

青年の学習意欲と HRST の関連性

—HRST を取り入れた授業の有効性—

Relation between Study Motivation of Young Adults and HRST: Effectiveness of a Course Incorporating HRST

白 石 京 子*

Kyoko SHIRAISHI

要旨：近年、青年の休学・退学率が増加しており、その一因として学習意欲の低下が挙げられている。その学習意欲の低下の背景として、人間関係に関する様々なスキル（以下対人スキル）の低下が指摘されている。従って対人スキルを向上させることにより、学習意欲が向上し、ひいては休学・退学率の低下に繋がると考えられる。本研究では、学生 94 名を対象として、対人スキルの向上を目的とした HRST 授業プログラムを実践し、対人スキル及び学業・学習意欲に与える効果を質問紙調査により調べた。その結果、HRST 授業プログラム評価と対人スキル及び学業・学習意欲には有意な正の相関が見られ、HRST 授業プログラムが対人スキルと学業・学習意欲を高めうることが示唆された。また対人スキルと学業・学習意欲の間にも有意な正の相関が確認され、対人スキルが学業・学習意欲を高める可能性が示された。

キーワード：対人関係スキル, コミュニケーションスキル, 共感性, 学習意欲,
HRST

I. 問題・背景

近年、大学生の実態を調査した内田（2011）や国立大学法人保健管理施設協議会（2010）の「専門学校等大学以外のデータ」によれば、留年・休退学をする学生は年々増加しており、その一因として学習意欲の低下が挙げられている。この学習意欲低下については様々な原因が指摘されているが、人間関係に関する様々なスキルの低下もその一つと考えられる。

人間関係に関するスキルの代表的なものは、WHO が定めたライフスキルの一つで、適切な方法で人と接触するスキル「対人関係スキル」¹（WHO 1997）がある。しかしその他にも、ライフ

* しらいし きょうこ 客員研究員・国際学院埼玉短期大学幼児保育学科

¹ WHO が定義するライフスキルの一つで、「人と人とのいい関係を保つ」スキル。これは、人との友好的な関係を作ったり、保ったりすることを意味する。又、建設的な関係を終了する意味も含む（川端 1997）。

スキルには人間関係に関するスキルとして、効果的コミュニケーションスキル²や共感性³も含まれている。本研究では人間関係に関するスキルをより包括的に捉えるために、対人関係スキルに加え、これら効果的コミュニケーションスキルと共感性をまとめて対人スキルと定義することにする。

この対人スキルと学習意欲の関係については、幾つかの調査がなされている。例えば文部科学省（2011）は、現在の子どもは学習意欲とコミュニケーションスキルがともに低下していると報告した。また山本・島本（2015）は、教員や友人と良好な対人関係を保ち、有効なコミュニケーションを取る学生は効果的な学習ができると指摘し、対人スキルやコミュニケーションスキルと学業成績との関連性を示した。これらの報告は、いずれも対人スキルの低下が学習意欲の低下に繋がっている可能性を示唆するものである。従って学校側が授業等を通して、積極的に学生の対人スキルを高めていくことが、学習意欲の向上につながると考えられる。

この対人スキルの向上に関しては、様々なトレーニング方法が提案されている。森（2016）は、コミュニケーションスキルの獲得にはグループワーク能力が寄与し、グループワークを重ねることによって、コミュニケーションスキルが高まると示唆している。また平尾・重松（2007）は大学生に対し、自己理解をコンセプトとした集団作業を取り入れた授業を行ったところ、コミュニケーションスキルが向上したと報告している。さらに対人スキルを含むより広い概念である社会的スキルの向上に関し、白石（2015）は集団トレーニングが効果的と指摘している。これらを鑑みると対人スキルの向上には、集団作業を行うトレーニングが有効と推測される。集団でのトレーニングには様々なものがあるが、本研究では理論基盤が明確なことから、Human Relation Skills Training（以下 HRST）に着目した（図 1 参照）。HRST は関係学（松村 1978、佐藤

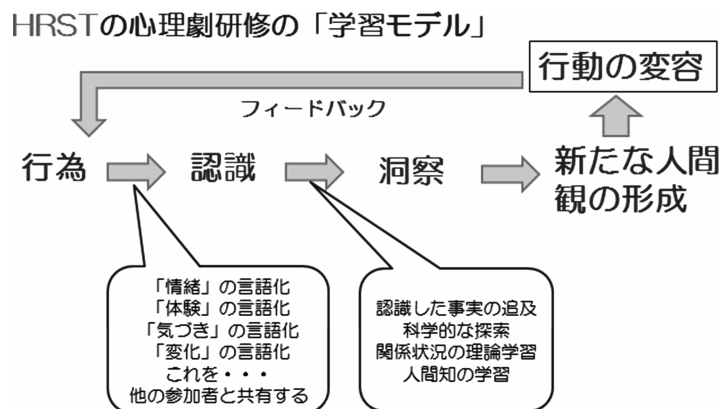


図 1. HRST による心理劇（行為法）を用いた学習モデル（杉本 2019）

² WHO が定義するライフスキルの一つで、効果的にコミュニケーションを進めるための能力。コミュニケーションスキルは単独の能力ではなく、「効果的コミュニケーション」（対人的なやりとりにおいて、お互いの意思疎通をスムーズに行うための能力）、「共感する能力」（他者と喜怒哀楽の感情を共有する能力）や「自己認識」（客観的に自分を見られる能力）といった複数の能力から成り立っている（川端 1997）。

³ WHO が定義するライフスキルの一つで、「他者の意見、感情、立場、気持ちにその通りだと感じ取り、内面から理解することであるが、巻き込まれない」スキル。同情や同感と異なる。共感的に理解することは、人が自分とは違う他者を理解し、受容することに役立つ。共感的理解は、ケア、援助、忍耐を必要とする人、例えば患者に対する育成行動を助長するのに役立つ（川端 1997）。



図2. HRST 授業、対人スキル、学習意欲の関係

1997) に基づき、理論学習と行為法⁴を行うことで、体験を通じた関わり感情や気づきが言語化・共有化され、結果として新たな人間観が形成され、人間関係スキルの向上及び現実の人間関係の改善に繋がるとされるトレーニング法である（杉本 2019）。HRST を取り入れた大学授業も既に実践されているが（杉本 2018）、その効果を報告した研究は見当たらない。そこで本研究では、HRST を取り入れた授業プログラムを実践することによって対人スキルが高まるか否か、またその結果、学習意欲を高まるか否かを質問紙により調査する（図2参照）。そしてその結果を踏まえて、青年の学習意欲の向上に繋がる支援や方略を検討する。

II. 方法

2018 年 12 月に学生 94 名に対し、授業の一環として HRST プログラムを行い、その直後（授業中）に質問紙を配布・回収した。プログラムの内容は体験（行為）と学習（理論）を融合させたワークショップ形式のアクティブ・ラーニングである（杉本 2018）。具体的には問題児の事例に基づいて課題を設定し、その対応策についてグループディスカッションを行い、その結果をまとめて子ども役・先生役に分かれてグループ発表を行った。質問紙は属性（性別、年齢）、本プログラムを含む科目の学業（出席日数、成績）の他、以下の尺度・質問を含む。

- ・青年・成人用ライフスキル尺度（LSSAA；嘉瀬ら 2016）：意志決定スキル、対人関係スキル、効果的コミュニケーションスキル、情動への対処スキルの4つの下位尺度のうち、対人関係スキルと効果的コミュニケーションスキルを使用した。5+5 項目 5 件法。
- ・多次元共感性尺度（木野・鈴木 2016）：共感性を測定する。10 項目 5 件法。
- ・学習意欲を測定する尺度（浅野 2016）：浅野（2016）は、学習意欲を積極性と継続性に分離し、前者を「積極的関与」、後者を「継続意志」と命名し尺度化した。積極的関与には「自分では

⁴ モレノによって創始された即興劇の方法を用いた集団心理療法の1つ。日本では、1950 年代に外林大作や松村康平らが初めて紹介し、一般的には「心理劇」とよばれ臨床的に発展してきた。具体的な展開例としては、文教大学における佐藤啓子教授を中心とする市民に開かれた心理劇としての実践（1990 年代～）や、日本人間関係学会関東地区会（会長杉本太平、顧問佐藤啓子）における HRST 活動がある。心理劇の構成役割は、①監督、②補助自我、③演者、④観客、⑤舞台の5つとなっている。全体は監督の指示によって進められるが、ウォーミングアップでは、体操やゲーム等を通じて個人とグループをリラックスさせることにより、相互の親密性を高めるとともに、個人のイメージを膨らませてドラマの主題を探していく。次にメンバーの中から主題や役割を募り、舞台の上に場面を設定して即興でドラマを創って行く。この際、メンバーは監督の指示や自発性の下に随時ドラマに参加し、演者となったり観客となったりする。また、補助自我は、主に主役を支えドラマの進行を助ける。最後にシェアリングの時間をとり、主役を中心にメンバー間で感想を語り合う。この一連の時間を共有する中で、主役を含むメンバーは個々の問題に対する直面化、内面の洞察、カタルシス、他者との共感などを体験することができる、とされている（佐藤 1997）。

積極的に学習していると思う」他2項目が、「継続意志」には「できるだけ長く勉強を続けたい」他1項目が含まれる。5項目5件法。

- ・HRST 授業プログラム評価用質問紙（以下 HRST）：HRST 授業プログラムを評価する。HRST の理論的基礎である人間関係学に基づく教育の内容を列挙した佐藤（1997）を参照し、筆者が作成した。8項目7件法。各項目は以下の通りである。「安心して楽しんで学習できた」（安心して学習）、「他の参加者の意見や振る舞いを、ありのままに認めることができた」（他者の承認）、「本日のテーマ（課題）についての意味や理解が深まった」（理解の深まり）、「他人の立場になって、見たり、考えたりすることができた（他の人々との間に共感が育った）」（共感の育ち）、「本日のテーマや内容は、これからの家庭生活など、身近な生活に活かせると思った」（生活への活用）、「本日の学習は、この場のみではなく、職業生活や地域活動にも活かせると思った」（今後への活用）、「本日の学習環境（全体的雰囲気、気風、場づくり、など）は、適切であった」（適切な学習環境）、「本テーマについて、自分と他の参加者と一緒に学びが深まった」（共学の深まり）。
- ・自由記述：また授業評価の一環として、HRST 授業プログラムについての感想や気づき、学び等を自由に記述してもらった。

得られた結果は HRST の自由記述以外は、HRST と対人スキル（対人関係スキル、効果的コミュニケーションスキル、共感性）、HRST・対人スキルと学習意欲・学業の相関関係を分析した。また自由記述は類似した記述をまとめて小カテゴリを創出し、さらに類似した小カテゴリをまとめて大カテゴリを創出した。有意水準は5%とし、統計分析ソフトウェアには SPSS ver.22 を使用した。

Ⅲ. 結果

HRST の自由記述以外の項目については、94 名全員から回答が得られ、これらを分析対象とした（回収率 100%）。性別は男性 56.6%、女性 43.4%、平均年齢は 20.2 ± 0.6 歳であった。

HRST 質問紙（以下 HRST）と対人スキルの相関を調べたところ（表 1）、HRST の全項目は対人関係スキルと有意な相関が見られた（ $r = .248 \sim .409$ ）。また HRST の「安心して学習」、「共感の育ち」、「適切な学習環境」、「共学の深まり」は、効果的コミュニケーションスキルと有意な

表 1. HRST と対人スキルの相関

		HRST							
		安心して 学習	他者の 承認	理解の 深まり	共感の 育ち	生活へ の活用	今後へ の活用	適切な 学習環境	共学の 深まり
対人 スキル	対人関係スキル	.294 **	.409 ***	.304 **	.375 ***	.348 **	.248 *	.270 *	.362 **
	効果的コミュニケーションスキル	.376 ***	.131	.220 †	.256 *	.087	.087	.329 **	.369 ***
	共感性	.279 *	.102	.170	.214 †	.127	.155	.122	.413 ***

† : $p < .10$, * : $p < .05$, ** : $p < .01$, *** : $p < .001$

表2. HRST・対人スキルと学業・学習意欲の相関

		HRST							対人スキル			
		安心して学習	他者の承認	理解の深まり	共感の育ち	生活への活用	今後への活用	適切な学習環境	共学の深まり	対人関係スキル	効果的コミュニケーションスキル	共感性
学業	出席日数	.149	.087	.337**	.120	.240*	.229*	.102	.219	.191	.293**	.281*
	成績評価	.048	.053	.175	.093	.124	.140	.153	.290*	.117	.087	.066
学習意欲	積極的関与	.116	-.129	.013	.070	.127	.072	.019	.224 [†]	.219 [†]	.145	.302*
	継続意志	-.041	-.014	.149	.043	.243*	-.003	-.051	.135	.182	.050	.179

† : p < .10, * : p < .05, ** : p < .01,

相関があった ($r=.256\sim.376$)。さらに HRST の「安心して学習」、「共学の深まり」は、共感性スキルと有意な相関があった ($r=.279\sim.413$)。

次に HRST と学業との関係を調べたところ (表2)、HRST の「理解の深まり」、「生活への活用」、「今後への活用」は、出席日数と有意な相関があり ($r=.229\sim.337$)、HRST の「共学の深まり」は成績評価と有意な相関があった ($r=.290$)。また HRST と学習意欲の関係では、HRST の「生活への活用」と継続意思だけに有意な相関が見られた ($r=.243$)。対人スキルと学業との関係では、効果的コミュニケーションスキルと出席日数の間に有意な相関が見られた ($r=.293$)。また対人スキルと学習意欲の関係では、共感性スキルと積極的関与の間に有意な相関が見られた ($r=.302$)。

HRST の自由記述については 30 名から回答を得られ、これらを分析対象とした (回収率 31.9%)。類似した回答群を小カテゴリにまとめたところ、〈今後への活用〉(8)、〈今後への抱負〉(3)、〈新たな学び〉(6)、〈学びの深まり〉(3)、〈学習意欲の向上〉(1)、〈対人スキルの学び〉(6)、〈授業の感想〉(3) が得られた。さらに 〈今後への活用〉、〈今後への抱負〉は《将来》(11)、〈新たな学び〉、〈学びの深まり〉、〈学習意欲の向上〉は《学び》(10)、〈対人スキルの学び〉は《対人スキル》(6)、〈授業の感想〉は《授業》(3) という大カテゴリにまとめた (表3)。なお〈 〉を小カテゴリ、《 》大カテゴリを表し、カテゴリの後の () は意見の数を表す。

IV. 考察

HRST と対人スキルの関係と、対人スキルと学業・学習意欲の関係と、HRST と学業・学習意欲の関係に分けて考察し (図2)、その後 HRST の自由記述について考察する。

まず HRST と対人スキルの関係では全般的に有意な正の相関が観察され、HRST 授業プログラムを高く評価した者ほど、対人スキルが高いことが示された。一般にプログラムの高評価者は、そのプログラムに真摯に取り組み、内容をよく消化した者であるから、この結果は、HRST 授業プログラムを良く消化した者ほど対人スキルが高いことを表し、HRST 授業プログラムが対人スキルを向上させる可能性を示している。HRST 授業プログラムはグループワークを取り入れたものであるから、この結果は、集団作業が対人スキルを向上させると述べた森 (2016)、平尾・重松 (2007)、白石 (2015) と整合的である。

表 3. 自由記述のカテゴリズ

大カテゴリ	小カテゴリ	記述
将来 (11)	今後への活用 (8)	<p>人の接し方・話し方・聞く態度など、これからの自分の生活・仕事にも生かせると思った。自分自身を振り返った</p> <p>大人から子どもを見た視点、子どもから大人を見た視点の試みが面白く印象に残り、保育の活動にも参考にしたいと思った</p> <p>事例をもとにどのように対応するか考えながら演じられたので、これからの実習・就活に、子どもへの対応に参考になると思った</p> <p>年齢ごとの対応の仕方や子どもに対する言葉かけの仕方が役立つ</p> <p>問題児がいた時の対応に役立つ</p>
		<p>現場を想像して行うので、実習中ではなかなかできない体験。意見交換もできたので、これからの実習に役立てたい</p> <p>保護者対応の振る舞いが役立った</p> <p>役立った</p>
	今後への抱負 (3)	<p>保護者も子どもも、それぞれの思いがあるのですべてを理解するのは難しいが、今回の経験を活かして少しでも寄り添う保育者になりたい</p> <p>子どもの目線を考えることのできる授業でした。子どもと向け合える環境づくりをして生きたいです</p> <p>保育をする中で同じ日はない。少しでも子ども達と過ごす中で保護者との連携を大切にしたい</p>
学び (10)	新たな学び (6)	<p>実際の子ども役や先生役でわかれてグループ発表するなど、子どもの予想される行動やそれに対する仕方を学ぶことができた</p> <p>問題のある子どもへの声掛けが学べた。子どもの相談をしてきた保護者への適切な対応の仕方が学べた</p> <p>保護者によりそう子どもに良い所を伝えて一緒にそだてていこうという気持ちを表していくことが大事だとおもった。</p> <p>保護者対応・子ども対応が学べた</p> <p>トラブル対応 保護者対応が学べた</p> <p>言葉つかい 保護者対応が学べた</p>
	学びの深まり (3)	<p>指導案を書くときに、気をつける所が明確になった</p> <p>皆で意見を言い合うと、自分の考えが深まる</p> <p>色々な子どもがいるなと再確認。メリハリも大事だと思った</p>
	学習意欲の向上 (1)	<p>これからの実習、不安です。このような取り組みを経験したので、しっかり学んでいきたいと思う</p>
	対人スキル (6)	<p>人によって、話しやすい環境が異なった</p> <p>人と関わる時の話し方や態度はとても大切だと思った</p> <p>相手と向き合って話さないと声が通らないと思いました</p> <p>立ち位置や体勢などによって感じ方がかわって面白いなと思った。横に並ぶのが自分としては一番安心できた</p> <p>人によって話しやすい体の向きがあるのだと、学んだ</p> <p>人付き合いの中で、どのように対応したり話したりすればよいで、あろうと一人で悩むのではなく、相談し共有することも大切だとおもった</p>
授業 (3)	授業の感想 (3)	<p>お互いに意見を言い合い、取り入れ しっかり話合いが出来て良かった</p> <p>実習で、授業でやったことを思い出してその場にあった対応ができると思った</p> <p>保育士になるうえで大切なことだと思った</p>

注：() は記述数

さらに結果を詳細に見ると、HRST の全項目は対人関係スキルと有意な正の相関があり、本プログラムが全般的に対人関係スキルを高めうることが示唆された。また HRST の「安心して学習」、「共感の育ち」、「適切な学習環境」、「共学の深まり」は効果的コミュニケーションスキル、HRST の「安心して学習」、「共学の深まり」は共感性と有意な正の相関があったことから、適切な学習環境において、安心して楽しく、他の学生と共に共感性や学びを深めることは、効果的なコミュニケーションスキルを育むのに有効と考えられる。さらに安心して楽しく、他の学生と共に学びを深めることは、共感性を高めるのに有効であろう。

次に対人スキルと学業・学習意欲の関係については、効果的コミュニケーションスキルと出席日数、共感性と出席日数、積極的関与の間に有意な正の相関が見られた。この結果は、コミュニケーションスキルと学業成績の関連性を示した山本・島本（2015）と整合的である。この本研究の結果により、効果的コミュニケーションスキルと共感性を高めることにより出席日数が増え、共感性スキルを高めることにより積極的に学習する意欲が高められる可能性が示された。特に共感性の向上は、学業・意欲双方を高めうることから、これらの低下により退学に至ってしまう青年への有効な対策と考えられる。

続いて HRST 授業プログラムの評価と学業・学習意欲の関係を見ると、幾つかのペアで有意な正の相関が観察され、HRST プログラム自体もまた、学業や学習意欲を高めうることが窺われた。詳細に見ると、HRST の「理解の深まり」、「生活への活用」、「今後への活用」は、出席日数と有意な正の相関があり、課題についての理解が深まり、家庭生活や今後の職業に活かせるような内容の授業が、出席を促すことが窺われた。また「共学の深まり」は成績評価と有意な正の相関があったことから、学生らが共に深く学ぶことが好成績につながることも示唆された。さらに HRST と学習意欲の関係では、HRST の「生活への活用」と継続意思に有意な相関が見られ、家庭生活に活かせる内容の授業は、長く学習を続けたい意欲を掻き立てる可能性が示された。

HRST の自由記述では《将来》《学び》《対人スキル》について記述した者が 11 名、10 名、6 名と多く、学生は〈今後への活用〉〈新たな学び〉〈学びの深まり〉〈対人スキルの学び〉の授業内容に関心が高いと言える。対人スキルは生活に活用できるものであるから、この結果は、HRST の「生活への活用」と継続意志の間に正の相関が見られた本研究の結果と整合的である。また〈対人スキルの学び〉の内訳は「人によって話しやすい体の向きがあるのだと、学んだ」「人付き合いの中で、どのように対応したり話したりすればよいで、あろうと一人で悩むのではなく、相談し共有することも大切だとおもった」等であり、HRST 授業プログラムにより対人スキルの学習が進んだことが示され、HRST と対人スキルが正の相関を持つという本研究の結果と整合的であった。さらに《学び》では〈学習意欲の向上〉という小カテゴリも得られ、「このような取り組みを経験したので、しっかり学んでいきたいと思う」との意見であった。このことは本プログラムが学習意欲の向上に役立ったことを示し、HRST と学習意欲が正の相関を持つという本研究の結果と整合的であった。これらの自由記述では授業に対して否定的なものはなく、ほとんどが肯定的であった。また〈授業の感想〉についても「お互いに意見を言い合い、取り入れ しっかり話し合いが出来て良かった」「保育士になるうえで大切なことだなと思った」と肯定的であり、本プログラムが学生らに好意をもって受け入れられたと考えられる。

以上の考察をまとめる。本研究では、HRST を取り入れた授業プログラムを実践することによって、対人スキルが高まることが示唆された。また部分的ではあるが、対人スキルの高まりによって学習意欲も高まることも示唆された。さらに HRST 授業プログラムそれ自身も、学習意

欲の向上に貢献することが窺えた。これらの結果は、近年の学習意欲喪失・単位不足等の消極的理由に、留年・休・退学をする学生の増加傾向にある問題に対する予防策の一つになるであろう。さらに、本プログラムを通して対人スキルが高まるという結果もまた、現代社会に生きる学生の心理社会的な問題解決資料になるであろう。具体的には、現在の日常生活や将来の職業生活に活かせるような内容について、HRSTのようなアクティブ・ラーニングやグループワークを通して、学生同士が学びを深め合う授業が好ましいと考えられる。また留年や休学状態に陥った学生に対しては、対人スキルを高めるような支援が効果を上げる可能性がある。

最後に、本研究の限界と課題を述べる。まず本研究は育児について学ぶ学生を対象としたものであり、その結果を全学生に一般化することは憚られる。例えば研究志向が強い学生に対しては、知的好奇心を刺激するような授業内容が、留年や休退学を減少させるのかもしれない。また本研究は相関関係を中心に分析したが、本来相関分析は双方向的関係性を調べるための分析であり、因果関係という一方向的関係を推測するためには回帰分析も加えるべきだったろう。さらに因果関係をよりの確に捉えるためには、縦断的調査（授業の前後で違いを見る、授業後も追跡調査する）も考慮すべきであろう。また本研究ではHRST→対人スキル→学習意欲というモデルを構築したが、学習動機や他のライフスキルを組み込むことも今後の課題である。

参考文献

- 内田千代子（2011）大学における休・退学、留年学生に関する調査（第31報）第32回全国大学メンタルヘルス研究報告書 pp80-95
- 国立大学法人保健管理施設協議会（2010）学生の健康白書 2010
hotail.htc.nagoya-u.ac.jp/~kondo/hakusho/hakusho2010.pdf（2019/9/20 閲覧）
- WHO（著）川畑徹朗・高石昌弘ら（翻訳）（1997）WHO ライフスキル教育プログラム 大修館書店
- 文部科学省（2011）平成 22 年度文部科学白書：特集 2 教育と職業
http://www.mext.go.jp/component/b_menu/other/_icsFiles/afieldfile/2011/10/05/1311679_003.pdf（2019/9/20 閲覧）
- 山本浩二・島本好平（2015）大学生におけるライフスキルと学業成績との関連 神戸医療福祉大学紀要 16（1） pp93-103
- 森常人（2016）大学生のコミュニケーション能力向上のための基礎的研究—グループワークとプレゼンテーションの事例より— 関西外国語大学 研究論集 104 pp129-138
- 平尾元彦・重松政徳（2007）大学生のコミュニケーション能力とキャリア意識 大学教育 4 pp 111-121
- 白石京子（2015）自尊心、共感性、ピアカウンセリングマインドが青年期の社会的スキルに与える影響 日本人間関係学会第 25 回全国大会要旨集 pp69-70
- 松村康平（1978）人間発達に関する関係学的考察 人間文化研究 1 別冊 pp64
- 佐藤啓子（1997）生涯学習社会における家庭教育（3）人間科学研究 文教大学人間科学部 19
- 杉本太平（2019）日本関係学会第 41 回大会発表要旨集 pp7
- 杉本太平（2018）宇都宮共和大学 授業シラバス：グローバル社会を支える人材育成のための「ヒューマンリレーション・スキルトレーニング」
http://www.consortium-tochigi.jp/pdf_global/syllabus-2018/syllabus_2018-18.pdf（2019/9/20 閲覧）
- 嘉瀬貴祥・飯村周平・坂内くらら・大石和夫（2016）青年・成人用ライフスキル尺度の作成 心理学研究 87 5 号 pp 546-555
- 木野和代・鈴木有美（2016）多次元共感性尺度 10 項目短縮版の検討 研究論文集 123 pp37-52
- 浅野志津子（2016）学習動機が大学生の学習に及ぼす影響 相模女子大学 学芸学部
- 皆川興栄（2009）人生をより良く生きるために必要なライフスキル 考古堂 pp14-19