

料理教室が児童養護施設入所児童の食知識、 スキル、自己効力感に与える影響に関する研究

隈元 晴子¹ 岩田 絢那²

Studies on the Effect of Cooking Classes on the Dietary Knowledge, Skills and Self-efficacy of Children Living in Orphanages

Haruko KUMAMOTO¹, Ayana IWATA²

Abstract

The purpose of this report was to review the cooking classes we provided to children living in orphanages from March 2017, and to specifically consider the following two points: the effects brought about by the interactions between university students and children through the cooking classes, as well as the effects of the cooking classes on the dietary knowledge, skills and self-efficacy of the children living in orphanages. To elucidate these points, we conducted two surveys of children concerning their dietary habits based on a self-efficacy scale, and analyzed the effects of the cooking classes on the child participants.

As children participated in cooking classes more frequently, their scores on dietary knowledge and skills significantly improved. Compared to children who did not participate in the cooking classes, those who participated in the cooking classes had a significantly lower sense of security among the subscales in the self-efficacy scale before participating in the cooking classes. However, no difference in the sense of security between the two groups was seen after participation.

As mentioned above, we can infer that participation in cooking classes allowed children to acquire dietary knowledge and skills through repeated experience of the cooking steps. Furthermore, the children achieved satisfactory results by themselves and saw other children perform successfully through the help of the university students. It is considered that the fact played a role in enhancing their self-efficacy.

所属:

¹ 藤女子大学人間生活学部食物栄養学科

² 社会福祉法人志文保育会志文保育園

¹ Department of Food Science and Human Nutrition, Faculty of Human Life Sciences, Fuji Women's University

² Shibun Preschool, Shibun Hoikukai

1. はじめに

児童養護施設は、さまざまな理由により保護者がいない、または保護者の適切な養育を受けることができない子どもたちの家庭に代わる生活の場であり、保護や養育を必要とする2～18歳の子どもたち約3万人が暮らしている¹⁾。児童養護施設に入所する子どもにおいては「父または母の虐待・酷使」、「母の放任・怠だ」「母親の精神疾患等」などの入所理由が多く、その6割がネグレクトなどの虐待の経験を経験している²⁾。虐待につながるとされる家庭の状況として、「経済的な困難(33.6%)」「不安定な就労(16.2%)」など経済的な要因が報告されている³⁾ことから、児童養護施設に入所するにいたる子どもたちの生活背景には、貧困問題があるケースが多いことが推察される。このような背景から子どもたちにとっては保護者の養育を受けることができないことに加え、通常経験するような食生活を経験したことがない、家庭の中で親が食事を作る姿を見たことがないといった子どもも珍しくない。子どもの生活習慣や食行動、健康は、保護者の食意識や家庭環境によってさまざまな影響を受けることが報告されている⁴⁾ことから、児童養護施設においては家庭での食体験に代わる環境づくりや取組みを充実させる必要性がある。

施設や学校においては給食が提供され、小中学生においては1日3食、高校生では1日2食、栄養管理基準に基づいた食事が提供されるため、成長段階に必要なエネルギー・栄養素は十分摂取することが可能であると考えられる。しかし一方で、家庭で調理をする際に経験するような「食材に触れる」「食材を選ぶ」「献立を考える」などの体験機会は相対的に不足する可能性がある。児童養護施設を退所する理由として最も多いのは「就職(自活)に伴う独立」で、55%が自立するまで施設で生活を続ける²⁾ことから、一人暮らしをする前の段階で食生活を健全に営む力を身につけることが求められる。

以上を背景に、筆者らは児童養護施設に入所する子どもを対象に、食材の選択や調理技術などを身につけるための退所後の自立支援を目的として、2017年3月より料理教室を開催してきた。本研究の目的は、これまでの料理教室をふりかえ

り、調理を通じた大学生と児童との交流がもたらす効果について考察すること、また料理教室が参加した児童の食に関する知識、スキル、態度および自己効力感にどのような影響があったのかの2点について明らかにすることである。

2. 方法

2-1. 料理教室の実践

2017年3月～2019年8月の期間、毎月1回、札幌市内のH児童養護施設の小学4年生～高校3年生までの入所児童を対象に料理教室を開催した。対象者は毎回、引率する職員や大学生の参加人数などに応じて、参加希望をした児童の中から実施月ごとに施設職員に選ばれた4～10名程度であり、毎月異なるメンバーで構成された。2019年8月の時点で、参加した児童の総数は47名(男子26名:平均年齢13.5±2.7歳、女子21名:平均年齢13.3±2.9歳)であり、一人当たりの平均参加回数は3.2±2.6回(男子3.0±2.9回、女子3.3±2.3回)、累計では152名であった。献立は、子どもたちが施設を退所した後の実現可能性を重視して、①手間がかからないもの(たとえば、出汁はかつお節などではなく顆粒だしを使うなど)、②コストがかからないもの、③一般的な家庭で使用する頻度の高いと思われる食材や調味料、調理器具で作ることができるものとし、参加する児童の年齢も考慮しながら大学生が作成した。また、自ら食材を選択する力をつけてもらうために、汁物の具材やサラダの野菜、デザートなどの果物などは子どもたちに考えてもらうよう心がけた。1人分の献立をもとに、児童には当日調理する人数分の材料を計算してもらった後、近くのスーパーで食材を購入し、調理、配膳、片付けまでを行ってもらった。全ての作業には2～8名の大学生と、H児童養護施設の職員が指導や補助にあたった。

また料理のほかに、食についてさまざまな観点から興味を深めてもらうことを目的として、2018年2月、4～7月および10月の計6回は、その回の料理に関連するテーマ(それぞれ「ハレの日」「三色食品群」「西洋料理のマナー」「中国の食文化」「乳製品」「全国の郷土料理」)について実物の写真や色画用紙などの媒体を使用して食育を行った。

2-2. 調査対象および方法

札幌市内 H 児童養護施設に入所する小学 4 年生～高校 3 年生までの児童を調査対象者とした。調査時期として、2018 年 3 月下旬～4 月上旬の期間に 1 回（男子 34 名、女子 31 名）、2018 年 10 月に 1 回（男子 34 名、女子 35 名）の計 2 回アンケート調査を実施した。

アンケートは食生活アンケートと児童用一般性自己効力感尺度：General Self-Efficacy Scale for Children-Revised⁵⁾（以下 GSESC-R）の 2 種類の質問用紙を用いて行った。食生活アンケートは知識やスキル、態度、嗜好等について問う 11 項目とした。GSESC-R は、Bandura によって提唱された自己効力感の概念に基づいて坂野らが開発した質問紙であり、小学 3 年生以上の児童・生徒を対象として標準化されており、児童・生徒にも分かりやすい文字と表現が用いられている。GSESC-R は児童が一般的に自己効力感をどの程度高く、または低く認知する傾向にあるのかについて、一般的な自己効力感の強さを測定する 18 項目から構成されており、各因子の合計得点が高得点ほど自己効力感が高いことになる。

調査は、H 児童養護施設の施設職員から対象児童に配布してもらった。対象者に回答してもらい施設職員が回収した質問用紙は、まとめて後日施設に訪問し受け取った。

2-3. 解析方法

解析方法については、SPSSver.21 を用いて解析を行った。料理教室に参加した児童の 6 か月間の変化（以下、参加回数による効果）については対応のあるサンプルの t 検定を、料理教室への参加有無の違い（以下、料理教室参加の効果）についての比較には独立したサンプルの t 検定を用いた。

3. 結果

3-1. 調査対象の基本属性

これまでに実施した献立と参加者の内訳を表 1 に、また性別、学歴区分（初回参加時点）ごとの参加者数と平均参加回数および一標準偏差の範囲を表 2 に示す。

表 1 実施した献立と参加者の内訳

実施日	主食	主菜	副菜	汁物	デザート	高校生	中学生	小学生	その他
20170331	(ごはん)	鶏の照り焼き丼	キャベツとかにかまの中華サラダ	味噌汁		1	3		1
20170513	ごはん	ハンバーグ	ブロッコリーとにんじん	味噌汁		2	4		
20170610	ごはん	鮭の唐揚げ	小松菜とちくわの炒め煮	味噌汁				5	
20170723	ごはん	夏野菜カレー			フルーツポンチ			6	
20170819	(ごはん)	中華丼		卵スープ			3		
20170930	炊き込みご飯	レンコンのはさみ焼き	付け合わせ	味噌汁	白玉団子	4	4		
20171029	(ごはん)	親子丼	小松菜のおかか和え	お吸い物	かぼちゃプリン			10	
20171112	ごはん	サバの味噌煮	ゴマ酢和え	白菜のスープ	ヨーグルトゼリー	1	3	2	
20171210	ごはん	豚肉の生姜焼き	ちぎるだけサラダ	しめのコーンスープ	かぼちゃの茶巾			6	
20180113	ごはん	つくねの照り焼き	もやしとにんじんの甘酢和え	味噌汁	さつまいもスティック		5		
20180204	恵方巻		スナックエンドウの白あえ	豚汁	いちごの恵方巻	2	5		
20180311	ちらしずし/ケーキ	つくね		そーめん汁	フルーチェ		3	4	
20180415	ごはん	肉団子のケチャップ煮	ハムとキャベツのコールスローサラダ	コーンスープ				6	
20180513	ごはん	おろしハンバーグ	ポテトサラダ	もやしのスープ	フルーツヨーグルト	2	5		
20180624	チャーハン	餃子	たたきゆづり	中華スープ	杏仁豆腐	3	3	6	
20180708	カルボナーラ	生春巻き	ピクルス		フルーツポンチ		3	1	
20180819	ごはん	ハヤシライス	きゅうりのピリ辛和え		お祭りのお菓子試作		4		
20181021	深川めし	鮭のちゃんちゃん焼き	ならえ・かぼちゃのいとこ煮	味噌汁			1	5	
20181125	五目御飯	さんまの塩焼き・だし巻き卵	かぼちゃの煮つけ	味噌汁		1	2	4	
20181209	(パン)	ハンバーグ	フライドポテト・コールスロー	クリームスープ	カップケーキ	3	4	5	
20190120	ごはん	ごまごまチキン	カラフル温野菜サラダ		好きな果物			4	
20190414	ごはん	春野菜スープ/ブレイ	菜の花と卵のサラダ		牛乳プリン		2	3	
20190526	山菜の炊き込みご飯	鱈の甘酢あんかけ	肉じゃが・ほうれん草のお浸し	たけのこのお吸い物	栞餅	3	2		
20190812	ハエリア	トルティージャ	サラダ		チュロス		3	3	
参加者累計						22	59	70	1

表2 参加者の基本属性（料理教室に初回参加時点）

	人数（人）	参加回数（回）
男子 高校生	8	1.3 ± 0.5
中学生	7	4.9 ± 4.3
小学生	11	3.2 ± 2.3
女子 専門学校	1	1.0 ± 0.0
高校生	4	1.3 ± 0.5
中学生	6	3.5 ± 2.6
小学生	10	4.3 ± 2.1



写真1 スーパーで買い物をしているようす



写真3 ご飯を混ぜているようす



写真2 野菜を切る子どもを大学生が見守るようす



写真4 出来上がった料理

3-2. 食知識やスキル、態度、嗜好の変化 (食生活アンケートの結果)

食生活アンケートの結果を表3に示す。料理教室参加の効果としては「野菜は好きですか」「自分でお米を洗って炊くことができますか」について、参加した経験のある児童（以下、参加あり群）において参加した経験のない児童（以下、参加なし群）よりも有意に高い得点であった。また、参加あり群における参加期間には1回のみから毎回参加までばらつきは見られるものの、参加回数に

よる効果として、「旬の食材を知っていますか」「北海道の郷土料理は知っていますか」「魚は好きですか」「自分でお米を洗って炊くことができますか」の4つの項目について、6か月間で有意に得点が高くなった。

なお「食べることに興味はありますか」「料理は好きですか」「みんなで料理を作ることは楽しいですか」などについては参加回数による効果、料理教室参加の効果いずれにしても有意な差はみられなかった。

表3 食生活アンケートの結果

アンケート項目	料理教室実施前		料理教室実施後		
	参加あり ^a	参加なし ^b	参加あり ^c	参加なし ^d	
ダイエットをしたいと考えていますか。	2.49 ± 1.15	1.81 ± 1.03	2.34 ± 1.11	1.78 ± 1.01	
食べることに興味はありますか。	3.65 ± 1.07	3.69 ± 1.03	3.74 ± 1.25	3.94 ± 0.86	
旬の食材を知っていますか。	2.11 ± 1.16	2.37 ± 1.15	2.94 ± 0.83	2.79 ± 0.92	a vs c, p<0.05
北海道の郷土料理は知っていますか。	2.49 ± 1.12	2.26 ± 1.13	2.91 ± 1.00	2.81 ± 1.13	a vs c, p<0.05
手洗いは食事前に必ずしていますか。	3.06 ± 0.68	3.11 ± 0.64	3.13 ± 0.87	2.96 ± 0.81	
野菜は好きですか。	3.61 ± 1.44	2.93 ± 0.99	4.00 ± 1.13	2.98 ± 1.10	c vs d, p<0.05
魚は好きですか。	2.87 ± 1.42	2.81 ± 1.24	3.43 ± 1.31	2.87 ± 1.46	a vs c, p<0.05
料理は好きですか。	3.78 ± 1.34	3.85 ± 1.03	3.87 ± 1.34	3.70 ± 1.09	
お菓子作りは好きですか。	4.00 ± 1.38	3.96 ± 0.90	3.96 ± 1.33	4.00 ± 0.88	
自分でお米を洗って炊くことができます	2.96 ± 1.26	3.30 ± 1.14	3.83 ± 0.49	3.18 ± 1.13	c vs d, a vs c, p<0.05
みんなで料理を作ることは楽しいですか。	3.68 ± 1.39	3.67 ± 1.21	3.78 ± 1.24	3.53 ± 1.11	

※参加あり (n=23)、参加なし (n=27)

3-3. 自己効力感の変化 (GSESC-Rの結果)

GSESC-Rの結果を表4に示す。料理教室参加の効果としては「総合得点」および「チャレンジ精神」については、参加あり群と参加なし群の間に有意な差は見られなかったが、調査開始時点で

参加なし群と比べて参加あり群において有意に低かった「安心感」が、6か月後にはその差は見られなくなった。また、参加あり群における参加回数による効果としては、いずれの因子についても有意な差は見られなかった。

表4 GSESC-Rの結果

GSESC-R 下位因	料理教室実施前		料理教室実施後		
	参加あり ^a	参加なし ^b	参加あり ^c	参加なし ^d	
安心感	40.9 ± 11.9	48.7 ± 7.47	45.1 ± 12.6	49.6 ± 9.57	a vs b, p<0.05
チャレンジ精神	41.7 ± 12.8	43.2 ± 8.49	42.4 ± 12.8	42.6 ± 8.47	
総合得点	40.2 ± 10.7	45.6 ± 7.88	43.4 ± 11.8	45.8 ± 8.22	

4. 考察

参加した児童の特性としては、参加回数については小中学生が多かった。いずれも、より早い段階から退所後に向けて料理に興味を持ち技術を身につけてもらうために、職員から参加を促している結果と考えられる。小中学生と比較して高校生の参加回数が少ない理由としては、高校に進学してから料理教室に参加するケースが多いため退所までの期間が短いことや、アルバイトや部活等により多忙であることなどが考えられる。また、高校生において女子よりも男子において参加者が多かった理由としては、食生活面における自立を目指すために自ら、あるいは施設職員に後押しされて単回ではあるが料理教室に参加する者が多かったものと考えられる。実際に「施設を出て、自分で生活することに自信がある」と答えた児童は平成25年の調査では29.1%と平成4年の36.6%から漸減する傾向が見られている²⁾。そのため、自分自身で自立した生活を営むために欠かせない家事について自信をつけるための取り組みとしての料理教室開催の意義は大きいと推察される。

料理教室への参加の効果としては、白米を炊くための技術や野菜への嗜好の上昇がみられた。宇賀神ら⁶⁾が報告するように、児童養護施設に入所する児童の入所前の食の状況は、成長に必要なエネルギーや栄養素を十分に摂ることができず、また家族団らんの温かな雰囲気知らないなど生理的欲求や安全欲求を満たすことのできないケースが珍しくない。そのため本研究の対象者も、児童養護施設に入所する以前から食材に触れる機会が少ないことが示唆される。料理教室では、米を研いだことのない子どもがいる場合は、その子どもに炊飯を担当してもらい、学生から直接研ぎ方などを教えているため、次第に白米を炊くことができる子どもが増えたと考えられる。このことは炊飯の仕方だけに限らず包丁の使い方や買い物の仕方を含む料理全般についても言えるのではないかと推察される。また野菜については、スーパーで実際にさまざまな種類を目にしたたり、手に取ったり、調理したりする中で、家庭では不足していた経験が次第に蓄積されたことが示唆される。また野菜の料理を大学生や子ども同士で会話しながら食べてみるなどの体験の中で嗜好が高まったのではないかと考えられる。

料理教室に参加した子どもの自己効力感のうち「安心感」が改善したが、参加なし群では6か月間で変化がほとんどみられなかったことから、この改善は料理教室の効果であると示唆される。貧困世帯の子どもへの学習支援の効果として、「チャレンジ精神」には影響せず、「安心感」が改善したとの報告⁸⁾がある。この報告では、スタッフや大学生ボランティアの絶え間のない関わりが子どもの自己効力感に影響したことを示唆しており、本研究における料理教室の効果も、大学生や職員との関わりが子どもたちに影響を与えたものと考えられる。梅本らは児童養護施設に入所する子どもたちの多くは、入所前適切な養育を受けられなかったことから自己肯定感が低く、そのことによって栄養学的な知識は有していても実行できない状況にある可能性を示唆している⁷⁾。このことは、低い自己肯定感によって行動を起こすうえでの自信、つまり自己効力感をも失わせていると考えることができる。自己効力感に関する信念は「制御体験」、「代理体験」、「社会的説得」、「生理的・情動的状態」の4つの力によって生み出すことができる⁹⁾。「制御体験」とは自己の成功体験と言い換えることができるが、子どもたちにとって料理教室への参加は、調理の各工程においてスキルの上達を実感したり、満足のできる味に仕上がったり、上手に盛り付けることができたりと、さまざまな成功体験を重ねていると言える。「代理体験」としては、ほかの子どもがうまく成し遂げているようすに遭遇することによって、自分自身も同様にできるという自信につながると考えられる。そして、大学生や職員からの「大丈夫、きっとできるよ」などの励ましや「うまくできるようになったね」などの声かけは「社会的説得」として、子どもたちのやる気を支える可能性がある。そして、そのような積み重ねが、「うまくできなかったらどうしよう」などの不安や緊張を和らげ、もっとできるという気持ちを引き出していくのかもしれない。

GSESC-Rの「安心感」を構成する設問は、「ほかの人と比べて、心配することが多い」「なにかをするとき、うまくいかないのではないかと心配することが多い」など、何かを実行するうえで後ろ向きな気持ちになる程度を測定する下位因子である。一方、「チャレンジ精神」を構成する設問は、「やりたくないことでも一生懸命やる」「どんなこ

とでも、どんどん自分から挑戦していく」など、自主的に行動することに対する意欲の程度を測定する下位因子であると言える。料理教室に参加した経験のある子どもたちはもともと、この「安心感」が低かった集団である。つまり、何か行動するにあたり、近い将来に起こり得る失敗を考えてしまったり、過去にうまくいかなかったりしたことを克服できずに過ごしてきた可能性のある子どもたちが、既に述べたような過程を経験することで自己効力感が改善したと考えられる。また、料理教室に参加する子どもたちを選ぶ際に、施設職員が後ろ向きな思考特性の子どもに参加を促し、経験を増やし自信を持ってもらおうという意図も含まれているであろう。このように、料理教室は大学生やほかの子どもとの会話や作業を通じて、自然に子どもの自己効力感を高める効果があると推察される。

参加した経験のある児童における参加期間の効果として、「旬の食材を知っていますか」「北海道の郷土料理は知っていますか」「魚は好きですか」「自分でお米を洗って炊くことができますか」の4つの項目について、6か月間で有意に得点が高くなった。「旬の食材を知っていますか」に関しては、料理教室当日に使用する材料をスーパーで購入する際に、使用予定していた食材が手に入らなかった体験や、初物の食材を話題にするなどの経験が知識に繋がったものと考えられる。「北海道の郷土料理は知っていますか」「魚は好きですか」の得点が高くなった理由としては、2回目のアンケートを実施した直前に料理教室で食育のテーマとして「郷土料理」を扱い、献立の中に「鮭のちゃんちゃん焼き」があったことなども影響しているかもしれない。その際に大学生や職員との会話の中で交わされたことなどが印象に残ったものと考えられる。また、参加した子どもが、施設に戻った際にはほかの子どもと話題にすることで、参加していない子どもにも知識として伝えられた可能性も考えられる。「自分でお米を洗って炊くことができますか」に関しては、繰り返し参加することによって、スキルとして身についたことが伺える。

なお、食に対する価値観を問う「食べることに関心はありますか」「料理は好きですか」「みんなで料理を作ることは楽しいですか」などについては参加回数による効果、料理教室参加の効果い

れに関しても有意な差はみられなかった。施設入所児童は家庭生活児童と比べて「ごはんの時間が楽しみか」「食べ物を残すことはもったいないと思うか」などの食に対する肯定感が低かったことや、これらの回答は調理実施回数に比例するとの報告もある⁷⁾。このことから、本研究の対象者も家庭で生活を送る児童と比べてもともと食に対して低い価値観である可能性があるが、料理教室に繰り返し参加することによって次第に変化する見込みがあるとも考えられる。

以上のことから、児童養護施設に入所する児童に対する料理教室を定期的に開催することは、子どもの食知識、スキル、態度や嗜好を好ましい状態に変化させることができること、また、料理を介して大学生と交流することは、子どもの自己効力感を改善させる効果があることが示唆された。

5. 要約

本稿の目的は、筆者らが2017年3月より児童養護施設に入所する児童を対象に開催してきた料理教室をふりかえり、調理を通じた大学生と児童との交流がもたらす効果について考察すること、また料理教室が参加した児童の食に関する知識、スキル、態度および自己効力感にどのような影響があったのかの2点について明らかにすることである。方法としては、児童に食生活アンケートと自己効力感尺度を用いた調査を2回実施し、料理教室に参加した効果について分析を行った。

参加児童は料理教室に参加する回数が多くなるに伴って、知識やスキルに関するスコアが有意に高くなった。また未参加児童と比べて参加児童では、料理教室参加前の自己効力感尺度の下位因子のうち「安心感」が有意に低かったが、参加後にはその差がみられなくなった。

以上より、参加児童は料理教室に参加し、料理の工程を繰り返し経験する過程で、食に関する知識やスキルを身につけることができたことと推察される。また大学生からの励ましを受けながら、自分自身が納得のいく出来栄を経験したり、他の児童がうまくできるようすを目にしたりすることによって、参加児童の自己効力感を高めたのではないかと考えられる。

謝辞

本研究を行うにあたり、児童の引率や料理の指導、アンケート調査等へのご協力をいただきました児童養護施設柏葉荘の高津ひろみ施設長、尾山侑美様、島津丘様、その他スタッフの皆さまに心から感謝申し上げます。料理教室を開催するにあたり、快く立ち上げを手伝ってくださった本学の卒業生（当時大学4年生）の高橋涼風さん、高野仁美さんには多大なご尽力をいただき本当にありがとうございました。また料理教室の運営を支えてくれた2018年度隈元ゼミの皆さんと、現在活動を引き継いでくれている学生団体 Cooking Labo の皆さんにも感謝申し上げます。

引用文献

- 1) 全国児童養護施設協議会「もっともっと知ってほしい児童養護施設」2015
- 2) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局「児童養護施設入所児童等調査結果」2015
- 3) 全国児童相談所長会「全国児童相談所における家庭支援への取り組み状況調査」2009
- 4) 中堀伸枝、関根道和、山田正明、立瀬剛志「子どもの食行動・生活習慣・健康と家庭環境との関連：文部科学省スーパー食育スクール事業の結果から」日本公衆衛生雑誌 2016;63(4)：190-201
- 5) 福井至、飯島政範、小山繭子ほか「GSESC-R 児童用一般性セルフエフィカシー尺度」心ネット株式会社
- 6) 宇賀神民代、山崎久子、木村壽子、金崎美美子「児童養護施設における入所児の「食」の問題と課題」宇都宮大学教育学部教育実践総合センター紀要 2006;29：457-465
- 7) 梅本奈美子、布施晶子、杉浦正美、鈴木正子ほか「児童養護施設における自立支援のための食育システムの開発」日本栄養士会雑誌 2014;57(5)：356-365
- 8) 尾崎慶太、姜民護、黒木保博「学習支援に参加する貧困世帯の子どもの自己効力感の変化—参加期間および支援体制に着目して—」評論・社会科学（同志社大学社会学会）2018;125：1-14
- 9) アルバート・バンデュラ著、本明寛、野口京子監訳「激動社会の中の自己効力」金子書房 2010：p3-6