

寄稿

新しい形の心理支援

アプリによるレジリエンスの促進で 助け合いにもつながるセルフケアへ

東京家政大学人文学部心理カウンセリング学科 講師

平野 真理

レジリエンスの「集団研修」や「授業」には、一人ひとりに合わせた細やかな対応が難しいなどのデメリットがあります。その解決策として本稿では、スマートフォンアプリを用いた、心理支援を紹介します。

90年代後半に始まった ネットを用いた心理支援

私たちは皆、つらい出来事があったり落ち込んで、少しずつ回復して生きていく力を取り戻すことのできる、心の治癒力を持っています。レジリエンスとは、決して特別な人だけが持つ能力ではなく、すべての人に備わっている心の回復力や適応力のことを指します。

ただ、そうした回復や適応の速さには個人差があります。また、強打ちのめされたり、これまでの経験の中でひどく自信を失ったりしている場合にはレジリエンスがうまく機能しないこともあります。このようなレジリエンスが低下してしまっている人たちに向けた心理的(あるいは

教育的)アプローチとして、レジリエンスを促進させる介入プログラムが多く存在します(Roberison et al., 2015)。

レジリエンス・プログラムは、心理支援の中でも予防的心理支援(preventive approach)のひとつに位置づけられます。対象となるのはある程度健康な人々がほとんどなので、治療とは異なり、アプローチに決まった指針はありません。参加者の年齢や属性に合わせ多様なプログラムが考案されていますが、その内容は、レジリエンスやメンタルヘルスに関する知識やストレス対処のスキルを伝える「心理教育」、ストレス状況における反応パターンの整理や、認知の変容、行動活性などを試みる「認知行動療法的介入」、自らの

資質への気づきや、ポジティブ感情の促進をめざす「ポジティブ心理学的介入」が含まれることが多いといえます。

これらのプログラムは主に、グループ研修や授業の中で実施されます。グループへのアプローチは、一度に多くの人に支援を届けられるという経済性や、グループメンバー同士のやり取りをおとした学びが得られるというメリットがある一方、全体の流れにうまく乗れないメンバーが出てくる、一人ひとりに合わせた細やかな対応を行うことが難しい、終了後に内容が定着しにくい、といったデメリットがあります。

こうした課題に対し、インターネットやアプリを用いることによるコストの低減や、個別の支援を提供できる可能性が模索されています。

インターネットを用いた心理支援は、すでに1990年代後半から、精神科医療の領域で導入されてきま

した。当時、セラピーを提供できる場やセラピストの数が限られている中で、より多くの人たちが利用できる手段としてインターネットによる認知行動療法プログラムが拡がり始めたのです。その後、効果のエビデンスが蓄積されていき、特にうつ病や気分障害に対しては十分な治療効果が示されるようになりました

(Webb et al., 2017)。さらにこうしたインターネットによる心理的アプローチの枠組みは、メンタルヘルスの治療だけでなく、予防や、ウェルビーイングの向上をめざした取り組みにも拡がり、その効果が認められていきました(Mitchell et al., 2009 など)。

手軽さを重視した 「レジリエンスさがし」

2013年、こうした海外の潮流を受けて、予防的心理支援アプリ「レジリエンスさがし」が作成されまし



Profile

ひらの・まり

東京大学大学院教育学研究科臨床心理学コース修士課程、同博士課程修了。博士(教育学)。臨床心理士として精神病院において心理支援を行いながら、東京大学大学院教育学研究科特任助教を経て、2015年から現職。著書に「レジリエンスは身につけられるか 個人差に応じた心のサポートのために」(東京大学出版会)がある。

た。「東京大学グローバルクリエイティブリーダー育成プログラム」という、ICTによる社会課題の解決をめざす文理融合プロジェクトの下、教育学研究科下山研究室と情報理工学系研究科との共同研究によって作成されました。

ポジティブ心理学的アプローチ(e.g. Boniwell & Ryan, 2009)を参考に考案されたワークに、いつでもどこでも手軽に取り組むことができるようになっていきます。この「手軽に」という要素は、予防的心理支援において重要な点でもあります。

実はこのアプリの作成前、PCブラウザで毎日ログインして取り組むタイプのレジリエンス・プログラムを考案しました。多くのワークを盛り込み、個人の状態に合わせたワークをマッチングさせて提供できるように作り込んだのですが、ベータ版のモニター検証ではドロップアウト率が非常に高くなってしまいました。

せっかく内容が効果的であつても、継続的に利用してもらえないのでは意味がありません。そこで「レジリエンスさがし」では、煩雑なログインを排し、まずは最低限の内容をシンプルに提供することをめざし、「強みコレクション」「回復アイ

テム」でできたこと日記」という、3つのコンテンツで構成することになりました。

「強みコレクション」で知る自分のレジリエンスの特徴

「強みコレクション」は、自分のレジリエンスの特徴を知るためのコンテンツです。

レジリエンスは、その個人の持つ能力や性格特性(個人要因)と、個人を取り巻く環境の中にある資源(環境要因)との相互作用によって導かれます。ただしどのような要素がレジリエンスにつながるかは、人によって異なります。たとえば、仕事で大きな失敗をして落ち込んだとき、友人と飲みに行つて気晴らしをすることで元気になる人もいれば、何が起ったのかを振り返り分析する中で心の落ち着きを取り戻す人もいます。前者は、自らの持つ

人と関係を持つ力や、気持ちを表現する力、後者は客観的に思考する力や、自らを内省する力によって、レジリエンスを発揮していると考えられます。

このように、自分の中に存在するレジリエンスにつながる力がどのようなものかを確認することで、自分のレジリエンスの特徴を知ることが出来るようになります。「強みコレクション」では、自分の中にあるレジリエンスにつながるポジティブな力を、「強み」の選択肢から選べるようにリストアップしています。「強み」(Strengths)とは、人の持つポジティブな特性を細かく分け、誰もが必ず何かの強みを持ち得るようにリスト化されたものです(Park et al., 2004)。

皆さんの「強み」の中から自分にあてはまりそうなものを選ぶ作業は、スムーズにできる人もいれば、難しく感じる人もいます。

筆者が大学生を対象に、「強み」のリストを用いて自分の良いところを選ぶワークを行い、どのくらいスムーズに選べたかをたずねたところ、10段階で4くらいと答える人と、8くら

いと答える人に大きく分かれました(平野、2019)。その後友人とペアになり、「強み」のリストを用いてお互いの良いところを選び合つてもらうワークを行い、その結果を統計的に分析したところ、他者からの評価を受け入れることが、自分で自分を肯定的に評価する力につながる可能性があることが示されました。

このことから、「強みコレクション」のコンテンツは、できれば友人や家族など自分をよく知る身近な人とともに行うことが効果的といえます。職場で相手の良いところを改めて言葉で伝えるということは、日本文化の中ではなかなか難しいと思います。そこで、このアプリを用いたプチ研修の時間を設けたり、話題のきっかけとしたりすることが勧められます。ほんの少しでもお互いの良いところを伝え合う時間を持ち、「実はあなたのこんな部分を評価しているよ」「努力をしている姿を見ていたよ」「いつか感謝を伝えなかった」というやり取りをすることで、個々人のレジリエンスが高まることはもちろん、職場風土の向上も期待できます。

自分を支える外的資源を「回復アイテム」で知る

「回復アイテム」は、自分を支えて



レジリエンスにつながるポジティブな力をリストから選ぶ「強みコレクション」



ノスタルジアのポジティブな機能に注目した「回復アイテム」

くれる思い出を確認するコンテンツです。

レジリエンスは個人要因と環境要因の相互作用で導かれると前述しましたが、ここでは環境要因に目を向けていきます。レジリエンスという

考え方が広まり、それが個人の「能力」として取り上げられるようになったことで、やや誤解が生じている部分もありますが、レジリエンスが発揮されるかどうかにおいては、個人要因よりも環境要因の影響のほうが大きいということが、研究でも明らかにされています (Unger, 2013)。「強みコレクション」で確認される個人の能力はもちろん重要ですが、それ以上に重要なのが、自分を取り巻く環境をはじめとした、自分の外にある資源なのです。

これまでの人生を振り返り、つらいことを経験しながらも何とか乗り切ってきたことを思い出したとき、

「自分が何によって支えられていたのか」に目を向けることで、もし再び同じようにつらいことが起こってもきつと大丈夫だという安心感につながります。つらいときに自分の支えとなる外的資源(人、物、場

所など)は、すぐには思いつかないかもしれませんが、いつも通り馴染みの場所、当たり前に行っている行動といった、平時においては気にも留めないようなものが、実は自分を支えていることがあります。

そうした自分の外的資源を確認するうえで、アプリというツールは最適です。スマートフォンの中には、思い出の写真や、他者とのメールのやり取り、聴いていた音楽など、自分が忘れてしまっていることまでも記録されているからです。「回復アイテム」では、自分を元気づけてくれるような写真や音楽を選び、登録することができます。過去に思いを巡らせることはネガティブにとらえられがちで、「昔のことを思い出すよりも、先のことに目を向けよう」という考え方のほうが一般的かもしれません。しかし近年、心理学の世界でもノスタルジア、すなわち過去

を懐かしむことのポジティブな機能が注目されています (Routledge et al., 2013)。過去の出来事を思い出すことは、現在の不安やネガティブな感情を低下させる機能があり、さらに、これまでの人生の積み重ねの中で形づくられてきた現在の自分自身を「ありのまま」に認めることを通して、未来に対してもポジティブなイメージを持つことができることが示されています (長峯 外山, 2019)。

うまくいっている側面に「できたこと日記」で気づく

「できたこと日記」は、日常の小さな達成や、努力を確認するコンテンツです。

ここまで、「レジリエンスの要素は人によって異なる」ということを述べてきました。しかしそれでは、レジリエンスを高める方法がわからない、自分のレジリエンスをもっと

高めるにはどうしたらよいのか、という問いを多くの人が抱くと思います。

ここで、そのヒントになりそうな、筆者が行った研究をひとつ紹介します (平野, 2018)。この研究では、個人のもつレジリエンス要因を測る「レジリエンス尺度」に答えてもらった後、3カ月のスパンを空けてもう一度回答してもらい、その変化を測定し、その間にどのようなライフイベント(具体的には、対人関係に関連するポジティブ/ネガティブなライフイベント、目標達成に関連するポジティブ/ネガティブなライフイベント)があったかについて調査を行ったものです。ほとんどの人が、3カ月間では大きく得点が変わっていませんでしたが、2回目の調査で得点が上がった人たちもいました。その人たちにどのようなライフイベントが影響していたかを検討した結果、目標達成に関連するポジティブなイベント、すなわち「何かを達成できた体験」がレジリエンス得点の向上に影響していることが示されました。

日々の中の継続や感動、小さなチャレンジを記録する「できたこと日記」



この結果を踏まえ「できたこと日記」では、自分の「でき

たこと」に気づく力を高めるために、継続的に記録をつけていきます。ただし、「できたこと」と言われると、そんなのひとつもないと思うってしまう人も多いでしょう。つらい状況で気持ちが落ち込むと、「自分はなにもかもだめだ」と、悲観的になってしまうことがあります。しかし大抵の場合、そのような状況においても、その人の生活すべてがだめな状態になっっているわけではありません。自分では意識していなくても、いつもどおりのタスクを行っていたり、何かを少しだけ楽しいと思えていたり、誰かのために何かを与えることができていたり、といった側面が存在します。目に見えて達成したことだけでなく、そうした日々の中の継続や、感動、小さなチャレンジに目を向けてもらえるよう、この日記では、「今日少しだけ頑張れたこと」などのお題がランダムに出されるようにしました。お題に従って記録を続けることで、自分の頑張りや、うまくいっている側面を大切にできる目線が育まれることが期待されます。

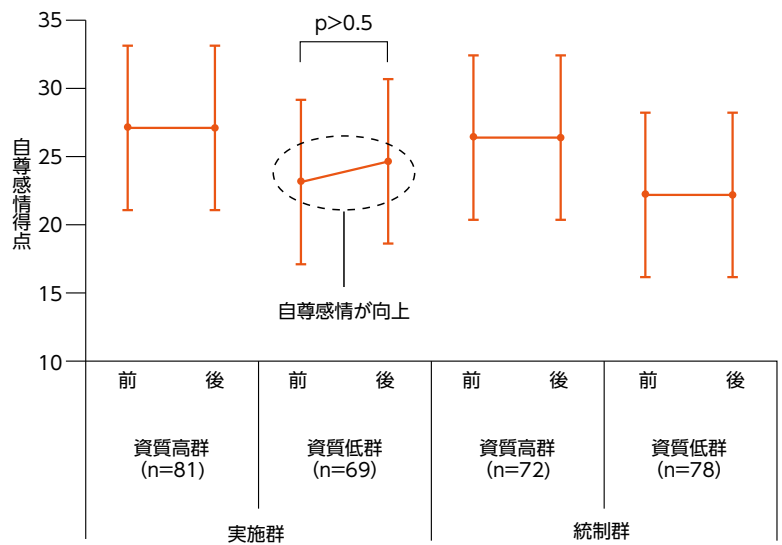
レジリエンスの低い人の 自尊心が向上

以上の3つのコンテンツが含まれた「レジリエンスがし」アプリを使うことでどのような心理的变化がみ

られるか、また、このアプリがどのような人にとって効果的なのかを検討するために、150人の成人を対象にモニター試験を実施しました(平野他、2018)。1カ月間継続して利用してもらった実施群と、何も介入を行わない統制群との比較分析を行った結果、アプリを継続して使うことによってレジリエンス尺度得点が向上したことが示されました。これは、コンテンツをとおして自分のレジリエンス特徴を理解したり、自分を支えてくれる思い出を確認したりすることで、自分の内外に存在するレジリエンスにつながる力(レジリエンス要因)への新たな気づきが促進されたと考えられます。利用者の感想からも、「発見があった」「自分にもいいところがあると思えた」というように、気づきが得られたことがうかがえました。

一方で、精神的健康状態の得点の

図 1カ月の継続使用による自尊心の変化 (平野他、2018)



向上は見られませんでした。つまりこのアプリは、今のメンタルヘルスをすぐに向上させたり、改善させたりするものではないと考えられます。これはレジリエンス・アプローチが、「(今後)つらいことが起こったときに立ち直る力」を底上げするための予防的心理支援であることを考えれば当然です。

そして最も着目すべき結果は、も

ともとレジリエンス尺度得点が低かった人々(資質低群)が、アプリを継続的に使用することで自尊心が向上したことが示されたことでした(図)。

自尊心とは、「自分自身による『自己』への肯定的評価」(Baumeister, 1998)のことで、レジリエンスを発揮するうえで欠かせない重要な要素です。アプリを継続的に利用することで、自分自身を大切に思える気持ちが高められる可能性が示されました。感想では、「自分で自分をほめてあげられた」「当たり前のことも、意味あって努力した結果だとわかって前向きになれた」というように、利用をとおして自身を肯定的に評価するきっかけをつくることができた、という報告が見られました。

利用者が記録した「できたこと」には、目に見える行動や積極的なアクションだけではなく、「何かを決心した」「休めた」「誰かといた」など、目に見えない静かな「できたこと」がたくさんありました。このように、日々の中で気づかずに行っていることが、毎日の生活を支え、時に前に進むために重要な要素になっていることがうかがえます(能登他、2015)。

アプリはあくまでも 心理支援のツールの一つ

このように、アプリというツールを通してレジリエンス・アプローチには、自らのレジリエンスの理解や自尊感情の促進に有効であり、予防的心理支援の新しい形としての拡がり期待できる可能性があります。

しかしながら、このアプローチがすべての人に効果的であるわけではありません。繰り返しになります、レジリエンス要因は個人によってさまざまであり、誰かにとって効果的なり方が、別の誰かには逆効果になることが多々あります。「考え方を変える」とい、「運動する」とい、「瞑想がよい」など、レジリエンスの向上に効果的なことは多くの研究で示されていますが、「これ

をやればレジリエンスが高められる」という発想を他者に押しつけることは避けなければなりません。あくまでも、ひとつのツールとして試していただければと思います。

もうひとつの限界は、継続利用のモチベーションの問題です。これはインターネットを用いた心理アプローチの多くに共通する課題ですが、いわゆるスタンドアロン型と言われる自己学習型プログラムの場合、途中で利用をやめてしまう人が非常に多いのです。そのような脱落を防ぐためには、カウンセラーがオンライン上でフィードバックやアドバイスをを行い、見守られる中で取り組むことが効果的であるとされていますが (Johansson & Andersson, 2012)、そこは、利用者が誰にも干渉されずに好きな時に自由に取り組み

る手軽さとのトレードオフであるともいえるため、難しいところですが、セルフケアの推奨による危険にも注意を

アプリのように手軽なツールを用いて、個人が心のセルフケアを行うことが一般的になることは、一歩間違えると、ストレス状況におけるメンタルヘルスマネジメントを自己責任とみなすことにつながります。これはとても危険なことです。

つらい状況で打ちのめされている状態において第一に重要なのは、自力で頑張ることではなく、環境の改善や他者からのサポートです。能力や体力のある人でも、海で溺れてしまったら息ができません。まずは陸に引き上げられるための他者の手や、休息のための道具が必要です。

「助けを待つだけでなく、助けを求め能力を高めるべきだ」という考え方もありますが、ほんの少しだけ手が差し伸べられるだけで、立ち上がるための力を取り戻せる場合があります。

冒頭、「私たちは皆、心の治癒力を持っている」と述べましたが、自分自身の心に対するのと同じくらい、他者の心に対する治癒力も私たちは持っています。

アプリを用いたセルフケアを通して、自分のレジリエンスの特徴を知ってメンタルヘルスマネジメントを主体的に予防するなか、周囲の人々のレジリエンスを理解する視点も得ることで、仲間や家族の間で互いのレジリエンスのあり方を尊重し、効果的に助け合う方法を見つけられるように思います。

引用文献

Boniwell, I., & Ryan, L. (2009). SPARK Resilience: A teacher's guide. London, UK: University of East London.

平野真理 (2012). 二次元レジリエンス要因の安定性およびライフイベントとの関係パーソナリティ研究, 21, 93-96.

平野真理 (2019). 他者をほめること・他者からほめられることを通じた自己の肯定的評価—日本人女子大学生に効果的なレジリエンス教育にむけて— 東京家政大学研究紀要人文社会科学, 59(1), 61-70.

平野真理・小倉加奈子・能登眸・下山晴彦 (2018). レジリエンスの自己認識を目的とした予防的介入アプリケーションの検討—レジリエンスの「低い」人に効果的なサポートを目指して 臨床心理学, 18(6), 731-742.

Mitchell, J., Stanimirovic, R., Klein, B., & Vella-Brodick, D. (2009). A randomised controlled trial of a self-guided internet intervention promoting well-being. Computers in Human Behavior, 25(3), 749-760.

長峯聖人・外山美樹 (2019). ノスタルジアが時間的態度に与える影響 教育心理学研究, 67(3), 190-202.

能登眸・平野真理・小倉加奈子・下山晴彦 (2015). 人は日常生活で何を「できたこと」と思えるのか 日本心理学会第79回大会発表論文集, 399.

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. Journal of Social and Clinical Psychology, 23, 603-619.

Robertson, I. T., Cooper, C. L., Sarkar, M., & Curran, T. (2015). Resilience training in the workplace from 2003 to 2014: A systematic review. Journal of Occupational and Organizational Psychology, 88, 533-562.

Routledge, C., Wildschut, T., Sedikides, C., & Juhl, J. (2013). Nostalgia as a resource for psychological health and well-being. Social and Personality and Psychology Compass, 7, 808-818.

Ungar, M. (2013). Resilience, trauma, context, and culture. Trauma, violence, & abuse, 14(3), 255-266.

Webb, C. A., Rosso, I. M., & Rauch, S. L. (2017). Internet-based cognitive behavioral therapy for depression: current progress & future directions. Harvard review of psychiatry, 25(3), 114.

「レジリエンスさがし」はiPhone用アプリで、App Storeからダウンロードできます(無料)。ご自由にお試しいただき、職員の方々のメンタルヘルスマネジメントにお役立てください。