

【简报】CRNA 国际合作研究:探索亚洲国家培养“幸福和有心理弹性的”的儿童的因素

1. 本项研究的目的

本项研究的目的在于从家庭、幼儿园（学校）和政府（地区社会）这三个层面来探讨在新冠疫情下培养“幸福和有心理弹性(Happy and Resilient)”的儿童的环境。

自 2019 年 12 月初中国武汉市发现第 1 例新冠病毒感染者至今已经过了两年，现在已经是 2022 年 3 月，新冠病毒仍在世界各地肆虐，并且给儿童的生活和学习带来了极大的影响。在这种情况下作为实现“儿童福祉”的一个假设，我们认为儿童具有“幸福感和有心理弹性”是重要的因素。

“弹性”一词 (Resilience)最初是物理学用语，意为令变形的物体恢复原状的复原力或弹性。后来引申为在遭遇困难或威胁性的情况下也能很好适应的过程、能力和结果 (Masten, Best, & Gramezy, 1990)。本项研究中使用的青少年心理弹性量表 (CYRM-R)是由加拿大心理弹性研究中心 (Resilience Research Centre, RRC)开发的，据该研究所所长 Ungar 先生对“心理弹性”的定义如下：

“所谓心理弹性，是指明显身处逆境时仍能寻求并得到有助于维持自身福祉的心理、社会、文化和物质资源的个人能力，以及通过沟通赋予这些资源文化意义的个人和集体的能力。”

也就是说，心理弹性不仅仅包括个人能力，和个人所处环境的资源也有密切关联。

另外，幸福(Happiness)是直接关系到“儿童福祉”的概念，只有同时具备心理弹性和幸福感的儿童才能在深受疫情影响的困难状况下感受生活的乐趣，保持幸福的心态。

儿童的成长受周围环境的极大影响，这一事实已为布朗芬布伦纳的生态系统理论所证实。本项研究也将探讨儿童所处环境的因素与培养“幸福和有心理弹性”的儿童之间的关联。我们坚信，思考如何创造必要的环境培养幸福、有心理弹性的孩子不仅有助于找到在前途未卜的新冠时代更加顺畅地与儿童沟通的方法，也有利于培养孩子具备足够的能力和素质以便在疫情结束后即便社会迅速发生变化、不知道今后会遇到什么样的情况也能适应和应对。

为了对此进行评估和观察，需要使用衡量儿童的幸福感和心理弹性的确切的指标。我们使用名为 KINDL 的量表评估儿童的幸福感和心理弹性，这是 1998 年由 Ravens-Sieberer 和 Bullinger 开发的一个指

标，被广泛用于评估儿童的生活质量（Quality of Life, QOL），QOL 和儿童福祉、幸福感等概念极为相似。用来评估儿童心理弹性的指标是加拿大 RRC 开发的 CYRM-R 尺度。上述两项指标均由简单的问题组成，使用方便。

本项研究是一项国际合作研究项目，与亚洲 8 个国家/地区(日本、中国大陆、中国台湾、印度尼西亚、马来西亚、菲律宾、新加坡、泰国)的 CRNA 理事们共同实施。通过在亚洲 8 个国家和地区同时平行实施的调查和数据分析，能够使我们比较各参加国和地区的结果，并研究其异同，以促进交流、深加理解。

2. 研究主题、研究问题(调查的提问项目, RQ)、分析视点

根据上述目的设定的本项研究的主题、研究问题、分析视点如下所示。

大主题:

新冠时代的儿童幸福 (Well-Being)

研究课题:

如何培养“Happy and Resilient (幸福和具备心理弹性)”的儿童

——从儿童所处的三个环境层面进行探讨(家庭、幼儿园(托儿所)或学校、国家或地区社会)

调查问题:

1. 在新冠疫情下决定儿童的“主观幸福感和心理弹性”的因素是什么？从家庭、幼儿园（托儿所）/学校、国家/地区社会三个环境层面来探明。
2. 儿童的“心理弹性”与其“主观幸福感”（福祉）有无关联？

分析视点:

1. 身边的育儿资源(亲戚、保姆等)；幼儿园（托儿所）或学校方面是否在育儿方面给予帮助？与儿童的“主观幸福感和心理弹性”有无的关联？
2. 母亲的养育态度和意识(育儿方面/工作方面)和儿童的“主观幸福感及心理弹性”有无关联？
3. 在育儿中数字科技的使用与儿童的“主观幸福感和心理弹性”有无关联？

4. 儿童日常生活及其游戏的方式和儿童的“主观幸福感和心理弹性”有无关联？

本项研究中的因变量如上所述为儿童的心理弹性和幸福感（也称为QOL）。自变量是代表儿童所处的三个环境层面，即家庭、幼儿园（托儿所）/学校、国家或/地区社会），包括母亲的养育态度、母亲的育儿意识和焦虑、配偶的支持、儿童使用数字媒体的状况、儿童使用数字媒体时家长的参与和担心、儿童的日常生活和游戏、来自幼儿园和学校的支援以及儿童的性别、兄弟姐妹人数、父母的教育水平和家庭年收入等人口统计学因素，并且还包括新冠疫情的相关状况。

为了分析这些变量与因变量的关联，我们提出了上述的四个分析视点。本导言部分之后的八个国家和地区的报告皆依照这四个分析视点。

3. 调查的总体框架

1) 整体概要

- 调查对象：5岁(幼儿园或托儿所儿童)或和7岁(小学生)儿童的母亲
- 参与国家和地区：日本、中国大陆、中国台湾、印度尼西亚、马来西亚、菲律宾、新加坡、泰国
- 有效回答数：5岁儿童的母亲 1973人(8个国家和地区)/7岁儿童的母亲 1372人(除中国大陆、新加坡之外的6个国家和地区)
- 调查方法：问卷调查(线上/问卷)
- 调查时期：2021年8月~11月

2) 8个国家(地区)调查概要

各国的调查实施时期、调查方法、有效回答数、儿童性别的明细如下列表格所示。

表 1 8 个国家（地区）调查概要

Participating countries	Japan				Mainland China				Philippines				Malaysia			
Period	Sept. - Nov. 2021				Sept. 2021				Aug. - Sept. 2021				Sept. 2021			
Method	Online/Paper				Online				Online				Online			
Number of valid responses	5YO mothers		7YO mothers		5YO mothers		7YO mothers		5YO mothers		7YO mothers		5YO mothers		7YO mothers	
	246		114		264		/		218		202		250		250	
*Gender of the child (%)	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
	45.1	54.9	50.9	48.2	52.3	47.7	/		46.3	53.2	47.0	53.0	47.2	52.8	50.4	49.6

Participating countries	Taiwan				Indonesia				Singapore				Thailand			
Period	Sept. 2021				Sept. 2021				Sept. - Nov. 2021				Oct. 2021			
Method	Paper				Online				Online/Paper				Online			
Number of valid responses	5YO mothers		7YO mothers		5YO mothers		7YO mothers		5YO mothers		7YO mothers		5YO mothers		7YO mothers	
	260		251		416		335		136		/		183		220	
*Gender of the child (%)	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
	48.8	50.0	50.2	49.0	50.0	50.0	51.6	47.8	50.7	49.3	/		50.8	49.2	51.8	48.2

*对有关儿童性别的提问，有未回答者。

4. 关于基本属性的描述性分析结果

接受本次调查的是 5 岁或 7 岁儿童的母亲。受试儿童大多是家里的老大或老二（70%以上）。儿童去幼儿园或学校上学的情况各国（地区）存在显著差异。5 岁儿童，在日本、中国大陆、中国台湾、新加坡几乎全部“（97.8~100%）”都照常上幼儿园，而菲律宾和马来西亚的有一半为照常上幼儿园（学校），另外一半为“上幼儿园（学校）与网课混合方式”。印度尼西亚和泰国则分为“暂停上学”和“上幼儿园（学校）与网课混合方式”。7 岁儿童中，日本和中国台湾基本上都是照常上学，马来西亚和印度尼西亚分为“照常上学”和“上学与网课混合方式”。菲律宾则几乎都是“上学与网课混合方式（93.1%）”，泰国则是“上学与网课混合方式”与“暂停上学”大约各占一半（参照表 2）。

表 2 受试儿童的上幼儿园/上学状况

	5-year-olds								
	Japan	China	Philippines	Malaysia	Taiwan	Indonesia	Singapore	Thailand	
	246	264	218	250	260	416	136	183	
	%	%	%	%	%	%	%	%	
¹ Attends the childcare facility/school	99.6	99.2	47.2	30.8	100.0	13.0	97.8	4.9	
² Hybrid stlye of attending childcare facility/school and online classes	0.4	0.4	51.8	66.0	0.0	47.1	1.5	62.3	
³ Does not attend childcare facility/school	0.0	0.4	0.9	3.2	0.0	39.7	0.7	32.8	
⁴ Not enrolled in any childcare facilities/schools	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	
No answer	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
total	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	7-year-olds								
	Japan	China	Philippines	Malaysia	Taiwan	Indonesia	Singapore	Thailand	
	114	0	202	250	251	335	0	220	
	%	%	%	%	%	%	%	%	
¹ Attends the childcare facility/school	99.1		4.5	26.8	94.0	41.2		10.5	
² Hybrid stlye of attending childcare facility/school and online classes	0.0		93.1	71.2	2.4	53.7		54.1	
³ Does not attend childcare facility/school	0.9		2.0	2.0	0.8	0.3		34.5	
⁴ Not enrolled in any childcare facilities/schools	0.0		0.0	0.0	0.0	1.5		0.0	
No answer	0.0		0.5	0.0	2.8	3.3		0.9	
total	100.0	0.0	100.0	100.0	100.0	100.0	0.0	100.0	

关于母亲自身的职业状况，5岁儿童的母亲中，日本、中国、菲律宾、新加坡和泰国的大多数(76.0~95.9%)有工作，马来西亚、中国台湾和印度尼西亚大约一半(45.0~62.7%)有工作。7岁儿童的母亲中，日本、菲律宾、马来西亚、中国台湾和泰国一半以上(53.2~75.0%)有工作，印度尼西亚多数(71%)不工作。大多数的父亲（或母亲的伴侣）都有工作。

至于母亲的学历，5岁儿童的母亲中除马来西亚之外，其它7个国家（地区）完成高等教育所占比例最高。马来西亚的5岁儿童母亲中初高中学历的比例最高，约为60%左右。7岁儿童母亲中除马来西亚和印度尼西亚外的4个国家大学学历占比最高(各国比例不等，为55.9~83.3%)，马来西亚和印度尼西亚初高中学历的比例最高，大约60%左右。父亲（或母亲的伴侣）的学历呈现同样的趋势。

家庭年收入方面各国存在显著的差异。5岁儿童家庭中，菲律宾大都属于中等收入(96.3%)，马来西亚大半属于低收入阶层（76%）。印度尼西亚回答“不知道/不想回答”的比例和其他国家相比要高得多（43.3%）。其他国家的家庭收入水平分布则比较平均。7岁儿童的家庭也呈现出同样的结果。

因为本次调查是在新冠疫情蔓延期间进行的，所以，我们在问卷中加入了几个相关的问题。首先，对于疫情有无导致家庭收入变化的问题，5岁儿童和7岁儿童的家庭中都只有日本的母亲回答“没有变化”的占比最高（约63%），印度尼西亚和泰国回答“有所减少”的比例最高，约占60%。

其他国家“有所减少”和“不变”基本上各占一半。另外，关于新冠疫苗的接种状况，除了台湾 5 岁儿童和 7 岁儿童的母亲反应“未接种”和“已接种”各占一半外，其他国家均有 70%以上已完成接种。

(小川 淳子)

5. 变量的相关分析

在本节中，我们从以下 5 个视点来概观来自 8 个国家和地区的数据。

(1) 儿童的心理弹性与幸福感（QOL）的国家间的比较

本项调查的主要目的不是为了比较各国儿童的心理弹性和幸福感的情况，而是探讨与儿童心理弹性和幸福感相关的变量之间的关系，进而发现有助于提高心理弹性和幸福感的因素。但是，我们认为观察生活环境和文化背景完全不同的亚洲 8 个国家和地区的儿童心理弹性、幸福感 QOL 的水平有何差异，是非常有意义的。图 1 就显示了比较 8 个国家和地区 5 岁儿童幸福感和心理弹性的数据。

各国和地区的幸福感（QOL）并未出现太大的差异，但数据显示马来西亚儿童的心理弹性低于其他国家和地区。据马来西亚的研究人员介绍，这可能跟实施调查时正值新冠病毒感染者大幅度增加、国家实施了封城管理政策有关。

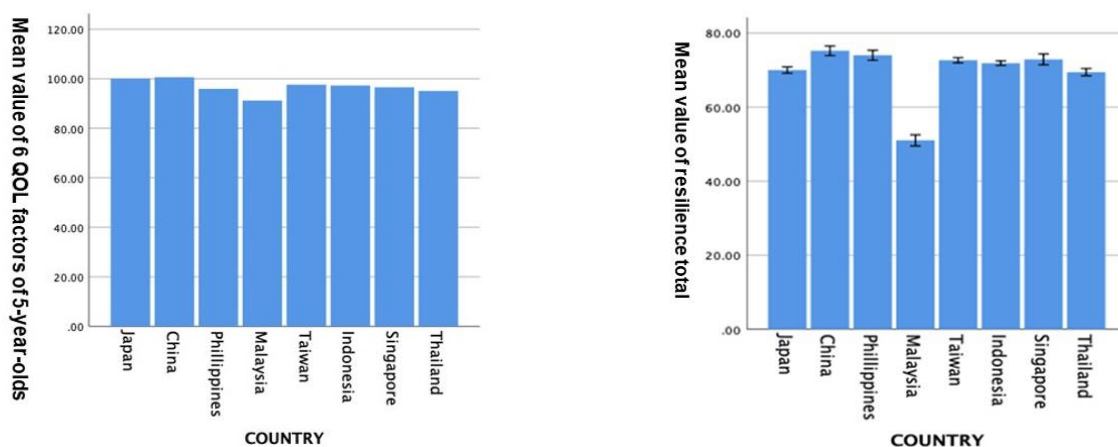


图 1 5 岁儿童的幸福感和心理弹性

(2) 心理弹性、幸福感和育儿环境因素的关联

在本次调查的准备阶段，CRNA 亚洲儿童研究会的理事们就该选择哪些环境因素作为自变量，进行了多次深入的讨论。心理弹性、幸福感和各种育儿环境因素间的关联就好比判断我们的假设（模式）是否正确的试金石（试纸）。所选因素与心理弹性和幸福感之间存在相关关系，则证明我们的假设是正确的。并且，这种关联性的存在也表明这些因素之间的联系是育儿中相当普遍的，不受文化和历史的影响。

图 2 和图 3 总结了 5 岁和 7 岁儿童的育儿环境因素与儿童的心理弹性及幸福感之间的相关关系。图中圆圈内的变量指的是育儿环境因素以及儿童的心理弹性和幸福感。连接两个圆圈内项目的双向箭头表示这两个因素间在统计学上具有显著相关性。箭头线上的数字代表相关系数(r)，R 值介于 0.2 和 0.4 之间，表明具有弱正相关关系，0.4~0.7 表示具有中等程度的正相关关系。在分析数据之后，我们确认了以下相关性，所有相关性显著水平为 $p < 0.001$ 。

- ① 亚洲 8 国/地区的数据均显示儿童的心理弹性和幸福感与和育儿环境间有较弱/中等程度的显著关联。
- ② 心理弹性和幸福感之间存在中等程度的正相关。
- ③ 家庭之外的环境因素，如托幼机构、学校方面的作用和支援与心理弹性和幸福感正相关关系。

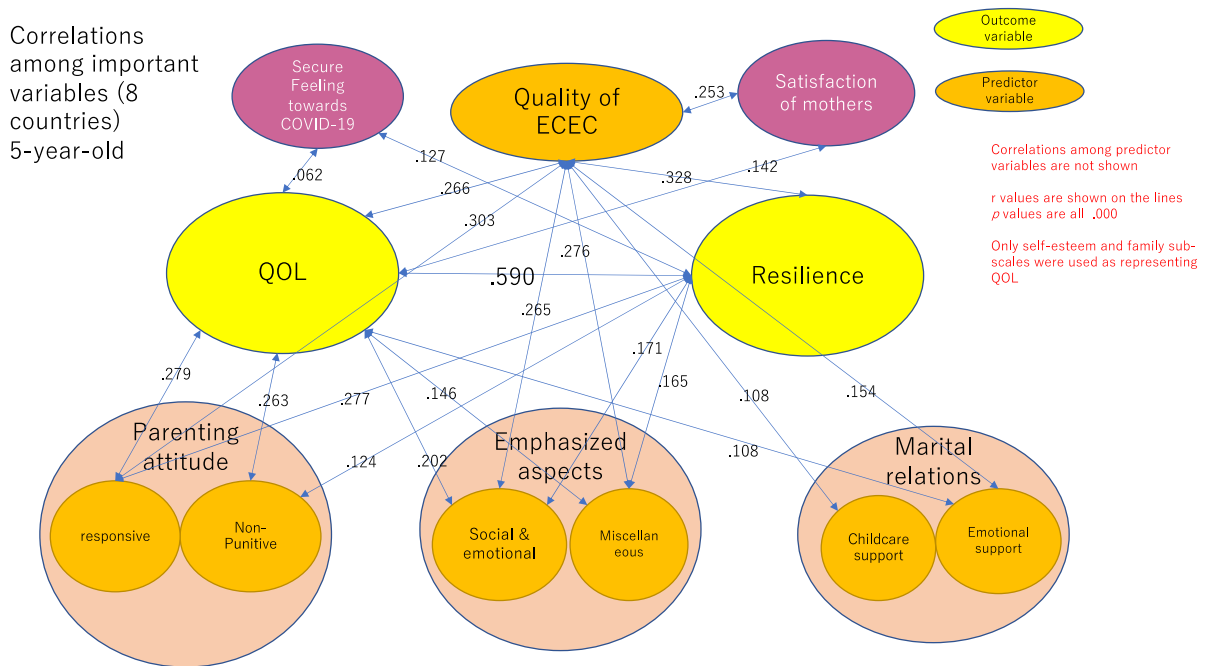


图 2 育儿环境与心理弹性/幸福感的关联(8 国/地区，5 岁儿童)

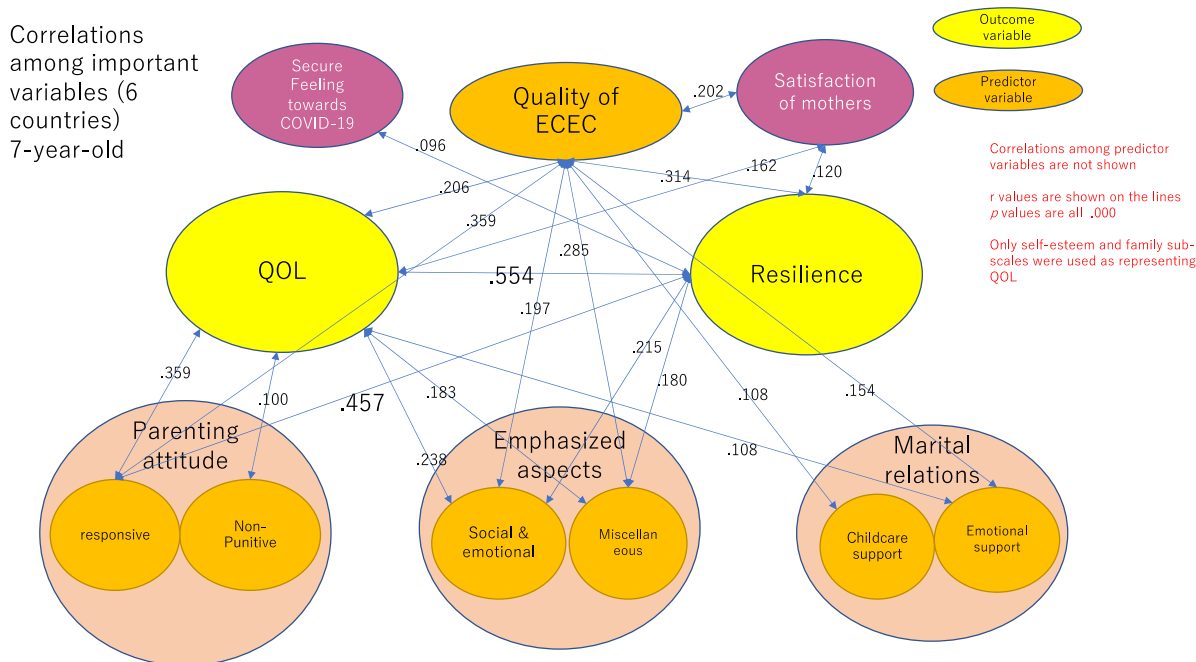


图3 育儿环境与心理弹性/幸福感的关联(6国/地区, 7岁儿童)

(3) 探讨与儿童的心理弹性和幸福感有关的环境因素

关联性的存在是一个前提条件,但并不足以证明两个因素之间存在因果关系。因此,我们对与儿童心理弹性有显著相关性的因素进行了多元回归分析。回归分析是一种统计分析方法,虽然无法证明因果关系,却是调查某个因素是否能在一定程度上预测或解释另一个因素的统计方法。通过多元回归分析的方法,我们试图发现这些因素能在多大程度上解释儿童的心理弹性和幸福感。图4(5岁儿童)和图5(7岁儿童)中显示了这些因素与心理弹性之间的联系(心理弹性是作为结果变量或被解释变量)。

图中左面方框显示解释变量,右侧显示被解释变量。比如,在图4中左面有6个变量可以解释5岁儿童的心理弹性。这些变量包括儿童的幸福感和、照护者/老师的作用和支持、母亲的回应式养育态度、配偶的心理支持、母亲在育儿方面所重视的事项以及母亲在新冠疫情下的放心程度。

R^2 被称作“决定系数”,表明这6个变量在多大程度上解释了儿童的心理弹性。0.425的数值表明决定系数比较高,这意味着这6个变量能够很好地说明儿童的心理弹性。此外,箭头上的数字(β 系数)表示这6个变量的贡献率。从 β 系数来看,很显然,儿童的幸福感和(QOL)与他们的心理弹性有着紧密关联。

图 5 显示了解释 7 岁儿童心理弹性的解释性变量。除了“照护者/老师的作用和支持”这一变量之外，这些变量与 5 岁儿童的变量略有不同。“照护者/老师的作用和支持”这一变量与两个年龄组的儿童的心理弹性都有显著关联。

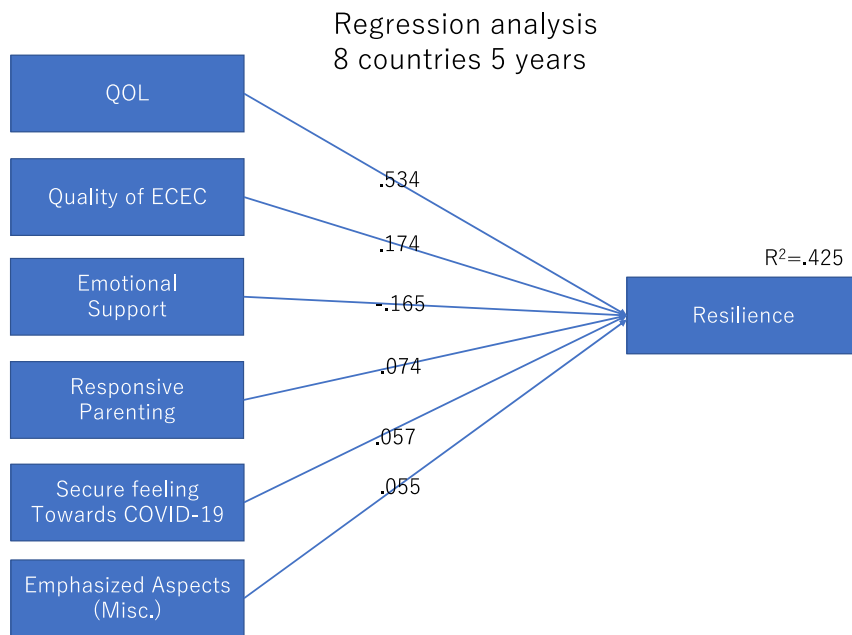


图 4 与心理弹性有关的环境因素(8 国/地区，5 岁儿童)

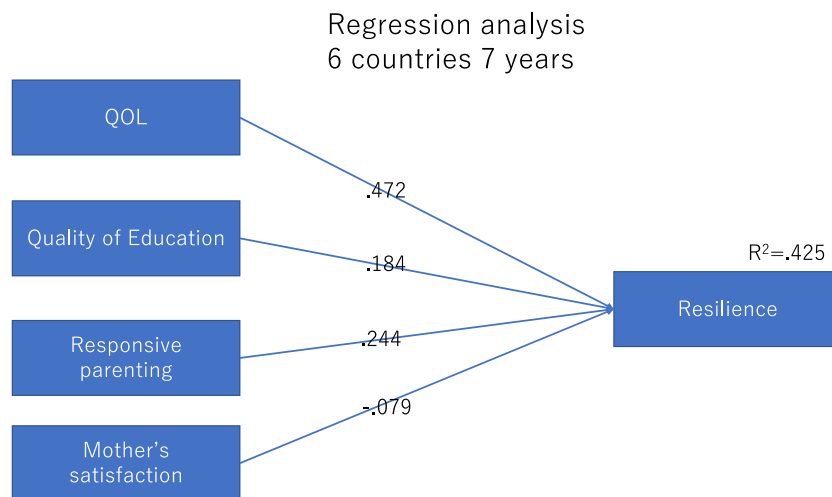


图 5 与心理弹性有关的环境因素(6 国/地区，7 岁儿童)

(神原 洋一)

(4) 心理弹性、幸福感和儿童游戏的关联

本次调查中除了育儿环境，我们也分析了儿童自身活动与心理弹性和幸福感的关联。在此介绍一下 5 岁儿童的分析结果。我们十分关注和儿童游戏间的关联，通常儿童游戏从幼儿时期使用各种道具的游戏或模仿游戏随着年龄增长渐渐过渡到需要遵守人际间或集体内部规则、带有游戏性质的认知性活动，这些活动在儿童智力发展和体格成长过程中发挥着重要的作用。但是，由于疫情的影响，学校、幼儿园断断续续地停课，儿童游戏环境发生了巨大的变化。为此，我们认为有必要了解儿童游戏与其身心发展的关联。表 3 便是按新冠疫情的不同状况整理、归纳的反应儿童活动时间变化的交叉统计表。

表 3 按封城和疫苗接种状况统计的游戏、活动时间的变化（8 国/地区，5 岁儿童）

		Japan	Taiwan	China	Singapore	Phillippines	Malaysia	Indonesia	Thailand
Situation of lockdown	yes	12.5	19.2	0.0	25.7	91.2	58.8	48.7	84.9
Vaccination status	yes	76.4	51.5	95.1	94.1	90.2	95.4	87.4	89.8
[Changes in time length of activities]Playing freely outdoors	Increased	8.1	12.0	8.3	11.1	13.6	30.2	7.3	20.6
	Has not changed	44.7	5.9	46.2	23.7	7.9	26.4	13.0	21.3
	Decreased	47.2	82.1	45.5	65.2	78.6	43.4	79.6	58.1
[Changes in time length of activities]Playing freely indoors	Increased	53.2	43.5	22.3	55.6	81.2	55.6	41.3	32.0
	Has not changed	41.8	24.0	61.4	33.3	16.2	35.0	24.6	37.5
	Decreased	5.0	32.5	16.3	11.1	2.6	9.4	34.1	30.5
[Changes in time length of activities]Total time of using/watching digital devices at home (TV/DVD/tablet/smartphone, etc.)	Increased	56.7	70.9	34.5	54.8	87.4	56.6	51.7	61.0
	Has not changed	42.8	22.8	50.8	39.3	12.6	31.8	27.4	29.5
	Decreased	0.6	6.3	14.8	5.9	0.0	11.6	20.9	9.4

由于封城，儿童在户外活动的的时间减少了，而在室内活动和使用数字设备的时间却增加了。这些变化可能已经应影响了游戏的内容、场所、游戏伙伴。因此，我们增加了这些变量，进行了补充分析。图 6 显示了多元回归分析的结果，心理弹性（Resilience）为结果变量(因变量)，而游戏和活动时间、游戏伙伴为自变量(被解释变量)。

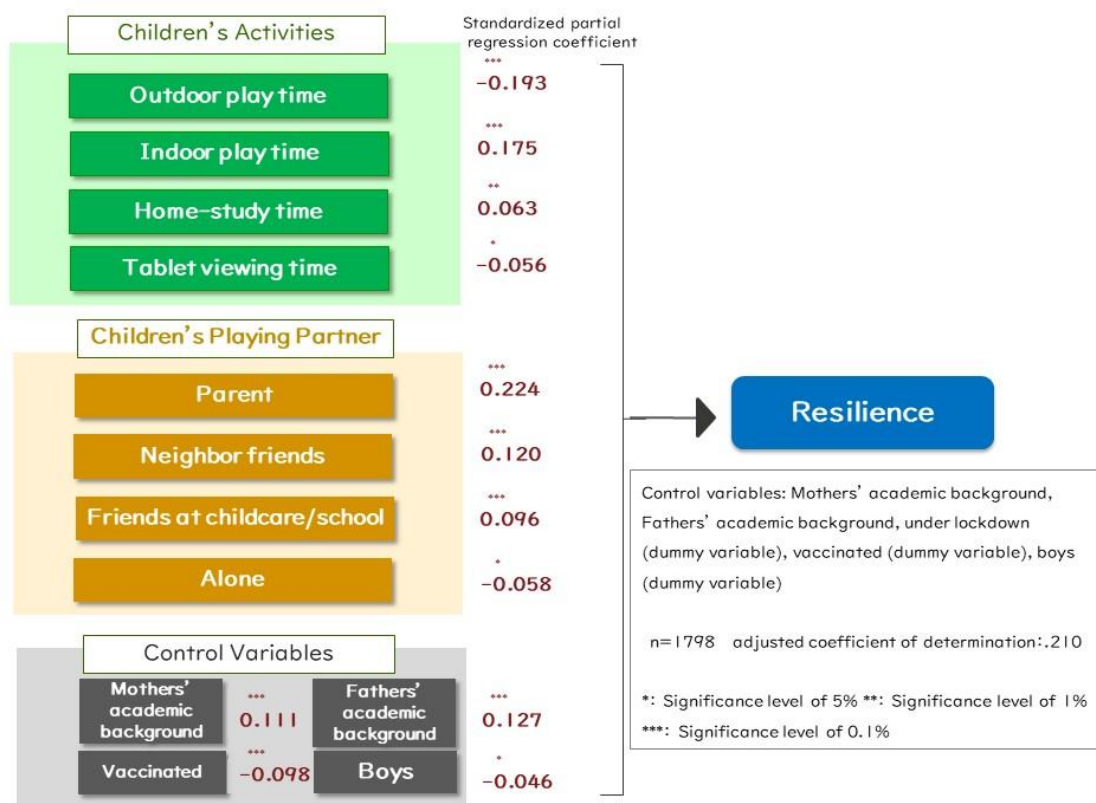


图 6 与心理弹性有关联的儿童的活动时间、游戏伙伴(8 国/地区, 5 岁儿童)

我们发现，作为 5 岁儿童心理弹性的预测因素，室内游戏的时间、学习的时间、游戏伙伴—父母和邻居朋友作为游戏伙伴、以及托幼机构和学校的朋友的存在均与心理弹性存在显著的正相关关系。另一方面，室外游戏的时间、使用平板电脑看视频的时间和独自玩耍的时间与心理弹性呈负相关。从上述结果来看，和父母/朋友一起在室内玩，对提高 5 岁儿童的心理弹性具有积极的影响。然而，心理弹性与儿童的社会文化背景有着密切的联系，而母亲对儿童所期待的形象的看法在不同国家和地区可能有所不同。我们将在未来的研究中，进一步研究这些国家和地区的特有的特征。

(5) 数字媒体的使用与心理弹性、幸福感的关联

除了儿童的游戏，我们还关注另一个变量——育儿中儿童使用数字媒体的状况。

如表 3 所示，通过本次调查我们发现因受疫情影响家庭内使用数字媒体看视频或做其他事的时间大幅度增加。

由于防疫需要限制外出，现在无法和过去一样开展活动、享受各种体验，在此情况下数字媒体提供了刺激儿童求知欲的各种服务。可以说，对幼儿及其家长来说，数字媒体变得离他们更近且更加重要。但是也有一部分家长担心孩子过度使用数字媒体会对其身心发展产生负面影响，因而对数字媒体抱有抵触情绪。图 7、图 8 是按国别、使用目的统计对使用数字媒体有无抵触情绪的交叉统计表。下面介绍一下 5 岁儿童的数据。

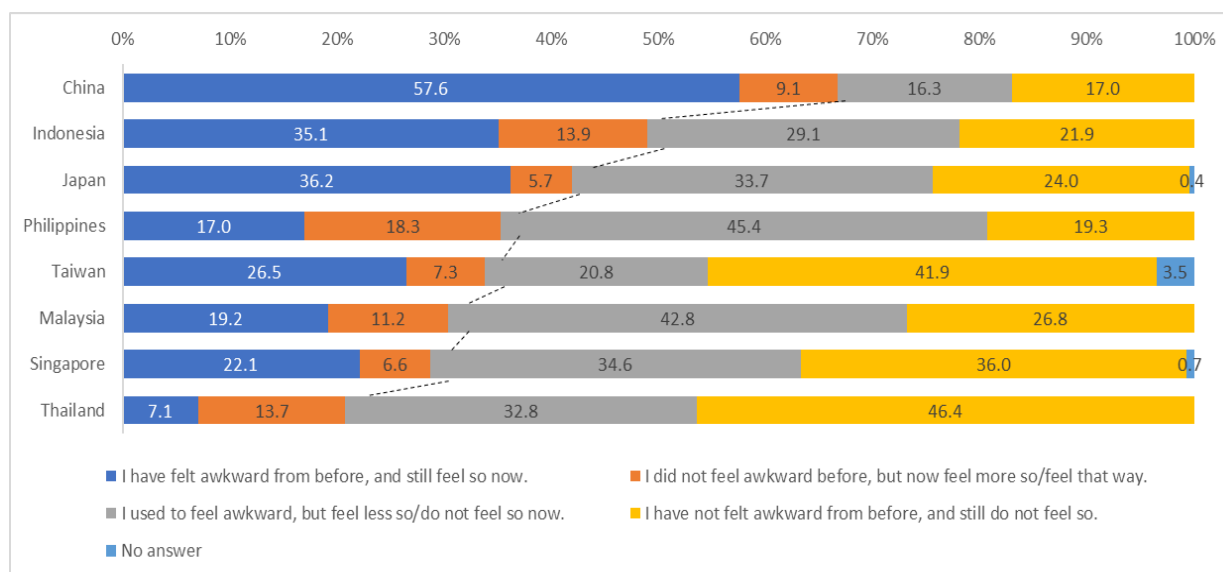


图 7 对孩子使用 ICT 用于娱乐和游戏的抵触情绪（5 岁儿童）

对于有关儿童使用数字设备作为娱乐和游戏工具的问题，更多的母亲回答“以前觉得不好，现在还是这么觉得”，或“以前没有觉得不好，但现在的态度有改变了”（中国 45.5%，印度尼西亚 49.0%，日本 41.9%）。尤其是超过 10% 的印度尼西亚母亲回答说，在新冠疫情爆发之后，她们对数字媒体的使用持更加怀疑的态度。相比之下，回答“以前觉得不好，但现在的态度有改变了”或“以前没有觉得不好，现在还是一样以前没有觉得不好，现在还是一样”的母亲人数相对较高的国家是泰国（79.2%）、新加坡（70.6%）和马来西亚（69.6%）。然而，应该注意的是，在疫情期间，在 8 个国家和地区“对孩子使用数字媒体感到有抵触”的母亲的比例发生了变化。例如，说泰国、中国台湾的母亲回答“以前没有觉得不好，现在还是一样”的比例较高（泰国 46.4%、台湾 41.9%），而在菲律宾和马来西亚，母亲回答“以前觉得不好，但现在的态度有改变了”的比例较高（菲律宾 45.4%、马来西亚 42.8%）。

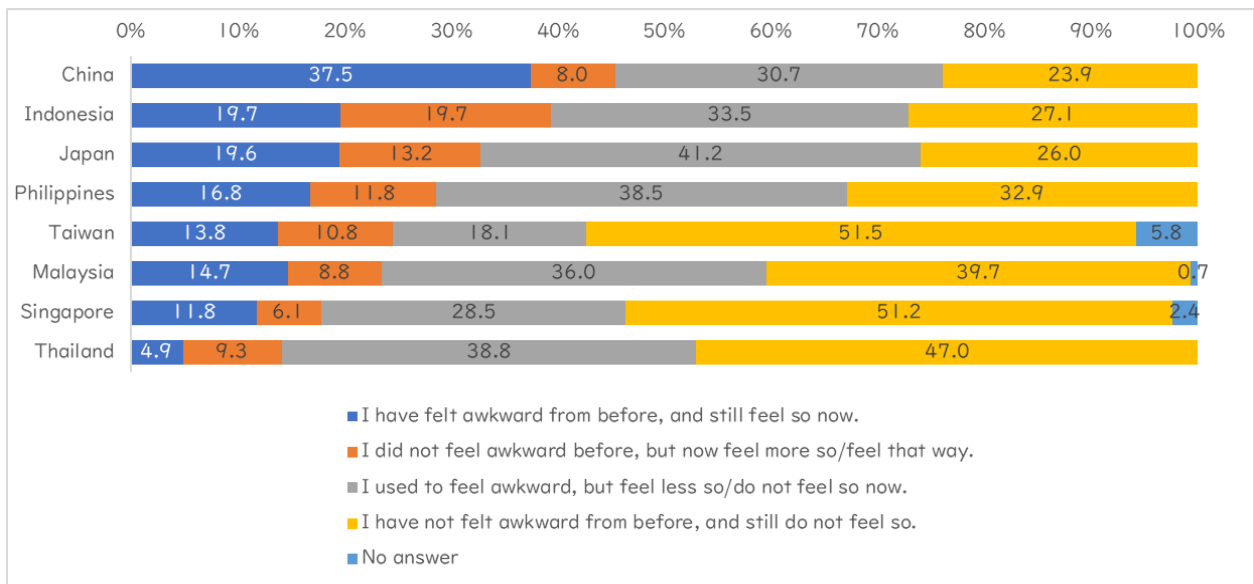


图8 “对孩子使用 ICT 用于学习的抵触感(5 岁儿童)”

下面我们来看一下关于儿童使用数字产品作为学习工具的分析结果。很显然，母亲对孩子使用数字设备用于学习的抵触情绪跟用于娱乐和游戏相比，总体上来说抵触情绪较小。在 8 个国家和地区中，回答“以前觉得不好，现在还是这么觉得”或“以前没有觉得不好，但现在的态度有改变了”的母亲比例较高的国家是中国(45.5%)和菲律宾(39.4%)。尤其是菲律宾，大约 20%的母亲表示“以前没有觉得不好，但现在的态度有改变了”。这表明，在疫情期间，母亲对使用数字媒体的抵触情绪增加了。相比之下，回答“以前觉得不好，但现在的态度有改变了”或“以前没有觉得不好，现在还是一样”的母亲的比例相对较高的国家是泰国(85.8%)、日本(79.7%)和新加坡(75.7%)等国。至于具体细节，中国台湾、日本“以前没有觉得不好，现在还是一样”的比例较高(台湾 51.5%，日本 51.2%)，很多马来西亚母亲(41.2%)和泰国母亲(38.8%)表示“以前觉得不好，但现在的态度有改变了”。

总体来说，无论是出于学习目的还是用来进行娱乐或游戏，母亲们对使用数字媒体的抵触情绪都在逐渐减弱。正因为使用数字媒体的环境和意识正在发生巨大的变化，所以思考如何在育儿过程中使用媒体、并制定在家使用数字媒体时的家庭规则和教导就变得尤为重要。今后，我们将进一步探讨儿童使用数字媒体看视频或做其他事情的行为模式，以及父母对其使用时的参与，同时，关注这些行为背后隐藏的有关使用数字媒体的意识，综合行为水平变量和意识水平变量进行补充分析。

(佐藤 昭宏)

6. 总结

本简报介绍了参加本次调查的亚洲 8 个国家和地区的母亲的属性（母亲的教育水平、家庭年收入、新冠疫情下的幼儿园/学校出勤状况）和作为结果变量的心理弹性、幸福感（QOL）以及育儿方式、育儿观之间的关联，还简要介绍了近年来儿童成长环境中迅速变化的儿童使用数字媒体的状况，以及儿童游戏的作用。这份总结性报告之后还将推出分别来自 8 个国家和地区的报告。我们发现，相当多的因素（变量）与儿童的幸福感和心理弹性有关。这也意味着，我们可以通过改变这些环境变量来提高儿童的幸福感和心理弹性，在理论上是完全可行的。今后我们将继续推进合作研究，更加细致地分析本次调查中获得的数据，争取向家长、老师和行政机关的工作人员提出有益的建议。最后，谨向疫情下压力重重但仍坚持协助我们完成问卷调查的各位母亲表示由衷的感谢。

作者：

榊原 洋一（CRN 所长、茶水女子大学名誉教授）

佐藤 昭宏（CRN/BERD 主任研究员）

小川 淳子（CRN 研究员）

参考文献

- 小盐真司・平野真理・上野雄己，《心理弹性的心理学》，金子书房，2021
- 内田和俊，心理弹性入门 如何打造坚不可摧的心灵，筑摩入门新书，2016
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and Development: Contributions from the Study of Children Who Overcome Adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444. • Resilience Research Centre <https://cym.resilienceresearch.org/>
- Office of Quality of Life Measures <https://www.kindl.org/english/information/>

（榊原洋一）