

特別支援学校教員養成課程における レジリエンスの育成

Resilience Development in a Teacher Training Course
of Special Needs Education

中塚志麻*

Shima Nakatsuka

Abstract

The purpose of this study is to examine the effect of in-class resilience sessions and tasks that need to be conducted for developing the resilience of students. A questionnaire with a bi-dimensional resilience scale was given before and after the class to 49 students who had been taking a course of special needs education. The results indicated that the score of optimism was the highest among the innate resilience factors while the score of understanding others was the highest among the acquired resilience factors. Analysis of the effect of the classwork identified a significant difference at the 5% level only in understanding others. In the future, it seems necessary that we should create educational materials for resilience development depending on the career or age of the subjects and examine the effectiveness of the program.

Key words : 特別支援教育・病弱教育・レジリエンス

1 はじめに

レジリエンスは、日本語で「精神的回復力」「復元力」「抵抗力」と訳され、本邦では2011年の東日本大震災以降、注目されている言葉である。レジリエンスの定義は、一義的に定まったものではなく、各分野でそれぞれ定義つけられているが、共通しているのは「外的な衝撃に耐え、それ自身の機能や構造を失わない力」と言うことである¹⁾。日本の心理分野におけるレジリエンス研究は10数年前から開始されており、最近では、様々な分野で研究が取り組まれてきている。特に教育の分野では、文部科学省の「情動の科学的解明と教育等への応用に関する調査研究協力者会議審議のまとめ」の中で、人と関わる力の強化とレジリエンス能力の必要性が提案されている²⁾。実践研究としても小・中・高等学校でレジリエンス教育プログラムが導入され、その効果等が検討されている^{3) 4) 5)}。

レジリエンスが近年注目されている理由の1つは、ストレスへの防衛因子や抵抗力としての重要性が増しているためである。従来のストレス研究では、コーピングに重きを置いてきたが、レジリエンスでは、いかに回復に導いていくかという個人の回復性や弾力性に焦点があてられている⁶⁾。教育分野におけるレジリエンスは、ストレス社会を生きる子どもが困難と向き合った時に、どのように対応し回復していく力を付けていけばいいのかという教育支援の在り方として捉える必要がある。特に特別な支援を要する子ども達は、その特性や障害ゆえに、困難な場面に出会いやすく、適切な支援がなければ、二次障害を招く場合が多くある。そのため、彼らの発達段階や障害特性に合わせた支援でレ

* くらしき作陽大学 子ども教育学部 子ども教育学科

ジリエンスを育む必要がある。とりわけ病弱教育の対象となる子ども達は病気という自分ではコントロールできない困難と立ち向かっていかなければならず、困難を乗り越えていくための原動力（レジリエンス）が重要であるとされている⁷⁾。

学校教育におけるレジリエンス育成は、子ども達の「生きる力」を育むための重要な役割を担っている。しかしながら、今日の学校現場は、長期休養する教師が続出しており、レジリエントな環境とは言い難い。実際に教師は様々なストレスを抱えており、とりわけ、発達に課題を抱える児童・生徒を受け持つ教師は、その学級経営の在り方に高いストレスを感じていると報告されている⁸⁾。また、教師のストレスが児童・生徒への関わりに影響があることが示されており、ストレスが高くなると「いろいろしてしまう」「授業が事務的になる」等の記述も見られた⁹⁾。このように、教師と子ども達は相互に影響を与える関係性をもっていることが伺われる。そのため、教師自身が高いレジリエンスを持つことで子ども達への対応が大きく改善される可能性も考えられる。また、高いレジリエンスを持つ教師は、自分をモデルにして子ども達のレジリエンスを効果的に育むことも見込まれる。Nuberらは、「復元力」のあるグループの特徴的な保護因子として「問題を建設的に解決して見せる社会的モデルの存在」をあげており、教師自身が子ども達のモデルとしてレジリエンスを持つことの必要性が指摘されている¹⁰⁾。

本研究では、教員志望の学生を対象に特別支援教育課程の中で「病弱教育」で必要なレジリエンス育成プログラムを実施し、その効果について検討することを目的とした。

2 方法

2-1 手続きと対象者

本学子ども教育学部子ども教育学科に在籍し、特別支援教育に関する科目「病虚弱児の教育Ⅰ」の履修登録者（受講生）60名を対象とした。このうち、調査時点で記入漏れ等を除き、2/3以上の質問項目に答えた49名（事前：男子学生15名、女子学生34名　事後：男子学生14名　女子学生35名）のデーターを有効回答とし分析対象者とした。調査対象時期は、2015年9月より2016年1月までで、講義の初回に事前テストを行い、最終回に事後のテストを実施した。

2-2 質問紙調査

質問紙としては、平野が作成した二次元レジリエンス要因尺度を使用した¹¹⁾。この二次元レジリエンス尺度は、個人のもつレジリエンス要因を先天的要因である「資質的レジリエンス要因」とし、後天的に獲得されたとした「獲得的レジリエンス要因」という2つの要因に分けた尺度である。本尺度は資質的レジリエンス要因12項目、獲得的レジリエンス要因9項目から構成されている。また、作成にあたり、因子分析で7因子から成り立つことが証明されており、信頼性、妥当性共に検討されている。（表1参照）本尺度は、適用範囲は18歳以上の成人であるが、中学生や高校生にも適用可能であると考えられている。

2-3 倫理的配慮

調査前に、本研究が成績と無関係であること、教育と研究以外に使用しないこと等調査目的と倫理的遵守に関して口頭で説明した。また、質問紙は、無記名とし匿名性を保証し、回答は自由であることを確認した。なお、学生への配布、教示、回収は調査者が実施した。

2-4 対象者が受講している講義

本研究の対象者が受講している授業は、特別支援学校教諭一種免許状（特別支援教育に関する科目）の中で特別支援教育領域に関する科目に分類される。講義形態は90分授業であり、15回の授業の内容と授業外課題は表2に示す。

① 病虚弱教育とレジリエンスの関連

第1回のオリエンテーションでレジリエンスの概要を説明し、第5回病弱教育の意義の講義で病弱教育とレジリエンスの関連についてのグループワークを実施した。特に第5回では、病弱教育の意義である①積極性・自主性・社会性の涵養 ②心理的安定への寄与 ③病気に関する自己管理能力 ④治療上の効果¹²⁾と子どものレジリエンス研究会¹³⁾が作成したレジリエンスをささえる要素（表3参照）とを照らし合わせ、その関連性についてワークを実施した。

② レジリエンスに関するワーク・課題

今回実施したレジリエンスワークは、子どものレジリエンス研究会が作成した「へこたれない心を育てるレジリエンス教材集・」兵庫県心の教育総合センター「心の健康教育プログラム」¹⁴⁾の中から、授業内で実施可能な内容を選択した。主な内容は「4本の木」「おみくじワーク」「呼吸法」である。ワークは、各講義の後半に実施し、本講座の病弱教育の各内容とできるだけ関連性のある内容を取り入れた。例えば、第14回の「病弱教育の対象となる主要疾患⑥」では、心身症に関する内容であったため、リラクセーションとしての呼吸法をワークに取り入れた。ワークの最後に振り返りを入れ、次回授業においても、フィードバックを実施した。また、日常的にレジリエンスの意識を高めるために、身近で親しみやすい課題学習を設定した。

表1 二次元レジリエンス要因尺度

資質的レジリエンス要因	
樂觀性	Q1:どんなことでも、たいてい何とかなりそうな気がする
	Q3:たとえ、自信がないことでも、結果的に何とかなると思う
	Q9: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
統制力	Q5:自分は体力があるほうだ
	Q7:つらいことでも我慢できるほうだ
	Q11:嫌なことがあっても、自分の感情をコントロールできる
社交性	Q2:昔から人との関係をとるのが上手だ
	Q4:自分から人と親しくなることが得意だ
	Q10:交友関係が広く、社交的である
行動力	Q6:努力することを大事にする方だ
	Q8:決めたことを最後までやりとおすことができる。
	Q12:自分は粘り強い人間だと思う

獲得的レジリエンス要因	
問題解決志向	Q2-3: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
	Q2-6:人と誤解が生じたときには積極的に話をしようとする
	Q2-8: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
自己理解	Q2-2:自分の性格についてよく理解している
	Q2-4:自分の考えや気持ちがよくわからないことが多い
	Q2-7: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
他者心理の理解	Q2-1:思いやりを持って人と接している
	Q2-5:人の気持ちや微妙な表情の変化を読み取るのが上手だ
	Q2-9:他人の考え方を理解するのが得意だ

課題内容

初回の課題は「心がほっとする画像・動画を調べる」という内容で設定した（課題1）。水野等¹⁵⁾

表2 授業の内容と課題

	授業内容	レジリエンスに関する内容・ワーク	課題
第1回	オリエンテーション	病弱教育とレジリエンス 調査1(事前)	課題1心がほっとする画像・動画を調べる
第2回	病弱教育の歴史	課題1に対するフィードバック	
第3回	病弱教育の歴史2		課題2レジリエンスの高い有名人に関するレポート
第4回	病弱教育の対象となる子ども達	課題2フィードバック 失敗や辛い経験から学ぶ	
第5回	病弱教育の意義	病弱教育の意義とレジリエンス :グループワーク	課題3失敗した時に勇気づけてくれる名言を探す
第6回	病弱教育の実際	グループワークのフィードバック 課題3フィードバック	
第7回	病弱教育の教育課程		
第8回	病気の子どもの心理		
第9回	病弱教育の対象となる主要疾患①(悪性新生物)		
第10回	病弱教育の対象となる主要疾患②(悪性新生物)	4本の木グループワーク	課題4レジリエンスを育む童話や絵本に関するレポート
第11回	病弱教育の対象となる主要疾患③(慢性消化器疾患群)	4本の木フィードバック 課題4フィードバック	
第12回	病弱教育の対象となる主要疾患④(慢性心疾患群)	おみくじワーク	課題5レジリエンスを育む映画に関するレポート
第13回	病弱教育の対象となる主要疾患⑤(慢性腎疾患群等)	おみくじワークフィードバック	
第14回	病弱教育の対象となる主要疾患(心身症等)	呼吸法 課題5 フィードバック	
第15回	病弱教育と子どもの力	調査2(事後)	

によると、「癒し」を感じる画像を見る活動は、作業中の疲労を和らげ、集中力や能率の低下を抑えられる効果があるとされ、手軽なストレス緩和として注目されている。この課題は、手軽で興味を持って取り組める、ストレス緩和としてのレジリエンスを意識することができる。本課題は、導入の課題としては、学生も取り組みやすいと考えた。2回目以降の課題について、「レジリエンスが高いと思われる有名人に関するレポート」(課題2)、「失敗したい時に勇気づけてくれる名言を探す」(課題3)、「レジリエンスを育む映画に関するレポート」(課題5)のこれら3つの課題は、レジリエンスプログラムの1つである「Bounce Back!」¹⁶⁾ プログラムを参考に内容を設定した。「Bounce Back!」プログラムは オーストラリアの Toni Noble と Helen McGrath によって開発されたプログラムである。このプログラムは子ども達や教師のメンタルヘルス、幸せ、レジリエンスの向上を共通の目標としたプログラムで、幼稚園から中学校までの子ども達を対象とした教室で実施できる全学カリキュラムである。この「Bounce Back!」プログラムの中には、教師のリソースブックがあり、認知行動療法に基づいた10のカリキュラムで構成されている。今回の課題2・課題3・課題5は、「Bounce Back!」プログラムユニット2の People Bouncing Back: developing strategies for coping and bouncing back を参考に、レジリエンスの高い有名人や映画の主人公から学び、レジリエンスをもって問題に対処する方法を培うことを目的として設定した。また、課題4は、「レジリエンスを育む童話や絵本に関するレポート」という内容で設えた。海外では、絵本や児童文学を子どものレジリエンスの力を育成するツールとして使用しており¹⁷⁾ 実際に「Bounce Back!」プログラムの中にも、レジリエンスを育む絵本・童話リストが紹介されている。「Bounce Back!」プログラムではこれらの本をレジリエンスの要素である9つのユニットに分類し、教材として提供している。(①基本的な

価値観・②立ち直る人々・③勇気・④物事の明るい面を見る・⑤感情・⑥関係性・⑦ユーモア・⑧はじめはいけない・⑨成功)。また、他のレジリエンスを育む絵本リストも同様にレジリエンスの要素を示して絵本を紹介している¹⁸⁾。課題4では、「レジリエンスをささえるもの」を含んだ絵本や童話をレジリエンスを育む絵本と定義づけ、これらの要素を含んだ絵本や童話を選出して、分析することを課題に設定した。

3 結果

3-1 統計処理

レジリエンス尺度の同項目による事前事後の比較は、Mann-Whitney の U 検定を用いた。

統計処理においては、統計用ソフトウェア (SPSS FOR Windows Ver 22.0) を使用し、有意水準は 5%未満とした。

3-2 学生のレジリエンスの特徴

学生の資質的レジリエンス要因得点の平均値は、樂觀性が最も高く、3.96 であった。次に統制力、行動力、社交性と続いた。下位項目で調べると、樂觀性の Q1 「どんなことでもたいてい何とかなりそうな気がする」 Q9 困難な出来事が起きたとき、「どうにか切り抜けることができると思う」の両項

表 3 学生のレジリエンスの特徴

資質的レジリエンス要因				獲得的レジリエンス要因			
樂 觀 性	Q1 MEAN SD	4.04 0.745	MEAN SD	3.96 0.752	他 者 心 理 の 理 解	Q2-1 MEAN SD	4.00 0.642
	Q3 MEAN SD	3.79 0.840		Q2-5 MEAN SD	3.40 0.905	MEAN SD	
	Q9 MEAN SD	4.04 0.672		Q2-9 MEAN SD	3.56 0.862		
社 交 性	Q2 MEAN SD	3.37 0.967	MEAN SD	3.35 1.001	自 己 理 解	Q2-2 MEAN SD	3.86 0.849
	Q4 MEAN SD	3.29 1.035		Q2-4 MEAN SD	2.92 1.002	MEAN SD	
	Q10 MEAN SD	3.38 1.031		Q2-7 MEAN SD	3.74 0.777		
統 制 力	Q5 MEAN SD	3.21 1.124	MEAN SD	3.58 0.938	問 題 解 決 志 向	Q2-3 MEAN SD	3.52 0.840
	Q7 MEAN SD	3.84 0.699		Q2-6 MEAN SD	3.53 1.047	MEAN SD	
	Q11 MEAN SD	3.68 0.991		Q2-8 MEAN SD	3.57 0.963		
行 動 力	Q6 MEAN SD	3.59 0.951	MEAN SD	3.51 .871			
	Q8 MEAN SD	3.52 0.876					
	Q12 MEAN SD	3.42 0.785					

目が、4.04で最も高い得点となった。対して最も低い得点となったのは、統制力Q5の「自分は体力があるほうだ」3.21であった。獲得的レジリエンス要因では、他者心理の理解が3.65で最も高く、行動力問題解決志向、自己理解と続いた。下位項目では、Q2-1「おもいやりをもって人と接している」が4.00で最も高く、Q2-4「自分の考え方や気持ちがよくわからないことが多い（逆転項目）」が2.92で最も低い項目となった（表3参照）。

性差については、事前の結果を、Mann-WhitneyのU検定を用いて比較した。その結果、統制力：Q7「つらいことでも我慢できるほうだ」、問題解決志向：Q2-3「嫌なことがあった時、今の経験から得られるものを探す」Q2-6「人と誤解が生じた時には、積極的に話をしようとする」、他者心理の理解：Q2-9「他人の考え方を理解するのが得意だ」の4項目において有意差が認められ、いずれも男子学生のほうが女子学生より、レジリエンスが高いことが示された。

3-3 授業の効果について

資質的レジリエンス得点について、社交性・行動力の下位の6項目では、有意差は見られなかったが得点の上昇がみられた。対して、統制力を表す3項目では、Q5「自分は体力があるほうだ」Q11「嫌なことがあっても、自分の感情をコントロールできる」では若干上昇の変化があるものの、Q7で得点が下降していた。また、楽観性では、Q9「困難な出来事が起きた時、どうにか切り抜けることができると思う」の項目に上昇があったが、他の2項目は上昇の変化が見られなかった。獲得的レジリエンス要因では、行動力問題解決志向の3項目とも、得点が上昇していた。また、自己理解の項目では、Q2-7「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」の1項目のみが上昇していた。他者心理の理解では、Q2-1,Q2-9で上昇の変化は見られなかったが、Q2-5「人の気持ちや、微妙な表情の変化を読み取るのが上手だ」の項目で、上昇がみられ、5%水準で有意差が認められた。

表4 授業の効果 レジリエンス得点の平均値と標準偏差及びMann-WhitneyのU検定結果

資質的レジリエンス要因		PRE	POST	U検定 有意水準	獲得的レジリエンス要因		PRE	POST	U検定 有意水準
樂觀性	Q1 MEAN SD	4.10 0.770	3.98 0.721	n. s.	他者心理の理解	Q2-1 MEAN SD	4.04 0.676	3.96 0.611	n. s.
	Q3 MEAN SD	3.90 0.797	3.67 0.875	n. s.		Q2-5 MEAN SD	3.18 1.014	3.61 0.731	* $P > 0.05$
	Q9 MEAN SD	3.98 0.721	4.10 0.621	n. s.		Q2-9 MEAN SD	3.59 0.934	3.53 0.793	n. s.
社交性	Q2 MEAN SD	3.31 1.004	3.43 0.935	n. s.	自己理解	Q2-2 MEAN SD	3.88 0.881	3.84 0.825	n. s.
	Q4 MEAN SD	3.22 1.046	3.35 1.032	n. s.		Q2-4 MEAN SD	2.94 1.049	2.90 1.005	n. s.
	Q10 MEAN SD	3.37 1.093	3.39 0.975	n. s.		Q2-7 MEAN SD	3.69 0.871	3.80 0.676	n. s.
統制力	Q5 MEAN SD	3.16 1.143	3.27 1.114	n. s.	問題解決志向	Q2-3 MEAN SD	3.43 0.866	3.61 0.812	n. s.
	Q7 MEAN SD	3.86 0.791	3.82 0.601	n. s.		Q2-6 MEAN SD	3.33 1.179	3.73 0.861	n. s.
	Q11 MEAN SD	3.67 1.008	3.69 0.983	n. s.		Q2-8 MEAN SD	3.55 1.119	3.59 0.788	n. s.
行動力	Q6 MEAN SD	3.59 0.934	3.59 0.977	n. s.					
	Q8 MEAN SD	3.43 0.913	3.61 0.837	n. s.					
	Q12 MEAN SD	3.31 0.822	3.53 0.739	n. s.					

4 考察

本調査では、病弱教育の授業の中でレジリエンスワークを実施し、その効果の有無を検討した。二次元レジリエンス要因尺度の「資質的レジリエンス要因」と「獲得的レジリエンス要因」の得点を、Mann-Whitney の U 検定で事前事後の比較を行った結果、有意な変化が見られたのは、「獲得的レジリエンス要因」：他者心理の理解 1 項目だけであった。今回の研究によって、実施前後において 1 項目だけしか変化が認められなかった理由としては以下の 3 点が考えられた。

まず、第一にプログラムで使用した教材の適切性についてである。今回使用した教材の 1 つは、小中学生を対象としたレジリエンス教材であり、対象の大学生の年齢に準じたものではなかった。また、教材自身もその効果についての検討はまだなされていない。レジリエンスプログラムは、対象者や目的別に作成されていることが多く、その方法も、スキル重視型、体験重視型、環境整備重視型の 3 種に分けられると示されている。しかし、プログラム自体には柔軟性があり、それぞれが全く異なる内容ではなく、重複した中で何を重視しているかによって分類されている。(資料 (2013 原 保健教育への応用を目指したレジリエンス育成プログラムに関する文献的考察)¹⁹⁾ 今回のプログラムのように児童・生徒を対象とした教材をまず教員が試行することは、決して不適切ではないと思われるが、今後はキャリアや年齢も考慮しなければいけない。また、スキル・体験・環境整備等それぞれの利点を取り入れた実践的な教材を作成し、その適切性について検討しながら、プログラム導入を考える必要があると考察した。

次に二次元レジリエンス要因尺度を使用するにあたり、本プログラムの実施環境が適切であったかという点が挙げられる。二次元レジリエンス要因尺度は、レジリエンスを導く多様な要因の中には後天的に身につけやすいものと、そうでないものがあると分け、Cloninger の気質－性格理論(TCI) を用いて開発された。このように、レジリエンスは素因だけでなく、獲得するものもあると推測されており、適切な環境や介入によってレジリエンス自体も向上すると思われる。しかし、今回では、一部学生が実習で不在のため、ワークを 3 週間（授業 3 回分）中断する期間があった。この中断が、効果に影響を与えた可能性は否定できない。今回の中断期間中にも何らかの課題を与えたり、フォローアップをしたりする等、持続性を保つ試みが必要であったと思われる。

第 3 に、実施前のレジリエンス得点で性差が認められた点である。一般的には、男性よりも女性のほうがレジリエンスの発揮が高いとされており^{20) 21)}、本研究では、男子学生のほうが、女子学生よりレジリエンスが高いという結果になった。この結果は、サンプル数が少なく、また男女数に偏りがあったことが原因とも考えられる。レジリエンスに性差があることは、多くの文献で示されており、今後は、サンプル数を増やし、男女別の検討を進めていく必要があると思われた。

5 まとめ

特別支援教育科目を履修している学生 49 名を対象に、授業実施前後に二次元レジリエンス要因尺度を使用して調査を実施した。その結果、資質的レジリエンス要因得点は、楽観性が最も高く、獲得的レジリエンス要因では、他者心理の理解が最も高い得点となった。試行前のレジリエンス得点では、4 項目で性差が認められ、いずれも男子学生の方が高い得点となった。授業の効果を検討したところ、他者心理の理解の 1 項目のみ有意差が認められた。今後はキャリアや年齢に準じた適切な教材の開発を行うと共に、調査規模を拡大して、男女別に検討することが必要と考えられた。

【引用文献・参考文献】

- 1) 枝廣淳子. レジリエンスとは何か., 東洋経済新報社, 東京, 第 1 版, 2, 015; 19.-20.
- 2) 文部科学省, 情動の科学的解明と教育等への応用に関する調査研究協力者会議審議のまとめ, 2014; http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/091-2/houkoku/1351074.htm
- 3) 三沢徳枝, 長山知由理, 松田典子, 石山みづ美. 中学生のレジリエンスと家族コミュニケーション

- ンの関連,日本家庭科教育学会誌,2015; 57(4), 283-289
- 4) 久保勝利, 西岡,伸紀, 鬼頭英明.高校生における自律的動機づけとレジリエンスとの関連－自己決定理論の援用の可能性－,学校教育学研究.2015;27, 31-39
- 5) 原郁水, 都築繁幸.小学校5年生のレジリエンス育成プログラムの試行的研究. 障害者教育・福祉学研究. 2014;10, 85-90
- 6) 佐々木恵里.教員養成課程におけるレジリエンス育成の適用と展望－セルフケアを促進する予防的な視点から－,岐阜女子大学紀要, 2014;43, 119-127
- 7) 文部科学省,教育支援資料.2013;http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/tokubetu/material/1340250.htm
- 8) 宮木秀雄. 通常学級における ADHD 児の在籍が学級経営に関する困難および教師ストレスに及ぼす影響－コーディネーターからのサポート及びイラショナル・ビリーフに注目して. LD 研究 2011; 20(2), 194-206,
- 9) 山下みどり,若本純子. 教師のストレスが児童生徒へのかかわりにもたらす影響とその影響を最小化する心理的要因：教師に対する面接調査から. 日本教育心理学会総会発表論文集 2010; (52) 543.
- 10) ウルズラ・ヌーバー,丘沢静也訳.傷つきやすい子どもという神話－トラウマを超えて－.1997;.岩波書店
- 11) 平野真理.レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み－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.2010;19(2)P 94-106
- 12) 文部科学省.病気療養児の教育について.1994;
http://www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/nc/t_19941221001/t_19941221001.html
- 13) 深谷昌志等.へこたれない心を育てるレジリエンス教材集1・2.子どものレジリエンス研究会. 2015;明治図書
- 14) 県立教育研究所.心の健康教育プログラム.2012.
- 15) 水野敬.健康科学イノベーションのための抗疲労介入研究.第 10 回日本疲労学会・学術集会.2014
- 16) 「Bounce Back!」プログラム HP <http://www.bounceback.com.au/>
- 17) Karen Petty. Using books to foster resilience in young children. texas child care quarterly.2012;36(2)
- 18) reaching in reaching out) <http://www.reachinginreachingout.com/resources-booksKids.htm>
- 19) 原郁水, 都築繁幸. 保健教育への応用を目指したレジリエンス育成プログラムに関する文献的考察. 教科開発学論集. 2013 ; (1), 225-236
- 20) 石毛 みどり,無藤 隆. 中学生のレジリエンスとパーソナリティとの関連.パーソナリティ研究 .2006;14(3), 266-280
- 21) 山岸明子.大学生のレジリエンスと両親への態度・認知との関連－性差に着目して.順天堂スポーツ健康科学研究.2010; 2(3), 87-94