

困難な状況で育ったあなたへ： レジリエンスとは

たつき
田附 あえか（人間系 保健管理センター学生相談室）



レジリエンスとは

恵まれない苦しい環境で過ごしても良好な発達をとげる子どももいるし、大災害や事故にあってもめげずたくましく生きていく人もいます。反対に状況や出来事から深刻な影響を受ける人もいます。このような違いはどういうことからたらされるのでしょうか。最近、心理学を含むさまざまな領域で取り上げられているレジリエンス (resilience) という概念があり、このような問いに応えるヒントとなります。「回復力」「弾力性」「しなやかさ」などといった訳語がつけられることもあります。アメリカの発達心理学者ワーナーと臨床心理士のスミスらは、ハワイ・カウアイ島で1955年に誕生した赤ん坊698人全員を40年間にわたって追跡調査しました。この研究をとおして、未熟児として生まれたことや親が精神障害であること、家庭環境が不安定であることなど、さまざまなリスクによって子どもが精神保健的な問題を抱える確率は高まりますが、そのようなリスクをもった子どもの中でも3分の1は良好な発達適応をとげていることがわかりました。10代で一度不適応を起こしかけても30代で再び良好な適応に戻る人もあったのです。

レジリエンスは、「あの人はレジリエンスがある」とか「ない」とかいうように個人的特性に還元されるものではなく、「プロセスである」というのが最近の一致した見解です。個人と環境との相互作用の中で育まれるものだという考え方です。カウアイ島研究において逆境でもめげないレジリエントな子どもたちは、家族や親以外の養育者（おば、ベビーシッター、教師）などと強い絆を持ち、困ったときに相談できる人を持っていました。また教会やYMCAなどのコミュニティ活動への関与をしていたり、守られた環境の中で責任感をもつことができたおかげで自己肯定観を育むことができたとされています。何か特別な経験や治療をしたからではなく、人々の中で普通の生活を過ごし、あたりまえの時間を過ごすことが大切なのだとまとめられています。

7つのレジリエンス

アメリカの精神科医と発達心理学者の夫婦であるウォーリン夫妻は「七つのレジリエンス」を紹介しています (Wolin, S & Wolin, S, 1993)。「洞察」、「独立性」、「関係性」、「イニシアティブ」、「ユーモア」、「創造

性」、「モラル」の7つが逆境を乗り越えるための回復力を構成していて、それぞれの力は発達段階に応じて展開すると考えられています。例えば洞察insightは、幼少期に「親の機嫌が悪いから今は近づかないでおこう」といったように、自分が危険に陥る契機となりうる親の変化を「感じるsensing」ことに始まり、青年期には家族の問題を十分に「知るknowing」こと、例えば親が不機嫌でいたのは、自分の行いが悪かったのではなく、親が病気だったからだ、という事実を知ることによって深まるとされます。やがて成人期には洞察力のある自他の理解understandingへと発展していくと解説されています。また、「独立性independence」は「親の不合理な欲求に従うのではなく、自由に選択された理性的な信念から、家族との関わりをもつ」ようになることであり、自分が自由にいられる距離感を把握して、適切な距離をとれるようになるプロセスをさします。

レジリエンスを育てるために

先ほどの7つの言葉は、レジリエントに生きる者として自己を表現するための枠組みとボキャブラリを提供するものとされています。これまでの自分の体験を自分自身がどのように捉えなおすか、どのように語るかは今後の人生に大きな意味を持つでしょう。大学生活は時間に比較的余裕があり、一人で考える時間も確保できます。たくさん仲間、友人、先生、職員と出会い、遊び、勉強し、話をして、色とりどりの豊かな時間を過ごし、自分の経験をとらえ直すチャンスなのです。7つのレジリエンスの一つ、イニシアティブinitiativeとは「自分自身を主張し、自分の環境を手なずけようとする決意」であるとされています。自分の人生を自分のものとして主体的に生きる意志、それが大切なのです。

参考文献

- 庄司順一 (2009) レジリエンスについて. 人間福祉学研究, 2(1), 35-47, 20.
- 松嶋秀明 (2016) 最初のリジリエンス研究: ワーナーとスミス. 家族療法研究, 33(1), 4-8.
- Wolin, Steven J. & Wolin, Sybil (1993) *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity*. Villard Books. サバイバーと心の回復力—逆境を乗り越えるための七つのレジリエンス. 奥野光, 小森康永 (訳), 金剛出版, 2002年.



ひとりで悩まず ^{ほけかん}保健管理センターへ

保健管理センター受付 029(853)2410
学生相談室受付 029(853)2415