

自己指導能力を育むための校内支援体制の構築

ーセルフ・コンパッションに着目してー

高知大学大学院総合人間自然科学研究科教職実践高度化専攻 指導教員 岡田 倫代
土佐市立高岡第二小学校 教諭 松木 啓

【研究の概要】

本研究では、子どもの自己指導能力を育むための校内支援体制の構築を目指し、実態把握調査及び介入プログラムの効果検証を目的とした。セルフ・コンパッションを高めるための介入プログラムとして、マインドフルネス瞑想を実施した結果、短期実施においては児童の主観的健康感の向上が確認された。また、長期実施においては集中して取り組むことができた児童のQ-U承認得点の向上が示された。児童のセルフ・コンパッション、体と心の主観的健康感、及びほめられたい得点の全てにおいて正の相関が示されたことに加え、小中学生がほめてもらいたい対象は親が圧倒的多数であったことから、新たな介入プログラムとして子育て講演会を実施した。その後のアンケート調査により、親にほめてもらってうれしかったと回答した児童のセルフ・コンパッションは、その他の児童の平均値より有意に高かったことが示された。

【キーワード】セルフ・コンパッション、マインドフルネス瞑想、主観的健康感、ほめ

はじめに

現在、本邦の生徒指導上の諸課題としてあげられるいじめの認知件数、暴力行為発生件数、長期欠席者数、及び不登校児童生徒数は急増している¹⁾。さらに、令和4年の小中高生の自殺者数は514人と、過去最多となった²⁾。このような状況にある児童生徒を支援するため、文部科学省が求める生涯にわたって健康な生活を送るために必要な力³⁾や自己指導能力⁴⁾の促進方法について一般化することができれば、生徒指導上の諸課題の解決につなげることができるだろう。

近年、セルフ・コンパッションという心理的概念に注目が集まっている。セルフ・コンパッションとは、ネガティブな状況に陥っても、自分を非難するのではなく、自分自身に思いやりの気持ちを持ってポジティブに接する⁵⁾ことである。そして、このセルフ・コンパッションは、不登校や自殺等の要因でもある抑うつ・不安、不機嫌・怒り、無力感など心理的ストレス反応と同程度の負の相関⁶⁾、主観的幸福感との正の相関⁷⁾を示すことが検証されている。

以上のことから、児童生徒のセルフ・コンパッションを高めることで生徒指導上の諸課題の解決につながると考えた。そこで、本研究では、子どもの自己指導能力を育むための校内支援体制の構築を目指し、セルフ・コンパッションや1つの質問項目で簡便に調査できる主観的健康感等の調査を行うとともに、セルフ・コンパッションを高めるための介入プログラムの影響を検証した(図1)。統計解析については、SPSS Ver.28(日本アイ・ビー・エム株式会社)を用い、有意水準は5%未満とした。

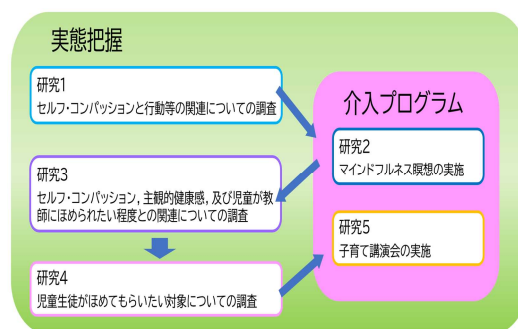


図1 研究の構造

研究1 セルフ・コンパッションと行動等の関連についての調査

目的

研究1では、セルフ・コンパッションと行動等の関連について調査するため、セルフ・コンパッションの高さを測定し、セルフ・コンパッション得点が高い児童と低い児童の特徴を分析した。

方法

1. 調査時期及び調査対象

2022年5月～6月を調査時期とし、公立小学校1校の教職員(15名)と1年生から6年生(136名)の児童を対象とした。回答が得られた教職員15名及び児童120名を分析の対象とした(有効回答率それぞれ100%及び88.2%)。

2. 調査内容

1) セルフ・コンパッションアンケート調査

日本語版セルフ・コンパッション反応尺度(Japanese version of the Self-Compassionate Reactions Inventory)⁶⁾によりセルフ・コンパッションの高さを測定した。小学校児童に実施する際、既習の漢字やカタカナに至るまで、筆者や教職員などが入念に文言を分析し、それぞれの学年段階に適した漢字と送り仮名への変換などを行い実施した。

2) 学級担任へのインタビュー調査

各学級担任に対して、担当クラスにおける児童の行動に関する簡易な個別インタビュー調査を実施した。

結果

1. セルフ・コンパッション得点について

セルフ・コンパッションの平均値及び標準偏差は右の通りであり、教職員と児童、及び全ての学年間において有意差は認められなかった(表1)。

表1 各学年及び教職員のセルフ・コンパッションの平均値及び標準偏差の結果

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	児童全体	教職員
n	19	18	24	22	15	22	120	15
M	11.7	10.6	9.4	10.0	9.9	10.7	10.4	10.9
SD	2.2	3.6	3.3	3.7	3.4	3.3	3.3	3.8

2. セルフ・コンパッションの高い児童及び低い児童における特徴の分析の結果

セルフ・コンパッション得点において全学年の平均得点+1標準偏差以上である14点以上をセルフ・コンパッションの高い児童、平均得点-1標準偏差未満である7点以下をセルフ・コンパッションの低い児童と定義し分析することとした。その結果、高い児童は16名(13.3%)、低い児童は25名(20.8%)であった。それぞれの行動等の特徴を、「児童の言動の特徴」、「学級担任の見立て」、「Q-Uの学級満足群の児童の割合」、「Q-Uの学級不満足群の児童の割合」、「遅刻・欠席などの合計が月平均3回以上の児童の割合」、及び「特別支援学級在籍児童の割合」の項目で調査し、表にまとめた(表2)。

表2 セルフ・コンパッションの高い児童及び低い児童の行動等の特徴

高い児童(14点以上)16名(13.3%)の特徴	低い児童(7点以下)25名(20.8%)の特徴
児童の言動の特徴	
・活動的である。 ・前向きな発言ができる。 ・先生や友だちに自分から助けを求められる。 ・落ち着いて先生や友だちの話が聞ける。 ・困ったときの対応を肯定的に考えられる。	・受け身的である。 ・先生や友だちに助けを求められない。 ・先生や友だちの話が聞けない。 ・落ち着きがない。 ・否定的な発言や回答をする。
学級担任の見立て	
・楽観的 ・自信がある。 ・認められ感が高い。	・認められ感が低く、自信がない。 ・マイナス思考。 ・認められることが少ない。
Q-Uの学級満足群の児童の割合	
・76.9%(10/13) ※1年生3名はQU未実施	・29.2%(7/24) ※1年生1名はQU未実施
Q-Uの学級不満足群の児童の割合	
該当者なし	・50%(12/24) ※5名は要支援群以下 ※1年生1名はQU未実施
遅刻・欠席等の合計が月平均3回以上(17名)の児童の割合	
該当者なし	・52.9%(9/17) ※70.6%(12/17)が8点以下
特別支援学級在籍児童(11名)の割合	
該当者なし	・50%(4/8) ※1年生3名はアンケート未実施

考察

セルフ・コンパッション得点の低い児童の否定的な発言や落ち着きのなさは、教職員からの叱責など、否定的な評価を誘発すると考えられる。また、特別支援学級の児童の半数がセルフ・コンパッションの低い児童であったことから、特に当該の児童に対する適切なケアの必要性があげられた。

研究2 マインドフルネス瞑想の実践

目的

研究2では、セルフ・コンパッションの低い児童への介入として、今ここでの経験に、評価や判断を加えることなく能動的な注意を向けるマインドフルネス⁸⁾の状態に到達する手段であるマインドフルネス瞑想に注目した。クラスには、少なからず抑うつ傾向などハイリスクな子どもたちが存在する。子ども自身が、自分の心身の状態をどのように捉え分析し客観的に自分自身を見直すことができなければ、自己受容できず、自己実現には至らないとされており、年少の子どもほど、その傾向は顕著であり、特に身体的面に影響が出やすいことが指摘されている⁹⁾。さらに、児童が友だちとの関わり合いを楽しんでいる結果から、「友だち同士の関わり合い」の必要性を示唆する研究¹⁰⁾もみられる。そのため、短期実施では、マインドフルネス瞑想の事前事後に、体と心の主観的健康感を問うアンケート調査を実施し、マインドフルネス瞑想の単発実施の効果検証を行うこととした。また、長期実施では、マインドフルネス瞑想の集中度合い、学校で実施しているQ-Uアンケート調査の結果等との関連を検討するため、児童へのアンケート調査及び学級担任に対する簡易なインタビュー調査を実施し、マインドフルネス瞑想の長期実施の効果検証を行った。

方法

1. 調査時期及び調査対象

短期：2022年10月を調査時期とし、公立小学校1校の3年生(25名)の児童を対象とした。回答が得られた児童23名を分析の対象とした(有効回答率92.0%)。

長期：2023年11月～12月を調査時期とし、公立小学校1校の4年生(25名)の児童を対象とした。回答が得られた児童23名を分析の対象とした(有効回答率92.0%)。

2. 調査内容

1) 主観的健康感アンケート調査：短期

気持ちチェックシート⁹⁾を用い、体の調子と心の調子を「ぴかぴかの晴れ(5点)」、「晴れ(4点)」、「くもり(3点)」、「あめ(2点)」、及び「あらし(1点)」のイラストから選択させ、主観的健康感の高さを測定した。また、DSM-5うつ病の診断基準では、継続期間が2週間以内なのか以上なのかで判断されるため、それを視野に入れどちらかを選択させるようにした。さらに、繰り返す頭痛、腹痛など身体症状についても質問する必要があると考え、それぞれ理由も記述できるようにした。また、事後のアンケートにはマインドフルネス瞑想の感想欄も設けた。

2) マインドフルネス瞑想アンケート調査：長期

マインドフルネス瞑想時の集中度合いを、「とてもそう思う(5点)」から「全く思わない(1点)」までの5件法で質問した。

3) 学級担任へのインタビュー調査：長期

各学級担任に対して、担当クラスにおける児童のマインドフルネス瞑想時の集中度合い(「とてもそう思う(5点)」から「全く思わない(1点)」)及びQ-U結果に関する簡易な個別インタビュー調査を実施した。

3. 介入プログラムの実施方法及び期間

マインドフルネス瞑想を始める前に、マインドフルネスの意味について、授業中や水泳をしている時など日常生活の中での例を示しながら説明した後、図2の流れでマインドフルネス瞑想を行った。短期においては、3分間の単発実施(週1回、1ヶ月)、長期においては、1分間の継続実施(週4回、7ヶ月)を行った。

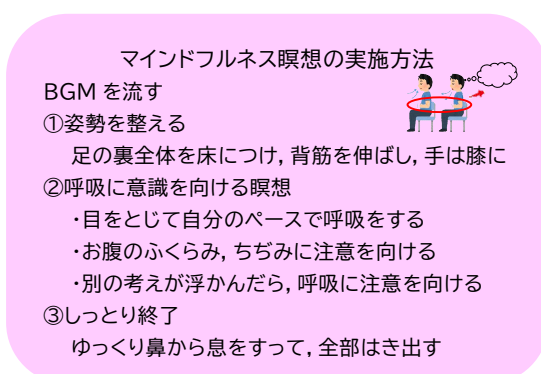


図2 マインドフルネス瞑想の実施方法

結果

短期について

3年生に対して実施したマインドフルネス瞑想の事前事後における主観的健康感の平均得点について対応のある t 検定を実施したところ、体・心の得点ともに上昇しており、介入後の得点の方が有意に高かった(表3及び図3)。また、マインドフルネス瞑想前後の体と心のお天気を選択した理由として、実施前では、体について「朝からちょっと体がだるい」や「体がちょっといたい」など、心では「いろいろな」や「あまりやる気がない」などの記述がみられた。実施後では、体について「リラックスできた」や「スッキリした」など、心では「とっても気持ちがいい」や「気持ちがよくなった」などの記述がみられた。マインドフルネス瞑想後の感想では、「体も心もリラックスできた」、「いい気持ちになった」や「もっとやりたくなった」などの記述が見られた。

長期について

4年生に対して実施したアンケート調査及び学級担任へのインタビュー調査において、マインドフルネス瞑想の集中度合いが本人及び担任ともに4点以上であった児童15名のQ-U承認得点について対応のある t 検定を実施した。その結果、5月から11月にかけて承認得点が上昇しており、11月の得点の方が有意に高いことが示された(表4及び図4)。

考察

短期実施において、介入後の主観的健康感の得点が増加している結果から、マインドフルネス瞑想が児童の体と心どちらにとっても有効なプログラムであったことが確認された。また、マインドフルネス瞑想の感想では「もっとやりたくなった」など肯定的な意見が聞かれ、その効果として期待される内容以上に本プログラムが有効であったことが推察された。長期実施においては、マインドフルネス瞑想の集中度合いが本人及び担任ともに4点以上であった児童のQ-U承認得点が増加していた。このことから、集中して取り組む力が良好な人間関係を構築する力につながったり、学級の良好な人間関係が集中度合いに影響を与えたりすることが考えられた。

研究3 セルフ・コンパッション、主観的健康感、及び児童が教師にほめられたい程度との関連について

目的

研究3では、セルフ・コンパッション、主観的健康感、及び児童が教師にほめられたい程度との関連を調査することを目的とし、特に小学生が教師からどの程度、どのようなことをほめてもらいたいのか、また、ほめられた経験について調査した。

方法

1. 調査時期及び調査対象

2023年4月を調査時期とし、公立小学校1校の3年生から6年生(81名)の児童を対象とした。回答が得られた児童78名を分析の対象とした(有効回答率96.3%)。

表3 マインドフルネス瞑想前後における体と心の主観的健康感の t 検定結果

	体				心			
	n	Mean	± SD	t-value	n	Mean	± SD	t-value
pre	23	3.26	± 1.25	3.214	23	3.17	± 1.23	3.480
post	23	3.86	± 1.15		23	3.78	± 1.28	

SD standard deviation

All data are presented as mean ± SD

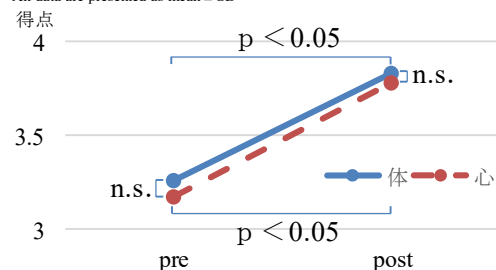


図3 マインドフルネス瞑想前後における体と心の主観的健康感の t 検定結果

表4 集中度合いが本人及び担任ともに4点以上の児童のQ-U承認得点の t 検定結果

	n	Mean	± SD	t-value
pre	15	17.87	± 3.78	2.400
post	15	20.07	± 2.94	

SD standard deviation

All data are presented as mean ± SD

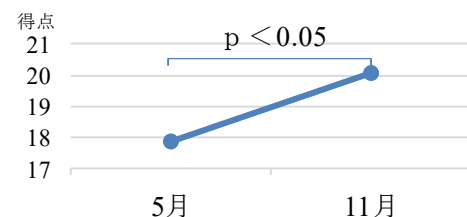


図4 集中度合いが本人及び担任ともに4点以上の児童のQ-U承認得点の t 検定結果

2. 調査内容

1) セルフ・コンパッションアンケート調査

研究1で使用したセルフ・コンパッションアンケート調査を実施した。

2) 主観的健康感アンケート調査

研究2で使用した主観的健康感アンケート調査を実施した。

3) 児童が教師にほめられたい内容に関するアンケート調査

児童が教師にほめられたい内容として、見た目、生活、勉強、性格、運動をあげ、どの程度ほめられたいのかをほめられたい得点として、「とてもほめられたい(5点)」、「少しほめられたい(4点)」、「どちらでもない(3点)」、「あまりほめられたくない(2点)」、及び「ほめられたくない(1点)」から選択させ、その他があれば記述できる質問紙を作成した。また、児童が教師にほめられたい内容に対し、ほめられた経験の有無について質問した。そして、内容ごとに肯定的回答(5点及び4点)、どちらでもない(3点)、否定的回答(2点及び1点)に分けて調査した。

4) 教職員へのインタビュー調査

教職員に対し、児童の出席状況や学校での様子について構造化されたインタビューを実施した。

結果

1. セルフ・コンパッション、主観的健康感、及びほめられたい得点の偏相関分析の結果

性別及び学年を制御した偏相関分析の結果、ほめられたい得点の全てにおいて有意な相関が見られた(表5)。

表5 セルフ・コンパッション、主観的健康感、及びほめられたい得点の偏相関分析結果

	セルフ・コンパッション	主観的健康感(体)	主観的健康感(心)	ほめられたい得点
セルフ・コンパッション				
主観的健康感(体)	0.319 **			
主観的健康感(心)	0.306 **	0.593 ***		
ほめられたい得点	0.326 **	0.339 **	0.241 *	

Partial correlation coefficients are adjusted for sex and school level
* $P < 0.05$, ** $P < 0.01$, *** $P < 0.001$

2. 児童が教師にほめられたい内容について

児童が教師にほめられたい内容に関するアンケート調査に対する回答を、肯定的回答(5点及び4点)、どちらでもない(3点)、否定的回答(2点及び1点)に分けて調査した結果、見た目、生活、勉強、性格、運動全ての内容に対し、3割以上の児童が肯定的回答を選択していた。特に勉強、性格、運動においては5割近くの児童が肯定的回答を示していた。一方、全ての項目において2割以上の児童が否定的回答を選択していたことも明らかになった。そして、ほめられたい内容は児童ごとに異なっていることが明らかになった。また、その他に記述されていた内容は、「テストで100点とったこと(勉強)」や「はやく走れたこと(運動)」など、5つの項目に当てはまる内容であった(図5)。

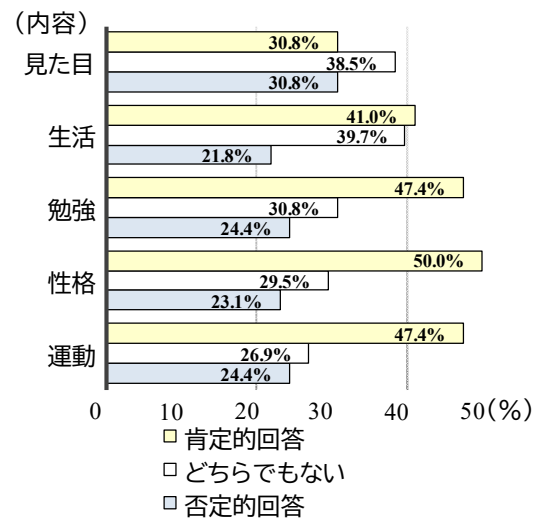


図5 児童が教師にほめられたい内容

3. 児童が教師にほめられたい内容に対するほめられた経験について

児童が教師にほめられたい内容に対し、ほめられた経験の有無及び内容について質問したところ、ほめられたいと回答した項目において、児童自身にほめられた経験があったことが明らかになった。また、教師からだけでなく、親や祖父母、習いごとの先生などからほめられた経験がある児童が多く存在することが明らかになった。

4. 教職員へのインタビュー調査について

全ての得点において平均値を下回る児童の中には、過去に年間30日以上欠席が見られた児童、現在も遅刻・欠席が目立つ児童が多く存在することが明らかになった。

考察

セルフ・コンパッション、主観的健康感、及びほめられたい得点の全てにおいて正の相関が見られたことから、主観的健康感やほめられたい得点の向上が、セルフ・コンパッションを高めることにつながると考えられた。そして、全ての得点において平均値を下回る児童の中には、過去に年間30日以上欠席が見られた児童、現在も遅刻・欠席が目立つ児童が多く存在したことから、セルフ・コンパッションの向上が学校不適応の解消につながることが期待された。また、児童が教師にほめられたいと回答した項目において、児童自身にほめられた経験があったことから、ほめられた経験が児童のほめられたいという気持ちを形成したり、高めたりしている可能性が示唆された。従って、教師からの児童に対する肯定的な評価は、セルフ・コンパッションや主観的健康感の向上につながることも期待された。

研究4 児童生徒がほめられたい対象についての調査

目的

研究4では、小中学生がほめられたい対象を調査し、小中学生の考えの違い及び共通するものを明らかにすることとした。

方法

1. 調査時期及び調査対象

2023年10月を調査時期とし、公立小学校1校の2年生から6年生(112名)の児童及び公立中学校1校の1年生から3年生(156名)の生徒を対象に調査を実施した。回答が得られた児童94名及び生徒140名を分析対象とした(有効回答率83.9%及び89.7%)。

2. 調査内容

ほめられたい対象に関するアンケート調査

児童生徒がほめてもらいたい対象として、いとこ、祖父母、学校の先生(担任及びその他)、きょうだい、習い事の先生、おじおば、友だち、親をあげ、ほめてもらいたい対象全てを選択させ、その他があれば記述できる質問紙を作成した。また、ほめてもらいたい対象上位3位を選択させた。そして、児童生徒がほめてもらいたい対象上位3位の累積出現回数を小中学生ごとに調査した。

結果

1. 小学生がほめてもらいたい対象

ほめられたいアンケート調査において、小学生がほめてもらいたい対象上位3位の累積出現回数を図6に示した。その結果、1位 親、2位 祖父母、3位 友だちと続いた。

2. 中学生がほめてもらいたい対象

ほめられたいアンケート調査において、中学生がほめてもらいたい対象上位3位の累積出現回数を図7に示した。1位 親、2位 友だち、3位 学校の先生と続いた。

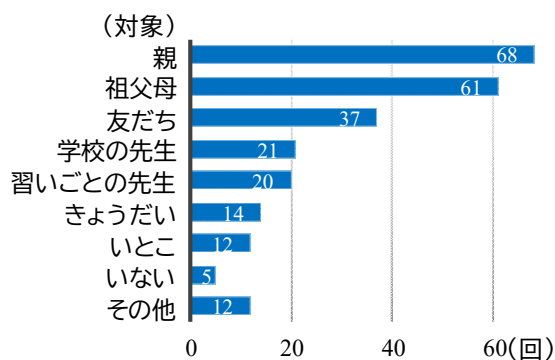


図6 小学生がほめてもらいたい対象(出現回数)

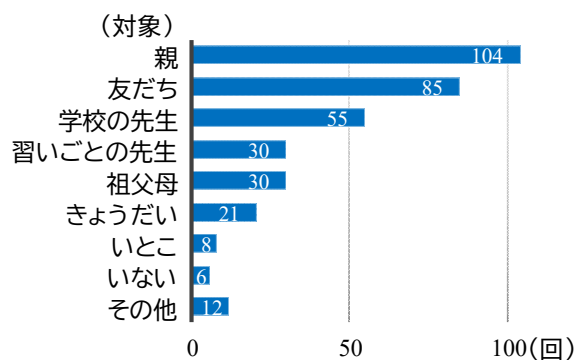


図7 中学生がほめてもらいたい対象(出現回数)

考察

小中学生ともにほめてもらいたい対象1位が親であること、また、祖父母やきょうだいなどが上位にあげられていることから、多くの児童生徒が親をはじめとする家族にほめてもらいたいと考えていることが示された。また、小中学生がほめてもらいたい対象は親が圧倒的多数であったことから、小中学生は親にほめてもらうことで、セルフ・コンパッション及び主観的健康感が高まることが考えられた。これらのことから、児童生徒の保護者に対し、子どもをほめる効果を提示する介入プログラムの可能性が示された。

研究5 子育て講演会の実施

目的

研究5では、小中学生のセルフ・コンパッションを高める介入プログラムとして、親が児童を適切にほめることができるように方法を教えることを推奨する子育て講演会の効果検証を行うことを目的とした。

方法

1. 調査時期及び調査対象

2023年11月を調査時期とし、公立小学校1校の4年生から6年生(64名)の児童を対象に調査を実施した。回答が得られた児童61名を分析対象とした(有効回答率95.3%)。

2. 調査内容

1) 親にほめてもらったかどうかに関するアンケート調査

介入プログラム子育て講演会実施後、親にほめてもらったかどうか、ほめられている場合は、誰にどのようなことをほめられ、どのように感じているのかを「とてもうれしい(5点)」、「少しいうれしい(4点)」、「どちらでもない(3点)」、「あまりうれしくない(2点)」、及び「うれしくない(1点)」から選択させ、理由も記述できる質問紙を作成した。そして、実際にほめてもらった対象と研究4で調査したほめてもらいたい対象との一致状況を調査し、親にほめられてうれしいと肯定的回答(5点及び4点)を示した児童及び親にほめてもらったがうれしいと回答しなかった児童(3点以下)に分けて比較検討した。

2) セルフ・コンパッションアンケート調査

研究1で使用したセルフ・コンパッションアンケート調査を実施し、介入プログラムの影響を調査した。

3. 介入プログラムの内容

本研究の共同研究者である岡田倫代氏を講師として、4年生から6年生の児童及びその保護者を対象に子育て講演会を実施した(表6)。

表6 セルフ・コンパッションを高めるための介入プログラム子育て

実施日	演題	実施時間	内容
10月20日	心と心のコミュニケーション ～親子の絆を深めるために～	60分	子どもを適切にほめ、叱るためには、大人が自分自身の状態を知る必要があることをセルフコントロール向上のためのワークを行いながら示す。情緒的な健常児の育つ条件(Kanner,L.)、愛情、受容、及び認容の大切さ、そして、適切なほめ方、叱り方をナッジやリフレーミングの手法とともに紹介する。

結果

1. 親からほめてもらったかどうかについて一親が子育て講演会に参加していた児童及び参加していなかった児童一

子育て講演会の実施後、親にほめてもらったと回答した児童及び親にほめてもらったと回答していない児童それぞれに親の子育て講演会参加の有無を調査したところ、子育て講演会に参加した親からほめてもらったと回答した児童の割合は53.3%であったのに対し、子育て講演会に参加していない親からほめてもらったと回答した児童の割合は32.6%であった。

2. ほめてもらいたい対象との一致状況について

子育て講演会の実施後、児童が実際にほめてもらった対象と児童がほめてもらいたい対象との一致状況を調査した結果、親にほめられたがうれしいと回答しなかった児童のほめられたい対象との一致率 33.3%に対し、親にほめてもらってうれしかったと回答した児童のほめてもらいたい対象との一致率は 88.2% (図 8) であった。

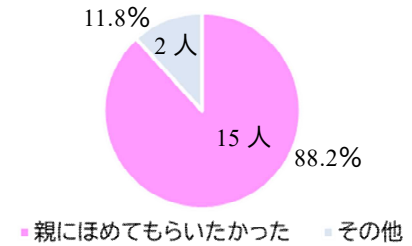


図 8 児童が実際にほめてもらった対象と児童がほめてもらいたい対象との一致率

3. 子育て講演会後のセルフ・コンパッションの結果

子育て講演会の実施約 1 ヶ月後、児童のセルフ・コンパッションを測定した結果、親にほめられてうれしかったと回答した 5 点及び 4 点の児童 17 名の平均値が、その他の児童の平均値よりも有意に高かった (表 7)。

表 7 親にほめられてうれしかった児童のセルフ・コンパッション及びその他の児童のセルフ・コンパッションの平均値

	n	Mean ± SD	t-value
親にほめられてうれしかった	17	11.00 ± 3.84	2.581
その他	42	7.93 ± 4.25	

$p=0.012$

SD standard deviation

All data are presented as mean ± SD

考察

子育て講演会に参加した親からほめてもらったと回答した児童の割合が子育て講演会に参加していない親からほめてもらったと回答した児童の割合を上回っていた。このことから、子育て講演会は親が児童をほめるという行為を促進する可能性があると示唆された。また、親にほめてもらってうれしかったと回答した児童のほめられたい対象との一致率は約 9 割と高かった。さらに、子育て講演会後の児童のセルフ・コンパッションは、親にほめられてうれしかったと回答した児童の平均値の方が、その他の児童よりも有意に高かった。これらのことから、児童はほめてもらいたい対象からほめてもらいたい内容をほめられることでセルフ・コンパッションが高まることが考えられた。

総合考察

児童生徒の実態把握を基に、保護者への介入を含めた適切なアプローチを講じることが児童生徒のセルフ・コンパッションを高める支援になると考えられた。児童生徒の実態把握においては、主観的健康感を測定するための気持ちチェックシートを用いることで、簡便に児童生徒の状態を調査し、教職員同士、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー等の専門スタッフ、その他様々な機関と連携するためのデータとして活用することができる。教職員は、実態把握に基づく対応をし、児童生徒にとって信頼される存在となり、保護者とつながることで、様々な学校問題の解決に資することができると考えられた。今後、子どもたちの成長支援のために、子どもたちに関わる教職員をはじめとする大人たちの効果的な連携支援体制のシステム作り、子どもたちが落ち着いて学ぶことのできる学級環境作りの必要性があげられた。

文献

- 1) 文部科学省(2023) 令和4年度児童生徒の問題行動・不登校など生徒指導上の諸課題に関する調査結果
- 2) 厚生労働省自殺対策室 警察庁生活安全局生活安全企画課(2023) 令和4年中における自殺の状況
- 3) 文部科学省(2017) 現代的健康課題を抱える子供たちへの支援～養護教諭の役割を中心として～
- 4) 文部科学省(2023) 生徒指導提要
- 5) Neff, K. D. (2003) Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity* 2 85-102.
- 6) 宮川裕基・谷口淳一(2016) 日本語版セルフコンパッション反応尺度 (SCRI-J) の作成. *心理学研究* 87 (1) 70-78.
- 7) 有光興記(2014) セルフ・コンパッション尺度日本語版の作成と信頼性, 妥当性の検討. *心理学研究* 85 50-59.
- 8) Kabat-Zinn, J. (2003) Mindfulness-based interventions in context: Past, Present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice* 10 144-156.
- 9) Okada, M., Nakadoi, Y., & Fujikawa, A. (2022) Relationship between self-rated health and depression risk among children in Japan. *Humanities and Social Sciences Communications* 136 1-9.
- 10) 松木啓, 岡田倫代, 柴英里, 古口高志(2022) 小学校における児童及び教職員のセルフ・コンパッションについて—マインドフルネス瞑想の試み—, *高知大学学校教育研究* 5 31-38.