

日本版修復的対話トーキングサークルの継続的参加体験が青年期の 大学生に与える心理的影響

梅崎 薫¹⁾ 横山 恵子²⁾ 川添 学³⁾ 佐藤 晋爾⁴⁾

Effects of continuous participation in Restorative Dialogue “Talking Circle Japanese version” on Japanese students in adolescence

Kaoru Umezaki¹⁾, Keiko Yokoyama²⁾, Gaku Kawazoe³⁾, Shinji Satoh⁴⁾

要旨

健康な学生を対象に、日本版修復的対話トーキングサークル（以下、サークルと略す）の継続的な参加による変化を観察する。学生には隔週3回開催するサークルに参加してもらう。初回参加前と隔週3回参加の1-2週間後に気分プロフィールテスト POMS2 とポジティブ心理テスト PERMA-profiler を測定する。各3回の参加直前直後に心理テスト STAI と PERMA-profiler（参加前のみ）も測定する。倫理的配慮として所属大学の審査を経た（倫理審査番号 19008）。計28名の協力学生は、継続的な参加により気分プロフィール POMS2 で、抑うつ・落ち込み、疲労・無気力、緊張・不安は有意に低下、活気・活力は有意に上昇、well-being を構成する PERMA-profiler 尺度では全項目で統計的有意な上昇を認めた。各回の STAI は毎回有意に低下していた。質的分析から、対話の場が安心でき、発見や気づきがあり、認識や行動変容の契機となっていたことが明らかとなった。

キーワード：修復的対話, 日本版トーキングサークル, 継続参加, 不安, well-being PERMA-profiler

Abstract

[Purpose] This study aims to compare Japanese adolescent students' anxiety, mood, and well-being before and after participating in the Restorative Dialogue “Talking Circle”. [Method] A mixed method study design was used, with each participant partaking in the “Talking Circle” three times at two-week intervals. Participants were assessed for State Anxiety and Trait Anxiety (STAI), the PERMA-profiler before and after each circles, as well as the Profile of Mood States 2 (POMS2) were assessed one week before the first and after the last Circle. [Results] The participants comprised 28 students, of which only two were boys. After each of the three times that the students participated in the Circle, the Profile of Mood States and well-being PERMA-profiler of the members significantly changed for the better. State Anxiety and Trait Anxiety were significantly lower every time. For the analysis, SPSS version 21 was employed. The qualitative analysis indicates that students felt secure and calm as they reflected and gained self-awareness. Such experiences were comforting and enjoyable. Further, their negative feelings toward others became positive. [Conclusion] Participants' anxiety, depression-dejection, and fatigue-inertia reduced after participating three times in the

1) 埼玉県立大学保健医療福祉学部社会福祉子ども学科社会福祉学専攻

2) 横浜創英大学 看護学部 精神看護学

3) 東京都北区教育総合相談センター

4) 筑波大学医学医療系筑波大学附属病院茨城県地域臨床教育センター精神科

1) Saitama Prefectural University

2) Yokohama Soei University

3) Kita Ward Board of Education Comprehensive Consultation Center in Tokyo

4) University of Tsukuba, Faculty of Medicine

原稿受付日：2022年1月18日 採択日：2022年2月28日

Circles. Additionally, their well-being and vigor-activity increased. Participating in the Restorative Dialogue in the Talking Circle helped participants change for the betterment of their future.

Keyword: Restorative Dialogue, Talking Circles Japanese version, continuous participation effects, anxiety, well-being PERMA-profiler

1. はじめに

1) 修復的対話の国際的動向

修復的対話は、犯罪の被害と加害、コミュニティに生じた人間関係の損なわれを修復する対話として1970年代カナダから始まった。古来どの民族にもあった対話の原型を元に近代社会に再生させることから、古くて新しいアプローチと呼ばれる。この修復的司法の領域で始まった対話は、今日むしろ司法の外で展開されており、その代表例は学校やコミュニティにおける実践である。

国連によるハンドブック Handbook on Restorative Justice Programs 改訂版（第2版2020年）は、修復的対話を(a) victim-offender mediation, (b) restorative conference (family group conference, community conference), (c) circles に分類している¹⁾。本研究で実施する対話は、(c) circles であり、peace-making circles としても知られている。国際的に学校やコミュニティで実践されているトーキングサークル talking circles の日本版で、お互いを知り、つながり、安全なコミュニティを構築しようとする。

ところで修復的対話は、修復的アプローチとして、地域や組織を再生させる対話としても注目されている。インターネットの普及とグローバリゼーションにより私たちの住む生活世界は極めて速いスピードで、世界規模の変化をするようになった。コロナ禍の閉塞感、グループ間や地域社会のなかで意見の対立や紛争、衝突をさらに高めていると思われる。

イタリアのPadova大学、Giovanni Grandiは、修復的対話がイノベーションの可能性を持つとして、修復的対話が登場した司法の場よりも、その外での実践の必要性や可能性を訴え、以下のように述べている²⁾。

私たちは、20世紀後半に成立した哲学と哲学的な思考方法を捉え返す時代に生きている。これまでの哲学を離れ、新たな哲学的リフレクションを発達させる必要がある。それには修復的アプローチによりもたらされる深い傾聴や共感力を高めるしかない。修復的対話は、司法領域で必ずしも普及しなかったが、私たちの複雑な人間関係における葛藤に向き合うために、今、修復的アプローチが必要である。世界中で、学校や地域コミュニティにおいて修復的対話が活発に展開されている。こ

の対話に参加することで、人々は深い傾聴により新たな哲学的リフレクションを体験し、共感力を高めることだろう。このような体験は意思決定過程に生じる対立という難しい状況に人々が向かい合うためのトレーニングの場となり、ブレイクスルーを生んでくれる可能性を拓く²⁾。

2) 研究の背景

研究代表者の梅崎は2013年から、この修復的対話の日本版開発に着手し、アクションリサーチを続けてきた³⁻⁷⁾。日本版プログラムの修復的対話トーキングサークル（以下、サークル）がモデルとしたのは、国際的なサークルの指導者 Kay Pranis⁸⁻¹⁰⁾ と、同じく国際的な修復的対話の指導者で「被害者 - 加害者調停ハンドブック - 修復的司法実践のために -」の著者 Mark Umbreit によるプログラムである¹¹⁻¹²⁾。研究代表者が実践し、研究するために設立した特定非営利活動法人RJ対話の会（現修復的対話の会）では、新型コロナウイルス感染防止のために対面での対話の場が失われたことから、2020年よりオンラインでの対話プログラムを開発して、オンライン・サークルの対話の場も開催している。

UmbreitはMinnesota大学の修復的正義平和センター教授・創設ディレクターで2019年米国史上最も注目すべきソーシャルワーカー50人にランクされた。Umbreitは、修復的対話はどのようなトラウマセラピーより被害者の心の傷を癒すが、そのために大切なことはメソッドや手順ではなく、修復的対話の価値を見失わないこと、専門家・権威という衣を脱いで、ひととして傍らに居続けることなのだと教えてくれた¹²⁾。

サークルは実施手順が定まっている構造的な対話で、日本版プログラムは次のようになる。開始時のチェックインでマインドフルネスの呼吸を行う。対話の担い手サークルキーパー（以下、キーパー）は、トーキングピースという発言者を示す物を用い、これを時計回りまたはその反対回りに参加者に手渡し、発言を促す。参加者から即興的な語りを引き出すために言葉や写真・イラストなどのカードを用いて問う。詳しい説明は研究代表者梅崎による「修復的対話トーキングサークル実施マニュアル」や2020年本誌に掲載された先行研究をご覧ください⁷⁾。

現修復的対話の会が2016年より地域で毎月開催し

ているサークルで、研究代表者の梅崎は、参加3回目または4回目頃から参加者の様子に変化が生じることを複数経験してきた。そこでトークンサークル参加効果の研究に着手し、雑談と比較すると50分のトークンサークル参加1回でも差があり、サークルでは心理テストSTAIにおいて状態不安と特性不安の両方が低下するとわかった¹³⁾。

本研究は、この先行研究「日本版修復的対話トークンサークルと雑談会における参加者の不安低下に関する比較研究」保健医療福祉科学2020年1巻p.16-25の後続研究である。

3) 研究の目的

本研究は、前回の先行研究よりサークルに参加する協力者の数を増やし、単回ではなく複数回の参加を求めて、複数回の継続的参加による変化を観察する。前回同様に、STAIによる不安、POMS2による過去1週間の気分プロフィールを測定するが、今回はポジティブ心理テストであるPERMA-profiler日本語版によるwell-beingも測定する。またサークルに参加した体験を振り返る個別アンケート調査を実施して、質的にも、単回ではなく複数回参加した場合に、参加した学生の内部で何がおきていたのか、その変化を明らかにする。

2. 調査の対象および方法

1) 調査の対象

本調査の対象は、健康な学生30人である。30人の学生には隔週3回開催する全てのサークルに参加してもらう。30人の参加するグループは固定せず、その都度、いくつかのグループに分かれて3回参加してもらう。協力学生には、参加の都度クオカード1000円分を謝礼として渡す。

2) 方法

(1) 研究デザイン

本研究のデザインはSingle-subject experimental designで、説明的デザインの混合研究法である。しかしながら研究代表者は修復的対話に関する過去の研究で用いたりサーチクエスチョンを繰り返し用いており、参加者に何がおきているのかを記述し、解釈しようとしてきたことから探求的デザインともいえる。研究代表者は修復的対話に関する一連の先行研究、すなわち高齢者や高齢福祉施設の職員、社会的に孤立しがちな女性たちに対するインタビュー結果から質的帰納的に分析

し、本研究の仮説としている^{3,6,13)}。本研究では、演繹的量的分析と質的分析から仮説を検証して、対話の参加者に何が起きているのか説明を試みる。

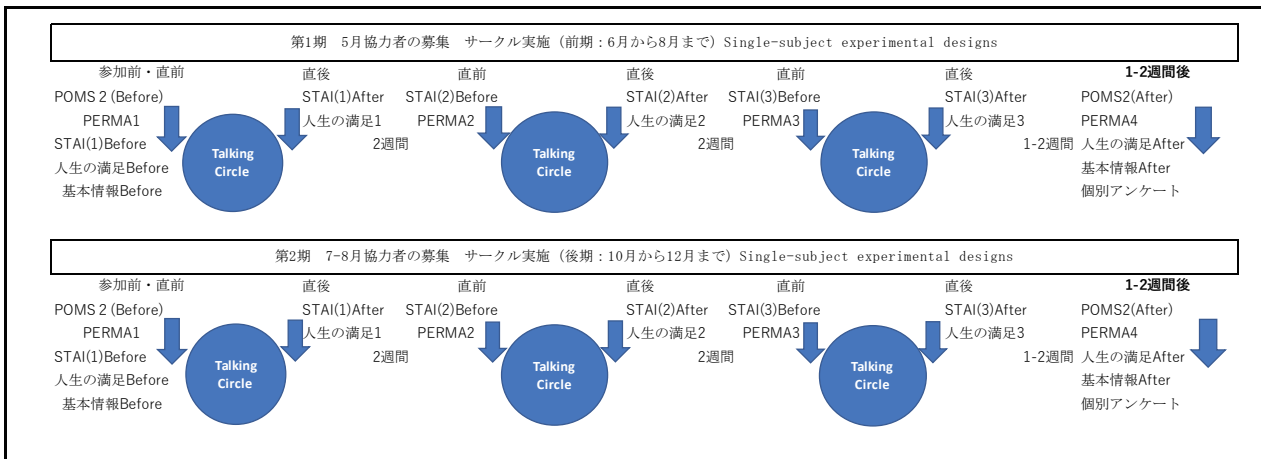
今回の調査は、2期に分けて同じ過程を2回実施する。協力学生には隔週3回、50分程度のサークルに参加してもらう。参加前のベースライン時に基本情報Beforeとネガティブ心理テストPOMS2（過去1週間の気分）とポジティブ心理テストPERMA-profilerを測定し、全3回の参加1-2週間後に再度、基本情報AfterとPOMS2（過去1週間の気分）とPERMA-profilerを測定する。また各3回の対話の参加直前と直後にもネガティブ心理テストとしてSTAI、ポジティブ心理テストとしてPERMA-profiler（直前）と感謝・人生の意味・満足・一般的幸福感のスケーリング（直後）を実施する。

測定時期は図1に示す通りである。ベースライン時は第1回参加前で、最終測定は全3回参加の1-2週間後である。最終測定が全3回参加の1-2週間後となっているのはPOMS2で過去1週間の気分を問うためである。前段階として行った先行研究では、サークル参加群に対して雑談会参加群を設定したクロスオーバースタディのデザインであった（図2）。本研究ではSingle-subject experimental designだが、測定時期はできるだけ同様にする。

今回、ポジティブ心理テストを追加した理由は、日本版プログラムの参考としたCarolyn Boyes-Watson & Kay Pranisによるプログラム⁸⁾が、その基本的な理論支柱にSeligmanらのポジティブ心理学を用いていることがわかったことと、心理テストを実施することによる介入的な影響を緩和するためである。心理テストは、それ自体を介入と位置付けていないが、心理的な問いに対して回答する影響がないとは言えない。そこで、今回はネガティブ心理テストSTAIと気分プロフィールテストPOMS2を測定したが、今回はネガティブ心理とポジティブ心理の両方を問うことでバランスをとることにした。

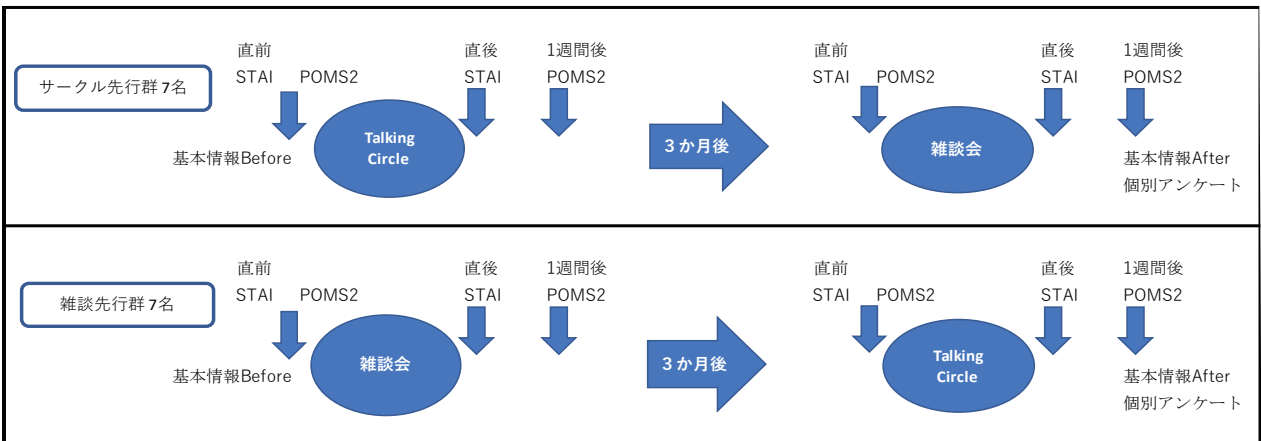
ベースライン時の第1回参加前と全3回参加の1-2週間後にネガティブ心理テストPOMS2とポジティブ心理テストPERMA-profilerを、各3回の対話参加の直前直後でもネガティブ心理テストSTAI（直前直後）とポジティブ心理テストPERMA-profiler（直前）、感謝・人生の意味・満足・一般的幸福感のスケーリング（直後）を実施する。

ポジティブ心理テストPERMA-profiler日本語版は、翻訳したテストとして信頼性妥当性が検証されている。しかし、感謝・人生の意味・満足・一般的幸福感のス



※STAIはその時の心理、POMS2は過去1週間の心理 ※※ PERMA-profilerは表中PERMA、感謝・人生の意味・満足・一般的幸福度のスケールリングは人生の満足と略記

図1 スタディデザインのイメージ



※STAIはその時の心理、POMS2は過去1週間の心理

図2 先行研究でのスタディデザイン イメージ図

ケーリングは著者ら (Michael E. McCullough, Shige Oishi, Ed Diener, Sonja Lyubomirsky, 註) に使用許可を得たが、訳語が未確定で検証も不十分なため、本研究ではスケールリングのみ行い、分析対象とはしない。但し、ベースライン時の参加前において、PERMA-profiler とこのスケールリング結果を必要があれば比較できるようにするため実施しておくことにする。

以上、分析対象とするデータの数値は、基本情報が2、POMS2が2、PERMA-profiler が4、STAIが6 (2×3回)、個別アンケートデータ1である。

対話の質が均質となるように、サークルの担い手キーパーには研究代表者が育成した熟練した担い手で、現修復的対話の会の活動として地域で1-4年以上キーパーを務めている市民の経験者 (女性、50-70代、職業や専門性に特徴は特にならない) 6名に依頼する。即

興的に問うためのツールとして使用する言葉カードと写真カードおよび問いは、各3回を以下の通りとする。

1回目:「ここにある言葉カードから、お互いを大切にするとき、あなたが必要だと思う言葉を1枚選んで、どうして、その言葉を選んだのか、その理由を教えてください」

使用する言葉 (信頼、敬意、成長、決断、感謝、発見、約束、意欲、共感、傾聴、努力、希望、平和、平穏、元気、自由)

2回目:「ここにある写真カードから、あなたが心惹かれる写真を一枚選んで、どうして、その写真に心惹かれるのか、その理由を教えてください」 (使用写真の説明省略)

3回目:「これから、あなたが、あなたらしい人生の意味を見つけるために、何が助けになると感じますか。ここ

にある言葉カードから、あなたの助けになると思う言葉を一枚選んで、どうして、それが助けになると思うのか、その理由を教えてください」

使用する言葉（信頼、敬意、成長、決断、感謝、発見、約束、意欲、家族、仲間、友情、共感、傾聴、努力、希望、平和、平穏、元気、自由、愛、夢、目標）

協力学生は全て1回から3回まで上記「問い」とカードの組み合わせのサークルに参加する。サークルへの参加は、協力学生とキーパーの都合に合わせて、毎回の参加メンバーとキーパーを固定しない。

(2) 日本版修復的対話トーキングサークルの対話構造

キーパーは自己紹介とともに、修復的対話のルール、トーキングピースという話し手を示す物を用いて対話することを説明して対話を開始する。対話のルールは、お互いを尊重する、話す人の話をよく聴く、異なる考えや意見でも話し手を非難しない、話したくない時は話さなくてよいパスできるというルールである。チェックインでマインドフルネスの深い呼吸を8回行う瞑想の時間を持つ。マインドフルネスでも使用される仏教楽器ティンシャを呼吸の開始時3回と終了時に1回鳴らし、その音を合図に呼吸と瞑想を開始してもらい終了して対話に入る。対話の終了後、最後にチェックアウトとクロージングとして、お茶とお菓子をとりながら自由に語り合う時間を持つ。飲食を共にして自由な日常的会話をしながら解散の時間を迎える。対話の所要時間は、学生7人の参加で約50分である¹³⁾。

(3) 基本情報・個別アンケート調査

基本情報 Before として、サークル参加前に、性・年齢・学年、および人的交流に関する情報として、自宅生か否か、部活やバイトなど学内外における人的交流の有無・ソーシャルネットワークのサイズ・頻度、経済的理由で交流参加を断念した経験を尋ねる。

全3回の参加1-2週間後に基本情報 After と、個別アンケート調査（自記式）によりサークルに参加した感想等について尋ねる。アンケート項目は、前回の先行研究で用いたものと同じである。①トーキングサークルに参加した体験、②自分に生じた変化、③自分自身の人間関係に生じた変化、④第三者的に観察した対話参加時等に気づいた他の参加者の変化、⑤想定外の発見、⑥その他自由な感想、とする半構造化の質問である。

(4) 使用する心理テスト

雑談と比較した先行研究において有意差を認めた Charles D. Spielberger による心理テスト STAI¹⁴⁾ を今回も用いる。前回と同様、参加の直前直後に状態不

安 (State Anxiety) と特性不安 (Trait Anxiety) を測定する。

前回、有意差を認めなかった Juvia P.Heuchert & Douglas M. McNair による気分プロフィールテスト POMS2¹⁵⁾ も前回と同様に用いる。POMS2 の下位尺度には、過去1週間の緊張-不安 (Tension-Anxiety)、抑うつ-落ち込み (Depression-Dejection)、怒り-敵意 (Anger-Hostility)、活気-活力 (Vigor-Activity)、疲労-無気力 (Fatigue-Inertia)、混乱-当惑 (Confusion-Bewilderment) がある。総合的な気分状態 (TMD: Total Mood Disturbance) は、緊張-不安、抑うつ-落ち込み、怒り-敵意、疲労-無気力、混乱-当惑の総計から活気-活力を差し引いた値である。上記6つの気分プロフィールは得点が高いとその気分も高いことを意味する。

上記、ネガティブ心理テストに加え、今回はポジティブ心理テストとして、持続的幸福感 well-being を測定する Butler, Julie & Kern, Margaret.L による PERMA-profiler テストを実施する。この心理テストは、Martin Seligman らによるポジティブ心理学¹⁶⁾ を基盤とするテストで、下位尺度に、P (Positive emotion/ ポジティブ感情)、E (Engagement/ 物事への積極的な関わり)、R (Relationship/ 他者とのよい関係)、M (Meaning/ 人生の意義の自覚)、A (Accomplishment/ 達成感) をもち、これら下位尺度が、持続的幸福感 well-being を構成すると考えるモデルである。Butler, Julie & Kern, Margaret.L による使用許可を得た上で、日本語訳版として検証された金沢工業大学塩谷亨による PERMA-Profiler を、許可を得て使用する¹⁷⁾。

(5) 分析方法

量的分析では、心理テストの結果などを各値が正規分布しているか確かめ、正規性を認めた場合は t 検定、正規性が認められない場合はノンパラメトリック検定を実施する。統計的有意水準は5%とする。

質的分析では、個別アンケート調査から得る記述されたテキストに関して、問いごとに記述テキストをそれぞれセグメント化し、コーディングして、分類したものにカテゴリを付けて分類する。

(6) 倫理的配慮

所属大学の研究倫理審査により承認を得た（倫理審査番号 19008）。利益相反が生じる可能性は無い。

3. 結果

調査の実施期間は、2019年5月から12月である。

最終的に28名の学生の分析可能なデータを得た。使用した統計解析ソフトはSPSS.21バージョンである。

1) 基本情報

研究に協力してくれた学生の基本情報は、表1の通りである。協力学生の平均年齢は20.18歳、その幅は18歳から26歳であった。男子学生は2名のみで、いずれも1年生、自宅生と下宿生がそれぞれ1名であった。全体では自宅生19名下宿生9名で、1年・3年・4年にはほぼ均等に分布、2年生は1名のみであった。基本情報の各項目について、対話参加の前 Before と3回参加の1-2週間後 After の2時点で比較をしたところ、「学外の一緒にご飯を食べたり遊びに行く友人数(ネットワークサイズ)」のみ統計的有意な変化があった。この変化がサークル参加とは別に交絡として作用している可能性を確認するために、参加前 Before における学外友人サイズ、および参加後 After における学外友人サイズと、全目的変数との関連を、ノンパラメトリック Kruskal-Wallis により分析したところ、1回めの参加前の状態不安 (SA1B) を除いて有意な関連はなかった。

そこで学外友人サイズの変化に注目して、減少群・不変群・増加群の3群に分け、友人数の変化の各群、すなわち減少群 (N = 1) 不変群 (N = 19) 増加群 (N = 7) 不明 (N = 1) と全目的変数との関連をノンパラメトリック Kruskal-Wallis 検定で分析した。その結果、有意な関連は1回めの参加前の状態不安 (SA1B) を含

めて認めなかったため、学外友人サイズの変化を交絡として踏まえる必要はないと判断した。

2) POMS2 気分プロフィールの変化

ベースライン時の第1回参加前と全3回参加の1-2週間後に測定したPOMS2日本語版について、ノンパラメトリック Wilcoxon の符号付き順位検定(ペア検定)を行ったところ、参加前と後の比較で統計的有意な差を認めた。また、各下位尺度においても、抑うつ-落ち込み (Depression-Dejection)、疲労-無気力 (Fatigue-Inertia)、緊張-不安 (Tension-Anxiety) において統計的に有意な低下を認めた。活気-活力 (Vigor-Activity) においては統計的有意な上昇を認め、総合的気分状態 (TMD: Total Mood Disturbance) は有意に低下していた(表2、図3)。

3) 持続的幸福感 well-being を測定する PERMA-profiler 日本語版

今回の研究では、Martin Seligman らによる持続的幸福感 well-being PERMA-profiler テストを、ベースラインの初回参加前、2回目参加前、3回目参加前、3回参加の1-2週間後の4時点で計測した。PERMA-profiler は、Positive emotion/ ポジティブ感情、Engagement/ 物事への積極的な関わり、Relationship/ 他者とのよい関係、Meaning/ 人生の意義の自覚、Accomplishment/ 達成感で構成される

表1 対象者の属性

	自宅生 (女子)	%	自宅生 (男子)	%	下宿生 (女子)	%	下宿生 (男子)	%	計	%
1年生	7	38.9%	1	100.0%	1	12.5%	1	100.0%	10	35.7%
2年生	0	0.0%	0	0.0%	1	12.5%	0	0.0%	1	3.6%
3年生	6	33.3%	0	0.0%	2	25.0%	0	0.0%	8	28.6%
4年生	5	27.8%	0	0.0%	4	50.0%	0	0.0%	9	32.1%
合計	18	100.0%	1	100.0%	8	100.0%	1	100.0%	28	100.0%

表2 トーキングサークル参加前と3回参加の1-2週間後の比較(気分プロフィール)

N=28	Anger-Hostility 怒り-敵意	Confusion- Bewilderment 混乱-当惑	Depression-Dejection * 抑うつ-落ち込み	Fatigue-Inertia * 疲労-無気力	Tension-Anxiety * 緊張-不安	Vigor-Activity * 活気-活力	Fiendliness 友好	Total Mood Disturbance * 総合評価
Before (average)	6.6	14.1	11.6	9.7	17.5	16.5	14.6	42.3
After (average)	6.3	13.0	9.1	7.4	14.6	19.0	14.9	31.4
p value	0.392	0.177	0.034	0.002	0.034	0.030	0.847	0.009

対応のあるノンパラメトリック検定 (Wilcoxon の符号付き順位検定) * 有意差あり (p value < 0.05)

尺度で、総合評価は持続的幸福感 well-being であるが、Over-Allと標記される。

各下位尺度の計測値に、参加時の回数を示す1から4の番号を与えて、Positive emotion/ ポジティブ感情には P1-P4、Engagement/ 物事への積極的な関わりには E1-E4、Relationship/ 他者とのよい関係には R1-R4、Meaning/ 人生の意義の自覚には M1-M4、Accomplishment/ 達成感には A1-A4、総合評価となる持続的幸福感 well-being Over-Allには O1-O4と標記した。各値は表3の通りである。

ベースラインの初回参加前、2回目参加前、3回目参加前、3回参加の1-2週間後の4時点での値に対して、複数の対応があるノンパラメトリック Friedman 検定を行ったところ、全てにおいて統計的有意な差を認めた(表3)。

次に、P1からP4、E1からE4、R1からR4、M1からM4、A1からA4、O1からO4の各値に対して、初回参加前1と第2回参加前2(1-2)、初回参加前1と第3回参加前3(1-3)、初回参加前1と3回参加の1-2週間後4(1-4)、第2回参加前2と第3回参加前3(2-3)、第3回参加前3と3回参加の1-2週間後4(3-4)の組み合わせでノンパラメトリック Wilcoxon 符号付き順

位検定(ペア検定)を行った(表3)。

その結果、P1-P4、E1-E4、R1-R4、M1-M4、A1-A4、O1-O4のすべて、すなわち初回参加前1と3回参加の1-2週間後4のすべての組み合わせで、統計的有意な差を認めた。しかし、その途中経過での組み合わせ、すなわち(1-2)(1-3)の検定結果と、最終段階での組み合わせ(3-4)における検定結果では、Meaning(人生の意義の自覚)および Accomplishment(達成感)と、Positive emotion(ポジティブ感情)、Engagement(物事への積極的な関わり)、Relationships(他者との良い関係)で、異なる様相を認めた。前者は(1-2)(1-3)(1-4)で有意差を認めるのに対して、後者は最終段階の(3-4)において有意差を認めた。総合得点の Over-All では、これらを反映して、O1-O2、O1-O3、O3-O4で有意差を認めた。

4) STAI 状態不安 (SA) と特性不安 (TA) の変化

STAI 状態不安・特性不安の測定値を表4に示した。ノンパラメトリック Wilcoxon の符号付き順位検定(ペア検定)で、各回の直前直後と比較をしたところ、状態不安(SA)、特性不安(TA)ともに毎回の有意な低下を認めた(表4)。しかし直前の STAI および直後

トーキングサークル 参加前と3回参加の1-2週間後の比較
気分プロフィール (*有意差あり p<0.05)

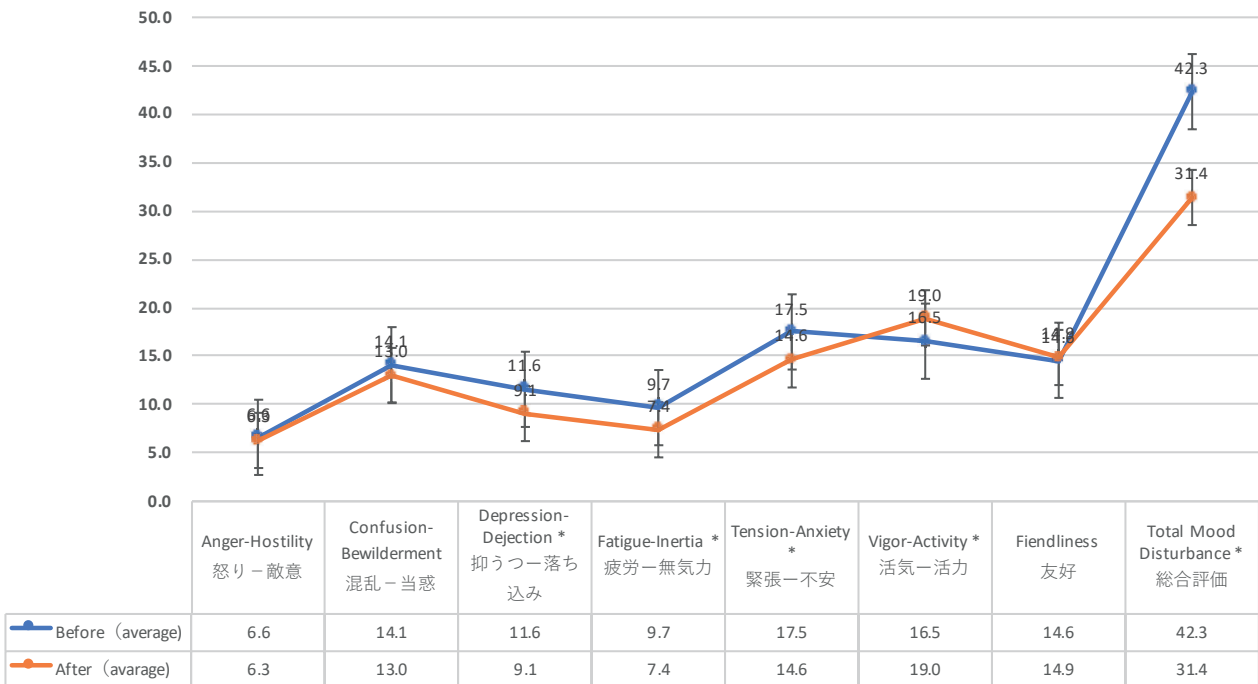


図3 トーキングサークル参加前と3回参加の1-2週間後の比較(気分プロフィール)

表3 ポジティブ心理テスト (PERMA-profiler) 分析結果

N=28	平均値	標準偏差	Friedman p値	ペア検定	有意差	N=28	平均値	標準偏差	Friedman p値	ペア検定	有意差
Positive emotion (ポジティブ感情)						Meaning (人生の意義の自覚)					
P1	6.35	1.628	p=0.001	P1 - P2	0.091	M1	6.09	2.031	p=0.031	M1 - M2	0.034
P2	6.72	1.709		P1 - P3	0.216	M2	6.51	1.71		M1 - M3	0.030
P3	6.69	1.712		P1 - P4	0.000	M3	6.69	1.735		M1 - M4	0.011
P4	7.25	1.669		P2 - P3	0.290	M4	6.87	1.608		M2 - M3	0.339
Engagement (物事への積極的な関わり)						Accomplishment (達成感)					
E1	7.17	1.223	p=0.000	E1 - E2	0.276	A1	6.39	1.331	p=0.018	A1 - A2	0.026
E2	7.31	1.506		E1 - E3	0.586	A2	6.74	1.167		A1 - A3	0.010
E3	7.13	1.217		E1 - E4	0.014	A3	6.79	1.354		A1 - A4	0.013
E4	7.75	1.028		E2 - E3	0.105	A4	6.96	1.348		A2 - A3	0.857
Relationships (他者とのよい関係)						Over-All (ウェルビーイング総合得点)					
R1	6.64	1.242	p=0.001	R1 - R2	0.545	O1	6.96	1.228	p=0.000	O1 - O2	0.024
R2	6.81	1.4		R1 - R3	0.344	O2	7.31	1.333		O1 - O3	0.083
R3	6.79	1.451		R1 - R4	0.005	O3	7.25	1.369		O1 - O4	0.001
R4	7.29	1.435		R2 - R3	0.978	O4	7.71	1.273		O2 - O3	0.498
				R3 - R4	0.002					O3 - O4	0.001

各値の番号 1 : 初回参加前、2 : 2回目参加前、3 : 3回目参加前、4 : 3回参加の1-2週間後

※ Friedman検定 (複数の対応)

※ ペア検定 (Wilcoxon の符号付き順位検定)

表4 不安の低下 (STAI) 参加前後での比較 (N = 28)

状態不安	参加前後でのペア検定	平均値	標準偏差	p値
1回目	参加前 状態不安 State Anxiety(SA1B)	43.82	10.07	0.000
1回目	参加後 状態不安 State Anxiety(SA1A)	31.71	6.38	
2回目	参加前 状態不安 State Anxiety(SA2B)	39.96	6.90	0.000
2回目	参加後 状態不安 State Anxiety(SA2A)	31.82	8.97	
3回目	参加前 状態不安 State Anxiety(SA3B)	40.86	7.04	0.000
3回目	参加後 状態不安 State Anxiety(SA3A)	30.00	5.30	
特性不安	N=28	平均値	標準偏差	p値
1回目	参加前 特性不安 Trait Anxiety(TA1B)	46.43	10.65	0.000
1回目	参加後 特性不安 Trait Anxiety(TA1A)	41.18	11.80	
2回目	参加前 特性不安 Trait Anxiety(TA2B)	45.25	9.37	0.000
2回目	参加後 特性不安 Trait Anxiety(TA2A)	41.86	10.50	
3回目	参加前 特性不安 Trait Anxiety(TA3B)	44.46	9.43	0.001
3回目	参加後 特性不安 Trait Anxiety(TA3A)	40.14	10.18	

※対応のあるノンパラメトリック検定 (Wilcoxonの符号付き順位検定)

※※ 各値の番号 1 : 1回目 : 2回目 3 : 3回目 / B : 参加前 A : 参加後

のSTAIについて、それぞれの3時点での値を、複数の対応があるノンパラメトリックFriedman検定で分析した結果では統計的有意差は認めなかった。

5) 個別アンケート記述の質的分析結果

サークルに参加した学生の、回答した個別アンケートによる記述テキストをそれぞれセグメント化し、コーディングして分類し、カテゴリを付けて、サークルに参加した学生の内部で何が起きていたのかを説明し、解釈できるようにした(表5)。

①トーキングサークルに参加した体験の回答は、28名全てから回答を得た(表5)。「対話の場で何をしたのか」「どのような経験や気持ちを体験したのか」「対話に参加した結果(学生が)何を得たのか」「何が可能だったのか」「修復的対話の特徴」「総じての表現」というカテゴリに分類することができた。

②自分に生じた変化を、全ての学生が回答していた(表6)。カテゴリ「気持ちの変化」「気づき・学習」「認

識の変化」「行動様式の変化」「意欲」に分類された。「気持ちの変化」カテゴリは、楽しい/ストレスが軽減/さわやかな気持ち/落ち着くというコードから、「行動様式の変化」カテゴリは、感謝する/意味を考える/積極的な行動へ向かう/深い話、じっくり話す/他者の立場になって考える/自分と向き合う/傾聴を意識する/落ち着いて物事を考えるなどのコードで構成されていた。「気づき・学習」カテゴリのコードは、他者と気持ちや考えを共有する大切さ/短時間に落ち着く場をつくれる/多様な視点の獲得/自分の考えを説明する力の向上、「認識の変化」カテゴリのコードは、自己肯定・自己効力感の向上/他者への関心/他者へ少し優しくなれた/話すことへの安心感、抵抗感が減る/人に対する恐怖が減少であった。

③自分自身の人間関係における変化と、④第三者的に観察した他の参加者の変化について、変化を回答していたのは28名中、前者17名、後者15名と半数以上が回答していた(表7)。

表5 ①どのような体験だったか - カテゴリとコードの一覧 - (N=28 全員が回答)

対話の場で、何をしたか	どのような経験・気持ちを体験したか	対話に参加した結果、何を得たか
じっくり考える	なつかしい、温かい話を聴く	新たな視点
自分と他者を比較する	話を聴いてもらえる	新たな発見、気づき
自分と向き合う	反論や否定されない	他者への関心が高まる
自分について語る	(最初)緊張する	ストレス解消
自分について知る	徐々に緊張しなくなる	自分には価値がある
自分の考えや体験を語る	安心する	自分の価値(観)を知る
集中する	意欲がわく	総じての表現
他者の話を聴く(体験)	落ちつく	いつもはしない体験
苦手なことをする	とてもリラックスできた	面白い体験
人と話す(対話する)	気持ちが良い、心地良い	経験したことがない新鮮な
お互いの想いを交換する	心が和らぐ、癒される	為になる体験
傾聴する	楽しい	不思議な体験
静かにする	参加してよかったと思える	良い体験
多様な人と話す	参加するとスッキリする	貴重な体験
つながり合う	何が可能だったか	
コミュニケーションを学ぶ	安心して話せる	
コミュニケーションを練習する	落ちついて聴く	
修復的対話の特徴	落ち着いて話す	
対話ツール、問い、ルールがあった	自由に話せる	
普段しない話題で対話した	他者の言葉をしっかり受け止める	
未来について考える	話しやすい	

※個別アンケート記述テキストからセグメント化し、コーディングしてカテゴリ化した。

③自分自身の人間関係における変化は、「関わり方の変化」「関わりの増加」「自己肯定感の向上」「ストレス対処能力の向上」「ネガティブ感情の減少」「ポジティブ感情の増加」「コミュニケーション能力の向上」というカテゴリに分類された。

④第三者的に観察した他の参加者の変化では、「コミュニケーション能力の向上」「表情の変化」「態度の変化」「対話参加への積極性」「関わり方の変化」「関係性の変化」カテゴリの分類になった。

③自分自身の人間関係における変化と④第三者的に観察した変化の、両方に共通するカテゴリがあった。それは「関わり方の変化」と「コミュニケーション能力の向上」であるが、カテゴリを構成するコード数に相対立する違いがあった。「関わり方の変化」では、③自分

自身における変化でコード数が多く、「コミュニケーション能力の向上」では、④第三者的な観察の方にコード数が多かった。

⑤想定外の発見に関しては紙面の都合上、作表しなかったが、「発見と気づき」「修復的対話の特徴」という2カテゴリに分類できた。

「発見と気づき」カテゴリを構成するコードは、精神的におちつく／元気になる／お互いを知る／ポジティブ思考になる／お互いに共通性がある／他者への気づき／第一印象と実際は違う／自分も対話できる／自分自身への気づき／多様性の発見／気づき、であった。

「修復的対話の特徴」カテゴリでは、カードとトーキングピース／クロージングのお茶とお菓子／キーパー／マインドフルネス・瞑想／静かな空間・場／初対面の人

表6 ②自分に生じた変化のカテゴリとコード 一覧 (N=28 全員が回答)

カテゴリ	コード
気持ちの変化	楽しい
	ストレスが軽減、さわやかな気持ち
	落ち着く
気づき・学習	他者と気持ちや考えを共有する大切さ
	短時間に落ち着く場をつくれる
	多様な視点の獲得
	自分の考えを説明する力の向上
認識の変化	自己肯定・自己効力感の向上
	他者への関心
	他者へ少し優しくなれた
	話すことへの安心感、抵抗感が減る
	人に対する恐怖が減少
行動様式の変化	感謝する
	意味を考える
	積極的な行動へ向かう
	深い話、じっくり話す
	他者の立場になって考える
	自分と向き合う
	傾聴を意識する
	落ち着いて物事を考える
	心理テストの項目を意識した
意欲	コミュニケーション向上への意欲
	充実した人生に向かう ※※

※個別アンケート記述テキストからセグメント化し、コーディングしてカテゴリ化した。

※※ 自由記述から加筆した

表7 ③自分自身の人間関係における変化、④第三者的に観察した他の参加者の変化

③自分自身の人間関係における変化(変化あり回答N=17/28)		④第三者的に観察した他の参加者の変化(変化あり回答N=15/28)	
カテゴリ	コード	カテゴリ	コード
関わり方の変化	ひとりひとりの個性をとらえて接するようになった	コミュニケーション能力の向上	言葉が増えた人がいた
	人の話をしっかり聴こうとするようになった		自分の思いや考えを、伝えるのが上手くなった人がいた
	居心地の悪い人と無理に関わらないようにできる		自分の言葉で話すようになった人がいた
	自分からかわわりを持つようになった		前よりすらすら言葉がでてくるようになった人がいた
関わりの増加	友人とより仲良くなった	表情の変化	穏やかに話す、楽しそうに話すようになった人がいた
	友人と過ごす時間が増えた		表情やしぐさに積極性が感じられるようになった人がいた
	顔見知りが増えた		表情が生き生きしてきた人がいた
自己肯定感の向上	ひとりだけでいても不安でなくなった	態度の変化	表情が柔らかくなった人がいた
ストレス対処能力の向上	ひとりでいることが苦痛でなくなった		トークングピースを落ち着いて、次の人に回すようになった
	人に強く当たってしまふことが減った		しっかり説明しよう、伝えようとするようになった人がいた
	焦っても落ち着くことができるようになった	対話参加への積極性が増えた人がいた	
ネガティブ感情の減少	イライラすることが減った	関わり方の変化	自己開示するようになった人がいた
	いろいろなひとと話すことに抵抗がなくなった		心的距離を縮めるのが速くなった人がいた
	ひと付き合いが楽になった		対話の会の外で、話題が変わった(深い話題が増えた)
	ひと付き合いのストレスが減った		
ポジティブ感情の増加	人といふことが苦痛でなくなった	関係性の変化	
	友人や家族をより大切にしたいと思うようになった		
	友人がいることを幸せだと感じるようになった		
コミュニケーション能力の向上	ひとと円滑に会話できるようになった		

※個別アンケート記述テキストからセグメント化し、コーディングしてカテゴリ化した。

と深い話ができる / 傾聴することの大切さというコードであった。

⑥その他に、自由記載してもらった感想等の内容は、カテゴリ「意欲」コード（充実した人生に向かう）を除いて、上記①から⑤に重なるカテゴリやコードだった。そこでカテゴリ「意欲」の構成コード（充実した人生に向かう）は、②自分に生じた変化の表6に含めて掲載している。

4. 考察

1) 量的分析結果に関する考察

前回のクロスオーバースタディにおいて、単回のサークル参加では統計的有意な変化を認めなかったPOMS2において、今回は統計的に有意な差を認めた（表2）。3回の継続的な参加による変化といえる。またPOMS2の下位尺度においても、抑うつ-落ち込み（Depression-Dejection）、疲労-無気力（Fatigue-Inertia）、緊張-不安（Tension-Anxiety）においては低下を、活気-活力（Vigor-Activity）においては上昇を統計的に有意に認めた。

同様の変化は、持続的幸福感 well-being を測定するPERMA-profilerからも認められた。ポジティブ感情 Positive emotion、物事への積極的な関わり Engagement、他者との良い関係 Relationship、人生の意義の自覚 Meaning、達成感 Accomplishment、well-being 持続的幸福感の全ての下位尺度で、統計的に有意な差を認め、初回参加前1と3回参加の1-2週間後4の組み合わせでは、全ペアにおいて有意な上昇を認めた（表3）。

STAIに関して、前回の研究では比較対照群をおいたクロスオーバースタディであったが単回の前後比較しかなかった。今回は Single-subject experimental design だが全3回いずれの回でも状態不安（SA）と特性不安（TA）の統計的に有意な低下を確認した。

以上の分析から、サークルに3回継続的に参加するとPOMS2の気分プロフィールで、抑うつ-落ち込み、疲労-無気力、緊張-不安が低下し、活気-活力が上昇する可能性と、PERMA-profiler から持続的幸福感 well-being が上昇する可能性がある。またサークルに参加すると1回の参加でも不安が低下すると言える。

しかしながら3時点におけるSTAIでは、参加前、参加後のいずれの時点での分析でも統計的に有意差を認めなかった。この点についてPERMA-profilerの4時点での分析結果（表3）から、4時点では有

点にならなかった分析結果があった。このことからSTAIも4時点で分析すると有

2) 質的分析結果に関する考察

個別アンケートの質的分析から、上記の量的分析結果と合致する結果を得た。学生たちは、なつかしい / 温かい / 話を聞いてもらえる / 反論や否定をされない / 最初は緊張する / 徐々に緊張しなくなる / 安心する / わくわくする / 意欲がわく / 落ち着く / リラックスする / 気持ちが良い / 癒される / 参加するとスッキリする / 参加してよかったと思える経験・体験を通して、安心して話す / 落ちついて聴く / 自由に話す / 他者の言葉をしっかり受け止めることが可能だった、新たな視点 / 新たな発見や気づき / 他者への関心の高まり / ストレス解消 / 自分には価値がある / 自分の価値（観）を知ったと考えられる。

②自分に生じた変化のカテゴリから、他者と気持ちや考えを共有する大切さ / 短時間に落ち着く場をつくれる / 多様な視点の獲得 / 自分の考えを説明する力に気づき・学習し、自己肯定・自己効力感の向上 / 他者への関心 / 他者へ少し優しくなれた / 話すことへの安心感、抵抗感が減る / 人に対する恐怖が減少し認識が変化して、行動変化につながったと考えられる。

③自分自身の人間関係における変化は、「関わり方の変化」「関わりの増加」「ストレス対処能力の向上」「ネガティブ感情の減少」「ポジティブ感情の増加」カテゴリに分類される内的な変化で、④第三者として観察した他者の変化と共通するカテゴリはあったが、その構成コード数に違いがあった。コード数の違いは回答した学生の異なる視点と意味を示す。カテゴリは同じであっても、内的な変化と外的に第三者的に観察される変化とは異なるので、構成するコード数に差があったと考えられる。

サークルに参加した学生には、内的に、ひとりひとりの個性をとらえて接する / 人の話をしっかり聴こう / 居心地の悪い人とは無理に関わらない / 自分からかわりを持つという変化が生じ、ひとりでも不安でなくなる・苦痛でなくなる / いろいろなひとと話すことに抵抗がなくなる / ひととの付き合いが楽になる・ストレスと感

が減る / 人といることが苦痛でなくなる、という変化とともに、「関わりの増加」が感じられていたのではないか。

この内的変化は、外的な変化として④第三者にも観察された場合に、例えば、コミュニケーション能力では、言葉の数 / 自分の思いや考え / 自分の言葉 / すらすらと、と観察され、表情、態度、対話参加への積極性、関わり方としても観察されたと思われる。対話の会という短時間の交流しかない場合でも、複数の学生から同様に観察されていたと考えられる。

総じて、対話に参加した体験は学生にとって心地よいものであり、内的な気づきや学習があり、人間関係形成においても内的変化が行動の変化を導き、1回50分隔週3回というわずかな参加でも、第三者に観察される行動変化につながったと考えられる。

心理テストによる介入の可能性について、学生の回答から、ポジティブ心理テストの項目を日常においても考えるようになったという回答があった。ポジティブ心理テストの介入効果の可能性がある。本研究で目的変数としたネガティブ心理テスト STAI と POMS2 においては、量的分析結果に関し、ポジティブ心理テストを追加したことで得られた結果を弱めることはあっても強化はしないと考えられるが、ポジティブ心理テストの結果に関してはポジティブ心理テストの介入的影響を受けて結果を強めた可能性はある。今後の課題としたい。

3) 総合的な考察

量的分析からも質的分析からも、対話に継続的に参加して深く傾聴する・傾聴される体験を通し、学生たちは安心でき、落ち着いて感じ、考える体験を経て、自分自身との関係、他者との関係においてもネガティブな感情が減り、ポジティブな感情を増していた。学生内部での気づきや学習は行動変化にも現れ、自分から他者との関係を築こうとする認識と、無理に交流しなくてもよいと感じられる認識という、二者択一ではない、主体的な、より良い人間関係を築こうとする契機になっていた。

トレーニング理論では、技術トレーニングの場合、試行錯誤の低迷状態から、気づきが生まれると気づきによる即時効果が表れ、一気に大きな変化ブレイクスルー、習熟に至ると説明される¹⁸⁾。サークル参加の体験においても、学生自身の内的な変化の気づきが短期間のコミュニケーション能力の向上、習熟につながった可能性はある。

月並みではあるが、お互いを知り、日常ではなかなかできない価値などの深い対話を通して、自分自身と向き合い、お互いの多様性と共通性を知り、安心感のなか

で、それぞれが新たな行動に向かうエネルギーを蓄えて、行動変容に向かったのではないか。

コロナウイルス感染予防のために、多くの人が閉塞感のなかでメンタルヘルスの課題を抱えるようになってきている。病気というわけではないが、ちょっと気持ちが落ち込んでいる、ひとと交流することが負担になっている人も多い。

修復的対話サークルの日本版プログラムに参加することで、薬物を使用することなく不安を低下させることができ、抑うつ - 落ち込み、疲労 - 無気力も低下させることができ、活気 - 活力が増すとすれば、持続的幸福感も上昇するとすれば、1回50分隔週3回という物理的な時間をかけても実施する価値はあるのではないか。

Carolyn Boyes-Watson と Kay Pranis は、学校で第一義的に重視されている学業成績の向上には学校コミュニティが安全である必要があり、サークルに時間を割くことは遠回りの様で、実は学業成績向上の近道でもあると訴えている。サークルを定期的に教室で実施することで、学校コミュニティを安全にできる可能性の一端を、本研究結果はエビデンスとして示すことができたと考ええる。

組織経営の観点からも、エイミー・エドモンソンは、複雑で変わりやすい目標を成功に導くためにチーミングという概念を示し、心理的安全性の重要性を強調しているが¹⁹⁾、本研究結果は、サークルという対話が、心理的安全性な場を短時間に作り出せる可能性をエビデンスとともに示せたと考える。

お互いの多様性に気づき、人とのつながりを生む、参加して楽しいサークルは、人々を無理なくつなぐことができるので、社会的孤立を防ぐうえでも有効だと考える。

成長過程にある青年期の学生がこのサークルを通して、自分に自信を持ち、人との交流にポジティブになれるなら、複雑な人間関係での葛藤に向き合う準備形成にも役立つだろう。大人にも、これまでの思考方法を離れた哲学的なリフレクションを発達させる可能性があるかもしれない。深い傾聴で哲学的リフレクションを体験し、共感力を高めて、健康増進もできるサークルの実施価値は高いといえよう。

4) 研究の限界および今後の課題

本研究における残された課題は、既に上記の考察に記述した。協力者に謝礼として渡すクオカードの財源を研究費として確保できず、対照群を設定できなかったが、今後は STAI についても4回以上の計測をする必要性などの課題がある。また、観察期間を延長して参加効果の遅効性とともに、変化がいつまで、どのように持続

するのかなど、明らかにしていく必要がある。

謝 辞

研究に協力し、たくさんの心理テスト、個別アンケートに豊かな記述を回答してくれた学生の皆さんに心から感謝申し上げます。また現修復的対話の会の皆様にも心から感謝申し上げます。本研究は、2018-2019年に埼玉県立大学奨励研究費助成を受けた成果で、2021年7月に急逝された丸岡弘先生にもご協力を頂きました。本論文に共同研究者として名を連ねて頂くことが叶わなくなり早く論文化しなかったことを反省しています。ここに深く感謝の意を表し、この論文を丸岡弘先生に捧げ、ご冥福をお祈り致します。

註) 用いた訳語のスケーリングは、University of Pennsylvaniaのホームページ (<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/home>) に、Seligmanらが開催しているthe Positive Psychology Centerに掲載の準備された和訳を用いた。

引用・参考文献

- Handbook on Restorative Justice Programs 改訂版 (第2版 2020年).
- Restorative Approach and Social Innovation: From Theoretical Grounds to Sustainable Practices, 2019 p12.
- 梅崎 薫 (2016) 「修復的司法 / 正義 (Restorative Justice) とその実践 [4R] で高齢者虐待を予防する公私連携の地域づくり」『ソーシャルワーク研究』41 (4), 相川書房 61-67.
- 梅崎 薫 「日本における高齢者デイ修復的正義の対話プログラムの試み-高齢者虐待を予防する地域づくりにむけて-」 社会福祉学 Vol.58-3 (No.123), 日本社会福祉学会 (2017) 54-67.
- Kaoru Umezaki, Mindfulness-based Restorative Justice Circles at Senior Day Care Centers in Japan, World Society of Victimology - International Symposium on Victimology (2018) Hong Kong.
- 梅崎 薫 「女性のためのRJ対話の会」第12回RJ全国交流会 2016.
- 梅崎 薫 「修復的対話トーキングサークル実施マニュアル」東京: はる書房, (2019) : 1-122.
- Kay Pranis, The Little Book of Circle Processes-A New/Old Approach to Peacemaking-, Good Books, 2005 (プランニス 2005, p3-10).
- Boyes-Watson, Carolyn & Pranis, Kay, Circle Forward - Building a Restorative School Community, Living Justice Press, 2015 (Watson&Pranis2015).
- Ball, Jennifer, Caldwell, Wayne and Pranis, Kay (2010) Doing Democracy with Circles, Living Justice Press.
- Mark S.Umbreit, The Handbook of Victim Offender Mediation: An Essential Guide to Practice and Research, Jossey-bass Inc 2007 (= マーク・S・アンブライト著, 藤岡淳子監訳 「被害者-加害者調停ハンドブック-修復的司法実践のために-」 誠信書房 2007).
- Mark Umbreit, Dancing with the Energy of Conflict and Trauma-Letting go, Finding Peace in Families, communities & Nations- 2013.
- 梅崎 薫 「日本版修復的対話トーキングサークルと雑談会における参加者の不安低下に関する比較研究」保健医療福祉科学 2020年10巻 p.16-25.
- 肥田野直・福原真知子・岩崎三郎・曾我祥子・Charles D. Spielberger 著 「新版 STAI マニュアル」実務教育出版 2000.
- Juvia P. Heuchert & Douglas M. McNair 著, 横山和仁監訳 「Profile of Mood State Second edition POMS2 日本語版マニュアル 2015」金子書房.
- Butler, Julie & Kern, Margaret. L. The PERMA-Profler: A brief multidimensional measure of flourishing. International Journal of Wellbeing, 6 (3), 1-48. 2016.
- Seligman, Martin, Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being, Nicholas Brealey Publishing 2011 (= マーティン・セリグマン著, 宇野カオリ監修, 翻訳 「ポジティブ心理学の挑戦 “幸福” から “持続的的幸福” へ」 デイスクヴァー・トゥエンティワン 2014).
- 塩谷 亨, PERMA-Profler 日本語版 <https://kitap01.kanazawa-it.ac.jp/permaprofler/public>
- 図示浩二 「スポーツ練習による動きが変容する要因 - 体力要因と技術要因に関する相互作用 -」 バイオメカニクス研究, (4) 2003.
- Amy C. Edmondson, TEAMING -How Organizing Learn, Innovate, and the Knowledge Economy. John Wiley & Sons International Rights Inc 2012 (= エイミー・C・エドモンソン著, 野津智子訳 「チームが機能するとはどういうことか Teaming」 英治出版 2014).