

大学生の対人関係ゲームと シャイネスとの関連

The Relationship between University Students' Interpersonal Relations Game and Shyness

鈴木 由美 箭本 佳己

SUZUKI Yumi, YAMOTO Yoshiki

要旨

谷島 (2005) は、大学への適応困難な学生が増加しており、その原因として、学力面での困難と並んで、人間関係や社会関係において適応の困難な学生が見られることを指摘している。

大学生は対人関係を持つ能力が低下したのであろうか。最近グループ活動を中心とした授業の中でも、恥ずかしがって話せない学生・また遊びの中でも恥ずかしくて参加できない学生がいる。そこで最近の学生の行動をシャイネスの観点から調査してみようと考えた。対人関係ゲームの恥ずかしさは、シャイネスの認知 (自分の行動、他者からの評価などに対する不合理な思考)・感情 (情動的覚醒と身体・生理的徴候)・行動 (社会的スキルの欠如、回避的行動など) に関係があるのではないだろうか。大学生259名を対象に質問紙調査を行った。その結果は、対人関係ゲーム実施後で39人 (15%) が恥ずかしいと答えており、その内容は、初対面の人にお助けカードを渡すこと、走っている姿を見られること、人に触れること、なんとなく等であった。

恥ずかしくなかった群は、恥ずかしかった群よりシャイネス尺度の緊張因子・過敏因子・自信喪失の各因子において平均点が有意に低くなっていた。恥ずかしくない方が、緊張しないで人と話せ、人との関係で自信があることが明らかになった。恥ずかしがらない学生の理由を自由記述で聞いたところ、小さいころよくやっていたから・みんなで遊ぶのに慣れているからなどであった。対人関係ゲームを「楽しかった」「どちらでもない」「楽しくない」と感じた学生では、シャイネス尺度に違いがあるのかを明らかにするために、一元配置の分散分析を行った。その結果、5%水準ではあるが、「楽しい気持ち」があるとシャイネス尺度の緊張因子の得点が低いことが示唆された。

はじめに

谷島 (2005) は、大学への適応困難な学生が増加しており、その原因として、学力面での困難と並んで、人間関係や社会関係において適応の困難な学生が見られることを指摘し

ている。今までサポーターの役割を担ってきたのがサークル等の上級生であり、また同級生であった。しかし時代とともに学生の対人関係のあり方が変化しており、上級生や同級生との間に親密な関係を築くことが困難になっていると報告している。

現代社会において、大学生の対人関係の形成やコミュニケーション能力の低下が指摘されるようになった(風間 2009)。実際に大学生は対人関係を持つ能力が低下したのであるうか。和田(2010)は、「なぜ若者はトイレで“ひとりランチ”をするのか」の中で、一人で食事をする奴＝友だちがいない奴という図式が学生の間では共有されていると主張している。友だちがいないことにはさほど苦痛を感じていないが、「あいつは友だちがいない奴だ」と周囲から思われるのを嫌うという。「友だちがいないこと」は若者にとって大きな恥になるため、若者はいかにしてそのレッテルを貼られないようにするかを、最優先で考えるようになったと述べている。町田(2002)は、ランチメイト症候群として症例を明らかにした。おもに学生や、若いOLを中心にみられる「症候群」で、一人で食事するのが怖い、またはひとりで食事をとる自分は、無価値な人間ではないかと不安を覚える。この症状が悪化すると、登校拒否や出社拒否、果ては自殺に至ると言い、深刻な問題と考察している。H大学の調査によると、「大学のトイレで昼食をとる便所飯」について「よくある」という回答は0.3%、「少しある」の2.0%と合わせて2.3%の人が「便所飯」の経験者だったと報告している。また「一人で学食に入りにくい」が「よくある」と「少しはある」を合わせて6割近くになった。「昼食は友達と一緒にないとみじめだ」が「よくある」で31.8%「少しはある」も13.3%であった。「いつも友人と一緒にないと落ち着かない」は、「よくある」「少しはある」をあわせて23.5%になった。尾木(2009)は、一人でいられない学生の姿が浮かび上がってきた。その突出した現象が「便所飯」ではないか。依存度が高く、他人の目が気になるのは思春期の発達の特徴だが、それは小5から中3の発達段階であると述べ、高校時代に人との交わりや生活体験が抜け落ちてしまったのではと指摘している(朝日新聞 2009.9.14)。

一人でいることのできない大学生が浮き彫りになってきた。最近グループ活動を中心とした授業を行うと、学生が恥ずかしがってなかなか会話がはずまないように感じる。自分の意見は持っているが、恥ずかしくて言えないらしい。その傾向は実際の学生面接の中でも語られており、恥ずかしくなかったらもっと自分を発揮できたのに、と残念がる学生もいる。最初に顔を合わせた時、恥ずかしさが増し、その後は楽になる学生、年齢を問わずすべての人が恥ずかしいと言う学生、異性や同性でも同じ年齢の人が恥ずかしいと言う学生、初対面より少し知っている人の方が恥ずかしい学生など、様々な恥ずかしさがあるようだ。ではどのくらいの学生が恥ずかしがっているのだろうか。そこで最近の学生の行動をシャイネスの観点から調査してみようと考えた。

シャイネスは、社会不安の一種であり、その徴候は、対人的相互作用の比較的高い場面において、認知(自分の行動、他者からの評価などに対する不合理な思考)・感情(情動的覚醒と身体・生理的徴候)・行動(社会的スキルの欠如、回避的行動など)の3側面(下位因子)に現れる。社会不安とは、現実のあるいは想像上の対人場面において、他者からの評価に直面したり、もしくはそれを予測したりすることから生じる不安であり、その極端な場合が社会恐怖である(鈴木・山口・根建 1997)。風間(2009)は、シャイネスであると、どのようなコミュニケーションを選択するかについて、大学生を対象に研究を行っ

た。シャイネスの下位因子のうち、認知「自信のなさ」因子のみ、対話を避ける傾向があったことを明らかにしている。

現在気になることは大学生同士の遊び（ゲーム）の中にも、対人不安がある。対人関係ゲームは、ゲームを媒介に日常集団での人間関係の質的成熟を図るプログラムである。遊びを通して役割形成を学んだ学級集団事例から田上（2010）が理論化し、集団援助技法として位置づけた。背景には認知行動療法理論がある。ゲームを楽しむことで学級の人間関係を親和的に変化させ、子どもたちの級友認知や感情に影響して対人行動を建設的に変容させ、循環的に集団の質的成熟が促進されるというものである。関係変容にあたり、対人緊張に対しては、身体運動反応や「楽しい」という感情により不安が逆制止され緩和される。逆制止とは、行動療法で、身体運動反応を起こし、楽しいという経験ができるようにし、不安や緊張をおこりにくくすることである（田上 2003）。ゲームは目的別に5分類あり、それらを組み合わせると役割形成と自他承認・受容が獲得できる。必要に応じてゲーム・プログラムを作成する。目的と集団の実情に応じたプログラムによって、集団は継時近接的に成熟が促される。しかしこの対人関係ゲームを大学生に行ったところ、自分の気持ちを話すことや、カードを渡す行動をすることができなかった。その理由を、恥ずかしくてうまくできなかったと書いていた。

本研究の目的は以下の3つである。

- ①大学生で対人関係ゲームをした際に、恥ずかしいと思う学生はどのくらいいるのか。またその理由を明らかにする。
- ②対人関係ゲームで恥ずかしいと思った学生と思わなかった学生では、シャイネスの認知（自分の行動、他者からの評価などに対する不合理な思考）・感情（情動的覚醒と身体・生理的徴候）・行動（社会的スキルの欠如、回避的行動など）に違いはあるのか。
- ③対人関係ゲームを楽ししいと思った学生は、「楽しい」という感情により逆制止がおこり、不安が緩和されると考えられている。そこでゲーム終了後に「楽しい」と思った学生と「楽しくない」と思った学生では、シャイネスに違いがあるのかを明らかにする。

方法

対象者と手続き

20××年6月A大学1年生を対象に、自己記入式の質問紙調査を実施した。共通科目の授業で、対人関係ゲームの集団活動の楽しさを実感する「お助けカードバージョン凍り鬼」を100名ずつ3回実施し直後に調査を行った。質問紙配布時に、守秘義務を約束するとともに、質問に答えなければ、記入しなくてもよいこと、答えたくない場合は飛ばしても構わないことを口頭で伝えた。質問紙に答えた大学学生は280人であった。回答に不備があったものを除いた結果259名（男性110名、女性149名）を分析対象とした。

使用尺度

1. 恥ずかしさ尺度

お助けカードバージョン凍り鬼（以下「凍り鬼」とする）

実施後、恥ずかしかったかを、はい (1点) どちらでもない (2点)、いいえ (3点) の3件法で尋ねた。

そして、恥ずかしかった理由と恥ずかしくなかった理由を自由記述で回答を求めた。

2. 楽しみ尺度

凍り鬼を実施した結果を問う質問を行った。

すごく楽しくなかった (1点) からかなり楽しかった (5点) の5件法で尋ねた。

3. 早稲田シャイネス尺度

鈴木・山口・根建 (1997) が、認知・感情・行動の3側面に現れる反応を統合的にとらえ作成した、早稲田シャイネス尺度25項目を使用した。分析にあたっては、宮本 (2001) が上記著作権者の許可を得て変更した表記に準じて、因子1を行動〈消極性〉、因子2を感情〈緊張〉、因子3感情〈過敏〉、因子4認知〈自信のなさ〉因子5認知〈不合理な思考〉とした。まったくあてはまらない (1点)、あまりあてはまらない (2点)、どちらともいえない (3点)、だいたいあてはまる (4点)、ぴったりあてはまる (5点) の5件法で尋ねた。逆転項目の1、2、3、4、5、6、7、8、10、25の10項目については、換算時に粗点を反転させたものを評価点とした。25項目の評価点の合計をシャイネス得点とした。

対人関係ゲーム「凍り鬼」実施方法

ゲームの目的

身体を動かし、捕まえたり、捕まえられたり、わくわく、どきどき感を味わいながら、多くの人とかかわる。ゲーム終了後のカードによる交流により、助けたり・助けられたりとの関係が深まり、人とかかわることの楽しさを学ぶ。

ゲームの方法

1コマの授業の参加は100名前後で鬼役は3人とした。時間は1回を2分とし、3回実施した。鬼役はその回ごとに交代した。鬼には、バンダナを渡し、頭か首に巻かせた。

ゲームの場所

A 大学の中庭で行った。広いスペースなため、一部分に限定し、階段や木が生い茂っている危険な場所は立ち入らないように指導した。

お助けカード作成

中庭に出る前に、教室においてお助けカードを作成した。A4の紙を6等分し、すべてに自分の名前とふりがなを記入させた。このカードで凍った人を助けられることを説明した。

ゲームの教示

今日は「お助けカードバージョン凍り鬼」をします。鬼にタッチされると、凍ってしまいます。凍った人はその場に座ってください。凍った人を助けるには、このお助けカードを渡してください。もらった人は凍りからとけて、また走ることができます。時間は2分です。

気をつけてほしいことが2つあります。

- ①自分の名前を書いてあるお助けカードで人を助けることができます。他の人からもらったカードでは、助けることができません。
- ②このゲームでは、たくさん人を助けることが大切です。どんどん助けてください。
- 以上3回とも同じ教示を行った。

ゲーム終了後の説明

「今持っているお助けカードを見てください。お友だちの名前が書いてあります。このカードの裏側に感謝の気持ちの言葉を書いて、文章の最後に自分の名前を書いてください。書き終わったら、カードに書いてある、名前の人を見つけて、お礼を言い、返してください」と教示した。

結果と考察

目的①について、大学生で対人関係ゲームをした際に、恥ずかしいと思う学生はどのくらいいるのか。またその理由を明らかにした。

対人関係ゲーム「凍り鬼」を体験して恥ずかしかったと答えた学生は39名で全体の15%だった。どちらとも言えないが108名で42%。恥ずかしくなかったが112名の43%でTable 1に示した。6人に1人は恥ずかしがる学生がいる事が明らかになった。

Table 1 凍り鬼での感情集計 (N=259)

項目	人数 (%)
恥ずかしかった	39 (15.05)
どちらとも言えない	108 (41.69)
恥ずかしくなかった	112 (43.24)

恥ずかしかった理由の自由記述を見ると、39人中21人はカードを渡すことに関して恥ずかしいと答えていた（初対面の人にはカードを渡せない・人見知りなのでカードが渡せない・カードを渡すには勇気がある・カードを渡しても取ってくれなかったらとドキドキした・カードを渡そうとしたら先を越されて）次に5人は、走っている姿を周りで見られるのが恥ずかしい（逃げる姿・追いかける姿）、など、自分の姿に関するものであった。また、人に触れることの恥ずかしさが2人。なんとなく・人見知りだから・広場が恥ずかしい・お礼を書くのが、それぞれ各1人であった。7人は記入がなかった。

学生たちは、カードを渡すことに関して恥ずかしいと感じていた。この中の11人（52.3%）は、初対面だから・人見知りだから・知らない人だからと書いてあり、初めて出会った人に恥ずかしさを感じていることがわかった。一方和田（2010）がトイレ飯で述べていたような、走る姿が恥ずかしいなど、周囲を気にして恥ずかしいと思う学生も6人（2%）いることが明らかになった。

今回の調査の結果、対人関係ゲームでの恥ずかしさは、初対面の人との関わりによって起きることが示唆された。たとえ「凍り鬼」のような遊びでも、初対面の人と接する場合には、恥ずかしさが出て、カードを渡すことが難しいようである。目的②対人関係ゲーム

で恥ずかしいと思った・思わかった学生では、シャイネスの認知（自分の行動、他者からの評価などに対する不合理な思考）・感情（情動的覚醒と身体・生理的徴候）・行動（社会的スキルの欠如、回避的行動など）のどれに違いがあるのかを明らかにした。早稲田シャイネス尺度の平均値・標準偏差・ α 係数を Table 2 に示した。早稲田シャイネス尺度を宮本 (2001) に従い、因子 1 を行動〈消極性〉、因子 2 を感情〈緊張〉、因子 3 感情〈過敏〉、因子 4 認知〈自信喪失〉因子 5 認知〈不合理な考え〉で合計得点を計算した。内部一貫性による信頼性を Cronbach の α 係数で求めたところ、各因子については、 $\alpha=.65$ から $\alpha=.85$ の間になった。この結果は先行研究の鈴木・山口・根建 (1997) と同様であり、ほぼ内部一貫性を有していることが示された。

Table 2 早稲田シャイネス尺度 平均値・標準偏差 (N=259)

質問紙項目	平均値	標準偏差
因子 1 行動〈消極性〉$\alpha=.85$		
1. 私は人と広くつきあう方だ*	2.49	.89
2. 自分から進んで友だちを作ることが多い*	2.53	.99
3. 知らない人と知り合いになるチャンスは生かすようにしている*	2.21	.89
4. 私は異性とよく話す*	2.71	1.09
5. 初めての場所でもすぐうちとけられる*	2.89	1.05
因子 2 感情〈緊張〉$\alpha=.81$		
6. 人前に出ても冷静でいられる*	3.16	1.11
7. 対人的な場所で赤面するようなことはほとんどない*	3.00	1.24
8. 評価されるような場面で手や足がふるえることはほとんどない*	3.31	1.18
9. 対人的な場面で緊張し心臓がドキドキすることが多い	3.20	1.14
10. 私は社会的な場面でいつも落ち着いてくつろいでいられる*	3.22	.97
因子 3 感情〈過敏〉$\alpha=.80$		
11. 人と会話していて神経過敏になることがよくある	2.51	1.01
12. 気楽な集まりでも異性があると神経過敏になったり、緊張することがよくある	2.07	.78
13. 人と話をしていて気が散って考えがまとまらないことが多い	2.73	.96
14. 個人的な質問をされるとうまく答えられず、声をつまらせてしまうことがある	2.44	.99
15. 対人的な場面で自分自身のことに過度に注意を向くことが多い	2.96	.98
因子 4 認知〈自信喪失〉$\alpha=.82$		
16. 私には人に好かれるような魅力がほとんどない	3.24	.65
17. 他の人は私と一緒にいて不愉快にちがいない	2.82	.68
18. 他の人は私を無能な人間だと思うにちがいない	2.71	.79
19. 会話などで話題がとぎれてしまうのは、いつも自分の方に責任がある	2.96	.88
20. 私が内気なのは生まれた性格だから変えられない	2.07	.99
因子 5 認知〈不合理な考え〉$\alpha=.65$		
21. 私は会う人すべてから好かれ受け入れなければならない	2.47	1.01
22. 私は他の人と同じようにたくさん話すことができなくてはならない	2.77	1.04
23. デートの申し込みのように人に何かを頼んだ時、断られるのはみっともないことである	2.25	1.04
24. 人に自分の欠点を見つけられるのは、恐ろしいことだ	2.56	1.16
25. 初対面の人とうまく会話できなくても問題ではない*	3.13	1.14

※逆転項目

性差の検討

男女を別にし、得点の性差を検討するために、各因子のそれぞれの得点でt検定を用い男女の差があるか調べた。その結果因子の得点及び合計得点には、男女の差が見られなかった。この結果は、鈴木・山口・根建（1997）の調査とも符合する。総じて、ここで構成された尺度で測定されるシャイネスの性差は特に問題にしなくてよいといえる。

恥ずかしさとシャイネス尺度との分散分析

恥ずかしい学生と恥ずかしくない学生では、シャイネスのどの因子に違いがあるのかを、恥ずかしかった群・どちらでもない群・恥ずかしくなかった群でシャイネス尺度との関連を調べるために、一要因の分散分析をおこなった。その結果を Table 3に示す。以下の特徴が明らかになった。

- ①どちらでもない群は、恥ずかしくなかった群に比べて消極性が高い
- ②恥ずかしい群は、恥ずかしくなかった群に比べて緊張が高い
- ③恥ずかしい群は、どちらでもない群と恥ずかしくなかった群に比べて過敏が高い
- ④恥ずかしい群とどちらでもない群は恥ずかしくなかった群に比べて自信喪失が高い
- ⑤恥ずかしい群・どちらでもない群・恥ずかしくなかった群では、不合理な考えについては差がなかった

Table 3 恥ずかしさとシャイネス尺度との分散分析 (N=259)

	恥ずかしかった (1)	どちらでもない (2)	恥ずかしく なかった (3)	F 値	多重比較
消極性	14.76 (1.21)	15.1 (1.22)	12.95 (1.09)	7.09***	3<2
緊張	18.05 (1.29)	16.66 (1.01)	15.74 (2.02)	5.67***	3<1
過敏	14.61 (1.08)	13.12 (0.93)	11.84 (1.05)	9.22***	3<1, 2
自信喪失	14.95 (0.88)	14.36 (0.88)	13.14 (0.97)	5.57*	3<1, 2
不合理な考え	13.13 (1.12)	12.74 (1.01)	11.72 (1.08)	3.664	

*p < .05, **p < .01, ***p < .001

恥ずかしくなかった群は、恥ずかしかった群よりシャイネス尺度の緊張因子・過敏因子・自信喪失因子において平均点が有意に低くなっていた。恥ずかしくない方が、緊張しないで人と話せ、人との関係で自信があることが明らかになった。一方恥ずかしい群は対人関係でドキドキして、人と会話していると神経がびりびりして、自分は人に好かれるような魅力がないと思うことが、平均点の高さから示唆された。

目的③対人関係ゲームを楽しいと思った学生は、「楽しい」という感情により逆制止がおこり、不安が緩和されると考えられている。そこでゲーム終了後に「楽しい」と思った学生と「楽しくない」と思った学生では、シャイネスに違いがあるのかを明らかにする。

楽しかった学生

対人関係ゲームを行って、すごく楽しくなかった(1点)からかなり楽しかった(5点)の5件法で尋ねた。

その結果楽しかったとちょっと楽しかったは175名で全体の69%であった (Table 4)。

Table 4 楽しさの度合い (N=259)

項目	人数 (%)
楽しかった	51 (19.70)
ちょっと楽しかった	124 (47.88)
どちらとも言えない	39 (15.10)
あまり楽しくなかった	23 (0.89)
すごく楽しくなかった	19 (0.73)

今回の分析では、「楽しかった」「ちょっと楽しかった」を楽しかった群を(1)とし、どちらとも言えない群(2)、あまり楽しくなかった・すごくたのしくなかった群を(3)の3群に分類した。

楽しい気持ちとシャイネスにはどのような関係があるのかを明らかにするために、一元配置の分散分析を行った (Table 5)。その結果、5%水準ではあるが、楽しい気持ちがあると緊張の得点が低いことが明らかになった。

Table 5 楽しさとシャイネス尺度との分散分析 (N=259)

	楽しかった (1)	どちらでもない (2)	楽しくなかった (3)	F 値	多重比較
消極性	13.238 (1.13)	15.236 (.99)	13.911 (1.12)	2.14	
緊張	15.585 (1.05)	15.289 (1.04)	16.885 (1.74)	4.01*	3<1
過敏	12.794 (.93)	12.552 (1.02)	12.756 (.96)	0.07	
自信喪失	13.714 (1.01)	14.052 (.68)	13.918 (.96)	0.10	
不合理な考え	13.381 (1.07)	12.648 (1.16)	12.046 (1.04)	2.78	

*p<.05

田上 (2010) は身体運動反応や「楽しい」という感情による不安の逆制止によって不安が緩和されると述べていたが、今回の調査でも同様のことが示唆された。楽しかった群のみ緊張の平均得点が5%水準で低かった。しかし、他の消極性・過敏・自信喪失・不合理な考えには差は見られなかった。

本研究では、対人関係ゲームをした際に恥ずかしいと訴える学生は何が恥ずかしいのかを明らかにし、その恥ずかしさはシャイネスの認知(自分の行動、他者からの評価などに対する不合理な思考)・感情(情動的覚醒と身体・生理的徴候)・行動(社会的スキルの欠如、回避的行動など)と関係があるのかを調べた。また対人関係ゲームを「楽しいと思う」学生と「楽しくないと思う」学生では、シャイネスに違いがあるのはいないか検討した。大学生の15%は恥ずかしいと感じており、その中身は、初対面の人に対する恥ずかしさであったと予想された。凍りっている人にカードを渡すことが、緊張やドキドキを生み、消

極的になっていた。恥ずかしがらない学生の理由を読むと、小さいころよくやっていたから・普段から友だちと仲良くしているから・みんなで遊ぶのに慣れているからなど、普段から人と交流をしている場合には、恥ずかしさが軽減されている結果が得られた。杉本（2011）は「かくれんぼ」ができるか大学生に聞いたところ、僕もできません、私もできませんという答えが多かったことに、「かくれんぼ」ができないのは、特殊なことではないと思ったと述べている。かくれんぼとは孤独との戦いで、孤立の恐怖を味わうことになるが、小さい頃に経験をすることで、孤独感から抜け出すことができる。恥ずかしさについても、同様なことが言えるかもしれない。

対人関係ゲームの「凍り鬼」では、初対面の人とは恥ずかしい気持ちが表れやすいこと予想された。しかし「凍り鬼」は10回目の授業の中で行われたゲームで、1回から9回まで、関係をつけるゲーム・集団活動の楽しさを実感するゲーム・他者と折り合いをつけるゲーム・集団構造・役割分担を体験するゲームを実施していた。これらのゲームを行っても、初対面の人と感じることは、対人とのコミュニケーションができていないのか、疑問を感じた。

大学卒業後に就職した際、対人関係は大学時代よりも複雑になる可能性がある。新卒者に豊かなコミュニケーションが求められる。大学教育の中で、今いかに学生のコミュニケーションのスキルを向上させるのかは重要である。

今後の課題は、対人関係ゲームの中で、多くの学生とコミュニケーションがとれる、ゲームを開発する事である。そのゲームの前後で調査を行い、初対面という意識が薄れば、対人交流の恥ずかしさは低減するかどうかを明らかにする必要があるだろう。

引用文献

- 後藤学 (2001). シャイネスに関する社会心理学研究とその展望 対人社会心理学研究, 1, 81-92.
- 風間雅江 (2009). 大学生におけるコミュニケーション手段の選好とシャイネスとの関係 人間福祉研究, 12, 51-60.
- 町田静夫 (2002). 学校, 生徒, 教師のための健康ひろば駿河台出版社
- 宮本聡介 (2001). 孤独感・シャイネス. 堀洋道 (監), 山本真理子 (編). 心理測定尺度集 I (pp.214-239). サイエンス社
- 尾木直樹 (2009). 「一人で食堂に入りにくい」 6割 「便所飯」経験も2% 朝日新聞 (2009.9.14). 朝刊
- 杉本厚夫 (2011). 「かくれんぼ」ができない子どもたち ミネルヴァ書房
- 鈴木裕子・山口創・根建金男 (1997). シャイネス尺度 (Waseda Shyness Scale) の作成とその信頼性・妥当性の検討 カウンセリング研究, 30, 245-254.
- 田上不二夫 (編) (2010). 実践グループカウンセリング 金子書房
- 和田秀樹 (2010). なぜ若者はトイレで「ひとりランチ」をするのか 祥伝社
- 谷島弘仁 (2005). 大学生における大学の適応に関する検討『人間科学研究』文教大学人間科学部紀要, 27, 19-27.

謝辞

本研究の作成にあたり、富山県氷見市立海峰小学校川岸和史教諭に多くの御示唆をいただきました。この場を借りて深く感謝を申し上げます。