

## 小学生のストレス対処に関する実践教育の効果

谷尾千里<sup>1)</sup> 村松常司<sup>2)</sup> 吉田正<sup>2)</sup> 佐藤和子<sup>3)</sup> 村松園江<sup>4)</sup> 金子修己<sup>5)</sup> 平野嘉彦<sup>6)</sup>

- 1) 名古屋市立稲永小学校 2) 愛知教育大学保健体育講座 3) 愛知教育大学養護教育講座  
4) 東京海洋大学海洋科学部 5) 中部大学健康科学教室 6) 京都外国語大学一般教育

### Effects of the Practical Study on the Stress Coping among Elementary School Children

Chisato TANIO<sup>1)</sup>, Tsuneji MURAMATSU<sup>2)</sup>, Tadashi YOSHIDA<sup>2)</sup>, Kazuko SATO<sup>3)</sup>,  
Sonoe MURAMATSU<sup>4)</sup>, Osami KANEKO<sup>5)</sup> and Yoshihiko HIRANO<sup>6)</sup>

- 1) Inaei Elementary School, Nagoya City  
2) Aichi University of Education, Department of Health and Physical Education, Kariya City  
3) Aichi University of Education, Department of School Nursing and Health Education, Kariya City  
4) Tokyo University of Marine Science and Technology, Department of Marine Science, Tokyo  
5) Chubu University, Department of Healthy Science, Kasugai City  
6) Kyoto University of Foreign Studies, Department of General Education, Kyoto City

**Key words** : Stress Coping, Practical Training, Elementary School Children, Effects of Education  
キーワード : ストレス対処, 実践教育, 小学生, 教育効果

#### I. はじめに

先に谷尾らが行った小・中学生の日常ストレスと対処行動の調査<sup>1) 2)</sup>では、小・中学生は多くのストレス源に悩まされ、ストレス反応の程度が強い者ほど消極的に対処行動が多く、適切な対処行動の支援が必要な児童生徒がいることが分かった。子ども達がストレスに悩まされ、生活行動や生活リズムを乱してしまう前に予防という観点からのストレス対処についての具体的支援の必要が強く感じられた。

竹中<sup>3)</sup>は、個人及び集団を対象にして、1) ストレス源への気づき、2) ストレス事態での生体反応への気づき、3) ストレス反応を抑える技法の修得という3要素からなるストレス対処法の実践を行っている。子ども達が各自のストレスの内容に気づき、そのストレスを自分自身でうまく処理できるように子ども達にストレス対処の手法を教えることは、現在または将来起こるかもしれな

いストレスに備えることができるとしている。竹中<sup>4)</sup>は実際にストレスマネジメント教育を実践し、子ども達の不安が減少したことを報告している。

本研究は、小学生が適切なストレス対処行動ができるように支援する目的で、著者ら<sup>5)</sup>の作成した小学生用のストレス対処の実践プログラムに沿ってリラクゼーションを中心とした実践教育を行い、その効果を評価した。

#### II. 実践方法

##### 1. 実践対象

実践の対象は名古屋市内のA小学校5～6年生237名(男子109名, 女子128名)である。

##### 2. 実践時期

調査は平成12年6月～7月にかけて、A小学校の朝の体操の時間に週1回10～15分間のプログラムを4回実施した。

##### 3. 実践内容

実践プログラムは「小学生用のストレス対処の実践プログラム」<sup>5)</sup>に示す。その内容は、竹中の「小学校におけるリラクゼーション教育プログラム」<sup>6)</sup>を参考に、1回10～15分程度で終了するようなプログラムに組み直し、4回分の実践案を作成したものである。実践プログラムに沿って研究者がデモンストレーションしたビデオを作成し、児童は教室のテレビを見ながら実施した。実践内容の概略を以下に示す。

- (1) 導入「リラクゼーションとは何だろう」
  - ・自分がストレスに感じる出来事を考える
  - ・ストレスを感じた時、自分の体に起こる反応を考える
- (2) 1回目「腕のリラクゼーション」
  - ・目を閉じて音楽を聴きながら1分間心を落ち着かせる
  - ・手の筋リラクゼーションを行う
  - ・上腕の筋リラクゼーションを行う
  - ・深呼吸をして終了
- (3) 2回目「顔のリラクゼーション」
  - ・額の筋リラクゼーション
  - ・目の筋リラクゼーション
  - ・鼻の筋リラクゼーション
  - ・口の筋リラクゼーション
  - ・深呼吸をして終了
- (4) 3回目「腹式呼吸」
  - ・腹式呼吸の練習
  - ・腕のリラクゼーションの復習
  - ・深呼吸をして終了
- (5) 4回目「マッサージ法」
  - ・1人でやるマッサージ法
  - ・2人でやるマッサージ法
  - ・深呼吸をして終了

#### 4. 実践の評価方法

##### (1) 実践前後の評価

実践の効果を評価するために、子ども達の不安の程度をストレス源に対する反応とみなし、不安を測る指標としてSTAIC<sup>7) 8)</sup>を用い、実践前と実践後での不安得点の変化をみた。

STAICは児童の不安を測定するものであり、その場その場の状況により変動する一時的な情緒状態を示す状態不安<sup>7)</sup>と、比較的安定した個人の

性格傾向を示す特性不安<sup>8)</sup>の2種類の不安を測定できる。特性不安は介入された状況の影響を比較的受けにくい、状態不安は環境の直接の影響を受けるとされている。

STAICはテスト用紙の各項目の右側に印刷してある「はい」、「すこし(ときどき)」、「いいえ」の語の中から、その質問に対する自分自身の気持ちを一番よく言い表していると思う語を選び出すというものである。調査票は文献5に示す。状態不安、特性不安のどちらも3点評価尺度になっており、各選択反応に対して、1点、2点、3点のいずれかの不安評価がつけられ、最低20点から最高60点の範囲で得点は分布する。

状態不安では、不安の存在を示す項目(2, 4, 5, 7, 9, 11, 15, 16, 18, 19)は「はい」3点、「すこし」2点、「いいえ」3点として評価し、不安の不在を示す項目(1, 3, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 17, 20)は、「はい」1点、「すこし」2点、「いいえ」3点として評価した。また、特性不安では、不安評価は各項目共通であり、「はい」3点、「ときどき」2点、「いいえ」1点として評価した。どちらも不安が大きい程、得点が高い。

##### (2) 実践後の児童の評価

実践の到達度、爽快感、理解度を3段階で評価させた(表3～表5参照)。また、実践を自由記述式により評価させた。

#### 5. 分析方法

データの処理に当たって統計パッケージSPSS for Windows Ver.10を使用した。回答の割合の比較には $\chi^2$ 検定を、2群間の平均値の差の検定にはt検定を用いて行った。

### Ⅲ. 実践結果

#### 1. 情緒状態を示す状態不安の評価(表1)

状態不安の実践前後の変化では、男子の平均得点(標準偏差)は実践前32.5(8.6)、実践後32.0(8.0)であり、有意差はみられなかった。女子の平均得点(標準偏差)は実践前34.3(9.3)、実践後33.4(8.6)であり、男女とも有意差はみられなかった。

表1. 情緒状態を示す状態不安の実践前後の評価

実践前後	男 子			女 子		
	平均得点	標準偏差	例 数	平均得点	標準偏差	例 数
実 践 前	32.5	8.6	109	34.3	9.3	128
実 践 後	32.0	8.0	109	33.4	8.6	128
前後の比較	N.S.			N.S.		

N.S. : 実践前後の平均値には有意差は認められない。

表2. 個人の性格傾向を示す特性不安の実践前後の評価

実践前後	男 子			女 子		
	平均得点	標準偏差	例 数	平均得点	標準偏差	例 数
実 践 前	35.5	9.8	109	38.0	9.1	128
実 践 後	33.8	10.7	109	35.3	10.6	128
前後の比較	N.S.			P < 0.01		

N.S. : 実践前後の平均値には有意差は認められない。

P < 0.01 : 実践前後の平均値に1%以下の危険率で有意差が認められる。

## 2. 個人の性格傾向を示す特性不安の評価 (表2)

特性不安の実践前後の変化は、男子の平均得点(標準偏差)は実践前35.5(9.8)、実践後33.8(10.7)であり、有意差はみられなかった。女子の平均得点(標準偏差)は実践前38.0(9.1)、実践後35.3(10.6)であり、実践後の方が少なくなつた。

### 3. 実践後の児童の評価

#### (1) 到達度 (表3)

「あなたは力を抜くことができましたか」の回答では、全体で「よくできた」23.1%、「すこしできた」65.8%、「できなかった」11.1%であった。性別では、「よくできた」男子25.5%、女子21.3%、「すこしできた」63.6%、67.7%、「できなかった」11.2%、11.0%であり、性差はみられなかった。

#### (2) 爽快感 (表4)

「楽な気分になることができましたか」の回答では、全体で「よくできた」20.1%、「すこしできた」65.4%、「できなかった」14.5%であった。性別にみると、「よくできた」男子24.3%、女子16.5%、「すこしできた」59.8%、70.1%、「できなかった」15.9%、13.4%であり、性差はみられなかった。

#### (3) 理解度 (表5)

「力を入れている時と抜いている時の違いがわ

かりましたか」の回答では、全体で「よく分かった」32.5%、「すこし分かった」50.0%、「分からなかった」17.5%であった。性別では、「よく分かった」男子31.8%、女子33.1%、「すこし分かった」51.4%、48.8%、「分からなかった」16.8%、18.1%であり、性差はみられなかった。

#### (4) 自由記述式による評価

肯定的意見で最も多かった意見(表6)は「楽になることができた」の33.0%であり、以下「力を入れた時と抜いた時の違いがわかった」、「またやってみようと思った」、「楽しかった・面白かった」、「疲れた時のリラクゼーション法が分かった」が続いた。性差がみられた意見は「またやってみようと思った」、「楽しかった・面白かった」、「気持ち落ち着いた・気分がよくなった」であり、いずれも女子の方が多かった。

表3. 実践後の「あなたは力を抜くことができましたか」の割合

到達度 性別	よくできた	すこしできた	できなかった	合計
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)
男子	27(25.2)	68(63.6)	12(11.2)	107(100.0)
女子	27(21.3)	86(67.7)	14(11.0)	127(100.0)
合計	54(23.1)	154(65.8)	26(11.1)	234(100.0)

比較：「よくできた+すこしできた」と「できなかった」の性別比較 df=1, N.S.

表4. 実践後の「楽な気分になることができましたか」の割合

爽快感 性別	よくできた	すこしできた	できなかった	合計
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)
男子	26(24.3)	64(59.8)	17(15.9)	107(100.0)
女子	21(16.5)	89(70.1)	17(13.4)	127(100.0)
合計	47(20.1)	153(65.4)	34(14.5)	234(100.0)

比較：「よくできた+すこしできた」と「できなかった」の性別比較 df=1, N.S.

表5. 実践後の「力を入れている時と抜いた時の違いが分かりましたか」の割合

理解度 性別	よく分かった	すこし分かった	分からなかった	合計
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)
男子	34(31.8)	55(51.4)	18(16.8)	107(100.0)
女子	42(33.1)	62(48.8)	23(18.1)	127(100.0)
合計	76(32.5)	117(50.0)	41(17.5)	234(100.0)

比較：「よく分かった+すこし分かった」と「分からなかった」の性別比較 df=1, N.S.

表6. 自由記述式による肯定意見

肯定的感想	性別			合計
	男子	女子	N (%)	
1. 楽になることができた	35(32.1)	42(33.9)	77(33.0)	
2. 力を入れた時と抜いた時の違いが分かった	25(22.9)	20(16.1)	45(19.3)	
3. またやってみたいと思った	10( 9.2)	24(19.4)*	34(14.6)	
4. 楽しかった・面白かった	6( 5.5)	22(17.7)**	28(12.0)	
5. 疲れた時のリラクゼーション法が分かった	14(12.8)	10( 8.1)	24(10.3)	
6. 気持ちがよかった	11(10.1)	12( 9.7)	23( 9.9)	
7. 回数を重ねるごとにだんだん分かってきた	6( 5.5)	10( 8.1)	16( 6.9)	
8. 気持ちが落ち着いた・気分がよくなった	2( 1.8)	12( 9.7)*	14( 6.0)	
9. 簡単にできた・分かりやすかった	6( 5.5)	4( 3.2)	10( 4.3)	
対象者の人数	N=109	N=124	N=233	

比較：肯定的感想を性別に比較した。df=1, \*: P < 0.05, \*\*: P < 0.01 ( $\chi^2$ 検定)

表7. 自由記述式による否定意見

否定的感想	性別		合計
	男子 N (%)	女子 N (%)	N (%)
1. 分からなかった・できなかった	14 (12.8)	22 (17.7)	36 (15.5)
2. 効果がなかった	4 (3.7)	6 (3.2)	10 (4.3)
3. はずかしかった	1 (0.9)	8 (6.5)*	9 (3.9)
4. 特にない	2 (1.8)	4 (3.2)	6 (2.6)
5. つまらなかった	4 (3.7)	1 (0.8)	5 (2.1)
6. つかれた	1 (0.9)	3 (2.4)	4 (1.7)
7. 気持ちがよくならなかった	1 (0.9)	2 (1.6)	3 (1.3)
8. めんどくさかった	1 (0.9)	0 (0.0)	1 (0.9)
対象者の人数	N=109	N=124	N=233

比較：否定的感想を性別に比較した。df=1, \* :  $P < 0.05$  ( $\chi^2$ 検定)

表7に示すように、否定的意見で最も多かった意見は「分からなかった」の15.5%であり、以下「効果がなかった」、「はずかしかった」、「特にない」、「つまらなかった」が続いた。性差がみられた意見は「はずかしかった」であり、女子の方が多かった。

#### IV. 考 察

平成10年12月に告示された小学校学習指導要領<sup>9)</sup>と中学校学習指導要領<sup>10)</sup>にはストレス対処に関する指導内容が新たに加えられた。このことは、近年の我が国の小・中学生においては適切なストレス対処に関する指導が急務であることを意味している。坂野ら<sup>11)</sup>は、子ども達にはストレス対処の支援が必要であり、それには予防的研究の発展が急務であるとしている。欧米では、小学生に対し多くの専門家によって中学進学に対するストレスマネジメントが行われており、その有効性が証明されている<sup>12)</sup>。しかし、その後の現代社会における新しいストレスに対応すべき対処の方法が紹介されたが、いじめや暴力問題はいっこうに減っていない。我が国でも今のところ好ましい結果を示す研究は余りみられず、竹中ら<sup>4)</sup>、南<sup>13)</sup>、佐伯ら<sup>14)</sup>の報告をみるかぎりであり、諸家における研究成果の報告が待たれている。

本研究では、これから予想されるストレスに備えるという観点からストレス対処に関する教育を小学生に実践することを考えた。ストレス対処の

方法を学校教育として取り上げる有効性は、問題があるとされる特定の子どもを対象としないで、クラス全体で行える点にあり、このことは、特定の子ども達を特別視しない環境が生まれ、クラス全体の子ども達にストレス問題が全体のものであるという共感意識を持たせることが特長である。

竹中ら<sup>4)</sup>は、小学生を対象にストレスマネジメント教育と題してストレス軽減の実践教育を行っている。この授業は「気持ちの落ち着け方」、「腹式呼吸法」、「顔マッサージ」などの内容を含んでおり、実際には、1) まず、ストレスマネジメントに対する興味や楽しさを持たせることに留意して授業を行い、2) 次に、1回目の復習とストレスへの気づきとそれに伴う身体反応に気づかせる授業を行い、3) 最後は、腹式呼吸と漸進的筋弛緩訓練によるリラクゼーションを行っている。ストレスマネジメント授業と国語および体育の授業を比較すると、ストレスマネジメント授業において、授業前よりも授業後の状態不安得点が明らかに減少したことが示されている。他の教科においては顕著な減少がみられなかったことから、特にストレスマネジメント授業終了後では、安心感や安寧などの肯定的感情を児童が抱いたのではないかと、としている。また、ストレスマネジメント授業を行ったクラスと、行っていないクラスとで状態不安得点を比較して、ストレスマネジメント授業を行ったクラスの方が状態不安得点の減少が大きいことを報告している。

南<sup>13)</sup>は、小学生を対象に不安やイライラの原因を考えたり、友達とペアになってリラクゼーションを行う内容でストレスマネジメント教育を行っている。それによると、授業前よりも授業後の方が対人関係・不安得点が有意に低くなり、身体的反応得点も有意に低くなったことを報告している。また、3回授業を行ったところ、回数を重ねるごとに児童自身でさまざまな課題を解決していることを報告している。竹中ら<sup>4)</sup>や南<sup>13)</sup>の実践教育の結果は、継続して行うことが子ども達のストレス対処に効果がみられることを示している。

佐伯ら<sup>14)</sup>は、中学生を対象にペアリラクゼーションを用いたストレスマネジメント教育を行い、授業後に状態不安得点が低下することを報告している。また、ストレスマネジメント教育期間中の学級雰囲気得点が高まったことも報告しており、これはペアでリラクゼーションを行うことによって、クラスメートとの直接的な共動作による援助体験や被援助体験を通して、安心して自己理解や他者理解が深化・拡大し、学級雰囲気が好転していったのではないかとしている。

本研究はこれらの実践内容を参考にし、技法の修得として漸進的筋弛緩法、腹式呼吸法、マッサージ法を取り入れた。漸進的筋弛緩訓練はJacobson<sup>15)</sup>によって開発され、筋肉の緊張とリラクゼーションの区別を学習し、緊張した筋肉を解放してやることでリラクゼーションを得ることができる<sup>16)</sup>。これにより、緊張とリラクゼーションの違いに関する感覚、緊張した筋肉の見極めやリラックスした感覚を高めることができ、リラクゼーションの効果が望める。本研究の実践後の子ども達の感想から、「楽な気持ちになることができた」や「力を入れた時と抜いた時の違いが分かった」という意見が多かったことから、子ども達に理解され受け入れられたことが窺える。腹式呼吸法は横隔膜を主に使用する呼吸法である。横隔膜は、体性神経と自律神経の二重支配を受けており、特に自律神経のうち副交感神経支配によってリラクゼーションを促進する効果がある<sup>6)</sup>。また、マッサージ法は佐伯ら<sup>14)</sup>のペアリラクゼーションのように、友達と2人組になって行うことで、楽しく共感的雰囲気の中で行えたことが児童の感想か

ら窺えた。また、ペアで行うことは相手を思いやる心が生まれ、これは中央教育審議会第一次答申<sup>17)</sup>で述べられている「自らを律しつつ、他人とともに協調し、他人を思いやる心や感動する心など、豊かな人間性」を育てる場につながることを期待できる<sup>18)</sup>。

本研究の小学生の不安を測る指標とした特性不安は介入された状況の影響を比較的受けにくいとされているが、実践後の特性不安得点は低くなり、実践により不安が減少したことが認められた。その理由については明らかではない。今後継続した実践を行い評価していく必要がある。また、実践後には力を抜くことができたとする者が89%、楽な気分になることができたとする者が86%、力を入れた時と抜いた時の違いが分かったとする者が83%あったことから、到達度、爽快度、理解度のいずれにおいても実践教育に効果があったことを示している。

山中<sup>18)</sup>は子どもを対象とする場合のストレスマネジメント教育の実施上の留意点を指摘している。その概要をまとめると、1) 指導者自身が体験する、2) ストレスマネジメント教育の根本には子どもへの理解や人間関係がなければ効果がない、3) ストレスマネジメント教育は学級担任が行うのが望ましい、4) ストレスマネジメント教育の時間を作る、5) ストレスマネジメントは教材である、6) ストレスマネジメント教育を行う際には導入を工夫する、7) リラックス感を実感するには個人差がある、8) したくない子どもには強制しない、9) 指導者みずからが授業研究をする、10) 家庭や学校で相談することを啓蒙すると共に相談できる環境を整える、としている。この山中の指摘は、正に指導者が気をつけなければならないことであり、学校や児童の実状に合わせ、選択可能な点を取り入れながら実践教育をしていくことが大切である。

本研究では著者らがデモンストレーションしたものをビデオに収めそれを教材にして実践を行ったが、1) 学級担任にストレス対処について十分周知されていなかったかもしれない、また、2) 児童がストレス源に気付きそれに伴う身体反応に気付くという点に十分時間をかけられなかったこ

となどの課題がみられた。また、児童の感想の中にもいくつかの課題がみられた。例えば、1)「またやりたい」、「他のリラクゼーション法もやりたい」等の継続を希望したり発展していきたいという意欲や気持ちを伸ばしていくこと、2)「はずかしかった」とする気持ちに配慮した方法の組み方の工夫、3)「家族に教えてあげたい」という思いを引き出し伸ばしていくことにより、家庭を巻き込んだ実践を考える、4)「分からなかった・できなかった」とする児童に対しての個別指導の場を設ける等である。

今回の結果が示すように、リラクゼーションを中心としたストレス対処の実践教育は子ども達のストレス対処に支援できることが示唆された。今後、さらに教育効果を上げるには今回得られたいくつかの課題を追究しながら、繰り返し実践していくことが重要であると考えられる。

## V. 要 約

本研究では、小学生5～6年生237名(男子109名、女子128名)を対象に、ストレス対処の支援に向けての実践教育を行い、その効果を評価した。それによると、実践後の不安得点が低くなった。すなわち、不安が減少したことが認められた。また、到達度、爽快感、理解度の程度のいずれも実践後の方が高く、実践教育に効果があったことを示していた。また、実践後の感想では「楽になることができた」、「力を入れた時と抜いた時の違いが分かった」の回答が多かった。以上の結果が示すように、リラクゼーションを中心とした実践教育によって子ども達の不安の減少が認められことは、今後のストレス対処行動の指導のあり方の一つを示すものであると思われる。

### <付記>

本研究は、平成14年度・15年度科学研究費補助金を受けた「青少年のこころの健康づくりに関する教育保健学的実証研究(基盤研究C2・研究代表者村松常司)」の一部として行ったものである。

### <参考文献>

- 1) 谷尾千里, 村松常司, 吉田正, 坂田利弘, 佐藤和子, 村松園江(2001): 小学生の日常ストレスと対処行動に関する研究, 東海学校保健, 25(1), 13-21
- 2) 谷尾千里, 村松常司, 吉田正, 坂田利弘, 佐藤和子, 村松園江(2001): 中学生の日常ストレスと対処行動, 愛知教育大学研究報告, 第51輯, 29-35
- 3) 竹中晃二(1997): 予防措置としてのストレスマネジメント教育, 子どものためのストレスマネジメント教育(竹中晃二編), 1-8, 北大路書房, 京都
- 4) 竹中晃二, 児玉晶久, 田中宏二, 山田富美雄, 岡浩一郎(1994): 小学生におけるストレスマネジメント教育の効果, 健康心理学研究, 7(2), 11-19
- 5) 谷尾千里, 村松常司, 吉田正, 佐藤和子, 村松園江(2003): 小学生用のストレス対処の実践プログラムの作成, 愛知教育大学保健体育講座研究紀要27, 27-34
- 6) 竹中晃二(1996): 小学校におけるリラクゼーション教育プログラム, 子どものストレスマネジメントに関する研究, 科学研究費補助金による報告書, 一般研究(C), 課題番号06808011, 65-93
- 7) 曾我祥子(1980): 児童用・場面一特性不安テスト, STAICの紹介, 心理測定ジャーナル, 16(12), 13-18
- 8) 曾我祥子(1983): 日本版STAIC標準化の研究, 心理学研究, 54(4), 215-221
- 9) 文部省(1998): 小学校学習指導要領(平成10年12月), 80-89, 大蔵省印刷局
- 10) 文部省(1998): 中学校学習指導要領(平成10年12月), 71-79, 大蔵省印刷局
- 11) 坂野雄二, 大島典子, 富家直明, 嶋田洋徳, 秋山香澄, 松本聡子(1995): 最近のストレスマネジメント研究の動向, 早稲田大学人間科学研究, 8(1), 121-141
- 12) Steven P. Schinke, Robert F. Schilling and William H. Snow (1987): Stress Management with Adolescents at the Junior High Transition: An Outcome Evaluation of Coping Skills Intervention, Journal of Human

- Stress, 13, 16-22
- 13) 南敦浩 (2000) : 小学校におけるストレスマネジメント教育の実際, 動作とイメージによるストレスマネジメント教育, 基礎編 (山中寛, 富永良喜編), 83-96, 北大路書房, 京都
  - 14) 佐伯陵子, 山中寛 (2000) : 中学校におけるストレスマネジメント教育の実際, 動作とイメージによるストレスマネジメント教育, 基礎編 (山中寛, 富永良喜編), 83-96, 北大路書房, 京都
  - 15) Jacobson. E (1983) : The Technic of Progressive Relaxation-General Form, Progressive Relaxation (2nd.ed) , 40-80, The University of Chicago Press, Chicago
  - 16) Zaichkowsky, L.D., et al. (1997) : リラクゼーション訓練の実際 (岡浩一郎訳), 子どものためのストレスマネジメント教育 (竹中晃二編), 84-91, 北大路書房, 京都
  - 17) 文部省 (1996) : 今後における教育の在り方, 21世紀を展望した我が国の教育の在り方について, 第15期中央教育審議会第一次答申, 文部時報, 12-30, ぎょうせい, 東京
  - 18) 山中寛 (2000) : 子どものためのストレスマネジメント教育, 動作とイメージによるストレスマネジメント教育, 基礎編 (山中寛, 富永良喜編), 15-28, 北大路書房, 京都