

# 心の強さを育むには？(1)

—スイス・オーストラリア・韓国・日本での取り組み—

天貝由美子

千葉大学教育学部教育心理学教室

## How to bring up the psychological toughness? (1)

—the actions of Switzerland, Australia, Korea and Japan—

AMAGAI Yumiko

Department of Educational Psychology, Chiba University

心の強さについては、喪失体験が頻発する最近の社会情勢もあいまって、各国で様々な研究がなされ、育むプログラムが開発・検討されている。

本報告では、スイス、オーストラリア、韓国でのプログラムの例を紹介し、心の強さを育む方法について考える視座とする。

The problem of psychological toughness is so up to date in many countries, because of the increase of unexpected experience of loss. Each country has been developing their own programs to rear one's psychological toughness according to their backgrounds.

In this report, programs in Switzerland, Australia, Korea, and Japan were introduced, and the discussion was made to search the effective way to bring up the psychological toughness.

キーワード：心の強さ (psychological toughness) カウンセリング・プログラム (counseling program)  
不安 (anxiety) うつ (depression)

これまで、「不幸な(不運な)経験・体験をしても、それを乗り越えて行ける力や強さ」である心の強さ (psychological toughness) については、様々な研究がなされている。大学生を対象にした調査からは、心の強さは、物事に立ち向かう態度、人からの支え、物理的・時間的に距離を置くこと、力を抜いたり自分への労りを持つこと、自分と向き合うこと、不平等の受け入れ、客観性、あきらめ、正義の認知などによって、表されることがわかってきた(天貝ら, 2004)。

心の強さについては、喪失体験が頻発してしまう最近の社会情勢や自然災害から、各国で独自の研究や対策が盛んになっている。ここでは、様々な社会背景を持ちながら、独自に心の強さの回復や育成の方法が検討されているスイス、オーストラリア、韓国を取り上げ、心の強さがどのように位置づけられ、それらを育む方法として、どのような実践がなされているかについて、紹介し、検討する。

### スイスでの実践例

チューリッヒ大学のマヤ・ストーチは、心の強さを神経生理学 (neuro-biology)、つまり神経科学 (neurosciences) の分野からとらえ(図1, 表1)、それらを育むプログラムを実践している。これらはNSM™ (Neurodynamic Self Management: 神経力動的セルフマネジメント) と呼ばれる。

ここでは、このNSM™について紹介する。

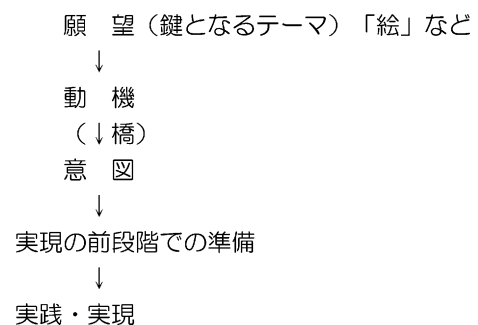


図1 神経力動的考え方

表1 NSM™プロセスモデルの考え方  
—予見できない状況をどのように取り扱うか—

第1段階	古い(過去の)反応に気づく
第2段階	古い(過去の)反応に、前もって気づくようになる
第3段階	古い(過去の)反応が起こると、それと気づくようになる
第4段階	警告サインによる、早期の気づき(それに引き続き、古い(過去の)反応が起こる)
第5段階	時間的に早く、資源に手を伸ばす→新しい行動
第6段階	新しい行動が自動的に起こるようになる

Maja Storch (2003) より

まず、NSM™に参加するために、以下の原則が説明される；

- ・着実に正直に取り組むこと
- ・各々が自分自身の面倒を見ること。自分自身に集中すること
- ・少しでも要望、批判、混乱があったら直接的に表現すること
- ・空間の公私を注意深くわけること
- ・“助産婦の原理で（Midwife principle）（何かを生み出すのを助ける）”。

そして、半年～1年をかけて、以下のような内容のプログラムが実施される：

1. アイデアのバスケット：
 

自分の選んだ絵・写真について、ワークのパートナーが見て感じたことや印象などを述べる。
2. 無意識の力を借りて、かぎとなるテーマを明らかにする
 

「アイデア・バスケット」のエクササイズで得た言語での気づき（しるし）（somatic markers）を考え、それに自分の洞察を加えてみる。

\*ここで、自分のテーマ（取り組むべき課題や、自分の心の癖など）について考える。
3. 自身のゴールを明らかにする：
 

「ゴールに近づく」と宣言しよう！；100%自分のコントロール下にある！；やる気を持って、内的洞察力を持って、楽しく行うことが重要です！

\*自身のゴールについての宣言を行う
4. ゴールへの宣言を効果的にするためのルール
  - ・第一人称をつかう
  - ・いつも前向きな言葉をつかう
  - ・「～でない（“un-”）」のついた言葉を避け、前向きな言葉に言い直す
  - ・ゴールはすべてあなたの手中にある
  - ・現在形をつかおう
  - ・比較表現を避けよう
  - ・「すべき」「したい」「できる」「できた（できるかも）」というような表現を用いない
  - ・あなたの第一言語であなた自身の言葉を用いる
  - ・もし想像力が豊かになるようであれば、シンボルをもちいなさい

あなたの感情／言語での気づき（somatic markers）を確認する

  - ・ゴールに到達したあなた自身を想像しなさい。どんな感じがしますか？
  - ・あなたのゴールは動機づいていますか？インスピレーションは湧きますか？この上なく幸福な感じや笑顔があふれますか？
5. あなたのゴールを組織的な見解から検討することによって、最大限に利用する
 

適切な（目標）設定

それによってどのような結果が望めるか

個人的な利益と損失

目標設定は正しいですか（それでいいですか）？
6. 自身の資源（利用できるもの）
 

目標への宣言、ゴールに近づくための覚書、身体的

な資源、自分自身へのサインや警告、自身の社会的な資源

7. ゴールへ近づくための資源
 

いつも身につけられるものなどリマインダーになるもの（音楽、香水（香り）、宝石、植物、絵（写真）、服装、色、その他（人、動物、場所、シンボルなど）
8. ゴールに近づくための心の旅
 

身体的外的な状況と内的プロセスについて（場所・景色、季節・色、周りにあるもの、時間、気温、音・香り、シンボル、服・動物、その他）
9. 私の身体は、私のゴール達成のための資源です
 

あなたの頭の中にもう一度ゴールを思い描きなさい！リマインダーは何でも用いてよい。あなたがゴールと結びついたときに、あなたの身体はどのように感じますか？
10. 身体の資源：
 

外的な特徴、内的な特徴（必要であれば、立ったり座ったり、身体を動かしながら確認すること
11. 目標に向かった方向で自身の資源を利用する、予見できる状況
 

状況（例えば、チャレンジである会合、同僚との葛藤場面での挑戦、オープンに「時流に逆らう」など）、傍にいる人々（地位、人数、私との関係など）重要な基本的状況（時間のプレッシャー、第三者の存在など）、この状況での私のゴール、この状況での私の以前の状態
12. 現実生活での応用を確実にする—予見できる状況—
  - ・私は～によって予見しうる状況に備えます
  - ・自分自身のゴールを忘れないようにするため、以下に述べる10のリマインダーを用います
  - ・自分の身体を意識できるところ（resource power station）（身体感覚）、自分の資源を補給できる場所は～です。そこで私は…します。
  - ・他の人からのサポートを得て、私の資源（ネットワーク、同僚など）を…する方法は…。
13. プレッシャーのかかる状況において核となる部分（core zones）および、嫌な習慣的ストレス反応を分析する：
  - ・予見できない状況が起きると、驚いて、そうしたくはないのに望ましくない習慣性ストレス反応を示してしまう
  - ・上で述べたような状況はどのような共通の特徴（外見上）がありますか？（状況に先行して起こることでも、状況の最中に起こることでもよい）
  - ・どのような警告サインが特定できますか？（外的—経験上、内的—自分自身の中に）
  - ・いやな習慣的ストレス反応を止めるのに、どんな方法がありますか？
14. 現実生活での応用を確実にする—予見できない状況において—
  - ・もしプレッシャーを感じる状況が起こって、驚いてしまったら、私は嫌な習慣的ストレス反応を…によって防ぎます
  - ・目に見える警告となるサイン
  - ・すぐに用いることのできる、それを止める方法

(stop commands)

そうすることにより、次の資源（絵・写真、リマインダー、ゴールへの宣言、メロディ、ジェスチャーなど）は、私をゴールや、それに近づく行動と結び付けてくれます

※ここまでは、完成するまでに半年から1年を要する。

15. まとめ：NSMセミナーでの私のプロセス
  - ・どのように私は始めたか？（絵・写真、ギャラリー）
  - ・私のプロセス：ゴールへの宣言、私にとって最も重要な資源
  - ・私はどこにいるのか？：自分の資源について絵で表したもの
  - ・他にもある、自分にとって大切なもの
16. 今後に向けて：セミナーの後、何が起こるのか？
 

これまで、自分自身と自分の持っている資源について考えてきた。それを今後様々に異なった状況に応用していくには…。

  - ・あなたの個人的な資源はまだ「若い（幼い）」赤ちゃんの段階にある。あまり無理をせず、いじめすぎないこと。その資源は、挑戦的状況へも応用して成功できるように、もっと大きく強くなる必要があります。
  - ・ストレスではちきれそうになったり、怒りや不安がある場合など、よくない状況にいるときには、あなたの新しい資源に手を伸ばすのが難しいことを覚えておいてください。そのときにはまずあなた自身が落ち着いて（10数えたり、深呼吸をする、大声を出す、ジョギングをする、お風呂に入る、ダンスをする、おしゃべり、など、自分にとってよいこと）。あなた自身が、心理的なハウスクリーニングをした後にしか、資源のプール（豊庫）には到達できないのです。
  - ・できる限り、自分の資源の活用や応用を練習すること。そうすることでしかこのNSWワークで行ってきた神経ネットワークを構築し、強めることはできないのです。練習すればするほど、それらは活性化し、より効果的につかえるようになります。1度に長い時間を練習するよりも、短くても何度も繰り返し練習する方がよい。
  - ・あなたのNSWゴールのよい感情に向かって、神経ネットワークが機能するように：
    - ☆あなたの選んだ絵や他のリマインダー（手がかり）をよくみて、自分の目標宣言を声に出して言いなさい
    - ☆あなた自身が資源とつながったときの自分の身体感情を思い出さない（あなた自身が資源に取り囲まれていて、そこに足を踏み入れるのを想像しなさい、そして、それらの資源からよい感情が沸きあがってきて、それがあなたの身体に浸透していくのを想像しなさい）
  - ・あなたのゴールを無意識の側面からも活性化させなさい
    - ☆異なる場所（洗面室の鏡、ドア、香水、スクリーンセーバー、携帯電話の着信音、カーテンなど）

に、できるだけたくさんのリマインダー（少なくとも持ち歩けるものを5つ、文具類などを5つ）用意しなさい。そうすることによって、あなたの神経ネットワークは持続的にプライミングされるでしょう。

- ☆実践しなければならぬ目標宣言を自動化するために、応用して経験を重ねなさい。神経の成長は、しばしばそれらを成功的に用いるところのみにあることを忘れずに。
- ☆各々のゴールは各々の資源プール（絵や写真、リマインダー、身体資源など）を持っています
- ・このセミナーであなた自身が作った、あなた自身のソーシャルネットワークをよく用いなさい。もし質問があったり、さらに深いコーチングが必要だったり、自分の経験を分かち合いたいときにはNSWの仲間と連絡を取ってください。

### オーストラリアでの実践例

マックワイアリ大学不安センターのジョン・ラビは、人生の危機や自然災害などが起きた場合に人が不安を克服する力を、心の強さと考える。

マックワイアリ大学不安センターでは、彼を中心とし、不安に自分自身で対処できるようにするプログラムの研究開発およびその実践を行っている。プログラムは1993年から実践されており、参加した80%の子どもが、不安神経症の診断基準にあてはまらなくなるか、改善するかのいずれかを示している。効果は6年間は保たれることが確認されている（2005年現在）。幼い子どもではよりそうであるが、子どもだけよりも親も参加したプログラムがなされる方が効果が上がっている。青年期の子どもでは、子どもだけでも十分な効果がある。しかしながら、このプログラムではできるだけ親の参加も推奨している。

### プログラムの種類

プログラムは、子どもを対象するものでは年齢段階により2つが区分される。

1つは、小学生（6—12歳）を対象としたもので、コミュニティ（あるいはクリニック）ベースの方法と学校ベースの方法がある。

もう1つは、中学生から高校生（13—17歳）を対象としたものである。

いずれも、不安対処の方略について子どもたち自身に教えていくプログラムであり、親は子どもに対する助言者ではなく、支援者の位置づけで参加する。

### プログラムの内容

表2にその詳細を示す。

この他に、親に情報を与えるセッション（2回）、親との個別コンサルテーション（1～2回）、停滞が見られた場合の後押しセッションなどが行われる。

子どもと親にはそれぞれのワークブックがあり、訓練されたセラピストが指導する。今回表2にあげたのは、学校での取り組みのプログラムであるが、そこでの子ども向けワークブックは、このような言葉で締めくくられ

表2 Cool Kids® スクールプログラムでの内容

セッション1 なにを、どうして、どのように？—プログラムの概観— 1. 不安って何？ 2. 私と私の不安 3. 不安と一緒に生活ってどんなもの？ 4. 感情について学ぶ 5. 心配度を測る (the worry scale) 6. 不安が私の考え (思考) にどう影響するか？ 7. 不安と私の身体 8. 考え (思考) と感情 (気持ち) を結びつける 9. プログラムでの約束事 セッション2 現実的に考えることを学ぶ 10. 考え (思考) はどうして重要なのか？ 11. セルフ・トーク 12. 代わりとなるもの 13. 論駁的思考 (detective thinking) 14. 論駁的思考の方法 15. 論駁的思考の練習 セッション3 報酬 (ご褒美) 16. 論駁的思考を大きな心配事に応用する 17. 論駁的思考を他の人の心配事に応用する 18. 報酬 (ご褒美) 19. 自分自身への報酬 (ご褒美) 20. 一生懸命取り組むことへの報酬 (ご褒美) セッション4 怖れに直面することで現れる怖れと戦う 21. 怖れに直面することで現れる怖れと戦う 22. 段階変化 (stepladders) の鍵 23. 怖れと心配事のリストを作る 24. 段階変化のプランを作る セッション5 創造的に表出する 25. あなたの段階変化を見直す 26. 迫り来る心配事について 27. 新たな段階変化 セッション6~9 怖れに直面するときのスキルを組み立てる 28. 前に進むことがつらくなったときには… 29. 問題解決を学ぶ 30. なぜ落ち着いた (安定した) 人にならねばならないのか 31. 自己主張ができるようになる 32. 自己主張行動の段階変化 33. 群がるいじめっ子 34. どうやって他の人を助けるか 35. 私たちはどこからはじめ、今どこにいるのか？ セッション10 36. 未来の計画 37. 呼び戻そうとする怖れや心配事を食い止める
--

Macquarie University Anxiety Research Unit (2003) による内容を基に作成

ている「おめでとう…あなたは、勇気のある行動、論駁的思考、怖れに直面すること、自己主張について学んだことを証明します (certificated)」

表3 全人医療センターにおけるQOLを高めるプログラムの内容

1. 感情をクリアにする 2. 不安を理解する (リラクゼーション, 瞑想, ライフパターンなど) 3. 睡眠管理 (助けるための時間価値管理) 4. 自己理解 (過去から現在へ。MBTI) 5. 自分を苦しめていることの意味 (苦しみが自分にとって何の意味があるか? 態度。自由意志) 6. 自己受容 (現在から未来へ, 未来展望, ヴィジョンを持つ, どういう人になりたいか) 7. 自尊感情を高める (私には意味がある, 私を愛するもの, 私へのプレゼント; 賞状など (自分のよい点を認める)) 8. 関係性 (ダブルセッション)
--

Lee et. al. (2003) をもとに作成

### 韓国での実践例

梨花女子大学の李光子は、ホスピスでの研究により、心の強さを生きる力の強さと考える。

韓国では、6年前に政府の要請により全人治療センターが立てられ、心理学、生理学、スピリチュアル (生きる意味などを考える) の3分野から、生きる力について研究を行っている。李光子はその中で、心理学の分野の責任者である。

センターは、山奥の自然のよいところにあり、さまざまなプログラムを行っている。入所しているのは主にガン末期の患者さんである。

自ら生きる力、生きる意思を持つと、免疫体での機能が上がるといわれている。これまでの実践および研究結果からいえることは、生きる力、死生力には、愛の力が重要であるということである。愛の力とは、自分が愛されていると感じること、自分が何かを愛すること、などの全てが含まれる。これには家族のサポート、ピアグループでの気持ちのやりとりなどが、かかわっていると考えられている。

生きる力を育むために、開発されたプログラムは表3のようなものである。

これらのプログラムは、QOL (quality of life) のモデルを作る目的で行われた。プログラムの参加者は120名の初期のガン患者であった。内訳は、30—50代までで40代がもっとも多かった。

プログラムを終了した方の感想には、なくしたものの (喪失体験) よりも得たものの方が大きかったという内容が多くあった。また、対処能力やストレスには差異があるが、痛みには差異はないという結果もあった。ただし、対象となった方々の中には、我慢強くて、自分の心を表現しなかった人もいたようである。

### 日本での一例

日本でも、心のケアとして認知療法が多く用いられている。なかでも、自己啓発書などにより、従来のカウンセリング形式ではなく、自分で自分の感情と認知を整理

する方法が用いられるようになってきている。

その一つである、大野（2003）を取り上げてみる。大野は認知療法を心の力を育てる方法として位置づけ、「認知療法とは？」をこのように説明している；

「うつ、不安、パニック障害、恐怖症、怒り、人間関係、トラウマ、摂食障害、物質乱用、人格障害、さまざまなストレス障害に有効であることがすでに実証されており、…精神療法（カウンセリング）のひとつです。精神疾患はもちろんですが、何か困難にぶつかったときに、それに向き合い乗り越えていけるような『心の力を育てる方法』としても注目をあびています。」

個人によるワークブックは以下のような内容であるが（表4）、認知療法の基本となる自動思考とスキーマについて、個々人が整理し、それに向き合っていく方法を提示している。

表4 大野（2003）によるうつと不安の認知療法の骨子

<p>1. ストレスに気づく</p> <p>2. 問題をはっきりさせる： 問題リストの作成，解決目標の設定，目標が適切かどうかの確認</p> <p>3. バランスのよい考え方をしよう： 3つのコラム（状況，気分，自動思考）を使って自動思考に気づく，自動思考のチェック，5つのコラム（状況，気分，自動思考，根拠，反証）を使って自動思考に挑戦する，7つのコラム（状況，気分，自動思考，根拠，反証，適応的思考，心の変化）を使ってバランスのよい考え方を考える</p> <p>4. 問題を解決しよう： 問題解決能力を育てる，アクションプランの立案と行動，生活リズムの回復</p> <p>5. 人間関係を改善しよう： 人間関係のチェック，自分の気持ちを相手に伝える</p> <p>6. 考え方のくせ スキーマに挑戦しよう： スキーマに気づく，行動を通してスキーマを修正する</p>
--

### まとめ

心の強さを育てる取り組みを、臨床心理学の側面から見てきた。

ここでの特徴は、認知療法的なプログラムが多く用いられていることと、自分自身に焦点を当ててプログラムが構成されていることだと考えられる。詳しく見ていくと、認知療法などを用いることにより、「情緒への気づき」と「(症状への) 知的理解」に着目し、それを相互に促している点が共通している。

また、そのどれもがプログラムで取り扱う問題、そのプログラムで得られる効果の範囲等を、限定して明示している。問題および援助可能な範囲を限定する(区切る)ということは、それ以外のものを切り捨てるということではなく、その範囲を徹底して深めることにより、結果的には般化という形で幅広い効果が得られるものとも考えられる。また、参加する人の1つ1つの進歩を確認しながら、きめ細かなステップ方式が採られていること、

それらを“書きとめる”という目に見える形で、立ち止まって整理しながらプログラムが組み立てられていることも特筆すべきであろう。このこととも関連するが、ドロップアウトをできるだけ少なくするよう工夫が至るところで用いられている。

いずれの場合も、認知面と情緒面を含め、自分自身と向き合う過程が含まれている。そして、その中で自分自身に対する気づきを促し、そこでその自分自身を受け入れるか変えていくか、変えていくとしたら自分はどのようになりたいからどのようなゴールを設定するのか、そのゴールは本当に自分の目指したいものなのか等々、時間をかけて、何度もなぞりながら進めていく形式をとっている。

今後はこれらの知見を参考に、心の強さを育む日本独自のプログラムを検討していく必要があると思われる。

### 参考文献

- 天貝由美子・大塚恵護・善平朝涼 2004 「心理学的強さ」の探索的研究(3)—つらい出来事を乗り越えた経験から— 日本教育心理学会第46回総会発表論文集, 587
- Heidi Lyneham, Maree Abbott, Ann Wignall, Ronald Rapee 2003 *Cool Kids® Program—Children Workbook—*, Macquarie University Anxiety Research Unit.
- Heidi Lyneham, Maree Abbott, Ann Wignall, Ronald Rapee 2003 *Cool Kids® Program—Family Program Therapist Manual—*, Macquarie University Anxiety Research Unit.
- Heidi Lyneham, Maree Abbott, Ann Wignall, Ronald Rapee 2003 *Cool Kids® Program—Parents Workbook—*, Macquarie University Anxiety Research Unit.
- Heidi Lyneham, Maree Abbott, Ann Wignall, Ronald Rapee 2003 *Cool Kids® Program—School Program Therapist Manual I—*, Macquarie University Anxiety Research Unit.
- Kwang-Ja Lee et al. 2003 Development and evaluation of self-efficacy counting program to increase quality of life in Breast cancer patients.(in Korean)
- Maja Storch 2003 The meaning of neuroscientific research for psychotherapy. *Psychotherapie* 8. Jahrg Bd. 8, Heft 1 CIP-Medien, München (in German)
- Maja Storch 2004 Implications of neuroscientific research for psychology, *European Psychotherapy*, Vol. 5, No. 1, 1-24.
- Maja Storch (in press) Implications of neuroscientific research for psychology Part II. Practice: Zurich Resource Model (ZRM).
- 大野裕 2003 ところが晴れるノート うつと不安の認知療法自習帳 創元社