

PTG (外傷後成長) と楽観性に関する一考察

八 田 純 子*¹⁾ 鈴 置 央*²⁾

PTG は、トラウマ的な体験をきっかけとして生じる肯定的な変化と定義される。本研究では大学生を対象に、PTG、楽観性ならびに精神性 (スピリチュアリティ) との関連について検討した。本研究の結果、PTG と楽観性の関連は明確ではなかったが、部分的に認められた。楽天的な考えを持つだけでなく、過酷な体験について時間をかけて見つめなおしたり、将来が好転するという望みを抱いたり、他者の支援を期待したりすることも、PTG の発展においては重要である。また、本研究では、墓参りなど宗教的・儀礼的な行動を行っている人ほどより PTG を感じていることもわかった。今後、PTG を促進するメカニズムについて更なる検討が必要である。

キーワード：posttraumatic growth, optimism, rumination, spirituality

問 題

通常では遭遇しないような過酷な出来事や過剰なストレス状況を体験した際に、不安や抑うつ、急性ストレス障害、PTSD などの問題が生じやすいことはよく知られている。しかし、そのようなつらい体験を通して、何らかのポジティブな効果や意味を見出す (Park, Cohen, & Murch, 1996; Tennen & Affleck, 2002) こともある。PTG (Posttraumatic Growth) とは、災害や事故、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などの外傷的な体験、すなわち非常に困難な人生上の危機およ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と定義されている (Tedeschi & Calhoun, 2004)。ここでいう「成長」や「変化」は、単に外傷体験前の状態に復帰するのではなく、以前の水準以上に成長するという意味合いを含み (尾崎, 2011)、結果のみならずプロセス全体を指す (宅, 2010)。PTG は、大地震などの自然災害や重大な事件および事故に遭った人々、がんや HIV などの患者、虐待を乗り越えた人々などにおいて認められ、さまざまな研究がなされている (開, 2005; Bozo, Gündoğdu, & Büyükcaci-Çolak, 2009)。

Tedeschi and Calhoun (2004) によれば、PTG の生起

は、人の中核や信念を揺るがすような衝撃度の高い出来事 (トラウマ的な体験) がきっかけとなる。つまり、客観的にどのような内容の出来事が体験されたかというよりも、主観として、その衝撃の強さがどのように体験されたかという点が重要だという (宅, 2010)。PTG モデルでは、トラウマ的な出来事を体験すると、出来事そのもの、あるいはそれにともなう苦悩によって価値観や信念が崩壊し、それらが再構築される (Tedeschi & Calhoun, 2004)。その過程においては、物事をどのように受け止め、本人がこれまでに信じてきたことをどれだけ問い直すかという認知的な働きが重視される。

信念を再構築するためには、時間をかけて自己に向き合い見つめなおす作業が欠かせない。すなわち、再構築の過程では自己の情動に注意を向け、その結果や原因、意味などについて繰り返し考える反すう (Nolen-Hoeksema, 1991) の体験が不可欠である (Wu, Zhang, Liu, Zhou, & Wei, 2015)。反すうには、侵入的思考と熟慮的思考という2つの側面があり、前者は抑うつ症状や不安などネガティブな結果につながりやすく (Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994)、後者は、出来事に対処するために目的を持って繰り返し考えることで、PTG に関連する (Calhoun & Tedeschi, 2006; 宅,

* 1) 愛知学院大学心身科学部心理学科

* 2) 愛知学院大学心身科学研究科心理学専攻

(連絡先) 〒470-0195 愛知県日進市岩崎町阿良池12 E-mail: hatta105@dpc.agu.ac.jp

2010) という。つまり、考え続けることが再体験など PTSD 的な症状にもつながりうるし、反対に、そこに何らかの肯定的な意味を見出そうとする PTG につながることもありうるのである。とくに出来事の直後は、ネガティブな認知プロセスである侵入的思考が優位になり、起きた出来事を常に考え続けたり、出来事に関連するすべてを回避したりするなどして、心理・身体的症状が強くなりやすいが、PTG モデルではこの侵入的思考が、後に前向きで建設的な認知プロセスである熟慮的思考へとその性質を変えると仮定されており、その結果、出来事を肯定的に意味づけようとしたり、何か得るものがあるのではないかと考えたりするようになるという(宅, 2010)。

トラウマ的な体験後に、全員が信念を再構築して何らかの成長を見出すわけではない。PTSD のようなネガティブな結果に留まる人々もいる。それらの違いには認知的な作業が大きな役割を果たしていることは先にも述べたが、他にも、過酷な体験からポジティブな結果あるいは個人の成長を促す要因として Shaefer and Moos (1992) は、個人的な特徴(ジェンダー、気質、パーソナリティ特性)と環境的特性(ソーシャルサポート、生活環境)、ネガティブな出来事の特徴(ストレスの度合い、持続時間、操作/統制可能性)、そして、コーピング反応(問題焦点型、情動焦点型)などを挙げている。これらの中でも、PTG 発展において重視される認知的働きに直接に影響する楽観性や将来への期待などの個人特性と、強力な社会的資源とが PTG と関連していることが多くの研究で確認されている(Park, 1998; Rose, Endo, Windschitl, & Suis, 2008; Bozo et al., 2009; Bostock, Sheikh, & Barton, 2009)。

楽観主義は、その人の人生においてよい結果を予測させる期待させるような個人の素質であり、PTG を引き起こす個人特性のひとつとされる(Sears, Stanton, & Danoff-Burg, 2003)。先行研究において楽観性は、将来の自分には肯定的な出来事が起こりやすく、否定的な出来事は起こりにくいと知覚することと見なされる傾向と定義されることが多い。過酷な状況に面しても、これ以上悪くはならないだろうと見積もり、将来に希望を見出そうとする考え方は、PTG の発展と結びつきやすいであろう。開(2005)が行った頸髄損傷者への面接調査では、脊髄損傷によるマイナスの方が大きいのは当然であるが、それでも意識的につらい出来事をプラスに解釈しようとする態度や楽観主義を心がけるような姿勢が認められていた。また、頸髄損傷など身体的受傷による後遺症などで、周囲のサポート

を得なくては生活できないような状況に陥ることもある。他者に依存せざるを得ない事態は自尊心や自立心を損ねる(開, 2005)など心理的にネガティブな影響は少なからずあるが、その一方で人々からの支援を受ける日々の中で感謝の気持ちも強くなっていく(開, 2005)。このように、物事のよい面を見出そうとするポジティブな心の働きもある。他者からのサポートを受けることで自己と他者との関係を見つめなおすことが自己の成長につながるなど、PTG の発展において他者との関わりの影響も大きい。実際、PTG の発展には社会的資源が影響しており、ソーシャルサポートが PTG を促進することは多くの研究が指摘していることである(Shaefer & Moos, 1992; Maguen, Vogt, King, King, & Litz, 2006)。一般に、ソーシャルサポートは、個人の健康や well-being に直接的に影響するとされる。Cohen and Wills (1985) のストレス緩衝仮説によれば、周囲の人々からのソーシャルサポートを期待できるという認知が、ストレスイベントによる悪影響を緩和する。他者のサポートによって実際に問題が解決しやすくなるだけでなく、他者の存在による安心感や心強さがネガティブな認知に陥ることを防ぎ、健康的で前向きな活動に意識を向けやすくなるのである。

しかし、ソーシャルサポートには負の効果もある。たとえば、Wortman and Lehman (1986) は、無闇な励ましがサポートの受け手に「問題を過小評価されている感覚」をもたらし、サポートが提供者の意図に反して受領者の心身に悪影響を及ぼす場合もあるとしている。東日本大震災の被災者を対象とした研究(塩谷, 2014)では、居住家屋が津波の被害を受けていない「軽度被災者」において情緒的サポートである精神的な励ましを3回以上受領した人々は、一度も受領しなかった人々に比べて抑うつ傾向にあったことが示されている。一方、居住家屋が津波の被害を受けた「重度被災者」においては、励ましの受領回数と抑うつ傾向との間に有意な関連はなかった。この研究では、サポート(道具的サポート、情緒的サポート)を、「家族や恋人以外の人から提供されたもの」に限っていた。発災後、家族や恋人との間でのサポートの授受は数限りなく交換されカウントしにくいことが理由であったが、それゆえ塩谷(2014)の研究で扱ったソーシャルサポートの提供源は、友人や知人、国・地方自治体やNPO 団体等からの支援、避難所で偶然に隣り合った人までさまざまであった。励ましや慰めなどの情緒的サポートは、同じ困難な境遇にある人からのものであれば受け

入れやすいように思う。恐怖や不安、困難などを共有しつつ互いに励まし合うことが可能であるからだ。しかし被災者でない人からの励ましは、共有できるものが少なく、かえって自分の不幸を際立たせることになりやすい。したがって、何度も励まされた被災者は抑うつ的になりやすかったのかもしれない。立場や境遇があまりにも違う相手からの情緒的サポートは、軽度被災者のメンタルヘルスを悪化させてしまう惧れがあることを塩谷（2014）は示しているように思う。したがって、同じ境遇にある身近な者からのサポートが必ずしも負の効果をもたらすとはいえないだろう。

誰からのソーシャルサポートが適切かは、状況による。平常のストレスの範囲では、共に過ごす時間が多く人やその状況についてよく知る人、情報をより多く持っている人などが妥当であろう。しかし、非常にリスクの高い危機的な状況におけるサポートとなると、ある程度の条件を同時に備えた人物、つまり自身にとって信頼できる重要な人物でないとは適当とはいえないのかもしれない。開（2005）は、身近な人々の支えの中でもとくに恋人や配偶者の存在が重要であることを指摘しており、また、Bozo et al.（2009）も、友人や家族以外の重要な他者のサポートがPTGの発展に不可欠と論じている。このように、身近な人からのサポートであればいいというわけではなく、その人にとって重要と見なされる人物からのサポートこそが、大きな意味を持つようである。

そこで本研究は、重要な他者の存在がPTGの発展に影響することから、とくにメンターの存在に着目する。宅（2010）は、トラウマ的体験をした青年へのインタビュー調査から、ストレス体験をきっかけとした自己成長感には、重要な他者からの支持や保証が大きな影響を及ぼすと述べている。また、Aronowitz（2005）も、リスクの高い事態を体験した青年らが、その後問題を切り抜ける上では、責任をもって彼らを見守り、心配する成人の存在が重要であることを明らかにしている。ある大人がモデルになり具体的に指導をすることで、青年たちは将来が好転するとの予期を持ち未来を考えられるようになったという。そうした大人がメンターである。メンターには、職業上あるいは職務上の役割としてのメンター（職業メンター）もいるが、自然発生的なメンター（ナチュラル・メンター）のほうが、良き助言者、指導者といった本来の意味でのメンターであろう。メンターによって「自分はひとりではない」という感覚を得ることが可能となり（仁平，2009）、青年は、つらい出来事を乗り越えさらなる成

長を目指そうとの意欲を持つようになるのである。

PTGは、脆弱性や明け渡し（surrender）など弱さを受容しながらも強みを見出すといった特有の性格と可能性を含む複雑な心理学概念（尾崎，2011）であり、「他者との関係」、「新たな可能性」、「人間としての強さ」、「精神性的（スピリチュアルな）変容」、「人生に対する感謝」の5つの領域における成長（Tedeschi, Park, & Calhoun, 1998）によって測定される。自身が危機的状况にあることを受容しながらも、他者の痛みに共感し助け合いを促す愛他的な行動は、東日本大震災の被災者の中に多く認められるものであった。自身のネガティブな感情を捨て去ることなく大切にし、周囲との関係性の中で自身のポジティブな在り方を見出すような生き方は日本人において特徴的（尾崎，2011）であり、それが過酷な状況乗り越えて前向きに生きようとする姿勢につながるといえよう。つまり、脆弱性の受容や愛他性の発揮、体験のポジティブな意味付けの背景に、スピリチュアルな変容あるいは成長が仮定されているわけである。ところで、PTGにおいてTedeschi et al.（1998）が当初想定していた精神性は西洋におけるものであって、日本人のそれとは異なる。事実、PTGを測定する尺度の日本語版を作成する段階で、第4因子と第5因子は分離せず「精神性的変容および人生に対する感謝」因子としてまとまった（宅，2010）ことからそれはわかる。西洋における宗教的信念とは異なるとはいえ、日本に古くから存在する祖先崇拜、あるいは魂や超自然的な存在への信仰は日本人の精神性に少なからず影響をしているように思う。そこで、本研究では日本人の精神性に着目し、仏教などの宗教や祖先、神などへの信心に伴う宗教的・儀礼的行為とPTGとの関連についても検討する。

本研究では、PTGの生起および発展に影響を与える要因として、楽観性とソーシャルサポート提供者であるメンターの存在に着目した。そもそも、PTGの生起においては本人が「重大な問題」と受け止めることが必要である。本人が重大だと見なした出来事は、その分思い返されることも多く信念の再構築が促進されるであろう。したがって、人生を揺るがすようなトラウマ的体験をしたという自覚がある人はそうでない人と比べて、PTGをより感じているであろう（仮説1）。また、つらい体験をしたとしても、自分の場合、何とかなるだろうという対処能力の期待や、周囲の人々が助けてくれるであろうといった外在的な要因への期待、確かに不幸な出来事に遭遇したがそれはそれとして割り切り、今後は好転するのではないかという

将来への期待などは、いずれも PTG を促進すると考
える。したがって、トラウマ的体験があったとしても、
楽観的な見方を持つ人は PTG をより感じやすく（仮
説 2）、メンターの存在があった人の方がその存在
がなかった人よりも、肯定的な未来を描きやすいこと
から PTG をより感じているであろう（仮説 3）。その
場合、トラウマ的体験がある群では、楽観性が高く
PTG をより感じている人ほど、その体験の深刻度を
低く見積もっているかもしれない（仮説 4）。

さらに、トラウマ的体験をした人々で、何らかの宗
教や神社参拝など儀礼的体験をすることで精神的な成
長を感じるようになったり、逆にトラウマ的体験をす
ることによって宗教的・儀礼的行動が促進されたりす
ることもあるだろう（仮説 5）。これらの仮説につい
て検討することが本研究の目的である。

方 法

愛知県内の大学生 250 名を対象に質問紙調査を実施
した。調査時期は 2014 年 5 月であり、講義時間にて
調査の説明をし、参加に同意した者にのみ回答を依頼
した。250 部中、回答に不備があった 27 部を除外し、
223 部を有効回答とした（有効回答率 89.2%）。分析対
象者の内訳は男性 115 名、女性 108 名で、それぞれの
平均年齢は男性で 20.03 歳（ $SD=2.88$ ）、女性で 19.62 歳
（ $SD=1.38$ ）であった。

質問紙は、トラウマ的体験の有無及びその種類と深
刻度についての質問、宅（2010）による日本語版外傷
後成長尺度（PTGI-J: Japanese version of Posttraumatic
Growth Inventory）、安藤・中西・小平・江崎・原田・
川井・小川・崎濱（2001）による多面的楽観性尺度
（MOAI: Multidimensional Optimism Assessment
Inventory）、メンターの有無等に関する質問で構成さ
れた。フェイスシートでは対象者の性別、年齢、自身
もしくは家族が日常的に信仰している宗教の有無、年
に一度は墓参り、もしくは神社へ参拝に行くかどうか
について尋ねた。トラウマ的体験については、これま

で『人生を揺るがすようなつらい出来事』（自然災
害や犯罪被害、交通事故、病を患う、大切な人や家族
の死、いじめや人間関係上の問題、離婚、虐待など）
を体験したことがあるかどうかの有無を尋ね、トラウ
マ的体験があった人にはその種類と深度を尋ねた。ト
ラウマの種類は Holmes and Rahe（1967）の社会再適
応評価尺度（小杉、2002）を参考に分類し、トラウマ
の深刻度は「0. まったく大した問題ではなかった」
～「10. これ以上ないくらい大変な出来事だった」の
中から最も近いと思う数字を選択してもらった。PTG
の測定のために用いた PTGI-J は、「他者との関係（6
項目）」、「新たな可能性（4 項目）」因子、「人間の強
さ（4 項目）」因子、「精神性的変容および人生に対す
る感謝（4 項目）」因子の計 4 因子 18 項目で構成され
る。「人生を揺るがすような体験」があったと回答し
た人にはその体験の結果として、またその体験がなか
ったと回答した人には「今まで体験した最もつらい出
来事」の結果として、生き方にどの程度の変化が生じ
たかを、「0. まったく体験しなかった」～「5. 可
なり強く体験した」の 6 件法で尋ねた。MOAI は「楽
観的な能力認知（10 項目）」、「割り切りやすさ（7 項
目）」、「外在要因への期待（5 項目）」、「運の強さへの
信念（6 項目）」、「楽観的楽観（4 項目）」、「楽観的展
望（4 項目）」の計 6 因子 36 項目について、「1. 全
くそう思わない」～「5. 非常にそう思う」の 5 件法
での回答を依頼した。

結 果

(1) PTG について

PTG（外傷後成長）について、PTGI-J の 4 つの下
位尺度得点を項目数で除した平均値について、性差を
検討したが、いずれにおいても差は有意ではなく、つ
らかった体験を通じてさらなる成長を見出すことに關
して、男女で違いはなかった（表 1）。

表 1 PTGI-J の下位尺度得点（平均値）の性差

	男性 (115人)	女性 (108人)	<i>t</i> (df)	<i>p</i>
他者との関係	2.41(1.33)	2.55(1.18)	-0.83(221)	<i>n.s.</i>
P T G 新たな可能性	2.30(1.39)	2.27(1.37)	0.13(221)	<i>n.s.</i>
人間としての強さ	2.04(1.29)	2.00(1.29)	0.20(221)	<i>n.s.</i>
精神性的変容	1.90(1.16)	1.81(1.04)	0.59(221)	<i>n.s.</i>

(2) ト라우マ的な出来事の体験と PTG, 楽観性

PTGI-J および MOAI の各下位尺度における得点の平均値について、トラウマ的体験があったと回答した人とそうでない人と得点に違いがあるかどうか検討した(表2)。

その結果、PTGI-J の4つの下位尺度すべてにおいてトラウマ的体験の主効果が有意であった。トラウマ的体験がある人の方が、ない人と比べて他者との関係($t(221)=2.97, p<.01$)、新たな可能性($t(221)=2.84, p<.01$)、人間としての強さ($t(221)=2.09, p<.05$)、精神性的変容($t(221)=2.39, p<.05$)など、すべての領域においてより自己の成長を感じていた。楽観性については、割り切りやすさ($t(221)=-2.16, p<.05$)、運の強さへの信念($t(221)=-2.22, p<.05$)において群の主効果が有意であった。トラウマ的体験がなかった人は、より自身について物事を割り切って考えやすく、運が強いという信念を持っていた。

(3) ト라우マ的体験と楽観性が PTG に与える影響

PTG の評価について、トラウマ的体験の有無と楽観性の6つの下位尺度それぞれが平均よりも高い群と低い群に分け、2要因の分散分析(2×2)を行った。トラウマ的体験の主効果はすべてにおいて有意であったが(all $ps<.01$)、交互作用は楽観性の下位尺度のうち楽観的展望において有意傾向($F(1, 219)=3.13, p=.078$)であったのみで、それ以外では認められなかった。楽観性の下位尺度のうち、楽観的能力認知($p<.01$)、運の強さへの信念($p=.09$)、外在要因への期待($p<.001$)、楽観的展望($p<.001$)では楽観性の群の主効果が有意もしくは有意に近い結果が得られた。トラウマ的体験があったと回答した人の方がよりPTGを感じていること、さらに、楽観性の中でも「自分の力で何とかなる」といった認知や、周囲への支援の期待、楽観的展望を持っている人の方がよりPTGを感じやすいことが示された。

表2 ト라우マ的な出来事の体験の有無と PTG, 楽観性

		トラウマ経験あり (85人)	なし (138人)	<i>t</i> (<i>df</i>)	<i>p</i>
P T G	他者との関係	16.76(7.43)	13.74(7.38)	2.97(221)	$p<.01$
	新たな可能性	10.45(5.69)	8.33(5.26)	2.84(221)	$p<.01$
	人間としての強さ	9.00(5.33)	7.53(4.96)	2.09(221)	$p<.05$
	精神性的変容	8.33(4.50)	6.89(4.27)	2.39(221)	$p<.05$
楽 観 性	楽観的な能力認知	31.78(7.09)	32.51(5.98)	-0.83(221)	<i>n.s.</i>
	割り切りやすさ	17.51(5.85)	19.18(5.47)	-2.16(221)	$p<.05$
	外在要因への期待	14.00(3.83)	14.75(3.39)	-1.54(221)	<i>n.s.</i>
	運の強さへの信念	16.53(3.97)	17.75(3.99)	-2.22(221)	$p<.05$
	楽天的楽観	9.02(3.24)	9.50(2.71)	-1.13(154.04)	<i>n.s.</i>
	楽観的展望	12.35(3.54)	12.86(2.86)	-1.11(150.55)	<i>n.s.</i>

表3 PTGI-J と MOAI 各尺度の関連

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
P T G	1 他者との関係	—								
	2 新たな可能性	.669***	—							
	3 人間としての強さ	.595***	.661***	—						
	4 精神性的変容	.595***	.588***	.567***	—					
楽 観 性	5 楽観的な能力認知	.148*	.240***	.304***	.108	—				
	6 割り切りやすさ	.014	.017	.205**	-.027	.491***	—			
	7 外在要因への期待	.320***	.165*	.175**	.149*	.434***	.184**	—		
	8 運の強さへの信念	-.026	.183**	.221**	.037	.492***	.483***	.236***	—	
	9 楽天的楽観	.072	.081	.098	-.008	.395***	.257***	.439***	.319***	—
	10 楽観的展望	.295***	.298***	.356***	.206**	.613***	.402**	.465***	.434***	.320***

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$, † $p<.10$

表4 メンターの存在と PTG, 楽観主義

		メンター		<i>t(df)</i>	<i>p</i>
		いた (71人)	いなかった (13人)		
PTG	1 他者との関係	17.31(7.49)	13.69(6.87)	-1.62(82)	<i>n.s.</i>
	2 新たな可能性	10.70(5.49)	8.31(6.17)	-1.42(82)	<i>n.s.</i>
	3 人間としての強さ	9.30(5.49)	7.31(4.35)	-1.23(82)	<i>n.s.</i>
	4 精神性的変容	8.39(4.58)	8.00(4.42)	-0.29(82)	<i>n.s.</i>
楽観性	5 楽観的な能力認知	31.63(6.84)	31.77(8.35)	0.63(82)	<i>n.s.</i>
	6 割り切りやすさ	17.66(5.52)	16.92(7.74)	-0.42(82)	<i>n.s.</i>
	7 外在要因への期待	14.08(3.82)	13.38(4.07)	-0.60(82)	<i>n.s.</i>
	8 運の強さへの信念	16.52(4.00)	16.46(4.05)	-0.05(82)	<i>n.s.</i>
	9 楽天的楽観	9.27(3.26)	7.54(2.93)	-1.78(82)	<i>p</i> =.08
	10 楽観的展望	12.59(3.48)	11.15(3.87)	-1.35(82)	<i>n.s.</i>

(4) PTG と楽観性の関連

PTGI-J の 4 下位尺度, MOAI の 6 下位尺度の関連性を示したのが表 3 である. PTGI-J と MOAI は部分的に関連が認められた. とくに, MOAI のうちの外在要因への期待, 楽観的展望の 2 下位尺度は, PTGI-J の 4 つの下位尺度全てとの間で有意な正の相関が示された.

(5) メンターの有無について

過去にトラウマ的な体験をした 85 名に, メンターが存在したかどうかについて尋ねたところ, 85 名中 60 名が親やきょうだい, 友人など自然発生的なメンター (ナチュラル・メンター) を挙げ, 11 名が教員や医師など職業メンターを挙げたが, 13 名はメンターがいなかったと回答した. トラウマ的体験をした者の約 7 割がナチュラル・メンターの存在を認識しており, 8 割以上の人が何らかのメンターの存在を意識していた. 1 名のみ「ひとりになりたかった」と回答したため, 分析から除外し, トラウマ的体験があった 84 名をナチュラル・メンターもしくは職業メンターの存在があった群, いなかった群に分け, PTG ならびに楽観性について検討した (表 4). PTGI-J の 4 下位尺度すべてにおいて群の主効果は有意でなく, 楽観

性に関しては「楽観的展望」($t(82)=-1.78, p=.08$) で主効果が有意傾向であったが, それ以外で違いは認められなかった.

(6) 楽観性と深刻度の関連

トラウマ的体験ありと回答した人々には, それぞれの出来事について深刻度を評価してもらった. トラウマ群のみを対象とし, PTGI-J, MOAI それぞれの下位尺度との関連について無相関検定を行ったが, 体験の深刻度の評価とこれらの尺度との間に関連は認められなかった.

(7) PTG と宗教および信心の関連

トラウマ的体験ありと回答した 85 名について, PTGI-J の各下位尺度における得点を合算した. その平均値を基準に PTG 低群, 高群に分類し, 自身および家族が信仰する宗教の有無, 年に 1 回以上墓参りもしくは神社参拝の有無との関連を検討した (表 5, 表 6). まず, PTG 高群では自身および家族が信仰する宗教があると回答した人の割合が 2/3 であり, ないと回答した人は 1/3 であったが, PTG 低群では信仰する宗教がないと回答した人が圧倒的に多く 8 割ほどであった. 5% 水準で有意ではなかったが, PTG 高群で

表5 PTG の高低と自身および家族が信仰する宗教の有無

	宗教あり	宗教なし	計
PTG 高群	15(66.7%)	30(33.3%)	45
PTG 低群	7(17.5%)	33(82.5%)	40
計	22	63	85

($\chi^2(1)=2.77, p=.078$)

表6 PTG の高低と墓参りもしくは神社参拝の有無

	墓参りあり	墓参りなし	計
PTG 高群	38(84.4%)	7(15.6%)	45
PTG 低群	26(65.0%)	14(35.0%)	40
計	64	21	85

($\chi^2(1)=4.30, p<.05$)

は低群よりも何らかの宗教の影響を受けているとの自覚を持っている人の割合が高い傾向にあった ($\chi^2(1)=2.77, p=.096$)。墓参りもしくは神社参拝については有意な違いがあり、PTG 高群では低群よりも墓参りに行くと回答した人の割合が高かった ($\chi^2(1)=4.30, p<.05$)。

考 察

強いストレスをきっかけとした自己成長感である PTG について、個人特性である楽観性と外的な要因であるメンターの存在との関連を検討することが本研究の主な目的であった。また、つらい体験の後に精神的な成長や変容を見出す背景には、普段の宗教的・儀礼的行動の影響もあると予想し、それらについてもあわせて検討した。

まず、過去に人生を揺るがすような衝撃度の高い体験があったと回答した人々は223名中85名おり、全体の38.1%であった。このような体験があった人の方が、ない人と回答した人よりも PTGI-J の4つの下位尺度すべてにおいて得点が高く、自己の成長感を感じていることが明らかで、仮説1は支持された。今回の調査ではつらい体験について、あくまで主観的に判断してもらうために、教示では「外傷」や「トラウマ」という直截的な表現は用いず、「人生を揺るがすようなつらい出来事」とした。主観的に重大な出来事があったと認識している人は、そういった認識がない人よりも、その出来事によって心理的な成長を見出しており、ストレス体験をきっかけとした自己成長感には、当人の受け止め方や意味付けの仕方が大きく影響していることが本研究でも確認された。

楽観性と PTG との関連について、楽観的な見方をしている人の方がより PTG を感じやすいと予測していたが、本研究ではつらい体験があったと回答した人の方が総じて楽観性尺度の得点が低く、仮説2は支持されなかった。とくに物事の割り切りやすさや、運が強いという信念は、トラウマ的な体験がなかった人のほうが有意に得点が高かった。実際につらい出来事に遭遇したとすれば、さまざまに煩悶し思い返すのは必定で、その体験を今後の人生と切り離して考えたり、不運に見舞われた自分を「運が強い」と思い込んだりすることは難しいであろう。本研究の結果は、実際につらい体験をした人々は、そうでない人と比べると楽観的な考え方を抱きにくいことを示していた。しかし、楽観性を測定する MOAI の6下位尺度のうち、

外在要因への期待、楽観的展望は弱いながらも PTG と正の相関関係にあり、周囲の人々が助けてくれるであろう、将来はきっと好転するだろうという期待は、PTG の生起や発展と関連がないとはいえない。PTG と楽観性の関連はあいまいであるとする、Bostock et al. (2009) の主張と同様の知見を得た。

メンターの存在が PTG を促進するという仮説3については、トラウマ的体験があった群についてのみ分析を行ったが、メンターがいた人といなかった人で PTGI-J の得点に違いはなかった。また楽観性ではごく一部でのみ、メンターがいた人のほうがある出来事の生じる程度を楽天的に見積もる傾向があったが、仮説3を支持するような積極的な結果は得られなかった。今回の調査ではメンターに着目したが、実際のソーシャルサポートは、メンターに限らず多種多様な人から提供される。「メンターによる影響」の部分だけを抽出することはできず、重要な他者というくくりの中にメンターや家族、恋人や友人も含まれてしまったため、メンターの存在と PTG との関連は不明確になったと考えられる。トラウマ的体験群では楽観性および PTG と深刻度の評価の関連も見いだされず、仮説4も支持されなかった。

以上のことからすると、PTG には確かに肯定的な意味や将来の期待を含む、楽観的な要素が含まれている。しかし楽天的であることが即ち PTG の生成・発展を促すわけではない。過酷な体験を、時間をかけて真摯に見つめなおし、ひたすらに何らかの肯定的な意味や方向性を見出そうとする認知的作業の結果としてもたらされるのが PTG なのであろう。トラウマ的な体験を、過去のことと単純に割り切って済ませたり、根拠もなく現状や将来を楽観視したりするようなこととは異なることを、この結果は示している。

何らかの宗教や神社参拝など儀礼的体験と PTG との関連については、トラウマ的体験があったと回答した群を対象として分析を行った。その結果、ストレスをきっかけとした自己成長感をより強く知覚している人は、そうでない人よりも自身もしくは家族に信仰する宗教があると回答した人や神社参拝やお墓参りなどの儀礼的体験をしていると回答した人の割合が高く、仮説5は部分的に支持された。日本では特定の宗教の影響が西洋ほど強くはない。しかし、多くの人が「宗教的な教え」を、それがいずれの宗教あるいは宗派のものであるかについてよくは知らなくても、部分的に知っている。たとえば、諸行無常(すべては移り変わる)という仏教の教えは、日本で生活していれば折に

触れて耳にすることであり、実際の経験を通じて「なるほど」と感じ入ることもあるように思う。一部分ではあるが、日本人の精神性の根底にそのような考え方が根付いているのだとすれば、今はつらくても時間が経てば、という期待につながりやすいのではないか。また、Taku (2012) が、日本人は「他の人から認められること」、「他の人にやさしくできること」、「他の人の気持ちがわかること」、「場の空気を読むこと」など他者とかかわりの中で心理的成長を捉えやすく、アメリカ人とは異なることを指摘している。他者と関わることで自己の成長を実感するのが日本人の特徴であり、そしてこのことは諸法無我（すべてはつながりの中で変化している）という仏教用語に見られる教えにつながるように感じられる。したがって、日本の歴史や文化を背景にした宗教的・儀礼的行動が、日本人の精神性と関わりがあることは確かなように思われる。

逆境にあっても、それはそれとして受け止めつつも物事は移り変わっていくと現状を捉え直すことは、未来に希望を見出すことにつながる。もちろん、ポジティブな意味を見出さないと生きていけないほど過酷だということの現れであるかもしれない。苦境を乗り越えるためには、自然や神仏など人間を超えた存在にすがったりすることとあわせて、周囲に助けを求めたりするのも自然なことであろう。東日本大震災における復興活動は、まさに人と人とのつながりを意識させた支援活動であった。「絆」というスローガンを掲げて展開されていたことからそれがわかる。とくに自然による大規模災害においては、被災者らは救助活動を通じ助け合いや思いやりの気持ちを感じる場面に多く触れるため、他者との関係の中での自己の成長を見出しやすいことが日本以外の研究でも示されている (Marshall, Frazier, Frankfurt, & Kuijter, 2015)。このように PTG は他者との関わりの中で気づきやすいものであるとすれば、周囲の支援、即ちソーシャルサポートをどの程度知覚するかということも PTG に影響を与えるであろう。もともと楽観的な見方を持つ人はより多くのサポートが得られるだろうとの期待 (Peterson & Bossio, 2001) を抱きやすいであろうし、何とか切り抜けられるという前向きな予測を持ちやすいと考えられる。つまり、自己や周囲の人々への信頼や期待も PTG を促進すると予想されるが、PTG と信頼感との関連についてはまだ研究が少なく、今後の検討が待たれる。

本研究では PTG と楽観性の関連について検討したが、本研究で用いた楽観性の尺度と PTG との関連は

部分的であった。しかし、PTG と楽観的な考え方は無関連というわけではない。衝撃的な出来事について繰り返し思い返し、ネガティブな感情に直面し続けることは、抑うつなどネガティブな症状形成につながりやすいが、それでもそのつらさや自己の信念と向き合い、意図的な熟考を重ねることにより PTG は発展していくのである (Taku & Oshio, 2015)。絶望に直面しても、その苦しさに耐えつつ希望を見出すことをあきらめない根気強さこそが PTG を生み出すことにつながる。その途中で自分にはこれ以上何もできない、もう無理だと諦めてしまえばネガティブな症状に至りやすいかもしれない。

Fox (2012) は、楽観主義の本質について述べる中で、ネガティブな感情に粘り強く向き合い続けることで自己コントロール感を高め、結果としてポジティブな展望をもつことにつながると論じている。ネガティブな感情に飲み込まれないという意志や、粘り強さをもつことが適応につながるのだとすれば、やはりそこに希望を見出す楽観的な展望は不可欠である。したがって、PTG を促進する要素として楽観的な見方は重要な役割を担うといえる。本調査で用いた MOAI でなく、他の楽観性尺度を用いた検討が必要であろう。

引用文献

- 安藤史高・中西良文・小平英志・江崎真理・原田一郎・川井加奈子・小川一美・崎濱秀行 (2000). 多面的楽観性測定尺度の作成. 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要, *47*, 237-245.
- Aronowitz, T. (2005). The Role of "Envisioning the Future" in the Development of Resilience Among At-Risk Youth. *Public Health Nursing*, *22*(3), 200-208.
- Bostock, L., Sheikh, A. I. & Barton, S. (2009). Posttraumatic growth and optimism in health-related trauma: a systematic review. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, *16*(4), 281-296.
- Bozo, Ö. Gündoğdu, E., & Büyükcasic-Çolak (2009). The Moderating role of different sources of perceived social support on the dispositional optimism—posttraumatic growth relationship in postoperative breast cancer patients. *Journal of Health Psychology*, *14*(7), 1009-1020.
- Calhoun, L. G. & Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In Calhoun, L. G. & Tedeschi, R. G. (Eds). *Handbook of Posttraumatic Growth*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 3-23.
- Cohen S, Wills T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, *98*, 310-357.

- Fox, E. (2012). *Rainy brain, sunny brain: How to retrain your brain to overcome pessimism and achieve a more positive outlook*. New York: Basic Books.
- 開浩一 (2005). 頸髄損傷者の受傷からの成長の可能性 長崎ウエスレヤン大学現代社会学部紀要 3(1), 35-45, 2005.
- 小杉正太郎 (2002). ストレス研究の幕開け ストレス心理学 川島書店 pp. 5-30.
- Kumpfer, K. (1999). Factors and processes contributing to resilience; the resilience framework. In M. Glantz & J. Johnson (Eds). *Resilience and development: Positive life adaptation*. New York: Plenum Press, 179-224.
- Maguen, S., Vogt, D. S., King, L. A., King, D. W., & Litz, B. T. (2006). Posttraumatic growth among Gulf War I veterans: The predictive role of deployment-related experiences and background characteristics. *Journal of Loss and Trauma*, 11, 373-388.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
- Marshall, E. M., Frazier, P., Frankfurt, S., & Kuijter, R. G. (2015). Trajectories of posttraumatic growth and depreciation after two major earthquakes. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 7, 112-121.
- 仁平義明 (2009). 人間力育成のパラダイム・シフト—ハーディネス (心の頑強さ) からレジリエンシー (心の回復力) へ 現代のエスプリ 至文堂 pp. 194-205.
- Nolen-Hoeksema (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(1), 92-104.
- 尾崎真奈美 (2011). 心的外傷後の成長 (PTG) とスピリチュアルな発達: インクルーシブポジティブティの視点から 相模女子大学紀要 C, 社会系 75, 101-107.
- Park, C. L. (1998). Stress-related growth and thriving through coping: The roles of personality and cognitive processes. *Journal of Social Issues*, 54, 267-277.
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64, 71-105.
- Peterson, C., & Bossio, L. M. (2001). Optimism and physical well-being. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism*. Washington, DC: APA, 127-146.
- Rose, J. P., Endo, Y., Windschitl, P. D., & Suis, J. (2008). Cultural differences in unrealistic optimism and pessimism: The role of egocentrism and direct versus indirect comparison measures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 1236-1248.
- Sears, S. R., Stanton, A. L., & Danoff-Burg, S. (2003). The yellow brick road and the emerald city: Benefit finding, positive reappraisal coping, and posttraumatic growth in women with early-stage breast cancer. *Health Psychology*, 22, 487-497.
- Shaefer, J. A., & Moos, R. H. (1992). Life crises and personal growth. Carpenter, B. (Eds). *Personal coping: Theory, research, and application*. Westport, Connecticut London: Praeger, 149-170.
- 塩谷芳也 (2014). 東日本大震災における軽度被災者のメンタルヘルスに対するソーシャル・サポートの負の効果 社会心理学研究 29(3), 157-169.
- 宅香菜子 (2010). 外傷後成長に関する研究—ストレス体験をきっかけとした青年の変容— 風間書房
- Taku, K. (2012). Posttraumatic Growth in American and Japanese men: Comparing levels of growth and perceptions of indicators of growth. *Psychology of Men and Masculinity*. doi: 10.1037/a0029582
- Taku, K., Cann, A., Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2009). Intrusive versus deliberate rumination in posttraumatic growth across US and Japanese samples. *Anxiety, Stress & Coping*, 22(2), 129-136.
- Taku, K. & Oshio, A. (2015). An item-level analysis of the Posttraumatic Growth Inventory: Relationships with an examination of core beliefs and deliberate rumination. *Personality and Individual Differences*, 86, 156-160.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L. & Calhoun, L. G. (1998). Posttraumatic Growth: Conceptual issues. In Tedeschi, R. G., & Park, C. L. (Eds). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1-22.
- Tennen, H. & Affleck, G. (2002). Benefit-finding and benefit-reminding. In: Snyder CR, Lopez SJ, editors. *The handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Wortman, C. B. & Lehman, D. R. (1985). Reactions to victims of life crises: Support attempts that fail. In I. G. Sarason & B. R. Sarason (Eds). *Social support: Theory, research and applications*. Dordrecht: Martinus Nijhoff Publishers, 463-489.
- Wu, K., Zhang, Y., Liu, Z., Zhou, P. & Wei, C. (2015). Coexistence and different determinants of posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth among Chinese survivors after earthquake: role of resilience and rumination. *Frontiers in Psychology*, 6:1043. doi: 10.3389/fpsyg.2015.01043

An Examination of Posttraumatic Growth and Optimism in Japanese Young People

Junko HATTA and Hiroshi SUZUOKI

Abstract

Posttraumatic growth (PTG) has been defined as positive change that may occur as a result of psychological struggle with a traumatic event. We examined the relationships between PTG, optimism and spirituality in Japanese adolescents. There was no significant positive correlation between PTG and optimism but partially admitted. Results indicated that not only having optimistic thought, but engaging in rumination on negative events reflectively, envisioning the future with hope, and expecting others to help are necessary for the development of PTG. Also, when an individual engaged in religious or ritual behavior, for example visiting family tomb, the more likely it was that PTG will be experienced. Therefore, further research is required to explore mechanism of enhancing of PTG.

Keywords: posttraumatic growth, optimism, rumination, spirituality