

エンパワメントプロジェクト
 ニューノーマル時代における学習者のメンタルヘルス向上を目指して
 The Empowerment Project: Japanese Pedagogy for Improving Mental Health in
 the New Normal Era

ハント蔭山裕子・朝倉奈緒美, ハーバード大学
 Yuko Kageyama-Hunt・Naomi Asakura, Harvard University

1. はじめに

国連は2020年5月にコロナ禍によるメンタルヘルス危機への対策強化を各国に要請したが、教育機関でもメンタルヘルス向上を考慮した教授法が求められている(Jankowski, 2020)。多くの大学生がメンタルヘルスの悪化や学習障害を起こしているニューノーマル時代の日本語教育は、学習者の言語能力の育成だけではなくメンタルヘルス向上のエンパワメントが必要とされる。本研究は、米国の私立大学の初級・中級日本語コースでエンパワメント教育、認知的再評価型コーピング、PERMA理論に着眼して考案したエンパワメントプロジェクトの実践報告をし、成果と展望を論じる。

2. 問題提起と背景

近年日本語学習者のニーズの多様化が進むと共に、21世紀型スキルを育成し、実際の社会参加につながる活動の必要性が提唱されている。しかし、コロナ禍により、感染状況の悪化に加えて、遠隔授業への移行、テクノロジー依存・疲弊・葛藤などストレスが増え続け、米国の大学では75%の大学生がメンタルヘルスの悪化で苦しみ、89%がストレスや不安を抱き、78%が孤独や孤立感に苛まれている(Active Minds, 2020; American College Health Association, 2020)。同様にカナダでも不安を感じたり落ち込んだりする学生が急増したと報告されている(Rashid & Genova, 2021)。

こうした状況を見ると、今や学生の大半がメンタルヘルスの問題を抱えているのが当たり前、すなわち「ニューノーマル」であると言っても過言ではなく、大学の言語教育者は「ニューノーマル時代」におけるメンタルヘルスの向上を考慮した教育方法を検討するべきであろう。例えば、Jankowski (2020) は National Institute for Learning Outcomes Assessment により 2020年6月に行われた調査結果に基づき、コロナ禍の影響下にある米国の高等教育に必要な教授法やアセスメントとして、(1) Trauma-informed Pedagogy、(2) 学習効果を指針としたコースデザイン、(3) 協働やピアレビューの促進により学習者の意見を傾聴する学習者参加型の学習環境、(4) 柔軟・公正・平等なアセスメントや課題を提唱している。

3. エンパワメントプロジェクトの教育目標

上記の提言を鑑み、筆者らはニューノーマル時代の日本語教育は日本語力の向上とともに学習者のメンタルヘルスの向上と PERMA をもたらすエンパワメント教育が必要だと考え、下記の教育目標を設定した。

3.1 エンパワメントと PERMA

第一の目標は、学習者の日本語を含む能力や学習意欲の向上により PERMA 状態すなわちエンパワメントをもたらすことである。エンパワメントは、一般に個人とコミュニティの二つのレベルに分けられるが、ここで言及しているのは個人的・心理的エンパワメントであり、個人が本来持っている自尊心や潜在能力を、自他と現実の認識や複眼的視点の受容により協同的創造的に関わる中で再認識し開花させることである（三登他, 2003；山西, 2013；小川, 2016）。

本プロジェクトでは、心理学の PERMA 理論に基づき、Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Achievement の五要素をバランスよく満たすことがウェルビーイングにつながり（Seligman, 2011; 渡邊他訳, 2018）、心理的エンパワメントが実現すると考え、学期全体の構成と教室活動を構築した。

このエンパワメントの目標に達する経過については、教育学者のフレイレ（1973）の三段階の発展過程理論を参考にし、まず学習者が相互に傾聴し問題を共有し、第二の対話では共有された問題について対話を通じて問題を解決し連帯感を生み出し、発展の段階に至るというプロセスを考慮した。

3.2 Trauma Informed Pedagogy

第二の目標は心のケアと治癒のための Trauma Informed Pedagogy を心がけ、（1）物理的・感情的・社会的・学術的な安全の確保（2）支援と人間関係構築の促進（3）信頼性と透明性の確立（4）協働や相互性のある活動の創出（5）自己主張と独自の選択の奨励（6）現状の認識（7）行動の意義の認識などを旨とする（Carello, 2013）。本プロジェクトでは、自分の現実を語り、他者についても傾聴と対話を通じて理解を深め、他者との繋がりや良好な人間関係が得られるように協働やピアサポートなどの活動を推進した。また、Trauma- Informed Pedagogy の理解を深め、教師が学習者の意見を傾聴し適切に対応できるように専門家によるメンタルヘルスのトレーニングを実施した。

3.3 柔軟・公正なアセスメントや課題

次に、学習者同士の協働を促進しうる学習者参加型の教室活動を選択し、自己評価、ピアレビュー、ピアアセスメント等の柔軟性があり公正で学生主導型の代替アセスメント（佐藤・熊谷, 2010; 近藤, 2012）を通じて複眼的な視野と批判的思考力の獲得と自他の湧活を促進することも目標とした。

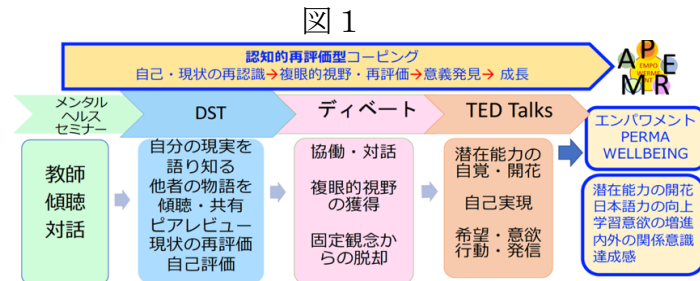
3.4 認知的再評価型コーピング

第四目標は学習活動を認知的再評価型コーピングのプロセスとして考案することである。コーピングには、問題焦点型や情動活性化型など様々なアプローチがあるが（加藤, 2005）、本プロジェクトでは心理的健康を促進する効果が高いとされていることから（Folkman & Moskowitz, 2000）、認知的再評価型コーピングが適していると考えた。これは直面している困難な状況を異なる視点から発想を変えて再評価し、自分にとっての意義を発見することで不安・ストレスが消失して成長を遂げられるというプロセスである。具体的には、日本語学習を通じてコロナ禍のような辛い状況でも、現状から逃避

するのではなく発想を転換して苦境を奇貨として再認識し、可能になることを考えることで現状と将来にポジティブ感情が持てるようにすることを目指した。

4. エンパワメントプロジェクト：教室活動の選択と流れ

本プロジェクトでは、初級・中級のクラスで、各担当教員が上述した先行研究や理論を基に認知的再評価型コーピングと学習のプロセスに合致した授業日程や教室活動を計画したが、デジタルストーリーテリング（以下 DST）、ディベート、TED Talks は共通の教室活動として選択した。図 1 は初級のプロジェクトモデルを表している。



DSTは共同的にデザインすることで共同事態を引き起こして学習者の内発的動機付けを高められる（阿川, 2012）ことから、自分を振り返り自分の現実を語り、他者の物語を傾聴・共有し、現状や自分の周囲にあった大切な人・物事を再評価するのに最適の方法と考え、採用した。

DST による自他の現状再認識後、学習者間の協働・対話をさらに推進し、批判的思考を通じて複眼的視野を獲得するのに適した教室活動としてディベートを選択した。

TED Talks は、語り手が自分の経験や研究を通してアイディアを伝えて、ネガティブなアイディアをポジティブに変え、向上心を持たせ、強い影響を与えうる（Quizhpi, 2015; 櫻田, 2018）ため、潜在能力の自覚、自己実現、将来への希望や意欲を湧活する教室活動として最適であると考えた。

5. エンパワメント度の測定

各教室活動の後で、アンケート調査を行い、学生のエンパワメント度と活動に対する意見や感想を調べ、学生の声がプロジェクトに反映されるように心がけた。そして、最終活動終了後に、エンパワメントの達成度をはかるために Impact, Meaningfulness, Competence を基にした Learner Empowerment Scale（Frymier, Shulman & Houser, 1996）を参考にして、質問事項を作り、アンケート調査を行うことにした。主な質問項目としては、

(1) 教室活動を通じて、自分の現実を語り他者についても知り、共有できたか、(2) 現状の再認識、すなわちコロナ禍を奇貨として可能になることを考え、希望が持てるようになったか、(3) 協働、ピアレビューなどのアセスメントを通じて、複眼的な視点が獲得できたか、効果的であったか、(4) プロジェクトにより日本語力の向上が実感でき、学習意欲につながったか、(5) 教室活動や作品・スピーチはインパクトがあったか、また自他のエンパワメントに貢献したか、などがあげられる。

6. エンパワメントプロジェクト実践報告

6.1 メンタルヘルストレーニング

本大学には40人のメンタルヘルス専門医師で構成されている Counseling and Mental Health Services (CMHS) があるが、言語教師のためのセミナー開催を依頼したところ、2020年秋に実現し、日本語だけではなく、中国語、韓国語、ベトナム語の教師計約20名が”Collaborating and Adapting with CAMHS”というセミナーに参加した。そこで言語教師の役割や対処法について、(1) 言語教師は学習者にとっては身近な存在であるために、学習者が苦しんでいるのに誰よりも早く気づき、学習者は言語教師にまず赤信号を発信する可能性があることを認識しておくべきである。(2) You-language を避け”I/We”を使うこと (3) 長文メール、長い対話、自分自身も同様の経験があると共有するのは逆効果であること (4) Be positive. You will be fine.などの励ましの言葉は禁句であることなどを学んだ。

6.2 初級の実践報告

6.2.1 概要、手順

本校の初級クラスは1学期14週間、60分の授業を週5回行っている。秋学期(9月～12月)には学生数は45名(大学生30名、大学院生15名)で、教科書『げんき』の第1課から8課までを主教材として使い、春学期(1月末～4月)は学生数42名(大学生27名、大学院生15名)で、同教科書の第9課から16課までで導入されている文法項目の応用を主目的として、プロジェクトを実施した。春学期には教科書の文法項目の導入順序を考慮しながら、DSTに5週間、ディベートに2-3週間、TED Talksに4-5週間というスケジュールを組んだ。

6.2.2 デジタルストーリーテリング

- トピック選択、活動の目的と流れ

初級の春学期のDSTのテーマは、「尊敬する人」や「私を力づけた人や物事」について物語を作成する、ということにした。DSTの目的・目標としては、学期の始めに導入される「だ体」の使用、物語を起承転結の形式で書き、連体修飾節と接続詞を効果的に使い、物語風のナレーションをして、感情を伝える、他者のDSTについて意見を述べることとした。2週間後にDSTのスキプトの下書きを提出し、翌週に書き直した完成スキプトを提出、教師が録音したナレーションの音声ファイルを聞いて、ナレーションの練習をし、また1週間後にDSTの試作品を2-3人のクラスメートとSlackで共有し、授業時間内にピアレビューを行い、それに基づいて完成した作品をLMSのDiscussion Boardに投稿し、互いに自由記述式でピアフィードバックのコメントを書いた。

- 学生の作品について

42人の学生のうち、12人が尊敬する人として父母、兄、親友を選んでいった。次に多かったのが、ミュージシャンで、スポーツ選手・有名人・恩師・映画・ゲームを選んだのは2-3人ずつだった。親を尊敬する理由として、若い時に経済的な理由や、差別、病気などで苦勞を重ねた親に対して改めて尊敬の意を表したい、などがあげられた。

● ピアフィードバック・アンケート結果・分析

これらの学習者の DST を Discussion Board に載せてピアフィードバックを試みたところ、ビデオ作成者のメッセージに感動したという心のこもったコメントを残した学生が多かった。

DST 後のアンケートは Canvas の Survey を用い、自分の気持ちに合うものを 1-5 で表す選択式（1 がそう思わない、5 がそう思う）と自由記述式を合わせて行った。42 人の学生を対象にし、回収率は 85.7%（36 人）であった。モチベーションや、教室活動の意味、ピアレビューの効果については数値の点ではそれほど高いとは言えなかった。

自由記述式のコメントを見ると、DST により他の学生のことを理解できたこと、相互にピアフィードバックができたことで日本語能力の成長を実感したし、感動した、という意見が 87% を占めたが、ピアレビューやピアフィードバックについてはその効果や形態に改善の余地があるという意見も少数ながらあった。

6.2.3 ディベート

初級では DST による自他の現状再認識の後、「げんき」で「～と思う・言う」「～の方がいい」「～ばいけない」などの意見主張やアドバイスをする時の文型を学習した時点で、学習者間の協働・対話を推進し、批判的思考を通じて複眼的視野を獲得するのに適した教室活動としてディベートを実施した。

● トピックの設定・活動の流れ

コロナ禍を再評価し、奇貨として見直すために、Trauma Informed Pedagogy の Attention to Current Issues という条件を考慮し、実際に社会で議論されていて学生にとって身近な問題であるオンライン留学の是非を選択した。選択の際に参考にしたのはある新聞記事で、コロナ禍のため米国への入国ができずオンライン留学中の日本人学生が、主に時差が原因で生じる学習障害や留学費用の高さのために悩んでいるという内容だった。そこで、ディベートの目的を、米国の私立大学にオンライン留学中で新聞記事の内容と同様に悩みを抱えている山田さんという学生に、留学を継続するか日本の大学に再入学すべきかアドバイスをすることと設定した。

まず学生の複眼的視野と批判的思考の促進のためにオンライン留学のメリットとデメリットを挙げさせ、その論点に基づいて学生は留学継続を勧めるチームと日本の大学への入学を勧めるチームに分けた。その後 1 週間教室で教科書で学んだ意見を述べる表現を効果的に使う練習をし、更に「～と言いましたね。それはそうかもしれませんが」など、相手の発言を認めてから反論するという表現も学んだ。また、学生は自主的に教室外でもチームが協働で入念に準備をしていた。

実際の討論は 60 分授業の中で立論、反駁、自由討論という流れだった。反対チームは「毎日時差のために遅くまで起きてるのは健康に悪い」「無駄に高い学費を払わず、将来海外旅行に使った方がいい」、賛成チームは「留学の夢をあきらめない方がいい」「留学の経験は就職に有利」などという意見を習得した議論の表現を効果的に使って述べて白熱した議論を交わしていた。

● アンケート結果

このディベートの実施前には、まだ日本語歴 6 ヶ月未満で本当にディベートが可能なのか不安に思った学生もいたが、実施後の自由記述式のアンケートでは、クラスメ

ートとの協働の機会を得て、教科書を離れて現実に即した時事問題について、期待以上の高いレベルのディベートができたことで達成感があり、意義のある活動だったという意見が多かった。したがって、複眼的視野と批判的思考の獲得と協働を通じてのクラスメートとの親交がある程度実現したと考えられる。

6.2.4 TED Talks

● トピック選択・活動の目的と流れ

エンパワメントへの第三段階である TED Talks は、テーマを「ニューノーマルの世界でできること」とし、将来に希望を抱き他者をエンパワーすることを目的とした。前段階として、日本・米国におけるデジタルクローンや VR を活用した在宅勤務に関する記事とテレビ番組の情報を与えておき、学生の興味が抱けるテーマを紹介した。その結果、学生が選んだトピックは、デジタルバベルフィッシュ、世界平和のためのドローン、テレ診察の発展など、多種多様であった。

TED Talks では「人を惹きつける話し方」として、冒頭の 30 秒で聴衆の注意を喚起し、インパクトのある話し方とインパクトのある終わり方を条件とするように指導した。そして、学期末に一人 3-4 分間の TED Talks を 10-15 人のクラスメートに対して行ない、直後に質疑応答を行なった。

インパクトのある始め方に関しては、40 人中 20 人が質問から話を始めた。その他に、一般に常識とされている考えを用い、反論することから始めた学習者も 4 人ほど見られた。また「コロナ禍なので、二千万人もの子供が十分な食べ物がありません」というショッキングな統計の提示で始める学生もいた。

● アンケート結果・分析

ディベートと TED Talks に関する自己評価とピアフィードバックを、Canvas Survey を用いて自分の気持ちに合うものを 1~4 で表す選択式（1がそう思わない、4が強く思う）と自由記述式を合わせて行った。このアンケートの対象者は、同じく春学期の履修者の 42 人で、アンケート回収率は、84%だった。

特筆すべき点は、自分の TED Talks に関して、「インパクトのある始め方と終わり方により聴衆の注意を惹きつけられた」「エンパワリングだった」「選んだトピックへの熱意が伝えられた」と答えた学習者は、81-82%となり、肯定的に自分の発表・能力を捉えていたことである。

また、アンケートで TED Talks について意見を述べるという自由記述の質問には、記入した学生全員が肯定的で、時間をもっとかけてほしかったという意見以外、否定的なコメントはなかった。また、教科書の日本語だけでなく、現実社会に密着した文脈で日本語が使えたのが楽しかった、今後も自分もさらに日本語の学習を続けて上手になりたいし、このような活動を続けてほしいという多くの意見を見ると、学習者の能力開花、自信の回復、学習意欲の増進によるエンパワメントが実現できたのではないかと考えられる。

6.3 中級の実践報告

6.3.1 概要、手順

本校の中級クラスは、初級と同じく1学期14週間、60分の授業を週5回行っている。本プロジェクトを実施した春学期（1月末～4月末）の学生数は、15人（大学生5人、大学院生9人、大学職員1人）で、本校のオリジナルのオーセンティック教材と並行して進めた。中級クラスでは、DSTに5週間、ディベートに3週間、TED Talksに7週間というスケジュールを組み、進めた。

6.3.2 デジタルストーリーテリング

- トピック選択、活動の目的と流れ

中級のDSTのテーマは、「『今』だから読んで、聞いてもらいたい話」とした。これは、DSTで達成されるべき目標の一つに「自分の現実を語り知る」があり、その目標が達成されやすく、かつ、テーマに幅を持たせることで学生の創造性を促すことを狙いとし、選択した。DSTは「である体」を導入後、物語を読み、起承転結の流れを学習した後で実施した。アウトラインの提出、第一の下書き、書き直し、最終の下書きを行った後、DSTのビデオ作成について授業時間内にピアレビューを行い、そこで出てきた意見を参考にしながら、ビデオを完成させた。その作品をLMSのDiscussion Boardに投稿し、互いに自由記述形式でピアフィードバックを行った。

- 学生の作品について

5人の学生のうち、6人が自分の成長した経験について、4人がコロナ禍での経験について、3人が家族との思い出について、その他、テレビ番組から影響を受けた話と、創作話があった。

- ピアフィードバック・アンケート結果・分析

ピアフィードバックは、どの学習者も作成者のメッセージに気づき、自分の経験を振り返ったり、改めて考えさせられたりしていることがわかるコメントを残していた。DST後のアンケートは、Google Formを用い、自分の気持ちにあうものを1~5で表す選択式（1がそう思わない、5がそう思う）と自由記述式を合わせ、15人の履修者を対象に行った。回収率は、86%（13人）であった。教室内でのピアレビューは、94%と肯定的な意見が多かったが、日本語のモチベーションが高くなったと感じた学習者は、84%と、ピアレビューと比べると高い数値が出なかった。しかし、自由記述回答を見ると、DSTを通して、クラスメイトとの仲が深まったと感じたり、自分の日本語能力の向上を感じたりしている学習者が多いことが分かった。

6.3.3 ディベート

中級では、自分の意見の言い方や、反対の意見の言い方を学期の最初から導入し、本プロジェクトでは、その表現を生かし、ディベートを行った。今回は、イェール大学の西村裕代先生とご縁があり、批判的思考を養い、複眼的視野を獲得するためだけでなく、他大学の学習者との共同や対話を促すことも目的とした。

- トピックの設定・活動の流れ

初級と同様、朝日新聞の記事を参考に、架空の日本人大学生がオンライン授業を受けてまで留学をするべきか、日本の大学へ進学するべきかという2つのチームに分かれて

議論をすることとした。このトピックを選択した理由は、違う大学の学習者同士にとって身近な話題であることや、社会とつながるトピックだと考えたからである。

ディベートの前に、1時間の授業を使い、このトピックの背景説明や、ディベートの表現練習を行い、アイデア出しを行った。その後、宿題で、Google Docs にオンライン留学をするべきという意見と日本の大学へ進学するべきという意見、それぞれの主張で考えられる論点、またその論点に対して考えられる反駁意見、またその反駁意見に対して、主張できる意見を自由に記述させた。

ディベート当日は、Zoom で行い、学習者たちは、その時に、自分のチームが明かされた。10分ほどのチーム毎の作戦会議を経て、約40分自由討論という形で討論を行った。その後、仲良しタイムとして、Breakout Room に分かれて、自由に会話をさせる時間を作った。

● アンケート結果

アンケートは、イェール大学、ハーバード大学の合同で Google Form を用いて行い、対象者22人中19人が回答し、回収率は86.3%だった。「ディベートの活動はどうだったか。」という問いに、非常に良かった、良かったと答えた学生は、78.9%だった。自由記述欄には、自分の意見を日本語で伝えられるようになったという自分の日本語能力の向上を喜んだものや、自分とは違う考え方を聞くことの面白さを発見したという声があり、本プロジェクトの目的は達成されたと考えられる。

6.3.4 TED Talks

● トピック選択・活動の目的と流れ

中級のTED Talksは、トピックを「私の生活を少し幸せにしてくれる・くれたこと・もの・習慣」とした。学習者に希望や意欲を持たせ、お互いに良い影響が与えられることを自覚させることを目的とし、このトピックを選択した。中級では、授業中に、TED Talks の紹介と「人を惹きつける話し方」について授業で討論し、その後、下書きを書き、1授業1人というペースで、3週間かけて発表していった。発表後、自分のTED Talks の録画を見て、自己評価とピアフィードバックを行い、最後に学習者のトピックをまとめたものを配布した。

● 学生の作品について

インパクトのある始め方として、15人中9人が質問から始めていた。また、既習表現である「～じゃないですか。」を用い、相手に同意を求めた学習者や、当時の状況を描写したり、「ひみつがある」と言って、聴衆にその後の展開を考えさせたりするという方法を使った学習者もいた。

● アンケート結果・分析

TED Talks 後、振り返りシートの中に、アンケートを含めた。自分の気持ちに合うものを1~5で表す選択式（1がそう思わない、5がそう思う）と自由記述式を合わせたものにした。このアンケートの対象者は、履修者の15人で、アンケート回収率は、100%だった。

「自分のTED Talks のビデオを見て分かりやすいと思った」学習者は、全体の90%であったが、「パワフルで意味のある話し方ができたと思うか」という質問に対しては、それより低い82%という結果だった。このことから、自分では分かりやすいと思うが、

それが聞いている人にもきちんと伝わっているのかどうか不安があることが窺える。しかし、自由記述欄の「他の人の TED Talks を聞いて、何か影響を受けたことがありますか。どんな影響を受けましたか。」という問いには、多くの学習者がそれぞれの発表に影響を受けたと述べていたため、学習者自身が考えている以上に、聴衆に主張が伝わっていることがわかった。

7. 終わりに一分析、考察、課題

近年、大学生のメンタルヘルスの問題が増加しており、コロナ禍でそれがますます顕著となった。第一線で対応している言語教師として何とかしなければいけないという想いより、このプロジェクトが発足した。

本研究では、Trauma Informed Pedagogy、ピアレビューやピアアセスメントを用いた柔軟かつ公正な代替アセスメント、認知的再評価型コーピング、PERMA 理論などに着目し、DST、ディベート、TED Talks を取り入れた初級・中級での実際の取り組みと実践後の学習者へのアンケートの結果を基にした成果について分析した。

各学年、各活動後のアンケート結果からも分かるように、それぞれ学習者がこちらの意図した目標や目的の達成を実感しているところから、今回のエンパワメントプロジェクトはある一定の成果が見られたと考えられる。ピアレビューやピアフィードバックは、内発的動機付けを高めるとともに、学生同士の繋がりを強めるのにも有効であると考えられ、教科書から離れ、現在の社会と自分とのつながりや、自分の身近な経験について話すことにより、成長と達成感をかんじられたと考える学生が多く見受けられた。また、活動毎に、学生にアンケートを取ることで、教師側の傾聴の姿勢も示せ、学生のメンタルヘルス向上にもつながったのではないかと思われる。

今後の取り組みとしては、ピアレビューの仕方や学期のスケジュール、振り返りやアンケートのタイミングを変え、また、日本語の動機付けに繋がるようなトピックの選定の仕方も考えていく必要がある。しかし、エンパワメントの活動としては、今後も期待でき、これからの「ニューノーマル」の時代にますます発展させていく必要があるプロジェクトであると考えられる。

参考文献

- 阿川敏恵 (2012) 「デジタル・ストーリーテリングを使用した大学生の共同的英語学習-学習者の動機づけに注目して-」 『The Language Teacher』, Vol.36, No 1. pp.11-16
- 加藤司 (2005) 「英語文献におけるコーピング尺度の使用状況：1990年から1995年」 『東洋大学社会学部紀要』, Vol. 43, No 2. pp.5-24.
- 近藤ブラウン妃美 (2012) 『日本語教師のための評価入門』 くろしお出版
- 小川都 (2016) 『エンパワーメントの視点から見る学部留学生の『学習者参加型』 「専修大学外国語教育論集」, Vol. 44, pp. 181-200.
- 佐藤慎司、熊谷由理 (2010) 『アセスメントと日本語教育』 くろしお出版
- 櫻田怜佳 (2018) 「TED Talks における語りの構成と言語表現の日本語・英語対象研究-スピーチに見られる語り手と聴衆の関係-」 『社会言語科学』, Vol. 21, No1. pp.191-206.

- 三登由利子・新矢麻紀子・中山亜紀子・浜田麻里 (2003) 「エンパワーメントとしての日本語教育」第9章『人間主義の日本語教育』東京, 凡人社, pp.207-225.
- 山西優二 (2013) 「エンパワーメントの視点からみた日本語教育-多文化共生に向けて」『日本語教育』, 155. pp. 5-18
- 渡邊淳司、村田藍子、安藤英由樹 (2018) 「持続的ウェルビーイングを実現する心理要因」『日本バーチャルリアリティ学会誌』 Vol. 23, No. 1. pp.11-18.
- Active Minds' Student Mental Health Survey Fall*. (n.d.). active minds. Retrieved April 21, 2021. <https://www.activeminds.org/active-minds-student-mental-health-survey>
- American College Health Association (n.d.). *The Impact of Covid-19 on College Student Well-Being*. https://www.acha.org/documents/ncha/Healthy_Minds_NCHA_COVID_Survey_Report_FINAL.pdf
- Carello, J. & Butler, L.D. “Practicing What We Teach: Trauma-Informed Educational Practice,” *Journal of Teaching in Social Work* 35, no. 3 (2015): 262-269. doi:10.1080/08841233.2015.1030059
- Frymier, A. Shulman, G. & Houser, M. (1996). The development of a learner empowerment measure. *Communication Education*, 45,181-199. http://www.communicationmeasures.com/index.php?title=Learner_Empowerment_Scale
- Folkman, S. & Moskowitz, J.T. (2000) Positive Affect and the Other Side of Coping. *American Psychologist*, June 2000, 647-654. <http://psych415.class.uic.edu/Readings/Folkman,%20Positive%20affect%20&%20coping,%20AmPsy,%202000.pdf>
- Freire, P. (1973). *Education for Critical Consciousness*. Continuum, Seabury Press.
- Jankowski, N.A. (2020). Assessment during a crisis: Responding to a global pandemic. Urbana, IL: University of Illinois and Indiana University, National Institute for Learning Outcomes Assessment. Retrieved 10 April 2021. <https://www.learningoutcomesassessment.org/wp-content/uploads/2020/08/2020-COVID-Survey.pdf>
- Quizhpi Piçon, A.L. (n.d.). *TED talks as a mobile-learning tool to enhance speaking skills in ninth graders at the American School*. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/23164/1/tesis.pdf>.
- Rashid, T. & Di Genova, L. (2020). *Campus Mental Health in Times of COVID-19 Pandemic: Data-informed Challenges and Opportunities*. Campus Mental Health: Community of Practice (CoP). Canadian Association of Colleges and University Student Services: Toronto, Ontario. https://bp-net.ca/wp-content/uploads/2021/01/CACUSS-Campus-MH-in-Times-of-COVID-19_Rashid_Di-Genova.pdf
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*. 13(4). <https://ppc.sas.upenn.edu/sites/default/files/perma wellbeing.pdf>