

## 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

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2013-08-21 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 原, 郁水, 都築, 繁幸 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10297/7420">http://hdl.handle.net/10297/7420</a>

【研究ノート・資料】

# 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

原 郁水・都築 繁幸

愛知教育大学

## 要旨

本稿の目的は、レジリエンスの育成に関わるプログラムをレビューし、学校における保健教育へ応用を提案することである。レジリエンス研究の歴史や動向、定義、レジリエンスに関わる要因について概観した上で欧米及び日本でのプログラムを紹介した。欧米やオーストラリアにおいて行われているレジリエンスの育成に関わるプログラムは様々な存在し、内容や目的、方法もそれぞれで異なっているが、その方法からスキル重視型、体験重視型、環境整備重視型の3種に分けられることが示された。また、我が国の保健教育で行われているライフスキル教育とストレスマネジメントプログラムをレジリエンスの視点から取り上げた。学校における保健教育でのレジリエンス育成教育の実践の重要性と、その方法としてスキル重視型、体験重視型、環境整備型の統合について議論された。

## キーワード

レジリエンス, 保健教育, 育成プログラム, スキル重視型, 体験重視型, 環境整備重視型

## I. はじめに

いつの時代も人は成長発達の過程において、大小様々な困難に直面する。近年は以前と比べると、都市化、少子高齢化、高度情報化、国際化などが進む変化の激しい社会であり、困難に直面する機会も多いと言える。例えば、社会の変化を背景とした課題の1つに若者の完全失業率や非正規雇用率の高さ、無業者や早期離脱者の存在があげられている(文部科学省, 2011)。さらに、社会の変化は子どもの心身の健康にも大きな影響を与えており、学校生活においても生活習慣の乱れ、いじめ、不登校、児童虐待などのメンタルヘルスに関する課題、アレルギー疾患、性の問題行動や薬物乱用、感染症など、新たな課題が顕在化している(文部科学省, 2008)。このような変化を背景に、現代社会は困難な状況や逆境、様々な課題に直面する機会が混在していると言える。

その一方で、様々な課題や困難な出来事は個人に影響を与えるが、全ての人が問題を顕在化させ、日常生活において不適応な状態になるというわけではない。課題や困難に直面していても適応している、あるいはいったん落ち込んで回復できる人もいる。このような現象やその過程を理解する際に有効な概念として近年注目されている概念として Resilience が挙げられる。Resilience はレジリエンス、レジリアンス、リジリエンス、レジリエンシー、レジリエント等と様々な呼ばれるが、本稿では

レジリエンスとする。resilience を辞書でひくと、はね返り、弾力、弾性、反発、エネルギー、回復力、立ち直る力というように訳されている。また、Resilience の動詞形である resilient ははね返る、弾力のある、立ち直りの速い、たちまち元気を回復する、弾力的なという意味がある。日本語訳としては「回復力」や「弾力性」「立ち直り」と訳されるが、一貫してはいない。

本稿では、レジリエンスの歴史や定義についてまとめ、さらに学校教育におけるレジリエンスの活用の可能性について明らかにしていく。

## II. レジリエンス研究の歴史と動向

レジリエンスに関する研究は、子どもの発達にネガティブな影響を及ぼすリスクを明らかにすることを目的としたリスク研究から始まると言われている。庄司(2009)のレジリエンス研究の歴史のまとめによると、レジリエンス研究の創始者と見られる Norman Garmezy は1940年代に統合失調症の研究を行っていたときに、患者によって転帰(outcome)にかなり幅があることに興味を持った。そして、統合失調症の転帰の背景の違いや、統合失調症の発症リスクに関する研究を行った。さらに、貧困などの深刻なストレスの元にあるにもかかわらず非常に適応的に見えるこどもの研究を行った。リスクを持ちながらも良好な適応という経過を

取ったのはなぜかを明らかにしようとしたことが、レジリエンス研究の発端である。これらの研究を Germezy がはじめに発表したのは 1971 年であった。彼らの初期の研究では、リスクから子どもを守る要因として、①安定した世話を受けられること、②問題解決能力、③仲間や大人への魅力、④明白な能力や知覚された効力感、⑤役割の識別、⑥計画性と願望がハイリスクな子どもたちにとっての保護要因としてあげられている (Germezy, 1994)

また、Emmy Werner と Ruth Smith は 1955 年にハワイのカウアイ島で生まれた全ての新生児 698 名を対象に 30 年以上にわたって縦断研究を行った。研究を続けるうちに対象者は減少したが 500 名程度が残った。彼らは学童期や思春期前期、思春期後期、青年期、壮年期において彼らの発達に影響を与えるリスク要因やストレスフルなライフイベント、保護要因などを調査した。彼らは長年の調査をまとめ、対象者の 3 分の 1 (約 200 名程度) が貧困や離婚、アルコール依存症や精神疾患を持つ親などの何らかのリスク要因を持ち、またその 3 分の 1 (約 70 名程度) がリスクの元でも適応的であったことを報告した。ハイリスクな状況にあっても適応的だった対象者の特徴として、①社会性や、コミュニケーション能力、内的な原因帰属などの個人内の特性 (Werner, 1989; Wener & Smith, 1992)、②親や祖父母や親戚などのとの情緒的なつながり、③協会や若者のグループ、学校などの外部のサポート体制の利用を挙げた。

これらの研究を発端として、レジリエンスに関する研究は始まり、広がっていった。この広がりには論文数においても顕著であり、1980 年代には社会科学分野のため文献データベースである Social Science Citation Index において “resilience” という単語で検索すると 24 件がヒットしたのに対して、1990 年代には 735 件がヒットしている (Bernerd, 2003)。このように広がりを見せているレジリエンス研究は、池田 (2009) によると研究の動向として 3 の動きが起こっていると考えられている。第 1 に発達結果の違いを導く個人及び要因を同定すること、第 2 に困難な状況下でよりよい適応を実現するための発達システムの調査研究及び個人と環境の相互関係、第 3 に予防的介入によるレジリエンスの育成と不適応にある対象者へのレジリエンス育成アプローチの焦点化である。主に本稿では第 3 の予防的介入アプローチについて後ほど紹介する。

### III. レジリエンスの定義

以上のような研究の発端や動きの中で、レジリエンスの定義は定まっておらず、大きく 2 つの視点から定義されている。一つ目はレジリエンスの力動的な過程に注目し、レジリエンスは過程や状態であるとする定義である。

代表的な定義としては、「ネガティブな結果を導きやすくするようなリスク要因が存在しない場合と同じか、それ以上に良い結果を生み出すよう作用するプロセス (Cowan, Cowan, & Schultz, 1996)」「大変な悪条件のもとでも、肯定的な適応を可能にしていく動的な過程 (Luthar et al., 2000)」などがある。これらは、縦断研究において、その現象としての過程を重要視した定義であると言える。

二つ目として適応を導く個人の特性や能力に注目した定義がある。代表的な定義としては、「逆境に直面し、それを克服し、その経験によって強化される、また変容される普遍的な人の許容力 (Grotberg, 1998)」「ストレスの負の効果を和らげ、適応を促進させる個人の特性 (Wagnild & Young, 1993)」などがある。日本では特性面からの定義が多く行われており、石毛 (2003) は「困難な状況にさらされても、重篤な精神病理的な状態にはならない、あるいは回復できる個人の心理面の特性」、原 (2010) は「困難な状況に直面してもうまく適応する、あるいは回復を導く心理特性」と定義している。これらは、困難があっても適応するあるいは回復するための要因を同定する場合やその仕組みを明らかにする場合に多く用いられている。

またこれらを統合し、より広い視点から定義しているのが Masten, Best, & Garmezy (1990) であり「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、結果のこと」としている。小塩ら (2002) は Masten ら (1990) の定義に基づいた上で、レジリエンスを導く概念として精神的回復力を設定した。このような混乱を避けるため、resilience はそのプロセスや状態を表す言葉として用い、個人内要因や特性、能力について表すときは resiliency を用いるべきであるという主張もある (Masten, 1994) が、あまり一貫していないのが現状である。

### IV. レジリエンスに関わる要因と適応

困難な状況に置ける適応を導く要因はこれまでに様々なものが明らかにされてきた。これらの多くは、縦断的な追跡調査や、インタビュー研究のレビューなどによって明らかにされてきたものである。Table 1 は小花和 (2004) を参考に、個人内要因の「I am 要因」と「I can 要因」を 1 つの個人内要因としてレジリエンスに関わる要因をまとめたものである。このように様々な要因が困難な状況の中での適応に関わっていることが示されている。また、これらの要因は、健康問題の有無、行動的な問題、攻撃性、薬物乱用や飲酒、逸脱行動、抑うつ、学業成績、学校適応、セルフエスティームやセルフエフィカシーなどに効果があることが示されている (例えば石原ら, 2007)。

Table 1 レジリエンスに関わる要因

要因	
個人内要因	年齢・性別
	共感性
	自己効力感
	ローカス・オブ・コントロール
	自律性・自己制御
	信仰・道徳性
	好ましい気質
	コンピテンス
	問題解決能力
	ソーシャルスキル
	衝動のコントロール
	知的スキル
	根気強さ
	ユーモア
環境要因	安定した家庭環境・親子関係
	両親の夫婦間協和
	家庭内での組織化や規則
	家庭外での情緒的サポート
	安定した学校環境・学業の成功
	教育・福祉・医療保障の利用可能性
宗教的(道徳的)な組織	

※小花和(2004)を参考に一部改変した

このように、様々な面で研究が進んでおり、子どもたちが、レジリエンスに関連する特性を身につけることは重要であると考えられる。以下特性としてのレジリエンスに注目し、この特性としてのレジリエンス(以降、レジリエンスは特性としてのレジリエンスを指すこととする)を身につけるための教育について述べていく。

## V. レジリエンスを身につける教育

### 1. 海外での取り組み

レジリエンスは近年欧米で大変注目されているが、その注目の高まりと共にレジリエンスを身につける必要性が示唆されてきた(Garmezy, Masten, & Tellegen, 1984)。実際にレジリエンスを育成する実践が行われた

のは1990年代頃からであり、いくつかのプログラムが実施されている。レジリエンスを育成するプログラムについて、特に学校での実践を中心に紹介していく。プログラムは主にスキル重視型と体験重視型、環境整備重視型に分けることが出来る。Table 2はそれぞれのプログラムの特徴をまとめたものである。なおプログラムは、心理学とその関連分野の行動科学および精神医学、社会学、人類学、教育学、薬理学および言語学など社会科学に関するデータベースであるPsycINFOを用いた検索と、Eliasら(2006)やReirichら(2006)のレジリエンス育成プログラムについてのレビューから紹介する。スキル重視型と体験重視型、環境整備重視型の分類は内容を検討して分類を行った。

Table 2 プログラムの特徴

番号	プログラム名	目的	対象	スタイル	内容	効果評価
1-1	Penn Resiliency Program (PRP)	日常的なストレスを乗り越える	小学生(高学年) 中学生 高校生	全員	ABCモデル 説明スタイル 自己議論 視点 目標設定 アサーション 意志決定	抑うつ 抑うつが低下した(6/13回) 場合によっては抑うつが低下した(4/13回) 抑うつは変わらなかった(3/13回)
1-2 (1)	Promoting Alternative Thinking Strategies (PATHS)	感情表現, 理解, 調整能力を身につける	小学生(1~3年)	全員	感情理解 コミュニケーションスキル 友人関係スキル セルフコントロールスキル 問題解決スキル	問題解決能力 反抗的態度 感情理解 感情調整能力 コミュニケーションの改善が見られた
1-2 (2)	I Can Problem Solve (ICPS)	暴力行動の減少	幼稚園児 保育園児	全員	手段-目的思考 賛否の吟味 代替解決方法の思考 結果思考 共感	問題解決スキル ポジティブな関係の構築 向社会的行動の増加が見られた

Table 2 プログラムの特徴

番号	プログラム名	目的	対象	スタイル	内容	効果評価
1-2 (3)	Resolving Conflict Creatively Program (RCCP)	暴力行動の減少 飲酒・喫煙などの健康に関する問題 行動の減少	小学生	全員	自己認識 自己の感情理解 他者認識 自己管理 関係管理 意志決定	薬物使用や飲酒 健康問題, 暴力的コミュニケーションが減少した
1-2 (4)	Know Your Body (KYB)	飲酒・喫煙などの健康に関する問題 行動の減少	中学生 小学生	全員	自尊心 意志決定 コミュニケーション 目標設定 ストレスマネジメント	高校生の喫煙や違法薬物, 飲酒の減少
1-3	Children of Divorce Intervention Project (CODIP)	両親離婚後の適応	両親が離婚した小学生	限定的	感情理解・表現 セルフコントロールスキル 対人的問題解決 肯定的認識	(直後)不安や問題行動の低下 (2年後)不安の低減 自己肯定感の保持
1-4	Coping with Stress course	単極うつ発症予防	高校生	全員	感情識別・対処 挑戦	感情障害 (affective disorder) の防止
1-5	Responding in Peaceful and Positive way (RIPP)	暴力行動の予防	小学生	全員	社会的/認知的 学習理論	暴力行動や傷害事件の減少
1-6	Rochester Child Resilience Project (RCRP)	都市に住む子どものレジリエンス 自己効力感 セルフエスティーム	小学 4-6年生	全員	自己理解 自己表現 対人的問題解決 セルフエスティーム	学習に関する問題 課題への志向性 自己効力感 現実的なコントロールに効果
1-7	KIDS CARE	飲酒や薬物乱用を減らす レジリエンスの育成	小学1～ 6年生	全員	協力 自己・他者・ものへの尊敬 他者へのサポート 弱さより強さ 意思決定 長所を他者に提供する	ハイリスクな児童において 友人関係が改善
2-1	The PORT-able approach	薬物などの健康に関する問題行動の減少	小学生	全員	意思決定 情動理解	他者への関心や葛藤解決スキル, 内的なローカスオブコントロール, 自己効力感, 意志決定スキルを高め, ネガティブな活動から遠ざける
2-2	Resiliency Fostering Curriculum	レジリエンスの育成	小学生	全員	レジリエンス過程の理解 レジリエントな性質の発見 夢の力 レジリエンスパラダイム理解 レジリエンシースキル レジリエンス志向	自己効力感や意志決定スキルの増加
2-3	Koping Adolescent Group Program (KAP)	精神疾患を抱えた親をもつ子ども	12-18歳	限定的	つながりと学習 家族の中のストレス より輝く未来	精神的健康に関する知識 人生への満足度 仲間間の問題に関する強さ 親に関する心配 に関して効果があり
3-1	New Beginnings Program (NBP)	両親が離婚した子どもの適応	小学生 中学生 高校生	限定的	母子関係の質 効果的なしつけ 父子間のかかわり 対人葛藤	内的問題や外的問題 精神疾患の兆候 飲酒や薬物乱用 有能感に効果あり



## 1. スキル重視型プログラム

様々なスキルの獲得を重視したプログラムを紹介する。

### 1-1. Penn Resiliency Program (Table 3)

Penn Resiliency Program は認知行動療法のうちのABCモデル (Albert Ellis, 1962) を発展させたものである。認知行動療法を基礎としたスキルを用いて子どもたちの問題解決の能力を改善し、日常的なストレスを乗り越えていく能力を高めるために開発された。特に抑うつや不安の予防とレジリエンスの向上を重視している。1回90分、12セッション行う (Reivich, Gillham, Chaplin, & Seligman, 2006)。

実施結果のまとめ (Gillham et al., 2008) によると、2007年までに13回実践が行われている。小学5~6年生を対象としたものが6回、小学6年生~中学生を対象としたものが6回、中学生~高校生を対象としたものが1回である。行われた地域はアメリカがほとんどであるが、オーストラリアや中国もある。ハイリスクな児童を対象にしたものが6回、授業を受けた全員を対象としているものが7回である。ほとんどの効果評価は抑うつで測定されており、半年後の測定で明確な効果が示されたものは6回、性別や人種などによっては効果が示されたものは4回、効果が示されなかったものが3回であった。

### 1-2. Social and Emotional Learning (SEL)

SEL は感情に関する能力に焦点を当てた教育プログラムの総称である。1995年に設立した機関であるCASEL (Collaborative to Advance Social and Emotional Learning) がまとめている。SELはGreenberg & Kusche (1993) が従来の介入に感情へのアプローチが欠け、十分に感情を理解し、統制し、読み取る力が無ければ、強い感情が生じる場面において対人スキルが発揮されないなどの問題点を指摘し、感情に関する教育の重要性を示したことから発展している。これまでにハイリスクな子どもの不適応行動の減少、学業成績や自己効力感のなどに効果を示しており、レジリエ

スな状態へと導くプログラムであるという主張もある (Elias, Parker, & Rosenbaltt, 2006)。中心となるスキルとして self-awareness, self-management, social awareness, relationship skills, responsible decision-making が挙げられている。以下、SELのうち代表的なものを三つ紹介する。

### (1) Promoting Alternative Thinking Strategies (PATHS) (Winslow, Sandler, & Wolchik, 2006; Greenberg ら 1995)

PATHらは感情の表現や理解、調整に関する様々な問題を扱う教育を小学生の子どもたちに提供するために計画されたプログラムである (Greenberg, Kusche, Cook, & Quamma, 1995)。ABCD (Affective-Behavioral-Cognitive-Dinamic) モデルが理論的基礎となっている。ABCDモデルでは感情・認知・行動が発達の統合をしていくことがパーソナリティ発達や社会的に機能していくために重要であり、特に感情に重点が置かれている。主な内容は①感情の理解とコミュニケーションのためのスキル②友人関係スキル③セルフコントロールスキル④社会的問題解決スキルである。

介入研究 (CPPRG, 2002) では、幼稚園児9000名からハイリスクな児童 (犯罪や貧困の多い地域に住みかつ問題行動の多い児童) 891名を選定しそのうち191学級に所属する445名を実験群に、210学級に所属する446名を統制群に割り当てた。ハイリスクな (犯罪や貧困の多い地域に住み問題行動の多い) 児童445名を対象に効果評価を行った。2年後の効果評価において、統制群と比べて、問題解決能力は高く反抗的態度は低く、教師及び親評価における問題行動は低くなっていた。他にも、感情への理解や感情調整能力を高め (Greenberg, Kusche, Cook, & Quamma, 1995)、仲間とのコミュニケーションを向上させた (Riggs, Blair, & Greenberg, 2003)。SELの中で最も科学的根拠に基づいた、効果のあるプログラムであると言われている。

Table 3 主な内容と向上させたい特性や能力 (Reivich, Gillham, Chaplin, & Seligman, 2006)

PRP skill	ターゲットとしたレジリエンス
ABCモデル	感情調整と共感
説明スタイル (Explanatory style)	現実的な楽観性と原因分析
自己議論 (self-Disputing)	自己効力感
視点をもつ (Putting it in Perspective)	現実的な楽観性と自己効力感
目標を定める (Goal setting)	衝動のコントロール (Impulse control)
アサーティブネスと交渉 (Assertiveness and Negotiation)	他者とのつながり (Reaching out)
意志決定 (Decision Making)	自己効力感, 衝動のコントロール, 共感

## (2) I Can Problem Solve (ICPS)

ICPS は暴力行動を減少させるためのプログラムである。手段-目的思考 (means-end thinking), 賛否の吟味 (weighing pros and cons), 代替解決方法の思考 (alternative solution thinking), 結果思考 (consequential thinking), 共感の五つのスキルから構成される。彼らのプログラムは特に幼稚園や保育園で多く行われており, 問題解決スキルやポジティブな関係性, 向社会的行動の増加を示した (Shure, 1993; Shure, & Aberson, 2006; Elias, Parker, & Rosenbalt, 2006)。

## (3) Resolving Conflict Creatively Program (RCCP)

暴力行動や不健康な行動を予防するためのプログラムであり, 健康的な意志決定を促し攻撃性の低減をすることを目的としている。①自己認識 (Self-awareness): 自分自身の感情 (emotion) を知る, ②他者認識 (Social awareness): 他者の感情を知る, ③自己管理 (Self-management): コントロールされた, 生産的, 向社会的な方法で自分の感情に働きかける, ④関係管理 (Relationship-management): 他者の行動へ冷静に建設的に応答する⑤意志決定 (Decision making): 短期の目標よりも長期の目標に焦点を当てる, の五つの内容から成り立っている (Elias, Parker, & Rosenbalt, 2006)。小学生を対象とした介入では, 薬物使用や飲酒, 健康問題, 暴力的コミュニケーションが減少した (Aber, 1996)。

## (4) Know Your Body

健康行動を促進し, 未成年の喫煙や飲酒, 薬物乱用などの健康問題につながる行動を予防するためのプログラムである。自尊心, 意志決定, コミュニケーション, 目標設定, 数とレスマネジメントの五つの領域に関わるレッスンがある。日本でもライフスキル教育に取り入れられている。中学生では有意な効果が見られなかったが, 高校生の喫煙や違法薬物, 飲酒の減少に効果が表れている (Elias, Parker, & Rosenbalt, 2006)。

## 1-3. Children of Divorce Intervention Project (CODIP)

両親が離婚した子どもたちを対象にしたプログラム。両親の離婚は欧米では一般的なことになってきているが, その反面子どもたちにとってのリスクとなり得る。Stolberg や Pedro-Carroll らが 1984 年に始めた。①協力的で暖かい雰囲気の中で行われる。②特に離婚をきっかけに引き起こされるような様々な感情を適切に表現できるような活動が行われる。感情の普遍性, 多様性, 受容性について学ぶ。自己コントロールスキルとも言う。③家族の変化に対する子どもの理解を深め, 余計な責任感を低減させる。④対人的な問題解決スキルの習得。⑤家族や自分に対する肯定的な認識を高める活動という五

つの特徴を持つ。小学生に対して CODIP を行ったところ, 不安や問題行動の低下が示され (Pedro-Carroll, & Cowen 1985, Pedro-Carroll, Cowen, Hightower, & Guare, 1986, Stolberg, & Mahlar, 1994), 2年後のフォローアップでも, 不安の低減や自己肯定感の保持が見られた (1999)。また, 子どもたちへの直接的なサポートのみを行うよりも, CODIP とサポートを組み合わせた方が, 不安が低減された (Pedro-Carroll, Sutton, & Wyman, 1999)。

## 1-4. Coping with Stress course

Coping with Stress course は高校生の単極のうつ病の発症を予防するために生まれた学校で行われる集団プログラムであり 15セッションある。リスクに直面したときに情緒障害にならなくて済むような新しい対処のメカニズムを学ぶ。小説や集団討議やロールプレイなどを用いて, ネガティブな思考を選別し, 挑戦する方法を学ぶ (Winslow, Sandler, & Wolchik, 2006)。このプログラムを受けたものはそうで受けていない子よりも感情障害 (affective disorder) になる子どもが有意に少なかった (Clarke, Murphy, Sheeber, Lewinsohn, & Seeley, 1995)。また別の研究で行った 12ヶ月後のフォローアップでも同様の結果が得られた (Clarke, Hornbrook, Lynch, et al, 2001)。

## 1-5. Responding in Peaceful and Positive way (RIPP)

RIPP 暴力行動の予防プログラムである。暴力行動の予防に特化し, 児童の段階や社会的認知, 問題解決モデルを組み合わせて使用する。社会的/認知的学習理論 (social/cognitive learning theory) を元に個人内の特性, 行動, 環境的要因について介入を行う。(Taub, & Pearrow, 2006) 暴力行動が小学校 6年生 321人に対するプログラムを実施したところ, 学校内での暴力行動や傷害事件が統制群よりも低くなっていた。さらに 1年後のフォローアップでは, 男子児童に関しては継続した効果が見られたが, 女子児童に関しては有意な効果は見られなかった (Ferrell, Meyer, & White, 2001)。

## 1-6. Rochester Child Resilience Project (RCRP)

都市に住む子どもたちのレジリエンスやセルフエスティーム, 自己効力感を高めるために計画された予防的介入である。小学 4~6年生を対象に学校で実施されている。ゲームや活動, ロールプレイなどを用いた 12のセッションから成る。セッションは自己理解や自己表現, 対人関係問題解決, セルフエスティームなどの内容を扱っている。小学生を対象に実施したところ, 学習に関する問題や課題への志向性, 自己効力感, 現実的なコントロールに効果があることが示された (Cowen, Wyman,

Week, & Iker, 1995)。

### 1-7. KIDS CARE

若者の飲酒や薬物乱用を減らすこと及びレジリエンスを育成することを目的としたプログラムであり、Rundell and Rundell (1989) によって始まった。小学校6年間を通して学校で行われる。学年ごとに行われる内容が決まっており、活動やゲームや議論として行われる。1年生では協力、2年生では自己や他者、持ち物(property)への尊敬、3年生では他者へのサポート、4年生では弱さよりも強さに目を向けること、5年生では意志決定や断るスキル、6年生では自分の強みを友達に提供することについて扱う。小学3年生及び5年生に関して実践と調査を行ったところ、セルフエスティームに関しては効果が見られなかったが、ハイリスクな児童において友人関係に改善が見られた(Raybuck, & Hicks, 1994)。

以上のようなスキル重視型プログラムは、主に、ソーシャルスキルや問題解決スキルから成り立っている。目的とする適応やリスクの内容はそれぞれ異なっているが、長期的にいくつかのプログラムを実施し、スキルを身につけていくと言う点は似ていると言える。

## 2. 体験重視型プログラム

体験重視型プログラムは以下の3つが挙げられる。スキルを用いてはいるが、体験の中でスキルを学ぶ点がスキル重複型と異なっている。

### 2-1. The PORT-able approach

子どもたちの興味や強さを育てるためのレジリエンス教育としてBrown (2001a) が提唱。特に、薬物に関する介入について、従来の Drug Abuse Resilience Education (D.A.R.E) や Life-Skills Training 等のような、薬物使用の問題点を教え、恐怖を生じさせ、不使用を強制することを特徴とするプログラムでは、長期的な効果が上げられないという問題点を指摘し、それよりも、いろいろな情報を吟味し、自分で意志決定を行うことの重要性を主張した。彼らは参加 (Participation) → 観察 (Observation) → 反映 (Reflection) → 変化 (Transformation) という一連の流れから成る PORT-able approach を提唱している。疑似体験でない、生活の中での実際の経験や観察から情報を吟味し自分にとって有効な意志決定をできるようになることやその際に生じる情動について知ること、周りの人たちとのつながりが出来ることが彼らのレジリエンス (興味や強さ) を生むことを協調している (Brown, 2001b Brown, 2004)。

さらに、これらは長期的に見て、他者への関心や葛藤

解決スキル、内的なローカスオブコントロール、自己効力感、意志決定スキルを高め、ネガティブな活動から遠ざけることを示した (Brown, 2001)。

### 2-2. Resiliency Fostering Curriculum

1990年代の初めに Richardson & Grey が展開したプログラム。ポジティブな要因を強化し、心と体と精神の健康的な統合を目的としているこれらのカリキュラムは以下の要因を含んでいた。このカリキュラムの実施後、自己効力感や意志決定スキルが上昇した (Brown, D'Emidio-Caston, & Bernard, 2000)。

- ① レジリエンスについて理解する  
(Understanding the resiliency)
- ② それぞれの人の自身のレジリエントな性質を見つける  
(Discovering each person's own resilient nature)
- ③ レジリエントな関係の基礎を発展させる  
(Discovering foundations of resilient relationship)
- ④ 「夢の力」を認識する  
(Appreciating "the power of the dream")
- ⑤ レジリエンスのパラダイムについて理解する  
(Understanding "the resiliency paradigms")
- ⑥ レジリエンススキルを発達させる  
(Developing "resiliency skills")
- ⑦ 生涯レジリエンスを志向した道を取る  
(Taking a lifelong resilience-oriented path)

### 2-3. Koping Adolescent Group Program (KAP)

精神疾患を抱えた親を持つ子ども (Children Of Mental Illness: COMPI) のためのプログラム。セッション1で精神疾患に関する心理教育を行い集団とのラポールを形成する“つながりと学習”を、セッション2では精神疾患を抱える親を持つ子どもの経験を話しあう“家族の中のストレス”を、セッション3ではストレスコーピングの方法を模索することに集中する“より輝く未来”を行う。12歳から18歳の子どもを対象にプログラムを実施したところ、精神的健康に関する知識や人生への満足度、仲間間の問題に関する強さ、親に関する心配に関して効果があることが示された (Fraser, Pakenham, 2008)。

## 3. 環境整備重視型プログラム

### 3-1. New Beginnings Program (NBP)

Wolchik, Schenck, & Sandler (2009) によると NBP は親が離婚した経験を持つ子どものためのプログラムであり、社会的学習理論とレジリエンス研究を基礎としている。両親の離婚は子どもにとってリスクとなり得るが、



両親が離婚したことによって負うリスクをカバーし適応していくためのプログラムである。両親の離婚は、母子関係の質、効果的なしつけ、父子間のかかわり、対人葛藤にネガティブな影響を及ぼすことに注目し、これらのネガティブな影響を緩和することを目的としている。これらは対人関係に関するスキルなどの習得も行うが、家族に働きかけることで子どもの環境をよりよくすることが最大の特長であると言える。様々な年齢の子どもを対象に実践が行われているが、思春期中期～後期を対象とした実践では、内的問題や外的問題、精神疾患の兆候、飲酒や薬物乱用、有能感に効果が報告された。

### 3-2. Bernard's model と Resiliency Wheel

Bernard's model 及び Resiliency Wheel は実践ではなく提言であるが、レジリエンスを育成するモデルとして環境整備を重視している。

Thomsen (2002) によると、様々なレジリエンス研究を概観した Bernard (1991) は困難に直面している児童がレジリエンスを獲得するためには構造的環境的要因が重要であることを示した。子どもたちにとっては、学校におけるポジティブな経験（学業でなくとも、スポーツや音楽、責任ある役割への重視、教師との良い関係）などを得ることが重要で、何かしらの成功体験をすることで、困難があっても適応的でいられると述べている。また、そのためには、①思いやりのある支持的な環境の提供、②1人1人に対する達成へのサポートと期待、③有意義な機会の提供が必要であるとし、教員などの大人が出来る環境整備を重要視した提言を行った。さらに、Henderson & Milstein (1996) は、Bernard's model を発展させ、上記の③要因に加え、向社会的なつながり、一貫した境界線の明確化、ライフスキルの享受がリスクを和らげ、適応に導くと主張した。

## 2. 我が国での取り組み

我が国でも、保健に関わる様々な実践が行われている。その中でも「レジリエンス」という言葉は使用されていないものの、レジリエンスの育成につながると考えられる代表的な二つの取り組みについて紹介する。

### 1. ライフスキル教育

川畑 (2009) によると喫煙、飲酒、薬物乱用、早期の性行動や若年妊娠、いじめ、暴力、不登校など思春期の様々な危険行動や問題行動に対して、対症療法的ではない解決のために日本に取り入れられ、研究が進んでいるのがライフスキル教育である。ライフスキルは様々な用いられ方をしているが、代表的な定義としては「複雑で困難な課題に満ちた社会の中で成功し、直面する多くの問題を効果的に取り扱うのに必要とされる一般的な個人及び社会的スキル (Botvin)」といったものや「日常生活の中で生じる様々な問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な心理社会的能力 (WHO)」がある。いずれも、「直面する多くの問題」を「取り扱う」や「日常生活の中で生じる様々な問題や要求」に「対処する」というように困難を乗り越える視点が含まれていることからレジリエンスの育成につながると考えられる。

これらは、欧米における Life Skills Training プログラムや上記でも紹介した Know Your Body プログラムが元となっており、代表的なライフスキルは Table 4 のとおりである。

ライフスキル教育は中学3年生の喫煙率や飲酒率に効果があることが分かっておりさらに研究が進められている。また、ハイリスクの子どもに対する個別的支援ではその子に必要なスキルの特定と育成によって課題が解決に向かったことが示されている (林, 2009)。これらよ

Table 4 主なライフスキル

セルフエスティーム形成スキル	セルフエスティームを維持したり、高めたりする能力
意志決定スキル	問題状況において幾つかの選択肢の中から最善と思われるものを選択する能力
目標設定スキル	現実的で健全な目標を設定、計画、到達する能力
ストレス対処スキル	ストレスの原因と影響を認識し、ストレスの原因を少なくしたり、避けられない数とレスの影響を小さくしたる能力
対人関係スキル	自分の気持ちや考えを上手に伝え、また相手の気持ちや考えを理解する能力

りライフスキル教育はスキル重視型ではあるものの、レジリエンスの育成に活用していくことも可能であると考えられる。

## 2. ストレスマネジメント教育 (Stress management education)

山田ら (2006) によるとストレスマネジメント教育とはストレスマネジメントという介入法を教えることであり、ストレスマネジメントとはストレスとうまくつきあっていくための考え方 (認知) とそのための習慣 (スキル) の変容を心理学の知識と技術を用いて実現する介入法である。ストレスマネジメント教育では、ストレスサーや認知的評価、コーピングやストレス反応に関する心理的ストレスのメカニズムを理解すること (心理教育)、とリラクセーションや漸進的弛緩法、バイオフィードバックなどにストレス反応を軽減するためのリラクセーションとセルフコントロール能力を高めることに大きく二分される。これらは小学生や中学生など学校でも実践されており、ストレス反応の低減に効果があることが示されている (藤岡ら, 2011; 古角ら, 2009; 三浦ら, 2003)。危機介入の点からストレスマネジメント教育を論じた津田ら (2006) は、危機に直面した際の危機介入としてのストレスマネジメント教育は子どもたちや学校関係者の心身の健康を速やかに回復させるだけでなく、一次予防的なストレスマネジメント教育を平常時から行っておくことが、急性ストレス障害予防や PTSD 予防に留まらない健康作りとしての意義を持っていると述べている。このストレスマネジメント教育に関しても「困難からの回復」あるいは、「困難がある中での適応」を導くレジリエンスに関する教育において、有効な視座を与えるものであるだろう。

## VI. 今後の展望

本稿ではレジリエンス研究について概観し、レジリエンス育成のためのプログラムについてスキル重視型、体験重視型、環境整備重視型とに分けて紹介した。これらのプログラムは、重視する点は異なるが、その一方で重なり合う部分がある。体験重視型においても体験を通じてスキルを身につけることを行っているし、環境整備型においても、体験を通じスキルを身につけることも行っている。また、スキル重視型においても各セッションで体験を行っている。それぞれ異なるのは、何を重視しているかの違いである。レジリエンスは、困難に直面した際の適応その後の回復を重視する概念である。そのため、通常状態において予防的に効果を示すだけでなく困難に直面した際に機能することが重要である。そのため、より効果的な実践が必要となると考えられる。スキルや体験、環境整備などそれぞれのメリットを取り入れた実践

を行うことが、レジリエンスを育成するには重要になる。近年の健康教育では、スキルを身につける実践が多く行われている。今後はスキルだけでなく、体験や環境整備を取り入れていくことが必要であると考えられる。

## 参考文献

- Aber, J. L., Brown, J. L., Chaudry, N., Jones, S. M., & Samples, F. 1996 The evaluation of the resolving conflict creatively program: An overview. *American Journal of Preventive Medicine*, 12, (5), 82-90.]
- Aber, J. L., Jones, S. M., Brown, J. L., Chaudry, N., & Samples, F. 1998 Resolving conflict creatively: Evaluating the developmental effects of a school-based violence prevention program in neighborhood and classroom context. *Development and Psychopathology*, 10, (2), 82-90.
- Bernerd, B. 2003 Resiliency: What we have learned. WestEd, San Francisco.
- Brown, J. H. 2001a Youth, drugs and resilience education. *Journal of Drug Education*, 31, (1), 83-122.
- Brown, J. H. 2001b Systemic reform concerning resilience in education. *Association for Educational Communication Technology*, 45, (4), 47-54.
- Brown, J. H. 2004 Resilience: From program to process. *The California School Psychologist*, 9, 83-92.
- Brown, J. H., D'Emidio-Caston, M., & Mernald, B. 2000 Resilience Education. Crowin Press, California.
- Clarke, G., Hawkins, W., Murphy, M., & Seeley 1995 Targeted prevention of unipolar depressive disorder in an at-risk sample of high school adolescent: A randomized trial of a group cognitive intervention. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 34, (4), 312-321.
- Clarke, G., Hornbrook, M., Lynch, F., Polen, M., Gale, J., Beardslee, W. et al. 2001 A randomized trial of a group cognitive intervention for preventing depression in adolescent offspring of depressed parents. *Archives of General Psychiatry*, 58, 1127-1134.
- Conduct Problems Prevention Research Group (CPPRG). 2002 Evaluation of the first 3 years of the fast track prevention trial with children at high risk for adolescent conduct problems. *Journal of*

- Abnormal Child Psychology, 30, (1), 19-35.
- Cowan, P. A., Cowan, C. P., & Schultz, M. S. 1996 Thinking about risk and resilience in families. Hetherington, M., & Blechman, E. A.(EDs.), Stress, Coping, and resilience in children and families. Erlbaum, New Zealand.
- 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), 247-259.
- Elias, M. J., Parker, S., & Rosenblatt, J. L. 2006 Building educational opportunity. Goldstein, S., & Brooks, R. B.(EDs) Handbook of resilience in children. Springer, New York.
- Ferrell, A. D., Meyer, A. L., & White, K. S. 2001 Evaluation of Responding in Peaceful and Positive Ways (RIPP): A School-Based Prevention Program for Reducing Violence Among Urban Adolescents. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 30, (4) 451-463
- Fraser, E., & Pakenham, I. K. 2008 Evaluation of a resilience-based interbvention for children of parents with mental illness. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 42, 1041-1050.
- 藤岡智江・下田芳幸・石津憲一郎 2011 ストレスマネジメント教育を生かした健康教育に関する研究-小学校高学年での実践を通して 教育実践研究, 5, 1-13.
- Garmezy, N. 1971 Vulnerability research and the issue of primary prevention. American Journal of Orthopsychiatry, 41, (1), 101-16.
- Garmezy, N., Masten, A. S., & Tellegen, A. 1984 The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. Child Development, 55, 97-111.
- Gillham, J., & Brunwasser, S. M. 2008 Preventing depression in early adolescence. Abela, J. R. Z., & Hankin, B. L.(EDs). Handbook of depression in children and adolescents, The Guilford Press, pp307-332.
- Gillham, J. E., Reivich, K. J., Freres, D. R., Chaplin, T. M., Shatté, A. J., Samuels, B, Elkon, A. G. L., Litzinger, S., Lascher, M, Gallop, R., Seligman., & Martin E. P. 2007 School-based prevention of depressive symptoms: A randomized controlled study of the effectiveness and specificity of the penn resiliency program. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 75, (1), 9-19.
- Greenberg, M. T., Kushea, C. A., Cooka, E. T., & Quammaa, J. P. 1995 Promoting emotional competence in school-aged children: The effects of the PATHS curriculum. Development and Psychopathology, 7, (1), 117-136.
- Greenberg, M. T., & Kusche, C. A. 1993 Promoting social and emotional developmejt in deaf children: Thhe PATHS project, University of Washington Press. Seattle.
- Grotberg, E. H. 1998 The international resilience project. Civitan International Research Center, U.B.A.  
<http://resilnet.uiuc.edu/library/grotb98a.html>
- 林典子 2009 ハイリスクの子どもに対するライフスキル教育 学校保健研究, 51, (2), 22-24
- 池田誠喜 2010 児童・生徒のレジリエンス育成に向けてーレジリエンス研究の歴史と学校教育適応への展望一, 東洋大学紀要, 45, 437-458.
- 石原由紀子・中丸澄子 2007 レジリエンスについてーその概念、研究の歴史と展望 広島文教女子大学紀要, 42, 53-81
- 川畑徹朗 2009 青少年の危険行動防止とライフスキル教育 学校保健研究 51 (2), 3-8
- 古角好美・水野治久 2009 小学生を対象にしたストレスマネジメントプログラムの実施と長期的効果の検討ーコーピングスキル訓練を通してー 大阪教育大学紀要第IV部門:教育科学, 57, (2), 157-169.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. 2000 The concept of resilience: A Critical evaluation and guidelines for future work. Child development, 71,(3), 543-562.
- Masten, 1994 Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In Wang, M. C., & Gordon, E. W. (Eds.) Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects Hillsdale, Erlbaum, NJ. Pp3-25.
- Masten, A. S., Best, K. & Garmezy, N. 1990 Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. Development and psychopathology, 2, 425-555.
- 三浦正江・上里一郎 2003 中学校におけるストレスマネジメントプログラムの実施と効果の検討 行動療法研究, 29, (1), 49-59.
- 文部科学省中央教育審議会 2008 「子どもの心身の健康を守り, 安全・安心を確保するために学校全体としての取り組みを進めるための方策について」(答申)
- 文部科学省中央教育審議会 2011 「今後の学校におけるキャリア教育・職業教育の在り方について」(答申)

- 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.
- 小花和 Wright 尚子 2004 幼児期のレジリエンス ナカニシヤ出版.
- Pedro-Carroll, J. L., & Cowen, E. L. 1985 The children of divorce intervention project: An investigation of the efficacy of a school-based prevention program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53, 603-611.
- Pedro-Carroll, J. L., Cowen, E. L., Hightower, A. D., & Guare, J. C. 1986 Preventive intervention with latency-aged children of divorce: A replication study. *American Journal of Community Psychology*, 14, 277-290.
- Pedro-Carroll, J. L., Sutton, S. E., Wyman, P. A. 1999 A two-year follow-up evaluation of a preventive intervention for young children of divorce. *School Psychology Review*, 28, (3), 467-476.
- Raybuck, C. S., & Hicks, G. F. 1994 KIDS CARE: Building resilience in children's environments. *Journal of Alcohol and Drug Education*, 39, (3), 34-45.
- Reivich, K. R., Gillham, J. E., Chaplin, T. M., & Seligman. 2006 From helplessness to optimism: The role of resilience in training and preventing depression in youth. Goldstein, S., & Brooks, R. B.(EDs) *Handbook of resilience in children*. Springer, New York.
- Riggs, N. R., Blair, C., & Greenberg, M. T. 2003 Concurrent and 2-year longitudinal relations between executive function and the behavior of 1st and 2nd grade children. *Child Neuropsychology*, 9, 267-276.
- Shure, M. B. 1993 I can problem solve (ICPS): Interpersonal cognitive problem solving for young children. *Early Child Development and Care*, 96, (1), 49-64.
- Shure, M. B., & Aberson, B. 2006 Enhancing the process of resilience through effective thinking. Goldstein, S., & Brooks, R. B.(EDs) *Handbook of resilience in children*. Springer, New York.
- Stolerg, A. L., Maher, J. 1994 Enhancing treatment gains in a school-based intervention for children of divorce through skill training, parental involvement, and transfer procedures. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62, (1), 147-156.
- 庄司順一 2009 リジリエンスについて 人間福祉学研究, 2, (1), 35-47.
- Taub, J., & Pearrow, M 2006 Resilience through violence prevention in school. Goldstein, S., & Brooks, R. B.(EDs) *Handbook of resilience in children*. Springer, New York.
- Thomsen, K. 2002 Building resilience students: Integrating resiliency into what you already know and do. Crowin press, California.
- 津田彰・向笠章子・津田史彦 2006 危機介入としてのストレスマネジメント教育 学校保健研究, 48, (2), 113-124.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. 1993 Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, (2), 165-178.
- 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 .
- Werner, E. E., & Smith, R. S. 1992 Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood. Cornell University Press, Ithaca and London.
- Wolvhik, S. A., Schenck, C. E., & Sander, I. N. 2009 Promoting resilience in youth from divorced families: Lessons learned from experimental trials of the new beginnings program. *Journal of Personality*, 77, (6), 1833-1867.
- Winslow, E. B., Sandler, I. N., & Wolchik, S. 2006 Building resilience in all children. Goldstein, S., & Brooks, R. B.(EDs) *Handbook of resilience in children*. Springer, New York.
- 山田富美雄・高元伊智郎 2006 ストレスマネジメント教育に求められるモノと理論・技法 学校保健研究, 48, (2), 90-98.

【連絡先 原 郁水

E-mail: ihara1019@gmail.com】



# Literature review on resilience training program aimed at the application of health education

Ikumi HARA, Shigeyuki TSUZUKI

*Aichi University of Education*

The present article reviews programs related to the development of resilience in school children, we propose an application to health education in schools. We overview the history and trends, the definition, factors related to resilience at the beginning, and program in Europe and the United States and Japan. Published studies in United States and Australia and Europe showed various program that have difference in content and purpose, method. Program components that develop resilience were categorized into 3 method: skill-oriented, experience-oriented, environment-oriented. Moreover, We pick up from the point of view of resilience to life skills programs and stress management program that have been made in health education in Japan. Finally, the importance of practice of the resilience training education in the health education in a school, and the necessity for the integration of a integration-oriented skills, experience-oriented, environment-oriented development has been shown.

## **Keywords**

resilience, Health Education