

学生相談室だより No. 39

東京富士大学／東京富士大学大学院
学生相談室カウンセラー 松田美登子

「学生相談室だより」では、現代の若者に多い問題や悩みをテーマとして取り上げ、わかりやすくお伝えしています。ぜひ、自分の問題解決やこころの発達に役立ててください。

レジリエンスー逆境を生き抜く力

レジリエンスは精神的回復力や適応力といった心理特性と考えられています。近年、発達精神病理学分野では、ストレスフルな出来事（いじめ、DV、虐待など）の克服を可能にする資源として注目されています。具体的に、どのような心理特性をレジリエンスと呼ぶのか、心理テスト（心理尺度）を使って見てみましょう。次の心理テストの質問に答えて下さい。

質問を読んで、「はい」か「いいえ」のどちらかに
チェックして下さい。

	はい	いいえ
① 色々なことにチャレンジするのが好きだ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 私は色々なことを知りたいと思う	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 困難があっても、それは人生にとって価値のあるものだと思う	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④ 自分の感情をコントロールできる方だ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤ 動揺しても、自分を落ち着かせることができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑥ 粘り強い人間だと思う	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑦ 自分の将来には希望をもっている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑧ 自分には将来の目標がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑨ 自分の目標のために努力している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

精神的回復力尺度(小塩ら, 2002)を一部抜粋

レジリエンスに重要な心理特性は、
「**新たなことへのチャレンジ**」
「**感情のコントロール**」
「**未来に希望や目標を持つ**」
の3つ！



結果の見方

この心理テストは小塩ら(2002)が、レジリエンスを測る尺度として開発したものです。
①～③は「**新奇性追求**」、④～⑥は「**感情のコントロール**」、⑦～⑨は「**肯定的な未来志向**」を測る質問項目です。実際の心理テストは21問あるため、明確な判定はできません。ここでは、チェックの数が多いほど、「レジリエンスが高い」としておきましょう。レジリエンスに関する心理テストを受けたい方や興味がある方は、学生相談室までご連絡下さい。

参考文献：小塩慎司・中谷素之・金子一史（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ー精神的回復力尺度の作成ー」『カウンセリング研究』35, 57-65.