

# 琉球大学学術リポジトリ

## 児童用日常生活行動尺度の因子構造の検討

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学教育学部 公開日: 2007-08-27 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 小橋川, 久光, 並河, 裕, 小林, 稔, 高倉, 実, 宮城, 政也, Kobashigawa, Hisamitsu, Namikawa, Yutaka, Kobayashi, Minoru, Takakura, Minoru, Miyagi, Masaya メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12000/1508">http://hdl.handle.net/20.500.12000/1508</a>

# 児童用日常生活行動尺度の因子構造の検討

小橋川久光・並河 裕・小林 稔  
高倉 実・宮城政也

## Factor Structure of Daily Life Behavior Inventory for School-Children

KOBASHIGAWA Hisamitsu\*・NAMIKAWA Yutaka\*  
KOBAYASI Minoru\*・TAKAKURA Minoru\*\*  
MIYAGI Masaya\*\*\*

### はじめに

子どもを取り巻く環境の変化および子ども自身の変化と連動して、ストレスマネジメント教育の必要性(竹中、1997:山中、1999)や運動とメンタルヘルスに関する研究がクローズアップされるようになってきた。例えば西田、橋本らは(西田・橋本・徳永・柳・渡壁、1999:西田・橋本・徳永・柳・渡壁、2000:西田・橋本・徳永、2000)、組織的キャンプ体験がメンタルヘルスにどのような影響を持つかを継続的に研究しており、組織的キャンプ体験がネガティブな側面の改善ばかりでなく、ポジティブな側面の高揚に効果があることを示している。さらに西田・橋本・徳永(1999)は、これらの研究の一環として、メンタルヘルスの指標となる児童用精神的健康パターン診断検査(Mental Health Pattern for Children:MHP-C)を作成している。これは橋本・徳永(1999-a-b)、橋本・徳永・高柳(1994)によって作成された成人用メンタルヘルスパターン診断検査(Mental Health Pattern:MHP-1)の児童版であり、「ストレス反応」と「やる気」の2つの次元から構成されている。さらに「ストレス反応」は、怒り感情(心理的ストレス)、疲労(身体的ストレス)、引きこもり(社会的ストレス)からなり、また「やる気」は目標・挑戦、自信、生活の満足感から構成されている。この尺度は、数回にわたつ

てその妥当性、信頼性の検討がなされており、安定性の高い尺度といえよう。

以上のように、最近の児童・生徒のメンタルヘルスに関心の高まりから、小橋川・宮城らは沖縄県の小学生を対象に、西田らの尺度を用いて研究を行った。その結果、沖縄県の児童は九州の児童と比較して「だらだら型」が多く「はつらつ型」が少ないという異なったヘルスパターンが見られた。また、児童の日常生活における、起床時間、就寝時間、睡眠時間、朝食の摂取の有無、運動の好嫌、友人の多少などの生活関連要因とメンタルヘルスパターンとの間に、有意な関係が認められた(小橋川・宮城・兼城、2001:宮城・小橋川・兼城、2001)。

このような結果は、日常生活における基本的な生活習慣がしっかりして、自律的で規範的行動をもっている子どもは、精神的にも安定した状態、即ち、渡壁ら(2000)のいう「心の健康:社会の規範を守ることができ、かつ人間関係がうまくつくれる安定した精神状態」にあることが示唆される。

ここで規範的行動(normative behavior)は、一定の集団成員に適応され、成員がその規範(ここでは小学生として守るべき慣例や慣行:ルール、マナー、エチケット)に従うところの同調行動と捉えることができる(田中、1995)。

一方、自律性(autonomy)とは、Deci, & Flaste(1995)らの言葉を借りると、偽りのない自分、

\* College of education, University of the Ryukyus

\*\* Faculty of Health Sciences, University of the Ryukyus

\*\*\* Okinawa Prefectural College of Nursing

自己に対して真実であるということであり、それは、自由な意志と自己選択の感覚をもって行動すると同時に、真に自分らしくあるということである。すなわち、積極的・健康的な意味で、それは個人主義と異にするものである。Deciらはこのような考えを基にした最近のメンタルヘルスに関する研究のなかで、自律性の認知と自律的支援の認知がダイエットプログラム、アルコール依存症、禁煙プログラムを定期的に遂行し、フォローアップの日常生活でさらにその効果を維持・継続していくうえで重要な要因であると主張する (Deci, & Flaste, 1995)。

また、渡壁ら (2000) は中学生を対象に、日常生活行動を自律的行動と規範的行動の2つの側面から捉えた研究では、橋本・徳永らが開発したメンタルヘルスの「生きがい尺度」および「ストレス尺度」とも関係性があることを示唆している。以上のことから、日常生活における行動様式とメンタルヘルスとの間には、有意な関係があることが読みとられる。

そこで本研究では渡壁らの中学生用に対応して、新たに児童用の日常生活行動尺度を作成する。ここで日常生活行動を「自律的行動と規範的行動および自発的行動」と捉えて作成する。自発的行動を加えたのは、内発的動機づけにおいて、指し手 (origin) としての行動をコマ (pawn) としての行動よりも重視しており、とりわけ教室の中の行動要因として重要と考えたからである (deCharms, 1980)。教室内で自分の意見を述べることができ、リーダーとして行動することと捉えておく。対象者を小学校4年生から6年生としたのは、精神的健康パターン診断検査が4年生から6年生までを対象に一般化されており、メンタルヘルスとの対応関係を吟味すること及び4年生から6年生における発達の差異について因子構造の違いから検討したい。したがって本研究の目的は、日常生活行動尺度を作成し学年間における因子構造の違いを検討することである。また第2の目的は、日常生活行動尺度とメンタルヘルスパターンとの関係を明らかにすることにある。仮説として、この年代の子どもの発達から因子構造に学年差があることが予測される。また、生活が自律的・規範的で自発的な行動を持つ子どもは、メンタル

ヘルスパターンのストレス反応と負の関係に、やる気とは正の関係にあるであろう。

## 方 法

### 1. 研究対象

沖縄県内の公立小学校4校 (中部地区1校214名、南部地区3校564名)、4年生266名 (男子133名、女子133名)、5年生305名 (男子149名、女子156名)、6年生207名 (男子106名、女子101名) 計778名であった。

### 2. 調査期間

2001年5月下旬～6月下旬にかけて行った。

### 3. 調査方法

各学校長を通して調査依頼をし、調査の確認を取ってから、学級別担任による集合調査を行った。回収率は88.4%、801名であり、さらに記入漏れや記入ミスを除いて結果、最終的に778名が分析の対象となった。統計処理は、SPSS統計パッケージ9.0 Windows版を用いた。

### 4. 調査内容

#### 4-1. 日常生活行動尺度 (Inventory of Positive Daily Life Behavior: IDLB)

「日常生活行動尺度: 以下IDLB」は、渡壁ら (2000) の作成した中学生用尺度を参考に、小学生が理解できるように、応答の仕方を具体的な言語表現に字句を修正し作成した。中学生用は、自律的尺度 (人に起こされなくても自分で起きているなど)、規範的尺度 (決められたことは守っているなど) それぞれ4項目から構成されていた。そこで、新たに小学生用を作成するにあたって、削除項目があることを想定し、また、日常生活の中で子どもの活動の半分を占める学校での生活場面が含まれていなかったことを考慮して、「あいさつはきちんとします」と「宿題は人にいわれなくてもきちんとやっています」の2項目を加えた。さらに、学習集団のなかで自己の意見をもって行動することができる自発的行動尺度を想定し、新たに2項目「クラスで何かを決めるとき、よく自分の考えをいいます。」「クラスで話し合いがあ

るときは、リーダーになることが多いです。」を加えた。評定は4段階であり、具体的な例をあげると以下の通りである。「問：人に起こされなくてもじぶんで起きます。回答：①まったく自分で起きない ②たまに自分で起きる。③ときどき自分で起きる。④いつも自分で起きる。」。

4-2. 児童用メンタルヘルス診断検査 (Mental Health Pattern for Children: MHP-C)

「児童用メンタルヘルス診断検査：以下MHP-C」は、西田・橋本・徳永(1999)によって作成されたものであり、小学生4年生から6年生までを対象としている。質問は30項目から構成されており、検査の特徴は「ストレス度」と「やる気度」を調べることによって、2次元的に現在の精神健康度パターンを明らかにすることにある。

ストレス度は、さらに「怒りの感情(心理的ストレス)」、「疲労(身体的ストレス)」、「引きこもり(社会的ストレス)」の下位尺度から構成されており、測定項目はそれぞれ5項目作られている。やる気度は、さらに「目標・挑戦」、「自信」、「生活の満足感」の下位尺度から構成されており、それぞれ5項目から成る。

精神的健康度パターンプロフィールは、横軸に「やる気度」を縦軸に「ストレス度」得点をとり、40点以上24点以下を「はつらつ型」、39点以下24点以下を「だらだら型」、40点以上25点以下を「ふうふう型」、39点以下25点以上を「へとへと型」に分類し、パターン化されている。信頼性は、再検査法、折半法、内部一貫性について検討されている。

結 果

1. 児童用日常生活行動尺度 (IDLB) の因子構造

1-1. 質問項目のG.P.分析

作成した12項目について、項目としての信頼性があるかどうかを確認するために、G.P.分析(上位・下位分析)を行った。12項目の合計点をもとに上位25%、下位25%を算出し、それぞれの項目についてt検定を行った。その結果、いずれの項目も1%水準で有意に上位群の得点が優れていたため、質問項目として有効なものと判断し、次

表 1. IDLB総得点：学年の基本的統計量

学 年 X̄, SD, N	学 年		
	4 年生	5 年生	6 年生
X̄	35.36	33.37	33.23
S D	5.56	5.05	4.96
N	266	305	207

(F=13.56, df=2/775, p<.001)

の因子分析に全ての項目を用いることとした。

1-2. 因子分析の結果

作成された12項目の合計得点について学年の平均値を求め、F検定による差の検定を行った。その結果、4年生が5、6年生より有意に得点が高い結果を得た(学年差：F=13.56, df=2/775, p<.001)。しかし、5年生と6年生の間に有意な差は認められなかった。この結果、4年生と5、6年生の間に学年差が大きかったことは、発達の観点から別々に分析をすることが求められていると考え、学年の組み合わせによる主成分分析(バリマックス回転)を行い、その変化を確認した。固有値1以上を基準に因子の抽出を行った結果、3因子を抽出することができた(項目について表2を参照)。6年生は、第1因子に項目番号21, 22, 23, 24, 26, の5項目が、第2因子に16, 17, 18, 19, 25の5項目が、第3因子20, 27の2項目が見られた。次に、5、6年生による因子分析の結果は、全く同様な因子構造を示した。最後に4、5、6年生を混みにして因子分析を行った結果、1項目は欠落項目、1項目は他の因子に移行する結果となった。表3に示すように、4年生のみによる因子分析を行った結果は、第1因子に項目番号18, 19, 21, 22, 23, 24, (25)の7項目が、第2因子に20, 26, 27の3項目が、第3因子に16, 17, (25)の3項目が見られ、因子の出方が5、6年生と異なっていた。カッコ内に示した項目番号は、2因子にまたがっていた項目を示している。以上の結果から最終的因子分析は、4年生を含まない5、6年生を組み合わせた因子分析を行うこととした。表2の結果は5、6年生を混みにした因子分析の結果を示しており、項目作成において仮定された

表2. 4年生単独による因子分析（回転後の因子負荷量：バリマックス回転）

質 問 項 目	F.1	F.2	F.3
16. 人に起こされなくても自分でおきます			.788
17. 家の手伝いをします		.397	.427
18. 友達の気持ちをよく考えて行動します	.547		
19. 身のまりの片づけは自分でします	.477		
20. クラスで何かを決めるとき、よく自分の考えをいいます		.809	
21. ルールをきちんと守って生活しています	.718		
22. おねがいされたことは最後までやりとおしています	.569		
23. 人の話はきちんと聞いています	.721		
24. 約束した時間はきちんとまもっています	.629		
25. 宿題は人にいわれなくてもきちんとやっています	.472		.581
26. あいさつはきちんとします		.518	
27. クラスで話し合いがあるときは、リーダーになることが多いです		.619	

表3. 5・6年生混みにした因子分析（回転後の因子負荷量：バリマックス回転）

質 問 項 目	F.1	F.2	F.3
16. 人に起こされなくても自分でおきます		.642	
17. 家の手伝いをします		.473	
18. 友達の気持ちをよく考えて行動します		.440	
19. 身のまりの片づけは自分でします		.633	
20. クラスで何かを決めるとき、よく自分の考えをいいます			.822
21. ルールをきちんと守って生活しています	.593		
22. おねがいされたことは最後までやりとおしています	.713		
23. 人の話はきちんと聞いています	.662		
24. 約束した時間はきちんとまもっています	.669		
25. 宿題は人にいわれなくてもきちんとやっています		.490	
26. あいさつはきちんとします	.479		
27. クラスで話し合いがあるときは、リーダーになることが多いです			.823

通りに因子が抽出されている。第1因子は「規範的行動因子」の5項目、第2因子は「自律的行動因子」の5項目、第3因子は「自発的行動因子」の2項目である。また、3因子の合計得点をIDL B得点と命名した。因子的信頼係数を示す $\alpha$ 係数は、第1因子 $\alpha=0.68$ 、第2因子 $\alpha=0.52$ 、第3因子 $\alpha=0.69$ 、平均 $\alpha=0.63$ であり、信頼性に問題が残った。

2. IDLBとMHP-Cの関係（5,6年生を対象に）

自律的行動、規範的行動および自発的行動としての日常生活行動尺度（IDLB）と児童用メンタルヘルス診断検査（MHP-C）の関係を吟味するため、相互の相関係数を求めた。その結果が表4に示してある。表にみられるように、得られた係数の方向は前半のストレス部分は全てマイナスの係数を、後半のやる気に対してはプラスの係数を示していた。その中で、F.3（自発的）だけは、

表 4. IDLB とMHP-C の相関係数

	怒り感情	身体疲労	引きこもり	ストレス度	目標挑戦	自信	生活満足	やる気度
規範的	-0.256**	-0.128**	-0.216**	-0.242**	0.312**	0.35**	0.277**	0.412**
自律的	-0.179**	-0.061	-0.164**	-0.160**	0.258**	0.26**	0.159**	0.287**
自発的	-0.014	0.039	-0.090	-0.016	0.316**	0.34**	0.178**	0.388**
IDLB	-0.227**	-0.085	-0.223**	-0.211**	0.391**	0.42**	0.280**	0.480**

\*\*p<0.01

表 5. 因子別・メンタルヘルスパターン別平均得点 (5. 6 年生)

	はつらつ型	だらだら型	ふうふう型	へとへと型	F 値
F.1 規範的行動	16.59	14.99	14.98	14.22	22.90**
F.2 自律的行動	15.24	13.98	13.71	13.65	11.97**
F.3 自発的行動	4.57	3.49	4.59	3.65	17.83**
IDLB 得点	36.40	32.47	33.29	31.52	29.25**
サンプル数	136	178	49	149	(512)

\*\*p<0.01

表 6. IDLBを目的変数、MHP-Cを説明変数による重回帰分析(標準偏回帰係数β)

	怒り感情	疲労	引きこもり	目標挑戦	自信	生活満足
規範的行動	-0.174**		-0.089	0.163**	0.224**	
自律的行動	-0.112**		-0.076	0.157**	0.150**	
自発的行動		0.100*	-0.081	0.192**	0.217**	
IDLB 得点	-0.164**		-0.121**	0.229**	0.254**	

\*p<0.05 \*\*p<0.01 (n=512)

怒り感情、疲労、引きこもり、ストレス度のいずれとも有意な係数は見られなかった。一方、目標・挑戦、自信、生活の満足、やる気度とは、いずれの因子およびIDLB得点と有意な係数を示していた。

表5には、メンタルヘルスパターンに基づく3因子およびIDLB得点の平均値が示してある。IDLBの3因子およびIDLB得点について、4つのヘルスパターンによる一元配置分散分析を行った。その結果、3因子、IDLB得点いずれも1%水準で有意な差が見られた(第1因子:F=22.90、多重比較、はつらつ型>ふうふう型、ふうふう型、へとへと型、:だらだら型>へとへと型)、(第2

因子:F=11.97、多重比較、はつらつ型>だらだら型、ふうふう型、へとへと型)、(第3因子:F=17.83、多重比較、はつらつ型>だらだら型、へとへと型:ふうふう型>だらだら型:ふうふう型>へとへと型)(IDLB得点:F=29.25、多重比較、はつらつ型>だらだら、ふうふう型、へとへと型:ふうふう型>へとへと型、いずれも、df=3と508)。

相関分析の結果を受けて、IDLBを規定している要因の絞り込みを行い、より詳細に検討するために、IDLBの下位尺度である規範的、自律的、自発的行動因子およびIDLB得点を目的変数、MHP-Cの6つの下位尺度を説明変数として重回帰

分析を行った。その結果が表6に示してある。ストレス尺度のなかでは怒り感情と引きこもりが、わずかに低い係数を示し、やる気尺度の下位尺度である目標と挑戦、自信の2下位尺度が3つのIDLBの規定要因となっている。それに反して生活の満足は、どれとも規定要因になっていない。

## 考 察

### 1. 児童用日常生活行動尺度 (IDLB) の因子構造

本研究の主たる目的は、小学生用の日常生活行動尺度 (IDLB) の因子構造を、発達的に見ることであった。G.P.分析の結果から、作成した質問項目は全て有効であった。そこで12の合計得点による学年差を求めたところ有意な差が見られた。特に、4年生と5、6年生の間に有意な差が見られ、5年生と6年生に差が見られなかったことから、発達の違いを考慮する必要性を示唆しているものと考えた。6学年から因子分析を行い段階的に下の学年を混みしながら分析を試みた結果、因子負荷量が0.4以上を示した項目が4年生の第1因子に7項目みられ、項目番号25は2因子にまたがっていた。それに対して5、6年生は、12項目全てが3因子に単独で分散していた。以上の結果は、4年生、5年生、6年生を一つに束ねて因子分析することの問題を指摘しているものと考えた。発達的に、小学生段階の3学年間には、身体的発達と同様に心理的発達にも違いがあるものと思われる。今回の尺度のように行動に関わる要因については、発達段階を考慮する必要があるだろう。表3と表2を比較すると、4年生の因子分析の結果は以下のようにまとめた。第1因子は、規範的行動より21, 22, 23, 24の4個のなかに、自律的行動より18, 19の2個を含んだ規範的行動因子である。第2因子は、自主的行動より20, 27の2個に、規範的行動より25を含む自主的行動因子である。第3因子は、自律行動因子の3個から構成されているので、自律的行動因子である。6年次5年次の第2因子と第3因子が逆になっている。5年生、6年生を単独で因子分析した結果は、5、6年生を束ねた結果とほぼ同じであり、その結果は、渡壁ら(2000)の中学生用IDLBと全く同じであった。追加した項目の「26.あいつはきちんとし

ます。」と「25.宿題は人にいわれなくてもきちんとやっています。」は、それぞれ仮定された因子に抽出された。また、新たに加えた「20.クラスで何かを決めるとき、よく自分の考えをいいます。」と「27.クラスで話し合いがあるときは、リーダーになることが多いです。」は、同一因子に抽出され自発的行動因子としてまとめることができた。また、3因子の合計点を児童用日常生活行動尺度得点 (IDLB得点) とした。従って、今回の分析から、発達段階を考慮した、4年生は含まない尺度構成である。最後に因子の $\alpha$ 信頼性係数は平均0.63であり、渡壁らの中学生用の $\alpha=0.672$ より低く、今後の課題が残された。今回は、学年差のみについて考察をおこなったが、今後、性差についても検討したい。

### 2. IDLBとMHP-C の関係

本研究の第2の目的は、作成された日常生活行動尺度とヘルスパターンの関係を分析することで、日常生活の行動様式とメタルヘスとの関係を明らかにすることであった。そこで、IDLBを独立変数、4つのヘルスパターンを従属変数としてF検定と相関分析を行った。その結果、予測したとおり、IDLBはMHP-Cのストレス尺度と負の相関係数を示しやる気度とは正の相関を示した。しかし、ストレス度をやる気度と比較してみると、計数も小さく、特に自発的行動はストレス度の3つの下位要因とも有意な係数は見られなかった。IDLBの下位尺度である規範的、自律的、自発的行動尺度を比較すると、相対的に規範的行動はストレス度およびやる気度も高い。自律的行動は、ストレスもやる気も相対的に高くはない。最後の自発的行動は、ストレスはなく、やる気は高いといえそうである。全体としてIDLBとストレス度およびやる気度の相関係数をみると、前者が-0.223に対して、後者は0.48であり、IDLBはストレス度よりもやる気度によって規定される割合が高いと思われる。さらにそのやる気度のなかでも、目標の挑戦と自信の方が生活の満足よりも規定する割合は高い。以上のことをより詳しく調べるために行ったのが、重回帰分析の結果である(表6参照)。自信および目標挑戦は、IDLB3つの下位尺度の規定要因になっているが、生活の満足はど

の要因の規定にもなっていないことがわかる。怒り感情と引きこもりはわずかながら規定要因になっている。

以上の結果から、今回作成を試みたIDLBは、日常生活における行動の中の、ネガティブな面よりもポジティブな面に重きを置いてみている尺度であると考えられる。その様な意味で、日常生活行動尺度を積極的な日常生活行動尺度と名付けたい。このことは、生活が自律的・規範的で自発的な行動を持つ子どもは、ストレス反応と負の関係に、やる気とは正の関係にあり、生活が自律的・規範的で自発的な子どもは、日常生活における生活習慣も良好にあることが期待されるであろう。

## ま と め

本研究の目的は、小学生を対象に、日常生活行動尺度を作成しその因子構造と児童用メンタルヘルスパターンとの関係を明らかにすることであった。日常生活行動を規範的行動、自律的行動、自発的行動の3つの要因と規定して、それぞれ5項目、5項目および2項目、合計12項目からなる質問紙を作成した。778名の生徒を対象に集合調査の結果、次のことが明らかになった。

1) 日常生活行動尺度の得点に、5・6年生よりも4年生の方が高い得点を示し、学年差が見られた。この結果に基づき、因子分析を行った結果、5・6年生と4年生の間に異なった因子構造が見られたので、尺度の作成は、5・6年生に限定した。その結果、因子の構成は、3因子からなる尺度構成となった。信頼性についてクロンバックの $\alpha$ 係数を求めたところ、平均0.63であり、信頼性に問題が残された。作成された3因子は、自律的、規範的、自主的行動からできていた。

2) 作成された各尺度は、メンタルヘルスパターン尺度のストレス反応と負の関係を、やる気尺度とは正の関係を示した。

## 文 献

deCharms (1980) Enhancing Motivation change in the classroom やる気を育てる教室内的発的動機づけ理論の實踐 佐伯 胖 (訳) 金子書房

Deci, & Flaste (1995) Why we do What we do A PENGIN BOOK

橋本公雄・徳永幹雄・高柳茂美 (1994) 精神的健康パターン分類の試みとその特性 健康科学16, 49-56.

橋本公雄・徳永幹雄 (1999) -aメンタルヘルスパターン診断検査の作成に関する研究(1) —MHPの妥当性と信頼性—健康科学21, 53-62.

橋本公雄・徳永幹雄 (1999) -bメンタルヘルスパターン診断検査の作成に関する研究(2) —MHP-1の妥当性と信頼性— 日本スポーツ心理学会第26回大会研究発表抄録集 38-39.

小橋川久光・宮城政也・兼城賢作 (2001) 沖縄県の小学生におけるメンタルヘルスと生活関連要因との関係(資料) 琉球大学教育学部紀要第58集 69-76.

西田順一・橋本公雄・徳永幹雄 (1999) 児童用精神的健康パターン診断検査開発に関する研究 日本健康心理学会第12回大会発表論文集 120-121.

西田順一・橋本公雄・徳永幹雄・柳 敏晴・渡壁史子 (1999) 組織キャンプ体験が児童のメンタルヘルスに及ぼす影響 日本スポーツ心理学会第26回大会研究発表抄録集 40-41.

西田順一・橋本公雄・徳永幹雄・柳 敏晴 (2000) 組織キャンプ体験が児童のメンタルヘルスに及ぼす効果とその持続性 九州スポーツ心理学会第13回大会

西田順一・橋本公雄・徳永公雄・柳 敏晴・渡壁史子 (2000) 児童の組織キャンプ体験によるメンタルヘルス効果—実証的仮説モデルの検証— 日本スポーツ心理学会第27回大会研究発表抄録集 48-49.

西田順一・橋本公雄・徳永幹雄 (2000) 児童の組織キャンプ体験がストレス反応に及ぼす影響—認知的評価との関連から— 健康科学22, 151-157.

宮城政也・小橋川久光・兼城賢作 (2001) 沖縄県児童における精神的健康に関する研究 沖縄県立看護大学紀要第2号 29-35

竹中晃二 (1997) 子どものためのストレスマネジメント教育 北大路書房

山中 寛 (1999) 学校におけるストレスマネジメント教育 テレビ講座「ストレス社会を健やかに生きるために」 南日本放送

渡壁史子・橋本公雄 (2000) 日常生活行動尺度 運動・スポーツ指導におけるメンタルヘルスの評価に関する研究 日本スポーツ心理学会第27回大会自主シン



ボジウム資料 12-13.

田中宏二 (1995) 制度的行動 社会心理学用語辞典

小川一夫監修 北大路書房