

2022 年度
関西福祉科学大学大学院
社会福祉学研究科
心理臨床学専攻

修士論文題目

大学生の余暇活動と
レジリエンスに関する研究

指導教員（ 小笠原 將之 教授 ）

社会福祉学研究科心理臨床学専攻

学生番号 12120009 氏名 和田 大輝

目次

I、問題	1
II、目的	4
III、方法	5
IV、結果	6
V、考察	17
VI、本研究の限界と今後の課題	20
VII、謝辞	21
VIII、引用・参考文献	21

1、問題

大学生の多くが生きる青年期の課題として、Erikson の唱えるアイデンティティの問題がある。青年のアイデンティティとは、個人内で完結せず、他者からの承認を必要不可欠とすることについては古くから指摘されている（柴田，2020）。そして大学生というのは、「心理社会的モラトリウム」という言葉で代表されるように、学業、将来の生き方、職業の選択などの自分自身についての課題や、親からの自立、友人関係、異性との交流といった対人関係における課題などの様々な課題に直面しながら、アイデンティティを確立していくというある程度猶予された立場である。しかし、そういったアイデンティティの確立の時期であるために、青年期特有のアイデンティティの危機が生じ、その程度によっては神経症症状が顕在化しうることもある（中谷ら，2011）。また、厚生労働省が 2007 年に発表したデータによると、「高校、専門学校・各種学校、大学・短大」の在學生に「連続 1 か月以上の欠席経験があるか」といった質問に対し、全体の 37.1%が 1 か月以上の欠席を経験していると回答し、そのうち大学・短大においては 25.8%もの学生が経験しているという結果が出ており、その他の高校（16.6%）や専門学校・各種学校（12.8%）の比率と比較すると、大学生は高い割合を示していることが示されている。これは、大学生が様々な課題に直面していく多感な立場ゆえに、そのストレスも大きく、それによってスチューデントアパシーなどの心理的な危機に直面しやすいことを示していると指摘する人もいる（本間・松田，2012）。そういったストレスを受けながらも生活していくためには、ストレスフルな状況に対処していけるようなスキルや能力を身に着けることが要求される。そして、そのようなストレスや外傷体験への対処能力に関連して、近年ではレジリエンス（精神的回復力）という概念が注目を集めている。

レジリエンスとは、“困難で脅威的な状態にさらされることで一時的に心理的不健康の状態に陥っても、それを乗り越え、精神的病理を示さず、よく適応している”（小塩・中谷・金子・長峰，2002）状態のことを指す概念である。

レジリエンスに関する初期の研究の大部分は 1970 年代の小児精神医学領域のものであり、貧困、親の精神疾患といった不利な生活環境のため、後の生活困難の危険性があると判断された子どもに焦点を当てたものだった。1980 年代から、精神疾患に対する防御因子と抵抗力を意味する概念として、成人の精神医学に導入され始めた。その後、臨床心理学、健康心理学、不登校中学生の回復、児童期における精神的回復力など教育学へと分野を広げていった（關本・亀岡・富樫，2013）。具体的にどのような研究が行われてきたかを示すと、例えば砂賀・二渡（2011）の研究では、がん体験者のレジリエンスは、対処戦略を見出すことで自己統制を行い、がんを受容し、QOL 向上やエンパワメントを高めることが示された。また、中野ら（2011）の研究では、理学療法学科学生のレジリエンス特性が、実習での対人ストレスイベントの中でも、対人劣等と対人摩耗を抑制することを示した。

このように、様々な観点から研究されてきたレジリエンスという概念だが、レジリエンスはストレスによる影響を予防する要因としてストレス研究の中でもよく取り扱われている。例えば、高校受験期というストレス状況下の中学 3 年

生を対象とした石毛・無藤（2005）の研究は、レジリエンスがストレス反応の抑制に寄与し、ストレス反応の抑制に効果的なソーシャルサポートのサポート源である友だちサポートと相関を示したという結果を報告している。また、中野ら（2009）の研究によると、言語聴覚士養成校の学生の実習におけるストレスは、レジリエンスの高いものほど低減する傾向がみられた。また、Grothberg（2003）によると、レジリエンスは誰もが育成によって同様に高めることができるとされており、レジリエンス研究の中で、どうすればレジリエンスを向上させることができるのかという研究もおこなわれていった。増田・西村（2022）の研究では、高齢者が自分のこれまでの人生をつづる自分史を作成する中で、レジリエンスを体現したナラティブを作成することで、その高齢者自身のレジリエンスの向上や心的活性化に寄与することができるという効果が認められている。また、魚地・前野（2021）の研究では、日常の思考や行動を振り返りながら、レジリエンスの向上を目指すことのできるワークショップ型のプログラムを開発し、実際にプログラムの実施によるレジリエンスの向上への寄与が示された。そのような中で、レジリエンスの向上に寄与するものとして、余暇活動が挙げられている。

余暇とは、「仕事のあいまのひま。仕事を離れて自由に使える時間。」（明鏡国語辞典、第二版）とある。余暇活動の先行研究として、人がある活動をレジャーとして経験する要素として、活動内容を選択できる自由といったコントロール、動機づけ、現実からの解放、没頭できること、の4要素が必要とされている（Bundy & Clemson, 2009）。これらは、俗にいう趣味という活動に多くの場合含まれていると言えるだろう。よって、本研究では余暇活動を「趣味のような、仕事や勉強以外の時間に過ごす活動内容」と定義する。

余暇活動についての研究において、松中ら（2019）によると、自分で好きな活動を趣味として選択し、内発的に動機づけられ、余暇の時間を利用してその活動に没頭しつつ日々の仕事から解放されれば、それは多くの人にとってポジティブな感情を生み出す時間となると考えられている。また、日常のポジティブな出来事が、レジリエンスを向上させる可能性について示す調査結果もあり（大谷・富沢・筒井, 2016）、これらの先行研究を踏まえると、つまり、余暇活動によりポジティブな感情を生み出すことにより、レジリエンスを向上させる可能性のある事が考えられる。

しかし、ひとくちに余暇活動といっても、その様態はさまざまである。余暇活動についての研究を行うのであれば、余暇活動の様態をどのようにしてとらえるかを考えなくてはならない。松中ら（2018）は、具体的な余暇活動として、一緒にスポーツを楽しむといった身体的活動があげられると述べている。実際、体を動かすことは心身ともに健康であるために重要なことであるというのは周知の事実であろう。しかし、では身体活動を目的としない余暇活動は本当にレジリエンスにも影響を与えないのだろうか。先行研究では、身体活動を目的としない余暇活動のレジリエンスへの影響は検討されていない。そこで、本研究では、身体活動を目的とするか・しないかを、余暇活動の様態の一つとして検討していく。次に、松中（2019）の研究において、余暇活動の様態として一人で行うものか、複数人で行うものかを様態の一つとしていた。例えば、ゲームをするという余暇活動であっても、一人で行う場合と、複数人で協力して行う場合では、その余暇活

動の質は全く違うものになりうる。このことから、余暇活動の様態とレジリエンスの関連について検討するのであれば、余暇活動の人数についての質問は必要であると判断し、本研究では、自分の行っている余暇活動は一人で行うものか、複数人で行うものかを余暇活動の様態の一つとして検討していく。また、先行研究では余暇活動の数を様態の一つとしているものもあったが、本研究の目的は余暇活動の様態の中でもどのような余暇活動がレジリエンスに影響を与えるのかを検討することであるため、本研究では回答者のなかで最も重視している余暇活動の一つを選んでもらうことにした。

また、平野（2010）は、これまでのレジリエンス研究の中で、レジリエンスという概念を構成する要因には多様なものがあることが明らかにされてきたが、その中には後天的に身につけやすいものも、身につけにくいものも存在するはずであり、そのすべてを獲得できる要因であるとみなすことは難しいと考えた。そして、レジリエンスには先天的な要因が強く、後天的に身に着けにくい資質的レジリエンスと、後天的に獲得されやすい獲得的レジリエンスの二つの次元のレジリエンスがあると主張した。そのため、レジリエンスの向上のためには、レジリエンス要因を先天的なものと後天的なものとに分け、それを踏まえたアプローチをすることが、効果的なレジリエンスの向上には必要な視点であると考えられる。この視点を踏まえたうえでなされた研究として、看護師において、新人から一人前の段階にある看護師の獲得的レジリエンスは、臨床の場で直面する様々な困難を乗り越える経験を通して後天的に培われることを明らかにしたものがある（鈴木，2022）。先行研究において、余暇活動とレジリエンスの関連については研究はなされてきており、いずれも、余暇活動がレジリエンスを向上させるという結果を示唆している（松中ら，2019；松中，2019）。しかしながら、余暇活動とレジリエンスの関係についての先行研究では、レジリエンスを二次元的に捉えたうえでの研究はほとんどない。そこで本研究では、余暇活動の様態が資質的・獲得的レジリエンス要因にどのような影響を与えるのかについて検討する。

また、關本ら（2013）によると、レジリエンスの要因として対人スキルが挙げられており、また、他者との関係の中でレジリエンスが発達してくるとも言われている。さらに、平野が作成した二次元レジリエンス要因尺度では、資質的レジリエンス要因の中には社交性因子が、獲得的レジリエンス要因には他者理解因子が含まれており、これらのことから、他者とのかかわりはレジリエンスに影響を与えられと考えられる。

さて、先行研究において、他者とのかかわりに対する態度を示すものに親和動機というものがある。親和動機とは、他者と友好的になりそれを維持しようとする欲求のことをいい、これには他者からの拒否を恐れる「拒否不安」と、拒否に対する不安や恐れなしに人と一緒にいたいと考える「親和傾向」の二つの性質がある（杉浦，2000）。親和動機についての研究において藤原・川俣（2022）は、中学生における受容・拒絶経験と親和動機との関連について検討し、親和動機が良好な友人関係を形成する際の起点になりうる要因であると示している。このように、他者とのかかわりと言っても、他者とのかかわりに対しての態度には親和動機のような個人差がある。他者とのかかわりがレジリエンスに影響し、他者とのかかわりへの態度に個人差があるのだとするのであれば、他者とのかかわ

りへの態度の差異が、レジリエンスに影響を与える可能性も考えられるのではないだろうか。先行研究において、親和動機がレジリエンスに与える影響について検討のなされたものはほとんどない。そこで、本研究ではレジリエンスと余暇の様態、そして親和動機の関連についても検討する。

II、目的

1. 目的

本研究では、以上に述べた社会的背景や先行研究およびその問題点を踏まえ、大学生を対象に調査を行い、余暇活動の様態を調査し、それが資質的・獲得的レジリエンスにどう影響を与えているのかを明らかにすることを目的とする。また、その人の親和動機についても調査を行い、余暇活動の様態と、親和動機の傾向によって、資質的・獲得的レジリエンスにどう影響を与えているのかを明らかにすることを通じて、余暇活動によってレジリエンスを保持し高めることへの一助になることを目指す。

2. 仮説

本研究における仮説は以下のとおりである。

- (1) 身体活動による心身の健康増進効果のため、余暇活動の目的において、身体活動を目的とした余暇活動を行っているものは、そうでないものに比べ、余暇活動の人数にかかわらず資質的・獲得的いずれかのレジリエンスが高くなる。
- (2) 先行研究により、余暇活動を複数人で行っているものは、レジリエンスが高い傾向にあることが示唆されているため、余暇活動の人数において、余暇活動を複数人で行っているものは、そうでないものに比べ、余暇活動の目的にかかわらず資質的・獲得的いずれかのレジリエンスが高くなる。
- (3) 前述した理由により、余暇活動の目的において、身体活動を目的とした余暇活動を行っているものは、そうでないものに比べ、親和動機の拒否不安の程度にかかわらず資質的・獲得的いずれかのレジリエンスが高くなる。
- (4) 親和動機における拒否不安とは、他者から拒否されることに対しての不安であり、二次元レジリエンスにおける資質的レジリエンス要因の中の社交性因子や、獲得的レジリエンス要因の中の他者理解因子などの内容と相反する感情である。そのため、親和動機において、拒否不安の高いものは、拒否不安の低いものに比べ、身体活動の目的にかかわらず資質的・獲得的どちらのレジリエンスも低くなる。
- (5) 前述した理由により、余暇活動の人数において、余暇活動を複数人で行っているものは、そうでないものに比べ、親和動機の拒否不安の程度にかかわらず資質的・獲得的いずれかのレジリエンスが高くなる。
- (6) 前述した理由により、親和動機において、拒否不安の高いものは、拒否不安の低いものに比べ、余暇活動の人数にかかわらず、資質的・獲得的どちらのレジリエンスも低くなる。

- (7) 前述した理由により、余暇活動の目的において、身体活動を目的とした余暇活動を行っているものは、そうでないものに比べ、親和動機の親和傾向の程度にかかわらず資質的・獲得的いずれかのレジリエンスが高くなる。
- (8) 前述した拒否不安とは逆に、親和傾向とは拒否に対する不安や恐れなしに人と一緒にいたいと思うものであり、これは前述した二次元レジリエンスの諸要因の内容と親和性が高い。よって、親和動機において、親和傾向の高いものは、親和傾向の低いものに比べ、余暇活動の目的にかかわらず、資質的・獲得的どちらのレジリエンスも高くなる。
- (9) 前述した理由により、余暇活動の人数において、余暇活動を複数人で行っているものは、そうでないものに比べ、親和動機の親和傾向の程度にかかわらず資質的・獲得的いずれかのレジリエンスが高くなる。
- (10) 前述した理由により、親和動機において、親和傾向の高いものは、親和傾向の低いものに比べ、余暇活動の人数にかかわらず、資質的・獲得的どちらのレジリエンスも高くなる。

III、方法

1. 手続き

2022 年 7 月に医療福祉系大学において質問紙調査を実施した。調査対象者は、同大学に在学中の学生とした。調査は講義内において本研究の趣旨を説明し、倫理的配慮として、プライバシーの保護、回答の匿名性、回答拒否の意思表示が可能であることを口頭及び文書で説明し、それら全てに同意の得られた学生にのみ Google フォームを用いて集団調査を行った。

そして、156 名から同意が得られ、いずれの項目に対しても回答にも欠損がみられなかったため 156 名を分析対象者とした。

2. 質問紙の構成

- (1) フェイスシート：基本属性として性別、年齢について回答を求めた。
- (2) 余暇活動に関する質問紙（オリジナル質問）：余暇活動の様態について把握するための質問紙。今回の研究では、どのような余暇活動がレジリエンスに関連するのかを検討したかったため、回答者が行う余暇活動の中で最も重視しているものを一つ思い浮かべてもらい、その余暇活動について回答してもらった。余暇活動の様態を調べるため、回答者が行っている余暇活動が身体活動を目的としたものかそうでないかについて、また、回答者が行っている余暇活動が一人で行うものか複数人で行うものかについて質問する。
- (3) 親和動機尺度（杉浦，2000）：他者と友好的になりそれを維持しようとする欲求を親和動機という。親和動機には「拒否不安」、「親和傾向」の二つの側面があり、これらを測定するためにこの尺度を使用する。回答は 1（あてはまらない）～ 5（あてはまる）までの 5 件法を用い、拒否不安因子（9 項目）、親和傾向因子（9 項目）、計 18 項目で構成されている。
- (4) 二次元レジリエンス要因尺度（平野，2010）：困難で脅威を与える状況にも

かわらず，うまく適応する過程や能力のことをレジリエンスという。そしてこのレジリエンスは資質的レジリエンス要因と獲得的レジリエンス要因の二次元の構造になっており、これらを測定するためにこの尺度を使用する。回答は1（全くあてはまらない）～5（よくあてはまる）までの5件法を用い、資質的レジリエンス要因が楽観性（3項目）、統御力（3項目）、社交性（3項目）、行動力（3項目）、獲得的レジリエンス要因が問題解決志向（3項目）、自己理解（3項目）、他者理解（3項目）、計21項目で構成されている。

3. 分析方法

本研究における分析では、IBM社の統計解析ソフトウェアSPSS Statisticsを使用し5%の有意水準を統計的有意の基準とし検定を行った。対象者の基本属性を調べるために度数分布表を使用した。また、尺度ごとにt検定または分散分析を行った。

IV、結果

1. 基本属性

回答者の基本属性は表1のとおりである。性別は、「男性」が65（41.7%）名、「女性」が91名（58.3%）であった。年齢は、「19歳」が90名（57.7%）、「20歳」が40名（25.6%）、「21歳」が17名（10.9%）、「22歳」が6名（3.8%）、「25歳」が2名（1.3%）、「27歳」が1名（0.6%）であった。

表1 回答者の基本属性

		度数（人）	構成比（%）
性別	男性	65	41.7
	女性	91	58.3
年齢	19歳	90	57.7
	20歳	40	25.6
	21歳	17	10.9
	22歳	6	3.8
	25歳	2	1.3
	27歳	1	0.6

2. 余暇活動の目的と人数の差異が各レジリエンスに及ぼす影響

各レジリエンスが余暇活動の目的と人数によって異なるのかを検討した。資質的レジリエンスの平均値と、標準偏差を表2に示す。要因の効果に関する内容は

表 3 に、資質的レジリエンスの点数の推定周辺平均を図 1 に示す。余暇活動の目的と人数を要因とする 2 要因の分散分析を行ったところ、余暇活動の人数の主効果 ($F(1,152)=4.936, p<.05, ES: \eta_p^2=.031$) が有意であった。そして、余暇活動の目的の主効果 ($F(1,152)=1.583, n.s.$)、余暇活動の目的と人数の交互作用効果 ($F(1,152)=2.716, n.s.$) は有意ではなかった。

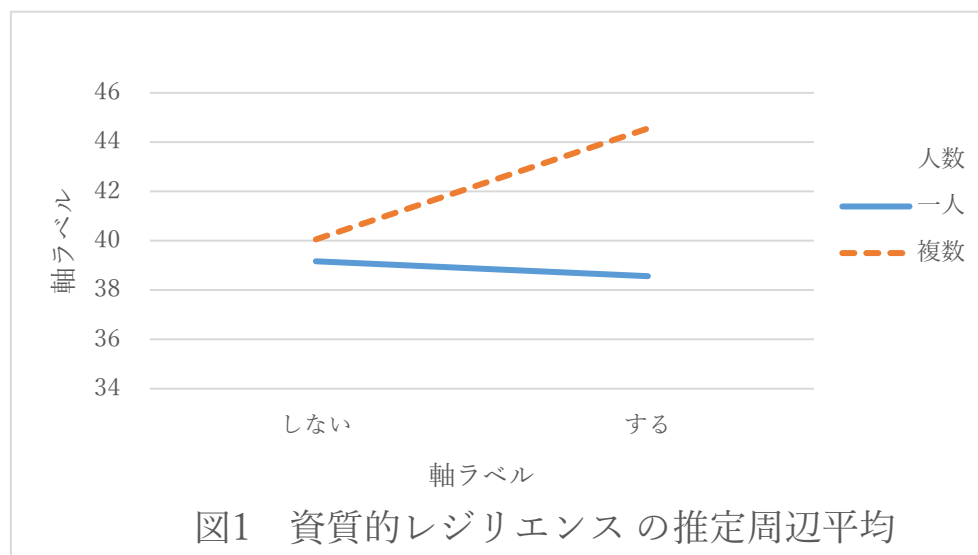
表 2 資質的レジリエンスの程度の平均と標準偏差

身体活動を目的としない・する	しない		する	
	一人	複数	一人	複数
余暇活動の人数				
平均	39.17	40.06	38.57	44.56
標準偏差	8.58	8.82	9.89	8.50

表 3 要因の効果に関する分散分析表 (ABS タイプ)

変動因	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	η_p^2
身体活動を目的としない・する	123.146	1	123.146	1.583	.010
余暇活動の人数	384.126	1	384.126	4.936*	.031
目的×人数	211.352	1	211.352	2.716	.018
誤差	11828.176	152	77.817		
全体	264725.000	156			

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$



次に、獲得的レジリエンスの平均値と、標準偏差を表 4 に示す。要因の効果に関する内容は表 5 に、獲得的レジリエンスの点数の推定周辺平均を図 2 に示す。

余暇活動の目的と人数を要因とする 2 要因の分散分析を行ったところ、余暇活動の目的の主効果（ $F(1,152)=.018, n.s.$ ）、余暇活動の人数の主効果（ $F(1,152)=1.807, n.s.$ ）、余暇活動の目的と人数の交互作用効果（ $F(1,152)=2.124, n.s.$ ）のどれも有意ではなかった。

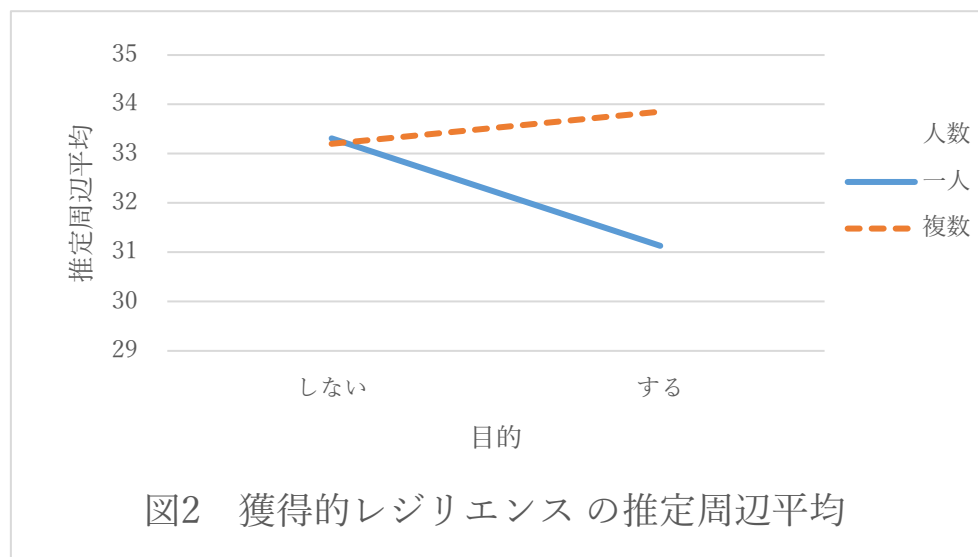
表 4 獲得的レジリエンスの程度の平均と標準偏差

身体活動を目的としない・する	しない		する	
余暇活動の人数	一人	複数	一人	複数
平均	33.31	33.20	31.13	33.85
標準偏差	5.50	5.66	6.67	4.25

表 5 要因の効果に関する分散分析表（ABS タイプ）

変動因	SS	df	MS	F	$\eta^2 p$
身体活動を目的としない・する	18.945	1	18.945	0.618	.004
余暇活動の人数	55.372	1	55.372	1.807	.012
目的×人数	65.081	1	65.081	2.124	.014
誤差	4656.799	152	30.637		
全体	175243.000	156			

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$



3. 余暇活動の目的・人数と各親和動機の程度の差異が各レジリエンスに及ぼす影響

(1) 余暇活動の目的と拒否不安の程度の差異が各レジリエンスに及ぼす影響
親和動機尺度の拒否不安の点数を+1SD以上で高群に、-1SD以下で低群に分

類し、余暇活動の目的と拒否不安の高低が、各レジリエンスにどう影響を及ぼすのかを検討した。拒否不安の高群と低群の関係を調べるために、対応のない t 検定を行った結果、平均値と標準偏差は表 6 の通りであり、拒否不安高群は拒否不安低群より親和動機尺度の拒否不安の点数が有意に高かった ($t(51)=28.751, p<.001, ES:r=.970, 95\%CI[26.390, -22.945]$)。そのため、拒否不安の高群と低群には、統計的に有意な差があることが認められた。

資質的レジリエンスの平均値と、標準偏差を表 7 に示す。要因の効果に関する内容は表 8 に、資質的レジリエンスの点数の推定周辺平均を図 3 に示す。余暇活動の目的と拒否不安の高低を要因とする 2 要因の分散分析を行ったところ、拒否不安の高低の主効果 ($F(1,49)=8.457, p<.01, ES:\eta_p^2=.147$) が有意であった。そして、余暇活動の目的の主効果 ($F(1,49)=3.360, n.s.$)、余暇活動の目的と拒否不安の高低の交互作用効果 ($F(1,49)=2.206, n.s.$) は有意ではなかった。

表 6 拒否不安の高群と低群の平均と標準偏差 ($N=53$)

	高群	低群
平均	42.62	17.96
標準偏差	1.49	4.19
人数	27	26

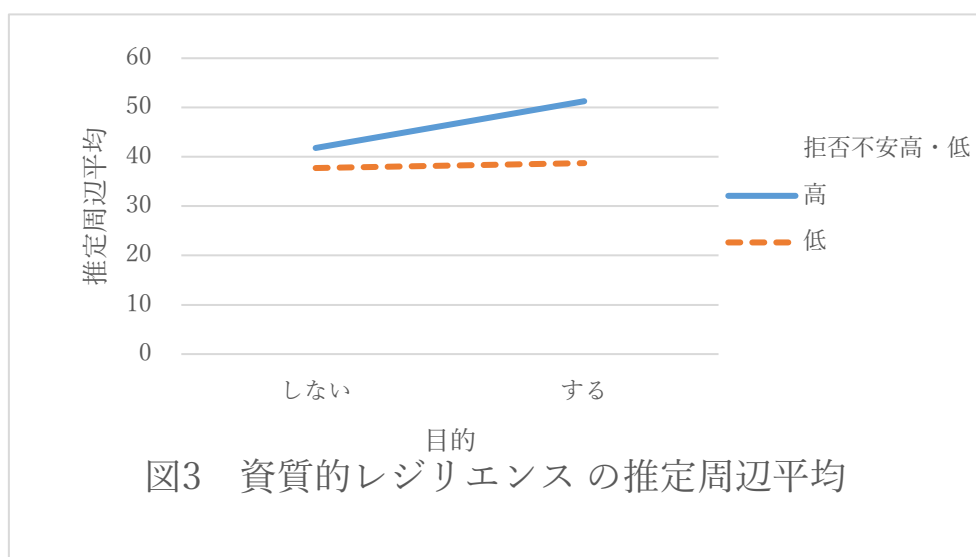
表 7 資質的レジリエンスの程度の平均と標準偏差

身体活動を目的としない・する		しない		する	
拒否不安	高・低	高群	低群	高群	低群
平均		41.80	37.73	51.29	38.72
標準偏差		9.64	9.91	10.13	9.01

表 8 要因の効果に関する分散分析表 (ABS タイプ)

変動因	SS	df	MS	F	η_p^2
身体活動を目的としない・する	313.393	1	313.393	3.360	.064
拒否不安 高・低	788.722	1	788.722	8.457**	.147
目的×拒否不安	205.775	1	205.775	2.206	.043
誤差	4569.744	49	93.260		
全体	95781.000	53			

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$



次に、獲得的レジリエンスの平均値と、標準偏差を表 9 に示す。要因の効果に関する内容は表 10 に、獲得的レジリエンスの点数の推定周辺平均を図 4 に示す。余暇活動の目的と拒否不安の高低を要因とする 2 要因の分散分析を行ったところ、拒否不安の高低の主効果 ($F(1,49)=6.059, p<.05, ES: \eta^2 p^2=.110$) が有意であった。そして、余暇活動の目的の主効果 ($F(1,49)=.332, n.s.$)、余暇活動の目的と拒否不安の高低の交互作用効果 ($F(1,49)=3.724, n.s.$) は有意ではなかった。

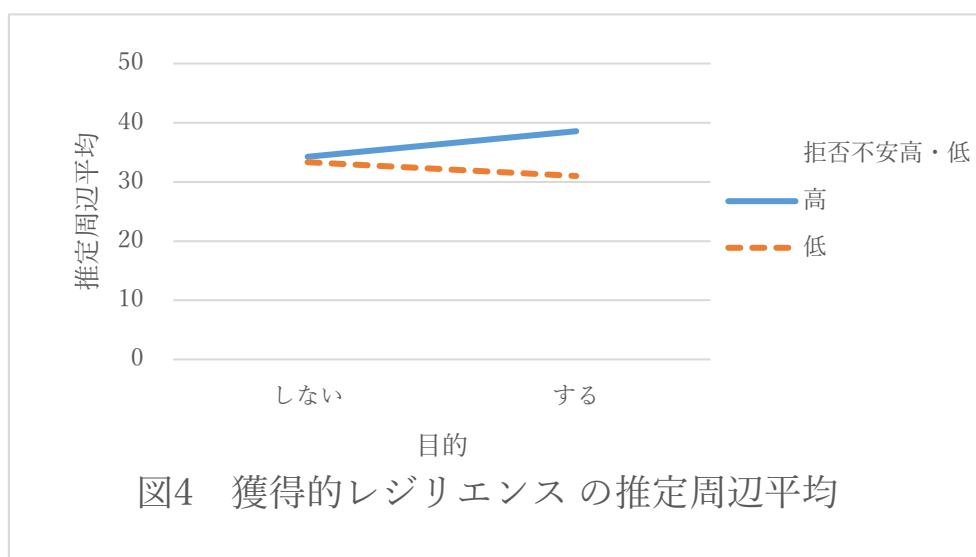
表 9 獲得的レジリエンスの程度の平均と標準偏差

身体活動を目的としない・する		しない		する	
拒否不安	高・低	高群	低群	高群	低群
平均		34.25	33.33	38.57	31.00
標準偏差		4.41	7.35	4.89	6.28

表 10 要因の効果に関する分散分析表 (ABS タイプ)

変動因	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	$\eta^2 p^2$
身体活動を目的としない・する	11.279	1	11.279	.332	.007
拒否不安 高・低	205.596	1	205.596	6.059*	.110
目的×拒否不安	126.375	1	126.375	3.724	.071
誤差	1662.798	49	33.935		
全体	62776.000	53			

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$



(2) 余暇活動の人数と拒否不安の程度の差異が各レジリエンスに及ぼす影響

余暇活動の人数と拒否不安の高低が、各レジリエンスにどう影響を及ぼすのかを検討した。資質的レジリエンスの平均値と、標準偏差を表 11 に示す。要因の効果に関する内容は表 12 に、資質的レジリエンスの点数の推定周辺平均を図 5 に示す。余暇活動の人数と拒否不安の高低を要因とする 2 要因の分散分析を行ったところ、余暇活動の人数の主効果 ($F(1,49)=7.709, p<.01, ES: \eta_p^2=.136$)、拒否不安の高低の主効果 ($F(1,49)=8.103, p<.01, ES: \eta_p^2=.142$) が有意であった。そして、余暇活動の人数と拒否不安の高低の交互作用効果 ($F(1,49)=2.765, n.s.$) は有意ではなかった。

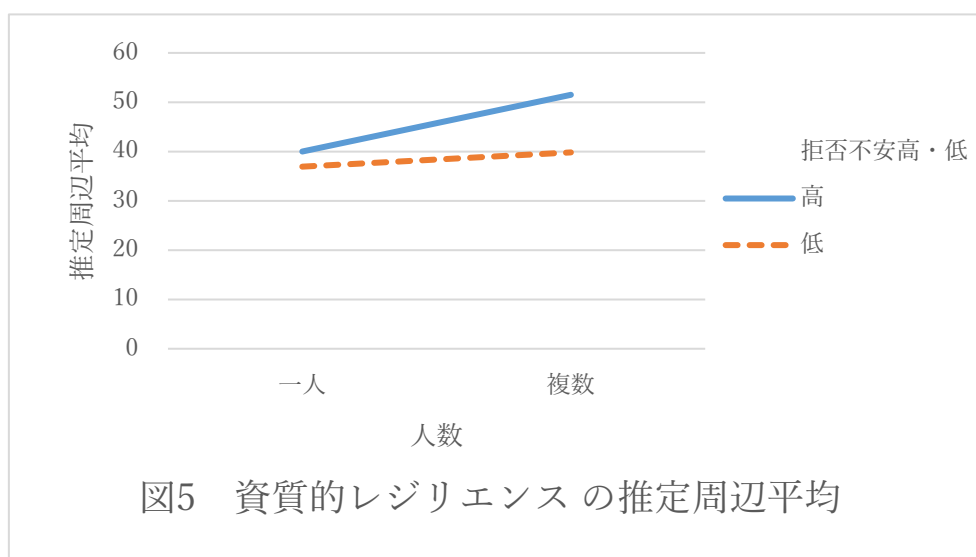
表 11 資質的レジリエンスの程度の平均と標準偏差

余暇活動の人数		一人		複数	
拒否不安	高・低	高群	低群	高群	低群
平均		40.00	36.93	51.50	39.82
標準偏差		9.57	10.36	7.82	7.99

表 12 要因の効果に関する分散分析表 (ABS タイプ)

変動因	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	η_p^2
余暇活動の人数	653.996	1	653.996	7.709**	.136
拒否不安 高・低	687.479	1	687.479	8.103*	.142
人数×拒否不安	234.580	1	234.580	2.765	.053
誤差	4157.070	49	84.838		
全体	95781.000	53			

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$



次に、獲得的レジリエンスの平均値と、標準偏差を表 13 に示す。要因の効果に関する内容は表 14 に、獲得的レジリエンスの点数の推定周辺平均を図 6 に示す。余暇活動の人数と拒否不安の高低を要因とする 2 要因の分散分析を行ったところ、拒否不安の高低の主効果 ($F(1,49)=4.417, p<.05, ES: \eta_p^2=.083$) が有意であった。そして、余暇活動の人数の主効果 ($F(1,49)=1.371, n.s.$)、余暇活動の人数と拒否不安の高低の交互作用効果 ($F(1,49)=1.119, n.s.$) は有意ではなかった。

表 13 獲得的レジリエンスの程度の平均と標準偏差

余暇活動の人数	一人		複数	
	拒否不安 高・低	高群 低群	高群 低群	高群 低群
平均		34.00 32.267	37.70 32.45	
標準偏差		4.83 8.41	4.08 4.39	

表 14 要因の効果に関する分散分析表 (ABS タイプ)

変動因	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	η_p^2
余暇活動の人数	47.774	1	47.774	1.371	.027
拒否不安 高・低	153.930	1	153.930	4.417*	.083
人数×拒否不安	38.986	1	38.986	1.119	.295
誤差	1707.761	49	34.852		
全体	62776.000	53			

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

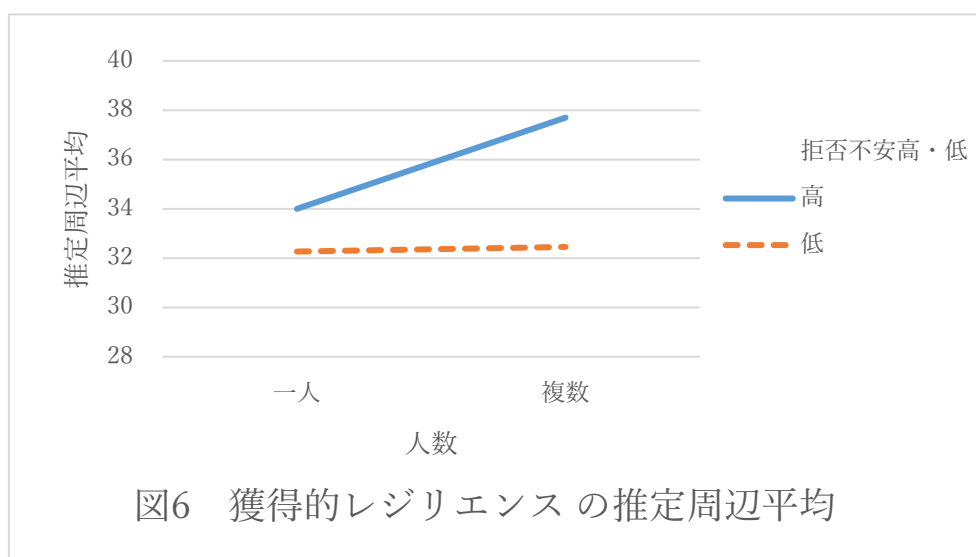


図6 獲得的レジリエンスの推定周辺平均

(3) 余暇活動の目的と親和傾向の程度の差異が各レジリエンスに及ぼす影響

親和動機尺度の親和傾向の点数を+1SD以上で高群に、-1SD以下で低群に分類し、余暇活動の目的と親和傾向の高低が、各レジリエンスにどう影響を及ぼすのかを検討した。親和傾向の高群と低群の関係を調べるために、対応のない t 検定を行った結果、平均値と標準偏差は表 15 の通りであり、親和傾向高群は親和傾向低群より親和動機尺度の親和傾向の点数が有意に高かった ($t(46) = 33.312, p < .001, ES: r = .980, 95\%CI[23.929, -21.202]$)。そのため、親和傾向の高群と低群には、統計的に有意な差があることが認められた。

資質的レジリエンスの平均値と、標準偏差を表 16 に示す。要因の効果に関する内容は表 17 に、資質的レジリエンスの点数の推定周辺平均を図 7 に示す。余暇活動の目的と親和傾向の高低を要因とする 2 要因の分散分析を行ったところ、親和傾向の高低の主効果 ($F(1,44) = 23.014, p < .001, ES: \eta_p^2 = .343$) が有意であった。そして、余暇活動の目的の主効果 ($F(1,44) = 2.448, n.s.$)、余暇活動の目的と拒否不安の高低の交互作用効果 ($F(1,44) = .057, n.s.$) は有意ではなかった。

表 15 親和傾向の高群と低群の平均と標準偏差 ($N = 48$)

	高群	低群
平均	43.84	21.28
標準偏差	1.01	2.83
人数	19	29

表 16 資質的レジリエンスの程度の平均と標準偏差

身体活動を目的としない・する		しない		する	
親和傾向	高・低	高群	低群	高群	低群
平均		45.27	33.00	50.12	36.57
標準偏差		8.75	6.68	12.41	7.89

表 17 要因の効果に関する分散分析表 (ABS タイプ)

変動因	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	$\eta^2 p^2$
身体活動を 目的としない・する	175.545	1	175.545	2.448	.053
親和傾向 高・低	1650.083	1	1650.083	23.014***	.343
目的×親和傾向	4.059	1	4.059	.057	.813
誤差	3154.771	44	71.699		
全体	79121.000	48			

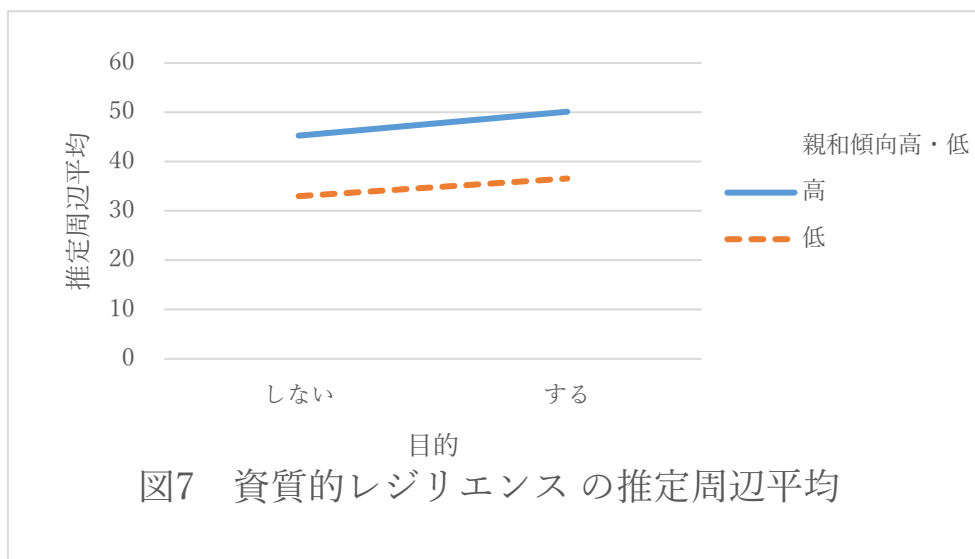
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$ 

図7 資質的レジリエンスの推定周辺平均

次に、獲得的レジリエンスの平均値と、標準偏差を表 18 に示す。要因の効果に関する内容は表 19 に、獲得的レジリエンスの点数の推定周辺平均を図 8 に示す。余暇活動の目的と親和傾向の高低を要因とする 2 要因の分散分析を行ったところ、親和傾向の高低の主効果 ($F(1,44)=15.722, p<.001, ES: \eta^2 p^2=.263$) が有意であった。そして、余暇活動の目的の主効果 ($F(1,44)=.004, n.s.$)、余暇活動の目的と親和傾向の高低の交互作用効果 ($F(1,44)=.117, n.s.$) は有意ではなかった。

表 18 獲得的レジリエンスの程度の平均と標準偏差

身体活動を目的としない・する	しない		する	
	高群	低群	高群	低群
平均	36.72	29.91	37.25	29.14
標準偏差	3.82	6.47	5.68	6.96

表 19 要因の効果に関する分散分析表 (ABS タイプ)

変動因	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	$\eta^2 p^2$
身体活動を 目的としない・する	.147	1	.147	.004	.000

親和傾向 高・低	551.098	1	551.098	15.722***	.263
目的×親和傾向	4.110	1	4.110	.117	.003
誤差	1542.357	44	35.054		

全体 53106.000 48

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

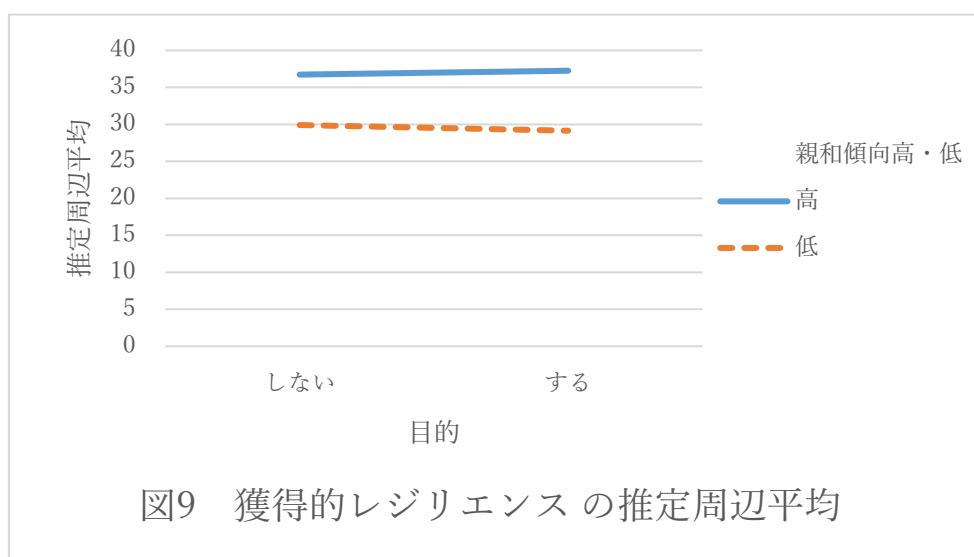


図9 獲得的レジリエンス の推定周辺平均

(4) 余暇活動の人数と親和傾向の程度の差異が各レジリエンスに及ぼす影響

余暇活動の人数と親和傾向の高低が、各レジリエンスにどう影響を及ぼすのかを検討した。資質的レジリエンスの平均値と、標準偏差を表 20 に示す。要因の効果に関する内容は表 21 に、資質的レジリエンスの点数の推定周辺平均を図 10 に示す。余暇活動の人数と親和傾向の高低を要因とする 2 要因の分散分析を行ったところ、親和傾向の高低の主効果 ($F(1,44)=24.850, p<.001, ES: \eta^2_p=.361$) が有意であった。そして、余暇活動の人数の主効果 ($F(1,44)=1.816, n.s.$)、余暇活動の人数と親和傾向の高低の交互作用効果 ($F(1,44)=.099, n.s.$) は有意ではなかった。

表 20 資質的レジリエンスの程度の平均と標準偏差

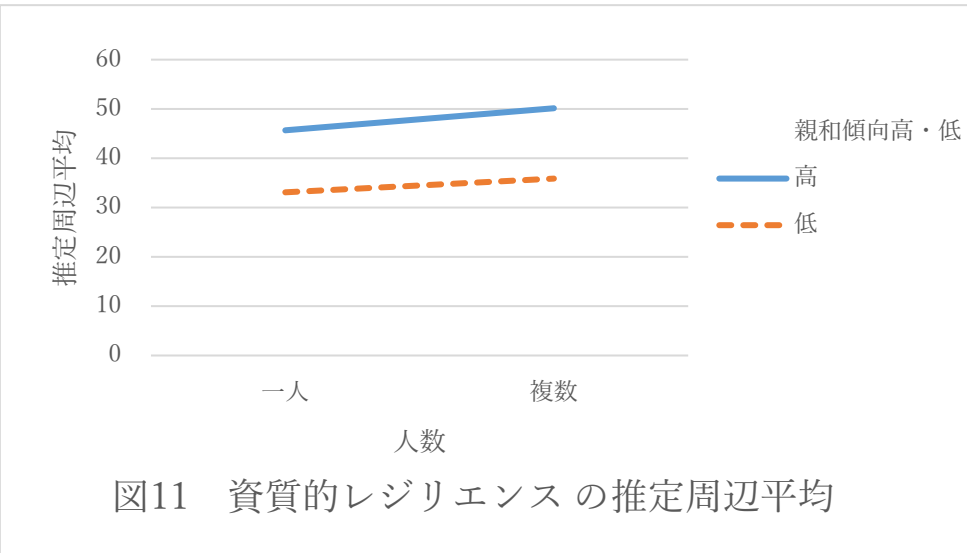
余暇活動の人数	一人		複数	
	高群	低群	高群	低群
親和傾向 高・低				
平均	45.67	33.10	50.14	35.88
標準偏差	10.11	6.97	11.11	7.18

表 21 要因の効果に関する分散分析表 (ABS タイプ)

変動因	SS	df	MS	F	η^2_p
余暇活動の人数	132.015	1	132.015	1.816	.040
親和傾向 高・低	1806.244	1	1806.244	24.850***	.361
人数×親和傾向	7.216	1	7.216	.099	.002

誤差	3198.208	44	72.687
全体	79121.000	48	

* $p<.05$,** $p<.01$,*** $p<.001$



次に、獲得的レジリエンスの平均値と、標準偏差を表 22 に示す。要因の効果に関する内容は表 23 に、獲得的レジリエンスの点数の推定周辺平均を図 12 に示す。余暇活動の人数と親和傾向の高低を要因とする 2 要因の分散分析を行ったところ、親和傾向の高低の主効果 ($F(1,44)=16.592, p<.001, ES: \eta^2_p=.274$) が有意であった。そして、余暇活動の人数の主効果 ($F(1,44)=.074, n.s.$)、余暇活動の人数と親和傾向の高低の交互作用効果 ($F(1,44)=.388, n.s.$) は有意ではなかった。

表 22 獲得的レジリエンスの程度の平均と標準偏差

余暇活動の人数	一人		複数	
	高・低	高群	低群	高群
平均		36.33	29.90	38.00
標準偏差		4.66	6.76	4.51

表 23 要因の効果に関する分散分析表 (ABS タイプ)

変動因	SS	df	MS	F	η^2_p
余暇活動の人数	2.568	1	2.568	.074	.002
親和傾向 高・低	576.692	1	576.692	16.592***	.274
人数×親和傾向	13.513	1	13.513	.388	.009
誤差	1531.976	44	34.818		
全体	53106.000	48			

* $p<.05$,** $p<.01$,*** $p<.001$

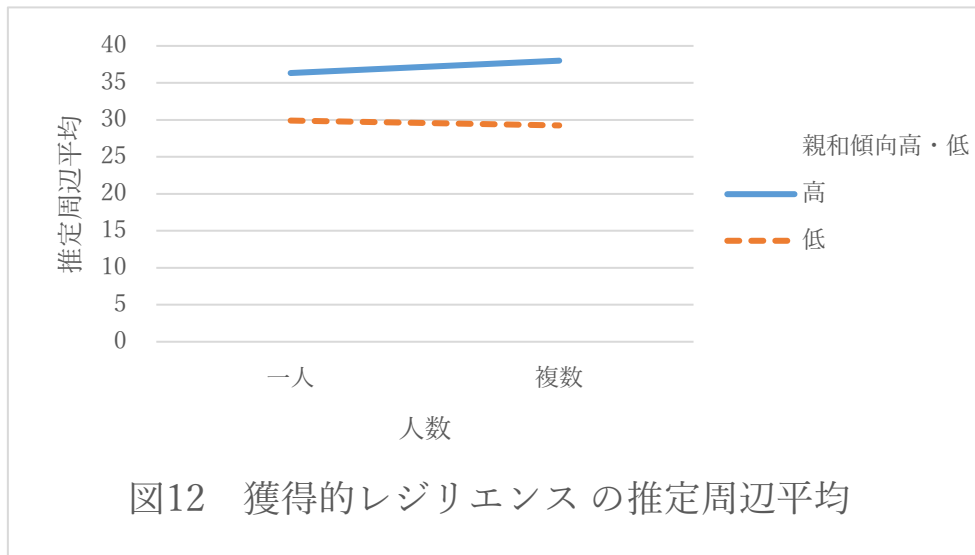


図12 獲得的レジリエンスの推定周辺平均

V、考察

1. 余暇活動の目的と人数の差異が各レジリエンスに及ぼす影響

各レジリエンスの程度は、余暇活動の目的と人数によって異なるのかを調べるために、2要因の分散分析を行った結果、まず資質的レジリエンスにおいて、余暇活動の人数に主効果が見られたが、余暇活動の目的の主効果、人数と目的の交互作用効果は見られなかった。そのため、余暇活動の目的が身体活動を目的とするか、しないかにかかわらず、余暇活動を複数人で行っているものの方が、一人で行っているものに比べ、資質的レジリエンスの程度が高くなることが示された。これについては、余暇活動の目的が身体活動を目的としているか、していないかにかかわらず、余暇活動の人数が複数人で行うものは、一人で行うものに対して、資質的レジリエンスの程度が高くなると考えられる。

次に、獲得的レジリエンスにおいては、余暇活動の目的の主効果、余暇活動の人数の主効果、余暇活動の目的と人数の交互作用効果、いずれも見られなかった。これについては、余暇活動の目的も、人数も、それら二つによる作用も、獲得的レジリエンスの程度には影響を及ぼさないと考えられる。

これらの結果から、仮説(2)で述べた余暇活動を複数人で行っているものは、そうでないものに比べ、余暇活動の目的にかかわらず資質的・獲得的レジリエンスのいずれかが高くなるという仮説は一部支持された。先行研究で示されたとおり、余暇活動を複数人で行うものは、レジリエンスが高い傾向にあった。しかしながら、示された結果は獲得的レジリエンスではなく資質的レジリエンスが高いというものであった。これは余暇活動を複数人で行うものは、そもそもレジリエンスが高いものであると考えられ、本研究の目的である余暇活動により後天的にレジリエンスを高めることへの一助になりえる結果とはならなかった。また、仮説(1)の余暇活動の目的において、身体活動を目的とした余暇活動を行っているものは、そうでないものに比べ、余暇活動の人数にかかわらず資質的・獲得的いずれかのレジリエンスが高くなるという仮説は支持されなかった。仮説でも述

べたように、身体活動の心身に対しての健康増進効果は言わずと知れたものだが、二次元レジリエンス要因に対しては、あまり関係がないようである。

2. 余暇活動の目的・人数と拒否不安の程度の差異が、各レジリエンスに及ぼす影響

各レジリエンスの程度が、余暇活動の目的と親和動機尺度における拒否不安の高低によって異なるのかを調べるために、拒否不安の程度を高群と低群に分類し、2要因の分散分析を行った結果、まず資質的レジリエンスにおいて、拒否不安の高低に主効果が見られたが、余暇活動の目的の主効果、余暇活動の目的と拒否不安の高低の交互作用効果は見られなかった。この結果から、余暇活動の目的が身体活動を目的とするか、しないかにかかわらず、拒否不安の高いものほど、低いものに比べ、資質的レジリエンスの程度が高くなることが示された。

次に、獲得的レジリエンスにおいては、拒否不安の高低に主効果が見られたが、余暇活動の目的の主効果、余暇活動の目的と拒否不安の高低の交互作用効果は見られなかった。この結果から、余暇活動の目的が身体活動を目的とするか、しないかにかかわらず、拒否不安の高いものほど、低いものに比べ、獲得的レジリエンスの程度が高くなることが示された。

また、各レジリエンスの程度が、余暇活動の人数と親和動機尺度における拒否不安の高低によって異なるのかを調べるために、拒否不安の程度を高群と低群に分類し、2要因の分散分析を行った結果、まず資質的レジリエンスにおいて、余暇活動の人数と拒否不安の高低に主効果が見られたが、余暇活動の人数と拒否不安の高低の交互作用効果は見られなかった。そのため、拒否不安の程度にかかわらず、余暇活動を複数人で行っているもののほうが、一人で行っているものに比べ、資質的レジリエンスの程度が高くなること、そして、余暇活動の人数が一人で行うものか、複数人で行うものかにかかわらず、拒否不安の高いものほど、低いものに比べ、資質的レジリエンスの程度が高くなることが示された。

次に、獲得的レジリエンスにおいては、拒否不安の高低に主効果が見られたが、余暇活動の人数の主効果、余暇活動の人数と拒否不安の高低の交互作用効果は見られなかった。そのため、余暇活動の人数が一人で行うものか、複数人で行うものかにかかわらず、拒否不安の高いものほど、低いものに比べ、獲得的レジリエンスの程度が高くなることが示された。

これらの結果から、仮説(5)で述べた余暇活動を複数人で行っているものは、そうでないものに比べ、親和動機の拒否不安の程度にかかわらず資質的・獲得的いずれかのレジリエンスが高くなるという仮説は一部支持された。また、仮説(4)と(6)で述べたように、親和動機の拒否不安と二次元レジリエンスの各要因は相反するものであると考えそれらの仮説を立てていたが、結果は拒否不安の高いものは、低いものに比べ、余暇活動の目的や人数にかかわらず資質的・獲得的レジリエンスどちらもが高くなるという仮説と正反対の結果となった。これは、たしかに二次元レジリエンスの各要因の諸因子の中の下位尺度の中に相反するものが含まれることでその部分の得点が減少していたとして、それ以外の因子ないし下位尺度に対しては親和性が高く、それによって減点を上回るほどの得点が得られていた可能性が考えられる。また、余暇活動の目的において、身体活動を目的

とした余暇活動を行っているものは、そうでないものに比べ、親和動機の拒否不安の程度にかかわらず資質的・獲得的いずれかのレジリエンスが高くなるという仮説（３）は、今回の結果からは支持されなかった。

３．余暇活動の目的・人数と親和傾向の程度の差異が、各レジリエンスに及ぼす影響

各レジリエンスの程度が、余暇活動の目的と親和動機尺度における親和傾向の高低によって異なるのかを調べるために、親和傾向の程度を高群と低群に分類し、２要因の分散分析を行った結果、まず資質的レジリエンスにおいて、親和傾向の高低に主効果が見られたが、余暇活動の目的の主効果と、余暇活動の目的と拒否不安の高低の交互作用効果は見られなかった。そのため、余暇活動の目的が身体活動を目的とするか、しないかにかかわらず、親和傾向の高いものほど、低いものに比べ、資質的レジリエンスの程度が高くなることが示された。

次に、獲得的レジリエンスにおいては、親和傾向の高低に主効果が見られたが、余暇活動の目的の主効果、余暇活動の目的と親和傾向の高低の交互作用効果は見られなかった。そのため、余暇活動の目的が身体活動を目的とするか、しないかにかかわらず、親和傾向の高いものほど、低いものに比べ、獲得的レジリエンスの程度が高くなることが示された。

また、各レジリエンスの程度が、余暇活動の人数と親和動機尺度における親和傾向の高低によって異なるのかを調べるために、親和傾向の程度を高群と低群に分類し、２要因の分散分析を行った結果、まず資質的レジリエンスにおいて、親和傾向の高低に主効果が見られたが、余暇活動の人数の主効果と、余暇活動の人数と親和傾向の高低の交互作用効果は見られなかった。そのため、余暇活動の人数が一人で行うものか、複数人で行うものかにかかわらず、親和傾向の高いものほど、低いものに比べ、資質的レジリエンスの程度が高くなることが示された。

次に、獲得的レジリエンスにおいては、親和傾向の高低に主効果が見られたが、余暇活動の人数の主効果、余暇活動の人数と親和傾向の高低の交互作用効果は見られなかった。そのため、余暇活動の人数が一人で行うものか、複数人で行うものかにかかわらず、親和傾向の高いものほど、低いものに比べ、獲得的レジリエンスの程度が高くなることが示された。

これらの結果から、仮説（８）と（１０）で述べた親和動機において、親和傾向の高いものは、親和傾向の低いものに比べ、余暇活動の目的や人数にかかわらず、資質的・獲得的どちらのレジリエンスも高くなるという仮説は支持された。これは、仮説でも述べたように、拒否に対する不安や恐れなしに人と一緒にいたいと思う親和傾向と、二次元レジリエンスの諸要因の親和性が高かったからだと考えられる。また、余暇活動の目的において、身体活動を目的とした余暇活動を行っているものは、そうでないものに比べ、親和動機の親和傾向の程度にかかわらず資質的・獲得的いずれかのレジリエンスが高くなるという仮説（７）と、余暇活動の人数において、余暇活動を一人で行っているものは、そうでないものに比べ、親和動機の親和傾向の程度にかかわらず資質的・獲得的いずれかのレジリエンスが高くなるという仮説（９）は、今回の結果からは支持されなかった。

4. 総合考察

本研究では、まず余暇活動の目的と人数の差異が各レジリエンスに及ぼす影響について検討した。結果は、余暇活動を一人ではなく複数人で行うものは、余暇活動の目的が身体活動を目的とするかにかかわらず資質的レジリエンスが高い傾向にあるということが示された。次に、余暇活動の目的・人数と拒否不安の程度の差異が、各レジリエンスに及ぼす影響について検討した。結果は、余暇活動を一人ではなく複数人で行うものは、余暇活動の目的が身体活動を目的とするかにかかわらず資質的レジリエンスが高い傾向にあること、拒否不安の高いものは、低いものに比べ、余暇活動の目的や人数にかかわらず資質的・獲得的レジリエンスのどちらも高い傾向にあることが示された。次に、余暇活動の目的・人数と親和傾向の程度の差異が、各レジリエンスに及ぼす影響について検討した。結果は、親和傾向の高いものは、低いものに比べ、余暇活動の目的や人数にかかわらず資質的・獲得的レジリエンスのどちらも高い傾向にあることが示された。

結果的には、どの分析でも余暇活動が身体活動を目的とするか・しないかについてと二次元レジリエンスには関係が示されなかった。また、余暇活動を一人で行うか、複数人で行うかについても、二次元レジリエンスとの関係が示されはしたものの、資質的レジリエンス要因としか示されず、本研究の目的の一つである、余暇活動の様態を調査し、資質的・獲得的レジリエンスにどう影響を与えているのかを明らかにするということは、できたとは言い難いものであった。しかしながら、今回の結果では、親和動機と二次元レジリエンスには深い関係が示された。今回の目的の一部である親和動機の傾向によって、資質的・獲得的レジリエンスにどう影響を与えているのかを明らかにするということの大きな一助にはなったと考えられる。

VI、本研究の限界と今後の課題

本研究は、医療福祉系大学の学生 156 名を対象とした調査であったが、この人数は研究調査の人数としては不足しており、また、医療福祉系大学の学生という偏りが出てしまっている。そのため、今後の課題としては、いくつかの大学でより多くの学生を対象として調査を実施することが本研究での仮説を実証するうえで必要であると考えられる。

次に、親和動機における拒否不安と二次元レジリエンスの関係を検討した際、仮説とは真逆の結果が出た。これについて、拒否不安だけでなく親和傾向に関しても各レジリエンスとの分析をその要因のみにとどまらず、それを構成する因子や、それを構成する下位尺度に至るまで分析していくことで、どのような要素が関係しているかを精査し、関係性を明らかにしていく必要があるだろう。

また、本研究ではオリジナル質問である余暇活動についての質問紙を用いて、その人たちの余暇活動の様態について調査を行った。しかし、余暇活動には余暇活動に費やす時間、分量など様々な諸要因があり、本研究で用いた余暇活動についての質問紙によって余暇活動の様態を捉えきれているとは言えず、妥当性や信頼性があるものとは言えないだろう。それらの他の諸要因を全く分析せずに、余暇活動と親和動機、レジリエンスについての因果関係を結論づけるのは難しいが、

余暇活動の様態とレジリエンスという因果関係だけでなく、さらに親和動機とレジリエンスとの因果関係を追求していくための前段階の研究になったのではないかと考える。そのため、今回の研究で親和動機とレジリエンスとの関係性が見られたことを踏まえても、余暇活動についての質問項目をより精査し、他の尺度と比較、検討していくことが妥当性や信頼性を担保する上で必要であると考え。

VII、謝辞

本論文を執筆するにあたり、研究計画、調査実施、修士論文を完成させるまでに数々のご指導ご鞭撻をいただきました。はじめに、指導教員である関西福祉科学大学大学院社会福祉学研究科心理臨床学専攻 小笠原将之教授に心より感謝申し上げます。また、副指導教員としてご指導いただきました、心理臨床学専攻 櫻井秀雄教授、並びに津田恭充教授には副査として適切なお助言を賜りました。感謝申し上げます。

同大学教授、宇恵弘教授には統計分析などでお助言いただきました。

そして、本論文の研究・調査に際して貴重な時間を使って調査に協力していただいた関西福祉科学大学のみなさま方に厚く御礼申し上げます。

最後に、論文に関して多くの知識や協力を頂いた心理臨床学専攻の友人・後輩・先輩方には大変お世話になりました。ここに、本論文を執筆するにあたって、ご協力いただきました全ての皆様に感謝し、謝辞に代えさせていただきます。

VIII、引用・参考文献

- Bundy , A. C. , & Clemson , L. M. (2009) . Leisure . In B. R. Bonder , & V. D. Bello Haas (Eds .) , Functional performance in older adults , pp . 290-310 . Philadelphia : FA Davis Company .
- Grotberg,E.H (2003) .What is resilience?How do you promote it?How do you use it?In Grotberg,E.H.(Ed.) Resilience for today: gaining strength from adversity,2nd.Praeger Publishers,Westport,CT,1-30.
- 石毛みどり・無藤隆 (2005)「中学生における精神的健康とレジリエンスおよびソーシャル・サポートとの関連―受験期の学業場面に着目して―」,『教育心理学研究』53(3),pp.356-367.
- 石田靖彦・永井里奈「親和傾向と拒否不安がグループの所属とグループの特徴に及ぼす影響」,『日本教育心理学会総会発表論文集』62,pp268.
- 魚地朋恵・前野隆司 (2021)「共感的な集団活動を取り入れたレジリエンス向上プログラム」,『日本創造学会論文誌』24,pp.155-169.
- 大谷喜美江・富澤栄子・筒井末春 (2016)「労働者のレジリエンスにポジティブな影響を与える要因の検討」,『心身健康科学』12(1),pp.1-9.
- 金井嘉宏・入戸野宏 (2015)『共感性と親和動機による`かわいい`感情の予測モデル構築』,『パーソナリティ研究』23(3),pp.131-141.
- 砂賀道子・二渡 (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),pp.135-143.
- 柴田康順 (2020)「大学生におけるアイデンティティとレジリエンスの概念的関連性」,『パーソナリティ研究』29(1),pp.34-45.
- 杉浦健 (2000)「2つの親和動機と対人的疎外感との関係」,『教育心理学研究』48(3),pp.352-360.
- 鈴木智子 (2022)「新人から一人前の段階にある看護師の職業経験の質と自我同一性, 職業的アイデンティティおよびレジリエンス特性の関連」,『日本看護管理学会誌』26(1),pp.140-149.
- 清水美恵 (2020)「アレルギー疾患時のレジリエンス研究の動向と展望ーレジリエンス関連モデルの視点からー」,『応用心理学研究』46(2),pp.111-120.
- 關本翌子・亀岡正二・富樫千秋 (2013)「看護師を対象としたレジリエンス研究の動向」,『日本看護管理学会誌』17(2),pp.126-135.
- 滝口雄太・松井美枝・蝦名昂大・菊谷まり子 (2021)「コロナ渦における余暇活動の実態とメンタルヘルスに関する縦断調査」,『日本心理学会大会発表論文集』85,pp.221.
- 武田佳子・溝口有・溝上慎一「リーダーシップ自己効力感とレジリエンスの関係」,『日本教育工学会論文誌』46(2),pp.229-239.
- 北原保雄編 (2010)『明鏡国語辞典』第二版, 大修館書店.
- 中谷博輔・友野隆成・佐藤豪 (2011)「現代青年においてアイデンティティ (自我同一性) の危機は顕在化するのか」20(2),pp.63-72.
- 中野良哉・山崎裕司・酒井寿美・平賀康嗣・栗山裕司・重島晃史 (2011)「理学療法学科学生の実習終了後のストレス反応ー実習における退陣ストレスイベントとレジリエンスに注目してー」,『理学療法科学』26(3),pp.429-433.
- 中野良哉・野々篤志・塩見将志 (2009)「臨床実習における心理的ストレス反応とレジリエンスとの関連」,『高知リハビリテーション学院紀要』10,pp.1-7.
- 中道紗耶香「〈余暇活動〉とは何かー知的障害者の社会参加という観点からー」,
<https://www.f.waseda.jp/k_okabe/semitheses/1506sayaka_nakamichi.pdf>
>2022年8月30日アクセス.
- 藤田洋輔・平井顕徳・三村直己・渡邊茂隆・船水隆広・小川裕雄・奈良雅広・斉藤秀樹・坂本歩 (2022)「早期学外臨床実習が学生の医療コミュニケーション・スキルに及ぼす影響」,『全日本鍼灸学会雑誌』72(1),pp.79-90.
- 藤原和政・川俣理恵 (2022)「中学生における受容・拒絶経験と親和動機との関連」,『心理学研究』93(6).
- 平野真理 (2010)「レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試みー二次元レジリエンス要因尺度 (BRS) の作成」,『パーソナリティ研究』19(2),pp.94-106.
- 本間里美・松田英子 (2012)「ストレッサーと実行されたソーシャルサポートが無気力に与える影響ー大学生における縦断研究ー」,『ストレス科学研究』27,pp.64-70.
- 増田浩道・西尾知広 (2022)「レジリエンスを体現したナラティブの形成による高齢者のレジリエンス向上・心的活性化に関する研究」,『経営情報学会全国発表大会要旨』26,pp.195-199.

- 松中久美子（2019）「勤労者における余暇活動とレジリエンス」,『日本心理学会大会発表論文集』 83,pp.1009.
- 松中久美子・大川尚子・倉恒弘彦（2019）「教員の余暇活動とレジリエンスとの関連」,『Journal of Health Psychology Research』 31(2),pp.101-111.
- 三浦直樹（2002）「大学生における社会的つながりと親和動機・疎外感の関係」,『日本教育心理学会総会発表論文集』 44,pp143.

〈付録〉

大学生の余暇活動(よかかつどう)とレジリエンスについての研究

今回は調査にご協力いただきありがとうございます。

本アンケートの目的は「大学生の余暇活動(よかかつどう)とレジリエンスについて」を調べるためのものです。回答は 5分程度 で終わります。また、回答には正しい答えや間違った答えはありませんので、思った通りに答えてください。なお、余暇活動とは「趣味のような、仕事や勉強以外の時間に過ごす活動内容」とします。

調査結果はあくまでデータ分析のためにのみ使用しますので、個人を特定することなく集団として統計的に処理されます。研究の目的以外で使用することはなく、参加者に迷惑をかけることは決してありません。それぞれの質問をよく読み、すべての質問にお答えください。

なお、本調査への回答は自由意志であり、回答しないことによって不利益になることは一切ありません。回答していただいた場合は本調査に同意されたものと致します。

以上をご理解の上、本調査にご協力いただければ幸いです。

関西福祉科学大学大学院 社会福祉学研究科 心理臨床学専攻 修士課程2年生

小笠原ゼミ所属 和田 大輝

メールアドレス 12120009@tamateyama.ac.jp

***必須**

1、あなたの年齢と性別を教えてください。

1。

年齢*

2。

性別*

1 つだけマークしてください。

男

女

3、以下の質問について、自分にどれくらいあてはまりますか。1(あてはまらない)、2(あまりあてはまらない)、3(どちらともいえない)、4(ややあてはまる)、5(あてはまる)のうちで、もっともあてはまるものを考えて教えてください。

3。

その余暇活動は、スポーツやジョギングなどのような身体活動を目的としたものですか？ゲームや読書などのような身体活動を目的としていないものですか？

*

1 つだけマークしてください。

身体活動を目的とするもの

身体活動を目的としないもの

4。

その余暇活動は、一人で行うものですか？複数人で行うものですか？(なお、インターネットなどを介して他者で行うものも複数人で行うものとします。また、場合によって一人であったり複数であったりする場合は主として行っていると思う方を選んでください。)

*

1 つだけマークしてください。

一人

複数

3、以下の質問について、自分にどれくらいあてはまりますか。1(あてはまらない)、2(あまりあてはまらない)、3(どちらともいえない)、4(ややあてはまる)、5(あてはまる)のうちで、もっともあてはまるものを考えて教えてください。

5。

どんなときでも相手の機嫌を損ねたくない

*

1 つだけマークしてください。

あてはまらない

1

2

3

4

5

あてはまる

6。

知り合いが増えるのが楽しみ

*

1 つだけマークしてください。

あてはまらない

1

2

3

4

5

あてはまる

7。

仲間外れにされたくない

*

1 つだけマークしてください。

あてはまらない

1

2

3

4

5

あてはまる

8。

一人ぼっちでいたくない

*

1 つだけマークしてください。

あてはまらない

1

2

3

4

5

あてはまる

9。

友達と非常に親密になりたい

*

1 つだけマークしてください。

あてはまらない

1

2

3

4

5

あてはまる

10。

できるだけ多くの友達を作りたい

*

1 つだけマークしてください。

あてはまらない

1

2

3

4

5

あてはまる

11。

一人でいるよりも人と一緒にいたい

*

1 つだけマークしてください。

あてはまらない

1

2

3

4

5

あてはまる

12。

一人でいることで変わった人と思われたくない

*

1 つだけマークしてください。

あてはまらない

1

2

3

4

5

あてはまる

13。

友達と対立しないように注意している

*

1 つだけマークしてください。

あてはまらない

1

2

3

4

5

あてはまる

14。

仲間から浮いているように見られたくない

*

1 つだけマークしてください。

あてはまらない

1

2

3

4

5

あてはまる

15。

できるだけ敵は作りたくない

*

1 つだけマークしてください。

あてはまらない

1

2

3

4

5

あてはまる

16。

人と深く知り合いたい

*

1 つだけマークしてください。

あてはまらない

1

2

3

4

5

あてはまる

17。

友人とは本音で話せる関係でいたい

*

1 つだけマークしてください。

あてはまらない

1

2

3

4

5

あてはまる

18。

みんなと違うことはしたくない

*

1 つだけマークしてください。

あてはまらない

1

2

3

4

5

あてはまる

19。

友達と喜びや悲しみを共有したい

*

1 つだけマークしてください。

あてはまらない

1

2

3

4

5

あてはまる

20。

友達には自分の考えていることを伝えたい

*

1 つだけマークしてください。

あてはまらない

1

2

3

4

5

あてはまる

21。

人とつきあうのが好きだ

*

1 つだけマークしてください。

あてはまらない

1

2

3

4

5

あてはまる

22。

誰からも嫌われたくない

*

1 つだけマークしてください。

あてはまらない

1

2

3

4

5

あてはまる

4、以下の質問について、自分にどれくらいあてはまりますか。1（全くあてはまらない）、2（あまりあてはまらない）、3（どちらともいえない）、4（ややあてはまる）、5（よくあてはまる）のうちで、もっともあてはまるものを考えて教えてください。

23。

自分は体力がある方だ。

*

1 つだけマークしてください。

全くあてはまらない

1

2

3

4

5

よくあてはまる

24。

交友関係が広く、社交的である。

*

1 つだけマークしてください。

全くあてはまらない

1

2

3

4

5

よくあてはまる

25。

昔から、人との関係をとるのが上手だ。

*

1 つだけマークしてください。

全くあてはまらない

1

2

3

4

5

よくあてはまる

26。

自分の性格についてよく理解している。

*

1 つだけマークしてください。

全くあてはまらない

1

2

3

4

5

よくあてはまる

27。

決めたことは最後までやりとおすことができる。

*

1 つだけマークしてください。

全くあてはまらない

1

2

3

4

5

よくあてはまる

28。

他人の考え方を理解するのが比較的得意だ。

*

1 つだけマークしてください。

全くあてはまらない

1

2

3

4

5

よくあてはまる

29。

嫌なことがあっても、自分の感情をコントロールできる。

*

1 つだけマークしてください。

全くあてはまらない

1

2

3

4

5

よくあてはまる

30。

どんなことでも、たいてい何とかかなりそうな気がする。

*

1 つだけマークしてください。

全くあてはまらない

1

2

3

4

5

よくあてはまる

31。

困難な出来事が起きても、どうにか切り抜けることができると思う。

*

1 つだけマークしてください。

全くあてはまらない

1

2

3

4

5

よくあてはまる

32。

思いやりを持って人と接している。

*

1 つだけマークしてください。

全くあてはまらない

1

2

3

4

5

よくあてはまる

33。

人の気持ちや、微妙な表情の変化を読み取るのが上手だ。

*

1 つだけマークしてください。

全くあてはまらない

1

2

3

4

5

よくあてはまる

34。

自分の考えや気持ちがよくわからないことが多い。

*

1 つだけマークしてください。

全くあてはまらない

1

2

3

4

5

よくあてはまる

35。

たとえ自信がないことでも、結果的に何とかなると思う。

*

1 つだけマークしてください。

全くあてはまらない

1

2

3

4

5

よくあてはまる

36。

嫌な出来事があったとき、その問題を解決するために情報を集める。

*

1 つだけマークしてください。

全くあてはまらない

1

2

3

4

5

よくあてはまる

37。

努力することを大事にする方だ。

*

1 つだけマークしてください。

全くあてはまらない

1

2

3

4

5

よくあてはまる

38。

つらいことでも我慢できる方だ。

*

1 つだけマークしてください。

全くあてはまらない

1

2

3

4

5

よくあてはまる

39。

嫌な出来事が、どんな風に自分の気持ちに影響するか理解している。

*

1 つだけマークしてください。

全くあてはまらない

1

2

3

4

5

よくあてはまる

40。

人と誤解が生じたときには積極的に話をしようとする。

*

1 つだけマークしてください。

全くあてはまらない

1

2

3

4

5

よくあてはまる

41。

自分は粘り強い人間だと思う。

*

1 つだけマークしてください。

全くあてはまらない

1

2

3

4

5

よくあてはまる

42。

嫌な出来事があったとき、今の経験から得られるものを探す。

*

1 つだけマークしてください。

全くあてはまらない

1

2

3

4

5

よくあてはまる

43。

自分から人と親しくなることが得意だ。

*

1 つだけマークしてください。

全くあてはまらない

1

2

3

4

5

よくあてはまる

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。