

中学校 生活指導・生徒指導

生活分析的カウンセリングの手法を活用し、
中学生の自己効力感を高めることに関する研究

教育相談課 研究員 富山 高明

要 旨

中学生の自己効力感を高めるために、生活分析的カウンセリングの手法を活用したプログラムを開発し、その効果を検証した。その結果、全体と女子で有意な差が見られた。また、特性的自己効力感尺度4因子のうち「困難の克服」で有意な差が、「逆行における忍耐」で有意な傾向が見られ、生活分析的カウンセリングの手法を活用したプログラムが、中学生の特に女子の自己効力感を高めることに有効であり、女子は高まった自己効力感を維持しやすい可能性が示唆された。

キーワード：中学生 自己効力感 生活分析的カウンセリング 特性的自己効力感

I 主題設定の理由

平成18年9月28日の中央教育審議会「青少年の意欲を高め、心と体の相伴った成長を促す方策について（中間まとめ）」の第1章では、近年、学習意欲や勤労・就労意欲の低い青少年がみられ、このような青少年が増えつつあるのではないかという懸念があると示されている。

また、平成17年に全国各地の学校で実施したスクールミーティングにおいては、保護者や教職員から、外で遊ばなくなりテレビやゲームの時間が長いこと、睡眠時間が少ないこと、実体験が少ないことなどの青少年の生活の変化が指摘された。また、我慢できずにすぐにあきらめる傾向があること、主体性がなく受け身であること、学習意欲が低下し基本的な生活習慣が身に付いていないこと、基礎学力、コミュニケーション能力、体力が低下していることも、青少年の問題点として挙げられている。

意欲ややる気に大きく関係しているものに自己効力感がある。自己効力感を提唱したバンデューラの著書の『激動社会の中の自己効力感』（1997）を要約すると、自己効力感とは、具体的な状況において適切な行動を成し遂げられるかという予期や確信のことである。また、ある行動がどのような結果を生み出すか、行動をどの程度上手く行うことができるかという予期のことでもある。自己効力感は、制御体験・代理体験・社会的説得・生理的感情的状態の四つの主要な影響力によって育てていくことができるものであると述べている。

また、自己効力感とは、文部科学省の「児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査報告について」（2001）では、心の健康を把握するための四つの領域の枠組みの一つとして設定されている。

自己効力感を向上させるために、諸富は『新しい生徒指導のコツ』（2001）の中で生活分析的カウンセリング法（以下LAC法）を、カウンセリングによる積極的な生徒指導の技法の一つとして紹介し、無気力・無意欲な児童・生徒・学生が、LAC図と呼ばれる行動目録表により生活改善をすることで、意欲的に生活や学習に取り組み、無気力から意欲的生活へ行動変容し、計画通りに行動できたという達成経験が「自己効力感」を刺激すると述べている。

LAC法は、松原(1984)が開発したカウンセリング技法であり、無気力・無関心の大学生に対応するためのものであったが、諸富は、生活管理や健康管理・メンタルヘルスとさまざまなニーズに柔軟に対応し、高校生や中学生・小学生にも適応すると述べている。また、LAC法を用いた先行研究には個人施行の研究が多いが、大島(2003)は、個人の自己効力感を向上させるLAC法の集団施行は適切な施行法であると述べている。

そこで、本研究では中学生の自己効力感を高めるために、LAC法の手法を活用しながら、制御体験や代理体験及び社会的説得を盛り込んだ「自己効力感を向上させるプログラム」を開発し、その有用性について検証していきたい。

II 研究目標

中学生の自己効力感を高めるためには、自分の行動を振り返り、課題意識をもって行動をよい方向に改善していく生活分析的カウンセリングの手法を用いることが有効であることを実践をとおして明らかにする。

III 研究仮説

生活分析的カウンセリング法を活用したプログラムを実践することにより、制御体験や代理体験をとおし、社会的説得をうけ、生理的情動的状态が良好に保たれ、自己効力感が高まるであろう。

IV 研究の実際とその考察

1 尺度について

(1) 特性的自己効力感尺度について

特性的自己効力感尺度(図1)(以下GSE尺度)とは、シェラー(1982)によって作成されたSE尺度を成田ら(1995)が邦訳したものであり、「行動を起こす意志」「行動を完了しようと努力する意志」「逆境における忍耐」など23項目5件法の質問により構成されている。具体的な個々の課題や状況に依存されない、より一般化された日常場面における自己効力感で、過去の成功失敗経験から形成され、その高低が個人の行動全般に渡って影響することが考えられると述べている。

性や年齢を考慮せずに自己効力感を測定できること、特定の状況だけではなく、未経験の新しい状況においても適応的に処理できるという期待に影響を与えることから、本研究での測定尺度として使用することにした。さらに因子の分類は、成田らの研究をうけた長内が「現代大学生のアパシー傾向に関する研究—関連する諸要因の検討—」(2004)の中で、GSE尺度を主因子法により因子分析した「行動を完了しようと努力する意識」「行動を起こす意志」「困難の克服」「逆行における忍耐」の4因子を参考とした。

それぞれ4因子に属する質問項目は、以下のとおりである。

- ・行動を完了しようと努力する意識(9項目)・・・1・2・5・6・13・15・19・20・22
- ・行動を起こす意志(6項目)・・・4・7・12・14・18・21
- ・困難の克服(5項目)・・・8・9・10・16・23
- ・逆行における忍耐(3項目)・・・3・11・17

(2) プレテストの実施と結果について

協力中学校で全校生徒39人を対象に、平成21年6月26日(金)にプレテストを実施した。その結果から実験群を2年生とし、総合得点と4因子の平均点と到達度を表1に示した。

成田ら(1995)の研究によると、13~17才の男性のGSE尺度総合得点の平均得点は74.08であり、女性の平均得点は73.55である。プレテストの結果で、男子は、78.00と男性の平均得点より高い値を示しているが、女子は、66.50と平均得点より低い値を示している。

また、GSE尺度4因子のそれぞれの到達度を算出し比較してみると、4因子の中では「困難の克服」「行動を完了しようと努力する意識」の到達度が低い値を示していることがわかった。さらに、全ての

- 1) 自分が立てた計画は、上手くできる自信がある
- * 2) しなければならないことがあっても、なかなか取りかからない
- 3) 初めはうまくいかない仕事でも、できるまでやり続ける
- * 4) 新しい友達を作るのが苦手だ
- * 5) 重要な目標を決めても、めったに成功しない
- * 6) 何かを終える前にあきらめてしまう
- 7) 会いたい人を見かけたら、向こうから来るのを待たないでその人のところへ行く
- * 8) 困難に出会うのを避ける
- * 9) 非常にややこしく見えることには、手を出そうとは思わない
- * 10) 友達になりたい人でも、友達になるのが大変ならばすぐ止めてしまう
- 11) 面白くないことをする時でも、それが終わるまでがんばる
- 12) 何かしようと思ったら、すぐにとりかかる
- * 13) 新しいことを始めようと決めても、出だしてつまづくとすぐにあきらめてしまう
- 14) 最初は友達になる気がしない人でも、すぐにあきらめないで友達になろうとする
- * 15) 思いがけない問題が起こった時、それをうまく処理できない
- * 16) 難しそうなことは、新たに学ぼうと思わない
- 17) 失敗すると、一生懸命やろうと思う
- * 18) 人の集まりの中では、うまく振る舞えない
- * 19) 何かしようとする時、自分にそれができるかどうか不安になる
- 20) 人に頼らない方だ
- 21) 私は自分から友達を作るのがうまい
- * 22) すぐにあきらめてしまう
- * 23) 人生で起きる問題の多くは処理できると思えない

*は逆転項目

図1 特性的自己効力感尺度(GSE尺度)

因子において、男子よりも女子の到達度が低い値を示していることもわかった。

表 1 実験群のプレテストの結果

項目	学年	総合得点	行動を完了しようと努力する意識	行動を起こす意志	困難の克服	逆行における忍耐
平均得点	全体	69.64	25.27	20.91	13.73	9.73
	男子	78.00	27.33	22.33	16.00	12.33
	女子	66.50	24.50	20.38	12.88	8.75
到達度	全体	60.07	56.16	69.70	54.91	64.85
	男子	67.82	60.74	74.44	64.00	82.22
	女子	57.82	54.44	67.91	51.50	58.33

2 検証プログラムの実際

(1) 検証の実施期間・対象等

ア 実施期間：平成21年9月3日～10月1日（6時間）

イ 対象：実験群 協力中学校2年生(11名 男子3名・女子8名)

：統制群 協力中学校3年生(13名 男子9名・女子4名)

ウ 授業者：研究員 富山高明 協力学級担任

エ 指導時間：学級活動

(2) プログラムの作成について

プレテストの結果、「困難の克服」と「行動を完了しようと努力する意識」の到達度が低いことから、「困難の克服」と「行動を完了しようと努力する意識」に関連するエクササイズに比重をおいたプログラムを作成した。

また、「行動を起こす意志」と「逆行における忍耐」に関しても、「困難の克服」と「行動を完了しようと努力する意識」よりは到達度が高いが、男女の到達度に大きな差が見られるため、プログラムのねらいに盛り込んだ。

さらに、自己効力感に影響を与える四つの主要な影響力については、自己効力感にもっとも影響を与える制御体験とモデリングを行う代理体験を盛り込み、授業者からの適切なフィードバックを与える社会的説得と精神状態を良好に保つ生理的・感情的状態は全てのプログラムで行われている。

(3) LAC法を活用したプログラムの実施

協力中学校で、以下に示す内容で全6回の検証授業を実施した。また、すべての時間でワークシートとして1時間ごとのLAC図を使用した。

No.	プログラム	四つの主要な影響力	GSE尺度4因子
1	LAC法の説明とLAC図の作成(表2・図2)	制御体験	行動を起こす意志
	・LAC法の説明をし、理解させる。 ・LAC図の作成方法を説明し、理解させる。		
2	動物エゴグラム	制御体験 代理体験	行動を起こす意志
	・ニフティ株式会社の動物エゴグラムを利用し、自我状態を理解させる。		
3	前半：キャッチ・アナグラム 後半：向山式漢字探し(Toss ランドより)	制御体験 代理体験	困難の克服 行動を完了しようと努力する意識 逆行における忍耐
	・アナグラムや漢字探しに、個人・グループで取組み、自分と仲間の考え方や視点の違いを感じることができる。 ・最後まで意欲的に課題に取組ませる。		
4	LAC図の見直しと修正	制御体験	困難の克服 行動を完了しようと努力する意識
	・LAC法の取組み状況を自己評価し、LAC図を修正することができる。 ・次回からの取組みに意欲を持たせる。		
5	前半：ふわふわフラフープ	制御体験	困難の克服

	後半：トラストフォール ・エンカウンターエクササイズを活用し、仲間と信頼感を感じあうことができる。	代理体験	逆行における忍耐
6	LAC図のまとめとポストテスト ・LAC法への取組みを自己評価できる。 ・仲間と取組みを相互評価できる。	制御体験	行動を完了しようと努力する意識

プログラム1で行ったLAC法の施行については、第1段階から第10段階の手順(表2)にそって展開した。また、完成したLAC図(図2)は検証授業の期間教室内に掲示し、朝の短学活に学級担任が指導者として、前日の行動の振り返りを行った。

表2 LAC法施行の10段階

段階	内容
第1段階	現在やるべきことをラベルに列記する。
第2段階	グループ別に分類する。
第3段階	グループに名前をつける。
第4段階	必要性・可能性から配点する。
第5段階	得点の高い順に配列し、LAC図を完成させる(図2)。
第6段階	最重要目標を二つ選ぶ。
第7段階	重点目標の生活分析日程図を作成する。
第8段階	1か月ごとに行動を評価する(検証授業では1週間)。
第9段階	新LAC図を作成する。
第10段階	長期的に行動を評価する(検証授業では約1か月)。

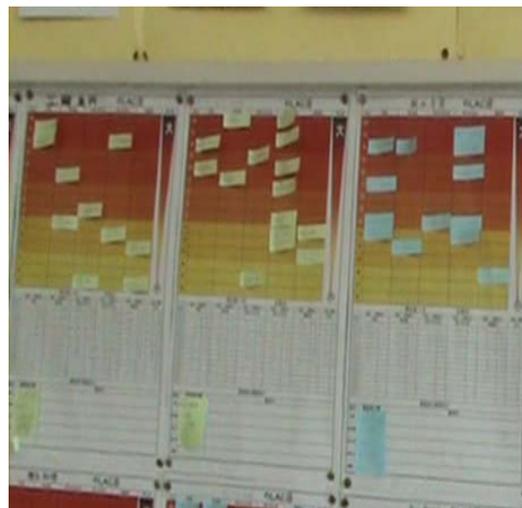


図2 実際に作成したLAC図

3 結果と考察

(1) 実験群のGSE尺度のプレテストとポストテストのt検定の結果について

表3は、実験群のGSE尺度の得点の平均値を算出し、プレテストとポストテストにおけるt検定を行った結果である。全体においては有意な差が見られた(両側検定: $t(10) = -7.91, p < .05$)。また、女子においても有意な差が見られた(両側検定: $t(7) = -10.25, p < .05$)。

表3 実験群のGSE尺度のプレテストとポストテストのt検定の結果

	平均値		対応サンプルの検定		自由度	有意確率 (両側)	判定
	プレテスト	ポストテスト	平均値	t値			
全体	69.64	77.55	-7.91	-3.052	10	0.012	*
男子	78.00	79.67	-1.67	-0.472	2	0.683	n.s.
女子	66.50	76.75	-10.25	-3.418	7	0.011	*

(判定 * $<.05$ n.s. $>.10$)

(2) 実験群のGSE尺度4因子のプレテストとポストテストのt検定の結果について

表4は、実験群のGSE尺度4因子の平均値を算出し、プレテストとポストテストにおけるt検定を行った結果である。全体においては「困難の克服」で有意な差が見られ、「逆行における忍耐」で有意な傾向が見られた。

また、女子においては、「行動を完了しようと努力する意識」「困難の克服」で有意な差が見られた。

表4 実験群のGSE尺度4因子のプレテストとポストテストのt検定の結果

		平均値		対応サンプルの検定		自由度	有意確率 (両側)	判定
		プレテスト	ポストテスト	平均値	t値			
行動を完了しよう	全体	25.27	27.64	-2.36	-1.796	10	0.103	n.s.

と努力する意識	男子	27.33	26.00	1.33	0.571	2	0.625	n. s.
	女子	24.50	28.25	-3.75	-2.785	7	0.027	*
行動を起こす意志	全体	20.91	21.73	-0.82	-1.437	10	0.181	n. s.
	男子	22.33	24.00	-1.67	-2.500	2	0.130	n. s.
	女子	20.38	20.88	-0.50	-0.683	7	0.516	n. s.
困難の克服	全体	13.73	16.82	-3.09	-3.196	10	0.010	*
	男子	16.00	16.67	-0.67	-0.756	2	0.529	n. s.
	女子	12.88	16.88	-4.00	-3.480	7	0.010	*
逆行における忍耐	全体	9.73	11.36	-1.64	-1.889	10	0.088	†
	男子	12.33	13.00	-0.67	-0.459	2	0.691	n. s.
	女子	8.75	10.75	-2.00	-1.842	7	0.108	n. s.

(判定 * < .05 .05 < † < .10 n. s. > .10)

(3) 実験群のGSE尺度4因子の到達度の変化について

表5は実験群のGSE尺度4因子の到達度のプレテストとポストテストのt検定の結果である。「困難の克服」で有意な差が見られ、「逆行における忍耐」で有意な傾向が見られた。

表5 実験群のGSE尺度4因子の到達度のプレテストとポストテストのt検定の結果

	平均値		対応サンプルの検定		自由度	有意確率 (両側)	判定
	プレテスト	ポストテスト	平均値	t値			
行動を完了しようと努力する意識	56.16	61.41	-5.2525	-1.796	10	0.103	n. s.
行動を起こす意志	69.69	72.42	-2.7273	-1.437	10	0.181	n. s.
困難の克服	54.90	67.27	-12.3636	-3.196	10	0.010	*
逆行における忍耐	64.84	75.75	-10.9091	-1.889	10	0.088	†

(判定 * < .05 .05 < † < .10 n. s. > .10)

(4) 統制群のGSE尺度のプレテストとポストテストのt検定の結果について

実験群との比較を行うために、統制群のGSE尺度についてプレテストとポストテストの平均値・4因子の平均値・到達度をそれぞれ算出し、t検定を行った結果、全ての項目で、全体・男子・女子ともに、有意な差が見られなかった。

(5) 自己効力感の定着化の検討について

ア 実験群のGSE尺度のポストテストと1か月後のt検定

表6は、実験群のGSE尺度のポストテストと1か月後のt検定の結果である。平均値の差がプラスとなっているので、1か月の間に値がそれぞれ低下したことがわかる。さらに、全体と男子の値の低下に有意な傾向が見られた。

表6 GSE尺度ポストテストと1か月後のt検定の結果

	平均値		対応サンプルの検定		自由度	有意確率 (両側)	判定
	ポストテスト	1か月後	平均値	t値			
全体	77.55	73.73	3.82	1.906	10	0.086	†
男子	79.67	72.67	7.00	3.363	2	0.078	†
女子	76.75	74.13	2.63	1.016	7	0.343	n. s.

(判定 .05 < † < .10)

イ 実験群のGSE尺度4因子のポストテストと1か月後の到達度の変化について

表7は、実験群のGSE尺度4因子の到達度のポストテストと1か月後のt検定の結果である。「困難の克服」の値の低下に有意な差が見られた。

表7 実験群のGSE尺度4因子の到達度のポストテストと1か月後のt検定の結果

	平均値		対応サンプルの検定		自由度	有意確率 (両側)	判定
	ポストテスト	1か月後	平均値	t値			
行動を完了しようと努力する意識	61.41	57.17	4.242	1.523	10	0.159	n. s.
行動を起こす意志	72.20	70.30	2.121	0.818	10	0.432	n. s.
困難の克服	67.27	62.90	4.363	2.292	10	0.045	*
逆行における忍耐	75.75	74.54	1.212	0.251	10	0.807	n. s.

(判定 * $<.05$)

(6) 考察

本研究で行ったLAC法の手法を活用したプログラムが、自己効力感の向上について有効であるかどうかについて、今まで行った検定結果の比較から考えてみる。

ア GSE尺度の平均について

プレテストとポストテストのt検定の結果では、全体と女子に有意な差が見られた。しかし、男子では有意な差が見られなかった。そのプレテストの値を男女で比較すると、男子が高く、女子が低かった。このことから考えると、本研究で作成したLAC法の手法を活用したプログラムは、プレテストの値が低い女子の自己効力感を、向上させることに有効であったと言えるであろう。また、男子に有意な差がみられなかったことの一因として、サンプル数が3と少なかったことも考えられる。

久保らの「ウォーターワイズプログラム参加者における自己効力感の変化」(2003)では、男女で自己効力感の変化の程度が異なることが示されており、さらに、プレテストの結果で男子の値が高く女子の値が低いことや、女子の自己効力感は有意に向上し、男子の自己効力感が有意に向上しなかったことも、本研究の結果と同様であった。

イ 「困難の克服」について

GSE尺度4因子の中で、「困難の克服」にもっとも大きな変化が見られた。

「困難の克服」に関しては、プレテストとポストテストのt検定の結果に有意な差が見られた。このことは、本研究で作成したプログラムが「困難の克服」に関連するエクササイズに比重をおいたものであったことから、検証授業でのねらいが一部達成されたと言ってよいのではないだろうか。

また、1か月後における値の有意な低下については、「困難の克服」が課題に取り組むことによって向上しやすく、高まった効果は維持しにくいものであると考えてよいのではないだろうか。このことから、高まった「困難の克服」を維持するためには、日常的に取り組める長期的なプログラムが必要であると考えられる。

ウ 「逆行における忍耐」について

プレテストとポストテストのt検定で、「逆行における忍耐」に有意な傾向が見られた。さらに、ポストテストと1か月後のt検定では、有意な差が見られなかった。

「逆行における忍耐」については、プログラム作成時には比重をおいていなかったが、プログラム3とプログラム5でねらいとして組み込んでいる。さらに、生徒の感想などから、授業の充実感や満足感が高かったものであり、そのことが「逆行における忍耐」を向上させたものと考えられる。

また、1か月後の値が低下したが有意な差が見られなかったことについては、「逆行における忍耐」は、高まった効果を維持しやすいものであると考えられる。

エ 男子について

男子については、ポストテストではGSE尺度の平均値とGSE尺度4因子の「行動を起こす意志」「困難の克服」「逆行における忍耐」の値が向上したが、プレテストとポストテストのt検定の結果に有意な差が見られなかった。このことは、プレテストにおける自己効力感が高かったことやサンプル数が3と少なかったことが原因として考えられる。

また、ポストテストと1か月後のt検定の結果では、値の低下に有意な傾向が見られたことを考えると、男子は高まった自己効力感を維持しにくいのではないだろうか。

オ 女子について

女子については、プレテストとポストテストのGSE尺度の平均値のt検定の結果で、有意な差が見

られた。さらにGSE 4因子の「行動を完了しようと努力する意識」と「困難の克服」に有意な差が見られた。このことから、LAC法を活用したプログラムが、女子の自己効力感、特に「行動を完了しようと努力する意識」と「困難の克服」を向上させることに有効であったと言えるだろう。

また、女子のGSE尺度は、プレテストで成田らの示した平均得点を下回っていたが、ポストテストと1か月後では平均値を上回っている。ポストテストと1か月後のt検定では有意な差が見られず、このことから、プログラムが女子の自己効力感の維持に対して有効であったと言えるだろう。

V 研究のまとめ

本研究では、中学生の自己効力感を、LAC法の手法を用いて向上させることをねらってプログラムを作成し、検証授業を実施した。

その結果、実験群全体と女子のGSE尺度の平均値が有意に高くなるとともに、GSE尺度4因子の「困難の克服」に有意な差が、「逆行における忍耐」に有意な傾向が見られ、女子では「行動を完了しようと努力する意識」と「困難の克服」が有意に向上したことから、本研究で作成したプログラムは、中学生の自己効力感の向上にある程度有効であり、特に女子の自己効力感の向上に有効であると考えられる。

自分の行動を振り返り、課題意識をもって行動をよい方向に改善していくことは、中学生にとって困難な課題であったのかもしれないが、課題の達成という制御体験、仲間と協力して活動することで得られる代理体験、指導者や仲間からの社会的説得を受けたことなどが、自己効力感の向上に有効であったのではないだろうか。

また、自己効力感の向上には男女差が見られた。その原因として、男子はサンプル数が3と少ないことやプレテストの値が高かったということが考えられる。

さらに、検証授業1か月後もう一度測り、定着化を検討したところ、女子ではある程度の定着化が図られていたと言えるが、全体と男子では定着化が図られていたとは言えない結果が出た。GSE尺度4因子で見ると、「困難の克服」は高まった効果を維持しにくく、男子に比べ女子は高まった自己効力感を維持することができるということが明らかになった。

VI 本研究による課題

実験群の男子の結果に有意な差が見られなかったことについては、前述したように、サンプル数が3と少なかったこととプレテストの値が高かったことが要因として考えられる。このことから、本研究のプログラムの有効性を考えるのであれば、サンプル数を増やし検証する必要がある。また、自己効力感がある程度高い生徒にとっても有効なプログラムにするためには、エクササイズの構成等を見直す必要があると考えられる。

さらに、定着化を検討したところ、女子ではある程度の定着化が図られていたと考えられるが、全体と男子では定着化が図られていたとは言えない結果が出た。このことは検証授業を短期間で集中的に行ったことによると考えられるが、本来のねらいである、自己効力感の定着化のためには、継続して取り組めるプログラムを構成して長期的に実施する必要があると考えられる。

<参考文献>

アルバルト・バンデューラ 1997『激動社会の中の自己効力』金子書房

稲垣応顕・小林真・丹保弘則・土合智子・山岡和夫・多賀香世子・菅原千香子・川上純子・池上道子・島美恵子 2004「高校生に及ぼす構成的グループエンカウンターの効果」富山大学教育実践総合センター紀要

内田昭利「中学生を対象とした自己効力感を向上させるための実験的研究の概観」信州大学教育学部研究紀要No112

大島朗生 2003「LAC法の研究－LAC法の集団施行への試み－」立正大学心理教育学研究第2号

長内優樹 2004「現代学生のアパシー傾向に関する研究－関連する諸要因の検討－」

教育開発研究所 2001『教職研修5月増刊号 教師のためのカウンセリング技術』

久保・谷・吉田・片岡 2003「ウォーターワイズプログラム参加者における自己効力感の変化」国立オリンピックセンター研究紀要

- 関口佳克 2003「体験活動を中心とした教育課程の構想ー「自己効力感を高める体験活動」の充実を目指してー」群馬県教育センター研究紀要
- 滝充 2001『ピアサポートではじめる学校づくり小学校編』金子書房
- 武田廣香 2002「学校不適応傾向がある児童生徒への援助の在り方ー生活分析的カウンセリング法をとおしてー」愛媛県総合学校教育センター教育研究紀要第68集
- 竹綱誠一郎・鎌原雅彦・沢崎俊之 1988「自己効力に関する研究の動向と問題」教育心理研究第36巻
- 中西良文 2004「成功・失敗の方略帰属が自己効力感に与える影響」教育心理学研究第52巻
- 成田健一・下沖順子・中里克治・河合千恵子・佐藤眞一・長田由紀子 1995「特性的自己効力感尺度の検討ー生涯発達の利用の可能性を探るー」
- 福島正徳・菅原正和 2005「小学生のセルフ・エフィカシーを育てるカウンセリング技法とその効果」岩手大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要
- 松原達哉著 2003『生活分析的カウンセリングの理論と技法』培風館
- 三宅幹子 2000「特性的自己効力感が課題固有の自己効力感の変容に与える影響ー課題成績のフィードバックの操作を用いてー」教育心理学研究
- 諸富祥彦編著 2001『カウンセリングテクニックを生かした新しい生徒指導のコツ』学研
- 文部科学省 2006「子どもの意欲・やる気の向上・低下に係わる調査研究成果・事例の収集調査(結果の概要)」
- 文部科学省 2001「児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査報告書について」
- 山下夏希 2008「課題レベルが自己効力感と想起に与える影響」
- 横浜市教育委員会 2008「子どもの社会的スキル横浜プログラム活用ハンドブック」

<参考URL>

- Toss茨城NEVER 小山雅巳「エンカウンターで楽しく人間関係作り」
<http://www.asahi-net.or.jp/~wu5m-kym/index.htm> (2009/09/29)
- Tossランド2000「教育のポータルサイト」
<http://www.tos-land.net/> (2009/10/14)
- ニフティ株式会社 「動物エゴグラム」
<http://www.nifty.co.jp/csr/edu/eg/test.htm> (2009/09/29)