

# 精神看護学の体験型学習における学生のレジリエンスの変化

大 沼 幸 子<sup>1)</sup> 内 田 優 子<sup>2)</sup>

## 1. はじめに

米国心理学会<sup>1)</sup>は、「レジリエンスとは、逆境、トラウマ、悲惨な状況、脅威、あるいは家族や人間関係の問題、深刻な健康上の問題、職場や経済的ストレス等、重大なストレスの原因に直面したとき、うまく適応していく過程」と定義されている。石毛ら<sup>2)</sup>は「非常にストレスフルな出来事を経験したり、困難な状況になっても精神的健康や社会的適応行動を維持する、あるいは回復する心理的特性」としている。また、小塩ら<sup>3)</sup>は、「レジリエンスという概念をとらえる際に、適応の過程、能力、結果のうちどの部分に焦点を当てるかは研究者によって異なる」とした上で、「レジリエンスの状態に結びつきやすい心理特性」を「精神的回復力」と呼んでいる。研究者によってレジリエンスの焦点の当て方は異なるが、ネガティブな状況が前提にあり、それを乗り越えて回復していくことがレジリエンス研究において共通に説明されている<sup>4)</sup>。さらに、レジリエンスは、「性格などの特性ではなく、人々が保持している行動や思考、行為に含まれ、誰でも学習することが可能であり、また、発展させることができるものである」<sup>5)</sup>と説明されているように後天的にも身に着けられるものと言われている。

従来のレジリエンス研究では、深刻で特殊な出来事に起因する精神疾患の防御因子及び回復促進因子としてレジリエンスが検討されてきた<sup>6)</sup>が、近年は健康な個人がより健康になるために、備えることが望ましい特性としてのレジリエンスという観点で研究が行なわれるようになった<sup>7)</sup>。

日本のレジリエンス尺度研究で取り上げられている要因について検討した報告<sup>8)</sup>では、レジリエンスに関係する要因には、個人の中にある「個人内資源」と周囲の環境から得る「環境資源」があり、「個人内資源」では楽観さや自己効力感、感情調整力や柔軟性が最も多く取り上げられ、「環境資源」においては親しい人との関係や自分自身の周囲との関係が多く取り上げられていたとされている。また、Wolin, S.T.ら<sup>9)</sup>は、レジリエンスには次の7つがあると述べている。それは、①洞察(難しい問題について考え、誠実な答えを出す習慣)、②独立性(問題のある家族と自分自身間に境界を引くこと)、③関

係性(他の人々との親密で、充足的な絆)、④イニシアティブ(問題に立ち向かうこと、コントロールすること)、⑤創造性(悩ましい経験や痛ましい感情の混沌に、秩序、美しさ、それに目的を持ち込むこと)、⑥ユーモア(悲劇の中におかしさを見つけること)、⑦モラル(よい人生を送りたいという希望を全人類にまで拡大していく良識)である。さらに、この7つのうちのどれか1つでも自分の中にあるレジリエンスをみつけることで、人は強くなれるとしている。つまり、レジリエンスには、楽観さやユーモア、自己効力感や感情調整力や柔軟性、他者とうまく関係性を築けること等の要素が関係していると考えられる。

A大学の精神看護学の授業では、精神の健康に寄与する援助方法として、講義の他に体験型学習を取り入れている。その体験は5種類あり、コラージュ、ダンスセラピー、認知行動療法の1つである社会生活技能訓練: Social Skills Training (以下SSTとする)、タッチングを用いたリラクゼーション、レクリエーションである。これらの5種類の体験は、創造性、関係性、自己効力感、ユーモア、感情調整の要素と関連があるのではないかと考えられた。創造性は芸術的技法を用いるコラージュで促進され、関係性はダンスセラピー、SST、グループ活動による交流とリラクゼーションによる直接相手に触れることから関係が促進され、自己効力感はSSTで相手の役に立つ意見交換することから自己理解が深まり、ユーモアはコラージュの物語作りやレクリエーションで想像力を駆使させることから生まれ、感情調整はダンスセラピー、リラクゼーションで音楽を使用し身体に働きかけることで感情の安定が得られるのではないかと考えられた。

そこで本研究では、精神看護学に取り入れた体験型学習の学習効果を、レジリエンスの側面から明らかにするための検討を行うこととする。

レジリエンスは先に述べたように包括的な概念であるが、本研究におけるレジリエンスの定義は、石毛ら<sup>10)</sup>が定義した「非常にストレスフルな出来事を経験したり、困難な状況になっても精神的健康や社会的適応行動を維持する、あるいは回復する心理的特性」を採用し、個人の心理特性としてのレジリエンスに焦点を当てることとする。これは、学生の体験前後での変化を検討し、学生

1) 東京有明医療大学看護学部看護学科 E-mail address : ohnumay@tau.ac.jp

2) 前 東京有明医療大学看護学部看護学科

個人の後天的に獲得できる特性に着目するためである。

## II. 目 的

精神看護学に取り入れた体験型学習の学習効果を、レジリエンスの側面から明らかにする。これにより体験型学習の内容と指導方法を検討する基礎的資料となりうると思える。

## III. 研究方法

### 1. 対象者

A大学で精神看護援助論を受講している学生49名（女性44名、男性5名）

### 2. 調査期間

2017年3月～2017年7月

### 3. 調査方法

体験型学習【①コラージュ、②ダンスセラピー、③リラクゼーション、④SST、⑤レクリエーション】の前後に質問紙を配布し、その場で記入、回収した。質問紙を各体験の直前と直後で配布したのは、他の影響を最小限とするためである。

### 4. 質問紙構成

#### 1) 精神的回復力尺度

本研究では、レジリエンスを学生個人の後天的に獲得できる特性に着目し、学生が体験型学習によって精神的な回復力を身に着けられるかを検討する。そのため、個人の能力に注目した精神的回復力尺度（Assessment recovery scale以下ARSと略す）<sup>11)</sup>を採用し、レジリエンスを測定する尺度とした。また、ARSは「外的な資源を投入することによって、よりレジリエンスを引き起こしやすい状態を作り上げようとする際にも用いられる場合もある」と尺度を作成した小塩<sup>12)</sup>は述べており、今回実施した体験型学習が「外的な資源」に該当すると考え採用した。

ARSは21項目からなる尺度で、5件法で回答する形式である。得点は1～5点の範囲にあり、高得点ほどレジリエンスが高いということになり、この尺度の信頼性と妥当性は検証されている。また、下位尺度項目として、新たな出来事に興味や関心をもち、さまざまなことにチャレンジしていこうとする「新奇性追求」、自分の感情をうまく制御することができる「感情調整」、明るくポジティブな未来を予想し、その将来に向けて努力しようとする「肯定的未来志向」の3項目がある。これらの下位尺度項目もそれぞれ得点化が可能で得点範囲は1～5点である。

#### 2) 自由記載用紙

各体験後には1)の質問紙とは別に自由記載用紙を配布した。これは、体験の感想を学生が自由に記載できるようにしたものである。

### 5. 分析方法

ARS得点、自作の調査票の質問項目については、各授業の前後で対応のあるt検定を行った。統計解析はエクセルを用い、有意水準は5%以下とした。

自由記載用紙の記述に関しては、体験毎に個々の思考や気分の変化、体験の目的と関連した項目の変化についてわかる最小限の文章を抽出した。さらに抽出した文章から体験の意味内容の類似性によってカテゴリー化した。

### 6. 体験授業概要（表1）

体験授業概要を表1に示す。精神看護援助論は60時間で30回行っており、①コラージュ（7、8回目）、②ダンスセラピー（9回目）、③リラクゼーション（11回目）、④SST（14回目）、⑤レクリエーション（30回目）の順で行った。

### 7. 倫理的配慮

研究協力の説明書及び質問紙を対象者に配布し、記入をもって調査協力とみなす旨を説明し調査を依頼する。なお、本研究への協力の同意がなされない場合でも、また途中で辞退しても評価には一切関係ないことを説明し協力を回避する選択肢を準備した。本研究は東京有明医療大学倫理審査第207号の承諾を得ている。

### 8. 利益相反

本研究は平成28年度東京有明医療大学特別研究費の助成（承認番号213）を受けて実施した。その他に利益相反はない。

## IV. 結 果

### 1. ARS各項目得点の結果（表2）

各体験の有効回答数（率）は①コラージュ39名（81.2%）、②ダンスセラピー39名（86.7%）、③リラクゼーション36名（81.8%）、④SST43名（87.8%）、⑤レクリエーション43名（87.8%）であった。

各体験前後におけるARS得点と検定結果について表2に示す。精神的回復力得点では、リラクゼーション（ $p<0.01$ ）、SST（ $p<0.01$ ）の2体験のみに体験前後で有意な差が認められた。

さらに、各体験前後で「新奇性追求」、「感情調整」、「肯定的未来志向」の各項目得点を比較した結果、リラクゼーションの体験前後ではいずれの項目においても有意差を認めた（「新奇性追求」（ $p<0.01$ ）、「感情調整」

表1 体験授業概要

1) コラージュ 目的：創造性・想像力を育む
内容：グループ作成と個人作成の2種類実施した。グループは6人1グループとし、持ち寄った雑誌を4つ切りサイズの画用紙に糊で貼る。出来上がった作品にテーマをつけ、さらにファンタジックな物語を作り、グループごとに発表する。個人ワークではA5サイズにプレゼント用カードを作成する。
2) ダンスセラピー 目的：身体を使い人間関係を豊かにする、表現力、遊び心を育む
内容：ストレッチ（サークルになって行う）、ゲーム（やどかり、人間知恵の輪）、小道具（布、パラシュート）を使った遊びと表現、リズムダンス（ペアダンス、ラテンダンス）
3) リラクゼーション 目的：癒される感覚の体験、タッチ・癒しへの関心を高める
内容：2人組で行う。立位：背中叩き・背中を受けとめる。仰臥位：足を持ち揺らす（金魚運動）、頭部のフローティング、背中へのタッチ（相手を思い、体に刻まれた歴史を読み取りながらヒーリングタッチをする）
4) SST 目的：対人関係スキルの向上、良いところを伝える、褒めてもらうことの体験
内容：6人1グループでリーダーと書記を決め、それぞれの身近な課題を出し合い、課題解決に向けたSSTを体験する。開始前にウォーミング・アップとして、簡単なゲームをグループ別で行った。SSTの意義や認知行動療法について、SST体験前に講義を行っている。
5) レクリエーション 目的：ゲームを通して集団で楽しみ人間関係を豊かにする、表現力、遊び心を育む
内容：ペアゲーム、漢字ゲーム、英単語ゲーム、絵しりとり、ジェスチャーゲーム、無人島からの脱出など。

表2 各体験前後におけるARS得点

		精神的回復力	新奇性追求	感情調整	肯定的未来志向
コラージュ (39)	前	3.47±0.46	3.74±0.65	3.14±0.46	3.66±0.80
	後	3.50±0.55	3.73±0.73	3.26±0.55	3.68±0.89
	P値	0.394	0.916	0.081	0.937
ダンス (39)	前	3.35±0.47	3.58±0.65	3.05±0.53	3.56±0.77
	後	3.42±0.43	3.59±0.60	3.15±0.54	3.67±0.81
	P値	0.12	0.852	0.128	0.122
リラクゼーション (36)	前	3.34±0.54	3.34±0.72	3.15±0.55	3.54±0.89
	後	3.50±0.51	3.63±0.67	3.27±0.57	3.71±0.83
	P値	0.001**	0.000**	0.007**	0.024*
SST (43)	前	3.38±0.49	3.55±0.65	3.12±0.55	3.62±0.76
	後	3.47±0.46	3.62±0.58	3.19±0.57	3.74±0.77
	P値	0.003**	0.109	0.022*	0.003**
レクリエーション (43)	前	3.41±0.44	3.56±0.64	3.18±0.53	3.62±0.82
	後	3.48±0.47	3.59±0.64	3.25±0.56	3.73±0.75
	P値	0.09	0.371	0.247	0.032*

\* p<0.05, \*\* p<0.01 ( )内は人数 平均値±標準偏差

(p<0.01), 「肯定的未来志向」(p<0.05)). SST体験前後では、「感情調整」(p<0.05)と「肯定的未来志向」(p<0.01)で有意差を認め、レクリエーション体験前後では「肯定的未来志向」(p<0.05)で有意差を認めた。コラージュとダンスセラピーの体験前後では、いずれの項目も有意差を認めなかった。

## 2. 自由記載の内容 (表3)

体験の種類、カテゴリー、主な記述内容表3に示す。5つの体験のうち、肯定的な内容のみであったのがリラクゼーション、レクリエーションの2体験であった。コ

ラージュ、ダンスセラピー、SSTの3つの体験では、「自分に向かない、誰にでもできるわけではない、難しい」等、やや否定的な記述もそれぞれ数名みられた。

コラージュでは、【創造・想像することの面白さの体験】【楽しさ・充実感の体験】【一体感と協調性の体験】【苦手な体験】のカテゴリーに分類された。「ありえない物語ができた、想像力がかきたてられた、達成感・充実感があった、一体感があった」等、満足度の高い体験となっていた。しかし、「人に見られるのは苦手、向き不向きがある」など苦手意識を持つ者も数名いた。

ダンスセラピーでは、【楽しさの体験】【身体と気分の

表3 体験後の自由記載の内容

種類	カテゴリー	主な記述内容
コ ラ ー ジ ュ	創造・想像することの面白さの体験	グループで行うと発想力が高まった。切り抜きだけで想像力・創造力が広がる。想像力がかき立てられた。自分では思いつかないアイデアがどんどん出た。ありえないような物語ができあがった。シナリオ作りがうまい人がいて想像力がすごい。魅力は1つの概念に囚われるものではない。それぞれの個性、価値観の違いが出て面白い。選択するものが違って新発見した。
	楽しさ・充実感の体験	とても楽しかった。集中できた。夢中になった。達成感・充実感があった。ハッピーな気分。作品に色々な感情を表出できた。すっきりした。
	一体感と協調性の体験	一体感があった。一人だと難しいがグループだと色々な案が出て行動できる。親しくない人とうまく話せないし相手も嫌なんだろうなと思っていたが、意外とそうではないことがわかった。他の人と貼りたいものが違うので強調性が必要。
	苦手な体験	自分はあまり創造力・想像力は豊かではないと感じた。自分には難しかったのでもう少し創造力が必要だったかなと思った。創作や人に見られるのは苦手で、コラージュには向き不向きがあるのではと思った。
ダ ン ス セ ラ ピ ー	楽しさの体験	楽しみを共有できている実感があつた。嬉しい気持ち。自然に笑える。嫌なことも忘れられそう。誰かがノリノリになると移ってノリノリになる。
	身体と気分の繋がりに気づく体験	気持ちが解放され身体も心もリフレッシュ。体を動かすと気分も上がる。終わったらすっきり。少し体調が悪かったがダンス後に体が楽になった。癒された。
	人のつながりと信頼の体験	普段交流できない人とも交流できて良かった。いつもと違う友達と肌が触れ合って関わることででき人を信頼できると思った。相手がいないと成立しないというものは人とのつながりを感じた。距離を近づけながら楽しく遊ぶことも大切。
	コミュニケーションが豊かになる体験	音楽やダンスがあれば話が出来る。コミュニケーションが向上する。色々な人とコミュニケーションがとれる。体で触れ合うといつも話さない人とも盛り上がる。
リ ラ ク セ ー シ ョ ン	苦手な体験	運動できない人もいて誰にでもできるわけではないと思った。ダンスは好きでないので自分には向かない。何も感じていない自分は気持ちをのせることができなかつた。どうしたら楽しめるかといつも思う。あまりすっきりしなかつた。
	癒しの体験	心身共に癒された。とても癒された。手が背中にあるだけで心が安らぐ。暖かさを感じて精神的に凄く安定した。とても気持ち良かった。寝不足だったが熟睡できたようにすっきり。音楽を聴いているだけでも気分がゆったりして凄く良い気分になった。毎週やってもらいたいくらい気持ち良い。目を閉じて想像することで癒しを得られるのは凄い。とてもリラックスできた。癒しの音楽が流れていたのでもリラックスした気分を取り組めた。タッチだけで心も体も休まると感じた。安心感が増した
	他者の温もりと優しさの体験	人の温もりを感じ自分はここにいるという感じが良かった。こんなに人の手は温かいんだと驚いた。相手の体温が伝わってきて凄く良かった。手が背中にあるだけであんなに温かくて優しいものだと感じた。
	思いやりの感覚	疲れた人がいたらやってあげたい。相手のことを考えながら行うことが大切相手がリラックスするともっとリラックスして欲しいという気分になった。
	タッチの効果の凄さを実感	タッチは凄く癒し効果があるとわかった。タッチのリラックス効果は凄い。触れ合うこと、人に触れると距離が縮まって緊張を和らげる効果がある。タッチだけで気持ちが落ち着くは凄いなと思った。
S S T	苦手・抵抗感が変わった感覚	触れることで落ち着くことができタッチの抵抗があつたが変わつた。もともと苦手だったが今回のタッチはとても気持ち良かった。
	視野の広がりの体験	視野が広がつた。多角的に物事を考えられるようになった。相手の気持ちを考えることができ良かった。色々な解決策がある。ロールプレイで相手の立場になって考えられとても良かった。実際に演じてみると受け止めが違うことがあり驚いた。人によって考え方が違うことが改めて分つた。楽しみながら良い改善策を見つけることができた。
	交流が深まる楽しい体験	褒め合つて楽しい気分。良いところを探そうと思うと色々な人と会話が弾んだ。良いところを見つけるのは新鮮。交流が深まり楽しい時間。様々なユニークなアイデアが出て楽しかった。嫌な体験もネタにして楽しく話せてすっきりした。普段話さない人と交流できて良かった。お互いの悩みを共有し解決策を探して行く中で相手との距離が近くなり積極的に参加できた。グループメンバーと一緒に考え話すことで距離が近くなつたような気がした。
	意欲と自信が湧く体験	新しいことにチャレンジする意欲が沸いた。褒め合うことで自信につながる。前向きになれた。改善策を出してもらい心強さを感じた。ロールプレイをしてみても、実践できそうなので使ってみてみたいと思った。
	グループワークの難しさの体験	グループワークの難しさを痛感した。人間関係の悩みは出てこず、また学校に関することは話題に出しにくい。自分の他者受容度が低いからなのが気疲れした。
レ ク リ エ ー シ ョ ン	気分転換・解放感の体験	気分がすっきりした。前後で驚くほど気分が変わつた。良い気分転換になつた。テストのことをすっかり忘れてレクの世界に入れた。嫌なことを忘れて笑顔が増えたと実感。気分が落ち込んでいても気づいたら楽しく行っていた。気づいたら気分が明るくなつてた。ジェスチャーゲームで体で表現するのは解放感があつた。頭を使つたり体を使って遊ぶことができた。
	他者理解と関係性の深まりの体験	レクを通して他者と交流し関係を深めることができる。レクで相手を理解しようという気持ちが生まれる。いつも以上に周りに気を配ることができた。人と交流できてとても良い。色々な人がいてこそ楽しくなるのだと思った。自分と他者の考え、理解が異なるのは当たり前だと解つた。
	笑い合える幸せの実感	ゲーム中に自分の失敗や人の失敗で笑いあえるなんて幸せ。始終笑っていた。自分も周りも自然に笑つていたのでレクの影響力はすごいと思った。
	今後に活かしたいと思える体験	今後は頭をすっきりさせるため、遊びの世界を生活の中に取り入れていきたい。勉強の中でも遊びを加えてリラックスも必要。これを活かして実習も楽しめるといいなと思った。病棟ではどんな遊びを行うか楽しみになった。実習でも患者とのコミュニケーションを築いていけるように今回のレクを使つてみたい。道具がなくてもできる。

繋がりに気づく体験】【人のつながりと信頼の体験】【苦手】のカテゴリーに分類された。「表現するのは恥ずかしくなかった」「ダンスは好きじゃないので自分には向かない」等の【苦手】に分類された数名以外は「体を動かすと気分が上がる」「人との繋がりを感じた」「肌が触れ合って関わることができ人を信頼できると思った」など、ダンスセラピーの目的と関連した記述もみられた。

リラクゼーションでは、【癒しの体験】【他者の温もりと優しさの体験】【思いやりの感覚】【タッチの効果の凄さを実感】【苦手・抵抗感が変わった感覚】のカテゴリーに分類された。記述の中に「とても、凄く、凄い」という表現が多くみられ、「毎週やってもらいたいくらい気持ち良い」など、心身の癒しと深いリラクセスを体験している記述が多く見られた。タッチに対する苦手意識や抵抗感を持っていた者もこの体験では気持ち良さを感じ、抵抗感が変わったことを述べていた。

SSTでは【視野の広がり体験】【交流が深まる楽しい体験】【意欲と自信が湧く体験】【グループワークの難しさの体験】のカテゴリーに分類された。数名のみグループの難しさを出していたが、それ以外はグループでの交流を楽しみながら視野を広げ、意欲や自信にもつながったことが述べられていた。しかし、「話題を出しにくい」「自分の他者受容度が低いからなのか気疲れた」など、数名が【グループワークの難しさの体験】について述べていた。

レクリエーションでは、【気分転換・解放感の体験】【他者理解と関係性の深まりの体験】【笑い合える幸せの実感】【今後に活かしたいと思える体験】のカテゴリーに分類された。全て肯定的な記述で、実施前の落ち込んだ気分から一転して気分が変わったことや、ゲームの中で自分や人の失敗を笑い合えたり、始終笑える幸せな気分を味わっていたこと、今後、遊びの世界を取り入れたい、今後の実習が楽しみになったなどが見られた。

## V. 考 察

### 1. レジリエンスの変化についての検討

ARSで有意差のあった体験（リラクゼーション、SST、レクリエーション）と、有意差の認められなかった体験（コラージュ、ダンスセラピー）について検討する。

#### 1) 有意差のあった体験の検討

##### (1) リラクゼーション

「精神的回復力」「新奇性追求」「感情調整」「肯定的未来志向」の全項目で有意差が認められたのはリラクゼーションのみであり、レジリエンスの視点からは最も有効な体験と言える。

進藤ら<sup>13)</sup>は、音楽を聴く群とそれにタッチングを加えた群の心理的反応を、STAIを指標に比較

したところ、タッチングを加えた群では、一過性の状況反応を測定する「状態不安」だけでなく、比較的安定した個人の傾向を示す「特性不安」も低下を示したことを報告している。つまり、リラクゼーションは一過性の気分の安定だけではなく、個人の特性にも影響を及ぼすことが推測できる。

自由記載の【癒しの体験】では、「心が安らぐ」「精神的に安定した」等、情緒及び精神的な安定にも影響を及ぼしていることが伺えた。【他者の温もりと優しさの体験】では、「自分はここにいて良いという感じが良かった」「手が背中にあるだけで、あんなに温かくて優しいものなんだと感じた」等の感想からは、温かく優しい手を与えてくれる他者の存在を実感すると共に、大切にされている自分を感じていることが推察できた。大切にされている感覚は自尊心を育むことになり、それは自己肯定感の向上にもなり得るものと考えられる。小塩ら<sup>14)</sup>は「精神的回復力は自尊心と適応の指標と関連があり、個人が危機やストレスに陥った状況において、特に重要な役割を担う」と述べており、触れられることで得られた自尊感情・自己肯定感レジリエンスに貢献できるものと考えられる。また、【タッチの効果の凄さを実感】では、「凄く癒し効果がある」「リラクセス効果は凄い」「タッチだけで落ち着くのは凄い」等、「凄い」という言葉が多くみられ、驚きと興味関心が感じられた。これは、新たな興味関心を持ち、様々なことにチャレンジしていこうとする「新奇性追求」の興味関心の部分と重なると考えられた。

さらに【思いやりの感覚】では「相手のことを考えながら行うことが大切」「相手がリラックスするともっとリラックスして欲しいという気分になった」という利他性に関する内容もあった。このようにリラクゼーションで得られた癒しの体験、リラクセス効果の実感から、情緒的・精神的安定（感情調整力）、人の温もりと優しさの体験からは、自己肯定感（肯定的未来志向）と興味関心が持てたこと（新奇性追求）といった要素が精神回復力に影響を及ぼしたのではないかと考えられる。

米国心理学会<sup>15)</sup>ではレジリエンスを形成する10の方法の中の1つに、「自分自身をケアすること」を挙げており、「自分自身をケアすることは、レジリエンスを必要とする状況に対処できるような心と体を保つのに役立つ」と説明している。武井<sup>16)</sup>も、「看護師のレジリエンスを高めるためには、ケアされる体験が重要」と述べており、ケアされる体験としてリラクゼーションを授業で体験したことは、今後レジリエンスを必要とする状況に対処できる心と体の準備ができたとも言え、レジリエ

ンスを高めることに寄与するものと考えられる。

## (2) SST

「精神的回復力」と「肯定的未来志向」で有意差のあったSSTは、自由記載でカテゴリー化した【視野の広がりの体験】について多く述べられていた。SSTは認知行動療法の一つで、認知行動療法では自身の認知のくせに気づき、別の考え方（認知の再構成）をすることが内容に含まれている<sup>17)</sup>。大野<sup>18)</sup>は、認知行動療法における認知の検討について、「一方的に決めつけしないで、現実を見ながら、現実に合わせてしなやかに判断をしていくようにする。しなやかというのは、一つの考えに凝り固まらないで、情報をたくさん集めて判断をしていくということ」と説明している。このことから、学生が感じた【視野の広がりの体験】というのは、認知行動療法の効果の一側面を反映していると言える。レジリエンスの要因の一つに「柔軟性」<sup>19)</sup>があることから、【視野の広がりの体験】は学生のレジリエンスに何らかの影響を及ぼすのではないかと推測できる。また、SSTは孤独感を軽減する<sup>20)</sup>と言われており、【意欲と自信が湧く体験】では「改善策を出してもらい心強さを感じた」や、また【交流が深まる楽しい体験】では「お互いの悩みを共有できる」といった感想から、他者との関わりが「孤独を軽減すること」の要因になるのではないと思われる。また、SSTで特徴的だったのは、「新しいことにチャレンジする意欲が沸いた」「褒め合うことで自信につながった」「前向きになった」等の【意欲と自信が湧く体験】のカテゴリーであった。SSTは前向きに問題を解決していこうとするエンパワーメントがつく<sup>21)</sup>とも言われており、こうしたSSTの効果もレジリエンスに影響を及ぼしていると考えられる。さらに、今回のSSTでは、体験が初めてである学生が取り組みやすくするために、SSTのルール（互いに良いところ探しをする・良いところを褒め合う等）や進行の方法をわかりやすく明示する等の工夫をし、学生が発言を躊躇せずに安心して参加できるように配慮を行った。その結果、【交流が深まる楽しい体験】では「褒め合って楽しい気分」「交流が深まり楽しい時間」「様々なユニークなアイデアが出て楽しかった」「相手との距離が近くなり積極的に参加できた」といった肯定的な感想が多くみられた。こうした環境作りも体験の効果を高めることに関係していると考えられる。

## (3) レクリエーション

レクリエーションの体験では、「肯定的未来的

志向」で有意差が認められた。学生はレクリエーションの体験後に試験というストレス状況にあったが、【気分転換・解放感の体験】のカテゴリーには「嫌なことを忘れた」「気分が明るくなった」「落ち込んでいても気づいたら楽しく行っていた」等があり、これらには個人内資源の「楽観さ」が表出されていた。

また、レクリエーションは生きる喜びと遊び心を育む<sup>22)</sup>とされ、我々の日常を豊かにするものでもある。【笑いあえる幸せの実感】のカテゴリーには「間違っただけをお互い笑い合えるのは楽しい」「ゲーム中で自分の失敗、人の失敗で笑いあえるなんて幸せ」と述べられていた。日常生活の中では失敗することで恥ずかしい思いをしたり、時には失敗した自分を許せないなど、自尊心の低下につながることもある。しかし、レクリエーションで実施したゲームは、数字を思わず言い間違えるだけの単純なものであり、単純さゆえに間違い自分がおかしく、笑いが起きる要素となっていた。

今回のレクリエーションで行ったゲームは、参加している人もそれを見ている人も互いに楽しめるもの（ジェスチャーゲーム、単語ゲーム、絵しりとり等）、学生のユーモアが発揮できるもの（無人島からの脱出）を採用した。レジリエンスの1つであるユーモアについてWolin,S.T<sup>23)</sup>は「悲劇の中におかしさを見つけること」としているが、今回は「無人島からの脱出」というゲームにおいて、1人しか助からないという悲劇的状况の中で、「我こそは助かるべき人間である。何故ならば…」と適当な理由を考えて自己主張するもので、最後には観客が誰を助けるか決めるというゲームである。この体験では、自分が助かるための様々な智恵やユーモアが発揮されていた。なかなかアイデアが浮かばない場合は、教員がヒントを出し緊張を和らげる配慮をした。その結果、学生は安心して取り組むことができ、ヒントからさらに発展させて自己主張ができていた。

また、自由記載の「今後は頭をすっきりさせるため、遊びの世界を生活の中に取り入れていきたい」「実習でこれを活かして楽しめるといいなと思った」「実習でも今回のレクを患者とのコミュニケーションで使ってみよう」等の【今後に活かしたいと思える体験】は、レクリエーションの体験のみで見られた傾向である。このような反応から、学生の遊び心や笑いといったユーモアを引き出す体験は、肯定的未来志向に影響を及ぼすのではないかと考えられる。

## 2) 有意差の出なかった体験の検討

有意差の見られなかったコラージュ、ダンスセラピーでは、自由記載にはレジリエンスに関係すると考えられる要素が記述されている。コラージュでは、完成した作品を元に自由な発想で夢物語を創ったことで「想像力・創造力が広がった」「想像力がかきたてられた」等の【創造・想像することの面白さの体験】に関する自由記載が見られた。

ウニコット<sup>24)</sup>は「遊ぶことにおいてこそ創造的になっていく。創造的感覚とは、個人に人生は生きる価値があると感じさせることに他ならない」と述べている。Wolin, S.T<sup>25)</sup>は創造性について「役に立たないファンタジーと考えると良い」と述べている。この役に立たないファンタジーとは夢物語であり、このような想像の遊びは、レジリエンスを強める1つの方法となる可能性が高いのではないかと当初は予測していた。

また、ダンスセラピーにおいては、「肌が触れ合っていて関わることができ人を信頼できると思った」「人との繋がりを感じた」「音楽やダンスがあれば話ができる」等の【人とのつながりと信頼の体験】とではいった関係性について述べられていた。コラージュにおいても、【一体感と協調性の体験】という関係性に通ずるカテゴリーが抽出された。

照屋<sup>26)</sup>は「自己肯定感」「自尊感情」「他者への共感性」「コミュニケーション能力」は机上の指導ではなく、自分の声と体を使って、他者と関わり、つながる心地良さを体験する機会の必要性について述べており、ダンスセラピーやコラージュも体験を通して他者と関わる貴重な機会と成り得るものである。

しかしながら、コラージュ、ダンスセラピーはARSでは有意差が見られなかった。その理由として、コラージュでは【苦手な体験】のカテゴリーに「自分は創造力・想像力が豊かではない」「人に見られるのは苦手」「向き不向きがある」等が示されていること、ダンスセラピーでは【苦手な体験】のカテゴリーに「運動は誰にでもできるわけでない」「表現するのは恥ずかしかった」「ダンスは好きでないので自分には向かない」「自由に動くのは難しい」等が抽出されたことに起因すると考えられる。苦手意識がある状況において、このような表現を伴う体験は自己肯定感を高めることにはならないということが言える。コラージュは創造力を高め、ダンスセラピーはタッチや動きを用いる優れたノンバーバルコミュニケーションではあるが、表現に抵抗を示す場合は何らかの工夫が必要であろう。回数を重ねることで恥ずかしさの度合いが低下したと照屋<sup>27)</sup>が報告しているように、1回限りの体験ではなく、回数を重ねていくことで恥ずかしさから解放され、そこで始めて自己肯定感もてるようになっていくのではないかと考えられる。

## 2. 今後の課題と展望

今回の研究では、リラクゼーション、SST、レクリエーションがレジリエンスに影響を及ぼすことが示唆された。しかし表現が伴うコラージュとダンスセラピーはレジリエンスには影響を及ぼさなかった。特にダンスに馴染みがない場合や苦手意識がある場合には、安心して取り組めるような設定や導入方法の工夫が今後の取り組みの課題として挙げられる。

全体験のARS得点の推移をみると体験後に上昇した得点が次の体験前には下がっており得点が維持確保されておらず、レジリエンスの獲得までには至っていないとも言える。レジリエンスとは後天的にも身につけられるものと言われているが、限られた期間の中で単回の体験ではレジリエンスの獲得には及ばず、今後に向けては何回か継続した介入を繰り返すことが必要であると考えられる。

レジリエンスの高い大学生は、自己教育力（問題意識、主体的思考、学習の仕方、自己評価、計画性、自主性、自己実現）のすべてにおいて高く、レジリエンスを高めることは自己教育力としての生きる力を高揚させるといわれている<sup>28)</sup>。学生たちが、学生生活の中でレジリエンスを高めることが出来るような体験を提供できるよう今後も介入を考えていきたい。

## VI. 結 語

精神看護学で実施する体験型学習の効果を、レジリエンスの変化の側面から検討をした。

1. 5つの体験型学習において、精神的回復力得点に変化したものは、リラクゼーションとSSTの体験であった。リラクゼーションは「新奇性追求」「感情調整」「肯定的未来志向」の全ての下位尺度項目で有意差が見られた。SSTは「感情調整」「肯定的未来志向」2つの下位尺度項目で、レクリエーションでは「肯定的未来志向」のみで有意差が見られた。
2. 有意差の見られた3つの体験からは、「癒し」「リラックス効果の実感」、「他者の温もりと優しさ」「交流が深まる楽しさ」「視野の広がり」「意欲と自信が湧く」「気分転換・解放感」「笑い合える幸せ」「今後に活かしたいと思える」体験などが、学生のレジリエンスを高める可能性があることが示唆された。
3. 有意差が見られなかったコラージュとダンスセラピーでは、表現することに戸惑いや恥ずかしさ、抵抗感を示す学生もいたことが一因として考えられた。今後においては、誰でも安心して取り組める工夫が課題として挙げられた。

## 謝 辞

本研究に快くご協力下さいました学生の皆様に心より御礼申し上げます。

## 引用文献

- 1) American Psychological Association [internet]. <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience> [accessed 2019-02-19]
- 2) 石毛みどり, 無藤 隆. 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2005; 53 (3); 356-367.
- 3) 小塩真司, 中谷素之, 金子一史 ほか. ネガティブな出来事から立ち直りを導く心理的特性-精神回復力尺度の作成-. カウンセリング研究 2002; 35: 57-65.
- 4) 宇佐美尋子. 心理的ストレス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. 2013; 46: 11-16.
- 5) 前掲書1)
- 6) 前掲書4)
- 7) 村木良孝. レジリエンスの統合的理解に向けて-概念的定義と保護因子に着目して-. 東京大学大学院教育学科紀要 2015; 55: 281-289.
- 8) 井隼経子. 心のレジリエンスを測定する. Re: Building maintenance & management 2017; 38 (4): 48-51.
- 9) Wolin, S J and Wolin, S. 奥野 光・小森康永 訳. サバイバーと心の回復力-逆境を乗り越えるための7つのレジリエンス. 東京: 金剛出版; 2002. p. 12-16.
- 10) 前掲書2)
- 11) 前掲書3)
- 12) 小塩真司. 質問紙によるレジリエンスの測定-妥当性の観点から-. 臨床精神医学 2012; 41 (2): 151-156.
- 13) 進藤みのり, 大坪梨紗, 坂口由華 ほか. 健康な成人女性を対象としたタッチングの効果に関する研究. 東京有明医療大学雑誌 2017; 9: 23-30.
- 14) 前掲書3)
- 15) American Psychological Association [internet]. <https://studentsuccess.unc.edu/files/2015/08/The-Road-to-Resiliency.pdf> [accessed 2019-03-09]
- 16) 武井麻子. 系統看護学講座 専門分野Ⅱ 精神看護の展開: 終章 看護における感情労働と看護師のメンタルヘルス. 第5版. 東京: 医学書院; 2017. p. 390-396.
- 17) 清水英司. 認知行動療法のすべてがわかる本. 東京: 講談社; 2010. p. 56-63.
- 18) 大野 裕. ころのスキルアップ・プログラム 認知療法・認知行動療法の視点から. 東京: (独) 国立精神・神経医療センター 認知行動療法センター; 2014. p. 8.
- 19) 前掲書7)
- 20) 相川 充. 孤独感の低減に及ぼす社会的スキル訓練の効果に関する実験的検討. 社会心理学研究 1999; 14 (2): 95-105.
- 21) 松浦幸子. 2章 回復に向かって. クッキングハウスの元気になるメンタルヘルスガイドブックPART I 当事者の体験から学ぶメンタルヘルス市民講座. 東京: クッキングハウス会; 2008. p. 12-21.
- 22) 財団法人日本障害者リハビリテーション協会. 深めよう, レクリエーション: 障害者の「生きる喜び」活動支援事例集. 東京: 全国身体障害者総合福祉センター; 2009. p. 6-7.
- 23) 前掲書9) p. 65-77
- 24) D・W・ウニコット. 橋本雅雄 訳. 遊ぶことと現実. 東京: 岩崎学術出版社; 1979. p. 74-120.
- 25) 前掲書9) p. 68
- 26) 照屋 洋. からだへのアプローチ-学校でできること. 教育科学研究会編集. 2015; 829: 41-48.
- 27) 照屋 洋. 保育を学ぶ学生たちのコミュニケーション能力を高める学び-ころとからだを開くことを中心に-. こども教育宝仙大学紀要. 2018; 9 (2): 75-83.
- 28) 森 敏明, 清水益治, 石田 潤 ほか. 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 2002; 8: 179-187.