

## レジリエンスから見た生涯学習

小 塩 真 司  
(早稲田大学)

### はじめに

21世紀以降、レジリエンスという言葉は心理学の世界ではすっかり定着してきたようである。仁平<sup>(1)</sup>によれば、心理学の国際文献データベースで“Resilience”もしくは“Resiliency”を扱った文献を検索したところ、1990年までで320件だったものが、2000年では2,000件を越え、2010年には10,000件に近づき、2014年5月では15,000件に迫るほどだという。

レジリエンスという概念が注目されてきた背景には、1998年以降に、アメリカ心理学会がポジティブ心理学を提唱してきたことも大きい。それまでの心理学研究の多くでは、ネガティブで病的な側面が注目されてきた。それに対し、当時のアメリカ心理学会会長であったSeligman, M. E. Pは、より健康で幸福を目指す心理学を提唱した。主観的幸福感やハピネス、自尊感情といった他の多くのポジティブな概念とともに、レジリエンスもポジティブ心理学の流れの中でより注目されるようになっていったのである。

またアメリカ心理学会（American Psychological Association; APA）は9.11のアメリカ同時多発テロ事件を受けて、2002年に“The road to resilience”と題した記事を発表した<sup>(2)</sup>。後に説明するようにレジリエンスという概念は、落ち込んだ状態からの回復を意味する。ダメージを受けたアメリカそして人々が回復する様子をレジリエンスになぞらえ、学会がこの概

念を後押ししていく構造もそこにはあったのである。

## レジリエンスとは

レジリエンスとは、適応や発達に深刻な脅威がもたらされているにもかかわらず、良好な結果が生じているという現象を指す<sup>(3)</sup>。しかし、レジリエンスはそのような回復の結果だけを指すわけでは。人がストレスフルな出来事に直面したときに何らかのダメージを負い、そこから回復するプロセスや、回復に寄与する心理学的機能もレジリエンスと呼ぶことがある。レジリエンス概念は複合的なものであり、多くの内容を含んでいるが、回復という現象にかかわっている点では共通している。

図1は、レジリエンスのプロセスを図に表現したものである<sup>(4)</sup>。この図では、横軸を時間の経過、縦軸を（何らかの心理的）適応状態を表現している。図中の曲線は適応状態の変化を表現しており、(b) 困難・脅威をもたらす出来事の生起にともなって一時的に低下した適応状態が、徐々に回復していく様子が表現されている。なおこの図では、(b) 困難・脅威をもたらす出来事の生起の直後に適応状態が急激に低下しているが、実際にはしばらく時間をおいた後でもっとも適応状態が悪くなる様子が観察される可能性もある。

また、レジリエンスという言葉で表現されるプロセスはこの曲線で描かれる回復の様子全体を指すのだが、時には (a) 出来事生起以前の心理的・肉体的・状況的要因すなわち準備状態のことを指すこともあれば、(c) 回復途中の様子（早く、うまく回復するか）を指すこともあれば、(d) 回復の完了時に元の状態に戻っているかどうかを指すこともある。そして、これらのプロセスの各時点に影響を及ぼす要因、すなわち回復を阻害したり促進したりする要因をレジリエンスという言葉で表現することもある。

レジリエンスが複合的な概念として扱われるのは、このようなプロセス全体と個別要因が重なった内容で構成されているからだと考えられる。さらに、レジリエンスを扱う研究者によって、これらのどこを強調するかが異なってくるため、議論が複雑になる傾向が見られる印象がある。

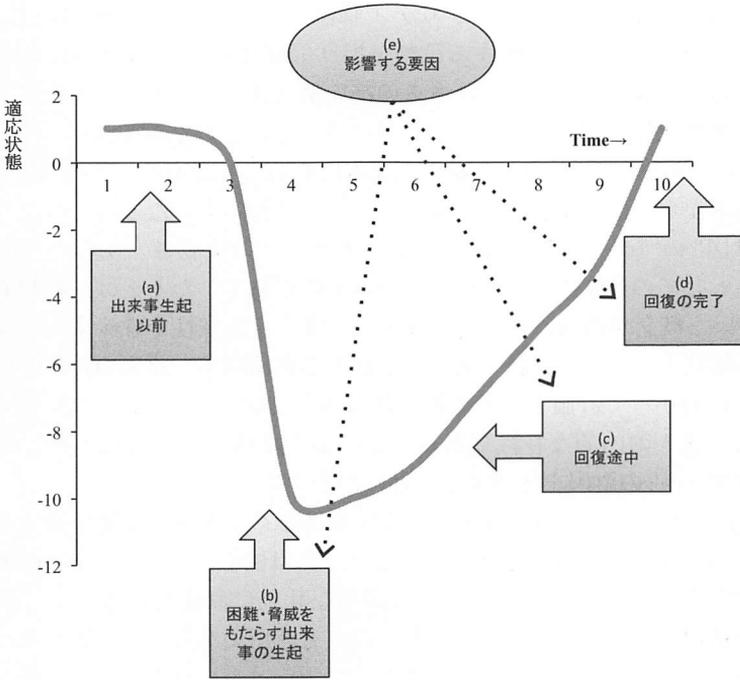


図1 レジリエンス・プロセスの概念図（小塩，2012より）

## 木に喩える

レジリエンスの様子は、1本の木にたとえられることがある<sup>(5)</sup>。荒野に1本の木が立っている様子を想像してみる。嵐になり、強風がその木に吹きつけるとき、その木はどのような対処をとることができるだろうか。以下、小塩（2011）を再構成しながら説明したい。

第1に、どのような強風であっても動じないような、強靱な木になることである。これは、ハーディネス（Hardiness）という概念<sup>(6)</sup>に相当するたとえである。ハーディネスは、ストレス状況下でも心理・身体的な健康状態を

維持することができるパーソナリティ特徴であり、図1の (b) 時点における一時的な落ち込みを防御する役割を担う (e) の要素のひとつであると考えられる。すなわち、ハーディネスの高い個人は、強いストレス状況下においても健康状態が損なわれにくい特徴を持っているのである。

第2に、強風を受け流す、しなやかな木になることである。このたとえば、落ち込みからの回復を表現するレジリエンスに近いものとも言えるだろう。これは図1の (c) の過程に関連する。木としての柔軟さ、すなわち心理的な特性としての柔軟さには、いくつかのものがある。たとえば、精神的回復力<sup>(7)</sup>という概念がある。精神的回復力は、関心の多様性を意味する新規性追求、感情状態の開始・維持・制御にかかわる感情調整、将来の目標や夢を持ちそれに向かって計画を立てる肯定的な未来志向という、3つの要素で構成される、個人の内的な特性である。このような概念は、図1の (c) に影響を及ぼす (e) の要因を考慮することに相当する。

第3に、木そのものの特徴を考えるのではなく、周囲の環境を整えることもひとつの対処の仕方だと考えられる。これは図1でいえば、(e) の要因のひとつとなるものである。たとえば深刻な状況に直面した際にも、周囲の人々が適切かつ十分なサポートを行うことも有用である。このような、人間関係のつながりの中で得られる援助を、ソーシャル・サポートと言う。ソーシャル・サポートは社会的ネットワークの大きさと性質を反映する構成要素と、サポートする側と受け手の間の明確な行動上のやりとりを反映する帰納的側面を持つ。またこの機能的側面は、思いやりや共感、尊重といったコミュニケーションを意味する情緒的サポートと、具体的な援助や情報によって問題解決を補助する道具的サポートに分けることができる<sup>(8)</sup>。なお、このソーシャル・サポートは単に周囲から与えられるという受動的なものだけではない。自分自身がどのような対人関係のネットワークを形成するかも、ソーシャル・サポートの量や質に影響を及ぼすし、そのような対人関係を構築しやすい社会的環境が用意されることも重要な要素となり得る。

第4に、強風の吹き荒れる荒野から、もっと穏やかな気候の場所へと木を移植してしまう方法も有効かもしれない。これは図1でいえば、(a) の段階で (b) 以降の出来事を抑制するような状況を整える、ということの意味する。先に述べたソーシャル・サポートは確かにストレスを低減する役割を演

じるが、対人関係そのものもストレスの原因となる可能性がある<sup>(9)</sup>。ストレスに対して何らかの対処を行うことを、ストレス対処行動（ストレスコーピング）という。そして、対人関係において生じたストレスフルなイベントである対人ストレスイベントに対する対処行動のことを、対人ストレスコーピングという。この対人ストレスコーピングの内容を検討した研究によると<sup>(10)</sup>、次の3つに分けることができる。それは、積極的に肯定的な人間関係を成立・改善・維持するために努力するポジティブ関係コーピング、人間関係を積極的に放棄・崩壊させようとするネガティブ関係コーピング、人間関係を軽視し問題から回避しようとする解決先送りコーピングである。これら3つの対人ストレスコーピングの特徴を検討したところ<sup>(11)(12)(13)</sup>、ポジティブ関係コーピングは友人関係満足感に関連するなど、良好な結果につながる傾向が見られた。それに対してネガティブ関係コーピングについては、友人関係満足感を低めたり、心理的ストレス反応につながったりするなど、良好ではない結果へと至る傾向が見出された。その一方で、解決先送りコーピングは友人関係満足感を高め、心理的ストレス反応を低め、情緒不安定性と負の関連を示すなど、比較的望ましい結果を示すことが見出されている。解決先送りコーピングは、ストレスフルなイベントを気にしなかったり、対処を後回しにしたりする、いわば消極的なストレスへの対処方略である。このような消極的な対処方略であっても精神的健康に寄与することを、これまでの研究は示唆している。

第5に、あまりの強風で木が折れてしまったとしても、そこからより強靱かつ柔軟な木が再度生えてくることもあるだろう。これは図1でいえば、(d)においてそれ以前よりも良好な精神的健康状態へと至ることを意味する。たとえば心的外傷後成長（Posttraumatic Growth; PTG）という概念は、危機的な出来事や困難な経験との精神的なものがき・闘いの結果生ずる、ポジティブな心理的変容の体験を表わす概念である<sup>(14)</sup>。PTGの評価にはPTG尺度（Posttraumatic Growth Inventory）が用いられるが<sup>(15)</sup>、PTGには次の5つの要素があるとされている。

(1) 他者との関係：人に対してより思いやりの心をもつなどの変容。

(2) 新たな可能性：その経験なしではありえなかったような新しい道筋が見出されるなどの変容。

表1 ストレスへの対処

対処方法	キーワード	回復プロセスへの影響
強靱になる	ハーディネス	落ち込みの抑制
柔軟になる	レジリエンス, 回復力	回復の促進
環境を整える	ソーシャル・サポート	落ち込み・回復全体に影響
避ける	ストレスコーピング	回復の促進・落ち込みの回避
受け入れより強くなる	心的外傷後成長	回復後の成長

(3) 人間としての強さ: 出来事を経験する中で自分に対する自信や強さを自覚すること。

(4) 精神性的変容: スピリチュアルな事柄への理解の深まり, 信仰心の強化や宗教上の変容。

(5) 人生に対する感謝: 命の大切さや日々の尊さに対する気づき。

ここでは強風にさらされる木という喩えを用いながら, ストレスフルな出来事を経験する際の5つの対処方法とその研究内容を概観してきた。これらの考え方をまとめると表1のようになる。これらは, どれがより望ましく, どれがより望ましくないという問題を表すものではない。いずれの考え方についても, ストレスフルな出来事に遭遇し, その状況にいかに対処するかという点では共通している。

## レジリエンスの3要因

レジリエンスに「I HAVE」(環境要因), 「I AM」(個人内要因), 「I CAN」(能力要因)という3つの源泉を想定する研究もある<sup>(16)</sup>。「I HAVE」は, 自分の周囲にいる人々の要因として記述されるものが中心となっており, 自分を信頼してくれる人物, 危険やトラブルに直面しないように保護してくれる人物, 多くを学ぶように助言を与えてくれる人物, などを指す。「I AM」は, 自分自身がもつ心理的な特性のことを指し, 自分や他者を好まし

表2 I HAVE 要因の分類（河野，2014に基づき作成）

分類	内容
家庭に関するもの	安定した家庭環境・親子関係，家庭内での組織化や規則，両親の夫婦間調和，役割モデル，親による自律の促進
学校に関するもの	安定した学校環境・学業の成功
地域や社会に関するもの	教育・福祉・医療保障の利用可能性

く思ったり，自分や他者を尊重したり，出来事を受け入れることなどがそこには含まれる。そして「I CAN」は，個人内要因の中でも能力の側面を表している。たとえば，自分を怖がらせたり悩ませたりする事柄を他者に話すことができること，直面する問題を解決する道筋を見つけることができること，必要なときに援助してくれる人物を見つけることができること，などがこれにあたる。

別のレジリエンスの研究のレビューによると，レジリエンスの要因は「周囲から提供される要因」「個人要因」「獲得される要因」という3つに分類することができるという<sup>(17)</sup>。この「周囲から提供される要因」については，先の「I HAVE」要因と共通する部分があると考えられるが，後で述べる実証的研究が示唆するように，「個人要因」「獲得される要因」と，「I AM」「I CAN」の各要因とは，実際には必ずしも一対一で対応するわけではない。それは，パーソナリティのような個人内の何らかの特徴（I AM）のなかにも，後天的に獲得されるものと，比較的個人がもともと持つと考えるほうが妥当な特性の双方が含まれているからである。加えて，能力のような何かができるという要素（I CAN）の中にも，もともと個人が資質としてもつものと，努力によって獲得するものがあるとも考えられるからである。

周囲から提供される要因すなわち「I HAVE」要因の内容には，安定した家庭環境や親子関係，家庭外での情緒的サポート，両親の仲の良さ，役割モデルの存在，親による自律の促進，安定した学校環境，教育・福祉・医療保障の利用可能性などが含まれる。これらは大きく，「家庭に関するもの」「学校に関するもの」「地域や社会に関するもの」の3つに分けることができる<sup>(18)</sup>。このように，レジリエンスを促進する要因には個人内のものだけで

なく、広く社会全体にも存在するものがあると言うことができる。

## 資源の認知と活用

レジリエンスを規定する要因を、資源という観点から検討した研究がある<sup>(19)</sup>。この研究では、自分や周囲にある資源を自分が持っていることと認知することを意味する「資源の認知」と、その資源をうまく活用することを意味する「資源の活用」に分類した。加えて、資源の所在を「個人内資源」と「環境資源」に分類している。これらを組み合わせると、(1) 個人内資源の認知、(2) 個人内資源の活用、(3) 環境資源の認知、(4) 環境資源の活用、の4つの資源のあり方を想定することができる。

(1) 個人内資源の認知は、自己効力感や自己信頼感、柔軟性といった心理的特性を自分自身がどの程度有しているかを認識することを意味する。一方で(2) 個人内資源の活用は、認知された個人内資源を実際にどの程度、どのように活かすことができるかという認識のことを指す。また、(3) 環境資源の認知は、周囲の人々からのサポートが得られるかなど、対人関係上の環境資源が取り上げられている。そして(4) 環境資源の活用は、認知された環境資源をどのように生かしていくかという認識を意味する。

資源という観点からレジリエンスを考えた時には、個人内の特性だけでなく環境にも目を向ける意義が出てくる。また、環境要因を認知し、さらに積極的にその要因を活用していくという観点は、環境要因が外から与えられるものだけではなく、自ら積極的に求め、利用していく可能性を示唆している。

## 資質的要因と獲得的要因

平野(2010)は、レジリエンスを導く要因を、先天的なもの(資質的要因)と後天的なもの(獲得的なもの)に分ける実証的研究を行った<sup>(20)</sup>。この研究ではまず、国内外の様々なレジリエンス要因を分類し、類似概念をまとめた。その内容は、表3のように、大きく「ソーシャルスキル」「コンピテンス」

表3 様々なレジリエンス要因 (平野, 2011 より)<sup>(23)</sup>

ソーシャル スキル	共感性	チャレンジ	興味関心の多様性	
	社会的外向性		努力志向性	
	自己開示		抵抗力	
コンピテンス	ユーモア	気質	忍耐力	
	問題解決能力	肯定的な 未来志向	楽観性	
	洞察力		肯定的な未来志 向性	
	知的スキル・ 学業成績		身体的健康	
	自己統制	自己効力感・ 有能感	その他	自立
		自律・自己制御		道徳心・信仰心
感情調整			自己分析・ 自己理解	

「自己統制」「チャレンジ」「好ましい気質」「肯定的な未来志向」「その他」としてまとめられている。

さらにこれまでに構成されたレジリエンス尺度の中から、測定項目を収集し、項目プールを作成した。そしてこれらの項目プールを、資質的要因と獲得的要因に分類するために、既存の心理尺度である Temperament Character Inventory (TCI)<sup>(21)</sup> との関連を検討した。このTCIは、人間のパーソナリティ全体を遺伝的資質性の強い気質と、後天的獲得性の強い性格に分類して捉える理論に基づいて構成された尺度である。

大学生および専門学校生246名に調査を行い、レジリエンス要因として用意された項目プールの各項目とTCIとの関連を検討することで、レジリエンス要因の各項目が資質的であるのか、獲得的であるのかを分類した。そして、探索的因子分析および別の調査対象者のデータを対象に確認的因子分析を行うことで、表4のような7因子を見出した。

資質的レジリエンス要因には、肯定的な期待を意味する「楽観性」、自己制御を意味する「統御力」、コミュニケーションを志向する「社交性」、物事を実行する傾向を意味する「行動力」が含まれる。また獲得的レジリエンス

表4 資質的・獲得的レジリエンス要因の内容

資質・獲得	因子名	内容
資質的レジリエンス要因	楽観性	将来に対して不安をもち、肯定的な期待をもって行動できる力
	統御力	不安が少なく、ネガティブな感情や生理的な体調に振り回されずにコントロールできる力
	社交性	見知らぬ他者に対する不安や恐怖が少なく、他者との関わりを好み、コミュニケーションを取れる力
	行動力	目標や意欲を、もともとの忍耐力によって努力して実行できる力
獲得的レジリエンス要因	問題解決志向	状況を改善するために、問題を積極的に解決しようとする意志をもち、解決方法を学ぼうとする力
	自己理解	自分の考えや、自分自身について理解・把握し、自分の特性に合った目標設定や行動ができる力
	他者心理の理解	他者の心理を認知的に理解、もしくは受容する力

要因には、問題を積極的に解決しようとする意思や解決方法の工夫を意味する「問題解決志向」、自分の特徴を理解した上で行動する「自己理解」、他者の心の動きを理解する「他者心理の理解」が含まれている。

さらに一卵性双生児と二卵性双生児の比較を行うことで遺伝の影響と環境の影響を推定することができる。これらの資質的レジリエンス要因と獲得的レジリエンス要因について、この双生児法を用いて分析を行った結果、資質的レジリエンス要因は環境よりも遺伝的影響のほうが大きく、獲得的レジリエンス要因は遺伝よりも環境に影響のほうが大きいことが示されている<sup>(22)</sup>。

ストレスフルな出来事に遭遇したときにレジリエンスを高めようと介入を試みたとする。このとき、介入によって変容しやすい特性と変容しにくい特性が存在する。資質的要因に含まれており、環境の影響をあまり受けないポイントに介入しようとした場合には、なかなかその特性は変化せず、レジリエンスの現象を生じさせることにはつながりにくくなってしまふ。したがって、レジリエンスの要因を資質的要因と獲得的要因に分類することは、教育

場面や臨床場面で介入しやすい具体的ポイントを明確化することにつながる  
と考えられる。

## 学習のレジリエンスへの影響

学習経験が健康に及ぼす影響の様子を検討したHammond (2004) のインタビュー調査によると<sup>(24)</sup>、幅広い年代において、学習が身体的・精神的に影響を及ぼすことが示されている。その具体的な影響としては、「ウェルビーイング (Well-being; 健康で幸福な状態)」「効力感 (Efficacy; できるという感覚)」「逆境や変化に対する効果的な対処」「精神的健康上の困難さの予防と回復」「身体的な病気・健康への対応」を挙げることができる。また、学習経験がどのようなウェルビーイングの側面に影響を及ぼすかを検討したところ、「目的・希望」「自分自身のために何かをすること」「自己理解・アイデンティティ」そして「自尊感情 (self-esteem)」の各側面が比較的多くのインタビューで言及されていた。この中でも特に、自尊感情について最も多くの人々が言及していたという。

このインタビュー調査では、145名の10代から65歳以上までの成人を対象としていた。そして、いずれの年代においても、「自尊感情」や「自己理解・アイデンティティ」との関連で学習経験が語られていた。このように、学習のレジリエンスへの影響は、生涯にわたって生じると考えられる。

## 資源の増加

レジリエンスという観点から学習という活動をながめた場合、それはレジリエンスに寄与する資源を増加させる行為のひとつであると捉えることが可能である。Hammond (2004) の報告における「逆境や変化に対する効果的な対処」や「精神的健康上の困難さの予防と回復」は、まさに学習経験がレジリエンスを導く可能性があることを示している。またHammond (2004) が報告した、「自己理解・アイデンティティ」は、平野 (2010) が見出した

獲得的レジリエンス要因のうち「自己理解」に通じるものである。そして「効力感」「目的・希望」「自尊感情」はいずれも、レジリエンスの研究で注目されてきた特性にはかならない。このように、個人内資源かつ獲得的レジリエンスの観点からは、学習経験を通じて多様な知識を身に付けることそのものが、問題解決につながり、自己理解や他者理解の枠組みを学ぶことにつながると考えられる。

それだけではなく、そのような学習経験を積み重ねることを可能にする適切な環境が用意されることも重要である。レジリエンス3要因のうち「I HAVE」要因における「安定した学校環境・学業の成功」(表2参照)は、まさにそのことを示していると言えよう。たとえば学校に通わない世代にとって、重要な近隣の学習施設のひとつに図書館を挙げることができる<sup>(25)</sup>。わが国においても、地域の図書館は幅広い年代にとっての生涯学習の場として機能していると言えるだろう。

さらに、コミュニティ全体を眺めた場合には、上の世代から下の世代へ伝統・文化を伝え、家庭・学校・コミュニティの抱える諸問題の解決に向けて、世代を超えた相互扶助も必要とされている<sup>(26)</sup>。コミュニティメンバーが相互に学び合うことで、各個人のレジリエンスにも肯定的な影響を及ぼすと予想される、その地域全体の資源を増加させていくことにもつながるだろう。

## 最後に

本論考では、レジリエンスと学習経験および生涯学習の関連について考察した。レジリエンスは、適応や発達に深刻な脅威がもたらされているにもかかわらず、良好な結果が生じているという現象を指す。適応や発達に深刻な脅威を与える状況は、誰にでも、どの年代においても生じる可能性のある問題である。そして、レジリエンスを促進する可能性のある様々な要因は、もしもこのような状況に陥ったときに、精神的・身体的により良い状態へと導く可能性を向上させる。そのひとつに、学び続ける人々の存在があるといえる。学習を通じて、個人内のレジリエンスに寄与する資源を増加させていく

ことができると考えられるからである。そしてその際には、個人内の心理学的な資源を増加させるだけではなく、人々の間の結びつきやコミュニティ全体、社会全体の資源を増加させていくという観点も重要となる。これまで以上に学び続ける人々を支援する方策が社会には求められると言えよう。

#### 注

- (1) 仁平義明 (2014). 「レジリエンス研究の現在」『児童心理』, **No. 989**, 13–20頁.
- (2) Newman, R. (2002). The road to resilience. *Monitor on Psychology*, **33**, p. 62.
- (3) Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, **56**, pp. 227–238.
- (4) 小塩真司 (2012). 「質問紙によるレジリエンスの測定—妥当性の観点から—」『臨床精神医学』, **41**, 151–156頁.
- (5) 小塩真司 (2011). 「レジリエンス研究からみる「折れない心」」『児童心理』, **No. 925**, 62–68頁.
- (6) Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, **37**, pp. 1–11.
- (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頁.
- (8) Semmer, N. K., Elfering, A., Jacobshagen, N., Perrot, T., Beehr, T. A., & Boos, N. (2008). The emotional meaning of instrumental social support. *International Journal of Stress Management*, **15**, pp. 235–251.
- (9) 橋本 剛 (1997). 「対人関係が精神的健康に及ぼす影響—対人ストレス生起過程因果モデルの観点から—」『実験社会心理学研究』, **37**, 50–64頁.
- (10) 加藤 司 (2000). 「大学生用対人ストレスコーピング尺度の作成」『教育心理学研究』, **48**, 225–234頁.
- (11) 10に同じ
- (12) 加藤 司 (2001). 「対人ストレスコーピングと Big Five との関連性について」『性格心理学研究』, **9**, 140–141頁.
- (13) 加藤 司 (2001). 「対人ストレス過程の検証」『教育心理学研究』, **49**, 295–304頁.
- (14) 宅香菜子 (2010). 「がんサバイバーの Posttraumatic Growth」『腫瘍内科』, **5**,

211-217頁.

- (15) Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, pp. 455-471.
- (16) Grotberg, E. (1995). A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit. Early childhood development: Practice and reflections. (<http://resilnet.uiuc.edu/library/grotb95b.html>) (2014年7月16日)
- (17) 小花和 Wright 尚子 (2004). 『幼児期のレジリエンス』ナカニシヤ出版
- (18) 河野 荘子 (2014). 「環境要因 (I HAVE Factor) とレジリエンス」『児童心理』, No. 989, 33-38頁.
- (19) 井隼経子・中村知靖 (2008). 「資源の認知と活用を考慮した Resilience の4側面を測定する4つの尺度」『パーソナリティ研究』, 17, 39-49頁.
- (20) 平野真理 (2010). 「レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み—二次元レジリエンス要因尺度 (BRS) の作成—」『パーソナリティ研究』, 19, 94-106頁.
- (21) Cloninger, C. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, 50, pp. 975-990.
- (22) 平野真理 (2011). 「中高生における二次元レジリエンス要因尺度 (BRS) の妥当性—双生児法による検討—」『パーソナリティ研究』, 20, 50-52頁.
- (23) 21に同じ
- (24) Hammond, C. (2004). Impacts of lifelong learning upon emotional resilience, psychological and mental health: Fieldwork evidence. *Oxford Review of Education*, 30, pp. 551-568.
- (25) 高島涼子 (2005). 「高齢者教育における図書館の役割」『京都大学 生涯教育学・図書館情報学研究』, 4, 195-202頁.
- (26) 間野百子 (2002). 「米国における高齢者の社会参加の意義と促進—AARPのコミュニティ活動を通しての考察—」『東京大学教育学研究科紀要』, 42, 429-437頁.