

# 地域交流における大学生のストレス分析 —山口県阿武郡阿武町宇生賀での草引き交流会において—

辻 多 聞

## 要旨

山口県阿武郡阿武町宇生賀で 2014 年 6 月に実施された大学生と地域住民による地域交流会において、交流会前、農作業後、懇親会后、交流会後の 4 回に参加大学生のストレス状況を日本語版 POMS 短縮版で調査した。6 つの観点のうち「抑うつ」と「混乱」に関して、交流プログラム開始前にわずかにストレスを感じていた可能性がある。また「活気」に関しては調査実施 4 回とも標準値を大きく下回り、ストレスが生じていたと判断できる。「疲労」に関しては懇親会后に最も低い値を示した。「活気」を除く 5 つの観点におけるストレスは小さいことから、地域交流を大学生のキャリア形成の有効な手段の一つとして推進してよいだろう。

## キーワード

地域交流，大学生，ストレス，日本語版 POMS 短縮版，キャリア形成

## 1 はじめに

2000 年に文部科学省から発表された「大学における学生生活の充実方策について(報告) —学生の立場に立った大学づくりを目指して—」(通称、広中レポート)では、市場価値のある自己能力を磨くことができ、変化し続ける社会に対応できる学生の育成、すなわち学生のキャリア形成の重要性が示された(文部科学省, 2000)。この重要性に呼応するように、社会の要望として「職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力」である「社会人基礎力」(経済産業省, 2006)が発表された。また文部科学省からも「学士力」という形で改めてキャリア形成の必然性が示された(2008)。

こうした流れを背景に現在の大学教育においては、キャリア教育の充実、そして広中レポートに示される自主的活動をはじめとする正課外活動によるキャリア形成が非常に注目

され、研究がすすめられている。例えば溝上(2009)は、授業外での活動とそれに伴う授業外学習が学生の学びと成長に資することの関係性について示唆した。また河井・溝上(2012)では、授業外学習(実践コミュニティ)に参加する学生を分類するとともに、授業が実践コミュニティ参加のきっかけであり、大学教育の学習支援の一環として進めていく必要性について言及されている。辻(2009)は、山口大学の正課外活動プログラムである「おもしろプロジェクト(学生の企画に対する資金支援を行う教育プログラム)」において、「かけがえのない体験」・「人格的成熟・自己確認」・「組織運営に関する学び」という 3 つの高度な学びを参加学生にもたらしたであろうことを示した。さらに辻(2011)は、「おもしろプロジェクト」の参加学生は「コミュニケーション力」、「実行力」の成長を自覚できるであろうことを示した。2012 年 3 月に山口大学で開催された「熟議 in やまぐち」にお

いて「社会を元気にする人材育成」に関する討議が全11テーブル中3テーブルにて行われた。3つのいずれのテーブルにおいても「地域との連携」がキーワードとしてあがった(辻, 2012)。このことからキャリア形成を目的とする正課外活動のキーワードの一つとして「地域交流」があげられるであろう。

地域交流による正課外活動では、学内での友人や教職員との交流とは大きく異なり、よく知らない地域、よく知らない人との交流を余儀なくされる。こうした環境の変化にはストレスが生じるであろうことが容易に想像できる。ストレス評価の一つの手法として日本語版 POMS 短縮版(金子書房, 2005, 以下, POMS)のような質問に回答を記入する測定手法がある。一般に POMS は過去 1 週間の気分状態をみる尺度であるが、実験介入前後の変化をとらえる尺度としても汎用されている(横山ら, 2002)。このストレス評価手法を用いた研究として、例えば伊藤ら(2013)によるものがあり、線維筋痛症患者 18 名に対して森林セラピーを取り入れる有意義を検証するための指標の一つとして POMS を使用している。ストレス改善をはじめとする健康科学的見地からストレスを把握している例は数多くみられるが、地域交流時における学生のストレス状況の把握を研究した例はみられない。地域交流時における学生のストレス状況の把握は、該当する学生に対する事前・事後指導をはじめとする大学教育の改善につながると考えられる。また広中レポートにもとりあげられている学生相談機能の充実の一助にもなるだろう。こうした効果は学生のキャリア形成のより良い発展につながることは言うまでもない。本研究では、2012 年より大学生の地域交流の一つである「うもれ木の郷と剣道部との草引き交流会(後述参照)」を事例にして、学生が抱えるストレス状況を、POMS を用いて分析することを目的とする。

## 2 地域交流プログラムの組織と概要

### 2.1 農事組合法人「うもれ木の郷」

山口県北部に位置する阿武郡阿武町(図 1)は、海岸部に位置する奈古地区と宇田郷地区、及び内陸部に位置する福賀地区の 3 地区に分類される。その福賀地区のなかに宇生賀がある。宇生賀は標高約 400m の宇生賀盆地にその集落が形成されており、人口は 264 人(世帯数 119 戸)である。65 歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合である高齢化率は 44.7%と非常に高い(総務省, 2014)。宇生賀の高齢化に伴い、集落の見直しと再生を検討するなかで、1997 年に農事組合法人「うもれ木の郷」が設立、登記された(以下、うもれ木の郷)。2016 年度事業計画において、うもれ木の郷は、農家数 73 戸で構成されている。総経営面積は 85ha で、水稻をはじめ大豆・スイカ・ホウレン草などの野菜を作付している。水稻の収益が全体の約 75%を占めており、エコやまぐち 100 米(無農薬、無化学肥料による米)の「うもれ木の郷のこしひかり」はブランド化されている(うもれ木の郷ホームページ)。



図 1 山口県阿武郡阿武町宇生賀の位置

### 2.2 山口大学体育会剣道部

1949 年山口大学にて発足した部活動団体である。「剣心一如」をモットーに、2014 年

は50名(4年生12名,3年生12名,2年生13名,1年生13名)が月曜日から金曜日の講義終了後および土曜日に学内施設にて活動している(2016年は60名)。これまでの卒部生は500名を超え,卒部生による後援会も発足している(以下,剣道部)。

## 2.3 地域交流プログラム「うもれ木の郷と剣道部との草引き交流会」

上記の両者による交流は2012年に開始した。うもれ木の郷は労働力および活性不足という現状の下,農村振興の一環として大学生との交流を求めている。一方で剣道部は部活動費および地域交流への憧れを持っていた。こうした両者のニーズが大学主導(教員主導)による話し合いの中で導かれ,年に1度,地域交流プログラムとして「うもれ木の郷と山口大学による草引き交流会(以下,交流プログラム)」が開催されることとなった(辻,2014)。2016年現在も継続しており,調査を実施した2014年は第3回目であった。

この交流プログラムの特徴は,水田内のヒエをはじめとする雑草を素手により除草する農作業が計8時間あること,地域住民と学生との懇親会が催されること,うもれ木の郷組合員宅への民泊することの3点である。2014年の交流プログラムは6月7日と8日に行われた。この交流プログラムに参加した剣道部員は,3年生以下の35名であった。

7日山口大学を出発した送迎車(阿武町役場バスと組合員自家用車)は9時30分にうもれ木の郷事務所に到着した。10時45分に開会式が行われ,11時より1回目の水田における素手での除草作業(農作業)が行われた。昼食をはさみ,午後1時より第2回目の農作業が行われ,16時30分に初日の農作業は終了した。18時より20時までうもれ木の郷組合員と剣道部員は4つの会場に分かれて,各会場にて懇親会が催された。懇親会終了後は,剣道部員3~4名ずつが10戸のうもれ木の郷

組合員宅にて分かれて,その家庭との団らんを行うとともに民泊した。8日は8時から11時30分まで第3回目の農作業を行い,12時から昼食,そして午後うもれ木の郷組合員と剣道部員が5つのグループに分かれて「うもれ木の郷の活性化」を課題としたグループディスカッションを行い,16時より閉会式,その後大学バスに剣道部員が乗車し,17時45分に帰学した。

表1 2014年交流プログラムスケジュール

日付	時間	プログラム内容	
6/7	8:00	山口大学出発	
	9:30	うもれ木の郷到着	
	10:45	開会式	
	11:00	第1回目農作業(11:50まで)	
	12:00	昼食	
	13:00	第2回目農作業(16:30まで)	
	18:00	4会場に分かれて懇親会	
	20:30	各組合員宅にて交流と民泊	
	6/8	8:00	第3回目農作業(11:50まで)
		12:00	昼食
13:00		グループディスカッション	
16:00		閉会式(16:15まで)	
17:45		山口大学到着	

## 3 調査方法

### 3.1 調査対象者

調査対象者は,2014年実施の交流プログラムに参加した一般健常大学生35名とした(表2)。データを取得するにあたり,「国立大学法人山口大学における個人情報の取扱いに関する方針」(山口大学ホームページ)に従い,研究の目的,内容,およびその公開方法について説明し,調査対象者全員より同意を得た。

表2 2014年交流プログラム参加大学生

学年	10代	20代	計
1年生	11(2)	1(0)	12(2)
2年生	7(2)	5(0)	12(2)
3年生	0(0)	11(4)	11(4)
合計	18(4)	17(4)	35(8)

( )は女子のうち数

### 3.2 調査実施日時

調査は、交流プログラム開始前（6月7日10時）、初日農作業終了後（6月7日17時、以下、農作業後）、地域住民と食事をしながら懇親をはかる懇親会后（6月7日20時、以下、懇親会后）および交流プログラム終了後（6月8日18時）の計4回行った。6月7日の山口県での天候は雨であり、交流プログラム開始前と農作業後の調査は、うもれ木の郷の事務所内にて行った。懇親会后の調査は、4つの懇親会の会場内にて行った。交流プログラム終了後とした6月8日の夕方は降雨がなく、帰学後の屋外にて調査を行った。懇親会后以外の調査中には Thermo Recorder おんどとり TR-71Ui（T&D 社製）にて気温も測定した。本調査ではおよその気温が測定できれば十分であるために、目線の高さ（およそ1.5m）に感部を設置し、室内での測定であることから感部を放射除けで覆うこともしなかった。3回の調査実施場所におけるおよその気温はそれぞれ順に、22.8℃、20.0℃、24.8℃であり、温度環境におけるストレスは生じなかったと思われる。懇親会后の調査では、4つの会場に分かれてために気温を測定することができなかったが、調査実施時間は夜間ということもあり温度環境によるストレスは生じなかったであろうと思われる。

### 3.3 POMS 概要と有効回答状況

POMS は 30 の質問項目に対して「まったくなかった」から「非常に多くあった」の5段階評価で回答することにより、「緊張・抑うつ・怒り・活気・疲労・混乱」の6つの尺度から気分や感情の状態をより簡便に測定することができる。回答時間がおおよそ5分と短時間であることも特徴の一つである。ただし30項目すべてに回答しなければ解析が行えず無効回答となる。

調査対象者への連絡不足により回答できなかった学生がいた。また30項目すべてに回答

していないものもあった。調査対象者35名の内、各調査時間での有効回答数は表3のようであった。POMSの回答結果は、世代及び性別を考慮したT値（横山2005）に換算して解析をおこなった。T値の50は、その世代および性別での平均値を意味する。

図2 日本語版 POMS 短縮版記入用紙  
(原寸は A4 版、質問部分は修正)

表3 2014年交流プログラム参加大学生

測定時期	10代	20代	計
交流プログラム開始前	18(4)	17(4)	35(8)
農作業後	15(4)	14(4)	29(8)
懇親会后	16(4)	14(4)	30(8)
交流プログラム終了後	17(4)	16(4)	33(8)

( )は女子のうち数

## 4 結果および考察

### 4.1 「緊張」に関して

この項目は得点が高いほどより緊張していることを示している。交流プログラム開始前においては48であり、およそ一般的な緊張状態であったことがわかる。その後の値はおよそ40前後であった。また交流プログラム開始前の値とその他の値の間には有意な差が認

められた ( $p < 0.05$ )。

対象者は交流プログラムへの参加に対して緊張感を持っていたが、プログラムの進行(プログラムの実質的参加)によって緊張が和らいでいったということができるだろう。最大となった値が 48 であったことから、「緊張」という観点において、対象者は大きなストレスを感じていないと判断できる。

#### 4.2 「抑うつ」に関して

この項目は得点が高いほどより自信を喪失していることを示している。交流プログラム開始前においては 52 であり、やや気分が落ち込んでいた状態であったことがわかる。また交流プログラム開始前の値とその他の値との間、および農作業後と懇親会后との間には有意な差が認められた ( $p < 0.05$ )。よって交流プログラム開始前、農作業後、懇親会后とプログラムの進行に沿って減少したといえる。交流プログラム開始前では、対象者は農作業を含め普段とは異なる生活をこの 2 日間行わ

なければならないこと、さらにあまりよく知らない地域住民と過ごさなければならないことに対して不安を抱えていたに違いない。しかし 1 日の農作業が終わったという解放感や農作業に対する慣れからその不安は解消し、さらに地域住民との交流を果たしたことで気分の落ち込みがかなり軽減されていったと思われる。懇親会后と交流プログラム終了後の値はおよそ 40 あたりの似通った数値であり ( $p > 0.05$ )、食事をしながら談笑する懇親会は気分の落ち込みを和らげる有効な手段と言える。そうである。「抑うつ」という観点において、交流プログラム開始前に平均を超える値を示しており、わずかにストレスを感じた可能性があるものの、対象者はそれほど大きなストレスを感じなかったであろうと思われる。

#### 4.3 「怒り」に関して

この項目は得点が高いほどより怒りを感じていることを示している。最も高い値である交流プログラム開始前でも 47 であり、交流プ

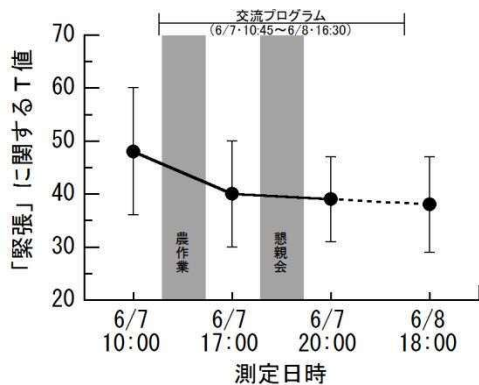


図3 「緊張」に関するT値の時間変化  
最後の区間には様々なプログラム項目があり変化していることが予想されるため点線とした

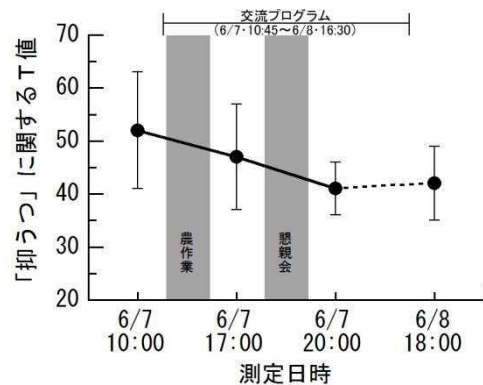


図4 「抑うつ」に関するT値の時間変化  
最後の区間には様々なプログラム項目があり変化していることが予想されるため点線とした

表4 「緊張」に関する各測定間の相違

	B	C	D
A	*	*	*
B		n. s.	n. s.
C			n. s.

A:交流プログラム開始前 B:農作業後 C:懇親会后 D:交流プログラム終了後  
\*:  $p < 0.05$  n. s.:  $p > 0.05$

表5 「抑うつ」に関する各測定間の相違

	B	C	D
A	*	*	*
B		*	n. s.
C			n. s.

A:交流プログラム開始前 B:農作業後 C:懇親会后 D:交流プログラム終了後  
\*:  $p < 0.05$  n. s.:  $p > 0.05$

プログラムを通してそれほど怒りが生じている状態ではないことがわかる。その他の3つの値はおよそ40である。交流プログラム開始前の値とその他3つの値の間には有意な差が認められた ( $p < 0.05$ )。すべての値が平均である50を下回っていることから、「怒り」という観点において、対象者はほとんどストレスを感じていないと判断できる。交流プログラム開始前が高く、その他の3つ値と有意な差が生じているパターンは、前述の「緊張」と「抑うつ」、そして後述の「混乱」である。このことから「緊張」、「抑うつ」そして「混乱」の気持ちの裏返しとして、交流プログラム開始前に「怒り」の値の増加が生じているのかもしれない。一方で、農作業や懇親会のような地域住民との交流は、「怒り」の気持ちを減少させる効果があるかもしれないことを示唆しているとも考えられる。

#### 4.4 「活気」に関して

この項目は他5項目とは視点が異なり、得

点が低いと活気が失われている、という見方をする。すべての値は40前後であり、個人の気分としてあまり活気にあふれている状態ではなかったと判断できる。交流プログラム終了後の値は37と最も低く、交流プログラム開始前と終了後、及び懇親会后と交流プログラム終了後において有意な差が認められた ( $p < 0.05$ )。交流プログラム終了後に示した最低値は、2日間の疲労感が影響しているかもしれない。一方で別の見方をすれば、交流プログラムが「活気」を与えたとも捉えることもできる。本交流プログラムは2014年で3回目を迎え、剣道部の年間行事の一つとなっており、半ば強制的に参加させられている学生もいるだろう。こうした学生には、本交流プログラムへの参加に対しての目的、とりわけ自身のキャリア形成をプログラムから見出す意志はほとんどないと思われる。しかし過去の様々な研究により、正課外活動によるキャリアに対する学びの効果は大きいことが示されている。交流プログラムの中で最も地域

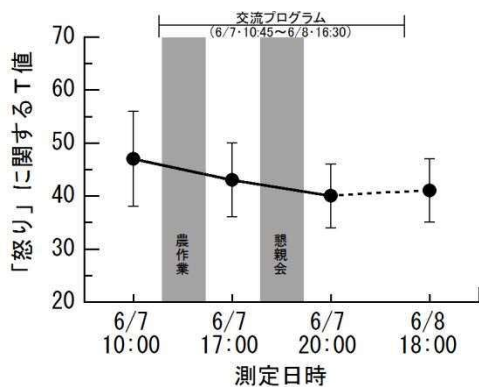


図5 「怒り」に関するT値の時間変化  
最後の区間には様々なプログラム項目があり変化していることが予想されるため点線とした

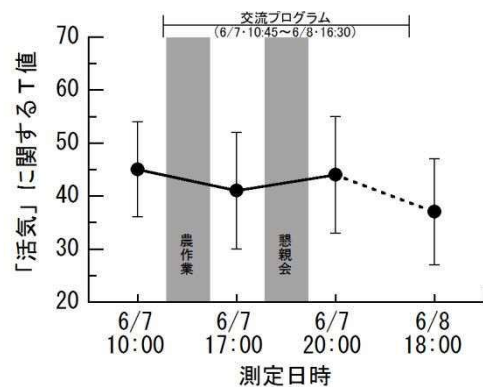


図6 「活気」に関するT値の時間変化  
最後の区間には様々なプログラム項目があり変化していることが予想されるため点線とした

表6 「怒り」に関する各測定間の相違

	B	C	D
A	*	*	*
B		n. s.	n. s.
C			n. s.

A: 交流プログラム開始前 B: 農作業後 C: 懇親会后 D: 交流プログラム終了後  
\*:  $p < 0.05$  n. s.:  $p > 0.05$

表7 「活気」に関する各測定間の相違

	B	C	D
A	n. s.	n. s.	*
B		n. s.	n. s.
C			*

A: 交流プログラム開始前 B: 農作業後 C: 懇親会后 D: 交流プログラム終了後  
\*:  $p < 0.05$  n. s.:  $p > 0.05$

住民との接点大きい懇親会後の数値が比較的高くなっているのは、交流の中からキャリアに関する学びを得た結果と考えることもできる。「活気」の値は総じて低く、対象者はややストレスを感じていたかもしれない。交流プログラムへの参加の動機付けや目的意識に関する教育の充実が「活気」に関するストレスの軽減につながるのかもしれない。

#### 4.5 「疲労」に関して

この項目は得点が高いほどより疲労感を感じていることを示している。懇親会後以外は50を超えておりやや疲労感を感じていると判断できる。また懇親会後とその他3つの値との間には有意な差が認められた ( $p < 0.05$ )。前日の過ごし方もあるだろうが、交流プログラム開始前に肉体的疲労感はおよそないものと思われる。また交流プログラム終了後の測定は、現地での交流プログラムを終え、帰学のためのバスに1時間半程度乗車してから行われている。よって交流プログラム終了後の

値にも肉体的疲労による疲労感はあまり生じないことが予想される。よってここに示される「疲労」の値は、肉体的疲労感よりむしろ主観による精神的疲労感を大きく反映させているものと思われる。交流プログラム開始前後という日常に近い状況において「疲労」の値が50を超えていることから、現在の学生は常に精神的疲労感を持っているのかもしれない。懇親会後の値が低くなっていることから、そうした疲労感の本交流プログラムの懇親会のような地域との交流によって改善できる可能性があるのかもしれない。「疲労」という観点において、交流プログラム、とりわけ懇親会は対象者のストレス改善につながったと考えてもよいだろう。

#### 4.6 「混乱」に関して

この項目は得点が高いほど、混乱したり、考えがまとまりにくくなったりしていることを示している。交流プログラム開始前に最も高い数値である53を示しており、気分として

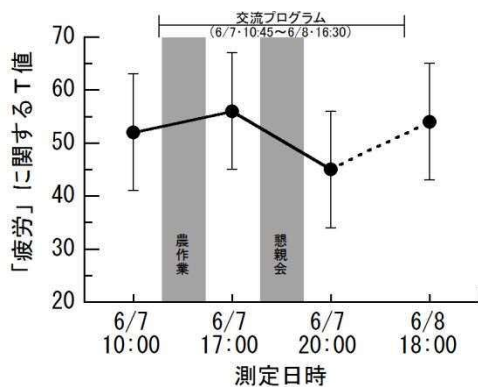


図7 「疲労」に関するT値の時間変化  
最後の区間には様々なプログラム項目があり変化していることが予想されるため点線とした

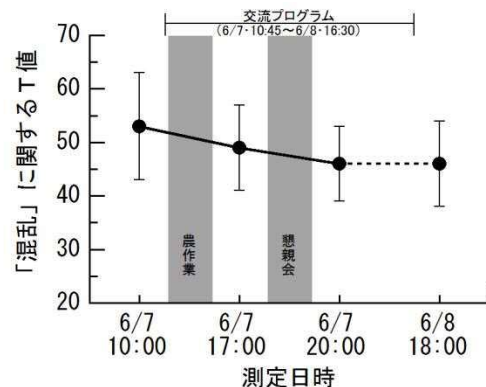


図8 「活気」に関するT値の時間変化  
最後の区間には様々なプログラム項目があり変化していることが予想されるため点線とした

表8 「疲労」に関する各測定間の相違

	B	C	D
A	n. s.	*	n. s.
B		*	n. s.
C			*

A: 交流プログラム開始前 B: 農作業後 C: 懇親会後 D: 交流プログラム終了後  
\*:  $p < 0.05$  n. s.:  $p > 0.05$

表9 「活気」に関する各測定間の相違

	B	C	D
A	*	*	*
B		n. s.	n. s.
C			n. s.

A: 交流プログラム開始前 B: 農作業後 C: 懇親会後 D: 交流プログラム終了後  
\*:  $p < 0.05$  n. s.:  $p > 0.05$

やや混乱が生じていたようである。他の値は46~49と50を下回っていた。また交流プログラム開始前とその他3つの値の間には有意な差が認められた ( $p < 0.05$ )。前述のように「混乱」における値の変化と、「緊張・抑うつ・怒り」の値の変化は似通っており、本交流プログラムのような場合はこれら4つの値は相互作用によって変化するものと思われる。「混乱」という観点において、交流プログラム開始前に平均を超える値を示しており、わずかにストレスを感じた可能性があるものの、対象者はそれほど大きなストレスを感じなかったであろう。

## 5 おわりに

「抑うつ」および「混乱」という観点で、調査対象者は交流プログラム開始前にわずかにストレスを感じた可能性があるとして判断された。「緊張」および「怒り」という観点ではストレスを感じていた可能性は低いが、「抑うつ」と「混乱」の時間変化の傾向が似通っておりこれらは連動しているように思われる。交流プログラムを通じて「活気」の数値が平均である50を上回ることではなく、ストレスを感じていたと思われる。また「疲労」に関しては、懇親会後以外は50を超えており、ややストレスを感じていたと考えられる。ただし「疲労」に関するストレスは交流プログラムがもたらしたというよりも、学生は常日頃から感じているストレスと考えられる。

肉体的疲労を除けば、ストレスは精神的なもの、主観的なものといえる。よってほとんどのストレスは、教育の改善によってその軽減をはかることは十分に可能と思われる。「緊張・抑うつ・怒り・混乱」はその連動性から、「不安」という言葉でひとくくりにしてもよいかもしれない。事前指導において交流内容の概要を十分に説明することで、交流開始前に生じると考えられる「不安」の改善、すな

わちストレスの軽減につながると思われる。「活気」によるストレスは、地域交流に対する学生の目的意識の醸成に関する教育が、その改善につながる一つの方法としてあげられる。同時にこの目的意識の醸成に関する教育は地域交流による学生のキャリア形成に関して大きな意味合いを持つことは言うまでもない。こうした大学教育の改善による主観的ストレスの軽減効果に関しては、今後の研究課題であろう。本研究結果より、学生は常日頃より「疲労」に関するストレスを抱えている可能性を確認できた。広中レポートに示されるように大学における相談機能は充実させておく必要があるだろう。同時に本交流プログラムにおける懇親会のような地域交流は、それを軽減する有効な手段の一つと考えても良いだろう。

地域交流に参加する前に「不安」が生じる可能性があることは本研究にて示唆されているが、そのストレスはそれほど大きいものではないと考える。「活気」をもたらす事前指導の充実が図られれば、ストレスの軽減だけでなくキャリア形成にもつながると思われる。密な地域住民との交流は、学生の精神的疲労感の改善にもつながるであろう。地域交流における学生のストレス分析の観点から、地域交流は、大いに推進してよい正課外活動と言えるだろう。

(学生支援センター・講師)

## 謝辞

本稿に記す交流会及び調査の実施にあたり、福岡大学経済学部の辰己佳寿子教授に多大なご協力を頂きました。また、調査の実施及びその分析に関して山口大学大学教育機構の上田真寿美准教授(現在、国際総合科学部教授)に貴重なご助言を頂きました。本調査の実施に関して、農事組合法人「うもれ木の郷」の山本勉生組合長、田中敏雄事務局長、黒川恵子事務局長、及び「四つ葉サークル」の原ス



ミ子代表をはじめ、宇生賀在住の皆様にはご理解及びご協力いただきました。交流会の実施に関して、中村秀明町長をはじめとする阿武町役場、JA あぶらんど萩、山口県萩農林事務所、山口大学地域連携センター（現在、地域未来創生センター）より多大なご協力を頂きました。皆様に感謝の意を表します。

---

### 【参考文献】

- 伊藤和憲・内藤由規・斎藤真吾・浅井福太郎・皆川陽一，2013，「線維筋痛症患者に対して森林セラピーを取り入れることの臨床的意義」，『慢性疼痛』32（1），123-128.
- 金子書房，2005，『日本語版 POMS 短縮版』金子書房.
- 河井亨・溝上慎一，2012，「授業外学習を行う実践コミュニティに参加する学生はどのような学生か」，『大学教育学会誌』65，71-79.
- 経済産業省，2006，『社会人基礎力に関する研究会～中間とりまとめ～』経済産業政策局.
- 溝上慎一，2009，『『大学生生活の過ごし方』から見た学生の学びと成長の検討～正課・正課外のバランスの取れた活動が高い成長を示す～』，『京都大学高等教育研究』15，107-118.
- 文部科学省，2000，『大学における学生生活の充実方策について（報告）～学生の立場に立った大学づくりを目指して～』高等教育局.
- 文部科学省，2008，『学士課程教育の構築に向けて～中央教育審議会答申～』高等教育局.
- 総務省，2014，『平成 22 年国勢調査最終報告書』統計局.
- 辻多聞，2009，「おもしろプロジェクトによる学びの成果と今後の課題」，『大学教育』6，61-72.
- 辻多聞，2011，「PBLによる大学生の成長とそれに伴う大学教育の在り方～山口大学と同志社大学でのアンケート結果をもとに～」，『大学教育』7，pp. 16-25.
- 辻多聞，2012，「社会を元氣する人材育成とは」，『熟議 in やまぐち報告書』，41-43.
- 辻多聞，2014，「世代をこえた相互啓発による地域社会への影響」，『第 5 回文化と歴史そして生態を重視したもう一つの草の根の農村開発に関する国際会議報告書』5，14-20.
- うもれ木の郷ホームページ，「事業内容・取組経過」，  
<http://umoreginosato.or.jp/>  
（2017 年 1 月 17 日閲覧）.
- 山口大学ホームページ，「国立大学法人山口大学における個人情報の取扱いに関する方針」，  
<http://ds.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~soumuka/jyouhou/personal/policy/policy2.html>  
（2017 年 1 月 17 日閲覧）.
- 横山和仁・下光輝一・野村忍，2002，『診断・指導に活かす POMS 事例集』金子書房.
- 横山和仁，2005，『POMS 短縮版手引と事例解説』金子書房.