

構成的グループエンカウンターを取り入れた スポーツ総合演習が大学新入生のコミュニ ケーション・スキルに与える影響

中澤, 史 / NAKAZAWA, Tadashi / FUKUI, Kunimune / 福井,
邦宗

(出版者 / Publisher)

法政大学スポーツ研究センター

(雑誌名 / Journal or Publication Title)

BULLETIN OF Sports Research Center, HOSEI UNIVERSITY / 法政大学スポーツ研
究センター紀要

(巻 / Volume)

39

(開始ページ / Start Page)

41

(終了ページ / End Page)

46

(発行年 / Year)

2021-03-31

(URL)

<https://doi.org/10.15002/00026195>

構成的グループエンカウンターを取り入れたスポーツ総合演習が大学新入生の コミュニケーション・スキルに与える影響

The effect of sports and health science class incorporating structured group encounter
on communication skills of university first-year students.

福井 邦宗 (法政大学・非常勤講師)

Kunimune Fukui

中澤 史 (国際文化学部・スポーツ健康学研究科)

Tadashi Nakazawa

要 旨

本研究は、スポーツ総合演習での活動およびSGEの経験が、大学新入生のコミュニケーション・スキルにどのような影響を与えるのかを検討し、大学新入生のより充実したコミュニケーション・スキル獲得の機会の提供に結びつく知見を得ること、そしてスポーツ実技系授業の新たな意義を明らかにすることを目的に行った。スポーツ実技系必修授業であるスポーツ総合演習を受講している大学新入生109名(男性47名、女性62名)を対象に、藤本・大坊(2007)のコミュニケーション・スキル尺度ENDCOREsを用いた質問紙調査と、授業全体に関わる自由記述調査を用いて、受講生のコミュニケーション・スキルの変化およびその要因、スポーツ総合演習とSGEを取り入れた授業の効果の検討を実施した。その結果、授業を通じたコミュニケーション・スキルの有意な向上が示された。また、自由記述を質的に分析した結果、SGEを取り入れたスポーツ総合演習が、特に他者に関わるコミュニケーション・スキル向上に寄与すること、スポーツ活動の活性化や活動を通じた気づきに影響を与え、スポーツ総合演習の有用性の提示とスポーツ価値の向上への寄与が示唆された。

キーワード：構成的グループエンカウンター、スポーツ総合演習、コミュニケーション・スキル

Key words: Structured group encounter, Sports and health science class, Communication skills

I はじめに

日本経済団体連合会(2018)による新卒採用に関するアンケートにて、企業が新卒採用の選考の際に特に重視した点として挙げている項目において、「コミュニケーション能力」が82.4%と項目の中で最多を記録している。同様に、労働政策研究・研修機構(2012)における企業が採用にあたり今後重視することとして、「コミュニケーション能力の高いこと」をあげる割合が最も高かったことを報告している。これらのことから、現代社会において優れたコミュニケーション能力を備えた人材が求められていることが理解出来る。能力育成に関する大学での教育に目を向けると、水野ほか(2008)は、授業を通じた新入生の大学適応や、心理的成長へのプログラム作成が大学教育における一つの課題であると述べている。また近年では、経済産業省(2018)は「社会人基礎力」の育成を目指し、大学教育を通じた育成の体系的な教育カリキュラムを展開し、大学との連携による学生の社会人基礎力育成を推進している。これらを鑑みると、大学の教育場面において、コミュニケーション能力を始めとする社会人基礎力の向上を目的とした機会の希求が高まっていることが分かる。そして、大学新入生の時期はコミュニケーション能力を育む好機であり、この時期でのコミュニケーション能力獲得は新た

な人間関係の構築や大学生活への適応を促し、社会で生きる力をより育むことが出来るきっかけとなると言える。

コミュニケーション能力の育成には様々な方法が考えられるが、Bailey(2006)が学校体育やスポーツは身体的、ライフスタイル的、情緒的、社会的、および認知的発達に資すると述べているように、スポーツ活動を通じて効果的に培うことが出来ると考えられる。先行研究においても体育・スポーツを通じたコミュニケーション能力の獲得や向上は明らかにされており、例えば、杉山(2008)は、大学体育授業における学生のコミュニケーション・スキルの変化に着目し、スポーツ活動場面でのスキル向上の可能性を導き出している。また、中澤・上野(2017)は、大学新入生におけるスポーツ演習授業が、対人関係や個人と集団との相互作用に関連するスキルとして扱われる社会的スキル向上にポジティブな影響を与えることを明らかにしている。このように、スポーツ活動のみでもコミュニケーション能力育成に有効であると言えるが、現代社会での希求度を考慮し、今後はスポーツ活動における知見をより発展させるため、学生の更なるコミュニケーション能力育成に向けた方略や、より効果的な能力育成の機会をスポーツ活動と併せた形で検討していく必要がある。

スポーツ活動以外でのコミュニケーション能力育成に効果

的な方略として、國分（1992）による構成的グループエンカウンター（Structured Group Encounter, 以下SGE）を活用したグループワークが挙げられる。SGEとは、ふれあいと自己発見を通じた行動変容を生み出すことを目的として構成されたグループ体験であり（國分・國分, 2004）、エクササイズを介して構成された時間を過ごすことで、参加者の本音での交流を生み出すことが示されている。SGEのエクササイズは、自己理解・他者理解・自己受容・感受性の促進・自己主張・信頼体験という6つのねらいを満たすように設定されており（國分・國分, 2004）、これらのねらいによる気づきの高まりや人間関係構築等の効果から、これまで子どもの道徳授業（菅野・鈴木, 2003）、管理栄養士のコミュニケーション能力向上（吉田ほか, 2013）、看護職（大脇, 2007）や保育士の職場での関係性構築（小林, 2017）等の様々な対象に実施されてきた。大学生を対象にした先行研究においても、上述のねらいの下、SGEを授業内に導入もしくはSGEを経験する授業が実施されている（例えば、小坂・永易, 2009; 水野, 2010; 大場, 2013）。しかし、これまで大学生を対象とした、スポーツ活動やスポーツ実技系授業とSGEを組み合わせて実施された例や、先行研究等は見当たらない。よって、その効果を検討し成果を導き出すことは、大学教育におけるスポーツ総合演習を含むスポーツ実技系授業や、大学生を対象としたスポーツ活動の新たな意義を見出すことにもつながる。

それらを踏まえ本研究は、スポーツ実技系授業であるスポーツ総合演習での活動およびSGEの経験が、大学新入生のコミュニケーション・スキルにどのような影響を与えるのかを検討し、大学新入生のより充実したコミュニケーション・スキル獲得の機会の提供に結びつく知見を得ることを目的に行う。併せて、SGEを踏まえたスポーツ系授業の効果を検討し、スポーツの新たな意義を明らかにすることを目的とした。

II 方法

1. 調査時期と授業内容

調査はX年4月～X+1年1月、前期・後期の授業の際に実施した。授業は半期間週1度、100分×14回で行われた。授業は、全クラス合同授業である第2回と、総括である第14回を除く12回分の毎授業前半部分に、國分・國分（2004）等を参考にしたSGEのショートエクササイズを導入し、その体験の振り返りを経て各スポーツ活動へと移行していく形で実施した。具体的にはSGEの中でも「カリキュラムの補助手段」「小グループによるシェアリング」「多彩なエクササイズ」等の特徴があるスペシフィックSGE（藤川, 2015）を採用した。また、SGEはエクササイズと併せて、それに伴う気持ちや感情の確認と共有が重要とされているため、エクササイズ後に必ず振り返りと気持ちの共有の時間を設けた。なお、主な授業の展開は表1に示す。

2. 調査場所

調査は首都圏の4年制私立大学の1教室で実施した。

3. 調査対象者

スポーツ実技系必修授業であるスポーツ総合演習を受講している大学新入生の中で、「単位認定可とされる出席数を満たしている」「測定を実施した初回および最終回の授業に出席している」の条件を満たした109名（男性47名、女性62名）を調査対象とした。なお、調査を実施するにあたり、所属機関の倫理審査を通過すると共に、受講生には守秘義務の厳守および得られたデータによる成績評価への影響が無いことを説明し、研究へのデータ使用の了承を得られたもののみ対象とした。

表1 主な授業展開

回数	実技内容	SGEのエクササイズ	備考
1回目	全体ガイダンスおよび授業説明	自己紹介ワーク	ENDCOREs測定 (Pre)
2回目	体力測定	(合同授業のため実施せず)	
3回目	スポーツ実技① (フットサル)	質問じゃんけん	
4回目	スポーツ実技② (バスケットボール)	氷鬼	
5回目	講義「健康と体力」および体力測定に関するレポート	2人組ワーク	
6回目	トレーニング演習	質疑応答	
7回目	スポーツ実技③ (バドミントン)	ことづてりレー	
8回目	スポーツ実技④ (バドミントン)	あいこじゃんけん	
9回目	スポーツ実技⑤ (卓球)	フープ外しりレー	
10回目	スポーツ実技⑥ (卓球)	トラストフォール	
11回目	講義と実技「運動とコミュニケーション」および自己理解に関するレポート	二者択一、気になる自画像	
12回目	講義と実技「運動とコミュニケーション」	トラストアップ、ラインアップ、人間知恵の輪	
13回目	スポーツ実技⑦ (バレーボール)	トラストウォーク	
14回目	授業総括およびコミュニケーションと授業に関するレポート	(まとめ、授業全体の振り返りのため実施せず)	ENDCOREs測定 (Post) 自由記述調査実施

4. 調査内容・方法

4.1 コミュニケーション・スキル尺度 ENDCORES

受講者のコミュニケーション・スキルの変化を測定するために藤本・大坊 (2007) のコミュニケーション・スキル尺度 ENDCORES を使用した。この尺度は、言語および非言語による直接的なコミュニケーションを適切に行う技能であるコミュニケーション・スキルを測定するものであり、自己統制、表現力、解読力、自己主張、他者受容、関係調整の6つの下位スキルが測定される。24の質問項目に対し7件法(かなり得意:7点~かなり苦手:1点)で回答するもので、信頼性と妥当性が認められている。調査は集合調査法によって初回授業時と最終回授業時に実施した。

4.2 自由記述による調査

最終回授業時に、授業全体の振り返りとまとめを行うと共に、コミュニケーション・スキルの得点を受講生自身で集計し、第一回の結果と見比べて得点の変化の確認を行った。その得点の変化を基に、生じた変化の要因であると考えられる経験について自由記述にて回答を求めた。併せて、授業全体を通じたスキルへの影響およびSGEを取り入れたスポーツ総合演習実施の成果を確認するため、授業に関する気づきと体験の振り返りを、別途自由記述にて回答を求めた。

5. 分析方法

5.1 コミュニケーション・スキルの変化とその要因について

SGEを用いた授業を通じたコミュニケーション・スキルの変化を明らかにするために、Pre(第1回授業時)とPost(第14回授業時)の各下位スキル得点を、統計学的ソフトであるSPSS for WINDOWSを使用し、対応のあるt検定を用いて分析を行い、授業前後での変化を比較した。統計学的有意水準は全て5%とした。そして、尺度得点の前後比較と併せて、その変化の要因を詳細に明らかにするために、上述した自由記述を、KJ法(川喜田, 1986)を参考に質的分析を行った。具体的には、KJ法のうち「紙切れづくり」および「グループ編成」の手順に基づいて分析を行い、受講生の経験を踏まえたコミュニケーション・スキルに影響する要因の検討を行った。

5.2 SGEを取り入れたスポーツ総合演習が学生に与える影響について

SGEを取り入れたスポーツ総合演習の授業の実施が学生のコミュニケーション・スキルにどのような影響を与えるのか、および授業実施による成果を確認するために、調査対象者である受講生が感じた授業での気づきや、授業全体についての振り返りについて質的に分析を行った。分析については、上述の5.1)の自由記述と同様に、KJ法の手順を参考に分析を行い、成果の検討を行った。

III 結果

1. コミュニケーション・スキルの変化とその要因

コミュニケーション・スキル尺度 ENDCORES の内的整合性を検討するため、因子毎に信頼性係数(Cronbach's α)を算出した。その結果、各因子の α 係数は、自己統制で0.84、表現力で0.81、解読力で0.87、自己主張で0.83、他者受容で0.86、関係調整で0.84であった。続いて、受講者のコミュニケーション・スキルの変化を明らかにするために、コミュニケーション・スキル尺度 ENDCORES におけるPreとPostの各下位スキル得点を対応のあるt検定を行った結果、「自己統制($t(108)=3.09 p<.01$)」、「解読力($t(108)=2.89 p<.01$)」、「他者受容($t(108)=3.06 p<.01$)」および「関係調整($t(108)=2.33 p<.05$)」において、Postの方がPreと比較して有意に得点が高い結果が示された(表2)。また、自身のスキルのPre-Postでの変化の要因について、自由記述にて得られた144の回答を基にKJ法を用いて分析を行った結果、【本授業での経験】、【交友関係の広がり】、【環境の変化と適応】の3つの要因に集約された(表3)。【本授業での経験】は、「本授業でのコミュニケーションワーク」「本授業での気づき」「本授業での経験」「本授業での人との関わり」の、本授業での経験やその具体例の回答がまとめられた。【交友関係の広がり】は、「交友関係の広がり」「学外での交友関係の広がり」等、学内での交流を筆頭に、アルバイトやサークル等多様な関係性の広がりが必要であると考えられる回答が集約された。【環境の変化と適応】は、「大学入学による環境の変化と適応」「大学生活への慣れ」「生活環境の変化」等、大学生活による環境の変化やそれへの慣れ、それに伴う生活環境の変化が要因と思われる回答がまとめられた。

表2 コミュニケーション・スキルの前後比較

	Pre	SD	Post	SD	t 値
自己統制	4.83	0.84	5.03	0.82	3.09**
表現力	4.22	1.19	4.38	1.04	1.62
解読力	5.03	1.02	5.26	0.90	2.89**
自己主張	4.25	1.08	4.32	1.03	0.93
他者受容	5.33	0.90	5.56	0.90	3.06**
関係調整	4.86	0.97	5.05	0.95	2.33*

** $p<.01$ * $p<.05$

表3 コミュニケーション・スキルの変化の要因について

本授業でのコミュニケーションワーク (6)	本授業での経験 (57, 40%)
本授業での気づき (16)	
本授業での経験 (30)	
本授業での人との関わり (5)	
交友関係の広がり (30)	交友関係の広がり (55, 38%)
学外での交友関係の広がり (25)	
大学入学による環境の変化と適応 (14)	環境の変化と適応 (32, 22%)
大学生活への慣れ (8)	
生活環境の変化 (10)	
合計 (144, 100%)	

表4 授業全体についての振り返りと気づき

ラベル名 (出現数)	カテゴリ名 (総数, %)
共同作業による仲の深まり (7)	仲の深まり (43, 11%)
ワークを通じた仲の深まり (19)	
スポーツ活動を通じた仲の深まり (17)	
コミュニケーション能力の向上 (30)	コミュニケーション能力の向上 (110, 29%)
コミュニケーションの活性化 (18)	
コミュニケーションの大切さの認識 (43)	
新たなコミュニケーション方法の獲得 (21)	
他者理解の促進 (33)	自己他者理解の促進 (82, 22%)
自己理解の促進 (17)	
相互作用による自己他者理解の促進 (32)	
意見の共有 (6)	意見・感情の共有 (17, 5%)
感情の共有 (11)	
スポーツの新たな価値の発見 (44)	スポーツ活動を通じた気づき (71, 19%)
スポーツへの苦手意識の克服 (8)	
スポーツの楽しさの実感 (19)	
SGE 経験によるスポーツ活動の活性化 (21)	SGE 経験によるスポーツ活動の活性化 (21, 6%)
自身の課題の認識 (31)	自身の課題の認識 (31, 8%)
合計 (375, 100%)	

2. 授業全体を通じたスキルへの影響およびスポーツ総合演習の成果について

上述の1.の変化と併せて、授業全体を通じたスキルへの影響およびSGEを取り入れたスポーツ総合演習実施の成果を確認するため、授業全体に関する気づきや体験の振り返りによる実感について、自由記述によって得られた375の回答を基にKJ法を用いて分析を行った結果、【仲の深まり】【コミュニケーション能力の向上】【自己他者理解の促進】【意見・感情の共有】【スポーツ活動を通じた気づき】【SGE経験によるスポーツ活動の活性化】【自身の課題の認識】の7つに集約された(表4)。「仲の深まり」は「共同作業による仲の深まり」「ワークを通じた仲の深まり」「スポーツ活動を通じた仲の深まり」等、授業での様々な活動を通じた受講者同士の仲の深まりを感じている記述がまとめられた。【コミュニケーション

能力の向上】は「コミュニケーション能力の向上」「コミュニケーションの活性化」「コミュニケーションの大切さの認識」「新たなコミュニケーション方法の獲得」の、授業中に経験したコミュニケーションに関する気づきが集約された。【自己他者理解の促進】は「他者理解の促進」「自己理解の促進」「相互作用による自己他者理解の促進」の、本授業やSGEのワークを通じた他者理解と自己理解、相互作用による両方向での理解が促進されたと考えられる記述がまとめられた。【意見・感情の共有】は「意見の共有」「感情の共有」という他者との意見・感情の共有が授業内で行われたことの記述がまとめられた。【スポーツ活動を通じた気づき】は「スポーツの新たな価値の発見」「スポーツへの苦手意識の克服」「スポーツの楽しさの実感」という、これまでになかったスポーツの価値の発見や、楽しさの再確認や苦手意識の克服等、スポーツの価

値への気づきを深める記述が集約された。【SGE 経験によるスポーツ活動の活性化】は SGE を経験することでその後のスポーツ活動が円滑に実施されたこと等が記載された「SGE 経験によるスポーツ活動の活性化」がそのまま命名された。【自身の課題の認識】も同様に、授業内で上手くいかなかった経験から自身の今後の取り組むべき課題を認識する【自身の課題の認識】がそのまま命名された。

IV 考察

結果を基に、SGE とスポーツ活動およびコミュニケーション能力に関する理論的な考察を加えていく。まず、尺度の前後比較の結果からコミュニケーション・スキルの向上が確認され、自由記述の質的分析により受講生が思うスキル変化の要因が明らかになった。これらの結果から、コミュニケーション・スキル、中でも「解読力」、「他者受容」等他者に関わるスキルの向上の要因として、環境の変化や交友関係の広がりと共に、少なからず本授業での取り組みが影響している可能性が示唆された。それは、授業全体の気づきや体験の振り返りの分析から、本授業の狙いの一つである「コミュニケーション能力の向上」の実感が挙げられていることから、授業展開によるコミュニケーション・スキル向上の効果が成果として表れていることを裏付けていると言える。また、SGE を実施する際の目的とされる「意見・感情の共有」や「自己他者理解の促進」、それに伴う「仲の深まり」等が分析から導き出された。SGE の経験は他者からの受容感や関係づくりを促進することから（藤田・西川，2002）、授業内で SGE を導入したことによる効果もスキル向上に影響していることが考えられる。中澤・上野（2016）がスポーツ演習による社会的スキル向上を明らかにしていること、上述の先行研究において SGE によるコミュニケーション・スキルや自己他者理解の促進が明らかにされていることを鑑みると、SGE とスポーツ活動を組み合わせた授業の実施は、学生のコミュニケーション・スキルの向上およびそれに付随する社会的スキルの獲得に良い機会となり得ると言える。

併せて本研究において、受講生が【SGE 経験によるスポーツ活動の活性化】を授業全体の気づきとして挙げている点は興味深い結果と言える。分析された記述の例として「SGE を実施した後にスポーツ活動を行うことで、これまで行ってきた体育・スポーツ活動より、人とのやり取りが活性化し、盛り上がる形で取り組むことが出来るようになった」等の記載が見られたように、SGE をきっかけとし、これまでには感じられなかったスポーツの活性化を感じていることが窺える。それに伴い、スポーツの新たな価値やスポーツの楽しさの実感等、「スポーツ活動での気づき」を深めていることから、SGE をスポーツ実技系授業に取り入れることで、コミュニケーション能力や相互理解の促進のみならず、スポーツ活動の活性化につながる事が明らかになった。一方で、西田ほか（2014）がスポーツ活動における心理社会的効果の日常生活への般化を明らかにしていることから、スポーツ活動の活性化

が、学生が社会で活かせる能力育成のより良い機会につながると考えられる。よって、SGE を導入したスポーツ演習の実施は、能力の促進に留まらず、スポーツの有効活用の好例を増やし、スポーツの価値の向上の一助となり得ることが示唆された。

加えて興味深い点として、向上しなかったスキルについての捉え方が挙げられる。SGE を導入し、コミュニケーションに焦点づけられたスポーツ総合演習を行うことで、人との関わり合いの中で自身を見つめ直し、「自身の課題の認識」に至っている点为本研究の結果から明らかになった。これは、上述したスキル変化の要因として挙げられた環境や交友関係の変化の中で、向上しなかったスキル、特に自己に関わるスキルについては、新たな環境でより多くの人と関わることで自己表現等の未熟さを経験し、それを基に自身の課題として捉えたことから得点の向上が見られなかったことが自由記述の分析から推測することが出来る。よって、SGE を取り入れたスポーツ総合演習は、スキルを向上させるだけではなく、受講生の新たな課題の発見や認識にも有用である可能性が示唆された。

V まとめ

本研究では、SGE を取り入れたスポーツ総合演習を大学新入生である受講生に実施することで、特に他者に関わるコミュニケーション・スキル向上に寄与すること、スポーツ活動の活性化や活動を通じた気づきに影響を与え、スポーツ演習の有用性の提示とスポーツの価値の向上への寄与が示唆された。そこから、本授業展開が、大学新入生が社会に求められる能力獲得の機会として提供出来る可能性が示された。今後の課題として引き続き、コミュニケーション・スキルに留まらず、大学生が社会で活躍するための様々なスキルを学ぶ機会の提供を目指していく必要がある。よって、スポーツ活動と SGE を用いた授業のさらなる成果を求めるために、サンプル数の増加や、SGE の新たな展開の導入（例えば、集中的グループ体験であるジェネリック SGE の採用）を検討し、成果の精緻化や効果の検証を行っていく必要がある。

付記

本研究は、著者らが日本スポーツ心理学会第 46 回大会において発表した「構成的グループエンカウンターを取り入れたスポーツ実技系授業が大学新入生のコミュニケーション・スキルに与える影響について」を加筆修正し、纏めたものである。

文献

- Bailey, R. (2006) Physical education and sport in schools : A review of benefits and out-comes, *Journal of School Health*,76 (8) : 397-401.
- 藤川章 (2015) 一般社団法人日本学校教育相談学会研修テキスト「42 グループアプローチ」. <http://jascg.info/wp-content/>

- uploads/2015/03/b3db1200413772daf8d9d5bc1dd9f08f.pdf (参照日 2020 年 12 月 27 日).
- 藤本学・大坊郁夫 (2007) コミュニケーション・スキルに関する諸因子の階層構造への統合の試み. パーソナリティ研究, 15 : 347-361.
- 藤田正・西川潔 (2002) 構成的グループ・エンカウンター導入による他者からの受容感の変容. 教育実践総合センター研究紀要, 11 : 69-73.
- 川喜多二郎 (1986) KJ 法 混沌をして語らしめる. 中央公論社 : 東京.
- 経済産業省 (2018) 人生 100 年時代の社会人基礎力について. https://www.meti.go.jp/committee/kenkyukai/sansei/jinzairyoku/jinzaizou_wg/pdf/007_06_00.pdf (参照日 2020 年 12 月 27 日).
- 小林真 (2017) 保育園職員の関係性を構築するためのグループワーク. 人間発達科学部紀要, 12 (1) : 53-60.
- 國分康孝編 (1992) 構成的グループ・エンカウンター. 誠信書房 : 東京.
- 國分康孝・國分久子総編 (2004) 構成的グループエンカウンター事典. 図書文化 : 東京.
- 小坂信子・永易裕子 (2009) 対人関係能力の育成に構成的グループエンカウンターを実施した授業の効果 - 看護学生の感情に着目して -. 日本赤十字秋田短期大学紀要, 13 : 45-52.
- 水野邦夫・田積徹・炭谷将史・多胡陽介 (2008) 大学新入生の大学適応を促進する授業プログラムの検討. 聖泉論叢, 15 : 125-140.
- 水野邦夫 (2010) 大学の授業への構成的グループエンカウンター導入の試み - 自己概念および適応への影響について -. 教育カウンセリング研究, 3 (1) : 1-9.
- 中澤史・上野雄己 (2016) スポーツ演習による受講生の社会的スキル向上効果に関する検討. 法政大学スポーツ研究センター紀要, 34 : 1-4.
- 中澤史・上野雄己 (2017) スポーツ演習の授業プログラムと受講生の社会的スキルの関連. 法政大学スポーツ研究センター紀要, 35 : 1-5.
- 日本経済団体連合会 (2018) 2018 年度新卒採用に関するアンケート調査結果. <https://www.keidanren.or.jp/policy/2018/110.pdf> (参照日 2020 年 12 月 27 日).
- 西田保・佐々木万丈・北村勝朗・磯貝浩久・洪倉崇行 (2014) スポーツ活動における心理社会的効果の日常生活への般化. 総合保健体育科学, 37 (1) : 1-11.
- 大場浩正 (2013) 大学授業におけるグループ・アプローチの教育的効果の検証. 上越教育大学研究紀要, 32 : 239-248.
- 大脇百合子 (2007) 看護職者の職場内エンカウンター・グループにおける体験 - グループ参加者の気持ちの変化に着目して -. 日本看護管理学会誌, 11 (1) : 20-29.
- 労働政策研究・研修機構 (2012) 調査シリーズ No.97 入職初期のキャリア形成と世代間コミュニケーションに関する調査. <https://www.jil.go.jp/institute/research/2012/097.html> (参照日 2020 年 12 月 27 日).
- 菅野有紀子・鈴木庸裕 (2003) 構成的グループ・エンカウンターを活用した道徳授業の実践 - 子供の自己肯定感を育む過程を核とする授業プログラムの提案 -. 福島大学教育実践研究紀要, 44 : 73-80.
- 杉山佳生 (2008) スポーツ実践授業におけるコミュニケーションスキル向上の可能性. 大学体育学, 5 : 3-11.
- 吉田真知子・岩瀬靖彦・福島哲夫・宇都宮由佳・岡田弘 (2013) SGE による体験学習が管理栄養士として必要とされるコミュニケーション能力の向上に与える影響. 人間生活文化研究, 23 : 179-183.