

しなやかな心の育て方

－レジリエンス教育の活用－

M15EP015

山下 節子

1. 問題の所在

(1) 現状と課題

日本人は討論の場面において意見を戦わせることが苦手だと言われる。非言語的コミュニケーションが重んじられ、根回しが上手く争わないことが美德とされてきた文化があった。

しかし、最近は明らかに事情が変わってきている。

和田(2004)は、「年功序列人事が崩壊した今日においては、成果主義、競争原理、実力主義が高らかに謳われ、情実による昇進や根回し、談合文化は激しく否定される。」と指摘している。

戦後からの右肩上がりの時代は、社会の経済成長が著しく、労働者はだれもがほぼ一律にポストも給料も上がっていった。しかし、今は成長が止まって、ポストや給料も全体的に下がってきている。社内の競争は激化し、上司と「和をもって尊しとなす」の関係を築くことで大きな挫折やトラブルなく労働者としての人生を終えられた時代は終わったといっている。社会規範に反することを上司から命令された場合にははっきりと「ノー」を示す必要がある。

このような社会に生き抜くには強いメンタルが必要となる。そのため、社会に貢献できる人材を育てるために心と身体を磨く教育においても、従順さ以上に自分で考え答えを導き出す力や、それをアウトプットする力、クリティカル・シンキングを深める力が必要となるのではないだろうか。

ところが、家庭環境の複雑化などの事情に考慮するあまり、子どもたちの困難を最初か

ら取り除こうとしたり、内的動機づけにつながらないような褒め方で認める場面ばかりを増やしたりすることで自己肯定観を高めようとする動きが未だ学校社会に多くみられる。

変化の激しい社会に生き抜く力を持つ、しなやかな心とは、どのようなものであろうか。また、どのような方法で育むことができるのか、これらについて考察を重ねてきた。

(2) レジリエンスとは

①レジリエンスと生きる力

全米心理学会では「レジリエンスとは、逆境や困難、強いストレスに直面したときに、適応する精神力と心理的プロセスである」と説明している。

レジリエンスの語源は復元力、回復力、快活、元気、弾性、弾力、反発（新英和中辞典 研究社）である。

足立(2013)は「アメリカにおける心の教育の研究では、レジリエンスや幸福度が高いと、学校や教師、クラスメートと良い関係性を持ち、授業に参加する意欲も高く、学業成績にもよい影響があることがわかってきている。(※1)レジリエンスを身に着けることで『わからない』と勉強に躓いたときも、テストで失敗して『もう嫌だ』と思うときも、あきらめずにもう一度挑戦することができたのである。レジリエンスの高い子どもは、心身ともにより健康で、ストレスに対応する能力があり、社会的に責任の高い役目を果たす人生を送る傾向があるという研究結果も出ている。

(※2)つまり、子どものころにレジリエンスを身につけておくことで生涯にわたり、社会に貢献できる人材になれるということである。」

と、述べている。このことから、レジリエンスを育てることが、しなやかな心を育て、厳しい社会を生き抜く力となると、読み取れる。

家庭環境が良好であると言えない状況下で育った子どもであっても、心が壊れやすく社会に貢献しにくいなどと決め付けられないものであることがわかる。

②「自尊」からレジリエンスへ

また、足立（2013）は、「教育の歴史においては、長い間、算数や国語などの教科を教える『知の習得』が重視されており、多くの教育関係者が『感情的な側面を育てる教育がないがしろにされている』と感じてきた。そこで1970年代に入ると、アメリカやイギリスでは自分らしさを大切に『自尊感情』の教育に注目が集まった。教室では、競争を避け、達成感を与えることで自尊感情を育てようと試み、できるだけ子どもが失敗を体験しないための環境を整えた。自尊感情が低いと、犯罪、学校での成績不振などにもつながるとされ、子どもたちは教員からも親からも『自分は特別で唯一無二の存在である』と勇気づけられた。しかし、こうした競争や失敗を避ける学校システムが原因となり、この年代の若者には不安感が上昇していったと報告されている。（※3）つまり、子どもたちの自尊感情を育てることは重要であるものの、挫折や忍耐を経験する機会をなくしてしまうことは、心の健康によい影響を与えないことが分かったのである。」とも述べている。

家庭環境への考慮を理由に、困難を取り除く経験、例えば叱るべき言動に触れずに褒めることでご機嫌を取るなどの経験を積ませることは、子どもたちの不安感を上昇させることにつながる可能性があることがわかる。

③ポジティブ・シンキングとの違い

最後に、ポジティブ・シンキングが子どもたちをしなやかに成長させると考えることに

ついて、述べている点についても触れておきたい。

足立（2013）は「ゆがんだ捉え方をバランスのとれた考え方に変えていくことは、よくあるポジティブ・シンキングとは違う。ポジティブ・シンキングのように、ネガティブな考えを排除し、よい面だけを見てポジティブな考え一色にするということは、現実的ではない。ネガティブな気持ちや考えを持つことは誰にでもあるのに、『ネガティブな考え方をした自分はダメだ』と自分を否定してしまうことにもつながる。そのため、ネガティブな考えを叩き潰すのではなく、捉え方を『正しいと思う証拠』と『正しくないと思う証拠』とで天秤にかけ、バランスのとれた捉え方に修正することが大切なのである。」と述べている。

ポジティブ・シンキングは、子どもたちに自信を持たせると信じて疑わない様子を感じさせる人もいるが、このことが逆に「ネガティブな考えをする自分はダメだ」と自信を無くさせる原因にもなり得るという点に特に注目することが大切であると考えられる。

（3）レジリエンスを育てる学校の可能性

レジリエンスは、人がもともと持っている心の力や、乳幼児期に得る大人への信頼感が関係していることがわかっている。それでは、学校でレジリエンスを育てることができるのだろうか。このことについて、次のような指摘がある。

マーク・W・フレイザー（2009）は、「レジリエンスは固定的な特性ではなく、むしろ環境とともに変化する力動的な特性である」。また、渡辺は（2014）は、「認知的な観点でとらえられるということは自尊感情もレジリエンスも学習しうる側面を持つと考えることができる」。松嶋（2013）は、「レジリエンスは現在では個人の属性によって決定されるものというより、環境とのダイナミックな相互作用

のプロセスとしてあらわれるものとしてみる立場が主流となっている。などと指摘している。

そのように考えると、学校でもできることはたくさんある。何も特定の教科の授業だけで行うものではない。日頃の教師の接し方や集団作り、授業でのわかる喜びなどが、自尊心や自己効力観、そしてレジリエンスを高めることにつながると考えられる。それらにつながると考えられることについて、授業観察時、休み時間や給食時の会話についても、観察記録を行ってきた。

今年度は実習生として、限られた時間の中で子どもたちに接することや、担任時同様には児童の家庭環境などの詳しい情報については知る立場にない中で研究を進めた。そのため、道徳の授業の中でレジリエンスを育むことを主題とした授業が組み立てられないかと考え、4時間の授業を試みた。授業の教材は子どもたちの様子に合わせたものにするため、文献のものをそのまま使うことはできなかった。先行研究が少ない領域の研究であるため、試行錯誤の末、教材開発を試みた。レジリエンスを高めるものであったかという検証には、未だ至らない点も多いが、4時間の授業を行うことができた。

2. 研究の目的

本研究の目的は、複雑な家庭事情を抱える児童など、社会の変化などによる子どもたちの環境の多様化を受け止め、ストレス社会の中で強く生き抜く、子どもたちのしなやかな心を育てる方法を探ることである。2年間の研究の中で、しなやかな心を育てる方法を学ぶことで、学級経営、生徒指導、授業等の改善、学力の向上にいたるまで、多方面に生かすことができることを調査したい。本年度は来年度の調査・実践に重きを置いた研究にむけて、実習を生かして、そのための理論を学び、今後の教育実践につなげられる方法を学

びたい。具体的にしなやかな心を育てる方法について、ここまでの研究で、文献を参考に理論学習を重ねた。

手立てとして筆者が考えるものについて以下に記述したい。

1. 物事の捉え方が感情を決めていることを知り、自分の捉え方のクセを知る。
2. 捉え方に歪みが見られ、自分を辛くするものがあるれば、それを認識して、バランスのとれた捉え方に修正する。
3. 感情をコントロールする力、よくない行動や態度を変える力、ネガティブ感情の悪循環から立ち直る力を身に着ける。
4. クリティカル・シンキングを実践する。クリティカル・シンキングとは、批判的に考えるというのではなく、「本当にそうかな？」といつも答えを追い求める姿勢を忘れない思考のことである。そういった思考のクセを付けることで、より多角的なものの見方考え方ができるようになり、考え方の歪みや偏りを改善する。

3. 方法

(1) 対象校

山梨県内の公立A小学校

(2) 期間

2015年5月から12月（週1回）

(3) 児童

5年生児童 男子5名 女子8名
合計13名

(4) 実施方法

①授業実践前の参与観察

授業を観察したり、休み時間にプリント学習の補習を行ったりしながら、レジリエンスにつながる子どもたちの課題を中心に記録する。

②道徳授業実践（9月から10月）

1. 学校で学ぶということ（9月8日）

主題：向上心，個性伸長

2. 学校で学ぶということ 2 (10月6日)

主題：向上心，個性伸長

3. 生命の大切さ (10月13日)

主題：生命尊重

4. あきらめない心 (10月27日)

主題：不撓不屈

③授業実践後の参与観察

各自の学力についてはだいたい把握できたことを利用して，特にプリント学習について補習する中でレジリエンスが，学習に生かされる様子があれば記録する。

4. 結果と考察

(1) 授業実践前

実習したクラスの子どもたちは，お互いに思いやりを持ち，子どもたち同士も教員との関係もよい。学習にも前向きに取り組んでいる意欲的な子どもたちであった。主にレジリエンスと関わる課題だと考えられたことは，学級内の人間関係や学習中にみられるものの見方考え方に固定化した様子が見られること，また，説明が必要であると考えられる場面で，緊張感に耐えられなくなり，泣き出してしまいう児童が見られることであった。感情コントロールについては，カッとして暴れるなどの攻撃的な行動を抑えることだけでなく，泣いて説明しきらずに解決することができないことも，しなやかとは言えないと考える。泣くまでいかず，黙り込んでしまうことについても，自己の改善に前向きに向き合おうとする言動とは言えないものだと考える。

(2) 授業実践と分析

【左手一本のシュート (10月27日)】

[資料について]

「左手一本のシュート」として，実話を描いた書籍やテレビでの放送で有名な話を取り上げた。同じ山梨県内に住む若者の話であり，共感しやすい資料である。この授業では内容

を伝わりやすくするため，パソコン配信動画を使用した。「テレビ番組『奇跡体験アンビリバーボー』2011年5月26日放送」

2015.10.27 検索

(www.youtube.com/watch?v=packZFRvjmo)

【動画の内容】

『中学時代に県選抜選手に選ばれるほどの選手であった田中正幸くん。山梨のバスケットボール名門校である日川高校に推薦入学を決め，入学前からバスケット部の練習に参加していた。高校でも活躍を期待されていた正幸くんだが，入学式の5日前突然倒れてしまう。病名は10万人にひとりの確率で発症する先天的な脳の血管異常で，脳静脈奇形というものだった。生死の境をさまよひ，長い間眠り続けた。一命は取り留めたもの，右半身不随となってしまう，もうバスケットをするのは無理と宣告された。それでも，正幸くんはコートに立つことをあきらめず，懸命にリハビリを行った。文句や弱音など一切言わず，クラブ活動にも休まず参加する。チームメイトのためにドリンクを用意したり，試合の研究をしたり，アドバイスをしたりする。自身の左手一本のシュート練習もずっと続けていた。

そして，高校最後になるかもしれない試合の3分半に出場し，見事にゴールを決める。』

しなやかな心を育てるための道徳授業としてこの教材を選んだ理由を説明するのに，クロニンジャー (Robert Cloninger 米国ワシントン大学教授) の性格理論について簡単に触れておきたい。

C. Cloninger 性格理論

- ・自己志向性 (自覚)
(自分の役割と目的 (責任) が明確)
↓ 抑制しあう
- ・協調性
(人を許せる)
- ・自己超越性
『おかげさま』

抑制しあう自己志向性と協調性を上手く切り替えていくことができることが、しなやかな心を持ち続ける方法だと考える。

自分の身体に起きた不運から逃げずに受け止める姿を協調性（許すこと）ととらえ、許した上で自己志向性（責任）を果たす主人公の姿から学ぶことで、返答が必要な場面で黙り込むなどし、責任を果たそうとしないなどの言動について、自己をふりかえるきっかけにしてほしいと考えた。

本学級にはスポーツチームに所属する児童もおり、体育でもチームプレーを行うことは多い。田中くんの不撓不屈の精神は尊敬に値し、仲間の想いについては共感しやすいものであると考えられた。

特に、バスケ部顧問の先生から「正幸を試合に出そう」と提案がなされた場面で、児童がどんな葛藤をみせるか、試合に出させるという判断は簡単ではなかった経緯に注目させたい。そのことを主発問とした授業の指導案展開部分を載せておきたい。

【学習の展開と予想される児童の発言】

(1) 今までにあきらめたり、くじけたりした経験を思い出してワークシートに書き込んでみよう。

・数人の意見を聞く。

C1：漢字の50問テストで100点を取りたかったけれど眠くなって完璧にできるまで練習しなかった。

C2：サッカーのリフティングを200回できるようにしたいけれどまだ成功していない。

C3：陸上記録会の経験で、もう少しできたのではないかと感じた。

(2) 資料「左手一本のシュート」をみて、話し合う。

①強い選手であり、バスケが大好きだった少年が「もうバスケは無理」と宣告されたところで一度

動画を止め、正幸くんの気持ちを考えてみる。

C1：もっと強い選手になれたのにくやしい

C2：思うように動けなくて悲しい

C3：なんで自分ばかりみんなは元気なのに

②先生が正幸くんを試合に出そうと提案したところで、動画を止め、仲間の気持ちを考えてみる。

・練習をがんばり続けたことを知っているから出してあげたい。

・体の右側が不自由な人が出たら、負けてしまうかもしれないから、出してあげたいけれど、迷う気持ちがある。

→こちらの意見が出なかったら、そういう考えも浮かぶよねなどと、教師が提示し、反論を求めたい。

③試合が始まる前の場面で止め、正幸くとチームメイトの気持ちを考えてみたあと、最後まで動画をみる。

C1：試合に出たい。でも、点差がつかないのに出たいとは思わない。仲間に迷惑はかけられない。

C2：なんとしても点差をつけて、正幸くんを試合に出したい。

C3：もし「正幸くんは、たとえ、点差がつかなくても試合に出たいと考えている」という意見ができれば、反論を求めたい。試合に出すことを言い出したのは先生で、仲間が賛成した。正幸くんの希望ではないことを確認する。

④前時生命尊重の授業（10月13日）の中で「命」の詩を書いたゆきなちゃんやこの授業の主人公正幸くんが、もしみんなのクラスメートになったら、みんなはどう変わると考えるか。

C1：あきらめない気持ちや優しい気持ちが強くなる。

C2：自分も負けずに努力しようと思えるようになる。

(3) くじけそうな自分についてあげたいことをまとめる。

・「くじけないほうがいいよ」「落ち込むことないよ」と言うと、落ち込んでしまう自分に自信を無くすことがあることを伝える。くじけたり落ち込んだりすることはだれにでもあることだということ

を受け止め、そのうえでできることを見つけ、コツコツと努力を積み重ねていくことの大切さを伝える。くじけそうなときは簡単な作業や好きなことを深く考えずに淡々とやることに効果があることについても伝える。

- ①授業中の発言から考えられること
(特に指導案中、発問②発問③について取り上げる)

発問②

先生が正幸くんを試合に出そうと提案したところで、動画を止め、仲間の気持ちを考えてみる。

葛藤場面を作りたいかったが、本学級は仲間と同調的な要素が強い集団であるため、全員が同じ意見になることを予想していた。その場合は、教師が、反対意見をつくり葛藤場面を作ることを想定していた。だが、最後の公式戦、どうしても勝ちたい試合に身体が不自由な正幸くんを出すことは不利になる。勝ちにこだわる発言をする子もいるのではないかと考えながら意見を聞いていった。5人の児童が、「出してあげたい」などと賛成意見を述べ、葛藤にならないかと様子だったところ、6人目に発言した普段口数の少ないRは、少し考え、迷う気持ちを話し始めた。その部分の授業記録は以下の通りである。

T：はい、Rさん。

R：最後の試合だから出してあげたい気持ちもあるけど、また、前みたいに倒れちゃったらどうしようって思うから・・・

T：倒れたら困るよね。賛成していいか反対していいかちょっと決めきれない感じですか？

R：うん。

この意見を聞くことによって子どもたちの考え方の流れが変わり、「心配だ」「やめた方がいい」という意見が出てきた。勝ちたいと考える意見との葛藤場面となるという予想と

は違ったが、より子どもたちの優しさが窺われる葛藤場面となった。賛成でも反対でも、白黒ははっきり決められるものではなく、みんなが迷いながら答えを見つけようとする様子であった。最後に別の児童Nが「けがをしないようにみんなを守れば、試合に出場させることができるのではないか。」という考えを発表し、迷いを残しながら、みんなの意見を「賛成」という形にまとめることができた。実際、この先動画はそうのようにフォーメーションを考え、ここでの話し合いの通りに進む。動画の続きを知らなかった5年生の子どもたちが、高校生と同じ答えを出したことになる。そのことを動画をみて確認し、子どもたちも自分たちの判断の良さを確かめることができたのではないだろうか。

最後の意見を出したNの意見もよかったが、Rが自分で考え、何人かの賛成意見や全体が賛成する雰囲気の中で、「そうかな？」と考えられたことは、クリティカル・シンキングのよい例をみせられたのではないだろうか。そこで、後日、Rと2人で話せる機会があったので、そのことに褒める形で触れてみた。するとRは「でも、あの後の動画を見て、正幸くんはどうしても試合に出たかったんだなと感じたから、心配しすぎるのはよくないのかなって思ったの。」という話も出てきたのである。この後日談からも、Rが常に、自分の考えとして出したことでさえも「本当に正しいのか」を追求する思考を行っていることが窺える。このようなクリティカル・シンキングは、捉え方の歪みの修正方法として高く評価することができる。

発問③

試合が始まる前の場面で止め、正幸くとチームメイトの気持ちを考えてみたあと、最後まで動画を見る。

ここまでの動画を見ることで、正幸くんを試合に出すにはそのためのフォーメーション

練習を重ねる必要があることや、点差をつける必要があることを子どもたちは知る。その上で、正幸くんの気持ちと仲間の気持ちを考えてみた。

この部分の記録を分析する中で、授業者である自分の誘導的な言葉がとても気になった。「チームメートは、もちろん？」と発言し、「絶対、点差をつけて出したい」という子どもたちの答えを強く誘導している。また「正幸くんは、点差がつかなくても出たいと思っているか？」というやり取りの中で、クッションとなる発言もあるものの「正幸くんだって一度病気で倒れたんだから、試合に出るのはきつと怖いよね、不安もあるよね。」や「点差がつかなくて仲間が苦しいのに出たいなんて思うかな？」などと発言しており、このことには、強く反省した。

前述のRとの後日談から、自分でももう一度動画を観たのだが、確かに正幸くんの表情からは怖がっている様子は全く窺われなかった。自分の思い込みで授業中発問を付け加えている点はもちろん、まず、もう少し授業者の発言を減らすことについて、これからの実践で、実行していくべき点が明らかになった。記録を聞き直してみると、発問②の葛藤場面までは、よく待っていたのだが、③に入ると時間が気になりだし、明らかに設定より、時間が超過していたことで、自分の考える方向に授業をまとめたという気持ちが強く発問に現れてしまっていることが分かった。動画が15分を少し超えることからをみて、葛藤を含めた重い発問をいくつも盛り込むことに時間的な無理があることは最初から予想できた。このことは深く反省し、改善したい。

また、誘導的な発言のクセについては、今後も内省を繰り返したい。

②ワークシートへの記述(くじけそうな自分に言ってあげたいこと)から考えられること
ワークシート記述(以下枠内)

- ・努力をしてがんばっていけば、くじけないしあきらめないという気持ちが出ます。
- ・これからの自分に今日みたあきらめない気持ちを思い出してほしいと思う。
- ・空手をあきらめないで中学までずっと続けたいと思います。やってあきらめそうになったら「まさゆき」くんのことを思い出して、チームを思い出したらいいよ。
- ・いやなことがあったり、自分でムリだと思ひこんでも、あきらめないで、協力するといひことが必ずかえってきます。今日そのことを動画でみました。今日のことをふりかえってね。・くじけそうな時は、うまくできていたところや仲間のことを思い出してかんたんにあきらめないでやる。
- ・きつとできるよ。あきらめないで。5年生の道徳のことを思い出してなにごとにもあきらめないことを思い出してね。
- ・あきらめなくなつたら今日観た動画をおもいだしたい。
- ・くじけそうになったら、自分のかっこいいなあと思うときの姿を思い浮かべてみればいいと思うよ。
- ・今日のまさゆきさんのように、あきらめないように、無理なことでもまさゆきさんのようにがんばってほしいです。
- ・これからは、もつとあきらめないでがんばろうっておもつたし、動画を見てさいごの一回の試合でゴールにいれたので、すごいと思いました。
- ・自分の好きなサッカーはいろいろ大変だけど、あきらめずにがんばって正幸さんみたいに強くなつてください。
- ・高校受験の時、わからないときに前やつたことを思い出してあきらめないで解く
- ・今日のがんばるすがたを思い出したらあきらめずになおそうとおもつた。(ア)

記述の中にレジリエンス関連のキーワード

- ・くじけない、あきらめない
 - ・くじけそうな時は、うまくできていたところや仲間のことを思い出す など
- がたくさんみられた。逆境に負けないしなやかな心を育成できたと捉えてよいと考えられる。また、心が折れそうな時に、うまくできた自分の経験を思い出すというのはレジリエンスの柱となる考え方である。授業の中で直

接的にはそのように伝えていないのだが、多くの子どもたちがしなやかな心の支え方について適切に理解している記述がみられたことが窺われた。

授業者が特に注目した記述は、記述欄中最後の(ア)「今日のがんばる姿を思い出したらあきらめずになおそうとおもった」というものである。この記述を書いた児童はやや忘れ物が多い傾向が見られ、終わっていない宿題に休み時間や放課後いつも追われている様子であった。そのことを注意されると泣いてしまう姿を見たこともある。その児童が、諦めずに自己改善に努めようとする意識を高めたこととらえられる記述であり、この授業がレジリエンスを高める要因の一つになったと考えられる。

おわりに

貧困の連鎖を止められるのは公立学校だけでないだろうか。どのような家庭環境下におかれている子どもたちにも、社会で活躍するチャンスを与えられる、そんな重要な任務を任されている公立学校の教員を務める中で、筆者が一番大切だと考えたことが、子どもたちにしなやかな心を育てることであった。そのための手段を模索する中で、レジリエンス論に出会い、この一年、学習を重ねることができた。しかし、求めるものはしなやかな心を子どもたちに育てることであり、レジリエンスを研究することは一つの手段である。特に、担任として一年間密接にかかわることのできる立場で、レジリエンスを学び意識することは、大きな有効性があることは確かめることができた。しかし、レジリエンスを追求すればするほど、知性に呼びかけ続けるという点について、限界があるのではないかと感じるようになった。説得する、納得できるように話すということは、理論に詳しくなくとも、多くの教員が感覚的に実践していることである。筆者自身もずっと繰り返し取り組ん

できた。熱い気持ちで投げかけても届かないこともある、そんな複雑な環境下で暮らす子どもたちが増えている。しなやかな心を育てることについて、そんな限界を感じながら、大学院で学ぶことを選択したのである。そこで、さらに、文献学習を進めて出会ったものが、家庭環境に恵まれない子どもたち、生きにくさを伴うほどの認知の歪みを抱えた子どもたちの育て直しの理論である。また、引き続き自己改善に向き合うためのクリティカル・シンキングを高める方法について、心理学に基づいて探りたいと考えている。来年度は現場に戻り、実践に生かすことのできる研究を深め、教員が心理学の理論を学ぶことの有効性を確かめたいと考えている。

【参考・引用文献】

足立啓美, 鈴木水季, 久世浩二 子どもの「逆境に負けない心」を育てる本 2014年株式会社法研
上島博, 深谷昌志 「へこたれない心」を育てる レジリエンス教材集1・2 2014年 明治図書
マーク・W・フレイザー編著 「子どものリスクとレジリエンス」 ミネルヴァ書房 2009年
渡辺弥生 「自尊感情とレジリエンスを育てる」『教育と医学』 2014年1月
松嶋秀明「レジリアンスを培うもの—ハワイ・カウアイ島での698人の子どもの追跡調査から」『児童心理』 2014年8月号
和田秀樹「大人のケンカ必勝法」2008年PHP文庫
木島伸彦「クロニンジャーのパーソナリティ理論入門自分を知り自分をデザインする」2014年 北大路書房

※1 McGrath,Helen and Nobel,Toni(2011)Bounceback!: a wellbeing and resilience program.

※2 CACEL: Collaborative for Academic, Social ,and Emotional Learning(2014)

※3 Twenge,J.M(2007)Generation Me:WhyToday' s Yong Americans Are More Confident, Assertive,Entitled-And MoreMiserable Than Ever Before