

大学生の悩み相談に乗った経験が獲得的レジリエンスに及ぼす影響

—共感性とポジティブな評価に着目して—

尾崎 加奈¹⁾・富田 真弓²⁾

要約

本研究は、大学生の悩み相談に乗った経験が獲得的レジリエンスに及ぼす影響について、相談者の立場や気持ちを想像する共感性と、悩み相談に乗った経験に対する3つの評価（ポジティブ効果感、ポジティブ成果感、ポジティブ側面への焦点付け）に着目し、階層的重回帰分析を用いて検討した。その結果、獲得的レジリエンスの3つの下位尺度のうち、問題解決志向には、「他者心理の想像」及び「ポジティブな側面への焦点付け」の主効果、自己理解には、「他者心理の想像」と「ポジティブ効果感」の交互作用、他者心理の理解には「他者心理の想像」の主効果がみられた。このことから、共感的に悩み相談に乗り、相談者の立場や気持ちを想像しながら話を聴き疑似体験することと同時に、自分が相談者のために役に立てたと評価したり、悩み相談に乗った経験を振り返り自分の成長に繋がるような学びを得たと意味づけることが獲得的レジリエンスを高めるために有効であることが明らかとなった。

キーワード：悩み相談経験、獲得的レジリエンス、共感性、援助効果・援助成果

日常生活の中では心理的ストレス、環境的ストレス、生物・科学的ストレスなど様々なストレスに直面する。慢性的なストレスや強すぎるストレスは、精神的健康や身体的健康に少なからず影響を及ぼす。青年期は、心身の変化が大きな時期であり、アイデンティティとの問題から自分を見失ったり、対人関係や心身の不適応を引き起こしたりするといわれている（竹端・佐瀬, 2015）。このような時期に、適応的な生活を送る上で必要な概念のひとつにレジリエンス（resilience）がある。レジリエンスとは、「ストレスフルな出来事によって傷ついても、そこから立ち直っていく精神的な回復力（平野, 2011）」と定義され、ストレスフルな状況に対して、有効に対処できる力として近年様々な分野で注目されている。

これまでのレジリエンス研究は、大きく分けてレジリエンスを個人の能力と捉える立場と、環境との相互作用プロセスと捉える立場の2つから検討がなされて

きた（平野・梅原, 2018）。本研究ではレジリエンスを個人の能力や特性として捉える立場に立ち検討する。個人の能力としてレジリエンスを捉えている研究の一つとして、平野（2010）の二次元レジリエンスの研究がある。平野（2010）は、レジリエンスを導く様々な要因の中に後天的に身に付けにくいものと身に付けやすいものがあることに着目し、持って生まれた気質と関連の強い「資質的要因」と、後天的に身につけていきやすい「獲得的要因」の両側面からレジリエンスを測定する二次元レジリエンス要因尺度（BRS）を作成した。この尺度は、「資質的要因」にあたる資質的レジリエンス4因子（楽観性、統御力、社交性、行動力）、「獲得的要因」にあたる獲得的レジリエンス3因子（問題解決志向、自己理解、他者心理の理解）から構成されている。この尺度の意義として、平野（2010）は、獲得的レジリエンスを導く要因を明らかにすることは、ストレスに脆弱な青年に対する臨床的

1) 久留米大学大学院心理学研究科

2) 久留米大学文学部心理学科

介入を考える際に重要であり、その際に利用できることを挙げている。心理援助における介入を考える際には、この後天的に身に付けていきやすい獲得的レジリエンスを高める要因を探ることが有効であると考えられる。

それでは、後天的に身に付けられる獲得的レジリエンスを高めるために必要な要因は何だろうか。獲得的レジリエンスの形成においては、人から信頼された、一緒に楽しめる友人ができたなど対人関係におけるポジティブなライフイベント（平野，2012）や、家族や友人など青年を取り巻く周囲の他者からの受容的サポートや気分転換サポートが重要であることが明らかにされている（松木・齊藤，2016）。これらの研究では、実際に得られたポジティブな人間関係や他者からのサポートというような直接的な体験に注目し、獲得的レジリエンスとの関連を明らかにしている。一方で、疑似的な体験によって獲得的レジリエンスが高まるという知見がある。疑似体験と獲得的レジリエンスとの関連について、青柳・上長（2015）は、本を感情移入的に読み、本の内容を疑似体験することにより、獲得的レジリエンスが高まることを明らかにしている。このことから、他者の体験に感情移入し、疑似体験することによって、獲得的レジリエンスが高まると考えられる。そこで本研究では、この疑似的な体験として、青年期の大学生が日頃行っていることの一つである悩み相談に乗る経験を取り上げ、読書を悩み相談に乗るという場面に置き換え、悩み相談に乗る際に相談者に共感的な関心を持ち、相談者の立場や気持ちを理解しようとしながら疑似体験して話を聴くことが獲得的レジリエンスに及ぼす影響を検討する。その際、相談者の立場になって感情移入し、疑似体験をしているかを測定するために、本研究では共感性尺度を用いる。共感性を測定する尺度は様々あるが、感情移入するには、相談者の立場や気持ちを想像することが必要であると考え、「共感的関心」（他者の状況や感情体験に対して、自分も同じように他者志向の温かい気持ちをもつ）と「気持ちの想像」（相談者はどういう気持ちだろうかと思像する）を下位尺度にもつ青年期用多次元共感性尺度（登張，2003）を用いて測定する。

読書ではなく悩み相談の場合、疑似体験をするだけでなく相談に乗った結果がどうであったかや悩み相談に乗った経験を振り返りどう意味づけるかによっても、獲得的レジリエンスに及ぼす影響が異なると考えられる。獲得的レジリエンスを身に付けるためには、悩み相談に乗ったことによって相談者の役に立ったとい

う効果があったと感じたり、相談者の役に立てなくともその経験から学びを得るなど自分にとって成果があったと評価することが重要であると考えられる。また、悩み相談に乗った経験から学びを得るためには、悩み相談に乗った経験を肯定的に意味づける必要がある。例えば、悩み相談に乗って相談者の役に立てなかったというネガティブな体験をしたとしても、そのネガティブな経験から学ぶことがある。その場合は、ただ上手くいかなかったネガティブな経験として終わらせるのではなく、何が上手くいかなかったのかなどを考え、次の経験に活かすことができるような新たな気づきを得る必要がある。松下（2008）は、ネガティブな経験の意味づけについて肯定的な意味づけができるまでの過程を検討している。その中で、ネガティブな経験をしても、その経験をどうにか対処していく中で得た「新しい気づき」や「より良い対処法の獲得」によって肯定的な意味づけを行い、その結果ネガティブな経験を乗り越える可能性を示唆している。このことから、悩み相談に乗った経験が悩み相談に乗っても相談者の問題が解決しないなど悩み相談に乗った効果を感じないネガティブなものであったとしても、その経験を振り返り「新しい気づき」や「より良い対処法の獲得」によって肯定的に意味づけられ、学びを得ることが成長に繋がり、獲得的レジリエンスが高まると考えられる。そこで本研究では悩み相談に乗った経験の評価を、相談に乗った効果や成果、肯定的な意味づけの3つの評価から検討する。相談に乗った効果や成果については、妹尾・高木（2004）が作成した援助行動の効果や成果を評価する尺度がある。この尺度は、援助をしたことによって相談者にも自分にも役に立ったと感じる「ポジティブ効果感」と自分にとって良い経験になったと感じる「ポジティブ成果感」を測定できるため、本尺度を用いる。悩み相談に乗った経験の肯定的な意味づけについては、宅（2005）のストレス場面に対する意味づけ尺度のうち「ポジティブな側面への焦点付け」の因子を用いて測定する。

以上のことより、本研究では、悩み相談に乗る際に相談者の立場や気持ちを想像しながら共感的に話を聴いて疑似体験することと、悩み相談に乗った経験に対する3つの評価（相談者にも自分にも役に立ったと感じる「ポジティブ効果感」、自分にとっていい経験になったと感じる「ポジティブ成果感」、悩み相談に乗った経験の「ポジティブな側面への焦点付け」）が獲得的レジリエンスに及ぼす影響を検討することを目的とする。本研究の仮説は以下の通りである。

悩み相談に乗っている時に、共感的に相談者の話を聴き疑似体験することが獲得的レジリエンスに正の影響を与える。加えて、悩み相談に乗った経験を振り返りポジティブに評価している場合に、獲得的レジリエンスへの正の影響は強くなる。

本研究では、後天的に身に付けることが比較的容易であるとされる獲得的レジリエンスに着目し、獲得的レジリエンスを高める要因について検討を行う。本研究により、大学生が日頃よく経験していると考えられる悩み相談に乗った経験が獲得的レジリエンスに及ぼす影響を明らかにすることで、日常生活においてレジリエンスを高める可能性についての知見を提供できる。また、本研究で得られた知見をレジリエンスの向上を目的とした心理教育プログラムなどに活かすことができると思う。

方 法

調査協力者

調査対象者はA大学の学生及び大学院生272名（男性126名、女性130名、答えたくない2名、未回答14名）であった。そのうち記入漏れのない238名（男性114名、女性122名、答えたくない2名）を分析対象者とした（平均年齢19.29歳、標準偏差=1.38）。

質問紙構成

(1) フェイスシート

性別、年齢を尋ねた。

(2) 獲得的レジリエンス

二次元レジリエンス要因尺度（平野，2010）を用いて測定した。資質的レジリエンス要因である「楽観性」（「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」など）3項目、「統御力」（「つらいことでも我慢できる方だ」など）3項目、「社交性」（「交友関係が広く、社会的である」など）3項目、「行動力」（「自分は粘り強い人間だと思う」など）3項目と、獲得的レジリエンス要因である「問題解決志向」（「人と誤解が生じたときには積極的に話をしようとする」など）3項目、「自己理解」（「自分の性格についてよく理解している」など）3項目、「他者心理の理解」（「人の気持ちや、微妙な表情の変化を読み取るのが得意だ」など）3項目の7下位尺度計21項目から構成され、「全くあてはまらない」（1点）～「よくあてはまる」（5点）の5件法で回答を求めた。

(3) 共感性

青年用多次元共感性尺度（登張，2003）を用いて測定した。「共感的関心」13項目、「個人的苦痛」6項目、「ファンタジー」4項目、「気持ちの想像」5項目の4因子28項目から構成されている。「全くあてはまらない」（1点）～「とてもあてはまる」（5点）の5件法で回答を求めた。

(4) 悩み相談に乗った経験（頻度、ポジティブな評価） 悩み相談に乗った頻度

調査協力者の過去1年間に悩み相談に乗った経験を想起してもらい、頻度について、「相談されたことがない」「半年に1～2回悩み相談に乗った経験がある」「半年に3～4回悩み相談に乗った経験がある」「1か月に1回以上相談される」という4つの選択肢の中から選択してもらった。また、実際に悩み相談に乗った経験を想起したかを確認するために、悩み相談者（友人、後輩、その他）とその相談内容（相談者自身に關すること、相談者の家族・友人・恋人などの人間関係について、相談者の進路や就職について、その他、答えたくない）についてそれぞれの選択肢の中から回答を求めた。

悩み相談に乗った経験に対する評価

悩み相談に乗った経験に対する評価に関しては、援助の効果や成果と、ポジティブな側面への意味づけから測定する。援助効果・援助成果に関しては、援助効果・援助成果尺度（妹尾・高木，2004）を用いて測定した。下位尺度は「ポジティブ効果感」（5項目）、「ネガティブ効果感」（3項目）、「ポジティブ成果感」（3項目）の3因子11項目で構成されており、「全くあてはまらない」（1点）～「とてもあてはまる」（5点）の5件法で回答を求めた。

また、ポジティブな側面への意味づけに関しては、悩み相談に乗る経験に対する意味の付与（宅，2005）のうち、本研究では「ポジティブな側面への焦点付け」のみ使用した。「全くあてはまらない」（1点）～「よくあてはまる」（5点）の5件法で回答を求めた。その際、悩み相談に乗った経験において測定できるよう一部を変更して用いた。具体的には、「この経験」もしくは「このこと」と表記してある部分を、「相談に乗った経験」と変更した。

調査実施手続き

2019年10月に講義前後や休み時間に個別自記入形式の質問紙調査の調査協力を依頼した。その際、筆者より調査協力者に対し、研究の主旨、倫理的な配慮を説明し、調査協力者の同意欄へのチェックにより同意

を得た。配布した質問紙は、回答終了後にその場で回収した。質問紙の所要時間は20分程度であった。

倫理的配慮

調査協力者には質問紙の回答前に口頭と文面で本研究の趣旨、個人情報の取り扱い（個人が特定されないよう記号化する等）、情報の取り扱い（データの保管方法など）、途中でも回答を中断できること、研究結果の発表等について説明した。調査協力の同意に関しては同意欄へのチェックにて確認した。なお本研究は、久留米大学御井学舎倫理委員会にて審査を受け、承認を得ている（研究番号：369）。

結 果

1. 悩み相談に乗った経験の頻度

大学生がどの程度悩み相談に乗っているかという実態を明らかにするために、分析対象となった調査協力者が過去1年間に悩み相談に乗った頻度別の人数と割合を算出した。その結果を表1に示す。

表1 過去1年間に悩み相談に乗った経験の頻度

頻度	人数	割合
相談されたことがない	44	18.5
半年に1～2回	74	31.1
半年に3～4回	59	24.8
一か月1回以上	61	25.6

表1より、過去1年間に悩み相談をされたことがない人は18.5%と2割未満であり、相談をされたことがある人は81.5%で8割以上の大学生が過去1年間に悩み相談に乗っていることが明らかになった。

2. 悩み相談に乗った経験の有無による獲得的レジリエンス

悩み相談に乗った経験の有無による獲得的レジリエンスの得点の差異について検討するために、半年に1

回以上悩み相談に乗ったことのある群と悩み相談されたことのない群に分け、Welch法による対応のない t 検定を行った。その結果を表2に示す。

表2より、悩み相談に乗った経験がある人の方が、悩み相談に乗っていない人に比べて、獲得的レジリエンス得点および下位尺度の問題解決志向得点、他者心理の理解得点が有意に高く、悩み相談に乗った経験がある人はない人に比べ、自己理解を除いた獲得的レジリエンスが高いことが明らかとなった。以下は、悩み相談に乗った経験のあり方が獲得的レジリエンスに及ぼす影響について検討するため、過去1年間に相談されたことがないと回答した44名を除き、過去1年間に悩み相談に乗った経験のある194名を分析対象として検討する。

3. 悩み相談に乗った経験が獲得的レジリエンスに及ぼす影響

1) 共感性尺度について

青年期用多次元共感性尺度の下位尺度である、「共感的関心」と「気持ちの想像」の相関係数を算出したところ、中程度の正の相関がみられた($r=.557$, $p<.01$)。そのため、「共感的関心」と「気持ちの想像」を変数として主成分分析を行い、第1主成分の累積寄与率は77.8%であった。そのため、以下「共感的関心」と「気持ちの想像」の2つの下位尺度をまとめ「他者心理の想像」として分析することとした。

2) 獲得的レジリエンスと共感性、悩み相談に乗った経験に対する評価との相関

獲得的レジリエンスと共感性である「他者心理の想像」、悩み相談に乗った経験の3つの評価である「ポジティブ効果感」、「ポジティブ成果感」、「ポジティブな側面への焦点付け」との関連を検討するために、各尺度間のピアソンの積率相関係数を算出した。各下位尺度の平均値と標準偏差及び下位尺度間の相関係数を表3に示す。

表2 悩み相談に乗った経験の有無による獲得的レジリエンス得点および下位尺度得点

	経験なし		経験あり		t 値	df	d
	M	SD	M	SD			
獲得的レジリエンス	3.63	0.47	3.36	0.61	2.67 *	54.96	.53
問題解決志向	3.55	0.62	3.21	0.78	2.77 **	55.85	.53
自己理解	3.55	0.61	3.39	0.62	1.53 <i>n.s.</i>	63.27	.26
他者心理の理解	3.77	0.63	3.49	0.78	2.21 *	56.42	.42

** $p < .01$, * $p < .05$

表3 獲得的レジリエンスと共感性及び経験の3つの評価に関する尺度の関連

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 獲得的レジリエンス	3.62	0.47	1.000							
2. 問題解決志向	3.55	0.62	.723 **	1.000						
3. 自己理解	3.55	0.61	.748 **	.278 **	1.000					
4. 他者心理の理解	3.77	0.63	.788 **	.355 **	.418 **	1.000				
5. 他者心理の想像	3.62	0.55	.377 **	.316 **	.157 *	.377 **	1.000			
6. ポジティブ効果感	3.46	0.78	.244 **	.150 *	.229 **	.172 *	.420 **	1.000		
7. ポジティブ成果感	3.45	0.80	.304 **	.241 **	.275 **	.171 *	.420 **	.672 **	1.000	
8. ポジティブな側面への焦点付け	3.02	0.63	.364 **	.316 **	.232 **	.273 **	.456 **	.591 **	.718 **	1.000

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

獲得的レジリエンスは、「他者心理の想像」、「ポジティブ効果感」、「ポジティブ成果感」、「ポジティブな側面への焦点付け」との間に弱い正の相関がみられた。獲得的レジリエンスの下位尺度については、問題解決志向は、「他者心理の想像」、「ポジティブ成果感」、「ポジティブな側面への焦点付け」との間に弱い正の相関がみられ、「ポジティブ効果感」との間には関連がみられなかった。自己理解は、「ポジティブ効果感」、「ポジティブ成果感」、「ポジティブな側面への焦点付け」との間に弱い正の相関がみられ、「他者心理の想像」との間には関連がみられなかった。他者心理の理解は、「他者心理の想像」、「ポジティブな側面への焦点付け」との間に弱い正の相関がみられ、「ポジティブ効果感」と「ポジティブ成果感」との間には関連がみられなかった。

3) 獲得的レジリエンスの下位尺度を従属変数とした階層的重回帰分析

獲得的レジリエンスの下位尺度である問題解決志

向、自己理解、他者心理の理解のそれぞれを従属変数とし、階層的重回帰分析を行った。Step 1で「他者心理の想像」の得点を投入し、Step 2で「ポジティブ効果感」、「ポジティブ成果感」、「ポジティブな側面への焦点付け」の得点を追加投入し、Step 3で「他者心理の想像」と「ポジティブ効果感」、「ポジティブ成果感」、「ポジティブな側面への焦点付け」の交互作用項を回帰式に順次追加投入した。その結果を表4に示す。

まず、問題解決志向については、Step 1の重決定係数は有意であり、「他者心理の想像」の主効果に有意な正の効果がみられた。Step 2の重決定係数には有意な増分がみられ、「他者心理の想像」及び「ポジティブな側面への焦点付け」の主効果に有意な正の効果がみられた。Step 3では重決定係数の増分に有意傾向がみられ、「他者心理の想像」及び「ポジティブな側面への焦点付け」の主効果に有意な正の効果がみられた。また、「他者心理の想像」と「ポジティブ効果感」の正の交互作用に有意傾向がみられた。「ポジティブ効果感」及び

表4 獲得的レジリエンスの下位尺度を従属変数とした階層的重回帰分析の結果

	問題解決志向			自己理解			他者心理の理解	
	Step1	Step2	Step3	Step1	Step2	Step3	Step1	Step2
切片	3.553 **	3.553 **	3.523 **	3.552 **	3.552 **	3.538 **	3.770 **	3.770 **
他者心理の想像	0.356 **	0.265 **	0.270 **	0.176 *	0.035	0.035	0.430 **	0.382 **
ポジティブ効果感		-0.103	-0.094		0.049	0.050		-0.017
ポジティブ成果感		0.039	0.041		0.142 +	0.138		-0.081
ポジティブ焦点付け		0.244 *	0.270 **		0.047	0.077		0.208 *
他者心理の想像 * ポジティブ効果感			0.224 +		0.313 *			
他者心理の想像 * ポジティブ成果感			0.106		0.023			
他者心理の想像 * ポジティブ焦点付け			-0.188		-0.297			
R^2	0.100 **	0.146 **	0.176 **	0.025 *	0.082 **	0.116 **	0.142 **	0.161 **
ΔR^2		0.046 *	0.031 +		0.057 **	0.035 +		0.020

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

「ポジティブ成果感」の主効果,「他者心理の想像」と「ポジティブ成果感」及び「ポジティブな側面への焦点付け」の交互作用には有意な効果はみられなかった。

次に、自己理解については、Step 1 の重決定係数は有意であり,「他者心理の想像」の主効果に有意な正の効果がみられた。Step 2 の重決定係数には有意な増分がみられ,「ポジティブ成果感」の正の主効果に有意傾向がみられた。Step 3 の重決定係数の増分には有意傾向がみられ,「他者心理の想像」と「ポジティブ効果感」の交互作用に有意な正の効果がみられた。「他者心理の想像」,「ポジティブ効果感」,「ポジティブ成果感」及び「ポジティブな側面への焦点付け」の主効果,「他者心理の想像」と「ポジティブ成果感」及び「ポジティブな側面への焦点付け」の交互作用には有意な効果はみられなかった。

最後に、他者心理の理解については、Step 1 の重決定係数は有意であり,「他者心理の想像」の主効果にのみ有意な正の効果がみられた。しかし,「ポジティブ効果感」,「ポジティブ成果感」の主効果,「他者心理の想像」と「ポジティブ効果感」,「ポジティブ成果感」,「ポジティブな側面への焦点付け」の交互作用の有意な効果はみられなかった。Step 2 以降は重決定係数の増分は有意ではなかった。

考 察

本研究では、悩み相談に乗った経験が獲得的レジリエンスに及ぼす影響について、共感性と悩み相談に乗った経験の評価に焦点を当て検討した。まず、悩み相談に乗った経験については、過去1年間に悩み相談に乗った経験があると回答した人が80.5%であり、8割以上の大学生が悩み相談に乗った経験があることが明らかとなった。また、悩み相談に乗った経験がある人の方がいない人に比べて、獲得的レジリエンスやその下位尺度のうち問題解決志向、他者心理の理解の得点が高く、悩み相談に乗った経験がある人の方が自己理解以外の獲得的レジリエンスが高いことが明らかとなった。このことから、大学生は日頃悩み相談に乗っており、悩み相談に乗る経験が獲得的レジリエンスと関連していると考えられる。そのため、本研究で、日頃大学生が経験している悩み相談に乗るという場面を取り上げ、悩み相談に乗った経験が獲得的レジリエンスに及ぼす影響を検討することは有効であると考えられる。

次に、悩み相談に乗った経験が獲得的レジリエンス

に及ぼす影響について、相談者の話を聴く際の共感性や、悩み相談に乗った経験の評価に焦点を当て階層的重回帰分析により検討した結果、共感性と悩み相談に乗った経験の評価が獲得的レジリエンスの下位尺度である問題解決志向、自己理解、他者心理の理解に及ぼす影響はそれぞれ異なることが明らかとなった。そのため、下位尺度ごとに順に考察する。まず、問題解決志向について述べる。悩み相談に乗る際に相談者の立場や気持ちを想像しながら話を聴くことと、相談に乗った経験を振り返り学びを得るなどのポジティブな側面に焦点付けることが、それぞれ問題解決志向に正の影響を及ぼし、問題解決志向が高まることが明らかとなった。このことから、問題解決志向を高めるために、次の2つのことが考えられる。1つは、相談者の立場や気持ちを想像しながら話を聴いて疑似体験をすることが重要であり、疑似体験をする中で新たな問題解決の方法に気づき、問題解決志向が高まると考える。もう1つは、自分が悩み相談に乗った経験を振り返る際に、相談に乗った経験の効果や成果に関わらず、その経験を肯定的に意味づけることが重要であり、肯定的に意味づける過程で悩み相談に乗った経験からより良い対処法を獲得するなど自分にとっての学びを得て、新たな気づきを得ることによって問題解決志向が高まると考える。悩み相談に乗った経験についてポジティブな側面に焦点付けることによって、自分自身の成長に繋がったと感じたり、実際に悩み相談に乗ったことで得られた経験を他の場面で活かすことができたと感じたりすることによって、自分の問題解決能力に対して自信が付き、さらなる問題解決の方法を模索したり、実践しようとするようになる。この2点に加えて、有意傾向ではあったが共感性とポジティブ効果感に交互作用がみられ、悩み相談に乗る際に相談者の立場や気持ちを想像しながら話を聴いた場合に、相談者や自分の役に立ったとポジティブな効果を感じることが、問題解決志向を高めるために有効である可能性が明らかになった。これは、相談に乗ったことで相手の役に立ったと感じる「ポジティブ効果感」は、単独では問題解決志向に影響せず,「他者心理の想像」が伴う必要があることを示唆している。このことから、一般的なアドバイスをするなどして相談者の役に立つのではなく、相談者の立場に立って想像しながら積極的に相談者の話を聴いて疑似体験し、相談者に合った対処について考えながら相談に乗り、実際に相手の役に立ったというポジティブな効果を感じることで、問題解決の志向性が高まることを示唆してい

るのではないだろうか。この点からも相談者の心理を想像し、疑似体験することが獲得的レジリエンスの問題解決志向を高める上で重要だと考える。

次に、自己理解について述べる。悩み相談に乗る際に相談者の立場や気持ちを想像しながら話を聴くこと、ポジティブな効果を感じることの交互作用がみられ、相談者の立場に立って気持ちを想像しながら話を聴いた場合に、実際に相談者の問題が解決したり、自分にとって役に立つような経験だったとポジティブな効果を感じる事が自己理解に有効であった。このことから、相談者について想像しながら話を聴いて疑似体験することで、相談者の気持ちや考えなどに対して共感し、その上で相談者に合ったサポートを行い、相談者の悩みが解決したというポジティブな効果を感じることが重要であると考えられる。相談者の役に立ったというポジティブな経験を振り返ることによって、自分の考えや相談者の話を聴いて生じた相談者に対する思いについてより考えることができ、自分自身への振り返りが行われた結果、自己理解が深まったのではないだろうか。一方で、相談者の立場や気持ちを考えて話を聴くという「他者心理の想像」の主効果はみられず、自己理解には影響を与えていなかった。廣畑・藤里・山本ら（2006）は、心理職を目指す大学生を対象に体験カウンセリングを行い、他者の立場に立ち、他者の気持ちを感じることで、今まで見えなかった自分や新たな可能性などに気づき、次第に自己受容や、自己洞察、自己理解を深めていくことを明らかにしており、他者心理の想像が自己理解に影響しないという本研究で得られた結果と異なる。これは、心理職の専門家の聴き方と一般学生などの非専門家の聴き方の違いが考えられる。鈴木（2018）は心理職の専門家と非専門家の聴き方の違いについて、心理職の専門家が相談者の話を聴く際には、相談者の気持ちを感じるだけでなく、客観的に相談者の話について捉えて理解することに加え、話を聴く中で生じた自分の気持ちや考えに対しても客観的に捉えていると述べている。また、専門家は、話を聴く際に相談者の立場に立って気持ちを想像する際に、相談者に完全に同一化するのではなく、話を聴きながら自他を区別し、相談者の個別性を理解した上で客観的に相談者のことを理解する部分もある。そのため、相談者に対してポジティブな思いやネガティブな思いを自覚する中で自分の感じ方に気付いたり、自分と異なる他者の気持ちを感じたりすることで自己理解や自己洞察が深まっていくと考えられる。一方非専門家は、相談者の立場や気持ちを疑似

体験することで相談者と同一化し、主観的に想像するため、自己理解が深まらなかったのではないだろうか。この点については、専門家と非専門家の違いを含めて検討する必要がある。また、自己理解については、悩み相談の経験の有無によっても差が見られなかった。悩み相談の経験を通しての自己理解の変化については、今後検討していく必要があるだろう。

最後に、他者心理の理解について述べる。他者心理の理解を高めるためには、悩み相談に乗る際に、相談者の立場や気持ちを想像しながら話を聴くことが有効であることが明らかになった。このことから、相談者の話を積極的に聴くことにより相談者の表情などの微妙な変化に気付くことができたり、相談者の立場や気持ちを想像しながら話を聴き、疑似体験することにより相談者の考え方や気持ちを理解できたりすると考える。平野（2010）は、他者心理の理解に「協調性」が正の影響を与えていることを明らかにしており、協調性が高く、他者と同一化し受容できる状態であると他者心理の理解が高まると示唆している。このことから、相談者の立場や気持ちを想像しながら話を聴き疑似体験をすることによって、他者と同一化し受容している可能性があり、その上で話を聴くことで、他者の心理を理解することができると考えられる。一方で、「ポジティブ効果感」、「ポジティブ成果感」、「ポジティブな側面への焦点付け」の主効果は、他者心理の理解に影響を及ぼしていなかった。このことから、他者心理の理解は、ただ悩み相談に乗った経験に対してポジティブな効果や成果を感じたり、悩み相談に乗った経験を振り返りポジティブな側面に注目して学びを得ることで高まらず、相談者の悩みを理解しようと相談者の気持ちを想像することで疑似体験をし、相談者と同一化することが重要であると考ええる。

以上のことから、悩み相談に乗る際に、相談者の立場や気持ちを理解しようとしながら積極的に聴いて疑似体験をすることが獲得的レジリエンスを高めることが明らかとなった。加えて、相談者の役に立ちポジティブな経験だったと評価することや、相談者の役に立ってネガティブな経験になったとしても自分にとって成長に繋がるような学びを得るように肯定的に意味づけ振り返ることが獲得的レジリエンスを高めるためには有効であることが明らかとなった。今回、通常、相談者に焦点を当てて検討しがちであるが、援助者の立場として相談に乗ることによって獲得的レジリエンスを高めるという知見を提供できたことは、意義があると考ええる。また、その際に、ただ相談に乗るという

だけでなく、相談者の気持ちを想像することや悩み相談に乗った経験の評価によっても獲得的レジリエンスに及ぼす影響が異なることを明らかにできた点は意味があると考えられる。

今後の課題

今後の課題として、次の3点を挙げられる。まず、本研究で階層的重回帰分析における決定係数が低いことから、今回設定した要因をさらに詳細に規定して検討を行う必要性が考えられる。今回は悩み相談に乗った経験を取り上げ、疑似体験をするために相談者の話を積極的に共感的に聴いているか、悩み相談に乗った経験を振り返った際の評価（ポジティブ効果感、ポジティブ成果感、ポジティブ側面への焦点付け）という点からの獲得的レジリエンスへの影響を検討した。しかし、どの程度疑似体験をしたか、悩み相談に乗った経験を後から振り返ったか、振り返っている場合にはどのような振り返りをしたかなどによっても、悩み相談に乗った経験の仕方は異なると考える。今後は相談者の経験を疑似体験できている程度や、悩み相談に乗った経験を振り返る際のより詳細な違いを捉えることができるような指標を用いて獲得的レジリエンスへの影響を検討していくことで、より決定係数の高い信頼性のある結果が得られると考える。

次に、相談者の立場や気持ちを想像しながら話を聴くだけでは自己理解を深めることができなかったことから、心理職の専門家と非専門家の違いを明確にし、その違いを踏まえた上で自己理解との関連を検討する必要がある。鈴木（2018）の専門家と非専門家の悩みの聴き手の内的体験プロセスについて検討し、専門家は、悩み相談を聴きながら、客観的な視点や熟考をすることを通して全体を把握しようとしているが、非専門家は、悩み相談を聴きながら、俯瞰的に全体を捉えようとはしていないことを明らかにしている。そのため、今後の研究では、悩み相談を聴く際に客観的な視点を持ち、全体を把握しようとしながら聴いているかといった被相談者の視点を加えて検討していく必要がある。

最後に、今回得られた結果を用いて、実際に悩み相談場面をより限定し設定した介入実験を行うことでより詳細な結果が明らかになると考える。そのことによって、より具体的な心理教育プログラムを構築していくことができると考える。

引用文献

- 青柳ゆきの・上長然（2015）. 読書は大学生の「心理的サポート」となるか 佐賀大学文化教育学部研究論文集, 20 (1), 25-32.
- 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, 94-106.
- 平野真理（2011）. 資質的・獲得的レジリエンス要因と傷つきからの立ち直り：自由記述の分析 日本教育心理学会発表論文集, 53, 232.
- 平野真理（2012）. 二次元レジリエンス要因の安定性及びライフイベントとの関係 パーソナリティ研究, 21 (1), 94-97.
- 平野真理・梅原沙衣加（2018）. レジリエンスの資質的・獲得的側面の理解にむけた系統的レビュー 東京家政大学研究紀要, 58 (1), 61-69.
- 廣畑富子・藤里智子・山本恵美・梁柯・浅野博喜・中谷三保子（2006）. 臨床心理学科学部生の体験カウンセリングの試み（3）自己評価テストによる評価 日本心理学会第70回大会発表論文集.
- 松木太郎・齊藤誠一（2016）. ネガティブな情動を経験した際に重要な他者からのサポートが青年の獲得的レジリエンスに与える影響の検討 神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要, 9 (2), 125-128.
- 松下智子（2008）. ネガティブな経験の意味づけ方の変化過程—肯定的な意味づけに注目して— 九州大学心理学研究, 9, 101-110.
- 妹尾香織・高木修（2004）. 高齢者の援助行動経験と心理・社会的幸福・安寧感との関連 心理学研究, 75 (5), 428-434.
- 鈴木優佳（2018）. 悩みの聴き手の内的体験プロセスの検討 専門家と非専門家の比較から 箱庭療法学研究, 30 (3), 15-26.
- 竹端祐介・佐瀬竜一（2015）. 大学生の不適応について—不適応状態の判断と過剰適応の視点から 大阪国際大学紀要, 28 (3), 65-71.
- 宅香菜子（2005）. ストレスに起因する自己成長感が生じるメカニズムの検討—ストレスに対する意味の付与に着目して— 心理臨床学研究, 23 (2), 161-172.
- 登張真稲（2003）. 青年期の共感性の発達：多次元的視点による検討 発達心理学研究, 14 (2), 136-148.

Effects of University Student's Experience On Acquired Resilience

-Focus on evaluation of empathy and experience-

KANA OZAKI (*Graduate School of Psychology, Kurume University*)

MAYUMI TOMITA (*Department of Psychology, Faculty of Literature, Kurume University*)

Abstract

The purpose of this study was to examine the factors that increase acquired resilience. In this study, we focus on the experience of peer support. Questionnaire results obtained from 239 college students were analyzed to examine the relations between empathy, positive evaluation and acquired resilience factors. The results of hierarchical multiple regression analysis, in attempting to solve a problem, “imagine the psychology of others” and “focus on positive aspects” had a positive main effect, in self-understanding, “imagine the psychology of others” and “positive effects on the self and others” had a positive interaction effect, in understanding others, “to imagine the psychology of others” had a positive main effect. From this, in order to increase the acquired resilience, it is necessary to not only listen to the story while imagining the position and feelings of the person to consult, but also to look back on that experience and gain learning that will lead to one's own growth even if the experience was unsuccessful.

Keywords: peer support, acquired resilience, empathy, experience assessment