

Ⅲ 子どもにとってのリスクと成長

尾久裕紀

はじめに

- 1 リスクとレジリエンス
 - 2 困難な状況をきっかけとした成長
 - 3 リスクの中で子どもたちがうまく育つために
- おわりに

はじめに

現在社会はさまざまなリスクに満ちあふれている。そしてこのようないわゆるリスク社会でわれわれはどのように生きていくべきかが重要課題となっている。子どもたちは成長、発達途上にあり、さまざまな環境要因によってよい方向に進んだり、問題となる方向に進んだりする。不登校、虐待、非行、自傷などは後者の例である。社会の変化に伴い困難な状況を体験する子どももいる。子どもの発達が、問題が生じる方向あるいは望ましい方向に向かう要因は何かということを考えながら、適切な介入・援助を行うことが重要である。最近、発達精神病理学や精神医学ではこのような問題を考える際、リスク要因、防御要因、さらにレジリエンス、外傷後成長といった概念が用いられることが多くなった。

本稿ではこれらの概念について検討を行い、その上で困難な状況を体験した子どもが順調に育つことは可能なのか、可能であればどのような支援が有効かについて論じたい。

1 リスクとレジリエンス

(1) リスク要因と防御要因

(a) リスク要因

まず、よくあるケースを考えてみよう。子育てをする際に母親が一人で奮闘しなければならない場合、ストレスがたまってくる。そうすると母親のイライラが子どもに影響し、子どもは過敏に反応する。それに呼応して母親のストレスも増大するといった悪循環が起こる。このような悪循環が一定期間にわたって続くと、子どもに問題行動や精神症状が生じることがあり、母親も過度の負荷から精神疾患を患うかもしれない。一方、母親が自分の親と同居していたり、子育て仲間がいる場合は、母親はストレスを一方向的に抱え込むことはなくなるので、多少余裕が出る。そしてそのことが子どもにもよい影響を与える。このように発達を問題が生じる方向に向ける要因をリスク要因、発達を問題の少ない、あるいは望ましい方向に向ける要因を防御要因（予防要因）という¹⁾。

Markら²⁾は、リスク要因を、不全への機会を助長するあらゆる影響のことであり、厳密に言えば、発現の可能性をもたらすこと、より深刻な状態へと悪化させること、あるいは問題状況を持続させることを助長する影響、と定義している。このリスク要因は直接のおよび間接的に望ましくない結果をもたらす。たとえば遺伝の影響を考えると、直接的には障害、あるいは気質として反映され、間接的には障害や問題を顕在化させる環境に影響を与えることによって反映される³⁾。

さて人は生きていく中で、人生の転機となるような事件から日常的な困り事までストレスとなるさまざまな出来事を体験する。

転機となるような事件は、その人の人生、子どもであれば発達に良くも悪くも影響を与える。Markらは2つの例をあげる⁴⁾。たとえば、Laubらは、結婚（安定的で調和的な場合）と就労は、犯罪行為を減少させるとした。Werner&Smith

は、兵役は最も不利な境遇にある子どもたちに、最も良い影響を与えることを明らかにした。兵役に就くことで、不利な境遇から逃れ、新たな社会、人間関係を体験する機会を得たといえる。

次に、いらだったり、面倒であったり、気が滅入るようないわゆる日常的な困りごとの影響について考えてみる。このような日常的な困りごとと、ある結果との因果関係を明らかにすることは難しい。しかし、いじめに関しては、転機となる出来事ほどではないものの、発達上、悪影響を及ぼすことが示唆されている⁵⁾。

子どもにとって、リスク要因はひとつであれば大きな影響がなくとも、数が増加するほど影響が強くなる。さらにリスク要因は同時に、集中して発生することが多い。たとえば、両親が不仲で絶えず喧嘩をしている場合、子どもは結果として殺伐とした環境を強いられ、さらには両親の離婚を経験し、経済的な困窮、社会的地位の低下といった負の連鎖を体験することになる。こうした現象をRutterは「バンドリング (bundling)」と呼ぶ⁶⁾。

ここで、Markらがまとめた子どものさまざまな問題に共通してみられるリスク要因⁷⁾をあげる。

1) 広範な環境のリスク要因

① 教育や就労の機会が少ないこと

教育、就労の機会が少ない子どもと青少年は、欲求不満や怒りから向社会的な価値を否定する傾向が高い。子どもはメンターとしての大人に接したりすることによって、行動が動機づけられたり制御されたりする。

② 人種差別と不公正

アメリカでは人種差別の結果、貧困と失業に陥る率が高くなり、所得が低いことと社会的経済的地位が低いことにより、ヘルスケア、就労、教育の機会に格差が生じている。差別により、拒絶されたり敵意をもたれたりすることが繰り返されると、子どもたちの自尊心は傷つき、強い欲求不満と怒りが助長されることになる。

③ 貧困（集団的な貧困）

貧困状態で生活している子どもたちは、疾病、家族のストレス、不十分なソーシャルサポート、親の抑うつといったリスクにさらされることが多い。貧困状態は急激に改善することがほとんどないので、長期にわたってストレスが蓄積し、リスクが拡大することになる。また、社会経済的地位が低いことにより家族のストレスは増大し、それが一貫性に欠ける育児につながり、このことによって子どもはさらに行動に関する問題が発生するリスクが高くなる。

2) 家族のリスク要因

① 子どもへの不適切なかかわり

虐待およびネグレクトを受けた子どもは、そうでない子どもよりも反社会的で攻撃的な行為を起こしやすい。また不適切なかかわりは乳幼児と養育者の愛着における問題が子どもの良好な適応を阻害する。そのことによって子どもの脆弱性が増大し、次の問題に発展しやすくなる。

② 両親間の葛藤状態

両親間の葛藤状態が強いことと、学校での教師や友人たちとの葛藤状態、反社会的で攻撃的な行動といった子どもの問題とは関連するという多くのエビデンスがある。

3) 親の精神障害

親の精神障害や犯罪行為が子どもの発達に影響する要因として、遺伝的な特性および親の不適切な行動があげられる。また、深刻な精神障害のある親は、一貫性のある養育と適切なしつけをすることが難しい。

① 厳しい養育態度

不適切な養育態度は、友人との争い、孤独、非行、10代の妊娠、物質乱用を含む問題行動に共通するリスク要因である。

4) 個人の心理社会的なリスク要因と生物学的なリスク要因

① 生物学的な問題

認知面あるいは情緒面において深刻な障害をもつ乳幼児がいる。こうした子

どもたちには、発達上の遅れが見られることが多い。また、母親の健康状態、妊娠中の物質使用、出産にかかわる合併症、食事の与え方、栄養などが、中枢神経システムの発達に損傷を与えて将来のリスクが増大する場合がある。

② 性別

さまざまなストレスに対して、男子は女子よりも深刻で長期化する問題を示すことが多いといわれる。男子は攻撃的で反社会的な行動をとりやすく、思春期の女子は比較的、学校での問題を示しやすく、抑うつ的な気分や摂食障害などのリスクが高いとされる。

(b) 防御要因

Garmezyは、防御要因を「良好な発達結果をもたらし、子どもが逆境に打ち勝つことを促す、内적および外的な資源である。リスク要因と同様に、防御要因は、気質、家族、家族外部の特性を含むものである。つまるところ、それはリスクのあるところで適応的な結果に寄与する、前向きな力である」と定義している⁸⁾。

ここでMarkらがまとめた子どものさまざまな問題に共通する防御要因⁹⁾をあげる。

1) 広範な環境の防御要因

① 教育または就労の機会が多いこと

教育、就労の機会が多い子どもと青少年は、欲求不満や怒りから向社会的な価値を否定する傾向が低い。さらに、学校、宗教組織、地域の活動に参加したり、関わり合いをもつことで、同じ価値観や考え方をもつ同世代や大人への愛着を形成する。

② 集団による効力—ソーシャルサポートと実質的な支援

ソーシャルサポートが子どもの行動に対して直接的にも間接的にも影響をもたらすことが示されている。たとえば、支援されていると感じることや、思いやりのある社会的な関係が、環境上のストレスを受けている子どもたちの発達

を促進することが明らかにされている。またリスクの高い子どもと家族に支援サービスを提供することによって良好な結果が促進される。Morissetは、良好な対人関係とソーシャルサポートは、子どもにとってストレスのかかるライフイベントからの影響を軽減するとした。支持的な関係は、生活上のストレスに対する緩衝材としての役割を果たすことがある。地域レベルでは、学校、教会、寺院、行政区、その他の組織をとおして形成される結びつきが、防衛的に機能する。また、最近の研究では、地域レベルにおける家族外の社会的な支援やつながりが子どもの発達に影響を与えることを「集団による効力」としている。

③ 思いやりのある大人（メンターを含む）の存在

大人が少なくとも1人いることは、さまざまなリスク要因に対して、子どもの防御要因となる。たとえば、親が亡くなった後や家族の不調和に直面した場合に、思いやりのある支持的な大人がいることは、子どもが喪失、トラウマ、ストレスから回復を助けることが確認されている。

ここで重要なことは、養育者は親である必要はなく、祖父母、親戚、保育者、教師、ソーシャルワーカー、地域のボランティアであってもよい。大人の存在は、向社会的な対処技術や行動のモデルとなること、子どもの自尊心の形成を支援すること、情報や知識を入手する手段を提供すること、模範を示すことなどから、環境上のストレスからの防御となる。

2) 家族の防御要因

① 良好な親子関係

良好な親子関係は、子どもが安心感をもち、一貫性のある教育やしつけを可能にする。また、少なくとも1人の親と良好な関係があれば、対人関係上の葛藤を軽減することが明らかにされている。このことは、経済的な困窮など、より一般的な生活上のストレスに対しても防衛的に機能する。

② 効力を発揮する育児

効力を発揮する親は、子どもに行動の模範を示したり、コントロールするこ

とを経験させる。そのことによって子どもは自分自身の効力を確信し、自己効力が増強される。

3) 個人の心理的および生物学的な防御要因

① 扱いやすい気質

前向きな、または「扱いやすい」気質が防御要因としてあげられる。乳幼児では、活動性、摂食のあり方、適応性、刺激に対する反応の強さなど、年長の子どもでは、陽気であること、楽しげな雰囲気、前向きな態度などがあげられる。

② 対処能力、自己効力感

Banduraは、子どもが、自分ではできるという感覚である自己効力感の発達をとおして、対処能力が防御要因として作用するプロセスを概念化した。

③ 自尊心と頑健性

自尊心は、子どもへの不適切なかかわりおよびその他のさまざまな社会・保健問題から回復することにつながる防御要因であるとされる。

④ 知的能力

知的能力が高いことは防御要因となる。その理由として、知的能力が高い場合、優秀な成績であることが多く、そのことがより高い自尊心と自己効力感につながる。また知的能力のより高い子どもは、問題解決のスキルが発達し、ストレスのかかる状況に対して効果的に反応できるためである。

(2) レジリエンス

レジリエンス (resilience) という言葉は『オックスフォード英語辞典』(Clarendon Press)によると、1600年代から、「跳ね返る、跳ね返す」という意味で使用され、1800年代になると「圧縮 (compression) された後、元の形、場所に戻る力、柔軟性」の意味で使用されるようになった¹⁰⁾。

石原ら¹¹⁾は、初期の研究においてレジリエンスという言葉は、“回復する”といった動詞として用いられていたが、1970年代中ごろからレジリエンス分野の研究としてより多くの注目を浴びるようになり、レジリエンスの定義や概念化

を行う必要が生じたとする。また、現在、レジリエンスの概念は幅広い概念で捉えられており、その定義は研究者、研究の内容・目的によってさまざまであるという。

レジリエンスの定義は、(a)防御因子ないし回復因子の意味と、(b)防御、回復に向けた力動的過程の意味がある。

(a) 防御因子ないし回復因子の意味

さらに、防御因子は、①生物学的次元とパーソナリティの次元からなる個人特性のものと、②家族、社会などの集団特性のものに大別される¹²⁾。

PTSD研究では、心理的外傷あるいは他の困難を経験した人の精神病理の発生から保護するさまざまな心理社会的要因をレジリエンス因子と呼んでいる。Hogeらは、PTSD研究におけるレジリエンス因子として、家族の結束力、対処法、忍耐力、社会的支援、希望と楽観、宗教的な言動などをあげている¹³⁾。

また、伝統的な村落共同体やコスモロジー、神話、宗教などは自然災害や戦争による逆境から保護する集団レベルでのレジリエンスといえるだろう¹⁴⁾。

ここでは石原らの論文¹⁵⁾より、まず、防御因子の意味で、個人特性に着目した定義を概観する。そのなかで、個人の「能力 (capacityあるいはcompetence)」という言葉を含むものがある。たとえば、Mastenらは、「ストレスフルな出来事にさらされても、能力をはっきりと示すこと」、Lutharは、「ストレスにもかかわらず高い社会的能力の維持すること」などである。

一方、Gelandは、「深刻な、または全面的な逆境にもかかわらず能力が発達していくこと」、Wymanらは、「深刻なリスク状況にもかかわらず、良く発達する能力の説明」、Egelandらは、「高いリスクや慢性的なストレス、または長期に付随したり深刻なトラウマにも関わらず、好結果の適応、肯定的な機能、または適性の能力」と、むしろ能力が以前よりも向上する、結果が良くなったというニュアンスをもつ定義もある。

引き続き、石原の論文より、個人特性の中でも、個人の心理的特性に着目し

た定義をみていこう。Wagnildらは、「ストレスの負の効果を和らげ、適応を促進させる個人の特性」、石毛は、「困難な状況にさらされても、重篤な精神病理的な状態にはならない、あるいは回復できる個人の心理面の弾力性」、無藤らは、「困難な状況にさらされ、ネガティブな心理状態に陥っても、重篤な精神病理的な状態にならない、あるいは回復できる個人の心理面の弾力性」、森らは、「逆境に耐え、試練を克服し、感情的・認知的・社会的に健康な精神活動を維持するのに不可欠な心理特性」のように、単に個人の特性、心理特性としたものから心理面の弾力性を定義としたものまでみられる。

(b) 防御、回復に向けた力動的過程の意味

次に、防御、回復に向けた力動的過程に関連した定義を前述の石原の論文からまとめる。Lutharらは、「レジリエンスは深刻な逆境の中で肯定的な適応を包含する力動的な過程」とする。Cowanらは、「ストレスに関するネガティブな結果を導きやすくするようなりスク要因」に対し、「それが存在しない場合と同じか、それ以上に良い結果を生み出すよう作用するプロセス」とする。また、この過程をも含む包括的な概念を「結果」として示した定義として、Rutterの「個人が高いリスク下で、発達的に肯定的な結果を示すこと」がある。これらはリスクの存在により、むしろ「良い結果」、「肯定的な結果」となったという意味を持った定義といえよう。さて、次にレジリエンスの元々の意味である“回復”といった言葉を用いた定義をみてみよう。つまり、レジリエンスが不利な状況に直面した時、一度は傷つき、へこむことを前提とし、そこから立ち直っていくことを示す定義である。たとえば、Asendorpfらの、「その状況（特にストレスフルな場面）で要求されることに柔軟に反応する傾向」などである。この問題は、リスク状況が本当に深刻なリスクか、または誰もが経験するような日常的なリスクかといった議論にも関連することであるが、Mastenは、レジリエンスという言葉を敵対的なきびしい生活の状況下において、個人が前向きな順応の維持について言及する時に、もっぱら使用するよう推奨していると

石原¹⁶⁾は指摘する。

レジリエンスをリスク要因と防御要因の相互作用という視点からみると、これまでの研究から、リスクと防御推進要因がレジリエンスへといたるプロセスが複雑なことは明らかで、少なくとも部分的には非直線的であること、実際に防御要因がリスク要因を緩和することが示唆されている¹⁷⁾。

また、兵役の例でみたように、ある出来事がリスク要因となるか防御要因となるかは、それまでの環境や個人によって異なる。

レジリエンスは防御因子、ないし回復因子の意味と、防御、回復に向けた力動的過程の意味があり、前者の場合、防御因子とレジリエンスの概念は同じか少なくとも重なり合うことになる。したがって、レジリエンスの定義について論じる際、様々な前提的定義を明確にしておく必要がある。

Lutharらは、「防御因子」にはレジリエンシー (resiliency) の術語を用い、跳ね返し・回復の「力動的過程」にはレジリエンス (resilience) の術語を用いることを提案している¹⁸⁾。

レジリエンスの定義には、逆境の中でも何とか現状を維持することと、以前より能力がむしろ向上する、結果が良くなったというニュアンスをもつもの、リスクの存在により、むしろ「良い結果」、「肯定的な結果」となったという意味を持ったものの2種類あることがわかる。

このことは、たとえば感染症に罹った子どもたちが免疫を獲得するように、リスクに暴露されることでリスクに対してより強くなれるのか、あるいは何らかの見返りを得ることができるのかという次の論点につながる。

2 困難な状況をきっかけとした成長

つらいことを乗り越えることで精神的、人間的に成長することは古くからさまざまな領域でいわれてきた。ここでは、宅の研究¹⁹⁾をもとに、危機の肯定的意

(48)

義、ストレスに関連した成長、外傷後成長といった概念についてまとめていく。

(1) 危機の肯定的意義

宅は、危機の有する転機としての積極的かつ肯定的な意義は古くから注目されてきたとし、以下のように概観している²⁰⁾。

「危機は変化への機会となり、変化への意義を与える（Riegel）」、「危機は悪いことが生じるばかりではなく、再適応し、乗り越えてよくなる場合もあり、まさに岐路を意味する（森）」、「危機をうまく適応的に乗り越えることができると強い自我形成へ向かい、一歩誤ると神経症や精神病など、時には非行や反社会的行動などへ向かうことになる（長尾・前田）」。

また宅は、BlosとEriksonがともに、青年期の正常な自我発達過程に際して、一種の危機的状況を想定しており、危機と成長というテーマを掲げていると指摘する²¹⁾。Blosは青年期を自我が葛藤や衝撃を受けるなかで発達する時期であるとし、人格形成の促進と外傷の克服過程の関連を、「残遺外傷理論」として記述している。「外傷」が人格形成の前進的な発達を妨げる程度を「外傷の陰性要因」、成熟的推進に寄与する程度が「外傷の陽性要因」であるとした。Eriksonも、青年期の正常な発達過程における「危機」がもつ意義に注目していることを示し、アイデンティティ形成自体が、危機との出会いによって引き起こされ、危機は展開へも退行へも行く分岐点、転機としての特徴を有するものとして概念化した。そして、自我機能の新たな拡大をもたらすような危機を、「標準的危機（normative crisis）」とし、「神経症及び精神病性の危機（neurotic and psychotic crisis）」と区別している²²⁾。

Blos、Eriksonは「外傷」あるいは「危機」がマイナス方向にもプラスの方向にも向かう可能性、あるいはリスク要因にも防御要因にもなり得ることを論じていると考えられる。

(a) 意味づけ

人は危機的な体験をすると、自分になぜそのことが起こったのか、という意味づけをする。宅は、危機は客観的に定義できるものではなく、意味づけのあり方によってかなりの個人差があるという主観性を重視したThompsonの研究を紹介している²³⁾。Thompsonは、アメリカ、カリフォルニア州において、火事で自宅を失った32名の成人を対象に、火事という出来事にどのような意味づけがなされたかを調査した。その結果、肯定的な意味づけが精神的健康に良い影響を及ぼすことが示唆された。

(b) 知覚された恩恵

危機的な体験をした人が何らかの見返りを得るといふ恩恵について、宅は心臓発作の経験者、児童期に性的虐待を受けた女性、死別を経験した人たちに關する研究を各々紹介している²⁴⁾。心臓発作の経験者を対象としたAfleckらの調査から、恩恵の内容を、①健康行動の重要性を知ることができた、②ライフスタイルがよい方向に変化した、③自らの価値観や人生哲学が変容した、という3種類に分けた。また、McMillenの児童期に性的虐待を受けた女性の調査からは、次のような恩恵が導かれた。①自らが虐待を受けたことで、性的虐待から子どもたちを守ることができるようになった、②人間関係のなかでより注意深くなり、簡単には人を信用しないように気をつけるようになった、③性的虐待に対する知識が増えた、④より強いパーソナリティーを有するようになった。Davisらの死別という喪失体験から得られた恩恵の調査からは、恩恵の内容として、①人格的な成長、②人の良いところを見るようになった等の視点の獲得、③家族のきずなが強くなったこと、④他者からのサポートやそれをありがたく感じること、⑤より健康的なライフスタイルをとるようになった、⑥苦悩の終結、⑦その他があげられた。

(2) ストレスに関連した成長

ストレスという言葉は日常的にもよく使われる。荷重なストレスは病気の原因にもなるが、適度なストレスはむしろ人を活性化させることは経験上共有されているであろう。このようなストレスの二面性は古くから論じられており、Selyeは、ストレスの性質によって、有害ストレスと有益ストレスを区別し、後者の意義を認めている。宅は、ストレス研究では、ストレスのネガティブな影響をいかに緩和するかという点に重点が置かれてきたが、1990年代に入ってから、それへのアンチテーゼとして、「ストレスに関連した成長（Stress-Related Growth）」をテーマにした研究が開始されたという²⁵⁾。

宅によると、Parkらがストレスに関連した成長を説明する要因を明らかにしたが、契機となるつらい出来事の内容については曖昧なままとなっており、現在のところ、きっかけとなり得る出来事や体験について最も理論化及び実証化が進んでいるのが、外傷後成長に関する研究領域であるという²⁶⁾。

(3) 外傷後成長

(a) 外傷後成長とは

外傷後成長はPosttraumatic Growthの訳で、宅は、「外傷的な体験、すなわち非常に困難な人生上の危機（災害や事故、病を患うこと、大切な人や家族の死など、人生を揺るがすようなさまざまなつらい出来事）、及びそれに引き続く苦しみの中から、心理的な成長が体験されることを意味しており、結果のみならずプロセス全体を指す」というTedeschiらの定義を紹介している²⁷⁾。

次に宅は、外傷の後の成長が生じる認知プロセスについて、次のように説明している²⁸⁾。出来事の直後は、ネガティブな認知プロセスである侵入的思考が優位となることが多い。外傷後成長モデルでは、この侵入的思考が、前向きで建設的な認知プロセスである意図的思考へ変わることを仮定している。その結果、起きた出来事を肯定的に意味づけようとしたり、そこから何か得るものがあるのではないかと考えたりする。

(b) 外傷後成長尺度

外傷となるようなつらい出来事を経験した人々が認知している心理的な成長を測定するものとして、外傷後成長尺度（PTG Inventory）がある。宅は以下の5因子について解説を加えている²⁹⁾。

第一因子：他者との関係

他者への共感が増したり、既存の人間関係が、よりあたたかで親密なものになるなどの、人間関係に関連した成長。

第二因子：新たな可能性

つらい出来事をきっかけに何らかの変容

第三因子：人間としての強さ

何らかの形でそれを乗り越えたという実感を持つことで、人として強くなったと感じる成長を表している。

第四因子：精神的（スピリチュアルな）変容

第五因子：人生に対する感謝

出来事が起きる以前には、当然のように感じていたこと（平凡な生活や生きていることそのもの）に対して、あらためて感謝の念がうまれるという変容をいう。

(c) 外傷後成長が生じるメカニズム

宅は、外傷後成長が生じるメカニズムについて4つあげている³⁰⁾。

まず、きっかけとなるストレス体験の特徴である。宅の研究により、必ずしも、すべてのストレス体験から自己成長感が生起するわけではなく、ある種のストレス体験が選択され、成長のきっかけとして認知されていることが明らかになっている。また宅は、ストレス体験の衝撃があまりに低すぎる場合やあまりに高すぎる場合には、外傷後成長が体験されにくい、中程度の場合に最も高い成長が認められるという。自己成長感のきっかけとなるには、ストレスとなる出来事を経験した後、その体験が否認されることなく、ストレスによって

自分に衝撃があったと認知されていること、およびその体験の詳細を想起し、他者に語るができること、の2点が重要である。

二番目のメカニズムとしてストレス体験に対する意味づけがあげられる。宅は、C型肝炎を経て肝臓癌を発症した患者を対象として、診断後の苦難をどのように意味づけているかに関する雲らの研究をとりあげ、以下の3つのサブカテゴリーが抽出されたとする。

① ポジティブな側面への焦点づけ

ストレス体験が、自分にとって大切な体験になった、この経験から何か得るものがあったと感ずること。

② 出来事を経験した自己に対する評価

こういう経験をした自分はすごいと思うことや、自分へのねぎらいを含む。

③ 出来事の持つメッセージ性のキャッチ

ストレス体験が、人生や生き方について何かのメッセージを送ってきているととらえること。

三番目のメカニズムは、パーソナリティ等の心理特性である。宅は、「前向きな性格」などのパーソナリティ特性は、逆境に耐え、試練を克服し、感情的・認知的・社会的に健康な活動を維持するのに不可欠な心理特性を表すとされるレジリエンスとも関連があると思われるという。

宅は、小塩らがレジリエンスを測定する尺度「精神的回復力尺度」から、新たな出来事に興味や関心を持ち、様々なことにチャレンジしていこうとする「新奇性追求」、自分の感情をうまく制御することができる「感情調整」、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「肯定的な未来志向」の3因子を見出したことに言及した。その上で、宅は「肯定的な未来志向」が高い者ほど、外傷後成長モデルにおける意図的認知プロセスが活性化され、「ストレス体験に対する意味の付与」や「ストレス体験をきっかけとした自己成長感」も高くなることが予想されるという。宅は、外傷後成長とレジリエンスの関連を検討した研究でも、レジリエンスが高い場合には、ストレスフ

ルな場面に遭遇しても、効果的に対処できるので、むしろ外傷後成長は高く経験されない可能性が指摘されているという。

四番目のメカニズムは、重要な他者との関係である。ソーシャルサポートを含む重要な他者とは、家族以外に、友人、職場の人間関係、教師などである。成長のためにナラティブ（語り）を生み出す場や、その道筋を提供することが、一つの援助になりうる可能性が示されている。

(d) 苦難から生まれる愛他性

安藤³¹⁾によると、外傷的経験の後に生じる向社会的行動ないし愛他的行動を、「苦難から生まれる愛他性 (altruism born of suffering: ABS)」という概念のもとに研究しようとする流れが出来つつあるという。

安藤は外傷後成長との比較を行っているが、外傷後成長の諸側面には愛他性に関連する部分が少なからず含まれるが、外傷後成長では体験をした人の認知的処理の側面が強調されるのに対して、「苦難が生み出す愛他性」のモデルでは、愛他的行動に直接影響を及ぼすと思われる意図や意欲、また、その根底にある動機ないし欲求に重点が置かれている点に特徴があるという。

次に安藤は「苦難が生み出す愛他性」が生じるプロセスについて次のように述べている。外傷的事象 (traumatic event) を体験することは、人々が日常生活の中で想定している基本的な仮定が崩壊し、この「世界観の崩壊」は、別の視点から見れば、新たな世界観を再構成する契機となる。その結果、肯定的な変化もしばしば生じ、それには外傷的経験に対する解釈づくり (account-making) が重要であるとする。この解釈づくりの過程は適切な聞き手がいることで、促進される。意味を与えるという作業は、「事象を理解する」という要素とその事象の中から「肯定的な側面を見いだす」という要素を区別することの重要性が指摘されている。

安藤は、とくに集団的な暴力や災害の場合、自分自身が被害を受けるだけでなく、同時に近親者を喪うことが多いことにも注目すべきで、こうした場合、

苦悩が生み出す愛他性は、しばしば死者との関連の上で意味をもつことになる。すなわち、被害者は社会的活動を通じて、自らの喪失とともに死者の喪失の意味をいわば「代理的に」構築しようとするのが考えられるという。

(e) 子どもにおける外傷後成長

Ryan³²⁾は、外傷後成長現象は広範囲にわたって成人集団で研究されてきたが、初期の発達段階で発生しているこのプロセスの可能性は同様の関心を受けておらず、実際、若者の間での外傷後成長プロセスの研究は不足しているとする。その結果、子供が心的外傷と闘うことから生じる成長を促進したり、抑制する可能性のある要因は依然としてほとんどが不明のままであると指摘している。

宅³³⁾は、近年、10代の思春期にある子どもたちにも外傷後成長は観察されるとし、出来事の内容によって外傷後成長尺度得点に差のあることが見出されていると述べている。いじめや失恋などの人間関係上の問題が最もつらい出来事であったと報告した子どもたちの方が、大切な人との死別や妊娠などを最もつらい出来事であったと報告した子どもたちに比べて、外傷後成長尺度得点が低かった。この結果は、衝撃が大きいと考えられるような出来事の方が高い外傷後成長をもたらすという意味で、外傷後成長の理論モデルにも一致しているとしている。しかし、大学生以下の子どもたちを対象にした外傷後成長研究はまだ数が少なく、この調査でも大人を対象として開発された外傷後成長尺度をほぼそのままの形で適用しているという。

困難な状況を体験したときに、人はどのような経緯をたどるのかについて、成長という視点でみてきた。危機の肯定的意義、ストレスの二面性については古くから議論されてきたテーマであるが、外傷後成長、苦難から生まれる愛他性という2つの概念から、成長のメカニズム条件などが明らかにされた。

ただ困難な状況を体験した場合、どのような時にも成長するというわけではない。Stephanら³⁴⁾は、人は複数の強いストレスに直面するとレジリエンスは

ありそうもないという。一般的にそうした状況は貧しく社会的に不利な立場にある人々の中で見出される。慢性または複数のストレスに直面しながらも、人は生き残るかもしれないが、その人の体、心および社会的関係は悪影響を受ける可能性が高い。個人は慢性的に有害な状況に実際適応はするが、必ず犠牲が伴う。

次の章でこれまでの知見から、子どもたちがリスクの中でうまく育っていくために何ができるかについて検討したい。

3 リスクの中で子どもたちがうまく育つために

子どもたちが生きていくうえでさまざまなリスクに直面することは避けられないが、周りの大人はどのようなことができるだろうか？

ひとつは、リスク要因を減らし、防御要因を増やすあるいは固めることである。このことは、レジリエントな子どもを育てることにもつながる。その際、危険要因を取り除くことと同様、少なくともレジリエンスに対する資源を構築することが重要である。二つ目は、困難な状況を体験した子どもに適切に対応することである。

(1) リスク要因と防御要因の視点から

教育や就労の機会を増やす、貧困への対応などは、国の重要な政策である。日本はアメリカほどではないが、今後経済的にも厳しい状況が予想され、対応が急がれる。家族のリスク要因を減らすためには、困難な状況にある家族を地域で支えるということが重要になってくる。親が何らかの理由で機能していない場合は、親の代わりになる大人が存在すること、育児に効力をもたせるため、必要な育児支援を行うこと、母親への教育的アプローチも有効な場合がある。さらに家庭環境が深刻な場合は、第三者の介入が必要になる。よい意味でのパターナリズムの復権が求められる。

(2) 困難な状況を体験した子どもへの対応

これまでみてきたように、困難な体験をした後に成長するプロセスとして、体験を認知し、想起し、他人に語るが必要であった。語るなかで、肯定的な側面を見出す、ポジティブな側面への焦点づけ、自己評価、メッセージ性を見つけることなどがあげられた。子どもひとりでは無理なことが多いので大人がこのプロセスを支援することになる。

しかしこのような支援は専門家にまかせた方がよい場合があることを忘れてならない。一見、深刻ではない体験と思っても、子どもにとっては重く受け止めていたり、心身へ影響が及んでいるかもしれない。また、安易に話を聞くことで、封印されていた過去の外傷体験を再び現実に取り戻し、收拾がつかなくなる可能性がある。

Stephanら³⁵⁾も、常にトラウマ体験をあれこれ考えるように促すのではなく、しばらくの間、悩み事を忘れさせてくれるような人生に肯定的で気分を高揚させる活動への参加を促すことも時には重要であるかもしれないと指摘する。

おわりに

困難な状況を体験した子どもが順調に育つことは可能なのか、可能であればどのような支援が有効かについて、リスク要因、防御要因、そしてレジリエンス、外傷後成長という概念を中心に論じてきた。子どもを対象とした研究、さらに日本での研究がまだ少なく、成人での研究結果、欧米での研究結果がどこまで日本の子どもに適用できるかという課題はある。

最近、とくに若い人たちがストレスに弱くなった、打たれ弱いといわれるようになった。職場の人間関係等でメンタル面の不調をきたす20代、30代の人が増えている。本稿がこの問題を考えるきっかけになると幸いである。

注記

- 1) 尾久裕紀、リスクという観点からみた子どものメンタルヘルス、関西大学経済・政治研究所セミナー年報 関西大学経済・政治研究所2010.
- 2) Mark W. Fraser, ed. Risk and Resilience in Childhood. An Ecological Perspective. 2004. 門永朋子、岩間伸之、山縣文治訳、『子どものリスクとレジリエンス』、p17-18. ミネルヴァ書房、2009.
- 3) 前掲 Mark W. Fraser, ed. Risk and Resilience in Childhood. An Ecological Perspective. 2004. 門永朋子、岩間伸之、山縣文治訳、『子どものリスクとレジリエンス』、p19. ミネルヴァ書房、2009.
- 4) 前掲 Mark W. Fraser, ed. Risk and Resilience in Childhood. An Ecological Perspective. 2004. 門永朋子、岩間伸之、山縣文治訳、『子どものリスクとレジリエンス』、p25. ミネルヴァ書房、2009.
- 5) 前掲 Mark W. Fraser, ed. Risk and Resilience in Childhood. An Ecological Perspective. 2004. 門永朋子、岩間伸之、山縣文治訳、『子どものリスクとレジリエンス』、p27. ミネルヴァ書房、2009.
- 6) 前掲 Mark W. Fraser, ed. Risk and Resilience in Childhood. An Ecological Perspective. 2004. 門永朋子、岩間伸之、山縣文治訳、『子どものリスクとレジリエンス』、p28. ミネルヴァ書房、2009.
- 7) 前掲 Mark W. Fraser, ed. Risk and Resilience in Childhood. An Ecological Perspective. 2004. 門永朋子、岩間伸之、山縣文治訳、『子どものリスクとレジリエンス』、p55-65. ミネルヴァ書房、2009.
- 8) 前掲 Mark W. Fraser, ed. Risk and Resilience in Childhood. An Ecological Perspective. 2004. 門永朋子、岩間伸之、山縣文治訳、『子どものリスクとレジリエンス』、p7. ミネルヴァ書房、2009.
- 9) 前掲 Mark W. Fraser, ed. Risk and Resilience in Childhood. An Ecological Perspective. 2004. 門永朋子、岩間伸之、山縣文治訳、『子どものリスクとレジリエンス』、p66-75. ミネルヴァ書房、2009.
- 10) 加藤敏;加藤敏、八木剛平、編. 『レジリアンスー現代精神医学の新しいパラダイムー』、p9. 金原出版、2009.
- 11) 石原由紀子、レジリエンスについてーその概念、研究の歴史と展望ー、広島文教女子大学紀要42、p53-81. 2007.
- 12) 前掲 加藤敏;加藤敏、八木剛平、編. 『レジリアンスー現代精神医学の新しいパラダイムー』、p10. 金原出版、2009.

Ⅲ 子どもにとってのリスクと成長（尾久）

- 13) 田亮介:加藤敏、八木剛平、編。『レジリアンス—現代精神医学の新しいパラダイム—』、p80. 金原出版、2009.
- 14) 前掲 加藤敏:加藤敏、八木剛平、編。『レジリアンス—現代精神医学の新しいパラダイム—』、p16.金原出版、2009.
- 15) 前掲 石原由紀子、レジリエンスについて—その概念、研究の歴史と展望一、広島文教女子大学紀要42、p53-81. 2007.
- 16) 前掲 石原由紀子、レジリエンスについて—その概念、研究の歴史と展望一、広島文教女子大学紀要42、p53-81. 2007.
- 17) 前掲 Mark W. Fraser, ed. Risk and Resilience in Childhood. An Ecological Perspective. 2004. 門永朋子、岩間伸之、山縣文治訳、『子どものリスクとレジリエンス』、p50. ミネルヴァ書房、2009.
- 18) 前掲 加藤敏:加藤敏、八木剛平、編。『レジリアンス—現代精神医学の新しいパラダイム—』、p11. 金原出版、2009.
- 19) 宅香菜子『外傷後成長に関する研究』、風間書房、2010.
- 20) 前掲 宅香菜子『外傷後成長に関する研究』、p15-16. 風間書房、2010.
- 21) 前掲 宅香菜子『外傷後成長に関する研究』、p14. 風間書房、2010.
- 22) 前掲 宅香菜子『外傷後成長に関する研究』、p13-14. 風間書房、2010.
- 23) 前掲 宅香菜子『外傷後成長に関する研究』、p17. 風間書房、2010.
- 24) 前掲 宅香菜子『外傷後成長に関する研究』、p18-20. 風間書房、2010.
- 25) 前掲 宅香菜子『外傷後成長に関する研究』、p21. 風間書房、2010.
- 26) 前掲 宅香菜子『外傷後成長に関する研究』、p23. 風間書房、2010.
- 27) 前掲 宅香菜子『外傷後成長に関する研究』、p25. 風間書房、2010.
- 28) 前掲 宅香菜子『外傷後成長に関する研究』、p25-26. 風間書房、2010.
- 29) 前掲 宅香菜子『外傷後成長に関する研究』、p126-27. 風間書房、2010.
- 30) 前掲 宅香菜子『外傷後成長に関する研究』、p212-224. 風間書房、2010.
- 31) 安藤 清志、「否定的事象の経験と愛他性」東洋大学社会学部紀要第47-2号、p35-45. 2009.
- 32) Ryan P. Kilmer.; Lawrence G. Calhoun, Richard G. Tedeschi, ed. Handbook of Posttraumatic Growth—Research and Practice. p283. 2006.
- 33) 前掲 宅香菜子『外傷後成長に関する研究』、p30-31. 風間書房、2010.
- 34) Stephan J. Lepore, Tracey A. Revenson ; Lawrence G. Calhoun, Richard G. Tedeschi, ed. Handbook of Posttraumatic Growth—Research and Practice. p40. 2006.
- 35) 前掲 Stephan J. Lepore, Tracey A. Revenson ; Lawrence G. Calhoun, Richard G.

Tedeschi, ed. Handbook of Posttraumatic Growth—Research and Practice. p39. 2006.

参考文献

- 石原由紀子、レジリエンスについて—その概念、研究の歴史と展望—、広島文教女子大学紀要42、p53-81. 2007.
- 加藤敏、八木剛平、編. 『レジリアンス—現代精神医学の新しいパラダイム—』、金原出版、2009.
- Lawrence G.Calhoun, Richard G.Tedeschi,ed. Handbook of Posttraumatic Growth—Research and Practice.2006.
- Mark W. Fraser, ed. Risk and Resilience in Childhood. An Ecological Perspective. 2004. 門永朋子、岩間伸之、山縣文治訳、『子どものリスクとレジリエンス』、ミネルヴァ書房、2009.
- 宅香菜子 『外傷後成長に関する研究』、風間書房、2010.