

運動経験の有無がレジリエンスおよび対人ストレスイベントに及ぼす影響

Effect of sports activities of college students on resilience and interpersonal stress events

服部 洋兒[†], 服部 祐兒^{††}, 中川 雅智^{†††}

HATTORI YOJI[†], HATTORI YUJI^{††}, NAKAGAWA MASATOMO^{†††}

Abstract This research had been pursued to investigate the relationship between sports activities, resilience and interpersonal stress events in 430 college students. The sample was divided into two groups according to sports participation: a sports participation group (SP) and a sports non-participation group (SNP). According to the results of the research, it has been shown that SP have a positive effect on resilience and interpersonal stress events scores. Similarly, SNP was associated with more negative scores. It has also been shown that a higher level of resilience is associated with a lower level of interpersonal stress events in SP. These results indicate that participation in sports activities is an important factor for improving life skills programs.

I. はじめに

人々は、日々多くの悩みやストレスを抱えて生活している。若者の自殺者数¹⁾は年々上昇し、精神疾患による患者数もがん患者の2倍以上²⁾に膨らんでおり、この問題は社会において深刻化している。このため、これらを改善するにあたり、近年ライフスキルが注目されている。ライフスキルとは WHO によると、「日常的に起こるさまざまな問題や要求に対して建設的で効果的に対処するために必要な能力」と定義³⁾されている。

ライフスキルを身につける一つ的手段として、レジリエンス (resilience) というものがある。小塩ら⁴⁾は、レジリエンスを困難で脅威的な状況に曝されることで一時的に心理不健康の状況に陥っても、それを乗り越え、精神的病理を示さずよく適応している状態のことを指す概念ととらえている。様々なストレスイベントやネガティブな出来事に遭遇しても、すべての人が抑うつや不適応状態に陥るわけではなく、それ

らを乗り越えて適応していく人がいる。そのような人をストレス反応やネガティブな出来事から立ち直ることができる人、すなわち「レジリエンスが高い人」ととらえている。多くの悩みやストレスに対して、効果的に対処できる行動がとれるような能力 (スキル) を獲得することは、複雑化する現代社会を生きていくためには極めて大切である。その一つがレジリエンスであり、青少年に獲得が望まれるスキルである。これまでのレジリエンスの研究として、鈴木⁵⁾の大学生のレジリエンスと向社会的行動との関連や平野⁶⁾の心理的敏感さに対するレジリエンスの緩衝効果という研究などがある。

対人関係においてストレスとなりうる出来事を対人ストレスイベントという。毎日の生活を送るうえで多くの対人ストレスイベントを経験し、時には落ち込んでしまうこともある。その際に、対人ストレスイベントをどのように対処するかにより、適切に問題を解決することが必要である。そのため、どのように対人ストレスイベントを経験し、どのように対処しているかの特徴を明らかにすることは極めて重要である。

† 愛知工業大学 経営学部 経営学科 (豊田市)

†† 東海学園大学 経営学部 (みよし市)

††† 聖カタリナ大学 人間健康福祉学部 (松山市)

対人ストレスイベントの研究として、橋本⁷⁾の大学生における対人ストレスイベントと社会的スキル・対人方略の関連という研究や野中ら⁸⁾の大学生の対人ストレスとストレス緩和要因との関連などがある。

学校生活における運動部は、生涯にわたってスポーツに親しむ資質や能力を育て、体力の向上や健康の増進を図る。また、学級や学年を離れて生徒が自発的・自主的に活動を組織し展開することにより、自主性、協調性、責任感、連帯感などを育成するとともに、仲間や顧問との密接な触れ合いの場として大きな意義を有するものと報告⁹⁾されている。しかしながら、これまでの研究において大学運動部に参加していることによるレジリエンスと対人ストレスイベントに焦点を当てた研究が未検討である。

そこで本研究では、大学生を対象として、運動経験の有無とレジリエンス及び対人ストレスイベントとの関連を追究し、検討することを目的とした。

2. 研究方法

2.1 調査対象

調査対象は愛知県の3大学に在籍する430名であり、そのうち、性別、レジリエンス、対人ストレスイベントの質問項目の回答などに欠損値のない407名（男子273名、女子134名）を有効回答者とした。有効回答率は93.3%であった。

2.2 調査期間ならびに調査方法

調査は平成30年9月から10月にかけて無記名自己記入法によって行い、各大学の授業時を利用してその場で記入させ回収した。

2.3 調査内容

2.3.1 運動経験の有無

運動経験の有無について調査した。

2.3.2 レジリエンス

レジリエンスは、小塩⁴⁾らの精神的回復尺度を使用して

測定した。

2.3.3 対人ストレスイベント

対人ストレスイベントは、橋本⁷⁾の対人ストレスイベント尺度を使用して、その経験の有無を測定した。

2.4 分析方法

2.4.1 運動経験の有無

大学時代に運動部に少なくとも1年以上在籍していたものを運動経験がある人、文化部や部活に所属していないものを運動経験がない人とした。

2.4.2 レジリエンス

レジリエンスの項目については、「はい」、「どちらかというとはい」、「どちらでもない」、「どちらかというといいえ」、「いいえ」の5段階(4点~0点)で回答させ、逆転項目は配点を逆にして、合計をレジリエンス得点とした。得点が高いほどレジリエンス(精神的回復)が高いことを意味する。

2.4.3 対人ストレスイベント

対人ストレスイベントの項目については、「経験あり」か「経験なし」かを回答させ、「経験あり」の場合にはそれが自分に与えた影響を「なし」、「全く気にならなかった」、「あまり気にならなかった」、「つらかった」、「非常につらかった」の5段階(0点~4点)で回答させ、合計をストレス感度得点とした。得点が高いほど対人ストレスイベント感度が高いことを意味する。

2.5 比較方法

データ処理に当たっては統計パッケージ IBM SPSS Statistics Ver. 23 を使用した。回答の割合の比較に χ^2 検定を、2群間の平均値の差の検定にはt検定を、多群間の平均値の差の検定には一元配置分散分析(多重比較 Bonferroni)を使用し、有意確率は5%未満とした。

3. 結果

3.1 運動経験の有無

運動経験の有無がレジリエンスおよび対人ストレスイベントに及ぼす影響

調査対象は運動経験がある人が213名、運動経験がない人が194名であった。

3・2 レジリエンス

3・2・1 レジリエンスの経験

表1は、各レジリエンスの項目に「はい+どちらかというとはい」もしくは逆転項目については「いいえ+どちらかというといいえ」と回答した者の割合の高い順に示した。レジリエンスの項目の中では「新しいことをやり始めるのが面倒だ」(逆)が50.9%と最も高く、以下、「新しいことや

珍しいことが好きだ」、「私は色々なことを知りたいと思う」、「慣れないことをするのは好きではない」(逆)が続いた。

運動経験の有無により比較すると、「慣れないことをするのは好きではない」(逆)、「困難があってもそれは人生にとって価値あるものと思う」の2項目で運動経験がある人の方が有意に高かった。また、「新しいことをやり始めるのが面倒だ」(逆)、「自分には将来の目標がある」、「自分の将来に希望を持っている」の3項目で有意な差をみるには至らなかったが、運動経験がある人の方が高い傾向がみられた。

表1. レジリエンスの「経験あり」の割合 (%)

順位	レジリエンス	運動経験		合計
		運動経験あり 人数 (%)	運動経験なし 人数 (%)	
1	新しいことをやり始めるのが面倒だ (逆)	118(56.5)#	86(44.8)	204(50.9)
2	新しいことや珍しいことが好きだ	101(48.3)	82(42.7)	183(45.6)
3	私は色々なことを知りたいと思う	98(46.9)	78(40.6)	176(43.9)
4	慣れないことをするのは好きではない(逆)	98(46.9)*	67(34.9)	165(41.1)
5	気分転換がうまくできない方だ (逆)	87(41.7)	76(39.6)	163(40.6)
6	つらい出来事があると耐えられない (逆)	85(40.7)	76(39.6)	161(40.1)
7	あきっぽい方だと思う(逆)	78(37.3)	76(39.6)	154(38.4)
8	怒りを感じるとおさえられなくなる (逆)	82(39.2)	64(33.3)	146(36.4)
9	困難があってもそれは人生にとって価値あるものと思う	86(41.1)**	44(22.9)	130(32.4)
10	色々なことにチャレンジするのが好きだ	74(35.4)	48(25.0)	122(30.4)
11	いつも冷静にいられるように心がけている	64(30.6)	52(27.1)	116(28.9)
12	じぶんの感情をコントロールできる方だ	62(29.7)	50(26.0)	112(27.9)
13	自分の未来にはきっと良いことがあると思う	69(33.0)	42(21.9)	111(27.7)
14	物事に対する興味や関心に強い方だ	59(28.2)	50(26.0)	109(27.2)
15	自分には将来の目標がある	64(30.6)#	36(18.8)	100(24.9)
16	その日の気分によって行動が左右されやすい (逆)	52(24.9)	46(24.0)	98(24.4)
17	自分の将来に希望を持っている	47(22.5)#	24(12.5)	71(17.7)
18	ねばり強い人間だと思う	36(17.2)	28(14.6)	64(16.0)
19	動揺しても気持ちを落ち着かせることができる	26(12.4)	30(15.6)	56(14.0)
20	将来の見通しは明るいと思う	25(12.0)	22(11.5)	47(11.7)
対象者の人数		209(100.0)	192(100.0)	401(100.0)

- 1) レジリエンスの肯定項目においては「はい+どちらかというとはい」、逆転項目においては「いいえ+どちらかというといいえ」の割合を運動経験の有無で比較した。
- 2) (逆)は逆転項目である。
- 3) 合計の割合の多い順に掲載した。
- 4) χ^2 検定, $df=2$, **: $P < 0.01$, *: $P < 0.05$, #: $P < 0.10$

3・2・2 レジリエンス得点

レジリエンス得点の平均(S.D.)は、運動経験がある人が 48.5(11.0)、運動経験がない人が 44.0(11.1) であり、運動経験がある人の方が有意に高かった(P<0.01)。

3・3 対人ストレスイベント

3・3・1 対人ストレスイベントの経験

表 2 に対人ストレスイベントの項目で「経験あり」と回

答した者の割合の高い順に示した。対人ストレスイベントの項目の中では、「自分の言いたいことが相手にうまく伝わらない」が 37.8%と最も高く、以下、「相手が嫌な思いをしていないか気になった」、「嫌な人と会話した」、「知人が自分をどう思っているか気になった」が続いた。

運動経験の有無により比較すると、「知人が自分のことをどう思っているか気になった」、「知人に誤解された」、「会話中に気まずい沈黙があった」など 8 項目で運動経験がある人の方が有意に高かった。

表 2. 対人ストレスイベントの「経験あり」の割合 (%)

順位	対人ストレスイベント	運動経験		合計 人数 (%)
		運動経験あり 人数 (%)	運動経験なし 人数 (%)	
1	自分の言いたいことが相手にうまく伝わらない	82(38.7)	72(37.1)	154(37.8)
2	相手が嫌な思いをしていないか気になった	91(42.7)*	54(27.8)	145(35.6)
3	嫌な人と会話した	79(37.1)	65(33.5)	144(35.4)
4	知人が自分のことをどう思っているか気になった	87(41.0)**	48(24.7)	135(33.2)
5	上下関係に気を使った	81(38.0)	50(25.8)	131(32.2)
6	同じことを何度も言われた	70(32.9)	56(29.2)	126(31.0)
7	会話中に気まずい沈黙があった	74(34.7)*	38(19.6)	112(27.5)
8	テンポの合わない人と会話した	57(26.8)	52(26.8)	109(26.8)
9	知人に嫌な思いをさせた	66(31.0)	42(21.6)	108(26.9)
10	知人が無責任な行動をした	60(28.2)	48(24.7)	108(26.5)
11	会話中何をしゃべったらいいか分からなくなった	53(25.0)	54(27.8)	107(26.3)
12	無理に相手に合わせた会話をした	57(26.8)	48(24.7)	105(25.8)
13	自慢話など聞きたくないことを聞かされた	63(29.6)	40(20.8)	103(25.3)
14	あまり親しくない人と会話した	46(21.6)	54(27.8)	100(24.6)
15	どのように付きあえばいいのか分からなくなった	52(24.4)	44(22.7)	96(23.6)
16	知人と意見が食い違った	48(22.6)	42(21.6)	90(22.1)
17	知人に嫌な顔をされた	58(27.2)*	32(16.5)	90(22.1)
18	約束を破られた	59(27.7)*	28(14.4)	87(21.4)
19	知人に対して劣等感を感じた	45(21.1)	39(20.0)	84(20.6)
20	好意的な知人の誘いを断った	55(25.9)*	28(14.4)	83(20.4)
21	親しくなりたい相手と中々か親しくなれなかった	43(20.4)	40(20.8)	83(20.4)
22	知人に誤解された	57(26.8)**	22(11.3)	79(19.4)
23	誰が悪いわけでもないのに謝った	37(17.4)	34(17.5)	71(17.4)
24	周りから疎外されていると感じることがある	37(17.4)	32(16.5)	69(17.0)
25	知人とけんかした	43(20.4)*	18(9.3)	61(15.0)
26	知人に深入りされないように気をつかった	28(13.2)	28(14.4)	56(13.8)
27	知人に無理な要求をされた	26(12.2)	30(15.5)	56(13.8)
28	知人から責められた	31(14.7)	18(9.3)	49(12.0)
29	知人のストレス発散につきあわされた	24(11.3)	18(9.3)	42(10.3)
30	知人に軽蔑された	25(11.7)	14(7.2)	39(9.6)
31	ひどくいじめられたことがある	15(7.0)	22(11.3)	37(9.1)
対象者の人数		213(100.0)	194(100.0)	407(100.0)

- 1) 対人ストレスイベントの項目において「経験あり」と答えた人の割合を運動経験の有無で比較した。
- 2) χ^2 検定, df=2, **: P<0.01, *: P<0.05
- 3) 合計の割合の多い順に記載した。

運動経験の有無がレジリエンスおよび対人ストレスイベントに及ぼす影響

3・3・2 ストレス感度得点

ストレス感度得点の平均 (S. D.) は運動経験がある人が 47.1 (13.0)、運動経験がない人が 42.8 (11.5) であり、運動経験がある人の方が有意に高かった ($P < 0.05$)。

3・4 レジリエンスと対人ストレスイベントとの関連

レジリエンス得点程度別からみたストレス感度得点との関連を比較するために、運動経験の有無別にレジリエンス得点の平均値から 1S. D. 高い群を高群、1S. D. 低い群を低群、その中間を中群として 3 群に分けた。

運動経験がある人のレジリエンス得点の平均 (S. D.) が 48.5 (11.0) であったことにより、60 以上が高群で 36 名、59~38 が中群で 140 名、37 以下が低群で 32 名となった。運動経験

がない人のレジリエンス得点の平均 (S. D.) が 44.0 (11.1) であったことから 56 以上が高群で 30 名、55~33 が中群で 128 名、32 以下が低群で 32 名となった。

レジリエンス得点程度別 3 群からみたストレス感度得点の結果を表 3 に示した。ストレス感度得点の平均 (S. D.) は、運動経験がある人ではレジリエンス得点低群 51.4 (19.0) 中群 46.7 (18.6)、高群 43.9 (17.4) であり、運動経験がない人ではレジリエンス得点低群 43.8 (23.0)、中群 44.1 (22.8)、高群 42.8 (23.3) であった。運動経験のある人においては、レジリエンス得点 3 群間にストレス感度得点の有意な差はみられるには至らなかったが、レジリエンス程度が高くなるほどストレス感度得点が低い傾向がみられた ($P < 0.1$, 低群 > 高群)。

表 3. レジリエンス得点程度別 3 群からみた対人ストレス感度得点

レジリエンス得点 \ ストレス感度得点	運動経験あり		運動経験なし	
	平均(S. D.)	例数	平均(S. D.)	例数
低 群	51.4(19.0)	36	43.8(23.0)	32
中 群	46.7(18.6)	140	44.1(22.8)	129
高 群	43.9(17.4)	32	42.8(23.3)	30
一元配置分散分析	P<0.1		N.S.	
多重比較	高群<低群		-	

4. 考察

本調査におけるレジリエンスの経験の回答のなかでは、「新しいことをやり始めるのはめんどうだ」(逆) が最も高く、以下、「新しいことや珍しいことが好きだ」、「私は色々なことを知りたいと思う」という答えが続いた。この結果については服部¹⁰⁾や廣¹¹⁾らの報告と一致した。このことは、現代の大学生が探究心や好奇心、チャレンジ精神を持っていることを窺わせるものといえる。この結果は以前、世間でよく言われていた現代の若者の無気力、無関心であるというものとは異なるものであった。牧野は¹²⁾1950 年以前に生まれた世代は日本が高度成長期から 2 度にわたるオイルショックを乗り越えて、世界の先進国に発展をしていく“日本の黄金期”にあ

たり、厳しい時代を乗り越えていった人々であり、その人達とは対照的に、1950 年から 60 年代に生まれた世代は日本が豊かになっていくのを実感しながら成長した世代であり、無気力、無関心、無責任であると報告している。それからすでに時が大きく経過している現在の大学生の気質は、変化しており認識を改める必要があるかもしれない。

運動経験の有無によりレジリエンスの項目別に比較したところ、「慣れないことをするのは好きではない」と「困難なことがあってもそれは人生にとって価値あるものと思う」の 2 項目で運動経験ありの人の方が有意に高く、「新しいことをやり始めるのは面倒だ」、「自分には将来の目標がある」、「自分の将来に希望を持っている」の 3 項目でも運動経験ありの人の方が高い傾向がみられた。このことから、運動経験がある

人は、幾度の困難や挫折を経験しながら、勝利という一つの目標に向かって努力することで、その目標に到達する喜びや達成感を感じることができる。そのため、運動経験がない人より運動経験がある人の方が困難なことに立ち向かい、新しい道を切り開いていくことをいとわずにでき、将来の目標に希望を持てるのではないかと考えられる。さらに、レジリエンス得点においても運動経験のある人の方が有意に高いことから、運動は精神回復能力にも効果的であることが推察される。運動部の活動は、試合、ライバル争いなど競技や勝負という状況の中で不利な状況の中においても、それを乗り越え、良い結果を目指している。また、怪我など、劣悪な状況でも回復を目指して精進し、復帰後、怪我をする以前の状況よりも高いパフォーマンスが求められることも多々あり、努力を重ねることで、運動経験がある人は、日々の練習の中でレジリエンスを獲得しているものと考えられる。我々が生活していくに社会において、挫折や苦悩経験というものは避けることが難しい。そのため、レジリエンスは重要であると考えられ、それを育むために運動経験を積むことが有益であることが推察できる。

対人ストレスイベントの経験の回答のなかでは、「自分の言いたいことが相手にうまく伝わらない」が最も高く、以下「相手が嫌な思いをしていないか気になった」、「嫌いな人と会話した」が続いた。この結果は服部¹⁰⁾・¹³⁾らの報告と一致した。この結果は、大学生のコミュニケーション能力の低下が関係していること示している。橋本¹⁴⁾は、現代青少年の対人関係の特徴として、享乐的な話はするが真剣な話ができない、親しくないがプライバシーには踏み込んで来て欲しくない、傷つくことを恐れて相手に深くコミットしていけないなどの対人関係の希薄化していると報告している。この報告のように、現代において情報社会化してきているため、インターネットや SNS の普及によりコミュニケーション能力の低下や対人関係の場が少なくなったと考えられる。コミュニケーション能力が低下することで、相手に言いたいことが伝えられないことなど問題が生じる。このような問題が生じることで次第にストレスとなり、精神的に追い詰められる。その結果、対人ストレスイベントの経験率が高いものとなったと考えられる。

運動経験の有無により対人ストレスイベントを項目別に比較したところ、「相手が嫌な思いをしていないか気になった」、

「知人が自分のことをどう思っているか気になった」をはじめ 8 項目で運動経験がある人のほうが有意に高かった。運動経験がない人の方が有意に高い項目は 1 つもなかった。さらに、ストレス感度得点においても運動経験のある人の方が有意に高かった。これらの結果は、上野・中込¹⁵⁾が、運動部のものは他人の練習方法を参考にすることがあったり、自分の仲間にアドバイスしてもらうなどのコミュニケーション能力が活動の中で必要であり、他人との交流の場が多い程、コミュニケーション能力が必要であり、対人関係の問題や対人ストレスイベントを経験することが多いと報告していることを支持するものといえる。また、運動経験がある人は、これまで日常生活以外に練習や試合の場でチームメイトや監督、対戦相手などの他人と多く交流する場がある。その際、相手と練習の時に意見を言い合うことや指示を出すなどコミュニケーションを取ることを多く経験している。しかしながら、運動経験がない人はそういった場面に遭遇する機会が少ないと考えられる。それにより本研究のように運動経験がある人の方が、運動経験がない人に比べて対人ストレスイベントを多く経験しているという結果になったものと考えられる。

レジリエンス程度別 3 群からみたストレス感度得点を運動経験の有無別で比較した結果、ストレス感度得点には有意な差を見るに至らなかったが、運動経験がある人は、レジリエンス程度別で、低群ほど対人ストレス感度得点が高く、高群ほどストレス感度得点が低い傾向がみられた。つまり、レジリエンスが高い人ほど、ストレスを感じにくく、それをため込みにくいことから、つらい出来事があっても、それをつらいと感じることが少なく、早く回復するということが窺える。さらに、運動経験を積み重ねることによって、つらい出来事に遭遇しても、それを何度も乗り越えることをこれまでに経験しているからだと考えられる。すなわち、運動をすることがレジリエンスを高め、対人ストレスイベントを受けにくくすることにつながっていると推察することができる。このことは、レジリエンスを育むために、運動経験を積むことが有益であるという葛西¹⁶⁾らの報告を支持しているといえる。また、レジリエンスが高い人ほどストレスを感じるということが少ないという原¹⁷⁾らの見解に運動経験を積むことによって同意することができるものと考えられる。

我々は今後、多くの対人ストレスイベントを経験し、日々

運動経験の有無がレジリエンスおよび対人ストレスイベントに及ぼす影響

生活していく。これらを乗り越えるためにもライフスキルを身につけ、うまく適用できるようにする必要がある。そのためのライフスキルとして、運動の経験を加えてレジリエンスを高めることがその一つの役割を果たせる可能性があると考えられる。

5. 結論

レジリエンス、対人ストレスイベントとも運動経験のある人が運動経験のない人より多く経験していた。また、運動経験がある人ほどレジリエンスを高めることにより、対人ストレスを感じにくくなる可能性が示唆された。

参考文献

- 1) 内閣府：年齢階級別の自殺者数の推移
<http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/whitepaper/w-2021/pdf/honbun/pdf/p6-10.pdf>
- 2) 厚生労働省：精神保健医療福祉のデータと政策
<http://www.mhlw-houkatsucare-ikou.jp/guide/h30-cccsguideline-pl.pdf>
- 3) WHO：Life skills education for children and adolescents in schools.1-49,1994.
- 4) 小塩真司,中谷素之,金子一史,長峰伸治：ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性，－精神的回復力尺度の作成－，カウンセリング研究,35（1），57-65,2002.
- 5) 鈴木有美：大学生のレジリエンスと向社会的行動との関連，名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要,53,29-36,2006.
- 6) 平野真理：心理的敏感さに対するレジリエンスの緩衝効果，教育心理学研究,60,343-354,2012
- 7) 橋本剛：大学生における対人ストレスイベントと社会的スキル・対人方略の関連，教育心理学研究,48,94-102,2000.
- 8) 野中雅代,稲谷ふみ枝,山崎しおり：大学生の対人ストレスとストレス緩和要因との関連，久留米大学心理学研究(9),24-32,2010.
- 9) 文部科学省：第I部心と体の健康とスポーツ,第3章生涯にわたるスポーツライフの実現のために,第2節生涯にわたるスポーツライフの基礎としての学校教育,3 運動部活動の充実,(1)運動部活動の意義
- 10) 服部祐兒,松村常司,廣美里,吉田正,服部洋兒,金子修己,金子恵一,平野嘉彦,藤猪省太,廣紀江,石田敦子：レジリエンスの視点からみた大学生のストレス対処行動－セルフエスティーム,対人ストレスイベントとの関連－,東海学校保健研究,36(1),29-41,2012,
- 11) 廣美里,村松常司,廣紀江：レジリエンスからみた大学生の攻撃性および攻撃受動性について,名古屋学院大学論集,人文・自然科学篇,49,(2),43-55,2012
- 12) 牧野和弘：無気力・無関心・無責任…日本社会の中核を担う「しらせ世代」の残念すぎる生態…
<https://bunshun.jp/articles/-/27868>,2015
- 13) 服部洋兒,服部裕兒,松村常司,石田敦子,廣美里,廣紀江,平野嘉彦,藤猪省太：レジリエンスの高低からみた高校生の対人ストレスイベントとストレス対処行動,スポーツ整復療法学研究,14,(3),159-169,2014.
- 14) 橋本剛：大学生における対人ストレスイベント分類の試み,社会心理学研究,13（1），3-16,1997.
- 15) 上野耕平,中込四郎：運動部活動への参加による生徒のライフスキル獲得に関する研究,体育学研究,43,33-42,1998.
- 16) 葛西真記子,澁江裕子,宮本友弘,松田保：スポーツ活動とレジリエンスの関連－時間的展望,身体的自己知覚の視点から－,教育実践学論集(11),39-50,2010
- 17) 原郁水,鳥川美香,藤井悠子,古田真司：大学生のレジリエンスとストレス反応及び不定愁訴の関連－客観的ストレスの違いによるレジリエンスの効果の比較－,東海学校保健研究,35(1),3-16,2011.

(受理 令和4年3月18日)