

# しなやかな心の育て方

—子どものレジリエンスを高める教育実践—

M15EP015

山下 節子

## 1. 問題の所在

### (1) 現状と課題

入社した新入社員が数年のうちに、上司からの叱責を受けるなどの理由で、すぐに会社を辞めてしまうという話が頻繁に聞かれるようになった。叱り方が人権を侵害するものであるなど、様々なケースがあるだろうが、若い世代の人の社会的なストレスに対する耐性が弱くなってきているということも考えられる。これは学校教育の問題も無縁ではない。

学校の教育現場は以前の教育と違ってあまり競争をさせず、耐性を育てられない状況になっている。テストの成績が上位であっても個人名を公表されることはあまり行われていない。成績で競争することが悪いことであるかのように扱われてしまっている状況さえある。運動についても、差がはっきりしないように配慮されることが多くなった。学芸会でも、主役が何人もいる劇が行われている。目立つ子が一人だと「最真につながる」「保護者からのクレームがある」などが理由となっている。

筆者の教育現場での経験から述べられることもある。ドリル等の丸付けをしていて、まちがっている問題にチェックをつけたときに「あ、そうか。」とか「直さなきゃ。」と自覚したり改善したりしようとする言葉がほしいのだが、チェックをつけられただけで涙ぐんだりいらいらしたりする児童がいることをここ数年で幾度も記録している。漢字の筆順クイズを楽しみながらやろうと提案してみたことがある。「筆順はだれでも勘違いしていることがある、間違えてもいいよ、確認したり直したりすることが大切だから」と伝えながら

やっても、間違えると泣き出してしまう児童がいた。傷つけてしまうと考えると、友達の前で間違いがはっきりするような活動はあまりやらない担任が増えていることを感じる。

算数の学習も、教員がチェックせずに教科書もドリルも一斉指導で説明を加えながら答え合わせをして、児童自身がチェックしていく学習形態をとっている先生が多いようだ。このような方法で学習すると、間違いがあっても人に知られることはない。児童によっては、赤鉛筆で直すこともなく、消して書き直し、何が原因で間違えたのかを考えようとし、できないことを笑ってよいというつもりはもちろんないが、努力すべきことは、適切に指摘されるべき場面もあるべきではなかろうか。競争のない世界で教育されていると「悔しさ」を感じるものがなくなり、落ち込むことから逃げていけば済むことになる。落ち込んだ気持ちと向き合う機会がないため、落ち込んだ気持ちに対する耐性や感情コントロール能力もなかなか身につかない。

学校が今より競争社会だったころは、テストの点数で負けて悔しい思いをする子、かけっこでどうしても勝てなくて悔し涙を流す子、学芸会でセリフもなく、主役の子に当たるスポットライトに憧れと嫉妬を抱いた子もいたはずだ。そんなネガティブな感情を抱くことによって、自分の感情をコントロールすることや我慢することを体験的に覚えながら、ほかの子よりもできるものを探そうと努力したり、見返してやろうと主役を目指したり、個性を磨いたりしていくことが可能だった。そのような機会が今は奪われてしまっている。

そして、以前より格段に成果主義、競争主義が高らかに謳われる社会に出ていくのである。これでは新入社員が会社の厳しさに耐えられないのも無理はない。彼らは弱いから耐えられないのではなく、適切な感情コントロールの機会を与えられてこなかったから耐えられなくなったのではないだろうか。

ビジネス社会は、今まで以上に競争が激しくなってストレスフルになっていくと考えられる。社内の競争は激化し、従順に上司に従っていけば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あってよい。優秀な人は昇進して給料も上がっていくが、成果を上げられない人は給料を減らされたり閑職に追いやられたりして会社での居心地は悪くなっていく。こうした競争社会の中で戦っていくには、強い耐性や喜怒哀楽をコントロールする力を身に着けていることが必須となる。従順さ以上に、外部からの刺激を柔軟に受け、最終的には自分で考えて判断し決定していく心の力を持つ強さが必要となる。ビジネス社会では、どんなにスキルアップを積んで実力をつけても、感情コントロールに失敗するとだれにも認めてもらえないことがある。仕事につながる学力などのスキルアップとともに、学校社会で感情コントロールのスキルを高めておくことが、何よりも重要となるのである。

教員生活の中で、生徒指導上の悩みや迷い等について多くの心理学の文献にあたってきた。その中で感情コントロールのスキルを高める方法として、一番共感した心理学理論がレジリエンス理論であった。

## (2) レジリエンスとは

逆境に負けない心の力である「レジリエンス」の概念は、両親との死別、貧困などの非常に厳しい環境にいた子どもたちを 40 年間調査し続けた研究者らによって考えられた。感情の調整や自己コントロール、対人関係力、

自己効力感、楽観性などのレジリエンスの要因を子どもたちに教え、その力を高めることは、抑うつやストレスの結果生まれるネガティブな感情が起す問題に対して「ワクチン」のような役目を果たすことが判明している。

失敗して気持ちが落ち込んでも、すぐに立ち直ることができる回復力、ストレスやプレッシャーをしなやかに受け止める柔軟性、変化が多く不確定な状況でも対応できる適応力、これらを備えている人が「レジリエンスが高い人」と考えられている。困難を乗り越える力であるレジリエンスは、前もって困難を取り除くことではなく、困難に向き合いながら耐性や感情コントロール力を高めることで身につけられると考えている。

## 2. 研究の目的

ここ数年、生徒指導で悩むことについて「褒めればうまくいく」というアドバイスをいただくことがあった。確かに心理学の領域でも、一時期「褒める、認める」などが重要であるという考え方が多くの人に支持された時期があったと昨年相談をお願いしていた心理学の先生が教えてくれた。しかし、今は、「褒めるだけでは足りない、場面にあった様々な方法を、つかみどころのない心に対してケースバイケースで考えていく必要がある」という考え方が主流であるということも併せて教えてくれた。

その場その場では効果を上げたかにみえることも、その数年後を追ってみると、実はそこで認められたり許されたりしたことが災いして、児童を大変な問題行動へと導いてしまったというケースさえ確認したことがある。しなやかに生き抜く力は、向き合うべき自分の課題を見ようとしない、ポジティブ一辺倒では決して育てられない。逆境はどんな人生にもある。

本研究は、教育活動の中で困難に負けない心の力、レジリエンスを高める実践を行い、

その成果と課題を検討することを目的とする。

### 3. 方法

- (1) 対象校 山梨県内の公立A小学校
- (2) 期間 2016年5月から11月(週1日)
- (3) 児童 4年生児童 15名
- (4) 実施方法

毎日の出来事を、少しでも必ず記録する。心理面にかかわる成果や実践につながることは、表面化したことだけでなく、どのような背景があるのかに目を向けて詳細なデータを記録する。特に、生きにくさを含む歪みを抱えたと考えられる児童を抽出児童として、観察記録を詳述する。児童理解を深めてから、歪みの改善を試みる。抽出児童だけでなく、当該児童が困り感を抱える歪みと考えられる点については根気強く話し合ったり、伝え続けたりするなどして、本音で語り合えるところまで対話を重ねることにより、改善を試みる。歪みの改善を試みることにより、個別の児童だけでなく、クラス全体の変容、成績との関連など、データとできるものを記録していき、成果と課題を検討する。

なお、子どもたちの心理面に関わる記述であるため、児童を特定することができないように、多少変更を加えながら、行ってきた実践の記録を載せることとする。

### 4. 実践と考察

以下、子どものレジリエンスを高めるといふ観点から観察した結果を

1. 事例
2. 手立て
3. 児童の変容

という点に絞ってまとめることとする。

#### ① 負のスパイラルを崩す

##### 1. 事例

児童Aの特徴は負のスパイラルを繰り返し、やるべきことをやろうとしない、というもの

である。Aの負のスパイラルとは、やりたくない、やる気がないというところが本当のところであるが、それを言ってしまうと叱られてしまう、改善を促されてしまうということを承知しているため、「わからない、できない」という→担任や友達は責めにくい→やりやすいように手伝ってくれる→さらにできないことを大げさに主張する→より依存的でも許されるようになる→やるべき課題に対してより無責任になる、というものである。前学年までにもAは、課題をやらずに過ごしてきたことが多くあったことが窺われた。そのため、周囲の教員や友達に高い無力感(学習性無力感:米国の心理学者マーティン=セリグマンが1967年に発表した心理学理論)を感じさせてきたと考えられる。

##### 2. 手立て

児童Aの改善のために筆者が取り組んだ主なことは負のスパイラルを崩すことである。一度許されてしまった負のスパイラルを崩すことは簡単なことではなかった。しかし、1学期はあきらめずに対話を繰り返し、伝え続けてきた。まず、自覚を促すことを大切にしていた。自覚のない状況を叱ってしまわないように注意し、しかし、高学年でもこれまでと同じように許されるという勘違いをさせないように気を付けた。「今、こうだったよね」とちよūdその場面といえるところに介入することによって、認めないことができない手立てをとり、その都度曖昧な気持ちを言語化して向き合いやすくするというスモールステップを繰り返した。

##### 3. 児童の変容

始めはうそをついたり、言い逃れをしたりしていた。うそだとはっきりしても、本人が認められないときにはさっぱり話を終わりにすることを心がけた。しかし、次に同じことが起きた時には、通用しないということには理由を話して同意させた。例えば、肝心なところは「忘れた」ということがあったので「今

回忘れてしまったのは仕方ないけれど、友達に迷惑をかけておいて、忘れたというのは、相手の気持ちを考えると許されない。次には『忘れた』は通用しないよ。」というように言い聞かせた。そのことによって、一時しのぎ的な言動を繰り返すAにほどよい連続性が感じられるようになった。ついさっき、または先日も苦し紛れな言い訳をした自分を客観的に捉えられるようになり、言い訳や言い逃れに苦しさを感じている様子が窺われるようになってきた。また、相手の気持ちを考えることにもつながっていった。2学期になってから顕著だったが、保身のためのうそをついたり、忘れた、知らないなどと逃げたりすることはほぼなくなった。Aにとって大きな課題であった「無責任でも許される」という認識の歪みが改善の方向へ向かったことが窺われた。

## ② 優越性の追求

根拠となる努力がないのになぜか自分を特別な存在だと勘違いしてしまう人がいる。周囲が自分を大切にしてくれるのが当たり前だと思っているのである。ずっと甘やかされて育ってきた人に多く、大人になっても甘えるやり方を通そうとしてしまう癖が抜けないことがある。しかし、大人になると甘えが許されない状況は多い。すると、「ちっとも自分のことをわかっていない」と、被害者意識が強くなるという悪循環に陥ってしまい、自らの改善のためしなやかに努力を続けることが困難になる。

### 1. 事例

「人と比べない生き方」をテーマにした書物は多いが、人は他人を鏡にしてしか自分をみるができないため、比べずに生きるということは多くの精神分析家も無理だと述べている。大切なことは比べないということではなく、比べるだけ比べて、自分は自分と割り切ることのほうである。そのため、だれで

も自分にどんな価値があるのかという優越性の追求をすることはある。しかし、そこに歪みがあると、勘違いした方向に努力することになる。

児童Bは自分で考えたり、調べたりすればわかることでも、考えずに質問してしまうことが一学期は日に何度もあった。質問をすることはいいことだと一方向的な考え方による指導が繰り返され、思い込みが激しくなってしまう可能性が高い。また、宿題を忘れることが多い。一学期は、2つの宿題のうち一つはやってきたからいいんだと訴える、前学年では全くやらなくてもよかったとうそをつく、トイレに行くと言っては逃げ出してしまう、などのことが頻繁に起こっていた。

### 2. 手立て

このタイプの児童について、甘えを受け止めすぎると、甘えを許すことでしか問題行動を押さえることができなくなり、ますます、甘えさせてしまうという悪循環に陥ってしまう。適切ではない方向に自分を守ろうとする子供達によって、指導者側が支配される状況に陥ることもある。こちらの意図を伝えることがとても難しい状況であっても「わかってあげられなくてごめんね」という程度にとどめ、甘えだと認められる言動は毅然とした態度で止める対応を全職員共通実践することが必要になる。

甘えが強い児童は、自分自身を客観的に眺める「セルフ・モニタリング（自己監視）」能力が通常より欠如していると考えられる。そのため、周囲の気持ち、周囲から自分がどのようにみられているかという視点を与えるスモールステップの働きかけが必要となる。

宿題忘れなどの状況を担任が細かく記述し、それを児童に見せながらこの日はこうだったよ、この日はこうしたよ、と事実を毎日確認させた。

### 3. 児童の変容

事実を確認させたことにより、忘れた、覚

えていないとは言えなくなっていく、自己監視せざるを得ない状況を自覚することができたようであった。今も宿題を忘れることはあるが、忘れてしまった分は休み時間等逃げずに取り組めるようになっている。

### ③褒めること

母である友人の多くが「育児本には褒めて育てろと書いてあるし、学校の先生も褒めることが大切と言うが、ゲームばかりして話もしようとしない息子のどこを褒めたらいいのか」と悩んでいる。褒めろと言われてしまうと、叱ったり注意したりすることは悪いことのように感じて親であっても子供達に遠慮してしまうこともあるそうだ。

#### 1. 事例

学級で野球をしたときに、児童Cはボールも見ないでバットをぶぶん振り回して三振になることを3打席繰り返した。4打席目にチームのキャプテンが、そばに行きボールをよく見て、大きく振らずに当てろと指示したが、それを無視して大きく振って空振りしていた。キャプテンはその後いろいろ平然とした様子で話しかけてくるCと話をする気が起こらなかったそうだ。相手の気持ちを考えて一つひとつ解決することに向き合わず、そのことを押し流して平然と人にもものを頼んだり尋ねたり、笑いながら話しかけたりする児童が他学年にも見られる。彼らは共通して褒めて育てることを大切に育てられてきた様子が窺われる。おおらかさと考えるところでもあり、向き合わないと考えれば見直すべきところでもなかろうか。

人はネガティブなことに影響されやすいという研究結果は多い。例えば、人は笑顔のたくさんある中でもたった一人の怒った顔を見つけやすいなどである。そのため、教育の中で課題1つに対していくつかのポジティブを与えたいと考えることは大切なことである。

しかし、褒められることを大義名分にして、

向き合うべき自分の課題から逃げていることを指導しないのでは教育的であるとはいえない。向き合うことで、落ち込んだり苦しんだりしているからこそ、褒めることや認めることが有効になる。相手の気持ちを考えようとしない子に、向き合う必要性を感じないように褒めている状況は、改善していくべきであると考えられる。

#### 2. 手立て

自分と向き合わせる対話を心がけた。感覚的、感情的ではなく分析的に、証拠を挙げながら改善点について話をした。バットを振るやる気はもちろん素晴らしい。しかし、特にチームプレーは自分の気持ちを抑えてプレーしなければいけないことがあることも必要だと伝えた。そのことで不満が大きくなるなら、3回のうち1回か2回は思い切り振ってもいいけれど、2度目に失敗したら、3度目はバントするなど、自分で制限を決めることも話し合っただけで決めた。

#### 3. 児童の変容

自分のやりたいことばかりでなく、チームとしてどのようにバットを振るべきかを考えるようにすると約束し実行できている。チームメイト、特にキャプテンもそのようなCの努力を認めている。当然、人のことばかり考えて自分がないという状況になると、行き過ぎた優しさとなることもあるので、場面によって適切に自分の要求を認めていく必要もあると考えられる。

### ④機械的な思考

#### 1. 事例

スキルやドリルの取り組みでたくさんの羅列の中、考えずに機械的に進めることを覚えてしまうことがある。この機械的な思考は、教員が介入しすぎる、つまり、教えすぎてしまうことも、その思考が癖になる一因と考えられている。また、何がよいのかという自覚がないところへ褒めたり叱ったりを繰り返す

ことも、こうすればこうなるという自動思考を進める要因である。実習校では、子どもたちの論理的思考が弱いと感じられる場面をよく見かける。「なぜ？」という問いには黙りこみ、会話が續かない児童が多い。表現の苦手な子供という存在なので、黙り込んでしまっても仕方ないと考えることはできるが、問題はその後様子である。黙ったことについて反省したり、自分で答えを出そうと考えたりする様子が窺えない。その子への問いの時間が終われば、まるで、さっきの話はすっかり忘れたというように、笑顔で話をしていたり、手いたずらをしていたりする。機械的な思考のみで生きることが癖になると、なぜだろうと考えることをしなくなってしまう。そのため、思考自体に多くの混乱が生じることもある。□

## 2. 手立て

論理的な思考を促すため、子どもたちには「なぜ?」「要するに?」「例えば?」などの言葉を繰り返している。また、何度でもやり直しはできると考えている児童が多いので、どんなことにも、回数などに制限を設けるようにしている。

## 3. 児童の変容

テストなどの間違い直しでも、いくらでも直せるからよく考えなくてもよい、という甘えの改善が窺われる。一度で直そうと、よく考えてからより慎重に間違い直しをするようになってきている。しかし、まだ「なぜ」という問いには黙り込んでしまう児童が多い。

## ⑤曖昧さ耐性

### 1. 事例

実習校に所属してから、じゃんけんでトラブルが起こることが多い。じゃんけん列車などを楽しむことがあるが、幾度もトラブルになってきた。後出しだったとか、勝ったのに負けたことにされたとか、やり直しを要求するなどである。前任校までの経験では、4年

生ぐらいの発達段階ではほぼ起こらないことであった。

その日も、授業中にDがよくトラブルを起こすEとじゃんけんして、自分が勝ったのに後ろにつかされたというトラブルになったと訴えてきた。確かに、くじなどのように紙に記してあるものに比べると、じゃんけんは、後出しだったかなど、それぞれの感覚的などらえ方に任されているところが大きく、曖昧である。周りの児童にも見ていたかどうかを確かめたが、その瞬間を確認するなどなかなかできるものではない。

### 2. 手立て

運動会の発表者など全校に関わる代表者を決めるときは、じゃんけんではなく、くじをさせて決定させてきた。楽しもうと考えて取り組むのにトラブルが多いなら、やめようかと提案したがやりたいそう。トラブルを起こす本人ほど、じゃんけん列車を楽しみにしているのである。つまり、楽しみすぎて、トラブルを起こすほどむきになってしまう。それほど先頭になることがその子にとっては大切となる。先頭になったという一瞬の優越感のために、ずるくてもいいから勝ちたいという歪みである。じゃんけんの勝負について、わざわざ担任に訴えてくる児童は、他の場面でも幼さを感じるがあった。手立てとして起こったその時、当人同士で粘り強く話をしようと伝え続けた。

白黒思考、ゼロ思考とも呼ばれる、極端な考え方をバランスの良いとらえ方に改善していくため、曖昧さ耐性を高めることを目的とした授業実践も行った。ゲームは絶対にしない、勉強は寝る暇も惜しんでしよう、F君にはいいところは一つもないといった考えについて話し合う授業実践である。

### 3. 児童の変容

じゃんけんについては話し合いを繰り返すことで、言い争っても仕方ないと考えられるようになってきている。じゃんけんのトラブ

ルは1学期、数回、繰り返されていたので、受け流さずに自分の幼児性を恥ずかしく感じる程度にクラス全体でも話し合った。

また、授業実践後「どうせ、俺なんかいない方がいいんだ」と発言した児童に対し、児童同士でも、「ほら、あのとき授業でやったよね」といった声掛けがみられるようになった。

しかし、まだ生活上必要な程度の曖昧ささえ嫌い、yes・noで答えるまで質問を続けるような児童がいる。

## ⑥自覚できない症状の改善

### 1. 事例

児童Fは体育の時間に体を動かすときや、時には教室でも「キーン」と甲高い声を上げていた。友達に「うるさいよ、耳元で言わないで」といわれると、「なんのこと？」と自覚できていない様子の時も幾度かあった。

### 2. 手立て

まず、何も言わずに様子を見るだけにとどめる時間を十分(1学期中)とった。2学期になっても、突然叱ったり注意したり励ましたりしないで、自覚を促すように「今こういう状態だったよ」と声をかけることを繰り返した。自覚のないことについて叱ったり注意したりすると、自分は何か変なのか、などと感じてしまう可能性もあるためだ。言った直後に指摘するタイミングを大切にしたい。「そうだったかも」という反応が出てきて、だんだん自覚できるようになっていった。

### 3. 児童の変容

運動会が終わりしばらくするとそのような声を上げることがとても少なくなった。この事例は比較的うまくいったものだが、自覚のないところで、褒める、叱る、アドバイスする、励ますなどの働きかけをしてしまうことは控えた方がいいと考えられる。友達に迷惑だからとタイミングを考えずに注意してしまうと、イライラしたり反抗したりする態度をみせて、自覚を遅らせてしまう可能性もある

ので、まずその子が声を出してしまう前後の様子や友達との関わりをよく観察することが必要となる。

## ⑦欠席児童への対応

### 1. 事例

児童Gは休みが多い。不登校というほどではないが、毎年、年間10日前後欠席がある。朝起きるのが10分遅くなったなど、自宅での過ごし方を理由に欠席してしまう。このような状況では、心配で家庭に連絡を取って手厚く対応する担任が多いだろう。しかし、当然状況によるが、見直すところもあるのではないか。保護者も欠席に同意していることにも問題があるケースである。欠席した分、出席した日には担任にも友達にも手厚くフォローしてもらえることが当たり前と考えている児童もいる。逆になりがちで仕方のないところもあるのだが、学校は好ましいことに手厚く、好ましくないことには静観するなどゆとりある対応ができる環境を整えるべきではないだろうか。

### 2. 手立て

「欠席した分は、基本的には自分の力で取り戻すようにしよう、友達にノートを借りたり、わからないことを自分から尋ねたりしよう」と伝えている。

### 3. 児童の変容

休んでいたのだから、できないのは当たり前といった態度はみられなくなってきている。欠席児童が頼みやすいように、快くノートをみせること、わかりやすくノートをとることを呼びかけることは大切にしている。また、家庭への電話連絡も、特別な事情がない限り控えている。欠席カードも、出席した児童が欠席児童のために無理をしなればいけないことは本末転倒と考え、無理のない範囲で書くようにしている。この対応のためだけではないだろうが、前学年までより欠席自体が減っている。

## おわりに

レジリエンス研究によく似た研究がある。非認知能力の研究である。これはノーベル経済学賞(2000年)の受賞者、ジェームズ・ヘックマン教授の研究である。彼の研究報告は、「就学後の教育の効率性を決めるのは、就学前の教育にある。」「恵まれない家庭に育ってきた子どもたちの成長してからの経済状態や生活の質を高めるためには、幼少期の教育が重要である。」「質の高い幼児教育をおこなった子どもと何もしなかった子どもを追跡調査し、40歳の時点で比較したところ、高校卒業率、平均所得、生活保護受給率、逮捕者率などに差が現れた」という研究である。

その研究から、違うことも見えてきた。それは、IQ(知能指数)を長期的に高めることに、就学前教育による特段の効果は認められない、との報告がされていることである。つまり、たとえ乳幼児期などの早い段階から教科学習を開始したとしても、長期的にIQを向上させるという面では効果が薄いということがわかったのである。

就学前教育を受けた子供達が最も伸びたもの、それは、学習意欲をはじめ、誘惑に勝つ自制心や難解な課題にぶつかった際の粘り強さなどの「非認知能力」であったとされている。論文では、「これら非認知的な能力の方が、実際の社会生活では重要とされることが多く、信頼される人間性こそ、雇用者が最も評価する点であり、粘り強さや信頼性、首尾一貫性は、その後の成績を予測する上で最も重要な因子である」とされている。

非認知能力は、幼児教育を適切な厳しさを持って指導を行うことで高められると考えられている。この適切な厳しさを教育実践の中で具体化すると、困難を取り除かず乗り越えていく力をつけていこうとするレジリエンスの教育実践と重なる要素が多くみられるのである。

レジリエンスや非認知能力を高めるために、

従来の教育には以下3つの課題が考えられる。

1. 意欲や興味関心を伸ばすことが重視され、困難なことへの粘り強さや挑戦する気持ちの育成が重視されていない。
2. 認知能力と非認知能力は相乗効果があるという認識が弱く、一方に優れると他方に劣るといった誤った認識がある。
3. 非認知能力は教育の可能性のある「スキル」と捉えられているが、これを気質や性格としてとらえ、教育すべき対象として考えられていない。

これらの課題を改善していくために、困難を取り除かないレジリエンス理論を多くの先生方に知っていただくことは大変有効であると考えている。

どんなにうまくいっていると担任が考えているクラスにも、さみしきや悲しさを感じている児童は必ずいる。家庭環境の複雑化により、子供達の心の安定はより困難になってきている。心の中で泣いている児童を救うことに力を尽くせる教員でありたい。きれいな事や当たり前ではないところに、改善の鍵があると考えている。現場にあまり浸透していないレジリエンス論を伝えていくことができるように、今後も研修を積んでいきたい。

## 【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  
香山リカ「傷ついたまま生きてみる」2014年 PHP研究所  
箒木蓬生「生きる力 森田正馬の15の提言」2013年 朝日新聞出版  
和田秀樹「コフォート心理学入門」2015年青春出版社  
和田秀樹「痛快心理学」2003年集英社インターナショナル  
渋谷昌三「面白いほどよくわかる他人の心理学」2012年 西東社  
無藤隆「保育の学校」2011年 フレーベル館