

# レジリエンス概念の再検討 — マインドフルネス及び幸福感との関連に着目して —

高倉 雄志<sup>1</sup>・嶋 大樹<sup>2</sup>

## はじめに

現代社会に生きる人々にとって、ストレスというものを避けて生きていくのは不可能なことだと言える。ストレスとは、「生体に作用する外からの刺激（ストレッサー）に対して生じる生体の非特異的反応の総称」と定義されている（二木, 2007, p.76）。ストレッサーは、家族や友人などといった対人関係や、暑さや寒さといった環境面が該当し得る（横山, 2015）。しかし、各個人がどのような状況や要素をストレッサーとして感じるかには個人差がある。

ストレッサーの中には、回避可能なものもあれば、そうでないものもある。回避が不可能な場合には、心身ともに不調を来す可能性があるが、それらのストレッサーに上手く対処し、適応的に生きていくことも求められる。

そのようなストレスに対処する能力として、レジリエンスが挙げられる。レジリエンスとは、枝廣（2015）によれば、「ストレスのある状況や逆境でも、うまく適応し、精神的健康を維持し、回復へと導くもの」と定義されている。先行研究（大野他, 2019；工藤他, 2018）では、レジリエンスの程度が高いほど抑うつ傾向が低減することが示されており、当該概念には不適応状態を緩和する役割があると想定されている。

しかし、レジリエンスは研究者によってその定義が多様であり、曖昧な概念であると

いえる。O’Conner et al. (2023) は、レジリエンスの定義の曖昧さについて言及しており、一部では「ライフストレスに直面したとき、幸福感を維持し、機能するための能力」と定義される一方で、「困難の後に復活するための能力」とも定義されていると述べている。また、レジリエンスの構成要素という観点でも、研究毎に差異が認められる。枝廣（2015）では、レジリエンスの構成要素は、「楽観性」「自己効力感」「社交性」「ソーシャル・サポート」が挙げられている。しかし、レジリエンスを測定する尺度の下位因子は尺度によって様々である。例を挙げると、小塩他（2002）の精神的回復力尺度では、「新奇性追求」「感情調整」「肯定的な未来志向」が下位因子とされていたり、平野（2010）の二次元レジリエンス要因尺度では、「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」が下位因子とされているなど、重なりのある部分もありながら、異なる概念をレジリエンスの構成要素として捉えており、このこともレジリエンスの定義における曖昧さに拍車をかける一要因であると言える。

以上のように、レジリエンスは心理的健康に関する重要な変数であるものの、定義や構成要素が曖昧であることによって研究毎にその意味が異なるという事態が生じかねない。それは、研究間の知見の統合を困難にし、レジリエンスの実践への応用を阻害する要因に

<sup>1</sup> 追手門学院大学大学院心理学研究科

<sup>2</sup> 追手門学院大学心理学部

なり得る。そのため、現状では多様な定義が存在するレジリエンスについて、その定義を整理した上で、研究を進めていく必要がある。

また、レジリエンスが適応的に生きるために役立つ変数であることは、学校適応においてや（清水・相良, 2019；森岡・岩元, 2011）、心理的に敏感な大学生の心理的適応感を高める（平野, 2012）ことなどから明らかにされているが、その促進方法については現状明確ではない。そのため、支援に応用可能な概念として扱うためには、幅広い対象へ一般化可能な促進方法が明確であることが求められる。

そのようなレジリエンスを高める要素の一つとして、マインドフルネスが注目されている。マインドフルネスとは、「今ここでの経験に、評価や判断を加えることなく意図的に、能動的な注意を向けること」と定義されており（Kabat-Zinn, 1994, p.4）、マインドフルネスストレス低減法やマインドフルネス認知療法といった実践プログラムも多く確立されている（熊野, 2012）。マインドフルネスの効果としては、例えば、佐江・中川（2022）の研究では、マインドフルネスの程度が高いほど、ストレス反応も軽減されることが示唆されている。また、勝倉他（2010）の研究では、マインドフルネス的介入によって抑うつ傾向と否定的考え方が改善され、その効果が6ヵ月に渡って維持されたことが示されている。

このような先行研究から、レジリエンスとマインドフルネスには、ストレス反応や抑うつ傾向を低減するという共通点があると考えられる。また、海外ではマインドフルネスの介入と併せてレジリエンスを促進する介入を図るMindfulness Based Resilience Training (MBRT) というプログラムも存在する（e.g., Christopher et al., 2018；Goldhagen et al., 2015；Johnson et al., 2015）。しかし、同じMBRTの研究の中でも、研究毎に介入の内

容が異なっており、それぞれレジリエンスの捉え方も異なっている。つまり、レジリエンスとマインドフルネスの関係性は不明確であるのが現状である。そして、その不明確さの一因にはレジリエンスの概念の曖昧さが関与していると考えられる。以上より、レジリエンスの概念を整理した上で、マインドフルネスとの関係を明らかにしていくことが有用である。そのような試みによって、支援の際のアプローチを確立し、対象の状態に合わせた適切な介入を行うことが可能になると言える。

また、レジリエンスが高まった先にもたらされるものを明らかにすることで、臨床的介入の際に経過を可視化することが可能になり、対象者の困難からの回復力を測る変数として、レジリエンスを用いる意義を見出しあくなると考えられる。そのような変数としては、幸福感が挙げられる。幸福感の高い人々は、適応的な状態にあるとされており（Luhmann et al., 2012），仮に何らかの支援によってレジリエンスが高まったとしても、幸福感が高まらなければ、望ましい適応とは言い難く、被支援者にとっても、より良い生き方に繋がっていると感じられない可能性がある。このことから、レジリエンスの程度と適応の関連をより明確に記述するためには、レジリエンスと幸福感の関連も整理する必要があるといえる。そのため本レビューでは、適応と関連のある変数として、レジリエンスと幸福感の関連についても着目していくこととする。

## レジリエンスについて

前述のように、レジリエンスの定義の曖昧さについては、複合的な意味を持ったものが定着したことによって生じていると言える。レジリエンスの概念の整理を目指す場合、当該概念の歴史的経緯をまとめ、その上で多数の定義に共通する要素を抽出することが有用

であると考えられる。

まずはレジリエンスの歴史について整理する。元々レジリエンスは、ラテン語を語源とした「物理学用語であった（齊藤・岡安, 2009）。具体的には、外力が加わったときにその力を吸収、もしくは取り除いて、もとの形に戻ろうとする働きのことである（川西, 2021）。心理学および精神医学の分野でレジリエンス研究が始まったのは、1970年代とされている。佐藤・金井（2017）によれば、不利な環境下に置かれながらも適応的な成長を示す子どもの研究（Warner et al., 1971）や、統合失調症を患いながらも、適応的な社会生活を送っている患者に関する研究（Garmezy, 1970）がその代表として挙げられる。一方で、枝廣（2015）によれば、レジリエンスの定義が明確に提示されたのは1985年であり、それは「ストレスを回避するのではなく、ストレスに対処すること」というものであった（Rutter, 1985）。

その後、レジリエンス研究が盛んになると、参照される定義にも変化が生じた。最も引用される定義は、Masten et al. (1990) による、「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」というものである。このように、レジリエンスの定義は、「ストレスに対処すること」という包括的なものから、「過程・能力・結果」という曖昧さを残しながらも、測定可能な構成概念として整理され、様々な視点から研究されるようになっていったことが読み取れる。

### レジリエンス概念に含まれる要素の整理

前述のように、レジリエンスの概念は多様である。しかしながら、様々な定義に共通する要素を抽出できれば、当該概念の核を明確化することができる。

そこで、本研究では、CiNii文献データベース、Google ScholarおよびAPA Psycho

Infoにて関連する文献を検索し、その共通点の同定を試みた。検索語は、日本語検索では、「レジリエンス 概念分析」、英語検索では、「resilience concept analysis」で統一した。そのため、対象となる文献カテゴリは、理論的分析論文や展望論文に限定する。また、対象の文献はそれぞれ異なる年齢、立場を対象としたものを抽出し、年代は2000年以降の文献を対象とした。加えて、日本語文献においては、「～のレジリエンスの概念分析」、英語文献においては「Concept Analysis」がタイトルに含まれる文献に限定して抽出した。その結果、対象となった文献は、子ども（宮崎, 2016）、精神障害者（大平他, 2020）、高齢者（Gabriella et al., 2023）、青年期（Olsson et al, 2003）、がん体験者（砂賀・二渡, 2011）、看護師（砂見, 2018）、一般労働者（最上・掛本, 2022）の7本であった。

そして、それぞれの研究におけるレジリエンスの概念の要素を整理すると、Table 1 のようにまとめられた。また、整理するにあたって、レジリエンスの発揮が必要となる場面や状況を先行要因、レジリエンスとしてどのような構成要素が想定されていたのか、レジリエンスが発揮されることでもたらされる結果、という3側面で多くの概念分析が実施されていたため、本レビューにおいても、上記の3側面に則り整理を行った。

各文献におけるレジリエンス概念の共通点を整理すると、以下のような特徴が抽出された。先行要因、構成要素、結果それぞれについて順に記述する。

まず、先行要因においては、対人関係の困難さや精神的・身体的健康状態の悪さといった逆境的状況が存在していることが挙げられた。このことから、レジリエンスは生活上の様々な逆境的状況に置かれた人々の反応、特徴、適応状態に関連する概念であることが改めて整理された。なお、逆境的状況という用語には、職務ストレスの体験（砂見, 2018）

Table 1 レジリエンスに関する抽出文献についてのまとめ

文献	対象者	先行要因	構成要素	結果	定義
宮崎 (2016)	子ども (幼児～ 高校生)	・友人関係がうまくいかない ・課題遂行が困難である ・病気になる ・不安定な生活環境がある	・良好な他者関係づくり ・前向きな未来志向 ・根気強さ ・自己肯定 ・問題解決志向 ・ソーシャルサポート	・回復 ・適応	精神的不健康を引き起こす状況に遭遇しながらも、周囲の人々と良好な人間関係を築き、自分を理解し受け入れ認めるという自己肯定という認識のもと、前向きな未来志向をもち、問題解決能力や根気強さを發揮しソーシャル・サポートを得て、精神的に不健康な状況から立ち直り、乗り越えて回復し、心理的安定性を保ちながら環境に適応していく力動的なプロセス。
Olsson et al (2003)	青年期	・逆境体験	・前向きな気質 ・社交性 ・コミュニケーション能力 ・性格特性 ・肯定的な親子の愛着 ・学校環境 ・社会経済的地位	・適応 ・機能の維持	リスク環境に対する適応の結果・過程
Gabriella et al (2023)	高齢者	・逆境経験 ・人間関係 ・健康状態	・利用可能な資源 ・前向きな自己意識 ・樂観的な人生観 ・自己に対する信念 ・問題解決能力 ・強い自己効力感	・精神的健康 ・前向きな展望と加齢体験 ・樂観的視点	逆境の経験から利用可能な資源の助けを借りた高齢者の前向きな態度のこと。
大平他 (2020)	精神障害者	・重篤なストレス ・健康上の不利	・個人に内在する力の発動 ・回復を支える個人的要素 ・多側面からのエンパワー	・社会への再適応 ・自己コントロール感の再獲得	重篤なストレスや健康上の不利を抱える個人が、個人に内在する力の発動、回復を支える個人的要素、多側面からのエンパワーとの間で相互作用し発生させる力によって、再び社会に適応し人間に成長する過程のこと。
砂賀・二渡 (2011)	がん体験者	・がんに関連したストレッサー ・内なる強さ ・個人を取り巻く環境	・肯定的変容の促進 ・対処戦略	・肯定的な適応 ・well-beingの獲得 ・QOLの向上 ・エンパワーメントを高める	的確な自己認識と、自己受容力の意識下のもと、肯定的な感覚を高めることで前向きな意味づけを行い、信念や確信を得ることにより、がん体験者の肯定的変容を促進する。そして様々なストレッサーに対する対処戦略を見出すことで、自己統制を行い、がんを受容し、QOL向上やエンパワーメントを高め、well-beingを獲得して、適応に向かう力動的なプロセスのこと。
砂見 (2018)	看護師	・専門職業人としての個人が脅かされる体験 ・挑戦が求められる体験 ・職務ストレスの体験 ・心理的疲弊をもたらす体験	・内的特性 ・対処する力 ・自己理解と状況理解 ・ワークライフバランス ・職場内外のネットワーク	・心理的疲弊からの回復 ・職務ストレスの調整 ・よりよいケアの達成 ・職務満足と職務継続 ・内的特性の強化	逆境に直面したときに回復しようとする看護師個人に内在する特性や、過程、結果のこと。
最上・掛本 (2022)	一般労働者	・職業性ストレスによる精神的疲弊 ・個人のパーソナリティ特性 ・精神疾患	・個人の持つ力 ・人的環境要因 ・獲得的スキル	・多側面での良質な適応 ・職業性ストレスの低減 ・精神的健康の増進 ・ワークパフォーマンスの向上 ・就労継続の促進	逆境やストレスに対処・適応して回復する力であり、回復の過程においてあらたな価値を獲得すること。

や子どもの人間関係（宮崎, 2016）などに代表されるように、日常生活におけるストレッサーも含まれている。

次に構成要素については、楽観的で前向きな思考、高い自己効力感、良好な他者関係を築くためのソーシャルスキル、多方面からのソーシャル・サポートといった要素が共通していた。これは、枝廣（2015）における「レジリエンスの構成要素（楽観性、自己効力感、社交性、ソーシャル・サポート）」と一致していた。以下は構成要素の説明である。

**楽観性** 楽観性とは、「将来へのポジティブな結果を予測する傾向」と定義されている（Scheier & Carver, 1985）。張・外山（2015）は、楽観性は出来事の肯定的解釈に影響を与え、精神・身体的健康を促進することを報告しており、適応に至るためのレジリエンスの一要素として考えることができる。平野（2010）では、楽観性は「将来に対して不安を持たず、肯定的な期待をもって行動できる力」と捉えられており、レジリエンスの構成要素としての楽観性は、「楽観的な認知方略をとることで行動に移す力」と捉えることができるだろう。

**自己効力感** 自己効力感は、江本（2000）によれば、「ある状況を変化させる手段を遂行することに対する自己評価で、遂行できるという確信の程度」と定義されている。前述の楽観性を獲得するためには、一定の自己効力感が必要であると考えられる。「自分が状況を変化させる力も持っていることを自覚し、肯定的な期待を持って行動できると認識できる」個人は、適応状態にあると捉えることができる。

**社交性** 社交性は、「もともと見知らぬ他者に対する不安や恐怖が少なく、他者との関わりを好み、コミュニケーションを取れる力」である（平野, 2010）。このような力を得るためにソーシャルスキルが必須であると言える。高いソーシャルスキルはレジリエ

ンスを高めることができるため（齋藤・岡安, 2014；佐藤・坂井, 2019），社交性は行動的なスキルとしてレジリエンスの構成要素と捉えることができる。

**ソーシャル・サポート** ソーシャル・サポートは、文字通り社会的支援のことである。ソーシャル・サポートによって大学新入生の適応（福岡, 2008）および高齢者の適応（飯田, 2000）の程度が高まるということが示されている。このことから、ソーシャル・サポートは、人々が置かれた環境や状況において適応的に生きていく上で重要な要素であると言える。そのため、ソーシャル・サポートは環境的なレジリエンスの構成要素として捉えることができる。

整理の結果、上記の4要素は、どの立場、年齢でもレジリエンスの構成要素として必要なものであることが明らかになった。

最後に結果においては、適応という部分で一致していた。Table 1の結果の部分をまとめると、適応は、「ストレッサーを含む逆境的状況に対処しつつ、よりよい生活を送っていると感じられる状態」として捉えられる。そのため、どのような逆境的状況に置かれた人々を対象としても、レジリエンスは適応の状態を表す変数であると言える。

ここまで先行要因、構成要素、結果について抽出した共通項をまとめると、レジリエンスは、「生活上のストレッサーを含んだ逆境的な状況」に直面した人々が、「楽観性」「自己効力感」「社交性」「ソーシャル・サポート」によって、「適応状態に至る」ことを想定した概念であるということがわかる。このように、幅広く定義されていた概念を、さまざまな研究で焦点が当てられている側面に分割して整理することによって、どのような状況の人々を対象に、どのような状態を適応状態として測定しているのかについて、一定の整理を示すことができた。

以上の結果から、レジリエンスは、「生活

上のストレッサーを含む逆境的状況において、個人もしくは周囲の資源を適切に用いることによる、適応的に生きていくことが可能な状態」と定義できる。以降では、レジリエンスは「結果としての主観的な適応状態」を記述する概念として用いる。その際の4つの構成要素について、楽観性と自己効力感は認知的、社交性は行動的、ソーシャル・サポートは環境的な変数として分類され、それぞれは認知行動的に介入可能なものとして位置付けることができる。

### レジリエンスと幸福感の関連性

レジリエンスと関連があると想定される変数の一つとして、主観的幸福感の増加が挙げられる。主観的幸福感とは、生活・人生（平穏、満足度なども含む）に関する人の感情的・認知的評価であると定義されている（楠見、2012）。

レジリエンスと幸福感の間には、複数の研究によって正の関連があることが示されている。例えば、児玉・辻（2019）は、階層的重回帰分析によって、レジリエンスが生活満足度、人生満足度、主観的幸福感に対して有意

な正の影響を与えることを報告している。また、看護学生や介護専門職という限定的な対象ではあるものの、レジリエンスとQOLの心理的領域には中程度の有意な正の関連があることも相関分析によって明らかになっている（山下他、2011；風間他、2013）。さらに、レジリエンスによって高まる幸福感は、小さな幸せの認識率を高め（池田他、2013）、レジリエンスと生活満足感の関係に、自尊心、ポジティブな世界観、希望をはじめとした、ポジティブな認知特性が媒介していることがパス解析によって示されている（Mak et al., 2011）。その他、「将来期待」が主観的幸福感に対して強い正の影響を示すことが重回帰分析によって明らかとなっている（宇佐美、2014）。これらのことから考えると、レジリエンスと幸福感の間には自己へのポジティブな認知が関連している可能性があり、前述のレジリエンスの構成要素である、「楽観性」と「自己効力感」との関連が考えられる。

しかし、採用されるレジリエンスの定義が研究間で異なるため、使用される尺度が異なっている点が課題である。各研究で使用される尺度の構成要素も異なっているため（Table 2）、同じレジリエンスという言葉を

Table 2 幸福感との研究で用いられたレジリエンス尺度のまとめ

文献	使用尺度	構成要素
児玉・辻（2019） 風間他（2013）	精神的回復力尺度 小塙他（2002）	・新奇性追求 ・感情調整 ・肯定的な未来志向
山下他（2011）	S-H式レジリエンス検査 祐宗・佐藤（2009）	・ソーシャルサポート ・自己効力感 ・社会性
宇佐美（2014）	レジリエンス尺度 宇佐美（2013）	・粘り強さ ・ポジティブ思考 ・将来期待 ・客観的視点 ・他者期待 ・感情コントロール
Mak et al (2011)	Ego-Resiliency Scale Block & Kremen (1996)	・ソーシャルサポート ・自己効力感 ・社会性

注) 構成要素内の太字はTable 1 にて抽出した構成要素と共通の要素

使用しているものの、厳密には別の概念もしくは側面を取り扱っている状態である。最も前述の構成要素に近いS-H式レジリエンス尺度（祐宗・佐藤, 2009）を用いた研究（山下他, 2011）においては、各要素と幸福感の関連は検討していなかったため、本研究にて抽出した4つの構成要素との関係性は不明確であると言える。

今後は、レジリエンスと幸福感との関連について、整理された共通要素を測定した上で検証することが必要となる。そして、様々な年代・立場の人々を対象に研究を行うことで、一般化可能な知見を導出することが求められる。

### レジリエンスとマインドフルネス

Cresswell&Lindsey (2014) の研究において、マインドフルネスとストレス耐性についての概念モデルが提唱されており、マインドフルネスがストレス評価を経験する状況を変化させると考えられている。具体的には、マインドフルネスによってストレス要因を受け入れる能力が促進されることにより、ストレスへの脅威評価が緩和され、対処行動が促進されるということである。また、上野他 (2016) のレビューでは、マインドフルネスによって生じる自己制御が個人のレジリエンスを高め、ストレス状況を耐えることが可能になると考えられている。これは、マインドフルネスが高まることにより、現実の受容や「今ここ」での気づきが促進されることで、ストレス状況を適切に判断し対処することが可能になる（適応状態に導かれる）ということであると考えられる。また、国外の系統的レビューにおいても、マインドフルネスの程度が高いほど、レジリエンスの程度が高くなることが示されている (O'Conner et al., 2023)。

以上をまとめると、ストレス状況を受け入

れた上で適切に状況を判断するスキル（マインドフルネス）を運用できることで、個人や周囲の資源を適切に用いて適応状態に至る（レジリエンス）ことが可能になると考えられる。このことから、マインドフルネスはレジリエンスを促進する要因として位置づけることができる。

本レビューにて抽出したレジリエンスの4つの構成要素との関連においては、マインドフルネスストレス低減法を通して慢性疼痛の痛みの受容や適切に対処することへの「自己効力感」を高め、心理的苦痛を軽減し、痛みに捉われない生活を可能にすることが示されている（山本・中井, 2021）。また、Laura & Natalie (2011) の心理学を学ぶ大学生を対象とした研究において、マインドフルネス条件の実験参加者は統制条件と比較して「楽観主義」の程度が高かったことが報告されている。しかし、マインドフルネス的介入を通して「援助要請（ソーシャル・サポート）」の程度に変化は見られないということが示されている（杉山他, 2023）。また、「社交性」については、マインドフルネス的介入による正の影響が示された研究はあるものの、現時点ではその妥当性は暫定的であるということが (Beauchemin et al., 2008) のレビュー内で述べられている。

これらのことから、マインドフルネスはレジリエンスを促進する要因になり得るが、本レビューにて抽出されたレジリエンスの構成要素との関連は「楽観性」「自己効力感」を除き不透明であると言える。「社交性」や「ソーシャル・サポート」といった、構成要素の中でも行動的、もしくは環境的要素として捉えられる要素と、マインドフルネスの関連を検討することで、マインドフルネスとレジリエンスの関係性をより明確にすることが可能になると言える。

## 今後の課題

本レビューでは、レジリエンスの概念を整理し、併せてマインドフルネス及び幸福感との関連を検討することを目的とした。

レジリエンスについては、「楽観性」「自己効力感」「社交性」「ソーシャル・サポート」が共通の構成要素であることが明らかになった。また、定義としては、「結果としての主観的な適応状態」を記述する概念として一定の整理を示したものの、分析の対象となった文献数が限られているため、網羅的な記述にはなっていない点に留意する必要がある。また、本稿で分析対象となった文献における対象者の粒度にはばらつきがある点も関連する限界点である。例えば、宮崎（2016）では、幼児から高校生を対象とした研究におけるレジリエンスの概念を扱っており、「子ども」としてまとめるには非常に幅が広い。そのため、より明確なレジリエンス概念を記述するには、年代や立場をより細分化して分析を行い、その中の共通項を抽出する必要があると言える。加えて、レジリエンスの定義が曖昧になっていた要因としては、構成要素が広汎にわたる点が挙げられる。本研究では言及できる部分ではないが、類似する構成要素も日々見受けられた。Table 1 の構成要素を見ると、「前向きな気質」「前向きな自己意識」などといった楽観性に近い要素や、「職場内外のネットワーク」や「人的環境要因」といったソーシャル・サポートと類似した要素も見受けられた。それらを整理し、共通項を明確化することで、臨床的介入にも用いることが可能になると考えられる。さらに、本レビューにて抽出された4要素を網羅した既存尺度は存在しない。そのため、今後の知見の積み上げが困難になり得ることが想定されるため、4要素を網羅した尺度の作成を試みることが必要になると言える。

また、レジリエンスと幸福感の間にも正の

関連があることが改めて整理された。特に、Mak et al. (2011) の研究にて、レジリエンスと幸福感の間にはポジティブな認知特性が媒介していることが示されていることから、本レビューにて抽出したレジリエンスの構成要素の中で、「楽観性」と「自己効力感」は、特に幸福感との関連が強いことが想定される。しかし、レジリエンスの各構成要素との関連を検討した研究が現状では少ない。そのため、本レビューにて抽出した4つの構成要素が、幸福感に強い関連があるのか検討することで、臨床的介入におけるレジリエンス概念を用いる有用性が示されると考えられる。

更に、マインドフルネスがレジリエンスを促進する変数である可能性が整理されたが、抽出されたレジリエンスの構成要素とマインドフルネスの関連は、楽観性と自己効力感を除けば現状不明瞭なままである。今後は、マインドフルネスがレジリエンスの各要素とどのように関連しているのかを明らかにする必要がある。そうすることで、着目するレジリエンス要素の差異に応じたマインドフルネスの適用法を提案することができる。そのような整理によって、レジリエンスおよび幸福感の促進に対する支援の選択肢を拡充することが期待できる。

## 引用文献

- Beauchemin, J., Hutchins, T. L., & Patterson, F. (2008). Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning disabilities. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 13(1), 34-45. <https://doi.org/10.1177/1533210107311624>
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of*

- Personality and Social Psychology, 70*, 349-361. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>
- Christpher, M. S., Hunsinger, M., Goerling, R. J., Bowen, S., Rogers, B. S., Gross, C. R., Dapolonia, E., Pruessner, B. S. (2018). Mindfulness-based resilience training to reduce health risk, stress reactivity, and aggression among law enforcement officers : A feasibility and preliminary efficacy trial. *Psychiatry Research, 264*, 104-115. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.03.059>
- Creswell, J. D., & Lindsay, E. K. (2014). How Does Mindfulness Training Affect Health? A Mindfulness Stress Buffering Account. *Current Directions in Psychological Science, 23*(6), 401-407. <https://doi.org/10.1177/0963721414547415>
- 枝廣 淳子 (2015). レジリエンスとは何か — 何があっても折れないこころ、暮らし、地域、社会をつくる — 東洋経済新報社
- 福岡 欣治 (2008). 大学新入生のソーシャル・サポートと心理的適応 — 自己充実的達成動機の媒介的影響 — 静岡文化芸術大学研究紀要, 8, 69-77.
- 二木 銳雄 (2007). 良いストレスと悪いストレス 日本薬理学雑誌, 129(2), 76-79. <https://doi.org/10.1254/fpj.129.76>
- Gabriella, S. L., Ana Laura, G. F., Emilia, C. C., Luciana, K., & Silvia, C. (2023). Resilience in the elderly : A concept analysis. *Healthcare, 11*(8), 2491. <https://doi.org/10.20944/preprints202308.0894.v1>
- Garmezy, N. (1970). Process and reactive schizophrenia : Some conceptions and issues. *Schizophrenia Bulletin, 2*, 30-74. <https://doi.org/10.1093/schbul/1.2.30>
- Goldhagen, B. E., Kingsolver, K., & Stinnett, S. S. (2015). Stress and burnout in residents : Impact of mindfulness-based resilience training. *Advances in Medical Education and Practice, 6*, 525-532. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S88580>
- 平野 真理 (2010). レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み — 二次元 レジリエンス要因尺度 (BRS) の作成 — パーソナリティ研究, 19(2), 94-106. <https://doi.org/10.2132/personality.19.94>
- 平野 真理 (2012). 心理的敏感さに対する レジリエンスの緩衝効果の検討 — もともとの「弱さ」を後天的に補えるか — 教育心理学研究, 60(4), 343-354. <https://doi.org/10.5926/jjep.60.343>
- 飯田 亜紀 (2000). 高齢者の心理的適応を支えるソーシャル・サポートの質 — サポーターの種類とサポート交換の主観的互恵性 — 健康心理学研究, 13(2), 29-40. [https://doi.org/10.11560/jahp.13.2\\_29](https://doi.org/10.11560/jahp.13.2_29)
- 池田 和浩・佐藤 拓・荒木 剛・菊池 史倫 (2013). 思考コントロール感と“しあわせ”の認識の関係 日本認知心理学会第11回大会, p.78 [https://doi.org/10.14875/cogpsy.2013.0\\_78](https://doi.org/10.14875/cogpsy.2013.0_78)
- Johnson, J. R., Emmons, H. C., Rivard, R. L., Griffin, K. H., Dusek, J. A. (2015). Resilience Training : A Pilot Study of a Mindfulness-Based Program with Depressed Healthcare Professionals. *EXPLORE, 11*(6), 433-444. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2015.08.002>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are : Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hyperion.
- 勝倉 りえこ・伊藤 義徳・根建 金男・金築 優 (2010). マインドフルネストレーニングが大学生の抑うつ傾向に及ぼす効果 — メタ認知的気づきによる媒介効果の検討 — 行動療法研究, 35(1), 41-52. [https://doi.org/10.24468/jjbt.35.1\\_41](https://doi.org/10.24468/jjbt.35.1_41)

- 川西 昌浩 (2021). レジリエンス 脊髄外科, 35(2), 135. <https://doi.org/10.2531/spinalsurg.35.135>
- 児玉 恵美・辻 隆司 (2019). ストレスおよびレジリエンスが幸福感に及ぼす影響 健康科学研究, 3(2), 39-49.
- 工藤 大輝・川田 裕次郎・山口 慎史・中村 美幸・広沢 正孝・柴田 展人 (2018). 大学生アスリートにおけるレジリエンスが抑うつに及ぼす影響－性差の検討－ 日本健康心理学会大会発表論文集, 31, p.55. [https://doi.org/10.11560/jahpp.31.0\\_P55](https://doi.org/10.11560/jahpp.31.0_P55)
- 熊野 宏昭 (2012). 新世代の認知行動療法 日本評論社
- 楠見 孝 (2012). 幸福感と意思決定 心理学評論, 55(1), 114-130. [https://doi.org/10.24602/sjpr.55.1\\_114](https://doi.org/10.24602/sjpr.55.1_114)
- Laura, G. K., & Natalie, J. S. (2011). Looking up :Mindfulness increases positive judgments and reduces negativity bias. *Social Psychological and Personality Science*, 2(4), 425-431. <https://doi.org/10.1177/1948550610396585>
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events :A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 592-615. <https://doi.org/10.1037/a0025948>
- Mak, W. W. S., Ng, I. S. W., & Wong, C. C. Y. (2011). Resilience :Enhancing well-being through the positive cognitive triad. *Journal of Counseling Psychology*, 58(4), 610-617. <https://doi.org/10.1037/a0025195>
- Masten, A. S., Best, K., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>
- 宮崎 史子 (2016). “子どものレジリエンス” の概念分析 武藏野大学看護学研究所紀要, 10, 29-36.
- 森岡 育子・岩元 澄子 (2011). 小学校1年生の入学期の実態とレジリエンスとの関連－情緒・行動の特徴と学校適応感に着目して－ 久留米大学心理学研究, 10, 52-61.
- 最上 裕子・掛本 知里 (2022). 事業場で働く一般労働者のレジリエンスの概念分析 東京有明医療大学雑誌, 14, 29-33.
- O'Connor, M., Stapleton, A., O'Reilly, G., Murphy, E., Connaughton, L., Hoctor, E., & McHugh, L. (2023). The efficacy of mindfulness-based interventions in promoting resilience :A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 28, 215-225. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.03.005>
- Olsson, C. A., Lyndal, B., Burns, J. M., Dianne A. V., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience :A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26, 1-11. [https://doi.org/10.1016/S0140-1971\(02\)00118-5](https://doi.org/10.1016/S0140-1971(02)00118-5)
- 大平 幸子・松田 光信・河野 あゆみ (2020). 精神障害者のレジリエンスの概念分析 日本看護科学会誌, 40, 100-105. <https://doi.org/10.5630/jans.40.100>
- 大野 めぐみ・金沢 吉展・森本 浩志 (2019). 大学生のレジリエンスおよび大学への適応感と抑うつの関連 日本認知・行動療法学会大会プログラム・抄録集, 45, 357-358. [https://doi.org/10.24468/jabctc.45.0\\_357](https://doi.org/10.24468/jabctc.45.0_357)
- 小塩 真司・中谷 素之・金子 一史・長峰 伸治 (2002). ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性－精神的回復力尺度の作成－ カウンセリング研究, 35, 57-65.

- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity:Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British journal of Psychiatry*, 147(6), 598-611. <https://doi.org/10.1192/bjp.147.6.598>
- 佐江 徹・中川 裕美 (2022). マインドフルネスおよびセルフ・コンパッションがストレス反応に与える影響 神戸学院大学心理学研究, 5(1), 23-30.
- 齊藤 和貴・岡安 孝弘 (2009). 最近のレジリエンス研究の動向と課題 明治大学心理社会学研究, 4, 72-84.
- 齊藤 和貴・岡安 孝弘 (2014). 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. [https://doi.org/10.11560/jahp.24.2\\_33](https://doi.org/10.11560/jahp.24.2_33)
- 佐藤 晓子・金井 篤子 (2017). レジリエンス研究の動向・課題・展望－変化するレジリエンス概念の活用に向けて－ 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, 64, 111-117.
- 佐藤 萌花・坂井 誠 (2019). 大学生のソーシャルスキルと状態自尊感情がレジリエンスに及ぼす影響 日本認知・行動療法学会大会プログラム・抄録集, 45, 361-362. [https://doi.org/10.24468/jabctc.45.0\\_361](https://doi.org/10.24468/jabctc.45.0_361)
- 佐藤 琢志・祐宗 省三 (2009). レジリエンス尺度の標準化の試み－「S-H式レジリエンス検査（パート1）」の作成および信頼性・妥当性の検討－ 看護研究, 42(1), 45-52.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- 清水 美恵・相良 順子 (2019). 中学生のレジリエンスと適応との関連モデルの検討
- －対人関係に注目して－ 応用心理学研究, 45(2), 105-114. [https://doi.org/10.24651/oushinken.45.2\\_105](https://doi.org/10.24651/oushinken.45.2_105)
- 杉山 智風・藤野 佳奈・土屋 さとみ・高田 久美子・小関 俊祐 (2023). 援助要請に関する心理教育およびマインドフルネスヨーガ瞑想法が高校生の援助要請行動と抑うつに及ぼす効果 ストレスマネジメント研究, 19(1), 32-44. [https://doi.org/10.50904/sutomane.19.1\\_32](https://doi.org/10.50904/sutomane.19.1_32)
- 砂賀 道子・二渡 玉江 (2011). がん体験者のレジリエンスの概念分析 北関東医学, 61(2), 135-143. <https://doi.org/10.2974/kmj.61.135>
- 砂見 緩子 (2018). 看護師のレジリエンスの概念分析 聖路加看護学会誌, 22(1), 13-20.
- 上野 雄己・飯村 周平・雨宮 恵・嘉瀬 貴祥 (2016). 困難な状況からの回復や成長に対するアプローチ－レジリエンス、心的外傷後成長、マインドフルネスに着目して－ 心理学評論, 59(4), 397-414. [https://doi.org/10.24602/sjpr.59.4\\_397](https://doi.org/10.24602/sjpr.59.4_397)
- 宇佐美 尋子 (2013). 心理的プロセスにおけるレジリエンスの機能について－大学生を対象とした検討－ 聖徳大学研究紀要, 24, 11-16.
- 宇佐美 尋子 (2014). ストレスプロセスにおける主観的幸福感の機能－主観的幸福感と反応型及び事前対応型ストレス対処との関連－ 聖徳大学研究紀要, 25, 15-20.
- Werner, E. E., Bierman, J. M., & Fresch, F. E. (1971). *The Children of Kauai Honolulu:Hawaii*. University of Hawaii Press.
- 山本 和美・中井 吉英 (2021). 慢性疼痛患者へのマインドフルネスアプローチの事例 心身医学, 61(2), 147-152. [https://doi.org/10.15064/jjpm.61.2\\_147](https://doi.org/10.15064/jjpm.61.2_147)
- 山下 真裕子・甘佐 京子・牧野 耕次 (2011).

レジリエンスにおける心理的ストレス低減効果の検討 日本精神保健看護学会誌,  
20(2), 11-20. <https://doi.org/10.20719/japmhn.KJ00007906282>

横山 裕也 (2015). ストレス場面における適切なコーピング選択を促すワークシートの作成と効果検討 岩手大学大学院人文社会科学研究科紀要, 24, 63-85.