との関連に気づきを得られると考える。

4.3 プログラムの有効性の検証

4.3.1 方法

本プログラムの有効性を検証するために、プログラムの実施前と実施後にアンケート調査を実施した。optimism（楽観性）の尺度は、LOT-R日本語版³⁾。レジリエンス尺度は妥当性を測る観点から2つ用いた。個人の心理特性の尺度とされる精神的回復力尺度²⁹⁾は、新奇性追求と感情調整、肯定的な未来志向の3因子からなる。また、二次元レジリエンス要因尺度³⁰⁾は、社交性など社会集団の中での意識を問う項目も含まれるもので、資質的要因（楽観性、統御力、社交性、行動力の4因子）と獲得的要因（問題解決志向、自己理解、他者心理の理解の3因子）の二側面から測定するものである。レジリエンスとの関連を指摘されるものとして、自尊心尺度⁷¹⁾、特性的自己効力感尺度⁴⁴⁾の項目を用いた。それぞ

れの尺度はその妥当性と信頼性が確認されている。これらの調査項目は、7つのレジリエンス要因のうちソーシャルサポート以外の要因を検討できるものである。「1.そう思わない」から「5.そう思う」までの5件法で回答を求めた。また、プログラム実施後には、上記に加え、プログラム自体の意見を問う選択式の項目6問と記述式アンケートを実施した。これは、表4-2で示したA～Dのワークと7つレジリエンス要因についてのそれぞれの関連を検討するとともに、集団活動などプログラムの内容を検討することを目的とする。

4.3.2 検証結果

4.3.2.1 基礎統計量

各項目について逆転項目の処理を行った後、各尺度に基づいた各因子に相当する項目の平均値を下位尺度得点とした。名称は、各尺度と同じ項目名を用いる。各平均値と標準偏差、 α 係数および各得点間の相関の結果を表4-4と表4-5に示す。内的整合性を示す α 係数は概ね0.6以上を示した。二次元レジリエンス要因尺度の社交性と問題解決行動、行動力とLOT-Rとの間には相関がみられなかったが、精神的回復力尺度、二次元レジリエンス要因尺度の合計、資質的要因、獲得的要因の得点は、それぞれ自尊心、LOT-R、自己効力感の各得点と正の相関がみられた。

表 4-4 各得点の平均・標準偏差・α係数 (n=94)

	事前			事後		
	M	SD	α係数	M	SD	α係数
精神的回復力 尺度	3.81	0.60	0.90	4.00	0.54	0.91
新奇性追求	4.14	0.74	0.87	4.27	0.57	0.83
感情調整	3.43	0.74	0.85	3.61	0.73	0.87
肯定的な未来志向	4.04	0.81	0.90	4.32	0.59	0.86
二次元レジリエ ンス要因尺度	3.79	0.57	0.90	3.93	0.52	0.90
資質的要因	3.68	0.64	0.85	3.85	0.61	0.87
楽観性	4.10	0.79	0.87	4.26	0.72	0.92
統御力	3.49	0.81	0.60	3.49	0.81	0.59
社交性	3.40	1.04	0.87	3.57	1.04	0.92
行動力	3.73	0.88	0.79	3.93	0.75	0.82
獲得的要因	3.93	0.59	0.83	4.04	0.53	0.82
問題解決志向	3.94	0.71	0.70	4.10	0.56	0.66
自己理解	3.86	0.73	0.75	3.90	0.70	0.71
他者心理の理解	3.99	0.77	0.78	4.12	0.77	0.81
自尊心	3.69	0.75	0.89	3.97	0.68	0.90
LOT-R	3.54	0.69	0.71	3.76	0.70	0.76
自己効力感	3.54	0.54	0.88	3.59	0.53	0.89

表 4-5 各得点間の相関

	精神的回復力尺度				二次元レジリエンス要因尺度				獲得的要因				自尊心	LOT-R	自己効力感		
	新奇性追求	感情調整	肯定的な未来志向		楽観性	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						
精神的回復力 尺度	1.000																
新奇性追求	.818**	1.000															
感情調整	.766**	.311**	1.000														
肯定的な未来志向	.819**	.768**	.350**	1.000													
二次元レジリエ ンス要因尺度	.747**	.482**	.679**	.601**	1.000												
資質的要因	.750**	.509**	.683**	.570**	.942**	1.000											
楽観性	.593**	.315**	.623**	.423**	.726**	.713**	1.000										
統御力	.662**	.379**	.707**	.421**	.787**	.844**	.584**	1.000									
社交性	.344**	.293**	.246*	.295**	.584**	.639**	.273**	.257*	1.000								
行動力	.647**	.513**	.496**	.551**	.692**	.755**	.330**	.720**	.211*	1.000							
獲得的要因	.584**	.339**	.529**	.519**	.871**	.657**	.591**	.534**	.380**	.452**	1.000						
問題解決志向	.477**	.363**	.372**	.413**	.688**	.521**	.415**	.492**	0.186	.479**	.785**	1.000					
自己理解	.510**	.209*	.539**	.440**	.651**	.451**	.496**	.382**	.207*	.278**	.805**	.468**	1.000				
他者心理の理解	.413**	.244*	.357**	.389**	.744**	.597**	.500**	.407**	.502**	.331**	.802**	.433**	1.000				
自尊心	.564**	.322**	.434**	.636**	.567**	.436**	.442**	.314**	.296**	.242*	.638**	.415**	.670**	.443**	1.000		
LOT-R	.486**	.258*	.397**	.534**	.542**	.452**	.607**	.344**	.246*	0.17	.558**	.309**	.544**	.476**	.687**	1.000	
自己効力感	.743**	.644**	.524**	.635**	.727**	.726**	.478**	.536**	.533**	.574**	.572**	.465**	.433**	.471**	.556**	.493**	1.000

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

4.3.2.2 実施前後の各項目の差

精神的回復力尺度の新奇性、感情調整、肯定的な未来志向、二次元レジリエンス要因尺度の資質的要因、獲得的要因、自尊心、LOT-R、自己効力感の各下位尺度得点を用いて、プログラムの実施前後の得点の差を比較するため、*t* 検定を実施した。その結果、新奇性追求 ($t(93) = 2.14, p = .035, d = -0.22$)、感情調整 ($t(93) = 3.63, p < .001, d = -0.37$)、肯定的な未来志向 ($t(93) = 4.05, p < .001, d = -0.42$)、資質的要因 ($t(93) = 4.42, p < .001, d = -0.46$)、獲得的要因 ($t(93) = 3.50, p < .001, d = -0.36$)、自尊心 ($t(93) = 6.95, p < .001, d = -0.72$)、LOT-R ($t(93) = 3.97, p < .001, d = -0.41$)、自己効力感 ($t(93) = 4.24, p < .001, d = -0.44$) は、それぞれプログラムの実施前より実施後の得点の方が有意に高かった。

また、性差、年齢、婚姻の有無についての違いを検討するために、精神的回復力尺度、二次元レジリエンス要因尺度の各合計、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、自尊心、LOT-R、自己効力感のそれぞれ実施前と実施後の得点と 2 要因分散分析を行った。年齢は 20 代と 30 代、40 代、50 代と 60 代の 3 群に分けて実施した。その結果、いずれの得点もプログラム実施前後において主効果に有意差が見られたが、性差、婚姻の有無については有意差がみられなかった。年齢については、二次元レジリエンス要因尺度の資質的要因において、実施前後の主効果 ($F(1,91) = 18.32, p < .05$) と、年齢の主効果は有意差 ($F(2,91) = 3.79, p < .05$) がみられた。実施前後と年齢ごとの交互作用に有意差はみられなかった。多重比較より、20 代・30 代よりも 50 代・60 代の方が、レジリエンスの資質的要因が高かった (20 代・30 代: *M* 事前 3.43, 事後 3.59, 50 代 60 代: *M* 事前 3.85, 事後 4.01)。

4.3.2.3 レジリエンスの高低による違い

また、元々のレジリエンスが低い場合と高い場合において、プログラムの実施前と実施後の各得点を比較した。平野(2010)³⁰⁾は、二次元レジリエンス要因尺度の資質的要因について、元々持ち合わせている気質に近いものと示唆している。そのため、プログラム実施前に行なった資質的要因の得点の平均値で高群と低群に分けたものと実施前後の各得点について2要因分散分析を行った。結果を表4-6に示す。二次元レジリエンス要因尺度の合計の得点については資質的要因と実施前後の主効果と交互作用が示され、資質的要因の低群と高群ともにプログラム実施後のレジリエンス尺度の得点が有意に高かった。精神的回復力尺度、自尊心、LOT-R、自己効力感の得点については、それぞれ主効果のみが有意であった。プログラムの実施前に資質的要因が高群・低群いずれであっても、プログラムの実施後は精神的回復力尺度、自尊心、LOT-R、自己効力感の得点が有意に高いことを示した。

表 4-6 レジリエンスの高低によるプログラムの影響

		精神的回復力尺度	二次元レジリエンス要因尺度	自尊心	LOT-R	自己効力感
資質的要因・高群 (n=45)	事前	4.20	4.27	4.06	3.91	3.91
	事後	4.35	4.32	4.30	4.10	3.95
資質的要因・低群 (n=49)	事前	3.45	3.35	3.35	3.21	3.20
	事後	3.68	3.57	3.66	3.45	3.27
主効果	資質的要因・高低	74.41***	161.19***	29.33***	35.37***	67.47 ***
	事前と事後	19.33b ***	26.16b ***	47.64b ***	15.47b ***	17.6b ***
交互作用		.985b	10.37b **	.799b	.269b	.681b
自由度		1,92	1,92	1,92	1,92	1,92

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

4.3.2.4 プログラムに対する評価

プログラム実施後にプログラムに関するアンケートを実施した。「1.そう思わない」から「5.そう思う」までの5件法で回答を求めた。結果を表4-7に示す。また、プログラムの全体に関することと各ワークに関することについて、それぞれ記述式で任意に回答を求めた。回答を類似のカテゴリーに分けて集計した結果を表4-8に示す。

表 4-7 プログラム終了後のプログラムに関するアンケート結果

	<i>M</i>	<i>SD</i>	中央値	最小値	最大値
レジリエンスについての理解がすすんだ	3.97	0.74	4	2	5
自分のレジリエンス力は向上したと感じる	3.70	0.88	4	1	5
本日の内容を参考に、今後も実践してみたいと思う	4.22	0.71	4	2	5
ワークショップの内容は理解できた	3.83	0.88	4	1	5
ワークショップで自分と向き合うことができた	4.09	0.79	4	2	5
ワークショップで新しい自分を発見できた	3.90	0.86	4	1	5

表 4-8 プログラム終了後の記述式アンケート結果

	プログラム全体、各ワークへのポジティブな意見	集団ワークに対するポジティブな意見	プログラムへの要望
プログラム全体	42	37	9

	自己認識について具体的な気づき	自己認識やレジリエンスと向き合うことへのポジティブな意見	その他、各ワークへのポジティブな意見	集団活動へのポジティブな意見	ワークへの要望
ワークA	15	3	3	2	3
ワークB	17	7	0	2	5
ワークC	5	4	6	13	6
ワークD	15	1	5	10	1

4.4 考察

プログラムの実施前と実施後に行ったアンケートの t 検定の結果により、LOT-R、精神的回復力尺度の各下位尺度得点、二次元レジリエンス要因尺度の資質的要因、獲得的要因のプログラム実施後の得点の実施前より有意に高かった。これより、optimism（楽観性）、レジリエンスに関する得点の向上が示された。二次元レジリエンス要因尺度³⁰⁾の資質的要因は気質との関連があるとされているが、本研究においては資質的要因と獲得的要因ともに、プログラム実施後に得点が有意に向上していた。また、プログラムの実施後に自己効力感の得点も有意に高かった。自己効力感はレジリエンスの要因の1つとされていることから、レジリエンスに関連する尺度の向上を確認できたと考える。さらに、プログラム実施後には optimism（楽観性）とレジリエンスに関する尺度とともに自尊心も向上した。自尊心は、optimism（楽観性）とレジリエンスとそれぞれ正の相関があった。また、個人のレジリエンスは自尊感情に対して直接良好な影響を与えるとする齊藤・岡安(2011)³¹⁾の指摘との関連がうかがえる。このことから楽観性・レジリエンスと肯定的な自己は関連すると考えられる。

また、性差、婚姻の有無において各得点に有意差がみられなかったことから、性差と婚姻の有無はレジリエンスの向上に影響がなかったと考えられる。年齢については、20代と30代よりも50代と60代の方が、レジリエンスの資質的要因が高かったことから、年齢が高いとレジリエンスが高くなる傾向が示唆されるが、今回分析に用いた尺度のうち一部の項目のみで有意差があったことから、年齢の差はあまり影響がないことも考えられる。今後、年齢やその他の属性要件も検討の余地があることが示唆された。

プログラムの実施前の資質的要因の得点の低群は高群と同様に、optimism（楽観性）、二次元レジリエンス要因尺度、精神的回復力尺度、自己効力感、自尊心のプログラム実施後の各得点が向上していた。プログラム実施前のレジリエンスの高低に関わらず、本プログラムはoptimism（楽観性）・レジリエンスの向上に寄与していたことが示唆される。本プログラムは日常の困難に対処できるよう予防的な観点で検討しているため、レジリエンスの高低に関わらず有効性を確認できたことは重要である。ただし、プログラム実施前における資質的要因の低群の各得点は比較的高めであったため、一般的にレジリエンスが低い群と考えられるような対象者での検証の余地が残されていると考える。

実施後のプログラム内容に関する調査（表 4-7）においては概ね高い得点を示していた。中でも「＜本日の内容を参考に、今後も実践してみたいと思う＞」「＜ワークショップで自分と向き合うことができた＞」の平均値が比較的高い傾向を示した。これらはプログラムの内容的妥当性を示唆していると考えられる。今後も実践してみたいという意見が多くあったことから、現在の自己の思考や行動と向き合う内容について普段から意識しやすいものであったと考えられる。

また、記述式アンケート（表 4-8）においては、プログラム全体について概ねポジティブな意見が得られた。集団活動について「対話から自分への気づきが多くありました」「個人ワークだけでなく共同ワークがあったため、視野が広がりました」「自分には無い意見が参考になりました」「ポジティブで明るい気持ちになりました」といった、自分だけでは気がつかなかったが他者との対話により新たな気づきが生じたとする意見があった。これは、肯定的な共感を促す集団活動について自己認識をさらに深めるための他者との関わりであると位置付け、個人のみで自己と

向き合うより新たな気づきと自信が生まれるという当初の狙いと合致すると考えられる。また、「やりたいことを利害関係なく話せるのは、楽しい時間を過ごすのに大事だと思いました」とのコメントもあり、発話しやすい関係性を築けたことも集団活動へのポジティブな意見へ繋がったと考える。今回の参加者は初対面であり、4つのワークの集団活動は同じメンバーで行った。状況的・一時的な関係性において、自己の公的側面の意識の低下が自己開示へつながることを示唆する遠藤(1996)⁸⁵⁾の研究と関連すると考えられる。これより肯定的な共感を促す集団活動での対話や自己開示はソーシャルスキルに良好な影響を与えていることが示唆される。また、集団活動での対話は、他人の話の内容から自己への気づきを得られるのみならず、自分の話を受容してくれる場であったと考えられる。これは、レジリエンスが元々低い人は聴いてもらう対処が良いとする平野(2015)⁸⁴⁾の見解との関連が考えられる。以上のことより、個人活動で自己の内面や行動と向き合い、それを元に集団活動で対話する本手法が有効であったことが示唆された。

また、表 4-8 に示した各ワークの記述式アンケートの結果より、A、B、D のワークは自己認識に対して新たな気づきを得られたというコメントが多く（各 15 人、17 人、15 人）、C、D のワークに関しては、集団活動へのポジティブな意見が多い（各 13 人、10 人）ことが示された。

プログラムの内容が狙い通りであったか、A～D のワークについて述べる。A のワークにおいては、「今後、自分に必要なことが何かを気づくことができた」「チームの他の人と比べて、楽観性が自分にはもっと必要だなと思いました」「なんとなくやっている自分の行動が整理出来ました。これから力を入れていきたい事もわかりました」などのコメントがあった。自己のレジリエンス力の現状を簡単に知り、新たな気づきや大切に

していること等に向き合うという、当初の目的と同様のことが示唆された。

B のワークにおいて、「現在のことを客観視できた」「今やっている仕事、あまり自分の大事にしている目的と合致していないことに気づきました」「目的に順番をつけると、整理しやすかった」「原因については思い込みがあると思った」「対処法について、情報収集を主に行っていたので、回避的思考や気晴らしの要素も取り入れたいと思う」「将来の楽しい、明るいイメージを強く意識することで、直面している緊張感を強いられる場面を乗り越えられる原動力になるように思いました」等のコメントがみられた。当初想定していたレジリエンス要因のうち粘り強さ、効力感を直接的に示すコメントは見られなかったが、目的、原因、対処の柔軟性など自己への気づきが得られていた。これらは、粘り強さ、効力感につながるものと考えられる。

C のワークでは、「人と共有すると自分の興味を思い起こせた」「聞いていて楽しいし、自分の望みも次々出やすい」「弱い点と思えたが、語ることで自信がついた」「未来のことを考えると、明るくなれて良かった」「将来に目標があれば、目の前の細かいことに振り回されてはいられないので、目の前のことをきちんと素早く整理することがよく理解できた」等のコメントがみられた。目の前のことを整理し視野を広げることによって、新たな気づきや未来に自信やポジティブな気持ちを持たせたことを示すものが多かった。これは、最善の自己について考え、前向きな未来を想像することで、未来への期待が高まるという Peters et al. (2010)³³⁾の研究と類似したものであると推察できる。肯定的な共感を促す集団活動に対するポジティブな意見も多く、本ワークは当初想定していた楽観性と新しいチャレンジに関連すると考えられる。また、集団活動の対話

を通して自信がついたというコメントが多くみられた。これは集団活動時において、話を聞く際に必ず声を出し相手の話を受容する姿勢を持つように促したことが、話者の自信につながったためと考えられる。

Dのワークでは、「他人の意見から自分が見えて来ました。興味深い体験でした」「寄り添う気持ちや言葉使い方など、チームの方から気づきが多くありました」といったように集団活動からの気づきが得られたという意見があった。また、「反応の仕方次第で、相手との関係性構築に影響があることを実感できました」「回答は自分がかけて欲しい言葉であるように思えました」「もっと親身になろうと思いました」「自分にとって大切な人を再認識できた」といった周囲のサポートや関係性について向き合うことができたというコメントがみられた。積極的で建設的な反応をすると愛情や友情が強化される^{34,91)}という先行研究の指摘と類似したコメントもあった。当初想定していたソーシャルサポートへの意識向上との関連が示されたと考えられる。以上のように、プログラム内容は、当初想定していたレジリエンス要因と関連する内容であったと考えられる。

一方で、プログラムに対する要望や今後の課題も示唆された。「個人活動の時間が足りなかった」「説明を咀嚼する時間が足りなかったため、もっとじっくり行いたかった」「やるが多かった」等の意見があった。全体の時間の再検討や、各ワークにおける説明と個人活動と集団活動の時間配分の再検討、よりじっくりと取り組むために4つのワークを分割して行うことなどが今後の課題といえる。母集団の違いやファシリテータの違いによる検討も今後の課題である。また、本研究はオンラインでの実施であったため、対面形式で肯定的な共感を促す集団活動を行った際の影響や結果の違いなどの検討の余地が残されていると考える。さ

らに、先行研究において感情調整のためにマインドフルネスや瞑想を取り入れたプログラムもある中、本プログラムでは直接的に感情を調整する試みは取り入れなかった。だが、感情調整の得点、レジリエンスに関する尺度の得点が有意に向上していることを示した。これは、個人活動で自己と向き合う過程や肯定的な共感を促す集団活動における対話や自己開示、他のレジリエンス要因の高まり等が影響するものと推察できるが、検証の余地が残されている。また、本研究ではプログラムの実施前後のみで楽観性・レジリエンス計測を実施しているため、その後の楽観性・レジリエンスの状態の経過の検討は今後の課題である。今後も実践してみたいという意見もあったことから（表 4-7）、ワークショップとしてプログラムを継続して行う検討と同時に、日常に取り入れる仕組みの検討の余地があると考えられる。また前述のとおり、日本における楽観性は、*optimism*（楽観性）と気楽さを合わせたものであると考えられる。本プログラムによって、*optimism*（楽観性）の向上が示されており、日本における楽観性との関連においては、今後検討の余地がある。

4.5 本章のまとめ

本章では、*optimism*（楽観性）・レジリエンスの向上を目的として肯定的な共感を促す集団活動を取り入れたプログラムを開発しその有効性を検証した。複数の先行研究から有効と考えられる7つのレジリエンス要因について注目し、それらを元に、自己の日常の思考や行動の振り返りながら個人活動と肯定的な共感を促す集団活動を組み合わせて行う4つのワークからなるプログラムを開発した。プログラムの実施前後に調査を行った結果、元々のレジリエンスの高低を問わず、*optimism*（楽観性）・レジリエンスの向上が確認できた。なかでも肯定的な共感を促す集団活

動は、他者の視点から自己への新たな気づきを得られ自信につながり、個人活動からさらに自己理解を深められたと考えられる。以上より、本プログラムは optimism（楽観性）・レジリエンスの向上に寄与したと考える。また、プログラムの内容は自己の日常の思考や行動を振り返るといった、日常にも簡便に取り入れやすいものであったと考えられるため、今後、自ら乗り越えていく力を日頃から身につける方策につながれると考える。

第 5 章 総合考察

2 章から 4 章において、楽観性の要因の分析と向上法を提案し検証した。2 章では日本における楽観性の多様な側面を検討し、楽観性を高めるプログラムを提案した。optimism（楽観性）と日本における楽観性について概ね高めることができた。3 章では困難を乗り越えるという観点から楽観性を検討するため、optimism（楽観性）と自尊心、コミュニケーションスキルとレジリエンスとの関連について検討した。optimism（楽観性）・自尊心とコミュニケーションスキルは、関連を持ちながらレジリエンスに影響していることが示唆された。4 章では、レジリエンス要因を高めることによって、optimism（楽観性）とレジリエンスが高まるプログラムを提案し、それぞれが有意に向上することが示された。困難に直面した際の楽観性の影響の検討と、楽観性を高める手法の検討に寄与したと考える。

本章においては、optimism（楽観性）と日本における楽観性、optimism（楽観性）が元々低い人に向けたコミュニケーションスキル、レジリエンスが元々低い人に向けた肯定的な共感を促す集団活動の観点から、楽

観性を高めるための手法について述べる。

5.1 optimism（楽観性）と日本における楽観性

これまで、optimism（楽観性）は先行研究において様々な研究がなされ、健康や生産性などに関連するとされている。optimism（楽観性）が高いということは、将来の結果を期待する傾向があるとされる。

日本における楽観性は、optimism（楽観性）と気楽さを合わせたものと考えられ、本研究の2章において、その特徴について検討した。その結果、「明るい見通し」「不安のなさ」「切り替え」「自信」「気楽志向」という5つの下位尺度から構成されることが示唆された。切り替えと自信、気楽志向は、将来の期待とは異なる意味を持つ項目であった。また、「明るい見通し」「不安のなさ」「切り替え」「自信」の4つの因子は、optimism（楽観性）と正の相関が示された。細部を見ないといった気楽さを意味する「気楽志向」は、optimismとは関連を持たない因子であった。一方、「気楽志向」を含めた5つの因子全てと楽観性の自己評価が相関関係にあったことから、これらは日本における楽観性の特徴であることが示唆された。

日本における楽観性の5つの下位尺度を元にしたクラスター分析において、4つ群に分けることができた。日本における楽観性の5因子全てが高い群は、LOT-R、楽観性の自己評価、人生満足度、自己効力感の得点も高い傾向にあった。5つの因子が全て高いことは、ポジティブな側面と関連するといえる。明るい見通しを持ち、不安がなく、切り替えの視点や自信があり、気楽志向を持ち合わせることは、目の前の細部をあまり見ずに、先を見据えて前に進むこと関連すると考えることができる。一方で、楽観性の「気楽志向」のみが高く、「明るい見通し」「不安のな

さ」「切り替え」「自信」の4つの因子の得点が低い群は各得点が他の群と比べて低く、ネガティブな側面と関連することが示唆された。これまで述べてきたように、optimism(楽観性)は、健康やレジリエンス、生産性などポジティブな側面との関連が示されている。一方で、optimism(楽観性)が過剰な場合や非現実的な場合は、ネガティブな側面との関連も指摘されている^{25,16)}。本研究の結果より、ネガティブな側面に気楽志向が関連していると考えられる。

日本における楽観性の多様な側面の一部のみが高くても、必ずしもポジティブな側面と関連するとは限らないといえる。日本における楽観性を向上するためには、気楽志向のみでなく他の下位尺度も同時に上げることが有効であると考えられる。このように、下位尺度単体での視点ではなく、日本における楽観性の多様な側面を考慮するという視点が、楽観性を向上する方策への知見に寄与すると考える。

また、optimism(楽観性)の高さとレジリエンスの高さは密接に関連があり、自尊心、コミュニケーションスキルとの関連も示された(3章)。ストレスフルな状況が多い対人場面において関連するとされるコミュニケーションスキルの表出系スキルと、optimism(楽観性)に交互作用があり、レジリエンスへ影響を及ぼすことが示された。optimism(楽観性)の高さは、表出系スキルの高低に関わらず、レジリエンスの高さへ影響を及ぼしていることが示唆された。日本における楽観性はoptimism(楽観性)と気楽さを合わせたものと考えられ同様に関連が推察できるため、今後の検討の余地がある。

Seligman(2013)⁴⁾は、optimism(楽観性)の効用について国や文化的な背景によって違いが生じる可能性を示唆している。井田・渡邊(2006)⁹²⁾は、日本とインドネシア、メキシコの大学生を対象として、説明スタイ

ルを検討した結果、インドネシアとメキシコと比べ、日本人は楽観的な説明スタイルはあまりとらず、絶望度が高く、物事をどの程度否定的に見るかという認知歪曲度が高いとしている。このように、optimism（楽観性）の効用や高さなど、文化的な背景には違いがあると指摘されている。日本人は optimism（楽観性）が低い傾向にあると推察される。本プログラムにおいて、2章にて日本における楽観性と optimism（楽観性）、4章にて optimism（楽観性）とレジリエンスが有意に向上することが示された。これらは日本において楽観性を高めることに寄与すると考える。

5.2 optimism（楽観性）が元々低い人に向けたコミュニケーションスキル

社会人において、対人場面でストレスフルな状況に陥ることが多いと考えられるため、第3章では個人の特性とコミュニケーションスキルがレジリエンスにどのように影響を及ぼすのかを検討した。第3章で述べたとおり、optimism（楽観性）、自尊心、コミュニケーションスキルの管理系スキル（自己統制・関係調整）と表出系スキル（表現力・自己主張）は、レジリエンスへ影響を及ぼしていた。ソーシャルスキルはレジリエンスとの関連が示されており⁶⁹⁾、ソーシャルスキルの下位概念として、直接的な言語・非言語的なスキルであるコミュニケーションスキル⁷⁰⁾がレジリエンスへ影響することが示唆された。また、optimism（楽観性）と表出系スキル、自尊心と表出系スキルとは交互作用があった。自尊心が低いと、表出系スキルの高低問わず、レジリエンスが低いことが明らかとなった。これは、自尊心の低さはレジリエンスの低さへ影響を及ぼすことを示唆している。また、optimism（楽観性）が高い場合は表出系スキルの高低問わずレジリエンスが高いことを示した。一方で、optimism

(楽観性) が低い場合においても、コミュニケーションスキルの表出系スキルが高ければ、レジリエンスは高い傾向であることを示唆した結果であった。これらの結果から、optimism (楽観性) が低くポジティブな結果をあまり期待していない場合においても、自分の気持ちを相手にうまく表現するスキルを身につけ、対人場面でのやりとりに自信を持つことで、レジリエンスの高さへつながることが考えられる。

ソーシャルスキルトレーニング、コミュニケーションスキルトレーニングは、子供、大学生、看護師や介護士など人と接する仕事に従事する職業の方に向けたものなど、様々な領域で研究・実践されている。ソーシャルスキルは、練習次第で向上させることができる⁶⁴⁾とされている。本研究において、コミュニケーションスキルを高めることは、対人場面においてコミュニケーションを円滑に行うだけでなく、optimism (楽観性) の低い場合においてもレジリエンスの高さへつなげられる可能性が示唆された。

5.3 レジリエンスが元々低い人に向けた肯定的な共感を促す集団活動

レジリエンスについて、元々の資質的レジリエンスが低いも高い人も、本研究のプログラムによって optimism (楽観性)・レジリエンスが向上したことを示した(第4章)。前述の通り、平野(2010)³⁰⁾は、気質に近いとする資質的レジリエンスを、ポジティブな見通しを表す「楽観性」、心身をコントロールできる「統御力」、積極的な社会集団への関わりについての「社交性」、努力や意欲をもって行動する「行動力」の4つの下位尺度とした。レジリエンスが低いということは、ポジティブな見通しを立てられず、自己の感情などを調整できず、集団への関わりに消極的であり、

粘り強さややり通す意欲が少ない傾向であることが考えられる。また、レジリエンスは自尊心との関連が示されており^{29,69)}、レジリエンスが低い人は自尊心が低い傾向であると考えられる。自尊心が低いということは、自分に何らかの価値を見出すことが少なく、不安定な状態であるといえる。これらのことから、集団活動を行う際はレジリエンスが元々低い人へ留意する点があると考えられる。

4章のプログラムは、目的の優先順位や対処行動、将来の見通しなどに自信をもち、周囲との関係と向き合うという内容であった。なかでも肯定的な共感を促す集団活動は、自分と向き合い、それを他者に伝え、受容や共感をしてもらおうと、個人活動よりもさらに自己理解がより深まり、新たな気づきと自信をもたらすものであった。資質的なレジリエンスが低い人は、傷つきからの対処に関して、誰かに聴いてもらおうといった周囲のサポートが問題解決への足掛かりとなる⁸⁴⁾という指摘もあり、集団活動で他者に聞いてもらおうという手法は有効であったと考えられる。一方で、本研究の対象者は、元々レジリエンスが低い人も含まれるため、肯定的な共感を促す集団活動を行う際は、個人活動で行った内容の全てを他者へ開示するのではなく一部のみにとすることとした。また、他者へ共有したくない内容は無理に話す必要のないことなど事前に説明した上で実施した。本プログラムにおいて、肯定的な共感を促す集団活動にて共有した事項は、以下の内容である。

<ワーク A>7つの質問項目の中の、普段から自分が大切にしていること、これから大切にしていきたいこと。<ワーク B>個人活動で整理した自分にとって優先順位が高い目的と、困難な状況に対して普段行っている対処法。また、共有された対処法に対して、チーム内で他の対処法についてのアイデアを出し合った。<ワーク C>今後やってみたい楽

しく心地よいことについて。〈ワーク D〉他者との関係性を深める反応について、例題に対する返事の仕方。また、他の人の意見を聞いた後で全体の気づきを共有した。

以上のように、主にこれから先へつながる考え方や行動についての内容を共有した。ワーク B の集団活動では共有された内容について、チームのメンバーと一緒に考える時間もあり、ワーク C では声を出して相手の発言を受容するようにした。

一方で、個人活動で行った内容のなかで、集団活動では他者に共有しなかった事項は以下の内容である。

〈ワーク A〉7 つの質問についての自己評価の結果。〈ワーク B〉困難な状況の内容や原因。〈ワーク C〉現在の優先順位とその内容。〈ワーク D〉サポートする人の有無、サポートする人との関連性等。

以上のように、現状の自己評価やネガティブな側面を想起させるような内容は、他者には共有しないこととした。集団活動の相手が初対面であり、参加者の元々レジリエンスの高低や精神的健康の状態が不明である場合は、他者と共有する内容に注意を払う必要があると考えたためである。困難な状況に備えて予防的な観点で取り入れる場合、対象者の元々レジリエンスの高低や精神的健康が不明である場面は多くあると考えられる。本研究のレジリエンス向上プログラムを実施した結果、プログラム実施前より実施後の方が、**optimism**（楽観性）、精神的回復力尺度、自尊心、自己効力感が向上していた（第 4 章）。本プログラムは一定の効果がみられたと考えられる。肯定的な共感を促す集団活動の内容については、今後は対象者により、共有する内容についての検討の余地があるといえる。

5.4 本研究で提案したプログラム

本研究の2章と4章のプログラム内容には、一部共通していた点もあった。視野を広くし、自己の思考や行動を俯瞰的に捉え、困難が生じた際に状況に合わせて対処法を選択できるようにレパートリーを増やし、先のやりたいことに目を向けるという内容であった。また、2章においては気楽さの視点にも目をむけ、4章においては周囲との信頼性を高める活動も取り入れた。すなわち、目の前のことにとらわれない柔軟さと、前に進む足がかりを自ら見つけることができるという内容であったといえる。そのなかで、楽観性の多様な側面、コミュニケーションスキル、肯定的な共感を促す集団活動といった側面を取り入れて検証を行った。これらにより、本研究は楽観性の向上に寄与することができたと考える。

5.5 本研究の課題

本研究の限界と今後の課題を述べる。本研究の2章、4章で示した手法によって、楽観性を高めることに関する検討を行った。これまで述べてきたように、楽観性の高さは精神的健康への負の影響を軽減することと関連が指摘されているが、本手法によって抑うつ等の精神的健康の負の側面が軽減されたかどうかは検討を行っていない。また、日本における楽観性の構成要素を示したが、安定的な妥当性の検討について、母集団の違いなど今後検討の余地が残されている。また、提案したプログラムにおいて、本研究では、プログラムの実施前後に有効性の検討を行った。その後の楽観性の程度について継続的な経過の検討は行っていない。プログラムの全てのワークを行った後にアンケートを実施したため、一部のワークのみを実施した場合や、ワーク同士の作用など、今後検討の余地がある。さらに、職種や業種など母集団の違いや、対面やオンライン

ン上での実施など運用上の差異について検討の余地が残されており、これらは今後の課題といえる。

第 6 章 結論

6.1 本研究の総括

本研究では、社会人を中心とした成人期以降において、困難を乗り越えるための個人の力を向上させるべく、楽観性を向上させることに寄与する要因についての分析を行うとともに、それらの向上法を開発し、その効果を検証することを目的とした。

第 2 章においては、まず、日本における楽観性に注目し、その特徴を検討した。5 つの下位尺度を抽出し、それらを元に、クラスター分析を行い 4 つの群を見出した。5 因子全て高い群は、**optimism**（楽観性）、楽観性の自己評価、自己効力感、人生満足度、一部のコーピング方略の得点の高さが示された。このことから、日本における楽観性の下位尺度を元に楽観性の向上を目的としたプログラムを開発した。その結果、日本における楽観性の一部と **optimism**（楽観性）は有意に向上した。また、自己効力感と一部のコーピングの向上も示された。

第 3 章では、社会人において、**optimism**（楽観性）、自尊心とコミュニケーションスキルがレジリエンスにどのように影響を及ぼしているのかを検討した。**optimism**（楽観性）、自尊心、コミュニケーションスキルの管理系スキルと表出系スキルそれぞれがレジリエンスに影響を及ぼすとともに、コミュニケーションスキルの表出系スキルは、**optimism**（楽観性）と自尊心それぞれと交互作用が有意であった。レジリエンスの向上を検

討する際に、個人のスキルのみ、特性のみというそれぞれの対処ではなく、コミュニケーションスキルと optimism（楽観性）、自尊心の双方の影響を考慮するということが示唆された。

第4章では、肯定的な共感を促す集団活動を取り入れた optimism（楽観性）・レジリエンスの向上法を開発し検証した。7つのレジリエンス要因に注目し、肯定的な共感を促す集団活動を取り入れたものであった。レジリエンスの高低問わず optimism（楽観性）、レジリエンス、自己効力感、自尊心が有意に向上した。肯定的な共感を促す集団活動は、他者の視点から自己への新たな気づきを得られ、自信につながるものであったと考えられる。

先に述べたように、自己の思考や行動を俯瞰的に捉え、この先のことに目を向け、柔軟な対処、気楽さや周囲との信頼性という観点に注目した本研究の手法によって、楽観性が高まることを示した。なかでも、楽観性の多様な側面、コミュニケーションスキル、肯定的な共感を促す集団活動への注目すべき点に寄与できたことが本研究の特徴であると考ええる。

社会生活をおくる中で、予期せぬ脅威や様々な困難な状況においてストレスを感じる場面は、誰にでも直面する可能性があり、突然困難な状況に陥る場合もある。近年は人間関係の希薄さや多様化するライフスタイルの中でストレスフルな場面も多岐にわたる可能性が考えられる。困難な状況に直面しても精神的健康の負の状態を軽減し、より適応的な状態と関連する楽観性を高めることへ寄与するものと考えられる。

6.2 今後の展開

今後、楽観性を高め身につけていくために、ワークショップとしてプログラムを継続して行う検討と同時に、日常に取り入れる仕組みの検討の余地があると考えられる。前述のとおり、Seligman(2013)⁴⁾は、楽観主義の思考を訓練できる ABCDE モデルのなかの悲観的な思い込みに対して反論する練習を、毎日の生活のなかで繰り返すことによって楽観主義の思考が身につけてくるとしている。日常の生活で繰り返し取り入れることが有効であると推察できる。

また、組織の企業内研修の場や教育機関などにおいて本研究の知見の実践的な応用も考えられる。これまで述べてきたように、楽観性は、災害や脅威など大きな困難な状況下から、日常のストレスまで、精神的健康との関連が示されているだけでなく、生産性や創造性などとの関連も示されている。楽観性を高め、楽観性と柔軟に付き合っていくことは、予防的な観点でのメンタルヘルス対策のみならず、日常生活や仕事をする上でよりポジティブな側面へつながる可能性が考えられる。本研究は、より精神的に健康で、前に進んでいくことができる個人の力を身につけていくことに寄与するものと考えられる。

参考文献

- 1) Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1985) Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219–247.
- 2) Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994) Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- 3) 坂本真士・田中江里子（2002）改訂版楽観性尺度（the revised Life Orientation Test）の日本語版の検討 *健康心理学研究* 15(1), 59–63.
- 4) Seligman, M. E. P. 山村宜子訳（2013）*オプティミストはなぜ成功するか* パンローリング
- 5) Norem, J. K., & Cantor, N. (1986) Anticipatory and post hoc cushioning strategies: Optimism and defensive pessimism in "risky" situations. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 347-362.
- 6) Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988) Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- 7) Hornby, A. S., Deuter, M., Bradbery, J., & Turnbull, J. (2015) *Oxford advanced learner's dictionary of current English*. 9th edition. Oxford University Press.
- 8) 見坊豪紀・市川 孝・飛田良文・山崎 誠・飯間浩明・塩田雄大（編）（2013）*三省堂国語辞典 第七版* 三省堂
- 9) 新村 出（編）（2008）*広辞苑 第六版* 岩波書店
- 10) 西尾 実・岩渕悦太郎・水谷静夫（編）（2011）*岩波国語辞典 第*

七版 岩波書店

- 11) Nes, L. S., & Segerstrom, S. C. (2006) Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10(3), 235–251.
- 12) Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S. (1986) Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1257-1264.
- 13) Aspinwall, L.G., & Richter, L. (1999) Optimism and self-mastery predict more rapid disengagement from unsolvable tasks in the presence of alternatives. *Motivation and Emotion*, 23(3), 221–245.
- 14) 加藤 司 (2001) 対人ストレス過程の検証. *教育心理学研究*, 49, 295-304.
- 15) 加藤 司 (2001) コーピングの柔軟性と抑うつ傾向との関係 *心理学研究*, 72(1), 57-63.
- 16) Peterson, C. (2000) The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55.
- 17) 外山美樹 (2013) 楽観・悲観性尺度の作成ならびに信頼性・妥当性の検討 *心理学研究* 84(3), 256-266.
- 18) Gero, K., Aida, J., Shirai, K., Kondo, K., & Kawachi, I. (2021) Dispositional optimism and disaster resilience: A natural experiment from the 2011 Great East Japan Earthquake and Tsunami. *Social science & medicine*, 273, 113777.
- 19) Smida, M., Khodoruth, M. A. S., Al-Nuaimi, S. K., Al-Salihy, Z., Ghaffar, A., Khodoruth, W. N. C., Mohammed, M. F. H., & Ouanes, S. (2021) Coping strategies, optimism, and resilience factors associated

- with mental health outcomes among medical residents exposed to coronavirus disease 2019 in Qatar. *Brain and behavior*, 11(8).
- 20) Carver, C. S., & Gaines, J. G. (1987) Optimism, pessimism, and postpartum depression. *Cognitive Therapy and Research*, 11(4), 449–462.
- 21) Scheier, M. F., Matthews, K. A., Owens, J. F., Magovern, G. J., Lefebvre, R. C., Abbott, R. A., & Carver, C. S. (1989) Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: The beneficial effects on physical and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1024–1040.
- 22) Thompson, K. A., Bulls, H. W., Sibille, K. T., Bartley, E. J., Glover, T. L., Terry, E. L., Vaughn, I. A., Cardoso, J. S., Sotolongo, A., Staud, R., Hughes, L. B., Edberg, J. C., Redden, D. T., Bradley, L. A., Goodin, B. R., & Fillingim, R. B. (2018) Optimism and psychological resilience are beneficially associated with measures of clinical and experimental pain in adults with or at risk for knee osteoarthritis. *The Clinical journal of pain*, 34 (12), 1164-1172.
- 23) 安藤史高・中西良文・小平英志・江崎真理・原田一郎・川井加奈子・小川一美・崎濱秀行 (2000) 多面的樂觀性測定尺度の作成 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, 47, 237-245.
- 24) 松沼光泰 (2004) テスト不安、自己効力感、自己調整学習及びテストパフォーマンスの関連性—小学校4年生と算数のテストを対象として— 教育心理学研究 52(4), 426-436.
- 25) Rego, A., Sousa, F., Marques, C., & Cunha, M. P. e. (2012) Optimism

predicting employees' creativity: The mediating role of positive affect and the positivity ratio. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 21(2), 244-270.

- 26) 角山 剛 (2013) 生命保険営業員の楽観・悲観的思考が販売成績に及ぼす影響 モチベーション研究(2) 42-44.
- 27) Duckworth, A. 神崎朗子 (訳) (2016) やり抜く力 ー人生のあらゆる成功を決める「究極の能力」を身につける ダイヤモンド社
- 28) Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990) Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
- 29) 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ー精神的回復力尺度の作成ーカウンセリング研究 35, 57-65.
- 30) 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ー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.
- 31) 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.
- 32) 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・サポートとの関連ー受験期の学業場面に着目してー 教育心理学研究 53, 356-367.
- 33) Peters, M. L., Flink, I. K., Boersma, K., & Linton, S. J. (2010) Manipulating optimism: Can imagining a best possible self be used to increase positive future expectancies? *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 204-211.

- 34) Seligman, M. E. P. 宇野カオリ（監訳）（2014）ポジティブ心理学の挑戦—幸福から持続的幸福へ— ディスカヴァー・トゥエンティワン
- 35) Reivich, K., Gillham, J. E., Chaplin, T. M., & Seligman, M. E. P. (2012) From helplessness to optimism: The role of resilience in treating and preventing depression in youth. *Handbook of resilience in children*, Springer, 201-214.
- 36) 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二（1995）対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度（TAC-24）の作成 教育相談研究 33, 41-47.
- 37) 坂野雄二・東條光彦（1986）一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み 行動療法研究 12, 73-82.
- 38) 角野善司（1994）人生に対する満足尺度（the Satisfaction With Life Scale[SWLS]）日本版作成の試み 日本教育心理学会総会発表論文集 36, 192.
- 39) 外山美樹（2014）特性的楽観・悲観性が出来事の重要性を調整変数としてコーピング方略に及ぼす影響 心理学研究 85(3), 257-265.
- 40) Kato, T. (2012) Development of the coping flexibility scale: Evidence for the coping flexibility hypothesis. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 262-273.
- 41) Storbeck, J., & Clore, G. L. (2005) With sadness comes accuracy; With happiness, false memory: mood and the false memory effect. *Psychological Science*, 16(10), 785-791.
- 42) Bandura, A. (1997) *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- 43) 齋藤昌弘（2018）中学校の英語科授業における「主体的・対話的で深い学び」—F on F とスキット作りの活用— 山形大学大学院教育

- 44) 成田健一・下仲順子・中里克治・河合千恵子・佐藤眞一・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), 306-314.
- 45) 山本 奨 (2014) コーピング・レパトリ－拡大によるストレス対処の自信の獲得－ワークシートと話し合い活動の効果の検討－ 日本学校心理士会年報 6, 71-81.
- 46) Cheng, C., & Cheung, M. W. L. (2005) Cognitive processes underlying coping flexibility: Differentiation and integration. *Journal of Personality*, 73(4), 859-886.
- 47) Gunderson, L.H. (2000) Ecological resilience: In theory and application. *Annual review of ecology and systematics*, 31, 425-439.
- 48) Holling, C.S. (1973) Resilience and stability of ecological systems. *Annual review of ecology and systematics*, 4, 1-23.
- 49) Jackson, S. (2010) *Architecting resilient systems: Accident avoidance and survival and recovery from disruptions*, John Wiley and Sons, Inc.
- 50) 畠山慎二・坂田朗夫・川本篤志・伊藤則夫・白木渡 (2013) 地域継続の視点を考慮した企業 BCP 策定と災害レジリエンスの強化対策の提案 土木学会論文集 F6 (安全問題) , 69.
- 51) Garmezy, N. (1971). Vulnerability research and the issue of primary prevention. *American Journal of Orthopsychiatry*, 41(1), 101-116.
- 52) Werner, E. E. (1989) High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59(1), 72-81.
- 53) Rutter, M. (1987) Psychosocial resilience and protective mechanisms.

American journal of orthopsychiatry, 57(3), 316-331.

- 54) Luthar, S. S., & Zigler, E. (1991) Vulnerability and competence: a review of research on resilience in childhood. American journal of Orthopsychiatry, 61(1), 6-22.
- 55) 仁平義明(2014)レジリエンス研究の現在 児童心理 68(11) 909-916.
- 56) Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993) Development and psychometric evaluation of the resilience scale. Journal of Nursing Measurement, 1(2), 165-178.
- 57) Grotberg, E. H. (2003) What is resilience? How do you promote it? How do you use it? In Grotberg, E. H. (Ed.), Resilience for today: gaining strength from adversity, Praeger Publishers, 1-29.
- 58) Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000) The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child Development, 71(3), 543-562.
- 59) Cowan, P. A., Cowan, C. P., & Schulz, M. S. (1996) Thinking about risk and resilience in families. pp1-38 Hetherington, E. M., Blechman, E. A. (Ed) Stress, coping, and resiliency in children and families, Psychology Press
- 60) 谷口清弥・宗像恒次 (2010) 看護師のレジリエンスにおける心理行動特性の影響—共分散構造分析による因果モデルの構築—メンタルヘルスの社会学 16, 62-70.
- 61) 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の試み 日赤看医誌 12(1), 37-42.
- 62) 大谷喜美江・荒木田美香子 (2011) 20代女性労働者の精神的健康の実態とレジリエンスの関係 産業精神保健 19(3), 188-203.

- 63) 大谷喜美江・富澤栄子・筒井末春 (2016) 労働者のレジリエンスに
ポジティブな影響を与える要因の検討. 心身健康科学 12(1), 1-9.
- 64) 相川 充 (2009) セレクション社会心理学 20 人づきあいの技術
サイエンス社
- 65) Davila, J., Hammen, C., Burge, D., Paley, B., & Daley, S. E. (1995)
Poor interpersonal problem solving as a mechanism of stress
generation in depression among adolescent women. *Journal of
abnormal Psychology* 104, 592-600.
- 66) 田中健吾 (2007) ソーシャルスキルと職場ストレッサー・心理的ス
トレス反応との関連 大阪経大論集 58.
- 67) 江村理奈・岡安孝弘 (2003) 中学校における集団社会的スキル教育
の実践的研究 教育心理学研究 51, 339-350.
- 68) 高辻千恵 (2002) 幼児の園生活におけるレジリエンス一尺度の作成
と対人葛藤場面への反応による妥当性の検討一 教育心理学研究 50,
427-435.
- 69) 齊藤和貴・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, 12-19.
- 70) 藤本 学・大坊郁夫 (2007) コミュニケーション・スキルに関する
諸因子の階層構造への統合の試み パーソナリティ研究 15(3), 347-
361.
- 71) 山本真理子・松井 豊・山成由紀子 (1982) 認知された自己の諸側面
の構造 教育心理学研究 30, 64-68.
- 72) 前田和寛 (2008) 重回帰分析の応用的手法一交互作用項ならびに統
制変数を含む分析一 比治山大学短期大学部紀要 43.
- 73) 畑野 快 (2010) 青年期後期におけるコミュニケーションに対する

- 自信とアイデンティティとの関連性 教育心理学研究 58, 404-413.
- 74) 藤本 学 (2013) コミュニケーション・スキルの実践的研究に向けた ENDCORE モデルの実証的・概念的検討 パーソナリティ研究 22(2), 156-167.
- 75) 大坊郁夫 (2006) コミュニケーション・スキルの重要性 日本労働研究雑誌 48, 13-22.
- 76) 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.
- 77) 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.
- 78) Reivich, K. J., Seligman, M. E. P., & McBride, S. (2011) Master Resilience Training in the U.S. Army. *The American Psychologist*, 66, 1, 25-34.
- 79) Pluess, M., Boniwell, I., Hefferon, K., & Tunariu, A. (2017) Preliminary evaluation of a school-based resilience-promoting intervention in a high- risk population: Application of an exploratory two-cohort treatment/control design. *Plos one*, 12 (5).
- 80) Cowen, E. L., Wyman, P. A., Work, W. C., & Iker, M, R. (1995) A preventive intervention for enhancing resilience among highly stressed urban children. *The Journal of Primary Prevention*, 15(3), 247-260.
- 81) 三谷英子・古荘純一 (2015) アートワークを通じた子どものレジリエンスの促進—児童養護施設の小学校低学年の子どもを対象としたグループ活動の検討— 小児保健研究 74(1), 162-170.

- 82) 平野真理・小倉加奈子・能登 眸・下山晴彦 (2018) レジリエンスの自己認識を目的とした予防的介入アプリケーションの検討 レジリエンスの「低い」人に効果的なサポートを目指して 臨床心理学 18, 6, 金剛出版
- 83) 原 郁水・都築繁幸 (2013) 保健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.
- 84) 平野真理 (2015) レジリエンスは身につけられるか 東京大学出版会
- 85) 遠藤公久 (1996) 自己開示における抵抗感の規定因に関する研究 筑波大学博士論文
- 86) 上野雄己・平野真里 (2019) 個人と集団活動を通じたレジリエンス・プログラムの効果検討 日本ヘルスサポート学会年報 4, 17-24.
- 87) Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988) A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.
- 88) 渡辺研次 (2018) 基礎的なコンピテンシー、学習自己効力感、キャリア選択自己効力感が学業の粘り強さ、学業成績に与える影響 大阪経大論集, 69, 2.
- 89) Dweck, C. S. (1975) The role of expectations and attributions in the alleviation of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 674-685.
- 90) Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2015) レジリエンス：人生の危機を乗り越えるための科学と10の処方箋 森下 愛 (訳)、西 大輔・森下博文 (監訳) 岩崎学術出版社
- 91) Gable, S. L., Gonzaga, G. C., & Strachman, A. (2006) Will you be there

for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology* 91(5), 904-917.

- 92) 井田政則・渡邊智子 (2006) 楽観性・認知スタイル・抑うつに関する比較文化的研究 立正大学心理学部研究紀要 4, 1-25.

研究業績

原著論文

■ 魚地朋恵・前野隆司・越川房子（2020）楽観性向上プログラムの開発
日本創造学会論文誌 23, 76-91.

■ 魚地朋恵・前野隆司（2021）社会人における楽観性・自尊心とコミュニケーションスキルがレジリエンスに及ぼす影響 行動医学研究 26,
24-33.

■ 魚地朋恵・前野隆司（2021）共感的な集団活動を取り入れたレジリエンス向上プログラム 日本創造学会論文誌 24, 155-169.

謝辞

本論文をまとめるにあたり、多くの方々のご指導とご助言をいただきました。心より感謝申し上げます。

慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科の前野隆司教授には、入学時より本研究の構想から論文作成に至るまで、ご指導いただきました。定量調査による研究のみならず、実証的な介入研究も行いたいと考えていた私に、ご助言と遂行への道筋の活路を見出していただきました。心より感謝申し上げますとともに厚く御礼申し上げます。

叡啓大学ソーシャルシステムデザイン学部の保井俊之教授、慶應義塾大学総合政策学部の島津明人教授、慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科の谷口尚子教授には、本論文の副査を担当していただきました。論文の構成などに真摯にご指導をいただき、大変多くの貴重なご意見をいただきました。本論文を一層深めることができたと思います。心より感謝申し上げます。

早稲田大学文学学術院の越川房子教授には、学術論文を作成する際に貴重なお時間を何度もいただきご助言をいただきました。多くの有益なご指導と励ましをいただき、謹んで深く感謝申し上げます。

慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科ヒューマンラボの喜多島知穂氏、井上亮太郎氏には、ワークショップ時のサポートや、温かいご助言、励ましなどをいただきました。また、ヒューマンラボの皆様のご支援・ご協力なしでは、本論文を完成することがなし得なかったと感じております。深く感謝申し上げます。

ここに記載しきれない、調査、実験にご協力してくださった全ての方々に御礼を申しあげると共に、深く感謝いたします。

2022年3月 魚地朋恵