レジリエンス向上のための具体的方法の検討
—中間報告—

一般社団法人　EGGs[1)]
くれよん在宅クリニック[2)]
富山市立富山市民病院　緩和ケア内科[3)]

◯桶口 史篤[1)2)]　高橋 麻友[1)]　舩木 康二郎[3)]

背景

近年、心的外傷を経験した後にポジティブな心理変容を達成する心的外傷後成長（Posttraumatic Growth：PTG）に関する研究が進められている。
その評価には心的外傷後成長尺度（Posttraumatic Growth Inventory：PTGI）が用いられ日本語版PTGIの信頼性および妥当性も確認されているが、一方でその対象のバイアスを排除しにくいなどの課題もある。

より重要なのは、後方視的にとらえたPTGではなく、これから起こりうる心的外傷体験にどのように対峙すべきかという視点であると考えた。

目的

心的外傷から回復する力であるレジリエンスは、さまざまな要因によって導かれ、また、誰もが身につけることができるとされている。しかし、専門家による認知行動療法や高度なセルフヘルプスキルを用いるほかに、個人や集団がレジリエンスを身につけるための具体的方法は明らかにされていない。

本研究では、二次元レジリエンス要因尺度（Bidimensional Resilience Scale：BRS）による評価を用いてレジリエンス向上のための具体的方法を検討する。本演題は、その中間報告である。

方法

前向きコホート研究。

一般社団法人EGGsが富山県内で定期開催する市民参加型ワールドカフェ「EGGsカフェ–Ending & Growth Guide study-」の参加者を対象に、BRSを用いた縦断的評価を行った。
（対象期間：2018年4月～2019年3月）

BRSの資質的レジリエンス要因尺度（資質尺度）と獲得的レジリエンス要因尺度（獲得尺度）について、初回からの平均変化率、参加回数との相関性を検証した。

方法

EGGsカフェとは、ひとの最期にまつわるテーマを設けて世代や立場・職種を超えて語り合うワークショップで、対象者はすべて自由意志で参加した。
本研究においてはテーマを下記の4つに設定し、各地域で3ヶ月ごとに定期開催した。

【テーマ】

①「余命」を告げられたら
②「食べられない」日がきたら
③「終の棲家」の選び方
④「遺志」の聞き方・伝え方

二次元レジリエンス要因尺度

これまでに参加された回数＿＿回　　日付＿＿月＿＿日　識別番号＿＿＿＿－＿＿＿＿
識別番号は「姓の頭から2－（携帯電話の下4桁）

あなた自身についてお答えください。
以下の項目について、［「まったくあてはまらない」～5「よくあてはまる」］の中で、もっとも当てはまると思う数字にO●つけてください。

「1.まったくあてはまらない」　「2.あまりあてはまらない」　「3.どちらともいえない」　「4.ややあてはまる」　「5.よくあてはまる」

質問項目					
努力することを大事にする方だ。	1	2	3	4	5
自分は結り強い人間だと思う。	1	2	3	4	5
人と調和が乱れたときには積極的に話をしようとする。	1	2	3	4	5
たとえ自信がないことでも、結果的に何とかなると思う。	1	2	3	4	5
思いやりを持って人と接している。	1	2	3	4	5
人の気持ちや、雰囲気表情の変化を読み取るのが上手だ。	1	2	3	4	5
自分の考えや気持ちがよくわからないことがある。	1	2	3	4	5
自分の性格についてよく理解している。	1	2	3	4	5
嫌な出来事があったとき、その問題を解決するために情報を集める。	1	2	3	4	5
嫌な出来事が、どんな風に自分の将来に影響するかを理解している。	1	2	3	4	5
自分の、人との関係をとるのが上手だ。	1	2	3	4	5
困難な出来事が起きても、どうにか切り抜けることができると思う。	1	2	3	4	5
他人の考え方を理解するのが比較的得意だ。	1	2	3	4	5
交友関係が広く、社交的である。	1	2	3	4	5
つらいことでも我慢できる方だ。	1	2	3	4	5
自分は味方のある方だ。	1	2	3	4	5
嫌なことが起っても、自分の感情をコントロールできる。	1	2	3	4	5
決めたことを最後までやりとおすことができる。	1	2	3	4	5
嫌な出来事があったとき、今の経験から得られるものを探す。	1	2	3	4	5
どんなことでも、たいてい何とかなりそうな気がする。	1	2	3	4	5
自分から人と親しくなることが得意だ。	1	2	3	4	5

ご協力ありがとうございました。

使用するBRS質問紙。質問項目はランダムに並べたものを配布した。

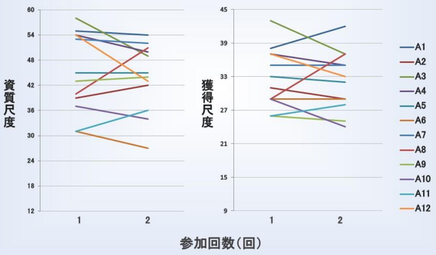
結果

対象期間中にEGGsカフェは計14回開催され、延べ226名（実136名）が参加した。このうち、期間前にも参加歴のある参加者を対象から除外し、期間中に2回だけ参加した12名（A群）と4回以上参加した9名（B群）を抽出して（図1a・1b）、Mann-WhitneyのU検定で比較した。

両群ともに初回～2回目では両尺度の変化率に有意差を認めなかったが（P=0.98/0.31）、B群では4回目までに獲得尺度が資質尺度より増加する傾向があり、参加回数との間に相関性が認められた（P=0.085、r=.097）（図2）。

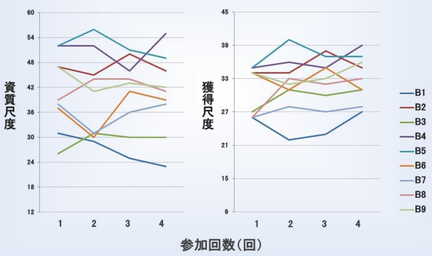
結果

図1a　A群（期間中に2回だけ参加）の資質尺度・獲得尺度の推移



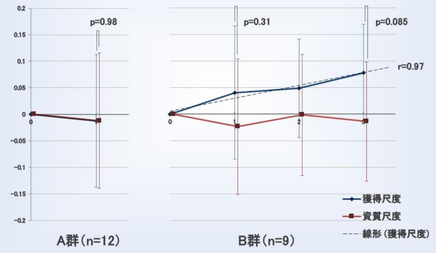
結果

図1b　B群（期間中に4回以上参加）の資質尺度・獲得尺度の推移



結果

図2　BRS（資質尺度・獲得尺度）の初回からの平均変化率



考察

平野（2010）はBRS作成において、レジリエンス要因は個人の遺伝的資質性の強い「気質」に関連する資質的レジリエンス要因と、後天的獲得性の強い「性格」に関連する獲得的レジリエンス要因とに分けられると指摘した。

そして、獲得的レジリエンス要因として「問題解決志向」「自己理解」「他者心理の理解」を見出した。

考察

ワークショップへの継続的な参加により、参加者は人生における回避困難な問題に対して自身と他者とで経験や価値観を繰り返し言語化して表出、共有、理解することになる。これらが、結果的に獲得的レジリエンスを促すことに寄与したと考えられた。こうした手法は、レジリエンス向上のための具体的な方法として有効である可能性が示唆された。

ただし、本研究は観察研究であり、参加者に一定のバイアスが存在する可能性がある。現在も調査継続中であり、結果は追って報告したい。

利益相反

緩和・支持・心のケア　合同学術大会2020
COI開示

演題名：レジリエンス向上のための具体的方法の検討
発表者名：◯桶口 史篤、高橋 麻友、舩木 康二郎

演題発表内容に関連し、
主発表者及び研究責任者には、
開示すべきCOI関係にある企業等はありません。