

## 女子高校生の学校における人的環境と 精神的レジリエンスの関連

古 田 真 司\*・原 郁 水\*\*

The relationship between the human environment and psychological resilience  
of female high school students at school

Masashi FURUTA and Ikumi HARA

### I. はじめに

近年、教育や心理学の分野において、困難や逆境など回復に関する心理的過程において「レジリエンス」という概念が注目されている。レジリエンスは「回復力」とも訳されているが、回復の過程そのものを指すのか、回復に至る何らかの能力を表しているのかには議論がある。本研究で、レジリエンスを「困難で驚異的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程・能力・結果」<sup>1)</sup>と定義する。すなわち、過程と能力およびその結果をすべて含む概念としてとらえる。

欧米でのレジリエンス研究の先駆けとなったWernerらの研究では<sup>2)</sup>、レジリエンスを、気質やスキルなどの「個人的な要因」と保護者や地域などの「環境要因」の両面から分析している。またGrotbergは<sup>3)</sup>「I have I am I can」（自分が持っている資源（環境要因）、自分が持っている心理特性（個人内要因）、自分が獲得した心理的な能力（能力要因））の3要因論を展開している。

一方我が国において、レジリエンス研究は2000年代から注目されるようになったが、その初期の研究の中心は、レジリエンスの個人特性に注目して、それらを測定する尺度の開発が中心であったという指摘がある<sup>4)</sup>。しかし近年では、レジリエンスを個人特性とまわりの環境の両面から検討する研究の散見されるようになってきた。羽賀<sup>5)</sup>らは、「個人的要因」（二次元レジリエンス要因尺度）と「環境的要因」（ソーシャルサポート尺度）の両者の関連を検討したが、相互の関連は明確にならなかったことを報告している。菖蒲<sup>6)</sup>は、高校の学校風土とレジリエンスの関係を検討し、校風のミスマッチとレジリエンスに若干の関連を認めたが、全体としては明確な結論には至っていない。このように現時点では、環境的要因がもたらすレジリエンスとの関係があまり明確になっていないため、さら

---

\* 生活科学部 管理栄養学科

\*\* 弘前大学教育学部

なる検討が必要な段階にある。

環境的要因は、たとえば家庭環境のように、本人が自らの意思で変えることができないものと捉えることもできるが、成長期の子どもたちへの教育の場面では、まわりの大人や学校の教員が子どもの環境を変えることで、子どもたちのレジリエンスを育てるという視点も生まれる。

そこで本研究では、高校生の人的な環境とレジリエンスの関連を検討した。高校時代の人的な環境は様々であり、それがレジリエンスの高低とどのように関連しているかを検討した研究はこれまであまりない。まわりの大人が変えられる「環境」とレジリエンスの関連を検討することで、学校という教育の場で子どもたちのレジリエンスを高めることが出来るかを考える基礎資料を提供するために、本研究が構想された。

## Ⅱ. 対象と方法

### 1. 対象

調査対象は、愛知県および青森県に在住の18～23歳の大学生および短期大学生約300名を対象とした。回収数は263名であったが、男性の回答数が極めて少数であったので、分析から男性を除外し、その他、回答の不備があるものを除いた250名を分析対象とした。調査時期は、新型コロナウイルス感染症がまだ蔓延していた、2022年9月中旬から同年10月中旬までの約1ヶ月間であった。アンケートはGoogleフォームを用いて実施され、SNSや対面で調査を依頼した大学生のうち、アンケートへの協力に同意が得られた者にインターネットを介してアンケートを回答してもらった。

### 2. 調査の概要

簡単な対象者の背景（性別、年齢、学部、大学の所在地）を尋ね、次いで、対象者が通っていた「高校の種類」、「共学か別学か」、「通学方法・時間」、「部活動」と「部活動時間」、「朝食の摂取頻度」などについて回答を求めた。

対象者の高校時代の心理的レジリエンスは、小塩ら<sup>7)</sup>が作成した精神的回復尺度を参考に、24項目の設問を用意し（ただし、内容は変えず、高校生の時を思い出して答える文章に変更した）、選択肢は1「あてはまらない」、2「あまりあてはまらない」、3「どちらでもない」、4「ややあてはまる」、5「あてはまる」の5件法で回答を求めた。これらは因子分析の結果、21項目と5つの下位尺度を持つレジリエンス尺度となったので（結果参照）、それらの因子の項目を合計した下位尺度得点と、それを合計したレジリエンス合計得点を今回の分析対象とした。

さらに、Hendersonら<sup>8)</sup>が作成した、子どもの心理的回復を促すとされる「The Resiliency Wheel（レジリエンシー・ホイール）」の内容（表1）に沿った高校における人的な環境に関する40項目の設問を用意し、選択肢を1「あてはまらない」、2「あまりあてはまらない」、3「どちらでもない」、4「ややあてはまる」、5「あてはまる」の5件法で回答を求めた。なお、「レジリエンシー・ホイール」とは、①向社会的な絆、②明確で一貫した境界、③ライフスキル教育の実施の3つが、環境の中にあるリスクを和らげる段階であり、それに続いて④思いやりと支援の提供、⑤高い期待の伝達、⑥有意義な参加機会の

表1 レジリエンシーホイールの各内容 (Hendersonら<sup>8)</sup>による)

<b>〈環境の中のリスク要因を和らげる〉</b>	
① <b>向社会的な絆</b>	児童生徒が人や環境と向社会的なつながりをもっていること。少なくとも一人の信頼できる大人と絆を持っていること。
② <b>明確で一貫した境界</b>	学校の方針や規則を作成し、一貫して実施すること。児童生徒の問題行動への対処も含まれる。これらは明示され、伝達され、一貫して実施される。
③ <b>ライフスキル教育の実施</b>	問題解決や意思決定、ストレス対処、コミュニケーションなどのスキルを扱う。これらのスキルが適切に教えられ、強化されれば、健全な自尊心が育ち、タバコやアルコール等の危機をうまく乗り越えられる。
<b>〈環境の中でレジリエンスが育まれる〉</b>	
④ <b>思いやりと支援の提供</b>	児童生徒に対して無条件の肯定的評価と励ましが与えられ、困難に陥った時には適切な支援が受けられる。
⑤ <b>高い期待の設定と伝達</b>	教師が児童生徒に現実的で高い期待を持ち、それを伝えること。児童生徒のモチベーションを高めるために必要となる。
⑥ <b>有意義な参加の機会の提供</b>	学校の中で児童生徒が責任を果たす機会、役割を果たす機会、人の役に立つような機会を設ける。

提供によって環境の中でレジリエンスが育まれるという一連の活動を指す。ホイール（車輪）のようにこれらを回転させていくことで、子どもたちの困難からの回復を促す学校づくりを行う視点を明確にしたものである。

これらは40項目の質問項目を使って因子分析を行い、最終的に21項目に集約されたが（結果参照）、その因子の解釈は上記の分類とは大きく異なっていた。本研究では結果的に3因子となったので、個人ごとのそれぞれの因子得点を算出して、個人ごとの高校時代の人的な環境を評価する指標とした。

### 3. 分析方法

分析には統計ソフト IBM SPSS Statistics ver29 を用いた。対象者の高校時代のレジリエンスと高校の人的環境については因子分析を行い、レジリエンスは尺度得点、人的な環境では因子得点を個人ごとに作成して、これらの得点と他の要因との関連を調べた。なお、レジリエンスと様々な環境との関係は、最終的には、重回帰分析により相互の影響を除いて検討した。

### 4. 倫理的配慮

調査はGoogle フォームを用いて行い、個人名やメールアドレスの収集は行っていないため、完全に匿名の状態で開催された。また、最初に調査の目的とデータの扱い方などを説明し、同意する者のみ回答を行う形式で実施した。途中で回答をやめることや、内容によって回答拒否が出来る旨を明記して実施した。

## Ⅲ. 結果

表2に対象者によるレジリエンス項目の因子分析結果を示す。23項目の質問のうち共通性や因子負荷量から見て2項目を削除し、21項目で5因子構造のレジリエンス尺度を作成した。各因子については、次のように命名した。因子1は新しいことにチャレンジする「新規性追求」、因子2は、目標に粘り強く挑む「目標達成力」、因子3は、感情がコントロール出来る「感情調整力」、因子4は将来に希望を持っている「未来志向」、因子5はすべて逆転項目となったが、新しいことや慣れないことに取り組む「忍耐力」とした。

それぞれの因子を構成する項目の合計（逆転項目では、1→5、2→4、3→3、4→2、5→1で集計）を下位尺度得点とし、その合計をレジリエンス合計得点として、対象者のレジリエンスの高低を表す指標とした。なお、これらはすべて高校生の時を想定して答えてもらった。

表2 レジリエンス項目の因子分析結果（パターン行列）

	因子1	因子2	因子3	因子4	因子5
新しいことや珍しいことが好きだった	<b>0.880</b>	-0.136	0.015	0.054	0.024
ものごとに対する興味や関心が強いほうだった	<b>0.835</b>	0.050	0.035	-0.014	-0.011
色々なことにチャレンジするのが好きだった	<b>0.692</b>	0.279	-0.029	-0.119	-0.095
私は色々なことを知りたいと思っていた	<b>0.606</b>	0.100	0.031	0.160	0.068
簡単に物事をあきらめないほうだった	0.094	<b>0.733</b>	0.214	-0.184	-0.032
自分の目標を大事にしていた	0.144	<b>0.668</b>	0.025	0.135	0.111
ねばり強い人間だと思っていた	0.074	<b>0.633</b>	0.039	-0.067	-0.050
自分の目標のために努力していた	-0.067	<b>0.613</b>	-0.097	0.231	-0.031
自分の感情をコントロールできるほうだった	0.005	0.015	<b>0.702</b>	0.088	-0.033
動揺しても、自分を落ち着かせることができた	0.104	-0.055	<b>0.699</b>	0.118	-0.048
いつも冷静でいられるようにこころがけていた	0.043	0.050	<b>0.640</b>	-0.055	0.184
怒りを感じると抑えられなくなった*	0.107	-0.063	<b>-0.524</b>	0.092	0.154
自分の将来に希望を持っていた	-0.034	0.048	-0.056	<b>0.878</b>	-0.015
将来の見通しはあかるい明るいと思う	0.047	0.001	0.137	<b>0.678</b>	-0.110
自分の未来にはきっといいことがあると思っていた	0.204	-0.010	0.140	<b>0.614</b>	0.041
自分には将来の目標があった	-0.113	0.442	-0.187	<b>0.453</b>	0.041
新しいことをやり始めるのはめんどろだった*	-0.302	-0.047	0.237	0.002	<b>0.597</b>
慣れないことをするのは好きではなかった*	-0.303	0.199	0.080	0.010	<b>0.595</b>
その日の気分によって行動が左右されやすかった*	0.208	-0.045	-0.262	-0.003	<b>0.549</b>
あきっぱいほうだったと思う*	0.241	-0.266	0.053	-0.023	<b>0.527</b>
つらい出来事があると耐えられなかった*	0.026	0.081	-0.227	-0.076	<b>0.494</b>
初期の固有値合計	<b>6.207</b>	<b>2.741</b>	<b>1.951</b>	<b>1.615</b>	<b>1.032</b>
分散の%	29.6	13.1	9.3	7.7	4.9

注1) 主因子法、プロマック回転による分析

注2) \*は逆転項目であり、当てはまらない方がレジリエンスが高い

注3) それぞれの因子は、項目のまとまりを考慮して以下のように命名した

因子1（新規性追求） 因子2（目標達成力）、因子3（感情調整力）、因子4（未来志向）、因子5（忍耐力）
---

女子高校生の学校における人的環境と精神的レジリエンスの関連

表3 高校の人的環境に関する因子分析結果（パターン行列）

	因子1	因子2	因子3
高校で先生方は熱心に授業を行っていた	<b>0.866</b>	0.020	-0.191
高校で生徒達は先生方に感謝していた	<b>0.765</b>	0.021	0.022
高校で先生方は生徒の模範になるような行動をとっていた	<b>0.762</b>	0.126	-0.103
高校で先生方は生徒のことを認めていた	<b>0.762</b>	-0.101	0.183
高校で先生方は生徒が困っていたら助けていた	<b>0.761</b>	0.038	-0.028
高校で生徒達は先生方のことを信頼していた	<b>0.742</b>	-0.059	0.061
高校で先生方は相手によって態度を変えることなく生徒に接していた	<b>0.701</b>	-0.132	0.163
問題行動を起こした場合の処遇（停学等）は生徒達が納得できるものだった	<b>0.654</b>	-0.035	-0.010
高校で先生方は生徒の話をよく聞いていた	<b>0.648</b>	0.271	-0.057
高校で先生方は生徒達のやる気が高まるような声掛けをしていた	<b>0.571</b>	0.340	-0.074
高校で生徒達は理不尽な扱いを受けることはなかった	<b>0.546</b>	-0.076	0.138
高校で生徒達は先生方から期待されていた	<b>0.542</b>	0.180	-0.010
高校で生徒達は先生方から見守られていると感じていた	<b>0.541</b>	-0.020	0.302
高校で生徒達は先生方の授業をよくわかると思っていた	<b>0.483</b>	0.222	0.076
高校で生徒達は先生方からの期待を感じていた	<b>0.467</b>	0.155	0.091
高校全体で互いを認め合う雰囲気があった	-0.014	<b>0.827</b>	0.031
高校は生徒達にとって落ち着ける場所であった	-0.070	<b>0.801</b>	0.128
高校ではそれぞれが好きなことに打ち込んでいた	0.073	<b>0.645</b>	0.007
高校では生徒達が人の役に立つような機会が設けられていた	-0.036	0.098	<b>0.878</b>
高校ではボランティア活動を行う機会が設けられていた	-0.073	0.058	<b>0.575</b>
高校では生徒達に友人とのかかわり方について教えていた	0.188	-0.013	<b>0.494</b>
初期の固有値合計	<b>10.556</b>	<b>1.251</b>	<b>1.101</b>
分散の%	50.3	6.0	5.2

注1) 主因子法、プロマック回転による分析

注2) それぞれの因子は、項目のまとまりを考慮して以下のように命名した

因子1（教師への信頼） 因子2（学校での安心感）、因子3（助け合う環境）

表4 レジリエンスと学校の人的環境因子の関連（相関分析）n=250

レジリエンス	学 校 の 人 的 環 境		
	因子1 (教師への信頼)	因子2 (学校での安心感)	因子3 (助け合う環境)
①新規性追求	.274**	.285**	.243**
②目標達成力	.291**	.311**	.260**
③感情調整力	.180**	.199**	.220**
④未来志向	.392**	.395**	.315**
⑤忍耐力	.193**	.172**	.224**
●レジリエンス合計	.389**	.398**	.369**

注1) 数値は、Pearson の相関係数

注2) \*\*: p<0.01

表5 レジリエンスと対象者の高校時代の属性の関連 (Spearman 分析) n=250

レジリエンス	対 象 者 の 高 校 時 代 の 属 性			
	①女子校か 共学校か	②通学時間	③部活動時間 (週あたり)	④朝食摂取頻度
①新規性追求	-.120#	.128*	.184**	-.016
②目標達成力	-.0950	.096	.139*	-.149*
③感情調整力	-.0270	.039	-.072	-.139*
④未来志向	-.0870	.088	.085	-.116#
⑤忍耐力	.0190	.040	.183**	-.036
●レジリエンス合計	-.112#	.144*	.172**	-.147*

注1) 数値は, Spearman の  $\rho$ 注2) \*\*:  $p<0.01$ , \*:  $p<0.05$ , #:  $p<0.1$ 

注3) 各属性の数値化は次のとおり

①女子校か共学校か	1: 女子校, 2: 共学校
②通学時間 (平均)	1: 30分未満, 2: 30分以上60分未満, 3: 60分以上
③部活動時間 (週)	0: 部活動なし, 1: 5時間未満, 2: 5-10時間未満, 3: 10-15時間未満, 4: 15-20時間未満, 5: 20時間以上
④朝食摂取頻度	1: 毎日, 2: 週4-6回, 3: 週3回以下またはなし

表3は, 高校で起こりうる人的環境についての項目の因子分析結果である。元々は, 子どもの心理的回復を促すとされる「レジリエンシー・ホイール」の内容に沿った内容で構成されていたが, 質問内容は, 女子大学生が高校生の時を振り返る形の質問形式となっている。結果として, 「レジリエンシー・ホイール」の下位尺度である, 「明確で一貫した境界」「ライフスキル教育の実施」「支援やサポートの提供」「高い期待」などはすべて, 因子1である「教師への信頼」に集約されていた。これらは, 高校時代に教師とどのような関係を築いていたかがこの因子得点の高低に表れた。一方因子2は, 教師ではなく「高校」の雰囲気の良いを表す因子で「学校での安心感」と命名した。これは原点の「レジリエンシー・ホイール」では, 「向社会的な絆」と呼ばれている内容に近い。因子3は, 高校でのボランティアや人と関わる機会などの有無を表す「助け合う環境」と命名した。これは, 「レジリエンシー・ホイール」では, 「有意義な参加機会の提供」に近い内容となった。

表4はこのレジリエンスと人的環境の関連を見た相関分析の結果である。すべての因子が相互に正の相関を示した。人的環境に恵まれた生徒は, レジリエンスが高い傾向があることが明らかとなった。

表5は, 高校時代の属性や生活習慣とレジリエンスの関係を, ノンパラメトリック検定のspearman検定で見たものである。①女子校か共学校か, ②通学時間, ③部活動時間, ④朝食摂取頻度は, いずれもレジリエンス合計と何らかの関連性を示したが, 下位尺度との関連では, まちまちの結果となった。

これらの人的環境や属性, 生活習慣などは相互の関連が強いため, これを調整するために, こうした背景要因を独立変数とし, レジリエンス合計を目的変数とした重回帰分析を行った。ステップワイズ法による変数を選択し, 得られた結果を表6に示す。人的環境の因子2「学校での安心感」と因子3「助け合う環境」および高校時代の属性の一つである



表6 レジリエンス（合計）を目的変数とした重回帰分析結果（ステップワイズ法）

	非標準化係数		標準化係数	t 値	有意確率
	B	標準誤差	ベータ		
(定数)	68.349	1.308		52.273	<.001**
因子2（学校での安心感）	3.566	1.04	0.264	3.43	<.001**
因子3（助け合う環境）	2.614	1.038	0.193	2.518	.012*
③部活動時間	0.963	0.471	0.117	2.044	.042*

注1) 調整済みRの2乗 = 0.182

注2) \*\*:  $p < 0.01$ , \*:  $p < 0.05$ 

注3) ここで投入された変数は、次の通り

①女子校か共学校か、②通学時間、③部活動時間、④朝食摂取頻度、および、学校の人的環境に関する因子1（教師への信頼）、因子2（学校での安心感）、因子3（助け合う環境）

表7 レジリエンス下位尺度を目的変数とした重回帰分析結果のまとめ

	レジリエンス下位尺度					●レジリエンス 合計
	①新規性 追求	②目標 達成力	③感情 調整力	④未来 志向	⑤忍耐力	
①女子校か共学校か						
②通学時間（平均）						
③部活動時間（週）	◎				◎	○
④朝食摂取頻度		○				
因子1（教師への信頼）				○		
因子2（学校での安心感）	◎	◎		○		◎
因子3（助け合う環境）			◎		◎	○

注) 重回帰分析（ステップワイズ法）で選ばれた因子を○（ $p < 0.05$ ）と◎（ $p < 0.01$ ）で示す

③部活動時間が有意な関連要因として選択され、他の要因は選ばれなかった。

表7は、表5と同じ重回帰分析をレジリエンスの下位尺度すべてで行い、その結果のみを集約して示したものである。これによると、「新規性追求」と関連があるのは「学校での安心感」と「部活動時間」、「目標達成力」と関連するのは「朝食摂取頻度」と「学校での安心感」であった。「感情調整力」は「助け合う環境」とのみ関連し、「未来志向」では「教師への信頼」と「学校での安心感」が選択された。「忍耐力」は「助け合う環境」と「部活動時間」に影響を受けていた。

#### Ⅳ. 考察

「レジリエンシー・ホイール」<sup>9)</sup>とは、教師などまわりの大人が、学校でここで示された細やかな対応をすることでレジリエンスを育てることができるという欧米由来の学説であり、本研究はこの真偽を確認する目的で設定されている。しかし、本研究は、高校で起こりうる人的な環境についての項目の因子分析結果は、当初の予想よりもかなり単純になり、

いくつかの要因は独立した因子として成立しなかった。これには、欧米での分析結果と我が国での実態が必ずしも一致しないことが背景にある。また、本調査は、思い出し法による調査であるので、記憶が単純化され、教師の細かい対応の違いを評価できなかった可能性もある。

しかし、それに関わらず、高校の人的環境として因子2「学校での安心感」と因子3「助け合う環境」を見出し、それらがいずれもレジリエンスの高低に強い影響を与えるという知見を見出すことができた。

菖蒲<sup>6)</sup>によれば、首都圏の大学生に対して高校での校風とレジリエンスの関連を調査し、校風のミスマッチとレジリエンスにはそれほどの関連性はないものの、自主重視の高校学校の生徒ではレジリエンスが高い傾向を示していた。この研究で使われた自主性を表す指標には、本調査で高校の人的環境として設定した項目もいくつか含まれており、本調査の結果に類似している。

義務教育領域では、不登校の児童・生徒とレジリエンスの関係が注目されようになっている。角田らは<sup>10)</sup>、中学生の不登校傾向生徒で居場所感とレジリエンスの関係を検討し、その中で、家族や友人との居場所感がいくつかのレジリエンスと関連を示した。ここでの居場所感は、本研究での因子2「学校での安心感」に近い概念である。

一方、今回の結果でレジリエンスに強い影響を示した属性として「部活動時間」がある。部活動時間が長いほどレジリエンス、特に下位尺度として「新規性追求」と「忍耐力」との関連が示された。今回、運動部、文化部の違いはあまりなかった（予備的な分析の結果であり本研究の結果としては示していない）。

学校での運動部の活動によってレジリエンスが高められることを示す研究はいくつかある<sup>11)12)13)</sup>。そのメカニズムは一律ではなく、どのような要因によってレジリエンスが高まるかは明らかになっていないが、本研究では、学校の人的環境とは別に、独立した要因として「部活動」が選ばれてことには意味がある。原<sup>9)</sup>が述べているように、部活動には「レジリエンシー・ホイール」と重なるいくつかの教育的環境を提供しており、これらのいくつかがレジリエンス向上に繋がっている可能性がある。そのため、部活動のどのような側面がレジリエンスと関連するについては、さらなる検討が必要である。

なお、本研究の結果の解釈には、新型コロナウイルス感染症蔓延期に高校生活を送っていた対象者が含まれることも無視できない。自宅学習を強いられた生徒も多い中で、部活動に長時間取り組むことができたという経験は、彼らにとって、高校での成長を最も感じられる体験であったかもしれない。そのため、今後、コロナ禍を脱し平常に戻った高校生の再調査も必要となると思われる。

## V. まとめ

18～23歳の女子大学生および短期大学250名を対象とし、高校時代の人的環境についての質問と心理的レジリエンスなどからなるアンケート調査を行い、次のような結果を得た。

1. 高校生のレジリエンスを高めることができると考えられる学校での人的環境について、40項目の質問による因子分析を行い、結果的に、因子1「教師への信頼」、因子2「学



校での安心感」、因子3「助け合う環境」の3因子を見いだした。

2. 1.で求めた人的環境やその他の属性、生活習慣などを独立変数とし、レジリエンス合計を目的変数とした重回帰分析（ステップワイズ法）を行い、人的環境の因子2「学校での安心感」と因子3「助け合う環境」および高校時代の属性の一つである「部活動時間」が有意な関連要因として選択された。

これらの結果に、新型コロナウイルス感染症蔓延期に高校生であった対象者の影響が見られる可能性があり、その点は、今後の検討が必要であると考えられた。

本研究はJSPS 科研費 21K13567（研究代表者 原 郁水）の助成を受けたものです。

## 文 献

- 1) Masten Ann S.,Best Karin M.and Garmezy Norman: Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. Development and Psychopathology 2(4), 425- 444.
- 2) Werner, Emmy E.: The children of Kauai: Resiliency & recovery in adolescence & adulthood. Journal of Adolescent Health, 13, 262-268.1992
- 3) Gortberg A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit, Early Childhood Development: Practice and Reflections 8,Bernard van Leer Foundation 1995
- 4) 村木良孝：レジリエンスの統合的理解に向けて一概念的定義と保護因子に着目して一東京大学大学院教育学研究科紀要, 55, 281-289. 2015
- 5) 羽賀祥太, 石津憲一郎：個人的要因と環境的要因がレジリエンスに与える影響, 富山大学人間発達科学研究実践総合センター紀要, 教育実践研究, 8, 7-12. 2014
- 6) 菖蒲知佳：学校環境と個人の特質との適合とレジリエンスの関連：高等学校における自主性を重視する学校風土に着目して, お茶の水女子大学心理臨床相談センター紀要 16 35-44, 2015
- 7) 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 2002
- 8) Henderson, N., & Milstein, M. M.:Resiliency in schools: Making it happen for students and educators. Thousand Oak, California. Corwin Press, Inc. 2003
- 9) 原郁水：教育の場面でのレジリエンス, (小塩真司ら編) レジリエンスの心理学, p54-p62, 金子書房 (東京), 2021
- 10) 上野耕平, 若原優二：高校における運動部活動経験と精神的回復力の関係, スポーツ産業学研究 23(2), 155-164, 2013
- 11) 杉田郁代：体育系部活動経験が大学生のレジリエンスと日常生活スキルに与える影響, 比治山大学現代文化学部紀要 20 111-119, 2014
- 12) 野口直美, 藤川 聡：高校生のレジリエンスを高める教育的介入—陸上部における事例から—, 北海道教育大学大学院高度教職実践専攻研究紀要 12 153-160, 2022