

レジリエンスと実習への関係性について

——作業療法学生における臨床実習でのレジリエンスとコーピングの関係性——

作業療法士学科昼間部

【背景】

レジリエンスとは、「逆境に耐え、試練を克服し、健康的な精神活動を維持するのに不可欠な心理特性¹⁾」を指している。レジリエンスの高い人々は日々のストレスに対し、積極的ストレス対処行動をとる²⁾。反対に、レジリエンスの低い人々は、消極的ストレス対処行動をとるとされている。

コーピングとは「心理的ストレス反応の低減を目的とした行動」とされている²⁾。自分のストレス対処の傾向を知り改善していくことは、より強いストレスを感じる状況の中で、メンタルヘルス向上の一助となる可能性がある³⁾とされている。今回の研究において①レジリエンスは実習中のストレスによって変化するか②実習中に費やす趣味の種類によってレジリエンスが変化するか、以上2点を明らかにし、今後実習へ行く後輩への一助に繋がり、よりよい実習に繋げられるのではないかと考える。今回、コーピングの手段の一つである趣味活動について注目し、研究を実施する。

【対象および方法】

対象：大阪医療福祉専門学校の臨床実習へいく作業療法士学生（72名、有効回答率80.6%）

評価方法：アンケート、精神的回復力尺度（Adolescent Resilience Scale; ARS）

統計処理：単純集計

【結果】

結果として全体で14/58人にレジリエンスの低下が見られた。低下した人々の自由記述として『課題に時間をとられて休日どころではなかった』というコメントが多数寄せられた。

また、休日に満足し趣味活動を行えている人は、OTになりたい度が高く成功体験もしていることが分かった。反対に趣味活動を行えておらず、休日にも満足していない人の中にはOTになりたくない人が多く見られた。加えて、趣味活動の種類として低群には休息型が多く、高群には親交型が多く見られる傾向にあった。

| 趣味活動の有無 | 休日満足度 | 人数 | % |
|---------|-------|-----|-------|
| 出来た | 満足 | 21人 | 36.2% |
| | 不満足 | 16人 | 27.6% |
| 出来なかった | 満足 | 2人 | 3.4% |
| | 不満足 | 14人 | 24.1% |
| 未回答 | | 5人 | 8.6% |

【考察】

実習中にレジリエンスが変化する要因として、趣味活動と休日満足度が深く関わっている⁴⁾と考える。趣味活動の種類の中でも高群には親交型の趣味を持つ人が多く見られたことから、人との関わりを持つことでレジリエンスが向上傾向に変化するのではないかと考える。前述から趣味活動の種類によってもレジリエンスが変化すると考える。

【まとめ】

レジリエンスをどの程度有しているかより、出来事から立ち直っていると感じていることが精神的健康に影響を及ぼしていることが示唆された⁵⁾。実習後の“レジリエンスとOTになりたい度”『なりたいたい』と答えた人が全ての群に当てはまっている。“なりたいたい”と“なりたくない”の違いは休日満足のできる休日を過ごし、趣味活動を行うことで、実習へのストレスが軽減され成功体験へと結びつく一つの道であると伝えたいと思う。

【文献】

- 1) 服部祐兒, 石田敦子・他: 高校生のレジリエンスと生活習慣との関連. 東海学園大学研究紀要. 人文科学研究編. 19, 2014, 91-101.
- 2) 山田ゆかり, 天野寛: 大学生におけるストレスとコーピング. 古屋文理大学紀要. 3, 2003.
- 3) 竹田七恵, 山本眞利子: 日本人大学生のレジリエンス尺度の開発およびレジリエンスと立ち直りと精神的健康に関する研究. 久留米大学心理学研究. 久留米大学文学部心理学科・大学院心理学研究科紀要. 12, 2013, 1-8.

表1 実習中の趣味活動と休日満足度の関係