SURE 静岡大学学術リポジトリ
Shizuoka University REpository

生徒のレジリエンスを育むための手立てを探る：養護教諭による「心技体」の富士山モデルの取組

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2017-05-25 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 勝沢, たえ子, 小林, 朋子 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.14945/00010158

〈実践報告〉

生徒のレジリエンスを育むための手立てを探る

～養護教諭による「心技体」の富士山モデルの取組～

勝沢たえ子*・小林朋子**
Taeko KATUZAWA・Tomoko KOBAYASHI

本稿では、困難な状況下でも自分の思うように行動することができる姿を目指して、小林ら（2017）が提唱したレジリエンスを育む「心」「技」「体」の「富士山モデル」の考え方を用い、養護教諭の立場から中学生へのアプローチの在り方を探ることとした。「心」は自尊感情へのアプローチ、「技」はソーシャルスキル、「体」はストレスマネジメントである。このモデルに基づいて分析し、継続的かつ計画的に中学校全体でのソーシャルスキル教育を行ったところ、レジリエンス、自尊感情、および社会的スキルが上昇した。また、保健室における個々の生徒の関わりでは、心や体の安定感が増すなどの変化が見られた。

キーワード：レジリエンス、中学生、養護教諭

Ⅰ．実践の目的

レジリエンスは、「かなり困難な状況下での肯定的な適応に関するダイナミックなプロセス」（Luthar, Cicchetti, &Becker, 2000）、「その状況（特にストレスフルな場面）で要求されることに柔軟に反応する傾向」（Asendorpf&van Aken, 1999）、ストレスフルな出来事を経験したり、困難な状況にさらされていても精神的健康や適応行動を維持する、あるいはネガティブな精神状態に陥ったり心的外傷を受けたりしても回復する能力や心理的特性（Garmezy, 1991：石毛・無藤, 2005：小塩ら, 2002）という定義がされており、「精神的回復力」「立ち直り力」とされている。

小林（2017）は、レジリエンスを育む要因を「心」「技」「体」に分けた「富士山モデル」を提唱している（図1）。

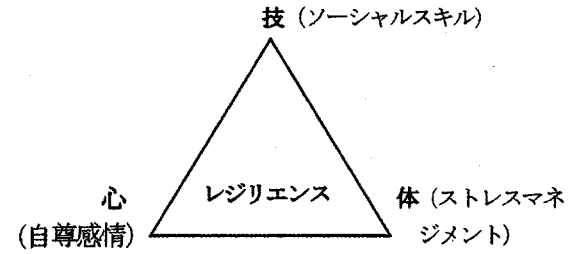


図1　レジリエンスを育む富士山モデル

「心」は「自尊感情」を育てる分野、「体」は「ストレスマネジメント」の分野、「技」は「ソーシャルスキル」に関する分野であり、それぞれの分野をバランスよく育てることで、健康度が高まり、さらにレジリエンスも育まれるという考え方である。

本実践では、養護教諭として「レジリエンス」の概念について理解することから始め、小林ら（2017）の富士山モデルやアンケート調査を活かし、学校教育や健康教育、保健室での生徒との関わりにどのように活かすことができるのかを探り、2014年から2015年にかけて前任校で実践したことを報告する。

Ⅱ．レジリエンスを育む「心技体」の富士山モデルの取組実践

まず小林ら（2017）の富士山モデルに基づき、自らの勤務校での取組について、それぞれ「心・技・体」の何に該当するか書き出した（図2）。そして、それに基づいて実践を進めた。

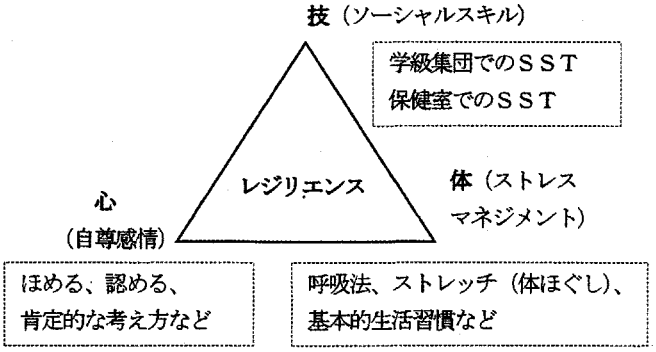


図2　モデルにあてはめた取組の概要
※ソーシャルスキル教育をＳＳＴと表記

*島田市立北中学校
**静岡大学教育学部

1.「心」(自尊感情) の取組　～校内学校保健委員会～

(1) 目的

「心」である「自尊感情」は、教育活動のあらゆる場で大切にされ、育てられる必要がある。生徒の人権を大切にする、相手の良さを認める、自分を受け入れることができる、お互いの違いを受け入れることができる、相手の言葉に耳を傾ける、すべての生徒にとってわかりやすい授業が行われる等々、そういった日々の全ての関りや取組が、生徒の自尊感情を高めることにつながると考える。

古荘(2009)は、子どもの自尊感情、特に自尊感情が低い子どもに対する学校でのサポートについていくつかの例をあげてその重要性について述べている。このことからも学校での日々のかかわりを丁寧に過ごしていく必要がある。自らが務めた学校における、「人権教育」を大切にした学校教育は、中学生とともにある保健室のあり方についても考えさせられるものであった。正しいことを事細かく教えることがよいばかりではなく、生徒の感情や考えを受け入れ、自らの考えで選択し行動させることや、その結果うまくいかなかったことも含めて自ら考え行動したことに価値があるとする日々の生活で、生徒達は自信をもち、自尊感情を高めていくのではないかと感じている。

2015年度のテーマは、「からだは資本！！中学生にとってたくましい心と体って？」として、全校生徒が参加する学校保健委員会を実施した。「自己成長」や「自己肯定感を高める」ことについて学ぶ機会とした。

(2) 対象　全校生徒

(3) 内容

中学生は、自己の確立に向け、不安を抱えたり、悩みを抱えたりする時期であり、その不安傾向から、マイナス思考の傾向が強くなり、自己を否定する傾向が強くなることがある。思春期の生徒にとっては、悩むことが大切な成長の積み重ねであるが、悩み行動した結果が、自己の成長にとって役に立つような悩み方、行動の仕方を学ぶ機会としたかった。逆境に出くわした時、成長にむけて行動することができるように、状況を受け入れること、プラスの思考で行動することなどを学び、お互いをほめあうことも体験した。

参加した生徒からは、「小さな挑戦をして、自分に自信をもっていきたい」「今までは、自分を否定してばかりだったけれど、自分に自信をもって行動したい」「何か出来事があったとき、視点を変えて、何ができるか考えるようにしたい」などの感想が聞かれた。

2.「技」(ソーシャルスキル) の取組

(1) 目的

不安を抱えたり、困り感を抱えたりしている生徒は、日常生活において周囲とのかかわりをうまく持つことができない場合が多く、本来の良さを発揮できずにいることがある。そこで、意図的、計画的にソーシャルスキル教育を行うことで、周囲と関わるスキルを身に付け、自分の力を発揮することができるのではないかと考えた。

(2) 対象　全校生徒・個別

(3) 内容

「技」であるソーシャルスキル教育の実施計画は、まず、職員の校内組織である生徒指導部において検討した。その後、次年度の教育課程編成会議において、学級活動の時間等に行う心を育てる教育分野として、全体で検討した。そして、学校長の教育方針に基づき、生徒たちの良さを認めつつ、さらに主体的に物事を判断したり、積極的に表現や行動したりする面を育てるために、一年間を通してソーシャルスキル教育を取り入れることになった。その際、後述する「人間関係とストレスに関するアンケート」の結果を活かしながら、ソーシャルスキル教育の実践計画を立てた。

また、ソーシャルスキル教育では、授業で学んだスキルを日常生活で使えるよう促していく維持・般化の関わりが非常に重要であることが指摘されている (渡辺・小林, 2009)。そのため、学級集団を基本としたソーシャルスキル教育を実施しながら、保健室における個別の生徒との関わりにも、ソーシャルスキルの学びを取り入れた。渡辺・小林(2009)は、人間関係がうまくいかない時にその原因を自分の性格のせいだけにするのではなく、適切なスキルを学んでいない (未学習) や、不適切なスキルを身につけてしまっている (誤学習) として捉え、適切なスキルを身につけることが重要であると述べている。こうした考え方は、自分に自信が持てない生徒にとって、特に自信が持てるようになるメッセージではないかと考えた。保健室では学び方も学ぶスピードも、細かく生徒に合わせることができる。学級で学んだことを活かしながら、日常生活での人間関係のトラブルをどのように捉えるとよいか、どのように対処するとよいか、子どもと一緒に考えながら個々に関わっていった。

3.「体」(ストレスマネジメント) について

(1) 目的

「体」の分野であるストレスマネジメントや基本的生活習慣

の獲得についても、集団指導だけでなく、必要感の高い個々に合わせた支援ができる保健室での対応が重要と考えた。

そして、保健室における個人へのアプローチは、傾聴に加え、時には呼吸法やストレッチも行い、また睡眠や食事のバランスが取れていない場合には、生活習慣についての支援が大切と考え、継続的に取り組んだ（図3）。

(2)対象　個別

(3)内容

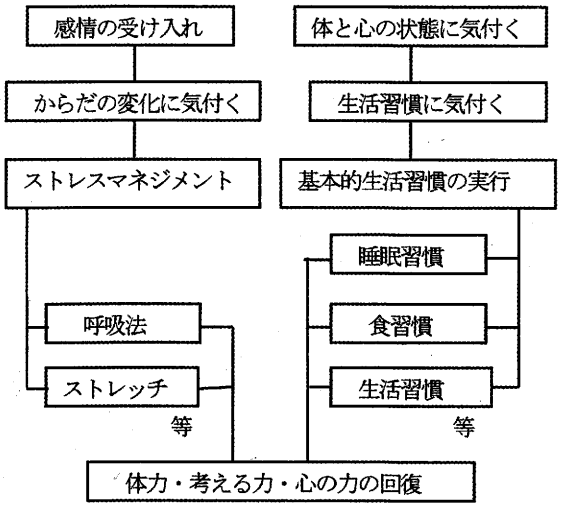


図3　「体」における取組の概要

1)感情の受け入れ

第二著者からの助言を受け、ストレスマネジメントのスキルを学ぶ前に、まず自らの感情に気付かせ、その感情を大切にすることから始めるようにした。第2著者の助言とは、「感情を鎮める」ことだけを行うと、「怒りは鎮めるべきものである」「怒りの感情を持つことはよくないことである」ということを学ぶことにつながる恐れがあるのではないか、というものである。

例えば、「不当なことをされたり、見たりした場合の怒りは、自然な感情である」という感情の理解やありのままの感情を認める作業を明確に取り入れた。その後、感情の変化に伴う体の変化に気付いていけるよう支援を行った。感情を変化したときに、体がどのような状態になっているのかを感じるようにしたのである。感情が波立ってしまった本人は、落ち込む自分に自信を無くしていることがあるため、感情の受け入れから働きかけ、ステップを細かく加えるように努めた。感情の受け入れの段階で、生徒の表情から緊張が緩むのが感じられ、気持ちの変化をよりスムーズにしたようであった。

2)基本的生活習慣の獲得支援

レジリエンスに関する最新の研究は、脳科学的なテーマがトッピクとなり（0' Dougherty et al, 2013)、脳を中心としたレジリエンスと体との関連が明らかにされてきている。例えば、ストレス応答や免疫、摂食、睡眠、情動など多くの体内活動に関連している視床下部－下垂体－副腎系（HPA axis）が過反応を示す者はレジリエンスが弱い（作田ら, 2016）ことなど、体とレジリエンスに関する多くの知見が得られている。そこで、ストレスが感じられたときのマネジメントスキルを育てる一方で、改めて、行動する力、ストレスに対応する力となる体力を高めることが重要と考え、今まで以上に生活習慣を整える支援を大切に扱うことにした。

大切に扱うということは、次のような繰り返しの支援を継続することと考えている。

① 具体的提案をするなどし、本人が考えをまとめ、何を実行するのか決めることを支援する。
② 実践を見届ける。
③ 実行することができれば、認める。上手くできなくても、何かしらの肯定できることを見つけ、本人が自分の力を意識することができるようにする。
④ 実行できなければ、実行できなかった理由を明らかにし、励ましたり、実行できるように修正した別の方法を提案したりする。あるいは、本人が方法を決めることができるように支援する。
⑤ そしてそれを繰り返し、支援し続ける。

生活習慣になっているということは、簡単に変更することができない状況であり、良い習慣が何度か実行できたとしても、また元に戻ることもよくある。何度も何度もそれを繰り返すことも、よくあることである。そして、定着には長い時間がかかり、体の変化、状況の変化もゆるやかであることが多い。

しかし、生徒は、その繰り返しの中で考え、繰り返し実行している自分を実感することができる。実際に、へこたれながらもがきながらも、何度もやり直す姿があり、立ち止まっているように見える生徒も、成長するために、まさに一生懸命である。

このようにして、生徒達は、自分の力に気付き、自信をもったり、自尊感情を高めたりすることができるのではないかと考え、養護教諭として、認め、励まし、寄り添い続けてきた。生活習慣を整えた生徒達は、それまで以上に集中して物事に取り組むことができるようになった。それまでは、物事に取り組み

たくても体が疲れて行動することができなかった状況から、生徒が自ら行動しようとした姿であると捉えられる。体に力が増し、考える力、心の力も高まっていると感じられる姿であった。

Ⅲ.『人間関係とストレスに関するアンケート調査』のデータの活用

子どもたちの「心」「技」「体」の状況を把握するため、アンケート調査を行った。

1. 方法

1)調査内容

① 中学生用レジリエンス尺度（石毛・無藤, 2005, 2006）

石毛・無藤(2005, 2006)のレジリエンス尺度は、中学生用に作成されたものであり、下位尺度因子は,「意欲的活動性（自分の判断や行動を見直して自ら問題解決をしようとする自立的な傾向)」「内面共有性（ネガティブな心理状態を立て直すために他者との関係を基盤にしようとする心性)」「楽観性（物事をポジティブに考える傾向)」であった。

②ストレス反応質問紙（石原・福田, 2007）⇒「体」

子どもから大人まで使えるストレス反応尺度であり,「不安・抑うつ」「身体不調」「イライラ」「慢性疲労」「気力減退」「意欲低下」の６つの下位尺度で構成されている。

③自尊感情尺度（小島, 2013）⇒「心」

小学生と中学生の自尊感情を測定できるものであり,「自信」「全体的な自己価値観」の２つの下位尺度で構成されている。

④子ども用社会的スキル尺度（江村ら, 2002)⇒「技」

小学生と中学生の社会的スキルを測定し, 下位尺度は,「仲間強化」「規律性」「社会的働きかけ」「先生との関係」「主張性」「葛藤解決」であった。

2)対象者および実施時期

このアンケート調査を 2013 年、2014 年、2015 年、2016 年 9 月に実施した。対象者は A 中学校に在籍する生徒で、2013 年度は 101 名、2014 年度は 99 名、2015 年度は 96 名、2016 年は 80 名であった。

2. 生徒理解でのデータの活用

この調査の利点として、「科学的データから、柔軟に生徒を理解しようとすることができる」ということ、また、「複数の職員が情報を共有することで、裏付けや気付きをもとにより深く生徒理解をしようとすることができる」という点であった。

(1)生徒のおかれた状況について理解

日頃から、生徒の行動や言動、表情などから、できる限り細かな様子を見たり聞いたり感じたりしながら、言葉にならないことまでも理解しようと努めている。ほんの少しの言葉の中に、喜びや不安、気持ちの変化が表れており、普段の会話や日頃の様子を見ていることがとても大切であると感じている。

ただ、こちらの思い込みにならないように理解しようと努めてはいるが、視点の偏りがあったり、感じ方や考え方の癖があったりして、主観的にならざるを得ない。このような状況の時に、『人間関係とストレスに関するアンケート結果』は、視点の偏りがなく科学的根拠に基づいた客観的なデータであるという点で、生徒の置かれている状況を教えてくれるものであり、生徒を別の角度から柔軟に見るきっかけを与えてくれるものであった。

結果を細かく見ていくと、日々の生徒理解を通して感じていたことと同様の傾向があるというアンケート結果もあれば、思っていた以上に生徒がストレスを抱えているという結果が出た場合も、また、その反対の場合もあった。日常生活を通して感じていたことと同じ結果であれば、データに裏打ちされたこととして、その後の関わりを考えるのであり、感じていたことと違う様子であれば、さらに生徒を理解しようと努めた。

(2)気になる生徒についての気づきを共有するきっかけ

例えば、生徒に関わる場面は、教員ごとに違いがあるため、生徒の様子も一様ではない。教師の情報を共有することで、より深い生徒理解をすることができるのである。

しかし、生徒に関わる複数の教員が、それぞれに少しずつその生徒のことが気になっている場合でも、その時点で学習が成立していたり、日常生活が比較的穏やかに過ぎていたりする場合、情報を共有するきっかけがなく過ぎることがある。

その時に、客観的な尺度によるアンケート結果を得て資料にすることで、情報共有のきっかけを作ることにつながり、情報を共有することで、生徒の抱えている問題に気付くことができたのである。

3. 保健室を訪れる生徒への支援

保健室においては、生徒との関わりの中で自分が感じたことに加え、アンケート結果をふまえ、その後の関わり方を考えた。

例えば、体調不良や不安を持つなどして、思うように行動ができない生徒には、まずは体を大切にしながら、傾聴することを心掛けた（図 4)。そして、体調が少し整うのを待ってから、本人の考えを確認するような質問を取り入れることや、ゆっく

り吐くような呼吸法を取りいれることもあった。また、自分の気持ちや考えを認めてよいこと、自分の言葉をゆっくり発すること、時には一人で抱え込まず誰かに頼ることも生きる力であると伝えること等をした。

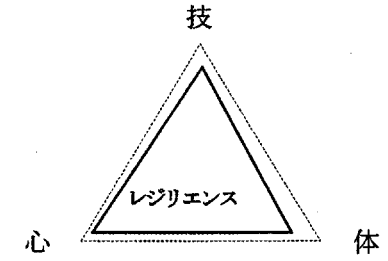


図4　体と技からのアプローチを行った富士山モデルによる支援のイメージ

必要と思われることを探りつつも、教師が願うような姿にさせるのではなく、生徒の中にある力を伸ばすという考え方を大切にし、生徒自身が必要と感じている支援を見極め提供するようにした。その時は力を発揮できていなくても、内に力を秘めている生徒達である。歩みを揃えて関わることで、ゆっくりであっても、生徒自身の力で前に進もうとする姿を感じることができた。

また、例えば忙しさから頭痛や肩こりなどを訴えていた場合には、体へのアプローチを行った（図5）。アンケート結果から、周囲との関係に安心感を持ち生活することができている生徒に対して、生活習慣へのアドバイスとともに肩の緊張をほぐす簡単な動きを提案した等である。

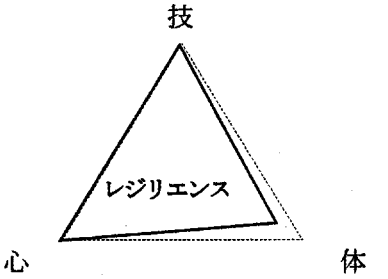


図5　体からのアプローチを行った富士山モデルのイメージ

予防にもつながるよう、日々行える肩の緊張をほぐす簡単な動きを取り上げるよう工夫した。頭痛が起こりにくくなった生徒については、生徒自身が実践を継続することができたということが、一番のポイントであったと思われる。

4．ソーシャルスキルトレーニングの取組に活かす

前任校A中学校は、日々たくさんの笑顔を見ることができるような、周囲への優しさにあふれた生徒集団であった。一方で、自己を表現することに自信を持たせたい、自尊感情を高めたいという願いが職員にあった。そこで、2015年は、Ⅲの2に記述したとおり、全学年で下記のようなソーシャルスキル教育を実施することとした。

表1　A中学校におけるソーシャルスキル教育の2015年度年間計画

時期	ターゲットスキル
1学期	「話す」スキル、 ・相手が理解しやすいように伝える話し方を学ぶ。
	「聞く」「話す」スキル ・相手にわかりやすく問いかけ、また、わかりやすく情報を伝える方法を学ぶ。
7月	感情をコントロールするスキルⅠ ・怒りの感情に気付く。 ・コントロールすることの大切さ。
9月	感情をコントロールするスキルⅡ ・感情を調節するスキル。
11月	考えと気持ちのコミュニケーションⅠ （話すスキルパート1） ・考えと気持ちを話すスキル。
1月	話すスキルパート2 ・さいころトーク （話すスキル復習）
2月	考えと気持ちのコミュニケーションⅡ （聴くスキル） 「話す」スキルをふまえて「聴く」スキルを身に付ける。

また、第二著者が職員の校内研修を担当し、ソーシャルスキル教育とレジリエンスについての学習会も行う等した。

そして、2015年の年度末には、学年のつながりや発達段階を考慮することが必要であるということや、年度初めに全校生徒を対象とした事前指導をすることも有効であろうという意見が出された。その他にも、例えば次のような留意事項を意識しな

がら、次年度に向け計画を立案した。

① 「人間関係とストレスに関するアンケート」の集団データの結果から、重点的に育てたいスキルを考えた。

② 町の教育構想にある育てたいスキルとリンクするスキルを取り入れた。

③ 生徒の学びたいスキルと教師の視点による育てたいスキルをアンケート調査し、計画に反映させた。

④ 学年の発達段階を考慮した。

⑤ ソーシャルスキル教育を実施した後に、スキルを日常で実践し定着を図ることを目的とし、時期や行事とのリンクを考えた。

⑥ 中学1年生では、複数の小学校の児童が新しい集団となって生活することを踏まえ、1学期に集中的にソーシャルスキル教育を行い、人間関係作りをすることとした。

表2 A中学校におけるソーシャルスキル教育の2016年度年間計画

【第1学年】

月	ターゲットスキル・ねらい	活かす
4	全校集会：ソーシャルスキルについて 「出会い」温かな人間関係 「自己紹介」自己紹介のスキル	年度初め 新しい友達・教師
5	「聴き方」上手な聴き方伝え方	日常の授業
6	学校保健委員会：ストレスマネジメント	日常の生活
7	「自己表現」自分も相手も大切にする	体育祭
9	「温かい言葉かけ」自分が言ってもらえたらうれしい温かい言葉かけ	文化祭

【第2学年】

月	ターゲットスキル・ねらい	活かす
4	全校集会：ソーシャルスキルについて 「自己紹介」自己紹介のスキル	年度初め 新しい教師
5	「聴き方」聴いて、伝えて、判断して	日常の授業
6	学校保健委員会：ストレスマネジメント	日常の生活
7	「自己表現」リフレーミング	体育祭
9	「敬意」自分も相手も大切にする気持ちを理解する。自分の考えや行動を適切に判断し、表現できる力を養う。	文化祭
1	「計画を立てて行動する」目標を達成するために必要なスキルを学ぶ。協力しながら達成することの意義について知る。	総合学習発表

【第3学年】

月	ターゲットスキル・ねらい	活かす
4	全校集会：ソーシャルスキルについて 「自己紹介」自己紹介のスキル	年度初め 新しい教師
5	「話の聴き方」温かな人間関係をはぐくむ聴き方	日常の授業
6	学校保健委員会：ストレスマネジメント	日常の生活
9	「敬意」自分も相手も大切にする気持ちを理解する。自分の考えや行動を適切に判断し、表現できる力を養う。	文化祭
10	「計画を立てて行動する」目標を達成するために必要なスキルを学ぶ。協力しながら達成することの意義について知る。	日常の生活・受験
1	「自己紹介」自己紹介のスキル	受験
3	「共感する」異性とのコミュニケーションの難しさ、大切さへの理解を深める。これまでに学んだ「非言語的スキル」「感情のコントロール」をふまえて、「共感するスキル」を身に付ける。	将来に向けて（卒業直前）

例えば、3年生の1月に「自己紹介のスキル」を計画しているが、受験を控えた3年生にとっては、面接に向けて必要感が生まれ、改めて自分を見つめる機会になるためである。

こうして、2016年度、さらに学校全体が足並みを揃えてソーシャルスキル教育を始めることとなった。

Ⅳ. アンケートデータの推移

以下に、2013年度以降のアンケートデータ数値をグラフ化し、レジリエンス反応尺度、ストレス反応尺度、自感情反応尺度、社会的スキル反応尺度のそれぞれ下位尺度別の推移を図5～8に示す。

1. レジリエンスの推移

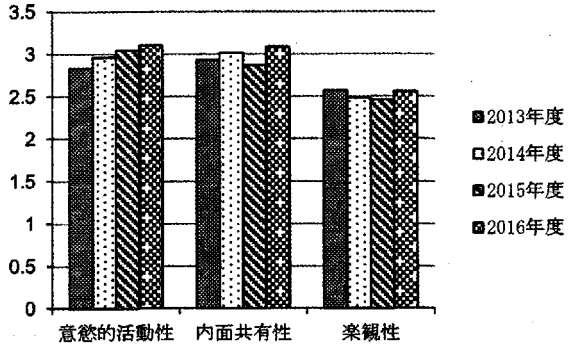


図6　レジリエンスの推移

「意欲的活動性」は、年々上昇しており、「内面共有性」は上がり下がりしているものの、2016年が最も高い数値であった。「楽観性」は、2013年以降低下していたが、2016年に上昇し、調査開始以降2番目に高い数値となった。

2. 自尊感情の推移

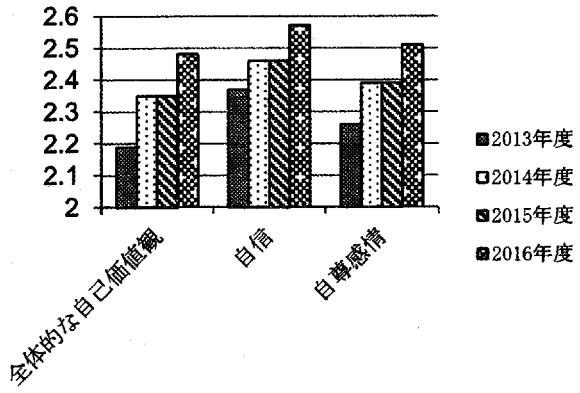


図7　自尊感情の推移

「全体的な自己価値観」「自信」「自尊感情」のいずれも、年々上昇し、2016年は最も高い数値となった。

3. 社会的スキルの推移

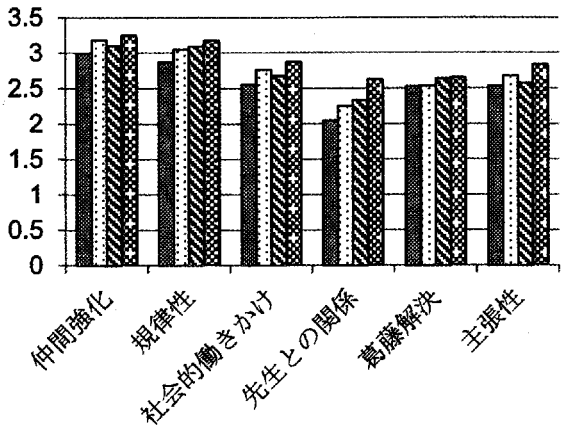


図8　社会的スキルの推移

「規律性」「先生との関係」「葛藤解決」は、年々上昇している。「仲間強化」「社会的働きかけ」「主張性」は、2015年にいったん低下したが、2016年はいずれも最も高い数値であった。また全ての項目において、2016年が最も高い数値となった。

4. ストレス反応の推移

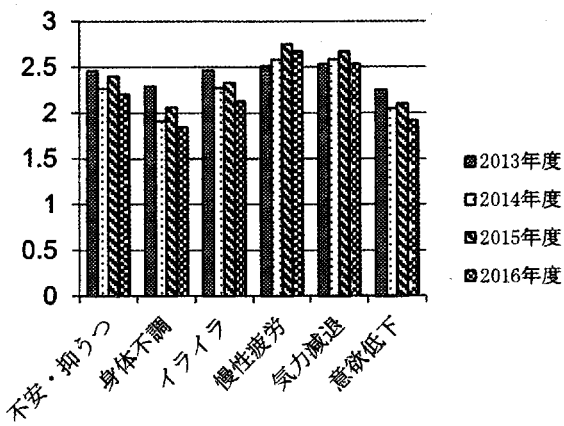


図9　ストレス反応の推移

「慢性疲労」と「気力減退」は、2013年以降年々数値が上昇していたが、2016年は低下した。「不安・抑うつ」「身体不調」「イライラ」「意欲低下」は、年度により上がり下がりをしているが、2013年が最も高く、2016年がもっとも低い数値となった。

以上のことから、2013年度からの「心・技・体」に係わる様々な実践を続けてきたことにより、レジリエンスの上昇が認めら

れた。さらに、自尊感情、社会的スキルの上昇、ストレス反応の低下が確認された。レジリエンスは中学校では学年があがるごとに低下することが報告されている（小林・五十嵐, 2015）、このことからも「心・技・体」を通じたアプローチが、レジリエンスや自尊感情などを上昇させることにつながったことは非常に重要な意義があると考えられる。

V. まとめ

1）レジリエンスを育む「心技体」の富士山モデルの考え方は、生徒のおかれた状況について考えたり、生徒へのアプローチを考えたりする時に、考えを整理しやすく、大変有効であった。

2）「人間関係とストレスに関するアンケート」結果は、生徒のおかれた状況について、真摯に見つめる目を持たせてくれるものであった。

3）ソーシャルスキル教育は、集団に対しても、個人に対しても有効に取り組むことができ、特に自信を無くしかけている生徒にとって、自分の生きる力を発揮するためのスキルとなると思われる。

4）富士山モデルに基づいて分析し、継続的かつ計画的に学校全体でのソーシャルスキル教育を行ったA中学校においては、「人間関係とストレスに関するアンケート」の結果がよい傾向に変化した。

5）生きる力となるレジリエンスの数値が上昇しており、「心技体」としてのアプローチは、有効であったと考える。

6）ソーシャルスキル定着のためには、生徒の発達段階や日常生活での繰り返しが大切であり、1年間や3年間を見通したプランが必要である。

引用文献

Asendorpf, J. B., & van Aken, M. A. G (1999). Resilient, overcontrolled, and undercontrolled personality prototypes in childhood : Replicability, predictive power, and the trait-type issue. *Journal of Personality and Social Psychology*, **77**, 815-832.

江村理奈・渡邊朋子・岡安孝弘・佐藤正二(2002). 子ども用社会的スキル尺度作成の試み(2)　日本カウンセリング学会第35回大会発表論文集, 94.

石毛みどり・無藤隆(2005). 中学生における精神的健康とレジリエンスおよびソーシャル・サポートとの関連　受験期の学業場面に着目して 教育心理学研究, **53**, 356-367.

石毛みどり・無藤隆(2006). 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, **14**, 266-280.

石原金由・福田一彦(2007). 小学生から成人まで利用可能なストレス反応質問紙（健康調査）の作成　ノートルダム清心女子大学紀要 生活経営学・児童学・食品・栄養学編, **31**, 1-8.

小林朋子・五十嵐哲也(2015). 小中学生におけるレジリエンス、社会的スキルおよびストレス反応の発達段階における違いについて, 第26回日本発達心理学会発表論文集

小林朋子・大森純子・石田秀(2017). 子どものレジリエンスを育てるための「心・技・体」による包括モデルの実践, 静岡大学教育学部研究報告（人文・社会・自然科学編）印刷中

小島道生 (2013). 小学生と中学生の自尊感情に関する研究 岐阜大学教育学部研究報告 人文科学, **61**, 191-196.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, **71**, 543-562.

O' Dougherty, W. M., Maten, A. S., and Narayan, A. J. (2013). Resilience Processes in Development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity, *Handbook of Resilience in Children* (Goldstein, S., and Brooks, R. B. (Eds.))Springer Science, pp15-37.

小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治(2002). ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性―精神的回復力尺度の作成―カウンセリング研究, **35**, 57- 65.

作田英成・伊藤利光 (2016). レジリエンスを修飾する遺伝的・環境的要因, 防衛衛生, **63**, 61-70.

渡辺弥生・小林朋子(2009). 10代を育てるソーシャルスキル教育 北樹出版