

これからの時代を生きる中学生の ウェルビーイングを育む学びの調査と検討

中西 美友 ・ 清水 凌平

(京都教育大学附属桃山中学校) (大阪人間科学大学)

Research and Consideration about Learning to Develop Well-being in Junior High School Students in the Current Era

Miyu NAKANISHI, Ryohei SHIMIZU

2024年9月26日受理

抄録：近年、国際的にウェルビーイングの考え方に注目が集まっている。OECDの『PISA2015年調査国際報告書（Volume III）』によると、生徒のウェルビーイング（Well-being）は「生徒が幸福で充実した人生を送るために必要な、心理的、認知的、社会的、身体的な働き（functioning）と潜在能力（capabilities）である」と定義されている。先行き不透明な社会を生きていく中学生がウェルビーイングを実現するためには、従来の知識や技能を身につけることを主軸とする学びでは不完全である。生徒が「学ぶこと」そのものに幸せを感じることは不可欠である。本研究では、中学生が「学ぶこと」そのものに幸せを感じるための学びには、どのような要素が必要であるかを授業実践の中で見られた生徒の姿・記述から整理・分析した。その結果、「観察対象と生徒の間に深い関係が形成される場面」と「生徒の疑問が次の学びに生かされる場面」を学習に取り入れることが、ウェルビーイングを高めるために有効であることが示唆された。

キーワード：ウェルビーイング，理科授業，PERMAモデル，協働的な学び

I. はじめに

本研究は本誌本号で示した先行き不透明で複雑な現代社会の担い手になっていく中学生のウェルビーイングや幸福について、授業実践の中で表出する生徒の姿や記述から、その実態把握とウェルビーイングを育む実践に必要な要素を見出すことを目指した。

現代社会は急速な変化を遂げており、特に情報技術の発展やグローバル化により、私たちの生活は大きく変容している。こうした社会的な変化は、次世代を担う中学生にも大きな影響を及ぼしており、彼らがこれからの時代を生き抜くためには、知識の記憶・再生ができるようになるだけでは不十分である。白井（2020）は、経済開発機構（OECD）のEducation2030のプロジェクトにおいて、望ましい未来の在り方について、「私たちが実現したい未来（Future We Want）」として議論が行われたと述べており、これには従来の変わりゆく社会にどう対応していくかという受動的な姿勢ではなく、どのような社会をつくり上げていくかという能動的な姿勢が含意されているとしている。また、OECDはウェルビーイングについて、個人のウェルビーイングの実現が、社会レベルのウェルビーイングに貢献し、社会のウェルビーイングが個人のウェルビーイングに影響を及ぼす循環構造を示している。つまり、これからの社会を担う子ども達には、自身のウェルビーイングを自覚し、それを実現していくことが求められており、その結果として社会が望ましい形へと変化していくと解釈できる。学習段階でも学習者がウェルビーイングや幸福について、考え、実感しながら学ぶことが重要であると考えられる。

しかしながら、実際にはそのような考えや実感を持ちながら学ぶ中学生は少ない。筆者は、2021年より京都教育大学附属桃山中学校に勤めている。授業や学級活動で生徒たちと関わる中で、疑問に感じたのが、多くの生徒が「成績をあげるためにはどのような勉強をすればいいか」「テストに出ないなら勉強する必要はない」と話すことだ。このような動機で学んでいる生徒は少なくなく、学校での学びそのものに幸せを感じているというよ

りも、知識や技能を身につけることで他者に認められたり、成績が上がったりすることを目的に学んでいるように思われる。しかし、教育基本法第1条に「教育は、人格の完成をめざし、平和的な国家及び社会の形成者として、真理と正義を愛し、個人の価値をたつとび、勤労と責任を重んじ、自主的精神に充ちた心身ともに健康な国民の育成を期して行われなければならない。」と示されているように、学校教育の本質は、子どもたちが心身ともに健康、すなわち幸せな人生を送ることにあると考える。

このような経験から筆者は、生徒が「学ぶこと」そのものに幸せを感じながら、これからの時代を生きるために必要なウェルビーイングを育む授業とはどのようなものかについて強く関心をもつようになった。そこで、本研究では、筆者自身が実践した理科授業において、子どもたちのウェルビーイングがどのような姿や言動として表出しているかを整理・分析し、それに基づきウェルビーイングを育む授業デザインの理論的基盤構築を目指す。

Ⅱ. 実践の概要

本研究では中学生を対象に、単元「生命のつながり」を教材として授業実践を行い、その中で見られた生徒の活動のようすやふりかえりの記述を整理・分析し、授業を通して中学生に育まれるウェルビーイングについて検討した。

1. 調査対象および授業の構想

本研究では京都教育大学附属桃山中学校第3学年4クラス（1組～3組は各33名、4組は32名、計131名）を対象とした。各クラスそれぞれにおいて、村上（2013）のMI理論に基づくグルーピングを用いて、4～3名の班を9～8班構成した。

実践した授業は「単元2 生命のつながり」のうち「1章 生物の成長とふえ方」（全11時間）で、各実践の最後に教育用オンラインアプリ「Padlet」を使用し、各生徒に個人で授業のふりかえりを入力する時間を設けた。Padletの特徴として武田（2021）は、「ボードと呼ばれる画面上に、文字や画像、動画、リンク等を貼り付けることができる掲示板アプリケーションである。リンクをシェアすることで、誰でも登録不要で参加することができる。また、1つのボードを複数名で共有しながら、文字を入力したり、画像を貼り付けたりすることができるため、共同作業が容易に行える。」と述べており、生徒ごとに設定されたセクションの中に、毎時間のふりかえりを蓄積できることに加え、自分だけでなく他者の記述を確認することができる。なお、ふりかえりで記述する内容は、「今日の授業で学んだこと・考えたこと・疑問」とし、全時間で統一した。

本実践では、単元を通して生徒の知的好奇心をもとに学びをつなげることをねらい、前時のふりかえりの記述より、授業の中で生じた生徒の興味・関心や新たな問いを取り上げ、各授業で生徒が解決を目指す学習課題を設定した。

以下に授業の概要を示す（表1）。なお、本稿では表中の太枠で示した授業を中心として分析を行った。

表1 授業の概要

時数	学習課題	活動内容
1	「生物はどのように成長するのだろうか」	生徒が1年生時に育てたミズナとスーパーで売られているミズナを比較・観察した。そこから得られた気づきをもとに、ミズナはどのように成長しているのかを考察した。
2	「根が成長するとき、成長している部分の細胞にどのような変化が起こっているのだろうか」	ニンニクの根に等間隔につけた印の変化を観察し、根の先端付近の成長が著しいことに気づいた。次に、タマネギの根の先端付近の顕微鏡写真を観察し、成長する部分の細胞で起こっている変化を考察した。
3	「成長する部分の細胞で何が起きているから、生物は成長するのだろうか」	細胞分裂の過程について資料を用いて調べ、分裂時に細胞内で起こる染色体の変化についてまとめ、他者に説明する活動を行った。

4・5	「ニンニクの根の先端で細胞分裂は起きているのだろうか」	ニンニクの根の先端の細胞を観察し、染色体のようすをスケッチした。また、ソラマメやタマネギの根の先端の永久プレパラートを観察し、根の先端近くで活発に細胞分裂が起きていることを見出した。
6	「生物が子孫を残すとき、細胞にどのような変化が起こるのだろうか」	生物が子を残すしくみについて知っていることを話し合い、それぞれの疑問を交流した。また、花粉が柱頭についたあとどのような変化が起こるのか考察し、被子植物が子孫を残すしくみについて仮説を立てた。
7	「花粉は子孫を残すためにどのような構造をしているのだろうか」	校内に生息する被子植物から花粉を採取し、花粉の構造を顕微鏡で観察した。花粉の構造から子孫を残すための工夫について考察した。
8	「柱頭についた花粉は、どのように胚珠にはたらきかけるのだろうか」	インパチエンスやハウセンカの花粉管の伸長を顕微鏡で観察した。結果をもとに、柱頭についた花粉が胚珠にはたらきかけるしくみについて考察した。
9	「有性生殖とはどのような子を残し方なのだろうか」	資料や動画教材を用いて植物と動物の有性生殖についてまとめた。また、有性生殖を行う植物を1つ取り上げ、その生殖のしくみについて各自で調べまとめた。
10	「受精を行わない生物は、どのように子を残すのだろうか」	セイロンベンケイの成長過程を観察し、受精を行わない生物の生殖方法について考察した。また、無性生殖を行う生物の例について資料を用いて調べまとめた。
11	「染色体は、生殖のときにどのように子に受け継がれるのだろうか」	有性生殖と無性生殖のそれぞれで、染色体がどのように子に受け継がれるのか考察し、モデル図を使って説明する活動を行った。また、有性生殖では生殖細胞をつくる際に減数分裂を行っていることを学んだ。

第1時～第5時の授業の展開と、そこで見られた生徒の様子について、詳細を以下に述べる。

(1) 第1時

単元の導入である1時間目は、生徒が1年時に技術科の授業で栽培した経験のあるミズナに着目し、実際に育てていたミズナの写真と、スーパーで売られている実物のミズナの比較を通して、「ミズナはどのように成長したのか」について考えた。生徒は、葉の枚数や茎の太さ・長さの変化に気づき、「太陽の光や水、栄養分を吸収することで成長した」と考察したが、「成長しているミズナの内部では何が起こっているのか」という問いかけに対しては、想像が難しい様子であった。授業の最後に、前日から水につけておくことで数mm程度発根させたニンニクの鱗片を各班に配布し、根に等間隔の印をつけてから水につけて成長の過程を継続的に観察させることとした。

(2) 第2時

学習課題の設定にあたって、第1時のふりかえりに記述されていた「植物の成長している部分の細胞は分裂しているという予想をしたけれど、具体的にどのように分裂しているのかは想像がつかないし、根がどのように伸びているのかも気になった」という生徒の疑問を参考にした。この疑問を細胞が分裂することで生物が成長することを確かめたいという生徒の望みであると解釈し、第2時では、成長部分の細胞の変化に着目し議論した。前時にニンニクの根につけた印の変化から、生徒は根の先端から少し内側の部分の成長が著しいことに気づいた。そこで、タマネギの根の先端の顕微鏡写真を配布したところ、観察を通して「根の先端から少し内側の部分の細胞は、大きさが小さく密集しており、根の付け根に向かって細胞の大きさが大きくなっている」ことを見出した。

(3) 第3時

第2時のふりかえりの記述では、「成長には深く細胞がかかわっていると分かった。しかし、細胞がどんなも

のか全然わかっていないので、もう少し学びなおしたい。そして、細胞分裂が起きる意味を深く知りたいと思った。」など、細胞分裂に対する興味関心についての記述が多くあった。これらの記述より、生徒は生物の成長に細胞分裂が関わっていることを理解し、新たに細胞分裂が起こるしくみやその過程について興味が広がっていると考えた。そこで第3時では、細胞分裂のしくみを理解するため、教科書や資料集、動画教材を用いて、細胞分裂の過程を学習し、班で細胞分裂の過程を互いに説明し合う活動を取り入れた。細胞分裂についての学習活動の中で、「ニンニクの根の先が成長することが分かりました。なぜ根の先端に近い部分は、細胞が大きいのかなと思いました。意味がなければ大きくなったりはしないと思うから大きくすることによって何かメリットが生まれると思うから次回は、それについて考えていきたいと思います。」など、ニンニクの根で実際に起こっている細胞分裂のようすについて興味を示す記述が多く見られたため、第4時・第5時の授業では継続観察していたニンニクの根の細胞を観察することとした。

(4) 第4時・第5時

第4時では、前時に学んだ細胞分裂という現象が、実際に起こっていることを確認するため、各班で継続的に観察を続けていたニンニクの根を顕微鏡で観察し、細胞分裂のようすをスケッチする活動を行った。分裂が盛んに生じている根の先端付近の細胞では、細胞内にひも状の染色体が見られることを学んでいるため、生徒はそのイメージをもとに細胞を観察した。1時間の授業内では細胞分裂の各段階にある染色体を見つけることができない生徒も少なくなかったため、第5時はニンニクの根の観察に加えて、ソラマメやタマネギの根の永久プレパラートを用いた顕微鏡観察を行った。授業後のふりかえりの記述には、「教科書に載っている写真と似たようなものが見られてとても達成感があった。」など達成感や喜びの感情に加え、「細胞の分裂は、無限に続くのか気になりました。」といった細胞分裂に関する興味の広がりが多く見られた。生物の成長に関してはここまでの学習を1つの区切りとして、第6時から生殖に関する生徒の問いを学習課題として設定した。

Ⅲ. 結果・考察

1. ふりかえり記述の分析

Padlet でクラスごとに収集した、生徒が授業を通して気づいたことや考えたことなどのふりかえりの記述を整理・分析した。その結果、類似する記述が複数見られた。類似した記述を分類すると、4つの特徴に整理できた。

- ①ニンニクの成長に関する自身の感情を示した記述
- ②植物の成長とヒトの成長の関連についての記述
- ③生徒の望みが表出した記述
- ④生命の不思議に関する疑問を示した記述

以下に、上記の①～④に分類した生徒の記述の抜粋とそこからの考察を示す。なお、下線は筆者による。

①ニンニクの成長に関する自身の感情を示した記述

- ・今日は、昨日育て始めたニンニクの成長が見れてうれしかったし、先だけ特に成長していたのが不思議で面白かった。なぜ先端のほうで新しい細胞ができるのか気になった。
- ・私は、ニンニクの根の変化があまりわからなかったのも、とても残念だったけれどどこが伸びるのかなどが知れたし、それに細胞をみることで詳しく知れました。
- ・植物の根は先のほうから下に向かって細胞分裂によって伸びていくことが分かった。ニンニクのこれから成長がたのしみ。
- ・今回ニンニクの経過観察を見てみましたがあまり変化が見られなく、次回はどのようになっているのか楽しみです。

第1時より継続してニンニクの成長過程の観察を行っていたが、前時と比較して成長しているニンニクのようすに喜びを表す記述や、これからのニンニクの成長を楽しみに思う、期待の感情が表出した記述が見られた。これらの「喜び」や「期待」「興味」などの感情は、学びに対する生徒の積極的な態度を示していると言える。

方で、想像していたよりも変化が小さかったことに対して残念に思う、ネガティブな感情を示した記述もわずかではあるが見られた。しかし、いずれの記述においても、今後のニンニクの成長に対する期待の感情をもって、ネガティブな感情を前向きな感情に切り替えているように思われる。このように、ニンニクの継続的な観察が、生徒の長期的な興味を引き出し、学びに対してポジティブな感情を抱かせることにつながっていることが考えられる。

②植物の成長とヒトの成長の関連についての記述

- ・細胞は染色体が複製されることによって、細胞が増え、その細胞が成長することで生物が成長するということが分かった。人間は年を取って老衰するということは細胞分裂ができなくなるということなのか疑問に残った。
- ・細胞が成長とともに大きくなっているということが分かりました。また、根の成長について考えていると、髪の毛の伸び方と似ているのかどうか気になりました。
- ・今日と昨日でニンニクの細胞を見て、本当に細胞分裂は根っこで本当に起こってるんだなと体感した。人の細胞でも同じようなことが起こってると思うと、面白いなと思った。
- ・よく考えたら僕たちはどうやって成長しているんだろうと思った。

第1時～第5時までは、主にニンニクやタマネギ、ミズナなど、植物の成長に焦点をあてた授業であったが、植物の成長と自分自身(ヒト)の成長とを重ね合わせた考察を行っているようすを見取ることができた。中には、自分の体内でどのような変化が起こり、どのように成長しているのかについて考えを巡らせる生徒も見られた。これらの記述から、授業を通して生徒が授業で扱った植物にとどまらず、自身の成長や身体の変化へ拡張して考えるきっかけを得ていることがわかる。生徒は異なる生物間での共通点を見出すことで、自然界への興味や一体感を感じていると考えられる。このような自己認識の深化は生徒の探究心を刺激し、モチベーションにつながっているのではないかと考察する。

③生徒の望みが表出した記述

- ・ニンニクの細胞を見てみて、ひも状の染色体がみれて、おもしろかったです。どの染色体がどの段階か見分けられるようにちゃんになりたいなと思いました。あと顕微鏡の使い方をちゃんと振り返っておきたいなと思いました。
- ・今日はいんにくの根っこが伸びるときに起きる細胞分裂について詳しく知ることができた。どのようにして染色体が複製されるのかが知りたい。また染色体とは何者なのかが知りたい。
- ・今日は水菜を通して植物はどのように成長するのかについて考えた。細胞の増え方はわからなかったのでこれからの授業で学んでいきたい。また、今日は目で見えてわかることを主に考えたので次の時間では目に見えてわからない成長を顕微鏡を使って探していきたい。

上記のように、「知りたい・できるようになりたい・こうしたい」といった、生徒が自身の望みを表した記述も多く見られた。本時の授業で解決できなかったことや達成できなかったことに関して、次時の授業で解決したいという旨の記述が多く、生徒は授業での自身の活動を振り返って具体的な学びの目標を設定していることがうかがえる。これらの記述より、生徒が自ら課題意識をもち、自身の学びをコントロールしようとする主体的な姿勢が育まれていると言える。学ぶ目的を教師が与えるのではなく、生徒自らが設定し、その達成に向かって探究することで、学びに対する満足感を高めることが期待できる。

④生命の不思議に関する疑問を示した記述

- ・新しい細胞からまた新たに成長していくところに神秘を感じました。また、成長速度の違いは何によって変わるのか気になった。
- ・今日の授業はニンニクの根はどのように伸びるか、植物の成長の仕方について学びました。どのようにして植物は成長するのか、なぜ茎が太くなったり葉が大きくなったりするのか疑問に思いました。

- ・疑問は染色体がなぜ紐状なのか。何故染色体の数が生物によって決まっているのかが疑問に感じた。
- ・細胞分裂が行われるとき、複製されて、2倍になった染色体は細胞の両側に丁度半分ずつ分かれると学んだ。しかし、僕は、細胞の染色体が完全に半分ずつに分かれるとは思えなかった。本当に丁度半分ずつに分かれることができるのか？

本時で取り扱った内容から発展して、自然事象に関する不思議や疑問について述べる生徒も複数見られた。中には、授業で学んだしくみや原理などの知識について、「なぜそのようなしくみなのか」と、その理由に興味を示す生徒もあった。これらの記述より、生徒は教科書や授業で学んだ内容をそのまま受け入れるのではなく、自分なりに疑問を持ち、自然事象をより深く捉え理解しようとする姿勢を見取ることができる。また、「細胞の染色体が完全に半分ずつに分かれるとは思えなかった」という記述からわかるように、学んだ内容を批判的に考える生徒もあった。批判的思考は探究の基本であり、自己の意見を形成する力を発揮していると考えられる。

2. PERMA モデルからの考察

これまで述べてきた生徒の記述から導き出された4つの分類と Seligman の PERMA モデルとの間には関連があると考えた。

Seligman (2014) によると、ウェルビーイングを高める要素として以下の5つを挙げ、それらを PERMA モデルとしている。

- i) ポジティブ感情(positive emotion)：楽しみ、歓喜、恍惚感、温もり、心地よさなどポジティブな感情。「快の人生」と呼ばれる。
- ii) エンゲージメント(engagement)：無我夢中になる行為の最中での没我の感覚。「フロー状態」にあること。
- iii) 関係性(relationships)：他者とのポジティブな関係性。
- iv) 意味・意義(meaning)：自分よりも大きいと信じる存在に属して仕えること。人生の意味・目的の追求。
- v) 達成(achievement)：そのものの良さのために達成・成功を追求すること。

以下にこれまで述べてきた生徒の記述の分類ごとに PERMA モデルとの関連を述べる。

① ニンニクの成長に関する自身の感情を示した記述

本単元では、第1時で各班にニンニクの鱗片を配布し、単元を通して継続的に観察を行った。観察を行った生徒のふりかえりの記述の中には、前時と比較して変化が見られたことに対する「喜び」や、今後のニンニクの成長に対する「期待」といった「ポジティブな感情 (positive emotion)」が表出していることが確認できた。また、ニンニクの今後の成長に期待する長期的な興味を持つ様子や、粘り強くその観察をつづけようとする姿は、観察対象であるニンニクに没頭している状態であると捉えることができ、これは生徒のエンゲージメント (engagement) が高まっていると言えるだろう。ニンニクの成長のプロセスを、時間をかけてじっくりと観察したからこそ、徒の生物の成長に対する関心が高まり、生徒と観察対象の関係性がより深いものとなっていったと推察する。

② 植物の成長とヒトの成長の関連についての記述

ふりかえりの記述より、生徒は植物とヒトという異なる生物間の共通点を見出し、自然界への興味や一体感を感じていることが明らかとなった。生徒が生命そのものに不思議を感じたり、自分という存在についての興味関心を深めたりしていることから、生徒が理科を学ぶことや自身の周囲の自然事象、自分が人という自然界の一生命であることについての意味・意義 (meaning) へと考えを巡らせていると捉えることができる。また、本実践での学びが、知識の定着レベルに終始したものであったならば、授業で取り扱った植物から、ヒトの成長へと考えを発展していくことは難しいことが推察される。そのため、このような記述の背景として、本実践での学習内容へのエンゲージメント (engagement) が関与していることも考えられる。学習課題を生徒の疑問に基づいて設定したことで、生徒の自然界への興味が学びの中に生かされたことが、生徒の学びに向かう意欲的な姿勢につながったと推測する。

③ 生徒の望みが表出した記述

生徒の記述には、本時の授業で学んだことを踏まえて、さらに「知りたい」「気になる」といった望みや願いの形で、学びに対する意欲的な姿勢が生じていることが現れている。このような生徒の科学的な探究心を、次時の学習課題として設定することで、生徒の思いや望みが反映された学習が生じていた。自身の望みが反映された学びの中で、「知りたい」「気になる」と考えていたことが分かる、あるいは「できるようになりたい」「こうしたい」と考えていたことが実現することとなり、生徒は「分かった」「できた」といった達成感（achievement）を得ることにつながると考察する。

また、学習課題の基盤とした授業のふりかえりを Padlet で記述させることにより、生徒は自身の望みを自分だけのものではなく、他者と共有しているものとして捉えることができた。それぞれの願いや望みが個々に閉じたものではなく、学びを共有する他者に開かれたものであるように、また自身の興味・関心や疑問が他者に受け入れられるような環境をデザインしたことにより、生徒同士が安心した関係性（relationships）をもつことができたのではないだろうか。

④ 生命の不思議に関する疑問を示した記述

自然事象に関するしくみや原理についての不思議を述べた記述からは、生徒が自分なりに疑問を持ち、自然事象をより深く捉え理解しようとする姿勢が表出していた。これは、ニンニクの成長過程の観察や植物の細胞分裂といった具体的な対象を学ぶことを通して、自身を取り巻く生命や自然事象に対する意味・意義（meaning）について考え、さらに自然事象に対する理解を深めたいという、学びに対して積極的な姿を示していると考えられる。

本実践で見られた生徒の記述の中に、PERMA モデルの要素が上述のように関連した背景として、継続的にニンニクを観察し、その成長過程を探究するといった「観察対象と生徒の間に深い関係が形成される場面」が含まれていたことがあげられる。さらに、生徒のふりかえりの記述から次の学習課題を設定するといった「生徒の疑問が次の学びに生かされる場面」が含まれていたことも大きく寄与していると考えられる。この2つの場면을積極的に取り入れながら授業をデザインすることで生徒のウェルビーイングを育むことができる可能性が示唆される。

IV. おわりに

本研究では、理科の授業内で記述された生徒のふりかえりの整理・分析を中心に中学生のウェルビーイングを育む授業実践について考察した。授業実践と生徒の記述を分析した結果、ニンニクの成長に関する自身の感情を示した記述、植物の成長とヒトの成長の関連についての記述、生徒の望みが表出した記述、生命の不思議に関する疑問を示した記述の4つを抽出することができ、それらはセリグマンの PERMA モデルで示される5つの要素と関連することを見出した。さらにその背景から、「観察対象と生徒の間に深い関係が形成される場面」と「生徒の疑問が次の学びに生かされる場面」を学習に取り入れることが、ウェルビーイングを高めるために有効であることの示唆を得た。

本研究の調査は、生徒の主観的なふりかえりの記述に基づいて進めた。ウェルビーイングの評価について、より多面的な考察をするために、量的な評価・手法などの併用を検討していくことが求められる。

今後の研究では、本研究を基盤としながら、より生徒の望みに沿う形でウェルビーイングを実現するための授業デザインを検討し、評価していく必要があると考える。また、ウェルビーイングを育む学びの要素をより詳細に明確化することで、様々な実践開発が期待できると考える。本研究が、これからの時代を生きる中学生の幸福で充実した学びを支える一助となることを期待する。

参考文献

- 国立教育政策研究所(2017)「PISA2015 年調査国際結果報告書 生徒の well-being(生徒の「健やかさ・幸福度」)」
- 河野智帆里・坂田浩・Meredith Anne Stephens(2020)「Seligman(2011)の PERMA を基に日本人英語学習者がライブ・シャドーイングを好む理由について考える」『言語文化研究』,139-164
- 溝上慎一(2023)『学びと成長の講話シリーズ 5 幸福と訳すな！ウェルビーイング論 -自身のライフ構築を目指して』, 東信堂
- 村上忠幸(2013)「新しい時代の理科教育への一考察」『京都教育大学教育実践研究紀要』, 53-62
- 扇原貴志・柄本健太郎・布施梓・翁川千里・松尾直博(2020)「日々の学習を通して得られる中学生のウェルビーイングと生徒エージェンシー」『東京学芸大学教育実践研究』, 159-169
- Seligman,M [著]・宇野カオリ [監訳] (2014)『ポジティブ心理学の挑戦 “幸福” から“持続的幸福” へ』,デイスカヴァー・トゥエンティワン
- 白井俊(2020)『OECD Education2030 プロジェクトが描く教育の未来・エージェンシー, 資質・能力とカリキュラム』, ミネルヴァ書房
- 武田知子(2022)「図解作成活動を取り入れたオンライン読解授業—掲示板アプリケーション Padlet を利用して—」『ICU 日本語教育研究』, 23-25
- 塚田昭一・舘英樹・辻健 [編著], 日本初等理科教育研究会 [著] (2023)『理科でつくるウェルビーイング 幸福で充実した人生を送るための学び』, 東洋館出版