

## 中学生のレジリエンシー： 3つの特性をもとにした類型化

石毛 みどり

### 問 題

現代社会はストレス社会といわれるように20代から50代で6割近い人たちが「日頃、ストレスを感じている」という(2008, 内閣府)。子どもも例外ではない。小中学生でも半数以上に「カットなりやすい」「疲れやすい」などのストレス反応が表れている。また「つまらないことですぐに落ちこんでしまう」小学生は3割弱、中学生では4割以上にのぼる(Benesse 教育研究開発センター, 2005)。

小中学生の場合、ストレス反応の原因(ストレッサー)は学業面の躓きや友だち関係のトラブルであることが多いとされている(金城・前原,1997; 岡安・嶋田・丹羽・森・矢富, 1992)。特に中学生は小学生に比べストレッサーを多く抱えている。たとえば「友だちとのつきあいがめんどくさいと感じることがある」小学生は1割に満たないのに対して、中学生では2割以上いる(内閣府,2007)。そして中学生の6割以上が「悩みや心配ごと」として「勉強や進学のこと」を挙げている。勉強のこと以外にも友だちや仲間のこと、性格のことなどが挙げられ、しかもこれらの割合は1995年に行われた同様の調査の結果より高くなっている。

中学校段階は心理面だけでなく行動面でも問題が顕在化している。小学校・中学校・高等学校の校種間で、不登校児童生徒数、いじめを認知した学校数の比率そして暴力行為の発生件数を比較するといずれも中学校段階が最も多い(内閣府, 2009; 文部科学省,2009)。

問題行動はストレッサーやストレス反応と関連があるといわれる。たとえばいじめの加害者の多

くは学業面の不調を訴え、加えて不機嫌・怒りや無気力の程度も高い。そうした状態がいじめ行動を起こさせている可能性があるというのである(岡安・高山,2000)。また鑑別所に入所した少年男子において抑うつ・不安・無力感などが非行直前に高まることが見いだされており、日頃少しずつ蓄積されたストレス反応が限界を越えた結果、非行が起こるとの報告もある(藤野,1996)。

では、子どもたちの心の健康を維持し適応的な発達を促すためにはどのような支援が必要であろうか。まずストレスの元になるものを減らすことが求められるであろう。しかしそれらを完全になくせる訳ではない。ストレスが過剰にかからない環境づくりも重要であるが、それに加えて子どもたち自身のストレス耐性を養うことも必要であろう。人間には弱さもあるが弱さを克服する強さも兼ね備えているはずだからである。

近年、注目されている概念にレジリエンシー(「弾力性」または「回復性」)がある。レジリエンシーとは、へこんだり縮んだりし変形しても元に戻る物質の性質を表す。心理学では「困難で脅威的な状況にもかかわらずうまく適応する過程、能力、結果」(Masten, Best, & Garmezy,1990)と定義され、困難な状況でネガティブな心理状態に陥っても回復できる心理面の弾力性を意味する。

海外には、レジリエントな(弾力性のある)子どもが貧困や親の離婚・精神病・犯罪など強いストレスがかかるような劣悪な環境で育ったにもかかわらず、問題行動や精神疾患が見られず有能な青年に成長し、適応的な人生を歩んでいることが報告されている(Werner & Smith, 1992; 2001)。

国内では、大学生を対象に、レジリエンシーが

高い者はそうでない者よりいじめられた体験があっても「負けず嫌いになった」などその後のパーソナリティの発達や自己肯定感と正の関連があること(荒木, 2001)や、苦痛に満ちたライフイベントを経験したにもかかわらず、自尊心が高い者はそのような経験をして自尊心が低い者よりレジリエンシーが有意に高かったこと(小塩・中谷・金子・長峰, 2002)、そしてレジリエンシーの高い者の方が低い者より自己教育力が有意に高いこと(森・清水・石田・富永・Hiew, 2002)が報告されている。

また中学生を対象にした研究で、レジリエンシーは3つの特性「意欲的活動性」「内面開示性」「楽観性」から成ることが見いだされている(石毛, 2005a; 2007)。「意欲的活動性」はあきらめずに問題解決に意欲的に取り組む傾向、「内面開示性」は他者に気持ちを打ち明けたり他者の助言に耳を傾けたりする傾向、そして「楽観性」は物事をポジティブにとらえる傾向である。このうち「意欲的活動性」は、ストレッサーへの対処行動である「あきらめ」と負の、「積極的対処」や「思考の転換」と正の関連があり、「内面開示性」は「サポート希求」と正の関連がある。また「楽観性」は無気力感と負の、自尊感情と正の関連がある(石毛, 2005a; 2007)。そしてストレスが高い高校入試時期には、「意欲的活動性」と「楽観性」は中学3年生の受験前のストレス反応の抑制と受験後の成長感の向上に寄与することが明らかになっている(石毛, 2005b; 2007)。

ところで、レジリエンシーの高さには個人差がある。この個人差は、従来の研究ではレジリエンシーを構成する特性の総合的な高さ(森他, 2002; 小塩他, 2002)やレジリエンシーを構成する特性のうちの1つの特性の高さ(荒木, 2001; 石毛, 2005a; 2005b; 小塩他, 2002)の差で判断されている。たとえばレジリエンシーが高い者とは、レジリエンシーを構成する3つの特性の総合の平均値が20点とすると、3つの特性がすべて7点で平均値を上回る者もいれば、3つの特性が10点・6点・

5点で平均値を上回る者もいる。平均値以上とはいえ両者の行動には違いははずである。しかし、先行研究を概観したところ、レジリエンシーを構成する特性の組み合わせによる差について検討した研究は見あたらない。

そこで、本研究ではレジリエンシーを、構成する特性をもとにして類型化し、類型化されたタイプによって個人の行動にはどのような差があるかを検討する。対象は中学生とする。前述したように、近年、ストレスによる不適応現象が中学校段階で最も顕著に表れており、中学生の適応的な発達を支援することが喫緊の課題だからである。具体的には、平常時と特にストレスが高まる時期を取り上げて検討する。レジリエンシーの測定には中学生用レジリエンシー尺度(石毛, 2005a; 2007)を使用する。ストレスが高まる時期として高校入試時期に注目する。心の健康の指標として平常時では無気力感と自尊感情を、高校入試時期では受験前のストレス反応と受験後の成長感を取り上げる。これらに加えストレスフルな状態を測る指標としてストレッサーとストレスへの対処行動を取り上げる。本研究により、平常時およびストレスの高まる状態における現代の中学生の心理・行動面の実態が明らかになると考える。

なお、次のように仮説を設定した。

1. レジリエンシーの3つの特性がいずれも高い者は中学生の半数に満たないであろう。

仮説の設定理由は次による。レジリエンシーの「意欲的活動性」と「楽観性」は受験後の成長感を高めること(石毛, 2005b)、そして高校入試で希望が叶わなかった辛い経験をした中学生のうち「内面開示性」が高い者の方がそうでない者より有意傾向ながら成長感が高いことが見いだされている(石毛, 2007)。成長感とは失敗経験も成長の糧として自覚するという回復性の指標である。これらの結果から、レジリエンシーの3つの特性がいずれも高い者はそうでない者よりストレスフルな出来事を経験してもその痛手から立ち直る傾向が強いと考えられる。

一方、中学生の半数以上の者がストレス反応を表出している、また4割以上の者が落ちこみやすい(Benesse 教育研究開発センター,2005)といった実状が報告されており、ストレス事態での回復性の強さという観点から考えると、レジリエンシーのいずれの特性も高い中学生は半数に満たないと推測されるからである。

2. レジリエンシーの3つの特性がいずれも低い者は平常時より高校入試時期の方が多いであろう。

レジリエンシーのどの特性も低い者は高い者とは対照的に回復性が低いと考えられる。実際、高校入試時期の3年生は種々のストレス反応を表出することが見いだされており(三浦・上里,1999)、6割以上の中学3年生が高校入試の経験でストレスがたまったと答えている(三枝・深谷,2001)。こうした状態はストレス事態での回復性が弱いことを示唆している。

よって、高校入試時期のようなストレス事態では平常時に比べてレジリエンシーのどの特性も低く認識する者が多いと推測されるからである。

3. レジリエンシーの「内面開示性」が他の特性より低い者は男子に多く、高い者は女子に多いであろう。

先行研究で自己開示行為の度合いは男子より女子の方が多いこと(榎本,1997)、そしてレジリエンシーの「内面開示性」は男子より女子の方が高いという結果が見いだされている(石毛,2006)からである。

## 方 法

### 調査時期と調査対象

#### (1)2001年9月-10月実施

首都圏の公立中学校5校の1~3年生,1,468名(男子792名,女子676名)。回答に不備があったものを除く1,136名(男子582名,女子554名)を分析対象とした(以後2001年データと呼ぶ)。

#### (2)2002年12月-2003年3月(高校入試時期)

受験前(2002年12月に実施):東北地方の3校477名(男子245名,女子232名)、関東地方の2校288名(男子160名,女子128名)、中部地方の1校131名(男子60名,女子71名)の合計6校896名(男子465名,女子431名)。特定の地域に限定することを避け、上記の地域の公立中学校の3年生を対象とした。なお、推薦入学や入学試験が済んでいる者141名(男子76名,女子65名)、回答に不備があった者を除く604名(男子297名,女子307名)を分析対象とした。

受験後(2003年3月に実施):調査対象は、上記の6校のうち関東地方の2校297名(男子161名,女子136名)、中部地方の1校116名(男子52名,女子64名)の合計3校413名(男子213名,女子200名)。このうち受験前と受験後の調査の同一対象者で、回答に不備があるものを除く263名(男子134名,女子129名)を分析対象とした(以後2002年データ)。

#### (3)2004年2月-3月実施

首都圏の公立中学校2校の1~3年生,931名(男子509名,女子422名)。回答に不備のあった者を除く825名(男子456名,女子369名)を分析対象とした(以後2004年データ)。

### 手続き

いずれも学校に質問紙の配布と回収を依頼し、担任の指導で授業時間に集団で実施した。

### 質問紙の内容

#### (1)属性:学年,性別

#### (2)使用尺度

レジリエンシー尺度 本尺度は国内の中学生用のレジリエンシー尺度として作成された(石毛,2005a;2005b;2007)。辛い出来事を経験した時の落ち込みからどのように立ち直ったかという内容の面接調査から項目収集された。「意欲的活動性」、「楽観性」、「内面開示性」の3つの下位尺度、26項目から成る。4段階評定で回答を求めた。

2001年,2002年,2004年のデータについて確認的因子分析を行った結果,3つのデータにおいて適合度指標は,2001年,2002年,2004年のデー

タにおいて、GFI は順に.962, .886, .912, RMSEAは.057, .086, .073 で適合性があると判断した。Cronbach の  $\alpha$  係数は2001年と2004年データの「楽観性」は.60台であるもの、他は.70台で内部一貫性があると判断できる数値であった。Table 1 に2004年データの確認的因子分析の結果を記した。

**無気力感尺度** 学校生活の日常的な無気力感と、一般的でやや深い面の無気力感や不安感を測定する32項目の無気力感尺度である(岡部,2000)。「不安」「身体の疲労感」「消極的な友人関係」「無力的思考」「将来展望・充実感の欠如」の6つの下位尺度、32項目から成る。最近半年間について5段階評定で尋ねた。2001年データで因子分析(主因子法、プロマックス回転)を行った結果、想定通りの5因子構造だった。Cronbach の  $\alpha$  係数は第1因子の「不安」は  $\alpha = .91$ , 第2因子の「身体的疲労感」は  $\alpha = .77$ , 第3因子の「消極的な友人関係」は  $\alpha = .72$ , 第4因子の「無気力的思考」は  $\alpha = .68$ , 第5因子の「将来展望・充実感の欠如」は  $\alpha = .64$  で、内部一貫性があると判断できる数値が得られた。

**自尊感情尺度** Rosenberg (1965) が作成し、山本真理子・松井豊・山城由紀子によって日本語訳された10項目(堀・山本・松井,1996)1因子構造である。5段階評定で回答を求めた。2001年

データにおいて、Cronbach の  $\alpha$  係数は  $\alpha = .85$  で、内部一貫性があると判断できる数値が得られた。

**中学生用ストレス反応尺度** 中学生のストレス反応を心身両面から測定する尺度(岡安他, 1992)の68項目のうち25項目について回答を求めた。「不機嫌・怒り感情」「抑うつ・不安感情」「無力的認知・思考」「身体的反応」の4つの下位尺度から成る。最近数ヶ月の気持ちや身体の状態を4段階評定で尋ねた。2001年データで、25項目について因子分析(主因子法・バリマックス回転)を4因子解によって行った結果、4因子24項目が抽出された。Cronbach の  $\alpha$  係数は  $\alpha = .81 \sim .93$ , また尺度全体では  $\alpha = .94$  を得、内部一貫性があると判断した。

**成長感尺度** 高校入試のようなストレスの高い出来事の影響を測定する指標として、いじめ体験の影響尺度(香取,1999)の「精神的強さ」因子の5項目に「やればできると自信がついた」など4項目を追加した。「入学試験を経験した現在、あなたは次に書いてあることに、どのくらいあてはまりますか」という教示内容で4段階評定によって尋ねた。2002年データで、9項目について因子分析(主因子法・プロマックス回転)を行った結果、1因子7項目が抽出された。Cronbach の  $\alpha$  係数は  $\alpha = .92$  を得、内部一貫性が充分であると判

Table 1 レジリエンシー尺度の確認的因子分析の結果(標準化推定値)( $N=905$ )

No.	項目	F1	F2	F3
3	失敗してもあきらめずにもう一度挑戦する。	.60		
1	決めたら必ず実行する。	.56		
8	やり始めたことは最後までやる。	.55		
4	難しいことでも解決するために、色々な方法を考える。	.54		
6	困ったとき、ふさぎ込まないで次の手を考える。	.53		
7	何かを考えると、さまざまな角度から考える。	.52		
9	困ったとき自分ができるところをまずやる。	.48		
16	失敗したとき、自分のどこが悪かったか考える。	.37		
17	つらいときや悩んでいるときは自分の気持ちを人に聞いてもらいたいと思う。		.86	
22	寂しいときや悲しいときは自分の気持ちを人に聞いてもらいたいと思う。		.80	
5	自分の考えを人にも聞いてもらいたいと思う。		.56	
15	うれしくてたまらないときは自分の気持ちを人に話したいと思う。		.51	
24	迷っているときは人の意見も聞きたいと思う。		.50	
25	ひとからの助言は役立つと思う。		.42	
23	なににごとも良い方に考える。			.78
18	困ったことが起きても、良い方向にもっていく。			.77
20	困ったとき、考えるだけ考えたらもう悩まない。			.45
		F1	-	
因子間相関		F2	.30	-
		F3	.40	.14
				-

注. 数値は標準化推定値である。GFI=.912, AGFI=.884, RMSEA=.073  
F1: 意欲的活動性 F2: 内面開示性 F3: 楽観性

断した。

**ストレッサー尺度** 生活ストレッサーとして中学生用日常生活混乱尺度（太田,2000）と生活ストレッサー尺度青年版（三川,1988）から22項目、そして大きなストレスを与えるようなライフイベントとして先行研究（上林・中田・藤井・北・森岡・生地,1989；立花,1990）を参考に6項目を追加した、28項目である。「学業混乱」「家族混乱」「友達混乱」「教師混乱」「ライフイベント」の5つの下位尺度から成る。評定は最近半年間について、経験頻度を3段階で、嫌悪度を4段階で尋ねた。得点化は、従来のライフイベント・ストレス研究において、ストレッサーとなりうるのは嫌悪的と評価された出来事に限定されるとの判断から（岡安他,1992）、経験頻度は、「よくある」から「まったくない」までを2~0点に、嫌悪度は「非常にいやだった」から「全然いやではなかった」までを3~0点に換算し、経験頻度と嫌悪度をかけ合わせて行い、ストレッサー得点とした。2001年データで因子分析（主因子法、プロマックス回転）を行った結果、5因子構造だった。Cronbachの $\alpha$ 係数は第1因子の「学業混乱」は $\alpha = .74$ 、第2因子の「家族混乱」は $\alpha = .74$ 、第3因子の「友だち混乱」は $\alpha = .71$ 、第4因子の「教師混乱」は $\alpha = .78$ 、第5因子の「ライフイベント」は $\alpha = .53$ で、第5因子の数値は低い、他は内部一貫性があると判断できる数値が得られた。

**学業ストレッサー尺度** 高校入試時期のストレッサーを調べるために用いる。中学生用学校ストレッサー尺度（岡安他,1992）の「学業」因子の8項目に「入試のことが心配になった」という1項目を追加した。最近数ヶ月の出来事について経験頻度を3段階（得点は2~0点に換算）、嫌悪度を4段階（得点は3~0点に換算）で尋ねた。2002年データで、9項目について因子分析（主因子法・プロマックス回転）を行った結果、1因子5項目が抽出された。Cronbachの $\alpha$ 係数は $\alpha = .81$ の値を得、内部一貫性があると判断した。

**コーピング測定尺度** 中学生用コーピング尺度

（三浦・坂野,1995）の24項目で、「積極的対処」「サポート希求」「思考の肯定的転換」「あきらめ」の4つの下位尺度から成る。最も嫌なできごとに対して行う行動について4段階評定で尋ねた。2002年データで、因子分析（主因子法、プロマックス回転）を行った結果、4因子構造だった。Cronbachの $\alpha$ 係数は第1因子の「積極的対処」は $\alpha = .78$ 、第2因子の「サポート希求」は $\alpha = .77$ 、第3因子の「思考の転換」は $\alpha = .81$ 、第4因子の「あきらめ」は $\alpha = .63$ で、第4因子の数値は低い、他は内部一貫性があると判断できる数値が得られた。

## 結果と考察

**レジリエンシーのタイプとその特徴** レジリエンシーを類型化するために、レジリエンシーを構成する特性すなわち下位尺度の標準得点を用いて、(1)2001年データ(2)2002年データと(3)2004年データの対象者に対してクラスター分析（Quick Cluster）を行った。その結果、(1)(3)においては解釈可能な8つのクラスターが、(2)においては7つのクラスターが抽出された。各クラスター（以後 CL と記す）をレジリエンシーのタイプとして解釈した。(3)の対象におけるクラスター分析の結果を Figure 1 に示した。

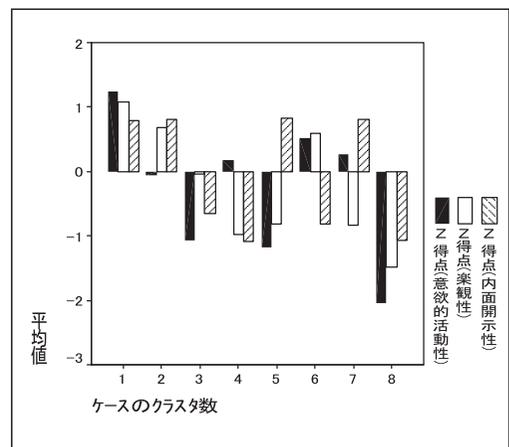


Figure 1 クラスター分析の結果

また、クラスターによる各尺度の平均値の差を調べるために(1)の2001年データでは8つ、(2)の2002年データでは7つのクラスターを独立変数とし、(1)のデータでは無気力感尺度、ストレスサー尺度、コーピング測定尺度、自尊感情尺度、

(2)のデータでは受験前はストレス反応尺度、学業ストレスサー尺度、受験後は成長感尺度の各下位尺度を従属変数とする分散分析を行った。その結果、(1)のデータにおいて無気力感とコーピングのいずれの下位尺度と自尊感情尺度で主効果が

Table 2 レジリエンシーのタイプ別の無気力感、ストレスサー、コーピング、自尊感情の平均値・標準偏差と分散分析の結果(2001年データN=1,136)

	CL 1 高レジリエンシー (N=161)	CL 2 楽観的 内面開示 (N=181)	CL 3 楽観的 (N=152)	CL 4 意欲的 (N=150)	CL 5 内面 開示的 (N=92)	CL 6 意欲的 楽観的 (N=199)	CL 7 意欲的 内面開示 (N=156)	CL 8 低レジリエンシー (N=45)	主効果(F値) 多重比較
<b>無気力感</b>									
不安	2.76 (1.05)	3.04 (0.95)	3.00 (1.03)	3.39 (0.98)	3.69 (0.88)	2.59 (1.04)	3.63 (0.88)	3.38 (1.16)	13.65 ** 2,8>6 5,7>1,2,3,6 4>1,6
身体の疲労感	2.79 (1.00)	3.21 (0.92)	3.30 (0.86)	3.18 (0.88)	3.48 (0.81)	2.92 (0.76)	3.36 (0.78)	3.82 (0.79)	7.98 ** 2>1 5,7>1,6 8>1,2,4,6
消極的な友人関係	1.89 (0.88)	1.96 (0.77)	2.39 (0.75)	2.30 (0.86)	2.19 (0.89)	2.01 (0.74)	2.05 (0.84)	2.53 (0.91)	5.05 ** 3>1,2,6 4>1 8>1,2
無力的思考	2.11 (0.66)	2.72 (0.70)	2.76 (0.69)	2.52 (0.67)	2.97 (0.68)	2.32 (0.63)	2.50 (0.66)	3.08 (0.88)	14.85 ** 2,3>1,6 4,7>1 5,8>1,4,6,7
将来展望・充実感の欠如	1.64 (0.57)	1.96 (0.60)	2.37 (0.64)	2.04 (0.70)	2.38 (0.72)	1.82 (0.57)	1.99 (0.68)	2.59 (0.71)	15.54 ** 3,5,8>1,2,4,6,7 4,7>1
無気力感総得点	11.20 (2.91)	12.88 (2.54)	13.81 (2.68)	13.44 (2.50)	14.70 (2.17)	11.65 (2.30)	13.52 (2.25)	15.40 (2.28)	20.73 ** 2,3,4>1,6 5>1,2,6 8>1,2,4,6,7
<b>ストレスサー</b>									
学業混乱	1.75 (1.11)	2.35 (1.38)	1.95 (1.25)	1.81 (1.18)	2.31 (1.34)	1.63 (0.96)	2.18 (1.17)	2.27 (1.61)	4.71 ** 2>1,4,6 5,7>6
家族混乱	1.85 (1.38)	2.27 (1.44)	1.90 (1.16)	1.96 (1.52)	2.40 (1.42)	1.95 (1.32)	2.20 (1.22)	1.98 (1.25)	1.73 ns
友達混乱	1.19 (1.11)	1.38 (1.20)	1.41 (1.16)	1.49 (1.20)	1.70 (1.34)	1.17 (1.09)	1.65 (1.19)	1.19 (1.14)	2.35 * ns
教師混乱	2.12 (2.05)	2.65 (1.95)	2.22 (1.89)	2.61 (1.97)	2.79 (1.89)	2.42 (2.09)	2.88 (2.00)	2.96 (1.77)	1.80 ns
ライフイベント	0.39 (0.53)	0.53 (0.79)	0.38 (0.51)	0.42 (0.62)	0.45 (0.84)	0.40 (0.55)	0.55 (0.76)	0.46 (0.52)	0.95 ns
ストレスサー総得点	7.29 (3.96)	9.18 (4.60)	7.86 (4.10)	8.29 (4.27)	9.65 (4.48)	7.57 (3.45)	9.48 (3.99)	8.85 (3.92)	4.13 ** 2,5>1 7>1,6
<b>コーピング</b>									
積極的対処	3.10 (0.42)	2.75 (0.50)	2.37 (0.51)	2.58 (0.51)	2.47 (0.49)	2.70 (0.47)	2.70 (0.50)	2.03 (0.66)	23.54 ** 1>2,3,4,5,6,7,8 2>3,5,8 3,4,5>8 6,7>3,8
サポート希求	2.89 (0.61)	2.77 (0.65)	2.08 (0.67)	1.99 (0.67)	2.78 (0.79)	2.21 (0.64)	2.80 (0.65)	1.94 (0.83)	29.57 ** 1,2,5,7>3,4,6,8
思考の肯定的転換	3.09 (0.69)	2.67 (0.81)	2.27 (0.80)	2.59 (0.95)	2.54 (0.87)	2.85 (0.81)	2.72 (0.82)	1.72 (0.74)	12.92 ** 1>2,3,4,5,7,8 2,6,7>3,8 4,5>8
あきらめ	2.14 (0.72)	2.40 (0.71)	2.40 (0.76)	2.15 (0.76)	2.51 (0.78)	2.14 (0.73)	2.32 (0.72)	2.77 (0.73)	4.64 ** 8>1,4,6
<b>自尊感情</b>									
	3.63 (0.66)	3.29 (0.67)	2.97 (0.63)	3.14 (0.79)	2.75 (0.64)	3.34 (0.69)	3.10 (0.78)	2.26 (0.84)	17.27 ** 1>2,3,4,5,7,8 2,6>3,5,8 3,7>8 4>5,8

注。( )内の数値は標準偏差を表す。\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

Table3 レジリエンシーのタイプ別のストレス反応、学業ストレスラーの平均値・標準偏差と分散分析の結果(2002年データ 受験前 N=604)

	CL 1 高レジリエンシー (N=105)	CL 2 楽観的 内面開示 (N=100)	CL 4 意欲的 (N=99)	CL 5 内面 開示的 (N=83)	CL 6 意欲的 楽観的 (N=62)	CL 7 意欲的 内面開示 (N=99)	CL 8 低レジリエンシー (N=56)	主効果(F値) 多重比較
ストレス反応								
不機嫌・怒り	1.75 (0.92)	1.93 (0.87)	2.27 (0.97)	2.48 (0.97)	1.69 (0.90)	2.28 (0.98)	2.42 (1.04)	9.43 ** 4,7>1,6 5,8>1,2,6
抑うつ・不安	1.88 (0.84)	1.92 (0.75)	2.17 (0.82)	2.51 (0.93)	1.66 (0.72)	2.47 (0.88)	2.00 (0.89)	11.62 ** 4>6 5,7>1,2,6,8
無力的認知	1.92 (0.78)	2.23 (0.69)	2.15 (0.67)	2.75 (0.70)	1.90 (0.63)	2.35 (0.79)	2.47 (0.78)	14.27 ** 7,8>1,6 5>1,2,4,6,7
身体的反応	1.60 (0.67)	1.73 (0.68)	1.82 (0.73)	1.96 (0.82)	1.69 (0.77)	2.06 (0.86)	1.95 (0.79)	4.42 ** 7>1,2,6 5>1
ストレス反応総得点	7.15 (2.64)	7.81 (2.48)	8.42 (2.64)	9.70 (2.93)	6.93 (2.46)	9.17 (2.84)	8.85 (2.75)	12.38 ** 4>1 7>1,2,6 5>1,2,4,6 8>1,6
学業ストレスラー	3.08 (1.81)	3.26 (1.66)	3.33 (1.55)	3.68 (1.58)	2.16 (1.68)	3.68 (1.56)	3.09 (1.73)	6.79 ** 1,2,4,5,7,8>6

注.( )内の数値は標準偏差を表す。\*\* $p<.01$

Table 4 レジリエンシーのタイプ別の成長感の平均値・標準偏差と分散分析の結果(2002年データ 受験後 N=263)

	CL 1 高レジリエンシー (N=40)	CL 2 楽観的 内面開示 (N=45)	CL 4 意欲的 (N=43)	CL 5 内面 開示的 (N=50)	CL 6 意欲的 楽観的 (N=25)	CL 7 意欲的 内面開示 (N=43)	CL 8 低レジリエンシー (N=17)	主効果(F値) 多重比較
成長感	3.16 (0.75)	2.44 (0.74)	2.75 (0.67)	2.25 (0.66)	2.77 (0.86)	2.76 (0.82)	1.91 (0.65)	9.40 ** 4,7>5,8 6>8 1>2,5,8

注.( )内の数値は標準偏差を表す。\*\* $p<.01$

有意であったので、多重比較 (Tukey法) を行ったところ、すべての下位尺度で有意な差が示された。そしてストレスラー尺度の下位尺度「学業混乱」で主効果が有意であったため多重比較 (Tukey法) を行ったところ有意な差が示された。

(2)のデータにおいてはストレス反応尺度、学業ストレスラー尺度、成長感尺度のすべての下位尺度で主効果が有意であった。下位尺度において多重比較 (Tukey法) を行ったところ、いずれの下位尺度でも有意な差が示された。

分散分析の結果をTable 2, 3, 4に示した。また、(1)(2)(3)のデータにおける学年別レジリエンシーのタイプの割合を Figure 2-1~2-6に示した。

分析結果から類型化されたレジリエンシーの8つのタイプの特徴をまとめると次の通りになる。

CL1: 高レジリエンシータイプ レジリエンシー

の下位尺度の標準得点がいずれも平均値より高い数値を示す。すなわち、レジリエンシーを構成する3つの特性がいずれも平均値より高い者である。8つのタイプの中で最も自尊感情が高い、無気力感が低い、ストレスラーを強く感じない、ストレスラーに対して最も積極的に対処するタイプである。高校入試時期で受験前のストレス反応が少ない、そして受験後の成長感が高い。よって平常時も高校入試時期のようなストレスフルな状態でもやる気を失うことなく前向きに行動するタイプである。

CL2: 楽観的内面開示的タイプ 「楽観性」と「内面開示性」が「意欲的活動性」より高いタイプである。8つのタイプの中では無気力感が低い方である。他のタイプより学業混乱ストレスラーを強く感じる。ストレスラーに対して他のタイプより積極的に対処したり、他者に協力を求めたりして対処する。

CL3：楽観的タイプ 「楽観性」が3つの特性の中で最も高いタイプである。ただ3つの特性はいずれも平均値より低い。友人との関係で面倒くささを感じたり、話ができる友人が少ない。またやりたいことがはっきりしない、目標に向かって頑張ろうとしない面があり、無気力感がある。ストレスに対して、対処法は消極的で、サポートを求めたりない、出来事を肯定的にとらえない。

CL4：意欲的タイプ 「意欲的活動性」が3つの特性の中で最も高いタイプである。ストレスに対して他のタイプほど他者にサポートを求めて対処することはしない。しかしあきらめずに問題に対処する。高校入試時期では受験後に成長感を感じるタイプである。

CL5：内面開示的タイプ 「内面開示性」が3つの特性の中で最も高いタイプである。他のタイプより無気力感を強く感じる方で、やりたいことがはっきりしない傾向が強い。ストレスに対して他のタイプより他者のサポートを求めて対処することが多い。高校入試時期では他のタイプよりストレス反応を多く表出する。

CL6：意欲的楽観的タイプ 「意欲的活動性」と「楽観性」が「内面開示性」より高いタイプである。CL1と並んで無気力感が低い。8つのタイプの中では学業ストレスを強く知覚しないタイプである。ストレスに対して他のタイプよりあきらめたりせず、また出来事を肯定的に捉えたりして対処する。高校入試時期でも学業面のストレスを他のタイプより知覚せず、ストレス反応も少ない、成長感も高い。

CL7：意欲的内面開示的タイプ 「意欲的活動性」と「内面開示性」が「楽観性」より高いタイプである。8つのタイプの中では不安感を強く感じるタイプである。学業ストレスを強く感じる方である。ストレスに対して他者に協力を求めたりして対処することが多い。高校入試時期ではストレス反応を多く表出する方で、特に抑うつ・不安を強く感じる。

CL8：低レジリエンシータイプ 3つの特性が

いずれも平均値よりかなり低いタイプである。8つのタイプの中では最も無気力感が強く、友人関係も含めていろいろなことを面倒に感じる、疲労感が強い、やりたいことがはっきりしていないタイプである。ストレスに対して積極的に対処しない、他者にサポートを求めない、自分の気持ちを変えようとしたり出来事を肯定的に考えたりすることが少ない、そしてあきらめることが多い。自尊感情が最も低い。受験後の成長感が8つのタイプの中では最も低い。

なお、2002年データ（高校入試時期）の対象者においては、8つのタイプのうち CL3（楽観的タイプ）は抽出されなかった。平常時と高校入試時期とでタイプ数が異なることについては、高校入試時期の調査が平常時とは異なり、受験直前および直後というストレスが特に高まる時期に行われたためと考えられる。今後さまざまな場面を捉えて詳細に検討する必要があるであろう。

レジリエンシーの全体的な傾向 8つのタイプのうち、心理面・行動面で最も安定している、そして受験のようなストレス事態でも回復性の高いタイプは CL1であった。CL1は適応的な生活を送るためには望ましいタイプといえる。他方、CL1とは対照的に心理面・行動面で適応的ではない、またストレス事態で回復性の乏しいタイプは CL8であった。

CL1の割合は最も多くても2004年データの3年生女子の2割強で、男女の他のどの学年でも2割に満たなかった（Figure 2-1～2-6）。よって、「レジリエンシーの3つの特性がいずれも高い者は中学生の半数に満たないであろう」という仮説1は支持された。

一方、CL8の割合は男女とも他のタイプより少ないが、高校入試時期では平常時よりその割合が多く、特に男子で1割を超えていた。よって、「レジリエンシーの3つの特性がいずれも低いタイプの者は平常時より高校入試時期の方が多であろう」という仮説2は支持された。

レジリエンシーの男女差 男子のレジリエンシー

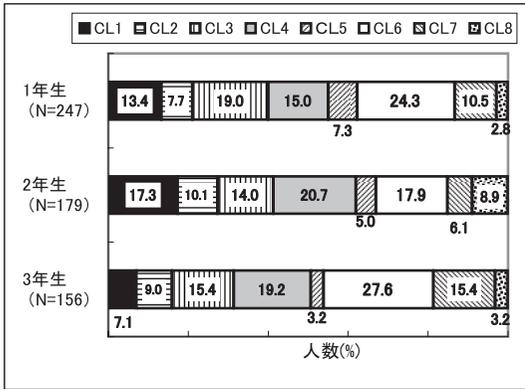


Figure 2-1 学年別レジエンシーのタイプの割合(2001年データ 男子)

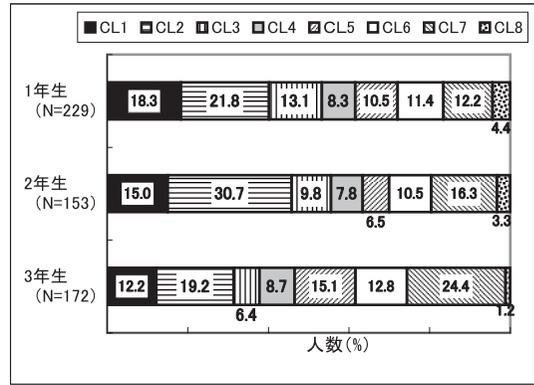


Figure 2-4 学年別レジエンシーのタイプの割合(2001年データ女子)

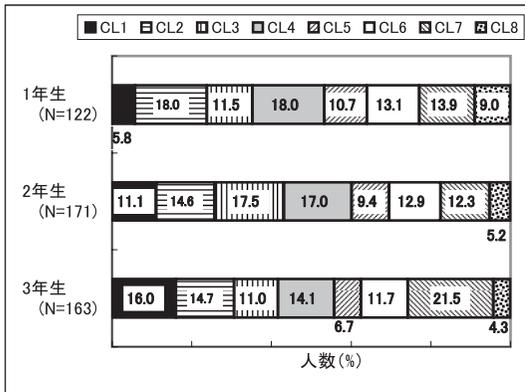


Figure 2-2 学年別レジエンシーのタイプの割合(2004年データ男子)

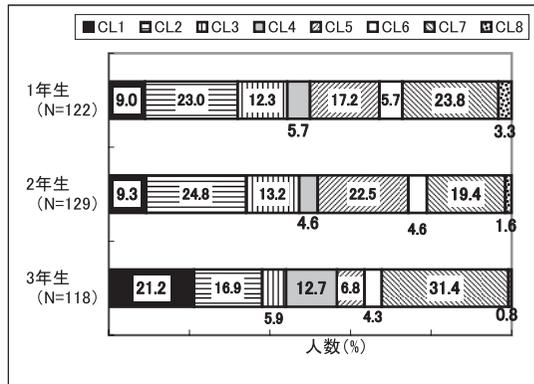


Figure 2-5 学年別レジエンシーのタイプの割合(2004年データ女子)

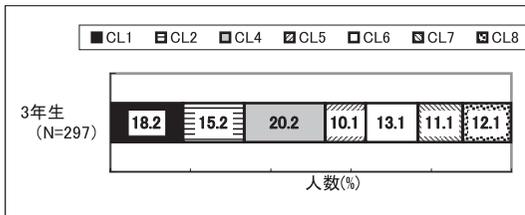


Figure 2-3 学年別レジエンシーのタイプの割合(2002年データ男子)  
(高校入試時期)

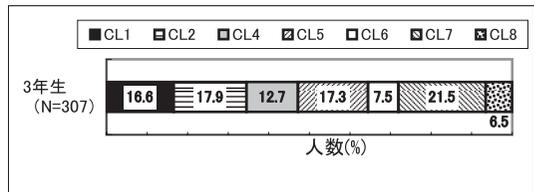


Figure 2-6 学年別レジエンシーのタイプの割合(2002年データ女子)  
(高校入試時期)

には3つの特徴が挙げられる。ひとつめは、一部(2004年データ)を除き CL4(意欲的タイプ)あるいは CL6(意欲的楽観的タイプ)のタイプが多く、しかもその割合は女子より高かったことである。

ふたつめは、CL8(低レジエンシータイプ)の割合が3つのデータのどの学年においても男子の方が女子より多かったことである。

CL4, CL6, CL8は他の特性より「内面開示性」

が低いタイプである。よって、仮説3の「レジエンシーの『内面開示性』が他の特性より低い者は男子に多いであろう」という部分が支持された。

CL4も CL6もストレッサーに対してあきらめずに対処する、成長感を自覚するタイプである。両者とも粘り強く、また回復性も他のタイプより高いが、CL4は行動面では粘り強さを見せるものの、CL6に比べると無気力感が強い、学業ストレッサーを強く感じる、そして高校入試時期で

は怒りや不安を多く表わす面もあり、特に高校入試時期にはネガティブな情動を和らげるようなよりきめ細かな支援が必要である。

CL4 や CL6 のタイプの他に、2004 年データの 1 年生で CL2、2 年生で CL3、3 年生で CL7 のタイプも多かったことは、その学年の構成メンバーの特色が反映しているためではないかと考えられる。

また、男子は CL8 のタイプは平常時でも 2001 年データの 2 年生と 2004 年データの 1 年生では 1 割近くを占めており、ストレス事態だけでなく平常時から目標をもつように指導したり、心を開くような励ましをしたりして特に男子の支援に配慮する必要がある。

そして 3 つめの特徴として、CL5 (内面開示的タイプ) の割合が 3 年生で少なかったことである。CL5 のタイプは、他者に気持ちを打ち明けて落ちこみを立て直す、またサポートに頼ってストレスに対処する傾向が強い。このタイプが特に高学年で少ないことは、男子は年齢とともに自己開示行為が低下することや独立意識が高まるという先行研究 (榎本,1997) を裏付けている。

一方、女子では多くの割合を占めたのが、CL2 (楽観的内面開示的タイプ) や CL7 (意欲的内面開示的タイプ) で、特に 3 年生で 3 ないし 5 人に 1 人が CL7 (意欲的内面開示的タイプ) であった。そして CL2 と CL7 のタイプを合わせると、3 つのデータのいずれの学年も 3 割あるいは 4 割を超え、2004 年データの 3 年生では半数近かった。CL2 や CL7 は「内面開示性」が他の特性より高いタイプである。よって、仮説 3 の「レジリエンシーの『内面開示性』が他の特性より高い者は女子に多いであろう」という部分が支持された。

CL2 や CL7 は、ストレスを強く感じる、ストレスフルな出来事にサポートを求めて対処する傾向が強いタイプである。これらは女子の特徴として先行研究を裏付けるものであった (三浦・上里,1999; 岡安他,1992)。CL7 は CL2 に比べてストレスを知覚すると不安を感じる傾向が強く、

この点で CL2 とは異なる支援を要する。

したがって、レジリエンシーの男女の相違として、男子は「内面開示性」が他の特性より低い者、女子は「内面開示性」が他の特性より高い者が多いことが挙げられる。そして CL8 (低レジリエンシータイプ) は女子ではストレス事態でも 1 割に達しないのに対して男子ではストレス事態だけではなく平常時でも 1 割近くいたことである。

## 総合的考察

本研究の目的は、中学生のレジリエンシーを、構成する 3 つの特性をもとにして類型化し、類型化されたタイプによって個人の行動にはどのような差があるかを検討することであった。調査は、平常時とストレスの高まる高校入試時期で行った。その結果、現代の中学生のレジリエンシーのタイプは平常時では 8 つ、ストレスの高まる高校入試時期では 7 つ見いだされた。これらのうち平常時も高校入試時期のようなストレス事態でも最も精神的に安定しているタイプはレジリエンシーを構成する 3 つの特性がいずれも平均値より高い CL1 (高レジリエンシータイプ) であった。それに対して 8 つのタイプの中で最も無気力感が高い、自尊感情が低い、ストレス反応が多いタイプは CL8 (低レジリエンシータイプ) であった。そして中学生のレジリエンシーは、CL1 の割合が一部の学年で 2 割強であったものの殆どの学年で 2 割を超えることはないこと、また CL8 は受験期のようなストレス事態では平常時より男女ともその割合が高く、特に男子は 1 割強存在すること、そして男子は平常時でも 1 割近く存在する学年があることが明らかになった。

男女間では、男子では「内面開示性」が低いタイプが多く、女子では「内面開示性」が高いタイプが学年を通して多いといった相違が見られた。

本研究では、8 つのレジリエンシーのタイプを取り上げやや単純化したきらいはあるが、現代の中学生の心理面・行動面の実態の一端を把握する

ことができた。本結果でとりわけ注意すべき点は、レジリエンシーの3つの特性が高い者の割合が2つのデータの殆どの学年で2割にも満たなかったことである。そして3つの特性が低い者はストレス事態では男女ともその割合が高くなること、特に男子では平常時でも学年によっては1割近くいたことである。

子どもたちが、ストレスを感じる出来事を経験しても心の健康を維持しさらにその経験を自己の成長の糧と捉えられるようになるためには、一人ひとりに目を配り、これら3つの心理的特性が高まるような支援が望まれる。

では、どうすればレジリエンシーは高まるであろうか。レジリエンシーは誰もが備えており、個人の努力で高めることができるといわれている(Flach,1997)。Werner & Smith (1992,2001)は、レジリエントな子どもたちは、幼児期には養育者あるいはそれに代わる者の最低でも1人から肯定的な関心を豊かに注がれ、親密な絆を形成していたこと、児童期・青年期には家庭内にルールや家事の分担があり、学校や地域には役割モデルや情緒的なサポートの送り手や相談相手になる大人・教師・仲間・友人がいたこと、またYMCAやYWCAなどの奉仕的活動に参加する機会にも恵まれていたことを報告している。そしてそれらの環境的な要因がレジリエントな子どもたちの思いやりや自律性や責任感の育成に影響があったと記している。

ところで、人格特性は児童期までは生まれつきの素質と養育行動などの環境要因との相互作用によって形成されるという。そして青年期では自分の性格・能力や行動などに関心が向き、本人の主体的な努力も人格の形成に関与するようになる(詫摩,1967; 鈴木,1992)。

さて、近年、アメリカ・中国・日本の高校生を対象に家庭でのルールについて行った比較調査によると、アメリカの高校生の70.0%が、また中国の高校生の45.9%が家事の手伝いについて家庭内でルールがあるのに対して日本の高校生で手伝い

のルールがあるのは33.9%であり、他に比べて低いという(文部科学省,2006)。よって、レジリエンシーを高めるために、たとえばもっと家庭生活で手伝い等子どもの役割を見直してはどうだろうか。そして従来から言われてきたこととは言え、学校での活動や社会的な活動を通して、くじけずに努力することの大切さ、気持ちを開いて相談することの意義、そしてポジティブに物事をとらえることの有効性を大人自らが手本となったり、大人が折りに触れ言葉で子どもに示したりすることが必要であろう。こうした周囲からの働きかけによってやがて子ども自身がレジリエンシーを高める努力をするようになるであろう。

また、特にストレスを強く感じるような状況では、意欲が低下したり、ネガティブに物事を捉えたり、心を閉ざしたりする者が多くなることが推測され、周囲の者は平常時以上に、いらつきや身体の変調を示す子どもへの声かけや、子どもが発する一言一言に注意深く耳を傾けて子どもの気持ちを受けとめる等きめ細かな配慮をする必要がある。

最後に、本研究の限界として、調査対象が中学生に限定されたこと、ストレス事態は高校入試時期に特定されたこと、高校入試時期の調査が縦断的な調査とはいえず受験前と受験後という短期間で行われたこと、そして平常時からストレス事態への変化の過程が含まれなかったことが挙げられる。今後は、より幅広い年齢層で、そしてさまざまなストレス事態で調査すること、またより長期の縦断的調査も駆使して詳細に検討することが必要である。

## 文 献

- 荒木 剛 (2001). 「いじめられ体験」がその後のパーソナリティ発達に及ぼす影響 リズイリエンシー (resiliency) との関連 . 日本発達心理学会第12回大会発表論文集,21.
- Benesse 教育研究開発センター (2005). 第1回

- 子ども生活実態基本調査報告書 チャイルド・リサーチ・ネット<<http://www.crn.or.jp/LIBRARY/SEITAI/index.html>> (2009年12月12日)
- 藤本博明 (1997). *自己開示の心理学的研究*. 京都: 北大路書房.
- Flach, F.F. (1997). *Resilience: The power to bounce back when the going gets tough!* New York: Hatherleigh Press.
- 藤野京子 (1996). 非行少年のストレスについて. *教育心理学研究*, 44, 278-286
- 堀 洋道・山本真理子・松井 豊 (編) (1996). *心理尺度ファイル 人間と社会を測る*. 東京: 垣内出版.
- 石毛みどり・無藤 隆 (2005a). 学生におけるレジリエンス (精神的回復力) 尺度の作成. *カウンセリング研究*, 38, 235-246.
- 石毛みどり・無藤 隆 (2005b). 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: 受験期の学業場面に着目して. *教育心理学研究*, 53, 356-367.
- 石毛みどり・無藤 隆 (2006). 中学生のレジリエンスとパーソナリティとの関連. *パーソナリティ研究*, 14, 266-280.
- 石毛みどり (2007). 中学生のレジリエンシー: 尺度の作成とその有効性の検証. お茶の水女子大学人間文化研究科平成18年度博士論文 (未公刊).
- 上林靖子・中田洋二郎・藤井和子・北 道子・森岡由起子・生地 新 (1989). ライフイベント法による児童・思春期精神障害の成因に関する研究. *昭和63年度厚生省「精神・神経疾患研究委託費」研究報告書* (pp.111-125).
- 香取早苗 (1999). 過去のいじめ体験による心的影響と心の傷の回復方法に関する研究. *カウンセリング研究*, 32, 1-13.
- 金城育子・前原武子 (1997). 中学入学前後におけるストレスの性差. *琉球大学教育学部紀要第50集*, 琉球大学, 沖縄, 287-295.
- 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.
- 三川俊樹 (1988). 青年期における生活ストレスと対処行動. *カウンセリング研究*, 21, 1-13.
- 三浦正江・坂野雄二 (1995). 中学生の友人関係におけるコーピングパターンとストレス反応の関連. *日本健康心理学会第8回大会発表論文集*, 106-107.
- 三浦正江・上里一郎 (1999). 中学生の学業における心理的ストレス 高校受験期に実施した調査研究から. *早稲田大学ヒューマンサイエンスリサーチ第8巻*, 早稲田大学, 東京, 87-102.
- 森 敏昭・清水益治・石田 潤・富永美穂子・C.C.Hiew (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.
- 文部科学省 (2006). データから見る日本の教育
- 文部科学省 (2009). 平成20年度児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査
- 内閣府 (2007). 低年齢少年の生活と意識に関する調査
- 内閣府 (2008). 平成20年版国民生活白書
- 内閣府 (2009). 平成21年版青少年白書
- 岡部彩子 (2000). 中学生における愛着スタイルと対人関係及び無気力感との関連. 修士論文 (未公刊) お茶の水女子大学. 東京.
- 岡安孝弘・嶋田洋徳・丹羽洋子・森 俊夫・矢富直美 (1992). 中学生の学校ストレスの評価とストレス反応との関係. *心理学研究*, 63, 310-318.
- 岡安 孝・高山 巖 (2000). 中学校におけるいじめ被害者および加害者の心理的ストレス. *教育心理学研究*, 48, 410-421
- 太田扶有子 (2000). 中学生の日常生活出来事とストレス過程に与える影響. 修士論文 (未公刊) お茶の水女子大学. 東京.

小塩信司・中谷素之・金子一史・長峰伸治  
(2002). ネガティブな出来事からの立ち直りを  
導く心理的特性 精神的回復力尺度の作成 .  
*カウンセリング研究*, 35, 57-65.

三枝恵子・深谷野垂 (2001). 中学生の悩み 深  
谷昌志(監修) モノグラフ・中学生の世界  
VOL.70 Child Research Net <http://www.crn.or.jp/LIBRARY/CYUU/VOL700/index.html> (2009年12月12日)

鈴木乙史 (1992). *性格はどのように変わっていくか*. 東京：読売新聞社.

詫摩武俊 (1967). *性格はいかにつくられるか*.  
東京：岩波書店.

Werner,E.E., & Smith,R.S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. New York: Cornell University.

Werner,E.E. & Smith,R.S. (2001). *Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Resilience and Recovery*. Cornell University Press.

#### 付記

本論文はお茶の水女子大学大学院人間文化研究科に提出した博士論文（平成 18 年度）の一部を加筆・修正したものです。本論文の執筆にあたりご指導くださった白梅学園大学の無藤隆先生に深く感謝いたします。また調査にご協力くださった中学校の先生方並びに生徒の皆様にご心よりお礼申し上げます。