

ストレングスカードを用いたグループワークが レジリエンスに及ぼす影響

遠藤 文子¹⁾・山本 眞利子²⁾

要約

本研究では、自身のストレングスを認識することでレジリエンスが向上するという観点から、集団活動のレジリエンス・プログラムとして、ストレングスカードを用いたグループワークを実施し、その効果を検証することを目的とした。参加者は大学生であり、ストレングスカードを用いたグループワークを行った介入群22名（男性9名、女性13名、平均年齢20.72歳、 $SD=1.07$ ）、トランプ・UNOを用いたグループワークを行った対照群22名（男性9名、女性13名、平均年齢21.23歳、 $SD=0.92$ ）であった。日本語版強み認識尺度における群と時期の二要因混合分散分析の結果、有意な交互作用が認められた。時期について、介入群では事前よりも事後、事後よりもフォローアップ、対照群では事前よりもフォローアップのほうが、有意に得点が高かった。群間の単純主効果は、フォローアップにおいて介入群が対照群より高い傾向だった。二次元レジリエンス要因尺度における二要因混合分散分析の結果では、資質的レジリエンス要因において時期にのみ主効果が見られ、獲得的レジリエンス要因においては時期にのみ有意傾向が見られた。どちらも、事前よりも事後、事前よりもフォローアップの方が、有意に得点が高かった。今回のグループワークでは、介入群で、よりストレングスが向上していた。また、介入群・対照群ともに、レジリエンスが向上していた。このことから、ストレングスカードを用いるグループワークでストレングスは高まるが、レジリエンスをさらに向上させるためには、グループワークの内容の精査が必要であることが示唆された。

キーワード：レジリエンス、グループワーク、ストレングス、ストレングスカード

問題と目的

2020年から3年間にわたるコロナ禍を経て、平常に戻りつつある日本社会において、大学生が抱える不安や悩みは、対人関係・学業・経済問題など多岐にわたっている（全国大学生生活協同組合連合会，2022）。それらの不安や悩みは、個人にとってストレスとなることも多い。そして、それらのストレスサーによって引き起こされるストレス反応からの回復には個人のレジリエンスが大きく関わってくると考えられている（齊藤・岡安，2012）。

レジリエンスの解釈はさまざまあり、その定義は研

究者ごとに異なる（Southwick, Bonanno, Masten, Panter-Brick & Yehuda, 2014）。Masten, Best & Garmezy (1990) は「困難で驚異的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程・能力・結果」と定義しており、Bonanno (2004) は、「極度の不利な状況に直面しても、正常な平衡状態を維持することができる能力」と定義している。日本では、「困難で驚異的な状態にさらされることで一時的に心理的不健康の状態に陥っても、それを乗り越え、精神的病理を示さず、よく適応している」状態とされている（小塩・中谷・金子・長峰，2002）。それぞれの定義に共通しているのは、「困難な状況でもうまく適応できる」ということで

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

あると言える。

レジリエンスは、人によってその程度は違うが、誰しもが持っていると考えられる (Masten, 2001)。また、生得的な要素だけでなく、複数のストレス要因や環境によって損なわれることもあれば (Rutter, 1985; 坂部・山崎, 2020)、年齢を重ね、経験を積むことで獲得される要素もあることが報告されている (上野・平野・小塩, 2018)。Werner & Smith (1989) や Reynolds (1998) は、個人的資質と環境的要因の相互作用でレジリエンスが生まれる可能性を示唆し、個人の永続的な特性ではないとしている。同様に Southwick (2014) も、レジリエンスの決定要因は個人の資質的要因や環境的要因だけでなく、社会的要因や文化的要因などさまざまな要因が影響しあって、困難な体験にどのように対応するかを決定していると述べている。このように、実際のストレス反応からの回復に、個人の資質的要因が影響しているのか、あるいはソーシャルサポートなどの環境的要因が影響しているのか、それともそれらの相互作用によって生まれる何かが影響しているのか、未だ明らかにはなっていない。これらを踏まえ、本研究では、レジリエンスを、個人の特性に環境的要因が加わって変化するものと捉える。

Seery (2011) は、人生における逆境経験が、多すぎたりまったくないよりも、中程度、存在していたほうが精神的健康に良いと報告しており、逆境経験がレジリエンスを育てる可能性を示唆している。また、Ungar (2006) は、若者たちが抱える問題行動について、逆境に打ち克つためのサバイバルであるとし、そこにレジリエンスを見出した。このようにレジリエンスと逆境は常にワンセットで考えられがちである。しかしながら、逆境を経験していなければレジリエンスが育たないとは言えない。レジリエンスを強化するためのプログラムは世界中で開発されており、エビデンスがあるものも多い。上野・平野 (2019, 2020) は、個人活動と集団活動を含んだ独自のレジリエンス・プログラムを開発し、その効果検討 (2019) と再検証 (2020) を行った。これらのプログラムを通して、レジリエンスを向上させるためには発掘/増幅、自己/他者の2軸からのアプローチの必要性が指摘されている。上野・平野 (2019, 2020) のプログラムでは、個人活動2回、集団活動2回、合計4回 (3週間) の介入を行っている。1回目と2回目の個人活動では座学をメインとしたワークを実施し、3回目にあたる集団活動では、「偏愛マップ」(齋藤, 2004) と「ジョハリの窓」(Luft, J., & Ingham, H., 1961) を用いた。3回目

の集団活動はどちらも「他者からのフィードバックによる資質への気づき」を促している。4回目の集団活動は、2種類の課題に集団で取り組むというものであった。集団で課題に取り組むことで「他者との関係性の中で新たな資質が発現」するであろうと予測したのである。その結果、プログラムを実施した介入群において、個人活動後よりも集団活動後のほうがレジリエンスの向上が見られた。しかし、この研究では、個人活動後に集団活動を実施しており、集団活動のみでの介入を行わなかったため、レジリエンスの向上に個人活動が影響しているのか、あるいは集団活動のみでも効果があるのかがわからなかった。その結果を受けて、上野・平野 (2020) は集団活動のみでの効果検証を今後の課題としている。集団活動のみのプログラムでもレジリエンス向上の効果が見られるのであれば、参加者の負担を考慮した簡便なプログラムにできる可能性がある。

一方、近年では、レジリエンスを保持・向上させるためには、個人の持っているストレングス (強み) を認識することが重要であると示唆されている (Padesky & Mooney, 2012)。Padesky & Mooney (2012) は、カウンセリングの中で日常の中にある個人の隠されたストレングスを探索し、気づきを与えることがレジリエンスの向上につながると提唱している。そして、個人の隠されたストレングスは、本人が好きなことや日常で続けていることの中にこそあると示唆している (Padesky & Mooney, 2012)。しかし、日常において自分自身のストレングスを認識することは難しい。そこで、ストレングスカードの活用が考えられる。ストレングスカードは、竹田 (2013) が開発したコミュニケーションツールである。カードには人が持つ強みが書いてあり、そのカードを用いることで肯定的な会話ができるだけでなく、自身のストレングスに気づくことも可能となる。幅広い年齢層での利用が可能であり、職場や学校などの集団生活においてだけでなく、さまざまなワークショップ等で会話ツールとして広く利用されている。浦野・山本 (2018) が開発したストレングスカードを用いたグループワークではストレングスが向上したことが示された。この結果から、自身のストレングスに気づくことでレジリエンスが育つとする Padesky & Mooney (2012) の提唱に依拠し、ストレングスカードを用いたグループワークがストレングスだけでなくレジリエンスを育てる集団活動のプログラムとして有用なのではないかと考えられる。また、レジリエンスの発掘のためには他者からの

フィードバックが必要とされている（上野・平野，2019，2020）が，ストレングスカードを用いたグループワークで，グループ内のメンバーからストレングスに関するフィードバックを受けられるならば，レジリエンス・プログラムとして相応しいものになると推測する。そのうえ，自身のストレングスを認識することで，レジリエンスが一時的に向上するだけでなく，維持される可能性も期待できる。

以上のことから，本研究では，集団活動のみのレジリエンス・プログラムとして，ストレングスカードを用いたグループワークを実施し，自身のストレングスへの気づきを促すことでレジリエンス向上と維持に及ぼす影響について検証することを目的とする。具体的には，ストレングスカードを使用する介入群と，トランプと UNO を使用する対照群に分けてグループワークを行い，事前・事後・フォローアップの3回，質問紙調査を行い，ストレングスおよびレジリエンスについて介入群と対照群で比較検証する。

方 法

対 象 者：本研究の趣旨を説明し同意を得られた大学生を対象とした。グループワーク参加者46名のうち介入群が22名，対照群が24名であったが，3回目の質問紙調査に参加しなかった対照群の2名を除外し，分析対象者は合計44名，介入群22名（男性9名，女性13名，平均年齢20.72歳， $SD=1.07$ ），対照群22名（男性9名，女性13名，平均年齢21.23歳， $SD=0.92$ ）であった。

期 間：2022年11月から2023年4月に実施した。

使用材料：

1. フェイスシート（筆者作成）性別，年齢，学年
2. スtrenグスカード日本語版（竹田，2013）（介入群のグループワークで使用）
計48枚のカードからなり，1枚1枚のカードには「親しみやすい」や「信念がある」など個人のストレングス（強み）を表す言葉とイラストが描かれている。
3. トランプ・UNO（カードゲーム）（対照群のグループワークで使用）
4. ワークシート（筆者作成・介入群のグループワークで使用，付録参照）
5. 日本語版強み認識尺度（Strength Knowledge Scale：以下 SKS）（高橋・森本，2015）
1 因子全 8 項目，5 件法。
6. 二次元レジリエンス要因尺度（Bidimensional

Resilience Scale：以下 BRS）（平野，2010）

資質的レジリエンス要因の4因子，獲得的レジリエンス要因の3因子，合計7因子21項目，5件法。

7. 自由記述

グループワーク実施後の質問紙に感想を記入するシートを添付し，自由記述による感想を求めた。

手 続 き：

事前に，グループワーク参加者を3～5名ごとのグループに振り分け，そこからさらに介入群・対照群に無作為に振り分けた。介入群のグループワークはストレングスカードとワークシートを用いて実施し，対照群ではトランプと UNO を用いて時間がくるまで好きなゲームをしてもらった。グループワークの所要時間は，4名のグループの場合，約50分であった。介入群・対照群どちらもグループワーク実施直前と実施直後にSKSとBRSの質問紙に回答を求め，グループワーク実施の1週間から10日後に，再度SKSとBRSへの回答を求めた。その後の統計学的分析はHAD17.206（清水，2016）を使用し，有意水準を5%とした。自由記述の分析にはKH Coder（樋口，2014）を使用した。

以下，介入群のグループワークの流れである。

- ① 参加者が好きなこと（趣味や特技）もしくは日常で続けていることを，具体的なエピソードとともにワークシートに書き出す。
- ② グループ内で発表する順番を決める。
- ③好きなこと，もしくは日常で続けていることとそのエピソードを発表。
- ④ ③で聞いた話をもとに，ほかのメンバーは，その発表者のストレングスを見つけ，理由も添えてストレングスカードを手渡す。発表者はそのカードに書いてある言葉を自分のワークシートに記入。カードは何枚でも渡してよい。
- ⑤ ③～④を全員が終わるまで繰り返す。
- ⑥ ワーク終了後，今回のワークを通して思ったことをグループ内で伝え合い，最後に感想を記述。

倫理的配慮

参加者には，本研究の目的を口頭と文書で説明し，協力を依頼し，書面で同意を得た。グループワークへの参加と質問紙調査への回答はどちらも任意であり，いつでも参加を辞退できること，辞退することによる不利益はないこと，個人が特定されることはないこと，得られたデータは厳重に取り扱い，本研究以外で

は使用しないこと、データは決められた期間終了後に破棄することを説明した。本研究は久留米大学御井学舎倫理委員会の承認を受けて実施した（研究番号：447）。

結 果

1. 日本語版強み認識尺度 (SKS)

群（介入群・対照群）と時期（事前・事後・フォローアップ）によって自身のストレングスの認識が異なるかを検証するため、二要因混合分散分析を行った。記述統計量及び分散分析の結果を Table 1 に示す。

ストレングスの認識において群と時期の交互作用が見られた ($F(2, 84)=5.802, p=.004, \text{偏}\eta^2=.121$)。単純主効果の検定を行った結果、介入群における時期の単純主効果 ($F(2, 84)=27.95, p<.001, \text{偏}\eta^2=.571$)、対照群における時期の単純主効果 ($F(2, 84)=4.56, p=.013, \text{偏}\eta^2=.178$)、どちらも有意となった (Figure 1)。多重比較 (Holm 法) の結果、介入群において、事前より事後とフォローアップが有意に高く (事前<事後: $t(42)=5.09, p<.001, d=.987$; 事前<フォローアップ: $t(42)=7.01, p<.001, d=1.130$)、事後よりフォローアップが有意に高かった (事後<フォロー

アップ: $t(42)=2.50, p=.016, d=.384$)。対照群において、事前よりフォローアップが有意に高かった ($t(42)=2.82, p=.007, d=.455$)。群間の単純主効果は、フォローアップにおいて介入群が対照群より高い傾向 ($F(1, 126)=2.96, p=.088, \text{偏}\eta^2=.066$) だった。

2. 二次元レジリエンス要因尺度 (BRS)

群（介入群・対照群）と時期（事前・事後・フォローアップ）によってレジリエンスが異なるかを検証するため、二要因混合分散分析を行った。記述統計量及び分散分析の結果を Table 2 に示す。

(1) 資質的レジリエンス要因

資質的レジリエンス要因において、時期にのみ主効果が見られた ($F(2, 84)=21.50, p<.001, \text{偏}\eta^2=.339$)。多重比較 (Holm 法) の結果、事前よりも事後、事前よりもフォローアップの方が、有意に得点が高かった (事前<事後: $t(42)=6.08, p<.001, d=.487$; 事前<フォローアップ: $t(42)=4.85, p<.001, d=.432$)。

(2) 獲得的レジリエンス要因

獲得的レジリエンス要因において、時期にのみ有意傾向が見られた ($F(2, 84)=3.04, p=.055, \text{偏}\eta^2=.068$)。多重比較 (Holm 法) の結果、事前よりも事後、事前よりもフォローアップの方が、有意な傾向が見られた

Table 1 日本語版強み認識尺度の二要因分散分析結果

	介入群 (n=22)			対照群 (n=22)			主効果		交互作用	partial η^2		
	事前	事後	フォローアップ	事前	事後	フォローアップ	群	時期		群	時期	交互作用
SKS	24.50 (5.49)	29.14 (4.31)	31.50 (4.47)	25.50 (7.02)	26.41 (7.68)	28.32 (6.99)	0.95	26.71 **	5.80 **	.02	.39 (中)	.12 (小)

上段：平均値 下段：標準偏差

** $p < .01$
partial η^2 : Large=.40, Medium=.25, Small=.10

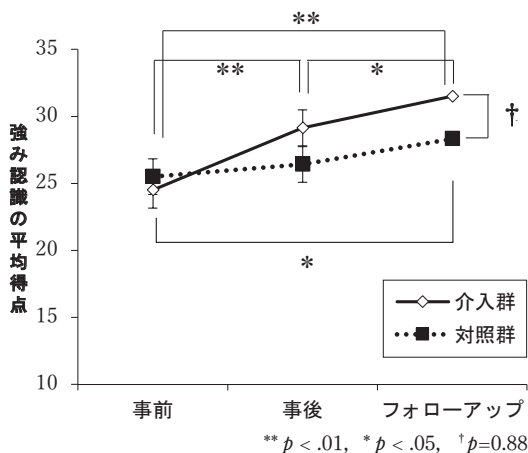


Figure 1 強み認識尺度の単純主効果の結果

Table 2 二次元レジリエンス要因尺度の二要因分散分析結果

	介入群 (n=22)			対照群 (n=22)			主効果		交互作用	partial η^2		
	事前	事後	フォローアップ	事前	事後	フォローアップ	群	時期		群	時期	交互作用
資質的要因	38.00 (7.19)	40.77 (7.46)	41.05 (6.76)	35.54 (5.58)	39.54 (7.16)	38.31 (7.07)	1.17	21.50**	1.02	.03	.34 (中)	.02
獲得的要因	30.41 (2.26)	31.32 (2.80)	31.23 (2.88)	31.00 (3.12)	31.77 (3.05)	31.909 (3.42)	0.58	3.04†	0.04	.01	.07	.00

上段：平均値 下段：標準偏差

** $p < .01$, † $p = 0.55$
partial η^2 : Large=.40, Medium=.25, Small=.10

Table 3-1 感想2「グループワークを体験して発見した自分の強みがありましたか？」の感想原文（介入群）

1 私が入りが好きだって知りました
2 情熱がある、体力がある。自分があまり自信がないと思っていた強みだった
3 強みがあった。他人より2倍以上の情熱が思っていたよりもあるのだと感じた
4 趣味のジャンルが幅広いのだと知りました。「音楽、特に歌」というくりだったのですが、それが新しかったです
5 決断力がある。自分はいざというとき決められないので、言われて意外でした
6 行動力がある
7 愛情がある。感受性が豊か。冷静である。時間を有効に使う。というのはグループワークを体験して発見しました
8 粘り強い。人を信じる。楽観的である。
9 好きなことがある、行動力がある、好奇心がある
10 長く続ける、時間を有効に使って好きなことを楽しむことが自分の強みではないかと発見しました
11 「好きなことがあること」が自分の強みになることに驚いた。「愛情がある」などもあった
12 好きなことに対する行動力や持久力があるとわかった
13 自分って意外と行動力があるのかもと感じました
14 人生を楽しむ、体力がある
15 体力がある。持久走とは違った方面から見たもので、自分では気づけなかった
16 自分を粘り強い性格だと思ったことがなかったため、新たな発見でした
17 粘り強さ。継続力もあると思った
18 行動力があること、人生を楽しんでいること、が印象が強かったです
19 情熱があるんだと思った
20 感受性や柔軟性についての強みがあると気づきました
21 趣味に対して愛情を持っているということ
22 粘り強いということを改めて感じることができました

(事前<事後： $t(42)=2.25$, $p=.030$, $d=.295$ ；事前<フォローアップ： $t(42)=2.35$, $p=.023$, $d=.290$)。

3. グループワーク後の感想

自由記述の感想について、KH Coder (樋口, 2014) による分析を行った。

(1) 特徴語の出現回数

感想1「グループワークをしてみてもどのように思いましたか？」における介入群の総抽出語数は794語、異なり語数は221語であった。特徴語には「自分」(21回)、「人」(9回)、「グループワーク」(8回)、「好き」(7回)などがあった。一方、対照群の総抽出語数は

980語、異なり語数は245語であった。特徴語には「楽しい」(21回)、「人」(13回)、「トランプ」(10回)、「ゲーム」(9回)などがあった。

感想2「グループワークを体験して発見した自分の強みがありましたか？」における介入群の総抽出語数は330語、異なり語数は117語であった。特徴語には「自分」(6回)、「強み」(5回)、「思う」(5回)、「好きなこと」(4回)などがあった。一方、対照群の総抽出語数は563語、異なり語数は196語であった。特徴語には「思う」(7回)、「強み」(5回)、「自分」(5回)、「グループ」(3回)などがあった。介入群・対照群それぞれの原文を Table 3-1 (介入群)、Table 3-2

Table 3-2 感想2「グループワークを体験して発見した自分の強みがありましたか？」の感想原文（対照群）

1	活動を行うときに単調にならないようにどのような工夫をして場を盛り上げるのかを考えて行動に移す強み
2	状況に応じて楽しむときはしっかり楽しむというメリハリがしっかりつけられる点
3	何かをするとなったときに「これをしよう」というひとがあまりいなくてそのときに提案することはできたかなと感じました
4	ルールを理解して、周りに伝えること、スムーズに進むように配慮すること
5	自分はあまり交友関係が広くなく、狭く深くという対人関係の築き方をしており、社交的ではないと思っていましたが、知らない人とも積極的に会話をし、みんなが楽しくなれるよう行動できました
6	自分の強みについて再確認することはなかったです
7	初対面の人とのゲームでも気を使わずに負けない努力をするところです
8	とくには思いませんでした
9	遊びの中に変化を取り入れて、ゲーム性を高めることが強みだと感じています
10	ゲームでも、真剣に楽しんで取り組めること
11	少人数だときちんと自分の意見が言えることがわかった
12	メンバーへの配慮
13	リーダーシップを発揮していた。(グループの中で自分が先輩ポジションだったことも理由のひとつ) すぐ誰かと仲良くなれる長所の再確認ができた
14	初対面の相手でもコミュニケーションを取ろうとする面は新しい発見でした。今までは、できるだけ目立たないように黙っていたことが多いような気がしますが、積極的に話すことでグループの空気を良くしようとしていた気がします
15	他人のために動こうとする意思はあること。それが実行できるかはわからないが、少なくとも自分にはそのような考えがあるということに気づくことができた
16	素直な感情を表出すること。他人に任せること
17	誰とでも仲良くできるということです。もともと強みだと思っていましたが、グループワークでも通用したため、さらに強みだと確信することができました
18	共感する力が強いな、と思いました。グループの誰かが発言したことに対して、共感できたり、その気持ちを言葉にできて、相手にも伝えることができたからこそ、グループワークがうまくいったと思います
19	協調性
20	集中して行動すること。少し時間はかかるが物事を割と覚えていること
21	喋り出しを率先して行って、場の緊張感を和らげようとするところが良いところであったと思います。全体の空気を読んで気づかいはするのが、対人場面での強みだと思いました
22	ミスしてしまった人に対するフォロー等は比較的良好にできたのではないかと感じる

(対照群)に示す。文中の下線は特徴語の上位20語として検出されたものである。

(2) 共起ネットワーク

感想1「グループワークをしてみてもどのように思いましたか？」において、2群と特徴語との関係を見るために、外部変数である群と出現パターンの似通った語(共通の程度が強い語)を線で結んだ共起ネットワークを作成した。強い共起関係ほど太い線で、出現数の多い語ほど大きい円で描いた(Figure 2)。中央より左側に位置するのが介入群、右側に位置するのが対照群、中央に位置するのが介入群と対照群に共通に連結する語群である。共通する語で頻出度が高かったのは「人」「自分」「楽しい」「グループワーク」であった。介入群のみに現れた語で頻出度が高かったのは「強み」「好き」「他」であり、対照群のみに現れた語で頻出度が高かったのは「トランプ」「ゲーム」「初対面」

であった。

考 察

本研究では、ストレングスにおいて、介入群に強く効果が表れており、事前<事後<フォローアップとなっている。ストレングスカードを用いることで自身のストレングスを認識し、それがストレングスの向上と維持につながった可能性がある。感想1「グループワークをしてみてもどのように思いましたか？」の共起ネットワーク(Figure 2)では、介入群に「好き」「他」「話」「強み」「見つける」といった語が見られ、自分の好きなことを他者に話し、その話からストレングスを見つけてもらい、見つけたストレングスを、ストレングスカードを用いてフィードバックしてもらおうというグループワークがストレングスの向上に影響したこ

とが示唆された。また、感想2「グループワークを体験して発見した自分の強みがありましたか?」の感想原文 (Table 3-1, 3-2) では、介入群に、「行動力がある」、「情熱がある」、「体力がある」、「粘り強い」、「愛情がある」、「時間を有効に使う」、などのストレングスカードに記載されている具体的なストレングスが出ていた。しかし、対照群では、「13. リーダーシップを発揮していた」、「19. 協調性」などのストレングスを意識した回答も見られるものの、「6. 自分の強みについて再確認することはなかったです」「8. とくには思いませんでした」という回答も見受けられた。このことから、ストレングスについて他者からフィードバックを受けることが、ストレングスの認識に重要で

あることが示唆された。

一方で、レジリエンスにおいては、時期にのみ主効果が見られ、事前<事後、事前<フォローアップとなり、群間に有意差はなかった。感想1「グループワークをしてみてどのように感じましたか?」の共起ネットワーク (Figure 2) において、どちらの群にも共通して出てきた語を見ると、「グループワーク」が「楽しい」ものであったことが推察される。Ueno & Hirano (2017) が実施したスポーツによる集団活動のプログラムでレジリエンスが向上していたが、今回のコミュニケーションを用いた集団活動でも、メンバー間で協力しながら楽しく活動することがレジリエンスを上げる誘因となり、群間に有意差が出なかったと考えられ

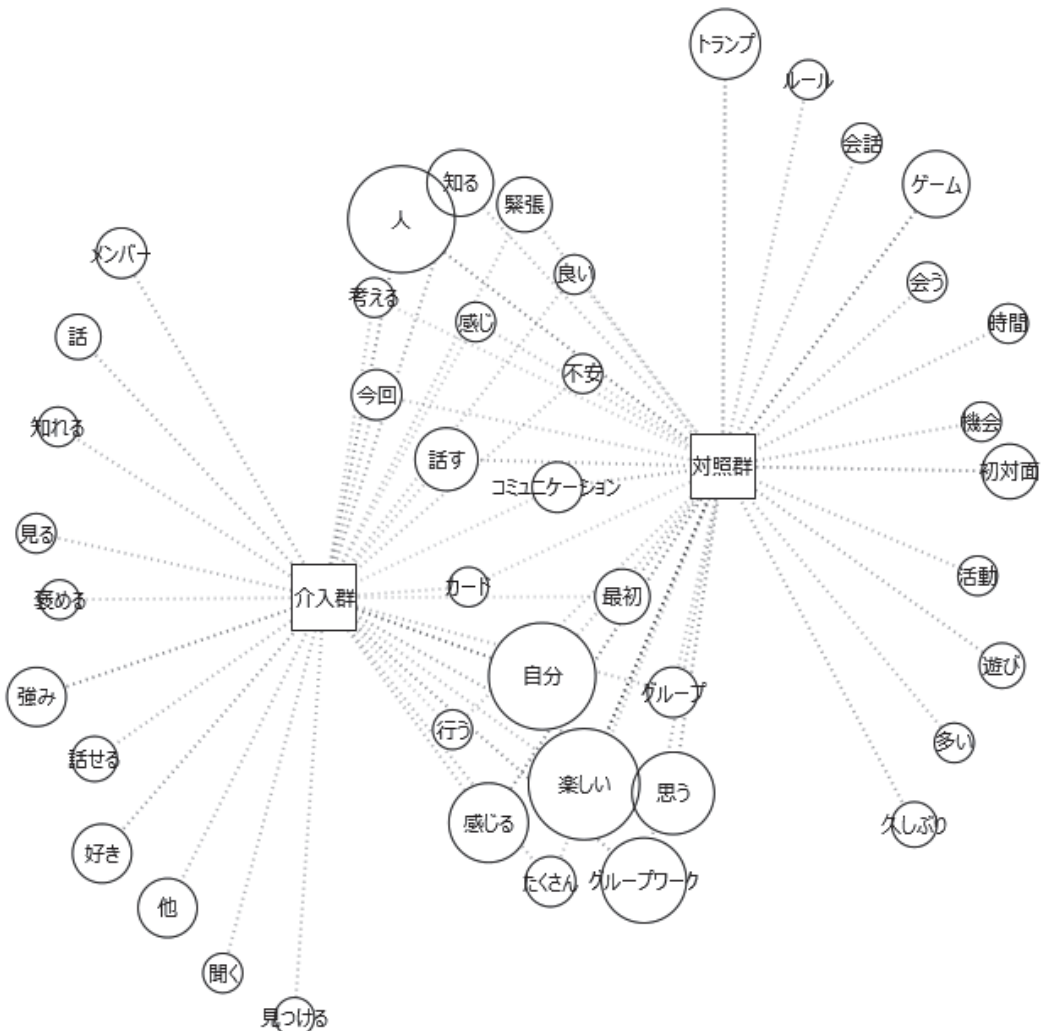


Figure 2 感想1「グループワークをしてみてどのように感じましたか?」の共起ネットワーク

る。

また、資質的レジリエンス要因と獲得的レジリエンス要因では、資質的レジリエンス要因に有意差が出ており、獲得的レジリエンス要因では有意傾向のみ見られた。この点、上野・平野（2020）の結果では、獲得的レジリエンス要因の方が向上しており、今回はこれと異なる結果となった。これは、資質的レジリエンス要因の質問項目に、「自分は体力があるほうだ」と「自分は粘り強い人間だと思う」という項目があり、これらがストレングスカードに記載された「体力がある」「粘り強い」と同じであることが関連していると考えられる。具体的には、感想2「グループワークを体験して発見した自分の強みがありましたか？」における感想原文（Table 3-1）で、「体力がある」と「粘り強い」を自分のストレンクスとして認識した介入群の参加者がそれぞれ3名と4名いたことがわかる。これらのストレンクスを自分が持っていることに気づいた参加者が、この質問項目に高得点をつけた可能性があるだろう。加えて、資質的レジリエンス要因の質問項目の中には、「自分から人と親しくなることが得意だ」、「交友関係が広く、社会的である」などがあり、グループワークで初対面の人とでも楽しく活動できたことから、両群どちらの参加者もこれらの質問に高得点をつけたとも考えられる。

以上のことを踏まえ、今回の実験では、レジリエンスを向上させるためには、自身のストレンクスを認識することも効果があるが、他者とコミュニケーションを取りながら、協力して楽しく集団活動をするのが重要であるということが示唆された。また、「体力がある」「粘り強い」のように、ストレンクスとレジリエンスに共通するものがあることも明らかになった。今後、新たなレジリエンス・プログラムを開発するうえで考慮すべき点になりえるだろう。

本研究では、ストレングスカードを用いた集団活動は、ストレンクスの認識に有用であったが、レジリエンスの向上には強い影響を与えなかったことが課題として浮き彫りになった。Padesky & Mooney (2012) は、見つけたストレンクスを使って、困難な場面に対応できるようアプローチすることで、その人のレジリエンスが向上したことを報告している。今回の集団活動では、ストレンクスを認識しただけにとどまり、認識したストレンクスを活用するアプローチが不足していたためにレジリエンスが効果的に向上しなかった可能性がある。集団活動でストレンクスを見つけたあと、そのストレンクスを使ってどのように困難に対応

できるかというワークを実施することで、レジリエンスの向上が期待できるかもしれない。今後は、自身のストレンクスの活用まで促すことができるようなワークの開発が望まれる。また、本研究では、集団活動のみのレジリエンス・プログラムを実施したが、個人活動のみのレジリエンス・プログラムを実施していないため、集団活動と個人活動の比較も課題として挙げられるだろう。より効果的で誰もが楽しめるレジリエンス・プログラムの開発のために、さらなる研究を重ねていきたい。

謝 辞

本研究において、ストレングスカードの使用を許可してくださった竹田知子先生、統計について多くのご助言をくださった原口雅浩先生、倫理審査書類作成について熱心にご指導いただいた木藤恒夫先生に深く感謝申し上げます。

引用文献

- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- 樋口耕一 (2020). 社会調査のための計量テキスト分析 —内容分析の継承と発展を目指して—第2版 ナカニシヤ出版
- 平野真理 (2010). レジリエンスの資質的・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.
- Kuyken, W., Padesky, C. A., & Dudley, R. (2011). Collaborative case conceptualization: Working effectively with clients in cognitive-behavioral therapy. *Guilford Press*.
(ウィレム・クイケン, クリスティーン・A. パデスキー, ロバート・ダッドリー, 大野裕 (監訳), 荒井まゆみ, 佐藤美奈子 (訳) (2012). 認知行動療法におけるレジリエンスと症例の概念化 星和書店)
- Luft, J. (1984). Group processes: An introduction to group dynamics (3rd edition). *The Johari Window: A Graphic Model of Awareness in Interpersonal Relations*. *Mayfield Publishing Company*, pp. 57-84.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience

- processes in development. *American psychologist*, 56 (3), 227.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and psychopathology*, 2(4), 425-444.
- 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.
- Padesky, C. A., & Mooney, K. A. (2012). Strengths – based cognitive-behavioural therapy: A four – step model to build resilience. *Clinical psychology and psychotherapy*, 19(4), 283-290.
- Reynolds, A. J. (1998). Resilience among black urban youth prevalence, intervention effects, and mechanisms of influence. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(1), 84-100.
- 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.
- 齋藤孝 (2004). 偏愛マップ—キラいな人がいなくなるコミュニケーション・メソッド— NTT 出版
- 齊藤和貴・岡安孝弘 (2012). 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.
- Seery, M. D. (2011). Resilience: A silver lining to experiencing adverse life events?. *Current Directions in Psychological Science*, 20(6), 390-394.
- 清水裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD : 機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案 メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*, 5(1), 25338.
- 坂部創一・山崎秀夫 (2020). テクノ・ネット依存症傾向と共感的ネット利用が心理的レジリエンスへ及ぼす影響の縦断研究 一般社団法人 環境情報科学センター 環境情報科学論文集 Vol. 34 (2020年度環境情報科学研究発表大会), 13-18.
- 高橋誠・森本哲介 (2015). 日本語版強み認識尺度の信頼性・妥当性の検討 パーソナリティ研究, 24(2), 170-172.
- Ueno, Y., & Hirano, M. (2017). Changes in individual resilience affected by group characteristics: Focused on the homogeneity and heterogeneity of groups. *Journal of Physical Education Research*, 4(3), 48-60.
- 上野雄己・平野真理 (2019). 個人と集団活動を通じたレジリエンス・プログラムの効果検証 日本ヘルスサポート学会年報, 4, 17-24.
- 上野雄己・平野真理 (2020). 個人と集団活動を通じたレジリエンス・プログラムの再検証 教育心理学研究, 68(3), 322-331.
- 上野雄己・平野真理・小塩真司 (2018). 日本人成人におけるレジリエンスと年齢の関連 心理学研究, 89(5), 514-519.
- Ungar, M. (2006). Strengths-based counseling with at-risk youth. *Corwin Press*. (マイケル・ウンガー 松嶋秀明, 奥野光, 小森康永 (訳) (2015). レジリエンスを育てよう—危機にある若者たちとの対話を進める6つの戦略 金剛出版
- 浦野陽子・山本真利子 (2018). 保育士におけるストレングスカードを用いたエンカウンターグループの試み 久留米大学心理学研究, 17, 1-13.
- Werner, E. E. & Smith, R. S. foreword by Norman Garmezy. (1989). Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth. Reprint ed. *Adams, Bannister, Cox*
- 全国大学生生活協同組合連合会 (2022). 第58回 (2022年秋実施) 学生生活実態調査 https://www.univcoop.or.jp/press/life/report58_01.html (2023年10月1日)

参考資料

- 竹田知子 (2013). ストレングスカード 有限会社ストレングスカード・コム

付 録

3) みなさんが好きなことや続けていることを、グループでシェアしましょう！順番を決めて1番の人から話してください。

4) 発表した人のお話を聞いて、この人にはこんなストレングス(強み)があるんじゃないかな、と思ったカードを選んで、理由とともに選んであげましょう。何枚でもかまいません。順番も気にせず、思いついた人から渡してください。ひとり1枚以上渡してあげてください。

発表した人は、見つけてもらったストレングス(強み)を下に書き込みましょう。

○選んでもらったカードは _____ です。

○選んでもらったカードは _____ です。

○選んでもらったカードは _____ です。

○選んでもらったカードは _____ です。

○選んでもらったカードは _____ です。

○選んでもらったカードは _____ です。

5) グループ内のメンバー全員の発表が終わったら、カードをもらったときと選んだときにどんな気持ちになったか、みんな話してみよう！

ワークシート

【重要】これからみなさんにグループで会話をさせていただきます。グループのメンバーが楽しくお話しできるように、次のルールを必ず守ってください。

1. メンバーの発言を否定しないこと。
 2. このグループ内で聞いたことを、ワーク終了後にメンバー以外の誰かに話すことはしないこと。
 3. 友達の話をするときは、個人名は出さずに「友達」と話すこと。
- 以上です。よろしくお願いたします。

1) あなたが好きなこと(趣味や特技)や日常で続けていることを書いてください。

例、アイドルグループのファン、ピアノやギターなどの楽器、ペットの世話、ランニング、友達とカラオケに行く、料理(自炊)、アニメ、読書、スポーツ、散歩、フットボール、SNSへの投稿、なんでもOK!

私の好きなこと/続けていることは… (例、アイドルグループのファン)

2) 次に、1で書いた好きなこと、続けていることについて、どんなエピソードがあったか具体的に書いてください。どれほどそれが好きか、続けるためにしていること、こういっうきっかけで始めた、など、どのようなことでもかまいません。自由にたくさん書いてください。

どれくらい好きか ☆☆☆☆ あるいは、どれくらい続けているか _____

始めたきっかけ (例、お母さんが好きなアイドルだったので自然と好きになった)

続けるためにしていること (例、アルバムをしてライブのチケット代を稼いでいる)

続ける理由 (例、アイドルが心の支えになっている)

具体的なエピソード _____
(例、〇歳からずっと〇が好きで、ファンクラブに入って、2年になる。ライブは欠かせず行きたいが、チケットがなかなか当たらないので、チケットを入手するため、発売日は毎回早番にも参加して、ネットと電話を駆使している。今はライブのチケットやCDを買うためにアルバイトをしている)

The effects of group work using strength cards on resilience

FUMIKO ENDO (*Graduate School of Psychology, Kurume University*)

MARIKO YAMAMOTO (*Department of Psychology, Faculty of Literature, Kurume University*)

Abstract

Based on the view that recognition of one's own strengths can increase resilience, the aim of this study was to hold a group work session using strength cards as a resilience program for a group activity and assess the effects. Participants were university students who were divided into an intervention group ($n=22$, 9 men, 13 women, mean age 20.72) and a control group ($n=22$, 9 men, 13 women, mean age 21.23). Two-way mixed ANOVA of group and time point in the SKS revealed a significant interaction. For time point, scores in the intervention group were significantly higher after than before group work and at follow-up than after group work. Two-way mixed ANOVA of scores in the BRS showed a main effect only. With this group work, strength increased more in the intervention group. Resilience increased in both the intervention and control groups. This suggests that taking part in group work using strength cards increases strength, but that a careful consideration of the content of group work is required for a greater increase in resilience.

Keywords: Resilience, group work, strengths, strength cards