［研究報告］

首尾一貫感覚とレジリエンスの類似点と相違点に関する量的検討

米田　龍大[1)]，児玉　壮志[2)]，安藤　陽子[3)]，小川　克子[3)]，志渡　晃一[4)]

1）北海道医療大学大学院看護福祉学研究科　修士課程
2）北海道医療大学作業療法学科
3）札幌保健医療大学看護学科
4）北海道医療大学大学院看護福祉学研究科

要旨

本研究では，種々の疾病に有効な尺度の開発に向けた一資料を得ることを目的として，首尾一貫感覚（以下SOC）とレジリエンス（以下ARS）の類似点と相違点について相関分析を用いて検討した．分析対象は高等教育機関に所属する学生702名（男性204名，女性498名）とした．Spearmanの順位相関分析を用いて，SOCとARSの合計点，下位概念，項目間の関連について検討した．SOCとARSの合計点には，$\rho=0.53$（$p<0.01$）の正の相関がみられた．下位概念間では，「有意味感と肯定的な未来志向（$\rho=0.58$，$p<0.01$）」，「把握可能感，処理可能感と感情調整（$\rho=0.41$，$p<0.01$），（$\rho=0.45$，$p<0.01$）」に正の相関が認められた．本研究の結果から，全体としてSOCとARSが類似概念であること，下位概念間の関連を見ると関連の強さに濃淡がある可能性を量的に示した．

キーワード

首尾一貫感覚，レジリエンス，精神的回復力，探索的研究

Ⅰ．緒言

首尾一貫感覚とは，Sense of Coherence（以下SOC）の日本語訳であり，「自分の生きる生活世界は首尾一貫している，筋道が通っている，腑に落ちるという知覚・感覚」を意味する（山崎・戸ヶ里・坂野，2008）．SOCには下位概念があり，「1．把握可能感」，「2．処理可能感」，「3．有意味感」から構成される（山崎・戸ヶ里，2017）．レジリエンスは，しなやかさ，精神的回復力，元気の回復力などの訳語が当てられている（平野，2017；小塩・中谷・金子・長峰，2002；リーダーズ英和辞典3版，2012）．統一された定義は未だないが，各定義に共通してみられる「逆境」と「適応」がレジリエンスを理解する上で重要なキーワードである（平野，2017）．両者に関する研究は多岐にわたり，様々な分野において心身の健康を保つ上での有効性が示されている．

成立背景に着目すると，SOCとレジリエンスは，どちらも過酷な状況を経験したにも関わらず，その後，ポジティブな結果を示した者の特性に着目した概念である．先行研究では，SOCとレジリエンスが類似概念として扱われており，類似点と相違点について，質的な検討がされている．砂賀・二渡（2011）は，がん体験者のレジリエンスの概念分析を行う中で，両者が類似概念であると述べている．下位概念間の類似点については，鈴木・小林・森山・加我・平谷・渡部・山下・林・稲垣（2015）が障害児をもつ母親の養育レジリエンスに関する質的検討を行い，子どもの行動や環境を予測できることを示す「見通し」というカテゴリーが，把握可能感や処理可能感と類似する可能性を述べている．一方で，その概念全体の持つ意味が異なるという指摘もされている（西・渡邊・松岡，2012；山崎他，2017）．

近年，心身の健康に関する概念の統合を目指した，インナーストレングスという概念が検討され始めている．心身の健康に関する概念の統合は，測定時の実用性を高めるためにも必要だと考える．本研究では，心身の健康に関する概念を統合し，種々の疾病に有効な尺度を作成するための一資料を得ることを目的として，心身の健康に関する概念の中でも，代表的な首尾一貫感覚とレジリエンスの2つを取り上げた．SOCとレジリエンスに関する先行研究を概観すると，概念全体としての類似点と相違点について質的に検討したものが多く，量的手法を用いて検討したものや下位概念間の関連を検討した研究は見当たらない．そこで，本研究では，1）SOC合計点と精神的回復力（Adolescent Resilience Scale；以下ARS）合計点，2）SOC下位概念とARS下位概念，3）SOC13項目とARS21項目について，相関分析を用いてSOCとレジリエンスの類似点及び相違点を探索的に検討した．

＜連絡先＞
米田　龍大
北海道医療大学大学院看護福祉学部内志渡研究室
E-mail: hagisu_mari@yahoo.co.jp

Ⅱ．方法

1．期間・対象者

2017年5月～7月にかけて，北海道内の高等教育機関に所属する学生775名を対象として，無記名自記式質問紙票を用いた集合調査を行った．回収数は763名（98.5%）であった．分析対象は，SOC日本語版尺度及びARSの回答に不備のある者を除いた702名（有効回答利率90.6%，男性204名，女性498名）とした．

2．質問項目

1）SOC日本語版13項目，2）ARS21項目の計34項目とした．

3．測定・分類方法

SOCは13項目7件法で質問し，規定の方法にて合計点を求めた．下位概念は，先行研究を参考にあわせ，以下の通りとした（戸ヶ里・山崎，2005；山崎他，2017）（付表1）．

1）把握可能感：5項目：自分の日常生活において何が起ころうとしているのかということについて，納得できる，理解できるという感覚．
2）処理可能感：4項目：自分には有効な資源がある程度十分にあり，その問題を何とか処理できるという感覚．
3）有意味感：4項目：自分の直面する問題には，解決に向けた，努力，苦労，挑戦のしがいを感じられるという感覚．

レジリエンスの測定には，「ARS」を使用した（小塩他，2002）．ARSは青年期を対象として作成されたものであり，国内における代表的なレジリエンス測定尺度である（斎藤・岡安，2009）．21項目5件法で質問し，合計点は21～105点に分布する．ARSは，以下に示す3つの下位概念から構成される．（小塩・他，2002）（付表2）．

1）新奇性追求：7項目：新たな出来事に興味や関心をもち，様々なことにチャレンジしていこうとする特性．
2）感情調整：9項目：自分の感情をうまく制御することができる特性．
3）肯定的な未来志向：5項目：明るくポジティブな未来を予想し，その将来に向けて努力しようとする特性．

付表1　Sense of Coherence（SOC）日本語版

SOCを測定する尺度．
「把握可能感（5項目）」「処理可能感（4項目）」「有意味感（4項目）」の3下位概念から構成される．

【把握可能感】
2．今まで，よく知っている人の思わぬ行動に驚いたことはありますか？
6．不慣れな状況下では，どうすればよいかわからないことが多いですか？
8．気持ちや考えが混乱することがありますか？
9．本当なら感じたくない感情を抱いてしまうことはありますか？
11．何かが起きたら（過大・過小評価をせず）適切な見方ができましたか？

【処理可能感】
3．あてにしていた人にがっかりさせられたことはありますか？
5．不当な扱いを受けているという気持ちになりますか？
10．これまでに「自分はダメな人間だ」と感じたことはありますか？
13．自制心を保つ自信が無くなることはありますか？

【有意味感】
1．自分の周りの出来事をどうでもよいと思うことがありますか？
4．今までの人生に明確な目標や目的はありましたか？
7．毎日していることは喜びと満足を与えてくれますか？
12．日々の生活で行っていることは意味がないと感じますか？

各項目について，「1．とてもよくある」～「7．全くない」の7件法で質問し，合計点を算出する．（逆）は逆転項目を示す．合計点は13～91点に分布する．

付表２．精神的回復力尺度（Adolescent Resilience Scale:ARS）

精神的回復力を測定する尺度.
「新奇性追求（７項目)」「感情調整（９項目)」「肯定的な未来志向（４項目)」の３下位概念から構成される.

【新奇性追求】
１．色々なことにチャレンジするのが好きだ
４．新しいことや珍しいことが好きだ
７．ものごとに対する興味や関心が強い方だ
10. 私は色々なことを知りたいと思う
13. 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
16. 慣れないことをするのは好きではない（逆）
18. 新しいことをやり始めるのはめんどうだ（逆）

【感情調整】
２．自分の感情をコントロールできる方だ
５．動揺しても，自分を落ち着かせることができる
８．いつも冷静でいられるようこころがけている
11. ねばり強い人間だと思う
14. 気分転換がうまくできない方だ（逆）
17. つらい出来事があると耐えられない（逆）
19. その日の気分によって行動が左右されやすい（逆）
20. あきっぽい方だと思う（逆）
21. 怒りを感じるとおさえられなくなる（逆）

【肯定的な未来志向】
３．自分の未来にはきっといいことがあると思う
６．将来の見通しは明るいと思う
９．自分の将来に希望をもっている
12. 自分には将来の目標がある
15. 自分の目標のために努力している

各項目について,「１．いいえ」～「７．はい」の５件法で質問し,合計点を算出する.（逆）は逆転項目を示す.合計点は21～105点に分布する.

４．解析方法

Spearmanの順位相関分析を用いて，以下の順にSOCとARSの関連を検討した．１）SOC合計点とARS合計点，２）SOC下位概念とARS下位概念，３）SOC13項目とARS21項目である．有意水準は５％未満とした.

５．倫理的配慮

調査対象者には，１）結果公表に当たり，結果は統計的処理を行い個人が特定されることはないこと．２）調査によって得られたデータは研究以外の目的使用はしないこと．３）調査への参加・不参加による不利益はなく，かつ途中での同意撤回も認めるという条件を書面および口頭で説明し，同意の得られたもののみ質問紙への記入を依頼した．なお，本研究は，北海道医療大学看護福祉学部倫理委員会の承認を経て行った（承認番号16N033035).

Ⅲ．結果

１．SOCとARSの分布

表１にSOCとARS合計点および各下位尺度の分布を示した．全体のARS得点の平均値は70.9±12.0点であった．性別に見ると男性71.3±12.7点，女性70.7±11.7点であった．SOC得点の平均値は51.6±10.9点であった．性別では，男性50.3±10.8点，女性51.1±11.0点であった.

表１．ARSとSOCの分布

		範囲 理論値	範囲 実測値	平均値±SD	中央値	最頻値
SOC	合計点	13－ 91	19－ 91	51.6±10.9	51	52
	把握可能感	5－ 35	5－ 35	17.9± 5.0	18	17
	処理可能感	4－ 28	4－ 28	16.3± 4.8	16	16
	有意味感	4－ 28	4－ 28	17.4± 4.3	17	17
ARS	合計点	21－105	29－105	70.9±12.0	71	63
	新奇性追求	7－ 35	8－ 35	24.9± 5.0	25	27
	感情調整	9－ 45	11－ 45	28.3± 5.8	28	27
	肯定的な未来志向	5－ 25	5－ 25	17.6± 4.2	18	18

N＝702

２．SOCとARSの関連（合計点・下位尺度間）

表２にSOC合計点とARS合計点の相関係数を示した．SOC合計点とARS合計点には中程度（$\rho=0.53$, $p<0.01$）の正の相関がみられた．

表３にSOC下位尺度とARS下位尺度の相関係数を示した下位概念間で$\rho \geqq 0.5$の正の相関関係がみられたのは「有意味感と肯定的な未来志向」であった．「把握可能感，処理可能感と感情調整」では$\rho \geqq 0.4$の正の相関関係が示された．$\rho \leqq 0.2$が認められたのは「把握可能感，処理可能感と新奇性追求」であった．

表２．SOCとARSの相関

	SOC合計点
ARS合計点	0.53**

**：p<0.01by Spearmanの順位相関

表３．SOCとARSの相関（下位概念）

		SOC 把握可能感	SOC 処理可能感	SOC 有意味感
ARS	新奇性追求	0.15**	0.17**	0.38**
	感情調整	0.41**	0.45**	0.35**
	肯定的な未来志向	0.22**	0.28**	0.58**

**：p<0.01by Spearmanの順位相関

３．SOCとARSの関連（項目間）

表４にSOCとARSの項目間の相関係数を示した．全体を概観すると有意味感と肯定的な未来志向に属する項目間の多くに$\rho \geqq 0.3$の正の相関関係が認められた．「SOCの２，３」はARSとの関連がみられなかった．

$\rho \geqq 0.5$の正の相関が示された項目は，「SOCの４．今までの人生に明確な目標や目的はありましたか？とARSの12．自分には将来の目標がある」であった．$\rho \geqq 0.4$の正の相関が認められた項目は，「13．SOCの自制心を保つ自信が無くなることはありますか？とARSの２．自分の感情をコントロールできる方だ」，「SOCの4．今までの人生に明確な目標や目的はありましたか？とARSの9．自分の将来に希望をもっている」であった．

$\rho \geqq 0.3$まで範囲を広げてみると，「SOCの８．気持ちや考えが混乱することがありますか？とARSの２．自分の感情をコントロールできる方だ」，「SOCの10．これまでに「自分はダメな人間だ」と感じたことはありますか？とARSの６．将来の見通しは明るいと思う，９．自分の将来に希望をもっている」，「SOCの13．自制心を保つ自信が無くなることはありますか？とARSの５．動揺しても，自分を落ち着かせることができる，21．怒りを感じるとおさえられなくなる」，「SOCの４．今までの人生に明確な目標や目的はありましたか？とARSの６．将来の見通しは明るいと思う，15．自分の目標のために努力している」，「SOCの７．毎日していることは喜びと満足を与えてくれますか？とARSの３．自分の未来にはきっといいことがあると思う，６．将来の見通しは明るいと思う，９．自分の将来に希望をもっている」，「SOCの12．日々の生活で行っていることは意味がないと感じますか？とARSの３．自分の未来にはきっといいことがあると思う，６．将来の見通しは明るいと思う，９．自分の将来に希望をもっている」の項目間で正の相関が示された．

表４．SOCとARSの関連（項目間）

			SOC												
			把握可能感					処理可能感				有意味感			
			2	6	8	9	11	3	5	10	13	1	4	7	12
ARS	新奇性追求	1	−0.04	0.24**	0.08*	0.07	0.09*	0.01	0.04	0.11**	0.13**	0.17**	0.26**	0.26**	0.23**
		4	−0.02	0.13**	0.09*	0.12**	−0.01	0.06	0.12**	0.12**	0.20**	0.10**	0.12**	0.18**	0.18**
		7	−0.08*	0.19**	0.05	0.05	0.04	0.00	0.04	0.07	0.12**	0.11**	0.22**	0.18**	0.17**
		10	−0.06	0.07	−0.01	−0.03	0.03	0.00	0.06	0.02	0.09**	0.07	0.20**	0.21**	0.21**
		13	−0.06	0.10*	0.06	−0.02	0.05	0.02	0.15**	0.00	0.15**	0.15**	0.21**	0.27**	*0.31***
		16	0.01	0.26**	0.08*	0.10**	0.10**	0.03	0.05	0.19**	0.09*	0.14**	0.20**	0.14**	0.18**
		18	−0.01	0.18**	0.03	0.06	0.05	0.06	0.09*	0.12**	0.15**	0.18**	0.20**	0.15**	0.22**
	感情調整	2	0.04	0.21**	*0.31***	0.29**	0.27**	0.12**	0.23**	0.24**	**0.45****	0.13**	0.09*	0.14**	0.17**
		5	−0.01	0.25**	0.25**	0.24**	0.25**	0.06	0.16**	0.27**	*0.30***	0.03	0.12**	0.13**	0.07
		8	−0.02	0.03	0.09*	0.10**	0.12**	0.03	0.10*	0.08*	0.23**	0.01	0.06	0.04	0.09*
		11	−0.02	0.14**	0.07	0.08*	0.10*	0.00	0.10*	0.15**	0.17**	0.13**	0.22**	0.15**	0.12**
		14	0.00	0.20**	0.25**	0.24**	0.13**	0.09*	0.24**	0.26**	0.27**	0.15**	0.11**	0.21**	0.20**
		17	−0.01	0.26**	0.26**	0.25**	0.14**	0.12**	0.21**	0.25**	0.28**	0.12**	0.14**	0.16**	0.23**
		19	0.02	0.25**	0.27**	0.26**	0.12**	0.08*	0.15**	0.28**	0.27**	0.29**	0.10**	0.16**	0.14**
		20	0.01	0.14**	0.09*	0.07	0.10*	0.00	0.10**	0.11**	0.09*	0.20**	0.12**	0.09*	0.12**
		21	0.04	0.12**	0.25**	0.24**	0.18**	0.11**	0.26**	0.18**	*0.38***	0.12**	0.04	0.15**	0.24**
	肯定的な未来志向	3	0.01	0.18**	0.22**	0.17**	0.13**	0.07*	0.17**	0.29**	0.27**	0.20**	0.29**	*0.35***	*0.38***
		6	−0.01	0.22**	0.24**	0.17**	0.12**	0.07	0.18**	*0.34***	0.22**	0.19**	*0.37***	*0.30***	*0.33***
		9	0.02	0.19**	0.22**	0.15**	0.08*	0.07	0.20**	*0.30***	0.21**	0.22**	**0.41****	*0.30***	*0.36***
		12	−0.11**	0.09*	0.05	−0.03	0.04	0.00	0.10**	0.09*	0.15**	0.18**	**0.53****	0.26**	0.29**
		15	0.00	0.07	0.13**	0.09*	0.07	0.04	0.11**	0.14**	0.15**	0.25**	0.37**	0.24**	0.29**

Spearmanの順位相関．**：ｐ<0.01，*ｐ<0.05

$\rho \geqq 0.3$：斜体で示した．$\rho \geqq 0.4$：太字で示した．

番号は付表1，2と対応する

Ⅳ．考察

著者はSOCとレジリエンスの関係について，類似概念ではあるものの，SOCは日常生活を健康に営む上で重要な感覚であり，レジリエンスはSOCを高めていたとしても生じるような逆境に対する適応力だと捉えている．これらの概念を統合することで，種々の疾病に有効な尺度の作成ができるのではないかという着想を得た．そこで，本研究ではその手掛かりを得ることを目的として，SOCとARSの合計点，下位概念及び各項目間の類似点と相違点について検討した．

本研究の結果から，「SOC合計点とARS合計点」「有意味感と肯定的な未来志向」，「把握可能感及び処理可能感と感情調整」，「有意味感と肯定的な未来志向に含まれる項目間」，「SOCの４とARSの12」，「SOCの13とARSの２」，「SOCの10とARSの６」については，類似傾向が示唆されたと考える．

質的研究において，SOCとレジリエンスは類似概念だとした研究が多く，本結果も類似する傾向が見られた．「有意味感と肯定的な未来志向」は，どちらも将来に対する自身の考え方を問う概念であり，類似概念だと考える．また，「有意味感と肯定的な未来志向に含まれる項目の多くに，$\rho \geqq 0.3$の正の関連がみられたことから，今後縮約可能だと考える．「把握可能感及び処理可能感と感情調整」について，藤里・小玉（2008）は，SOCの全ての下位概念が，不機嫌・怒り感情，抑うつ・不安感情などと負の相関関係にあることを示しており，本研究で感情調整と正の相関が示されたことは，先行研究を一部支持する結果であった．

「SOCの４とARSの12」，「SOCの13とARSの２」については，$\rho \geqq 0.4$の正の関連が示されており，文章表現が異なるものの類似する概念を問うものであり，今後統合を目指す際に縮約可能な項目と推察する．「SOCの10」は有意味感以外に含まれる項目で，唯一，肯定的な未来志向に含まれる「ARSの６」との関連が見られた．これについて，十分な知見は得られておらず，今後，検討する必要がある．

一方，相関関係の弱かったものに注目すると，「SOCの２及び３」と「ARSの新奇性追求」は，一貫して他方の概念との関連が弱い傾向にあり，SOCとARSそれぞれ独自の概念および項目である可能性が示唆された．これらの関連について，先行研究で十分な知見は得られておらず，今後，更なる検討を要する．

本研究の有効性は，従来，質的な検討しかされていなかったSOCとレジリエンスを量的に検討し，両者

が全体としては類似傾向にあること，下位概念及び項目については関連の強さに濃淡がある可能性を示したことである．著者は，種々の疾病に有効な尺度の開発を長期的な目的としているが，ターゲットとする疾病により関連する要因が異なる可能性も考えられる．そこで，多種多様な心身の不調や自殺などとも関連する，抑うつ症状の予防及び改善に焦点を当てて検討することを直近の目標とする．

先行研究では，SOCとレジリエンスが抑うつ症状の予防及び改善に有効である可能性が示唆されており（安藤・小川・米田・志渡，2017；井隼・中村，2008；木口・米田・安藤・小川・志渡，2017；峯岸・上原・佐藤・澤目・志渡，2013；長内・古川，2004；城谷・中野・齋藤・丹羽，2013；志渡・米田・吉田，2014；田中・兒玉，2010），著者らの研究から，それぞれが抑うつ症状の改善に独立して関連する可能性を示している（米田・志渡，2017）．今後の課題は，一連の研究からSOCとレジリエンスの有効性と独立した関連性が示唆されている抑うつ症状をターゲットとして，本研究の結果を参考に，項目，概念の縮約及び再編成を行ない，他の統計的手法における検討を視野に入れながら，抑うつ症状の予防及び改善に有効な尺度を開発していく予定である．

引用文献

安藤陽子，小川克子，米田政葉，志渡晃一（2017）．保健医療福祉系大学の新入生におけるCES-Dとその関連要因．北海道医療大学看護福祉学部学会誌13，15-19.

井隼経子，中村友靖（2008）．資源の認知と活用を考慮したResilienceの 4 側面を測定する 4 つの尺度．パーソナリティ研究，17，39-49.

平野真理（2017）．レジリエンス―多様な回復を尊重する視点―．広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要，15，27-30.

藤里紘子，小玉正博（2008）．首尾一貫感覚（Sense of Coherence）のストレス反応低減効果について―ハーディネスとの移動の検討を含めて―．日本心理学会第72回大会講演集，1409.

木口幸子，米田政葉，安藤陽子，小川克子，志渡晃一（2017）．北海道内の高等教育機関に所属する学生のCES-DとSOCの関連．北海道医療大学看護福祉学部学会誌，13，49-54.

峯岸夕紀子，上原尚紘，佐藤厳光，澤目亜希，志渡晃一（2013）．新入生のうつ傾向とその関連要因．北海道医療大学看護福祉学部学会誌，9，141-145.

西　大輔，渡邊衡一郎，松岡　豊（2012）．レジリエンス概念と，総合病院におけるその活用に向けて．総合病院精神医学，24，2-9.

長内　綾，古川真人（2005）．レジリエンスと日常ネガティヴライフイベントとの関連．昭和女子大学生活心理研究所紀要，7，28-38.

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.

齊藤和貴，岡安孝弘（2009）．最近のレジリエンス研究の動向と課題．明治大学心理学研究，4，72-84.

志渡晃一，米田政葉，吉田貴普（2014）．保健医療福祉系大学に所属する学生の抑うつ症状とその関連要因について．北海道医療大学看護福祉学部学会誌，10，39-42 .

城谷圭朗，中野明徳，齋藤高雅，丹羽真一（2013）．抑うつ症状の回復過程におけるレジリエンスの役割―心身医療科の患者を対象にして―．臨床精神医学，42（7），899-907.

砂賀道子，二渡玉江（2011）．がん体験者のレジリエンスの概念分析．北関東医学，61（2），135-143.

鈴木浩太，小林朋佳，森山花鈴，加我牧子，平谷美智雄，渡部京太，山下裕史朗，林　隆，稲垣真澄（2015）．自閉症スペクトラム児（者）をもつ母親の養育レジリエンの構成要素に関する質的研究．脳と発達，47（4），283-288.

高橋作太郎（編）（2012）：リーダーズ英和辞典第 3 版．1991，研究社，東京都.

田中千晶，兒玉憲一（2010）．レジリエンスと自尊感情，抑うつ症状，コーピング方略との関連．広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要，9，67-79.

戸ヶ里泰典，山崎喜比古（2005）．13項目 5 件法版Sense of Coherence Scaleの信頼性と因子的妥当性の検討．民族衛生，71（4），168-182.

山崎喜比古，戸ヶ里泰典，坂野純子（編）（2008）．ストレス対処能力SOC，9，有信堂光文社，東京都.

山崎喜比古，戸ヶ里泰典（編）（2017）．健康生成力SOCと人生・社会：－全国代表サンプル調査と分析，7，有信堂光文社，東京都.

米田龍大・志渡晃一（2017）．北海道の保健医療福祉系学生におけるCES-DとSOCおよびResilienceの関連．日本社会福祉学会第65回秋季大会プログラム・報告要旨集，293-294.

受付：2017年11月30日
受理：2018年 2 月22日