

原 著

ハーディネスとレジリエンスの交互作用が ストレスに及ぼす影響

門利知美^{*1,3} 堀家弥姫^{*2} 田島誠^{*3}

要 約

これまでのハーディネスおよびレジリエンス研究において、両者の交互作用について検討されたものは少ない。ハーディネスとレジリエンスはストレスプロセスの一連の流れの中で作用していることから、両者の交互作用という関連性について明らかにすることは検討すべき課題である。本研究は、ハーディネスとレジリエンスがそれぞれの相乗効果でストレスへ作用しているのか、またはそれぞれが独立しており個々にストレスへ作用しているのかについて明らかにすることを目的とした。ハーディネスとレジリエンスがストレス、ストレス反応、ストレスコーピングに及ぼす影響について検討するために、ハーディネス得点とレジリエンス得点、両者の交互作用項を独立変数、ストレス、ストレス反応、ストレスコーピングの各下位尺度得点を従属変数とした階層的重回帰分析を行った。その結果、ハーディネスはレジリエンスの高低に関係なくストレスやストレス反応に、レジリエンスはハーディネスの高低に関係なく一部のストレスコーピングに影響を与えていることが明らかとなった。また、ストレス反応の「抑うつ・不安」ではハーディネスが低い場合に、ストレスコーピングの「認知的再解釈」ではハーディネスが高い場合にレジリエンスが影響を与えていることが明らかとなり、ハーディネスとレジリエンスはストレスに対して相互に作用していることが示唆された。

1. 緒言

ストレスを感じることの多い現代で健康に、そして充実した日常生活を送るためには、身体的のみならず精神的にも健康であることが重要となる。令和4年度健康実態調査の結果¹⁾では、「日常生活での悩みやストレスの有無」について「ある」と回答した人は調査対象者の約7割を占めていることが示されている。また、気分障害やストレス関連障害などを含む「精神及び行動の障害」の入院・外来の総患者数は令和2年度には約50万人であり、入院患者は減少傾向にあるものの、外来患者は増加傾向にあることが厚生労働省²⁾により報告されている。

ストレスは自律神経機能や内分泌機能、免疫機能の異常を介して様々な疾患をもたらす³⁾ため、ストレス状態の慢性化は心身ともに悪影響を及ぼす。しかしながら、すべての人がストレスを慢性化させや

すわけではない。宗像⁴⁾は、当面しているストレス源をどのように捉えるかによって我々のストレス状態は異なると述べている。

ストレスに対する捉え方や認知的評価、コーピングがストレス反応表出に大きく関与していることを説明しているのがLazarus & Folkman⁵⁾による心理学的ストレスモデルである。このモデルによると、われわれはストレスを経験した時、一次的評価でストレスとなるのかどうかを評価し、ストレスとなる場合は二次的评价でどのようなコーピングを行えば良いのかを評価する。そして、コーピングに成功した場合はストレスとなる事態は自分にとって無害となるが、コーピングに失敗した場合はストレス反応が生じる。心理学的ストレスモデルの中の認知的評価やコーピングには個人の性格特性が反映されており⁶⁾、ストレスと関係して

*1 川崎医療福祉大学 総合教育センター

*2 川崎医療福祉大学 医療技術学研究科 健康科学専攻

*3 川崎医療福祉大学 医療技術学部 健康体育学科

(連絡先) 門利知美 〒701-0193 倉敷市松島288 川崎医療福祉大学

E-mail : monri@mw.kawasaki-m.ac.jp

いる個人の性格特性の中の一つとして「ハーディネス (hardiness)」が挙げられる。ハーディネスとは、「高ストレス下で健康を保つ人々が持っている性格特性」と定義されており⁷⁾、「コミットメント (commitment)」、「コントロール (control)」、「チャレンジ (challenge)」の3要素から構成されている。コミットメントとは「自分が誰であり、何をしているのかについての信念であり、自分自身や仕事や家族、対人関係、社会組織などの人生の様々な状況に対して自分を十分に関わらせている傾向」、コントロールとは「個人が出来事の推移に対してある一定の範囲内で影響を及ぼすことができると信じ、かつそのように行動する傾向」、そしてチャレンジとは「毎日の生活において安定性よりもむしろ変化が人生の標準であるという信念に基づいている」とされている⁸⁾。これまでのハーディネス研究では、ハーディネスが高い者は、ストレスの認知・経験が少なく、ストレス反応が低いこと^{9,12)}が明らかにされており、逆にハーディネスが低い者はストレス反応が高いこと^{9,10)}が示されている。

ストレスをストレスフルと認知しにくい性格特性であるハーディネスと併せて考えたいのがストレスによるダメージを受けてもそれをはね返して立ち直ろうとするポジティブな力を意味する「レジリエンス (resilience)」である。レジリエンスとは、Masten et al.¹³⁾によると、「困難で脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程、能力、あるいは結果」と定義されている。これまでのレジリエンス研究では、レジリエンスには心理的ストレス反応を低減させる効果があること¹⁴⁾や、レジリエンスが高い人は痛みやストレスが少ないこと¹⁵⁾、レジリエンスは幸福感に正の影響を及ぼすこと¹⁶⁾などについて明らかにされている。

「ハーディネスは潜在的ストレスをストレスと主観的に認知し難いものに対し、レジリエンスは、ストレスの影響を受けるが、コーピングによってストレス反応を低減する」ことが報告されている¹⁷⁾。ハーディネスはストレスをストレスと感じにくい力と考えられ、レジリエンスについては受けたストレスからの回復力を指し、小塩ら¹⁸⁾により「精神的回復力」とも呼ばれている。これらはストレスを経験してから精神的に回復するまでの一連の流れの中で作用している。

ハーディネスとレジリエンスの先行研究では、それぞれ別々に分析されることがほとんどであり、両者の交互作用については触れられていない。高いハーディネスとレジリエンスが身につくのであれば、ストレスの認知や経験が少なくストレス反応は

低いことが予想されるが、例えストレスの影響を受けたとしても精神的に回復できることが期待できる。しかしながら、高いハーディネスは身につけているがレジリエンスは低い人や、レジリエンスは高いがハーディネスは低い人もいることが予想される。そこで本研究では、両者の交互作用について注目した。ハーディネスとレジリエンスの関係性についてはさまざまな報告がある。Khan & Batool¹⁹⁾はレジリエンスがハーディネスと wellbeing の間で媒介要因となることを報告している。中島ら²⁰⁾はハーディネスについて、「レジリエンスと呼ばれるストレス対処法を支える姿勢、スキルを指す概念である」こと、また、枝廣²¹⁾はハーディネスとは「レジリエンスを高める姿勢・心持ちのパターン」であると述べている。これらの報告からはハーディネスとレジリエンスが影響し合っていると理解することができる。そのため、高いハーディネスは身につけているがレジリエンスは低い場合、レジリエンスは高いがハーディネスは低い場合について、一方が低くても一方が高ければその高い方が特にストレス反応に対して緩衝効果となり得る影響を与えているのではないかと仮説を立てた。しかしながら、ハーディネスは強いストレスをはね返す力、レジリエンスはストレスの影響を受けた後に元に戻る (回復する) 力であることから、両者は違う概念として捉えられてもいる^{22,23)}。さらに、寺田と永岑¹⁷⁾はハーディネスとレジリエンスの関係について、「レジリエンスがハーディネスを含むという考え方と別々の概念であるという考え方がある」ことを指摘しており、両者はストレスプロセスに対して異なる影響を示したことを明らかにしている。以上のように、ハーディネスとレジリエンスがストレスに与える影響や両者のストレス状況下における位置づけにはさまざまな報告があるが、一貫した結果が得られていないため、両者の交互作用という関係性について明らかにすることは検討すべき課題である。

また、本研究では大学生を対象とした。大学生は思春期青年期の課題に直面する時期であり、大学入学に際しての環境変化や卒業後の職業選択も迫ってくる中で不適応を起し、その結果、欠席や休学など修学状況への影響も大きくなることが指摘されている²⁴⁾。さらに、青年期後期に位置づけられる大学生の時期は、身体健康面では比較的問題の少ない時期であるが、精神的健康面ではうつや引きこもりなどさまざまな問題が起りやすい時期と考えられている²⁵⁾。青年期の心理的ストレスに対するハーディネスとレジリエンスの影響について検討することは、心理的健康面での不安や不調のある学生へのサ

ポートの資料になり得ると考えるため、本研究では大学生へ焦点を当てている。

ハーディネスとレジリエンスによってメンタルヘルスの変化を予測することができるかと述べられている²⁶⁾ことから、メンタルヘルスが良好であるためにはハーディネスとレジリエンスの状態が非常に重要な役割を担っていることが予想される。本研究では、ハーディネスとレジリエンスの交互作用について検討することにより、それぞれの相乗効果でストレスへ作用しているのか、またはそれぞれが独立しており個々にストレスへ作用しているのかについて明らかにすることを目的とした。

2. 方法

2.1 対象者

大学学部生736名を調査対象とした。有効回答数は523名（男性105名、女性418名、平均年齢 18.4 ± 0.7 歳）であった。

2.2 調査内容

2.2.1 フェイスシート

性別、年齢について回答を求めた。

2.2.2 ハーディネス

大学生のハーディネスを測定するために、田中と桜井¹¹⁾による大学生用ハーディネス尺度を用いた。「コミットメント」6項目、「コントロール」6項目、「チャレンジ」6項目の3つの下位尺度から構成されている。各項目について、「全くあてはまらない」1点から「非常にあてはまる」4点までの4件法で回答を求めた。

2.2.3 レジリエンス

大学生のレジリエンスを測定するために佐藤と祐宗²⁷⁾によるS-H式レジリエンス検査を用いた。「ソーシャルサポート」12項目、「自己効力感」10項目、「社会性」5項目の3つの下位尺度から構成されている。各項目について、「全くそうではない」1点から「全くそうである」5点までの5件法で回答を求めた。

2.2.4 ストレッサーに対する認知的評定

一般的な大学生が日常的に経験することが多い日常いらいらだち事について、いらいらだち事を経験した場合ほどの程度気になることであったのかを測定するために、嶋²⁸⁾による大学生用日常生活ストレッサー尺度を用いた。「実存的(自己)ストレッサー」8項目、「対人ストレッサー」8項目、「大学・学業ストレッサー」8項目、「物理・身体的ストレッサー」8項目の4つの下位尺度から構成されている。各項目について、「経験しない・感じない」0点から「とても気になった」4点までの5件法で回答を求めた。

2.2.5 ストレス反応

ストレス過程で引き起こされる主要な心理的ストレス反応を測定するために、鈴木ら²⁹⁾によるStress Response Scale-18 (SRS-18)を用いた。「抑うつ・不安」6項目、「不機嫌・怒り」6項目、「無気力」6項目の3つの下位尺度から構成されている。各項目について、「全くちがう」0点から「その通りだ」3点までの4件法で回答を求めた。

2.2.6 ストレスコーピング

嫌な出来事、困った出来事に直面したとき、日常的にどのように行動したり考えたりしているのかを測定するために、佐々木と山崎³⁰⁾によるストレス・コーピング尺度(General Coping Questionnaire: GCQ) 特性版を用いた。「感情表出」8項目、「情緒的サポート希求」8項目、「認知的再解釈」8項目、「問題解決」8項目の4つの下位尺度から構成されている。各項目について、「まったく行わない」1点から「いつも行う」5点までの5件法で回答を求めた。

2.3 調査時期・手続き

調査は2019年4月～10月の間に筆頭著者が受け持つ授業終了後の時間を利用した。上記6種類の質問紙を配布し、集団形式で実施した。

2.4 統計分析

各検定の有意水準は5%未満とし、10%未満を有意傾向とした。統計分析は統計解析ソフトHADER18³¹⁾を用いた。

3. 結果

本研究の対象者は男女のばらつきが生じていたため、各尺度についてt検定を行い男女差がないことを確認した上で以後の分析に進んだ。

3.1 使用尺度の記述統計量

本研究では、ハーディネスとレジリエンスは合計得点、大学生用日常生活ストレッサー尺度、SRS-18、GCQは各下位尺度を用いて分析をした。各尺度の平均値、標準偏差、信頼性係数を表1に示した。

3.2 ハーディネスおよびレジリエンスとストレッサー、ストレス反応、ストレスコーピングの相関係数

ハーディネスとレジリエンス、大学生用日常生活ストレッサー尺度、SRS-18、GCQの各下位尺度間の関係性について検討するために、相関分析を行った。その結果を表2に示した。各尺度間の相関係数を算出した結果、ハーディネスはすべての尺度と有意な相関がみられ、レジリエンス、情緒的サポート希求、認知的再解釈、問題解決の間に有意な正の相関、その他の尺度の間に有意な負の相関がみられた。レジリエンスは情緒的サポート希求、認知的再解釈、

表1 使用尺度の記述統計量

	Mean	SD	α
ハーディネス	49.74	7.15	.78
レジリエンス	104.50	15.20	.93
ストレッサー			
実存的（自己）ストレッサー	16.55	7.17	.86
対人ストレッサー	15.52	7.68	.87
大学・学業ストレッサー	16.48	5.81	.78
物理・身体的ストレッサー	14.82	6.35	.78
ストレス反応			
抑うつ・不安	5.62	4.90	.88
不機嫌・怒り	4.20	4.50	.89
無気力	6.42	4.88	.86
ストレスコーピング			
感情表出	20.97	6.54	.89
情緒的サポート希求	25.18	6.29	.86
認知的再解釈	24.55	6.59	.91
問題解決	26.14	5.12	.83

表2 相関分析の結果

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. ハーディネス	-												
2. レジリエンス	.66 **	-											
3. 実存的（自己）ストレッサー	-.38 **	-.24 **	-										
4. 対人ストレッサー	-.26 **	-.15 **	.70 **	-									
5. 大学・学業ストレッサー	-.23 **	-.12 **	.66 **	.56 **	-								
6. 物理・身体的ストレッサー	-.20 **	-.10 *	.63 **	.62 **	.63 **	-							
7. 抑うつ・不安	-.40 **	-.32 **	.62 **	.52 **	.43 **	.47 **	-						
8. 不機嫌・怒り	-.29 **	-.20 **	.47 **	.53 **	.42 **	.43 **	.71 **	-					
9. 無気力	-.49 **	-.37 **	.66 **	.47 **	.49 **	.41 **	.77 **	.61 **	-				
10. 感情表出	-.10 *	-.05	.12 **	.14 **	.15 **	.16 **	.10 *	.17 **	.09 *	-			
11. 情緒的サポート希求	.14 **	.15 **	.05	.03	.09	.06	.06	.07 **	.01	.36 **	-		
12. 認知的再解釈	.12 **	.18 **	-.00	.02	.00	.02	-.01	.01	-.04	.05	.46 **	-	
13. 問題解決	.18 **	.22 **	.02	.04	.04	.06	-.02	.02	-.02	-.03	.42 **	.71 **	-

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

問題解決の間に有意な正の相関、大学生用日常生活ストレッサー尺度およびSRS-18の各下位尺度の間に有意な負の相関がみられた。

3.3 ハーディネスおよびレジリエンスがストレッサー、ストレス反応、ストレスコーピングに及ぼす影響

次に、ハーディネスとレジリエンスがストレッサー、ストレス反応、ストレスコーピングに及ぼす影響について検討するために、ハーディネスとレジリエンスの合計得点と両者の交互作用項を独立変数、大学生用日常生活ストレッサー尺度、SRS-18、GCQの各下位得点を従属変数とした階層的重回

帰分析を行った。Step1にハーディネス、Step2にハーディネスとレジリエンス、Step3にハーディネスとレジリエンスの交互作用項を投入した。その結果を表3~5に示した。

大学生用日常生活ストレッサー尺度の実存的（自己）ストレッサーを従属変数としたとき、Step1、Step2、Step3においてハーディネスの主効果が有意であった（順に $\beta = -.38$, $p < .01$; $\beta = -.39$, $p < .01$; $\beta = -.39$, $p < .01$ ）。対人ストレッサーを従属変数としたとき、Step1、Step2、Step3においてハーディネスの主効果が有意であった（順に $\beta = -.26$, $p < .01$; $\beta = -.28$, $p < .01$; $\beta = -.29$, $p < .01$ ）。大学・学業ストレッ

表3 ストレッサーの下位尺度を従属変数とした階層的重回帰分析の結果

	実存的（自己）ストレッサー			対人ストレッサー			大学・学業ストレッサー			物理・身体的ストレッサー		
	Step1	Step2	Step3	Step1	Step2	Step3	Step1	Step2	Step3	Step1	Step2	Step3
ハーディネス	-.38 **	-.39 **	-.39 **	-.26 **	-.28 **	-.29 **	-.23 **	-.27 **	-.28 **	-.20 **	-.24 **	-.24 **
レジリエンス		.01	.02		.04	.05		.06	.07		.07	.08
ハーディネス×レジリエンス			.06			.05			.04			.05
R ²	.15 **	.15 **	.15 **	.07 **	.07 **	.07 **	.06 **	.06 **	.06 **	.04 **	.04 **	.04 **
ΔR ²		.00	.00		.00	.00		.00	.00		.00	.00

Note. 表中の数値は標準化偏回帰係数を表す.
**p<.01

表4 ストレス反応の下位尺度を従属変数とした階層的重回帰分析の結果

	抑うつ・不安			不機嫌・怒り			無気力			
	Step1	Step2	Step3	Step1	Step2	Step3	Step1	Step2	Step3	
ハーディネス		-.40 **	-.32 **	-.33 **	-.28 **	-.27 **	-.28 **	-.49 **	-.43 **	-.43 **
レジリエンス			-.11 *	-.08		-.02	-.00		-.09	-.07
ハーディネス×レジリエンス				.10 *			.08			.07
R ²		.16 **	.17 **	.17 **	.08 **	.08 **	.09 **	.24 **	.24 **	.24 **
ΔR ²			.01 *	.01 *		.00	.01		.01	.01

Note. 表中の数値は標準化偏回帰係数を表す.
**p<.01, *p<.05

表5 ストレスコーピングの下位尺度を従属変数とした階層的重回帰分析の結果

	感情表出			情緒的サポート希求			認知的再解釈			問題解決		
	Step1	Step2	Step3	Step1	Step2	Step3	Step1	Step2	Step3	Step1	Step2	Step3
ハーディネス	-.10 *	-.12 *	-.12 *	.14 **	.07	.06	.12 **	.01	-.00	.18 **	.07	.06
レジリエンス		.03	.03		.11	.11		.17 **	.20 **		.18 **	.20 **
ハーディネス×レジリエンス			.00			.03			.09 *			.07
R ²	.01 *	.01	.01	.02 **	.03 **	.03 **	.02 **	.03 **	.04 **	.03 **	.05 **	.06 **
ΔR ²		.00	.00		.01	.00		.02 **	.01 *		.02 **	.01

Note. 表中の数値は標準化偏回帰係数を表す.
**p<.01, *p<.05

サーを従属変数としたとき, Step1, Step2, Step3においてハーディネスの主効果が有意であった(順にβ=-.23, p<.01, β=-.27, p<.01; β=-.28, p<.01). 物理・身体的ストレッサーを従属変数としたとき, Step1, Step2, Step3においてハーディネスの主効果が有意であった(順にβ=-.20, p<.01; β=-.24, p<.01; β=-.24, p<.01).

SRS-18の抑うつ・不安を従属変数としたとき, Step1, Step2, Step3においてハーディネスの主効果(順にβ=-.40, p<.01; β=-.32, p<.01; β=-.33, p<.01), Step2ではレジリエンスの主効果(β=-.11, p<.05)が有意であった. また, Step3ではハーディネスとレジリエンスの交互作用項(β=.10, p<.05)

が有意であり, Step2からStep3への決定係数の増分も有意であった(ΔR²=.01, p<.05). 不機嫌・怒りを従属変数としたとき, Step1, Step2, Step3においてハーディネスの主効果が有意であった(順にβ=-.28, p<.01, β=-.27, p<.01; β=-.28, p<.01). 無気力を従属変数としたとき, Step1, Step2, Step3においてハーディネスの主効果が有意であった(順にβ=-.49, p<.01, β=-.43, p<.01; β=-.43, p<.01).

GCQの感情表出を従属変数としたとき, Step1, Step2, Step3においてハーディネスの主効果が有意であった(順にβ=-.10, p<.05; β=-.12, p<.05; β=-.12, p<.05). 情緒的サポート希求を従属変数としたとき, Step1においてハーディネス(β=.14,

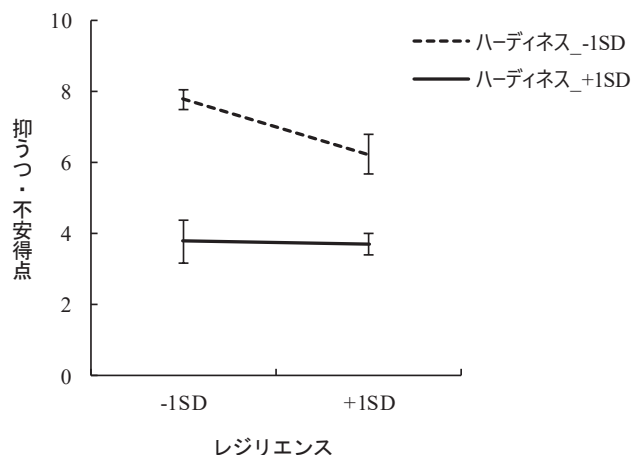


図1 抑うつ・不安におけるハーディネスとレジリエンスの交互作用の効果
Note. エラーバーは標準誤差を示す。

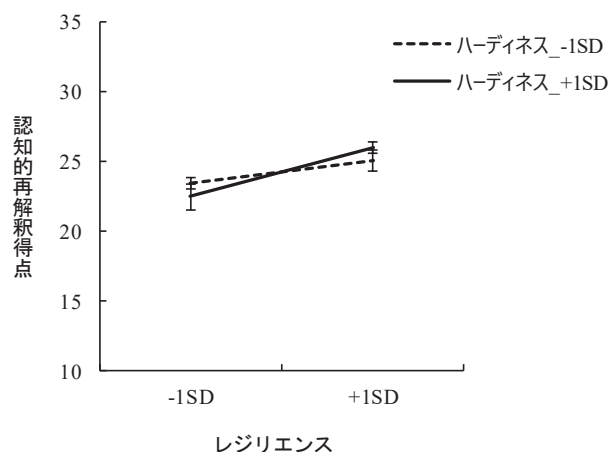


図2 認知的再解釈におけるハーディネスとレジリエンスの交互作用の効果
Note. エラーバーは標準誤差を示す。

$p<.01$)の主効果が有意であった。認知的再解釈を従属変数としたとき、Step1ではハーディネスの主効果 ($\beta=.12, p<.01$)、Step2ではレジリエンスの主効果 ($\beta=.17, p<.01$)が有意であった。Step3ではレジリエンスの主効果 ($\beta=.20, p<.01$)とハーディネスとレジリエンスの交互作用項 ($\beta=.09, p<.05$)が有意であり、Step2からStep3への決定係数の増分も有意であった ($\Delta R^2=.01, p<.05$)。問題解決を従属変数としたとき、Step1ではハーディネスの主効果 ($\beta=.18, p<.01$)、Step2、Step3ではレジリエンスの主効果 (順に $\beta=.18, p<.01$; $\beta=.20, p<.01$)が有意であった。

SRS-18の抑うつ・不安およびGCQの認知的再解釈を従属変数としたとき、ハーディネスとレジリエンスの交互作用項が有意であることが認められたため、交互作用について単純傾斜分析を行った。その

結果を図1および図2に示した。抑うつ・不安においては、ハーディネスが低い場合 (M-1SD)にレジリエンスと抑うつ・不安に有意な負の関連が示された ($\beta=-.16, p<.01$)。認知的再解釈においては、ハーディネスが高い場合 (M+1SD)にレジリエンスと認知的再解釈に有意な正の関連が認められた ($\beta=.27, p<.01$)。

4. 考察

本研究では、ハーディネスとレジリエンスの交互作用について検討することにより、それぞれの相乗効果でストレスへ作用しているのか、またはそれぞれが独立しており個々にストレスへ作用しているのかについて明らかにすることを目的とした。

ハーディネスとレジリエンス、大学生用日常生活ストレス尺度、SRS-18、GCQの各下位尺度間

の関係について、ハーディネスとレジリエンス、情動的サポート希求、認知的再解釈、問題解決は有意な正の相関を、大学生用日常生活ストレス尺度とSRS-18の各下位尺度、感情表出は有意な負の相関を示した。この結果より、ハーディネスが高い人はレジリエンス、情動的サポート希求、認知的再解釈、問題解決が高く、ストレス、ストレス反応、感情表出が低いことが示された。また、大学生用日常生活ストレス尺度とSRS-18のすべての下位尺度、GCQの感情表出においては階層的重回帰分析のStep1、Step2およびStep3でハーディネスの標準回帰係数が有意であったことから、高いハーディネスはストレスに対する認知的評定やストレス反応、感情表出を抑制することが示された。大学生アスリートを対象とした調査では、ハーディネスは感情調節に影響を及ぼすことが報告されている³²⁾。本研究の対象者は一般大学生であり、アスリートではないが先行研究と同様に、高いハーディネスによって感情調節がなされ、感情表出を抑制することが考えられる。また、Cole et al.³³⁾は、ハーディネスはポジティブな感情と正の関係、ネガティブな感情と負の関係にあることを報告していることから、高いハーディネスはネガティブな感情を抑制することが予想される。

レジリエンスは情動的サポート希求、認知的再解釈、問題解決と有意な正の相関を、大学生用日常生活ストレス尺度、SRS-18の各下位尺度、感情表出と有意な負の相関を示した。この結果より、レジリエンスが高い人はハーディネス、情動的サポート希求、認知的再解釈、問題解決が高く、ストレス、ストレス反応、感情表出が低いことが示された。また、GCQの認知的再解釈と問題解決においては階層的重回帰分析のStep2とStep3でレジリエンスの標準回帰係数が有意であったことから、高いレジリエンスは認知的再解釈と問題解決を促進することが示された。先行研究では、レジリエンスはコーピングを誘発すること³⁴⁾や、レジリエンスと問題焦点型コーピングは正の相関関係があることが報告されていること³⁵⁾から、本研究においてもレジリエンスがコーピングを促進することが示されたと考える。しかしながら、ポジティブな感情がストレスコーピングを介してレジリエンスを向上させること³⁶⁾も報告されており、メカニズムについて一貫した結果は得られていない。

ハーディネスとレジリエンスの関係性について、相関分析において中程度の正の相関係数を示した。ハーディネスとレジリエンスが心理的ストレスプロセスに与える影響については階層的重回帰分析の結

果から、ハーディネスはレジリエンスの高低に関係なくストレスやストレス反応に、レジリエンスはハーディネスの高低に関係なく一部のストレスコーピングに影響を与えることが明らかとなった。このことから、ハーディネスは心理学的ストレスモデルのストレスを経験してからストレス反応まで、レジリエンスはストレス反応後のストレスコーピングに影響を与えていることが考えられる。

しかしながら、単純傾斜分析の結果、抑うつ・不安ではハーディネスが低い場合にレジリエンスが影響を与えていることが明らかとなった。レジリエンスが高いとストレス反応は低く、レジリエンスの程度がストレス反応の強度を規定する要因となることが報告されている¹⁴⁾ことから、抑うつや不安といったストレス反応に対してレジリエンスの抑制効果がみられたことが考えられる。また、原ら³⁷⁾は抑うつ・不安得点とレジリエンス得点の間に有意な負の相関が認められたことを報告している。さらに、山下ら¹⁴⁾は高いレジリエンスは心理的ストレス反応を低減させることを報告している。ハーディネスが低いとストレス反応が高いことが報告されているが^{9,10)}、レジリエンスについては検討されていない。ハーディネスとレジリエンスの関係性から考察すると、ハーディネスが低くてもレジリエンスが高いとハーディネスの低さを補い、抑うつや不安を抑制あるいは低減させることが考えられる。

認知的再解釈では、ハーディネスが高い場合にレジリエンスが影響を与えていた。寺田と永岑¹⁷⁾は、問題解決型コーピングや気そらし型コーピング(「望ましくない面の認知的処理を停止する回避的思考、情動の調整のために忘れることに従事する気晴らし」)を選択する人はハーディネスが高い人かレジリエンスが高い人であると述べている。本研究で使用したGCQの作成者である佐々木と山崎³⁰⁾によると、認知的再解釈は「それを良い方へ考え直したり、自分にとってプラスになることを探そうとする」ことを指す。認知的再解釈は「気そらし型コーピング」に意味づけが類似しており、ハーディネスが高いとよりレジリエンスの力が発揮され、認知を切り替える、気晴らしをするといったコーピングの選択に繋がることが明らかとなった。

本研究の対象者は一般大学生であった。一宮ら³⁸⁾は、大学生の就学状況にはメンタルヘルスが深くかかわっており、大学での順調な就学が損なわれた場合は休学や留年、退学へ帰結すること、そして、休・退学者の割合は急激に増加していることを指摘している。さらに、抑うつや不安といったメンタルヘルスの問題が快適な大学生活を妨げている傾向が

あることが報告されている³⁹⁾。大学生生活を充実させ、社会に出てからも心身ともに健康を保つためにも大学生のうちにハーディネスやレジリエンスといったストレスに関する特性を高めておくことが必要となる。レジリエンスは誰もが保持し高めることができること⁴⁰⁾や、「レジリエンスは生涯を通じて、発達段階において経験される課題や出来事を介して上昇していく可能性がある」ことが報告されており⁴¹⁾、学校生活や社会の中でレジリエンスが鍛えられていくことが予想される。一方、ハーディネスは「性格特性」として定義されているが、「ハーディネストレーニング」としてさまざまなトレーニングが実

施されている。例えば、ストレスに対する理解を深める、身体感覚を探求する、現在の状況を受け入れるといったトレーニングを実施することにより心身の状態が改善することが明らかにされている⁴²⁾。

本研究の結果から、ハーディネスとレジリエンスは相互に作用していることが示唆された。ハーディネスが低くてもレジリエンスが高ければ抑うつ反応や不安反応の表出は抑制される可能性はあるが、ハーディネスやレジリエンスをともに高めておき、自らの力で心身のメンテナンスをしていくことが望まれる。

倫理的配慮

本調査は川崎医療福祉大学倫理委員会の承認を得た上で実施した（承認番号18-116）。対象者には、調査前に調査の目的、内容などについて口頭と書面にて説明を行い、調査参加の同意を得た上で無記名式により実施した。

謝 辞

本研究を遂行するにあたり、調査にご協力いただきました対象者の皆様へ心より感謝申し上げます。

なお、本研究は平成30年度日本学術振興会科学研究費補助金（若手研究，課題番号18K17947，研究代表者 門利知美）の助成を受けて実施したものの一部である。

文 献

- 厚生労働省：令和4年度健康実態調査結果の報告。
<https://www.mhlw.go.jp/content/11131500/001077224.pdf>, 2023. (2023.5.8確認)
- 厚生労働省：令和2年（2020）患者調査の概要 統計表。
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/kanja/20/dl/toukei.pdf>, 2022. (2023.3.3確認)
- 入江正洋，宮田正和，永田頌史，三島徳雄，池田正人，平山志津子：健康に関する認識およびライフスタイルとメンタルヘルス。産業衛生学雑誌，39，107-115，1997。
- 宗像恒次：心理社会的ストレスの概念と測定—ストレス関数モデル—。ストレス科学，8(1)，29-35，1993。
- リチャード・S・ラザルス，スーザン・フォルクマン著，本明寛，春木豊，織田正美監訳：ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究—。実務教出版，東京，2010。
- 岡安孝弘：大学生のストレスに影響を及ぼす性格特性とストレス状況との相互作用。健康心理学研究，5(2)，12-23，1992。
- Kobasa SC：Stressful life events personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11, 1979.
- 小坂守孝：ストレス抵抗資源としての実存的性格特性—ハーディネス尺度に関する文献研究—。慶応義塾大学大学院社会学研究科紀要，35，29-36，1992。
- 城佳子：ハーディネスとパーソナリティ特性，ストレス体験，ストレス反応，および生活習慣との関連。人間科学研究（文教大学），32，9-19，2010。
- 門利知美，田島誠，宮川健，松枝秀二：大学新入生におけるハーディネスがストレスに及ぼす影響。川崎医療福祉学会誌，24(1)，47-58，2014。
- 田中秀明，桜井茂男：大学生におけるハーディネスとストレスおよびストレス反応との関係。鹿児島女子短期大学紀要，41，153-164，2006。
- 山崎幸子，山崎久美子：大学生の心理的ストレス過程に及ぼすハーディネスの影響。日本保健医療行動科学会年報，19，88-104，2004。
- Masten AS, Best KM and Garmezy N：Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444, 1990.
- 山下真裕子，甘佐京子，牧野耕次：レジリエンスにおける心理的ストレス反応低減効果の検討。日本精神保健看護学会誌，20(2)，11-20，2011。

- 15) Friberg O, Hjemdal O, Rosenvinge JH, Martinussen M, Aslaksen PM and Flaten MF : Resilience as a moderator of pain and stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(2), 213-219, 2006.
- 16) 児玉恵美, 辻隆司 : ストレスおよびレジリエンスが幸福感に及ぼす影響. 健康科学研究 (広島修道大学), 3(2), 39-49, 2020.
- 17) 寺田孝史, 永岑光恵 : レジリエンスとハーディネスがストレス・プロセスに及ぼす影響—陸上自衛隊員を例に一. ストレス科学, 35(1), 76-87, 2020.
- 18) 小塩真司, 中谷素之, 金子一史, 長峰伸治 : 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(1), 57-65, 2002.
- 19) Khan MZ and Batool SS : Fate control, hardiness and wellbeing among the patients of myocardial infraction: The mediating role of gratitude and resilience. *Pakistan Heart Journal*, 53(2), 149-154, 2020.
- 20) 中島実穂, 服部陽介, 丹野義彦 : ハーディネスを媒介して自己内省が抑うつに与える影響. 心理学研究, 86(4), 347-353, 2015.
- 21) 枝廣淳子 : レジリエンスとは何か—何があっても折れないところ, 暮らし, 地域, 社会をつくる—. 東洋経済新報社, 東京, 2015.
- 22) 仁平義明 : 人間力育成のパラダイム・シフト—ハーディネス(心の頑強さ)からレジリエンシー(心の回復力)へ—. 現代のエスプリ, 500, 194-205, 2009.
- 23) 小塩真司 : レジリエンス研究からみる「折れない心」. 児童心理, 65(1), 62-68, 2011.
- 24) 三宅典恵, 岡本百合 : 大学生のメンタルヘルス. 心身医学, 55, 1360-1366, 2015.
- 25) 鈴木貴士, 佐藤進, 川尻達也, 山口真史 : 大学生における生活習慣の経時的変化がメンタルヘルスに与える影響. 工学教育研究, 24, 101-112, 2016.
- 26) Nezhad MAS and Besharat MA : Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 757-763, 2010.
- 27) 佐藤琢志, 祐宗省三 : レジリエンス尺度の標準化の試み—『S-H 式レジリエンス検査 (パート1)』の作成および信頼性・妥当性の検討—. 看護研究, 42(1), 45-52, 2009.
- 28) 嶋信宏 : 大学生におけるソーシャルサポートの日常生活ストレスに対する効果. 社会心理学研究, 7(1), 45-53, 1992.
- 29) 鈴木伸一, 嶋田洋徳, 三浦正江, 片柳弘司, 右馬埜力也, 坂野雄二 : 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討. 行動医学研究, 4(1), 22-29, 1997.
- 30) 佐々木恵, 山崎勝之 : コーピング尺度 (GCQ) 特性版の作成および信頼性・妥当性の検討. 日本公衆衛生雑誌, 49(5), 399-408, 2002.
- 31) 清水裕士 : フリー統計分析ソフト 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, 2016.
- 32) 長谷川賢典, 川田裕次郎, 堀本菜美, 牧佑弥, 中村美幸, 野栗立成, 山口慎史, 室伏由佳, 柴田展人 : 大学生アスリートのハーディネスが感情調節に及ぼす影響. 日本健康心理学会大会発表論文集, 32, 175, 2019.
- 33) Cole MS, Bruch H and Vogel B : Emotion as mediators of the relations between perceived supervisor support and psychological hardiness on employee cynicism. *Journal of Organizational Behavior*, 27, 463-484, 2006.
- 34) 中西友希子, 玉瀬耕治 : ストレス状況下におけるレジリエンスとハーディネスの役割. 帝塚山大学心理学部紀要, 3, 31-41, 2014.
- 35) Campbell-SL, Cohan SL and Stein MB : Relationship of resilience to personality coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585-599, 2006.
- 36) Gloria CT and Steinhardt MA : Relationships among positive emotions, coping, resilience and mental health. *Stress and Health*, 32, 145-156, 2014.
- 37) 原郁水, 鳥川美香, 藤井悠子, 古田真司 : 大学生のレジリエンスとストレス反応及び不定愁訴の関連—客観的ストレスの違いによるレジリエンスの効果の比較—. 東海学校保健研究, 35(1), 3-16, 2011.
- 38) 一宮厚, 福盛英明, 馬場園明, 峰松修 : 大学生の入学時の精神状態と留年・休学・退学との関連について—対人緊張は大学生の就学を阻害する—. 精神医学, 46(11), 1185-1192, 2004.
- 39) Beiter R, Nash R, McCrady M, Rhoades D, Linscomb M, Clarahan M and Sammut S : The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96, 2015.
- 40) Grotberg EH : What is resilience? How do you promote it? How do you use it? In Grotberg EH ed, *Resilience for*

today: Gaining strength from adversity, Praeger Publishers, Westport, 1-30, 2003.

- 41) 上野雄己, 平野真理, 小塩真司: 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, 2018.
- 42) Maddi SR, Kahn S and Maddi KL: The effectiveness of hardiness training. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 50(2), 78-86, 1998.

(2024年5月21日受理)

The Effect of the Interaction of Hardiness and Resilience on Stress

Tomomi MONRI, Miki HORIKE and Makoto TAJIMA

(Accepted May 21, 2024)

Key words : hardiness, resilience, stress, interaction

Abstract

Few previous studies on hardiness and resilience have examined the interaction between them. Hardiness and resilience operate within a chain of stress processes. Therefore, the interactional relationship between the two should be clarified. Thus, the present study examined whether hardiness and resilience affect stress while influencing each other, or whether they act independently and affect stress individually. To examine the effects of hardiness and resilience on stressors, stress response, and stress coping, we used the hardiness and resilience scores, as well as their interaction as the independent variables. Additionally, the stressor, stress response, and stress coping subscale scores were used to perform hierarchical multiple regression analysis. As a result, it was clarified that hardiness affects the stressors and stress response regardless of the resilience level, and resilience affects stress coping regardless of the level of hardiness. In addition, it is clear that resilience has an influence on the stress response "Depression-Anxiety" when hardiness is low, and on the stress coping "Cognitive reinterpretation" when hardiness is high, suggesting that hardiness and resilience interact with each other in response to stress.

Correspondence to : Tomomi MONRI

Comprehensive Education Center

Kawasaki University of Medical Welfare

288 Matsushima, Kurashiki, 701-0193, Japan

E-mail : monri@mw.kawasaki-m.ac.jp

(Kawasaki Medical Welfare Journal Vol.34, No.1, 2024 99–108)