

多文化メンタルウェルネス心理教育プログラムの開発と実践：大学キャンパスのグローバル化に向けて

著者	島田 直子, 鈴木 華子
雑誌名	筑波大学留学生センター日本語教育論集
号	29
ページ	221-231
発行年	2014-02
その他のタイトル	Development and Implementation of a Multicultural Mental Wellness Psychoeducational Program : to promote the globalization of college environment
URL	http://hdl.handle.net/2241/121156

多文化メンタルウェルネス心理教育プログラム の開発と実践

—大学キャンパスのグローバル化に向けて—

島田 直子 鈴木 華子

要 旨

大学生を対象とした多文化メンタルウェルネス心理教育プログラムの開発と実践について報告することを目的とする。本プログラムは平成24年度筑波大学革新的な教育プロジェクト支援経費の助成を受け、全5回のワークショップを開催した。参加対象は留学生、留学希望日本人学生、国際的な活躍を目指す学生等とし、異文化適応、ストレスマネジメント、タイムマネジメント、ヨガ、異文化コミュニケーションを取り上げた。述べ50名が参加した。参加者アンケートからは、ワークショップの継続を求める声や自身の気づきに関するものが多く、本ワークショップが有用であることが伺われた。また、本ワークショップ実施による大学コミュニティへの影響についても報告する。

【キーワード】 多文化教育 メンタルヘルス 大学生 留学生 グローバル化

Development and Implementation of a Multicultural Mental Wellness Psychoeducational Program : to promote the globalization of college environment

SHIMADA Naoko, SUZUKI Hanako

【Abstract】 This report describes the development and implementation of a psycho-educational program to promote multicultural mental wellness among college students. The program was funded by Promotion of Innovative Education Program at University of Tsukuba 2012. Five workshops were held and targeted at international students, Japanese students interested in studying abroad, and those interested in working with people from diverse cultural backgrounds. The contents included acculturation, stress management, time management, Yoga in English, and intercultural communication. A total of 50 people participated in the workshops. Participants reported positive comments overall, requested that more workshops will be provided, and discussed the program being a great learning experience. Additional positive yet unexpected side-effects that contributed to the campus community are also discussed.

【Keywords】 multicultural education, mental health, college students, international students, globalization

1. はじめに

日本学生支援機構 (JASSO, 2012) によると、日本に在籍する留学生数は平成10年以降急激に増加し、平成22年度に過去最高の141,774人に達した。東日本大震災後、その数はわずかに減少したが、平成24年度は137,756人で今なお増加多くの留学生が日本に在籍する。さらに、平成20年により文部科学省事業「国際化拠点整備事業 (大学の国際化のためのネットワーク形成推進事業)」であるグローバル30プログラムが13大学で実施され、2020年を目途に留学生を30万人に増やそうという計画がなされており (文部科学省、2013a)、今後留学生の数はますます増えていくと考えられる。

また、グローバル30に採択された大学においては、海外の学生が留学しやすい環境の整備や、留学生との共生を通して国際的に活躍できる人材の育成を推進する動きがみられ、留学生数の増加だけでなく、そのための積極的な環境整備の動向からも大学の国際化が推進されている。さらに言えば、平成20年3月の中央教育審議会の審議のまとめに (文部科学省、2008) よると、多文化・異文化に関する知識の理解や、日本語と外国語のコミュニケーション能力は各専攻分野を通じて培う「学士力」としてあげられている。このように多文化環境へ対応する能力は分野に関わらず養成すべき能力であり、現在の大学教育はグローバル化の中で活躍できる人材を育成することを重要視している。

このように、キャンパスのグローバル化の促進を通して、海外の学生が日本に留学しやすい環境を整え、また、日本人学生の国際適応能力と高めるということが今後の大学教育の方向性として打ち出されているが、その一方で大学にはどちらのグループにも完全には属さない多様化性を含む学生が在籍する。それは、社会のグローバル化により、日本文化及びそれ以外の文化の影響を受けて育ってきた帰国子女、海外留学経験者、外国人児童生徒、国際結婚のもとに生まれた子供たちなど日本以外にルーツをもつ学生の存在である。2011年度の外国人登録者数 (0-24歳) は51,506人で、帰国生に関しては、2010年度には9,897人、2011年度には10,517人が1年以上海外に在住した後日本に帰国している (学校基本調査、2012)。海外へ留学する日本人学生の数はここ数年減少しているが、2010年度の日本人の海外留学者数58,060人 (文部科学省、2013b) で、この中にも将来的に帰国生としてのニーズを持つ学生がいると考えられる。多様性を持つ学生は日本文化への再適応、多文化アイデンティティの問題など、多文化環境への適応に特有な心理的ニーズを抱えることが知られており、このような学生に対するサポートも重要である。学生の多様化が進み、留学生と日本人という枠組みではとらえられない学生のニーズへの対応も大学としては考えていかなければならない。

これまで見てきた (1) 留学生、(2) 国際適応能力の習得を目指す日本人学生、(3) 日本及び多文化背景を持つ学生、それぞれに共通して必要だと考えられるものは、文化を超えた時、つまり異文化適応時、に起こりうるさまざまな変化に関する知識と理解、及び変化に

対応するスキルの習得である。一般の日本人学生が異文化適応について学ぶ機会があれば、彼ら自身の国際化への意識が高まるばかりでなく、留学生や多文化背景の学生たちの日本の大学生活への適応にも大きく影響すると考えられる。異文化に接した人の適応は、受け入れ環境に大きく影響を受けるといわれている。留学生が日本の大学環境に合わせるのではなく、日本の大学により多様な学生を受け入れる土壌を作っていくことが大学全体の発展には必須である。このように、学生の多様化が進み、日本人学生の国際力強化が求められており、異文化環境に適応していくためのスキルの育成は重要な課題である。

さらにいえば、このような異文化への適応過程において不適応状態になり、深刻な問題を抱える学生もいる。米国の文献でも見られるが、留学生のカウンセリングの利用率は一定して他の学生より低い。Caplan (1964) の予防促進理論に当てはめると、カウンセリングは3次予防の個別介入サービスにあたり、問題が深刻化するまで利用されないケースが多い。異文化で自分の抱える問題について話すことのハードルの高さや、カウンセリングに対する理解の文化差などによって、サービスにつながりにくいケースも多い。このような心理的問題の予防策の一つとして、一次予防である健康促進の観点からも多文化環境での適応とメンタルヘルスについて心理教育を行う必要があると考えられる。

2. 目的

「平成24年度筑波大学革新的な教育プロジェクト支援経費」の助成を受け、様々な文化背景の学生の異文化への適応を促進するための心理教育プログラムを開発し、ワークショップ形式での開催を開始した。ワークショップは「多文化メンタルウェルネス・ワークショップ」と題し、毎回参加者を募集して行った。本稿ではこのワークショップの実践について報告する。

メンタルウェルネスとは、精神的に健康であることにより、クオリティ・オブ・ライフ（生活の質）を向上するための意欲や置かれている社会環境下での可能性を最大限に引き出せる状態のことであり (Harari, Waehler, & Rogers, 2005; Mullen, 1986)、単に心の病気になるということではなく個人の能力や資質が最大限発揮できる心の状態と言えるであろう。ワークショップは、このような心の状態を多文化環境で維持していくための知識とスキルを習得することを目的とし、多文化メンタルウェルネス・ワークショップと題した。

この多文化メンタルウェルネスを促進するため、異文化で成功するための知識とスキル、異文化コンピテンスを身に着けることが重要であると考えた。そこで、本プロジェクトでは、異文化コミュニケーションと多文化心理教育の視点から、大学生の異文化コンピテンスを向上するための心理教育プログラムを開発・実施した。本プログラムは開発段階であり、今後拡張の予定であるが、平成24年に開発実践したプログラムについて報告する。

3. 方法

3.1 実施大学の特徴

平成24年5月現在の学生数は16,540名で、うち、学部生9,853名、大学院生6,687名の総合大学である。外国人留学生は1,600名を越え、留学生及び帰国子女を対象とした入学時期は、年3回の4月、9月、12月である。82か国・地域からの留学生が在籍し、アジア系の学生が約85%を占める。留学形態は多様で、正規の学部生、大学院生、G30プログラム学生(英語による学位取得のプログラム)に、非正規の研究生、特別聴講生、特別研究生、そして、大学周辺にて研究活動を行いながら学位取得を目指す連携大学院学生、などさまざまである。キャンパスは南北に約5 km、東西に約1 kmにわたって広がっている。郊外に所在しているため宿舎居住学生が多く、留学生の多くも学内の宿舎に居住している。家族用の宿舎もあり、家族と同居している留学生も少なくない。

3.2 ワークショップ開催場所

ワークショップの実施場所は、大学のほぼ中央に位置する留学生センター内の研修室で行われた。

3.3 ワークショップ実施者

筑波大学保健管理センター学生相談室兼留学生相談室の相談員である助教1名、筑波大学留学生センター相談室専任相談員である助教1名、日英バイリンガルの大学院生アシスタント1名であった。

3.4 ワークショップの告知と参加者の募集

留学生センターおよび学内事務室内の掲示板、大学のホームページ、留学生センターのソーシャルネットワーキングシステム(Facebook)を通じてワークショップの案内を行い、参加者を募集した。ワークショップの告知は毎回、2～3週間前に行い、事前申し込みを促した。学内の掲示板やホームページ上に掲載するため、各回の内容に応じてワークショップのチラシを作成した。デザイン専攻の学生2名に有料でデザインの依頼をし、プログラムのロゴとワークショップ開催案内のチラシのひな型を作成してもらい、毎回情報を更新して使用した。チラシには、対象者を留学生、海外留学希望者、留学生チューター、海外勤務・研究予定者、国際的な活躍を目指す学生などとし、各ワークショップの概要を記載した。

4. ワークショップの内容

平成24年9月から平成25年2月にかけて、全5回のワークショップを行った。ヨガを実

施した回を除き、基本的なワークショップの形式は下記の通りである。

1. 個人のニックネームなど呼んで欲しい名前をネームタグに記入
2. 簡単な自己紹介と参加動機（主催者教員を含む）
3. アイスブレイキング・アクティビティ
4. 主催者側からのプレゼンテーション（必ず二人で交代する）
5. ワーク
6. ワークの感想のシェアリングとディスカッション

前を向いて座る講義形式ではなく、机を向い合せにして座るミーティング形式で進めた。また、お菓子やジュースを用意し、リラックスして参加できる雰囲気づくりに努めた。ワークは、一人ではなく極力ペアやグループで行うものを使用し、他の参加者との交流やディスカッションを促せる形を採用した。英語話者には、近くの人や他の通訳ができる参加者、もしくは大学院生アシスタントが通訳を行い、参加者全員が意思疎通を図れるように配慮した。プレゼンテーションの内容は日本語・英語の両言語で用意し、主催者側の使用言語は、参加者の使用言語の比率によって主言語は変わるものの、両言語を用いて説明を行った。プレゼンテーションは、主催者教員が必ず交代で行うことで、長くなりすぎないように配慮して行った。質問およびディスカッションは英語及び日本語の両言語で行った。各回のワークショップの概要を下記に示す。

4.1 異文化適応

異文化適応のワークショップでは、まず初めに異文化における生活を始めたときに直面する課題、特に第二言語の獲得、習慣の違い、マイノリティとして見られること等を、例を用いて説明をした。次に、文化の定義について学んだ。文化と思うものについて参加者と短いディスカッションを行った後、八代ら（2008）の示す氷山に例えられた文化を用いて、文化という概念について整理した。

また、Jones（2010）の異文化適応の二次元モデルを用い、異文化適応の4つの形態（統合、同化、分離、周辺化）を説明し、一般的な適応プロセスとその過程で起こりうる心理的な混乱や負担について話した。例えば心理的混乱については、滞在国の文化に対して批判的になったり、逆に母国の文化について否定的になったりすることがあるが、それは自然なことであり周囲が理解しておくことも大切だという話である。また、カルチャーショックについての理解を深めることも行った。カルチャーショックは、自文化と他文化の認識ができ始めたところに見られる現象であるため、必ずしも悪いことではないことを伝えた。ただ、不眠や孤独感などが顕著に見られることもあるので（八代，2008）、そういった症状が長期化する場合はカウンセリングや精神科などの医療機関を受診することが必要な場合もあること、そして、専門家からの支援を受けることは大切であることを伝えた。

4.2 ストレスマネジメント

ストレスマネジメントのワークショップでは、まず異文化環境で体験しうるストレスについて具体的な例を用いて紹介し、ストレスとストレス反応への理解を深めた。特に、新しい国に移ってすぐに見られる急性ストレスと、恒常的に続く嫌悪刺激である慢性ストレスがあることを説明し、ストレス反応にも、抑うつ・不安反応、身体反応、無気力反応、不機嫌・怒り反応の4種類があることを説明した。また、認知行動療法の視点(大野, 2010)から、ストレスは身体のみならず、思考、感情、行動へも影響があることを説明することで、自身のストレスとストレス反応を客観的に振り返った。

また、コーピングと呼ばれるストレス対処法にも、色々な種類があることを説明した。コーピングの一つとして、ストレス軽減のためには自分だけで悩みや問題を抱え込まずに、互いにサポートしあうことが大切ということを伝え、ソーシャルサポートを感情的、道具的、情動的、仲間的の4つに分類し、文化を超えた際のソーシャルサポートの変化や状態について振り返りを行った。自分がサポートを受けるだけでなく、周囲のサポートにもなれるよう傾聴スキル(Hill, 2004)に関しても、主催者が実際に手本を見せながら説明した。

4.3 タイムマネジメント

異文化生活では不慣れなことも多く、今まで当たり前でできていたことでも予想以上に時間が必要となる点について、例を用いて説明した。今までと同じことをするのに、異文化では時間がかかる原因の一つとして、使用言語が変わることが挙げられる。そのため、第二言語の習得過程についても学び、また、その過程で起こりうる課題や問題を紹介した。その後、各自の時間管理方法の現状について、チェックリスト(Leland & Bailey, 2008)を和訳したものを利用して振り返りを行った。

自身のタイムマネジメントの現状を認識した後は、時間の有効活用法や管理法を理解することで、具体的に何をすれば現状を改善していけるかを考えた。具体的には、タイムマネジメントができない原因を、技術的問題、環境的問題、心理的障害と3分類し、それぞれ分類の中で細かい要素について学んだ。また、時間管理計画の立て方については、タスク整理の4D理論(Morgenstein, 2004; Leland & Bailey, 2008)を改良してグループワークを行った。4D理論では、まずやりたいことをすべて書き出し、優先順位をつけた後、タスクを組み合わせたり、他の人をお願いしたり、タスクを細分化・具体化して実行しやすくしたり、不必要なタスクはリストから削除したりするスキルについて学んだ。その4D理論を基に、二人一組でケースから実際のタスク実行計画を立てた。その実行計画を全体討議で共有することにより、視野を広げる取組みを行った。

4.4 異文化コミュニケーション

異文化コミュニケーションのワークショップでは、文化について学び、文化ごとに異なる心理的プロセスと、文化を超えて共通する心理的プロセスがあることを説明した。その際、自己文化優位性といって、自文化では当たり前であると思っていることが、必ずしも他文化では当たり前ではないこと等についても学んだ。

異文化コミュニケーションで大切になるのが、言語及び非言語コミュニケーションであり、両者について文化間の差異を学んだ。例えば、高コンテクストと低コンテクスト、螺旋型と直線型コミュニケーション、アサーティブコミュニケーション、アイ・ステイトメントなどの具体的な言語コミュニケーション方法について（八代，2008）、学生が分かりやすい事例を含めながら説明した。また、パーソナルスペース、アイコンタクト、ジェスチャー、声のトーン等、非言語コミュニケーションについても説明することにより、今まで文化差によるすれ違いが起きたことがあるかを振り返った。

最後に、DIEメソッド（八代ら，2008）を用いて、事例分析を行い、全体討論を行った。DIEメソッドとは、八代ら（2008）が開発した異文化コミュニケーションのトレーニング法で、ある事例に関する事実の描写（description）を読んで、2つの違う文化からきている人がどのように描写を解釈（interpretation）し、心理的な評価（evaluation）を下すかを比べながら、異文化コミュニケーションを学ぶものである。直線的コミュニケーションを使う文化からきた学生と螺旋的コミュニケーションを使う文化から来た学生では、意見が完全に相反し、セッション内で異文化コミュニケーションを体験していた。

4.5 ボディワーク

セルフケアの方法の一つとして、英語でボディワークに参加できる機会を設けるため、「英語でヨガ」を開催した。ヨガトレーナーの資格を持つアメリカ人ヨガ講師をキャンパスに招聘し、英語による1時間のヨガのレッスンを行った。ヨガマットは主催者側で準備をすることにより、気軽に参加できるよう配慮した。

4.6 懇親会

平成24年度最後のワークショップ後、懇親会として立食パーティ形式で参加者同士が自由にコミュニケーションをとれる時間を設けた。異文化交流に興味を持った理由や学内で異文化交流ができる場所を教え合ったり、また留学経験者と留学希望者の間で意見交換が行われたりしていた。

5. 結果

ワークショップには、延べ50名（3名の教職員を含む）が参加した。ワークショップを知った理由については、大学ホームページやFacebookなどインターネットを通じて知った者や、掲示板や友達に誘われて来た者が多かった。参加者の特徴として見られたのは、短期または長期留学に興味を持っている日本人大学生・大学院生、留学生との交流に興味はあるがサークルなどに参加する程の余裕はない大学院生、そしてワークショップのトピックに興味を持った留学生であった。それ以外にも、留学経験のある日本人学生、外国にルーツのある学生、就職を控えている学生、留学生の対応をしている職員、海外研究経験を持つ教員などであった。また、留学生との交流サークルなどに所属している学生が、もっと留学生を理解したいと参加する回もあった。

5.1 アンケート結果

ワークショップの評価については、各ワークショップ終了後に、ワークショップの内容等について参加者にアンケート調査をおこなった。アンケートでは、「自分のストレスと向き合ったことがなかったので、事前に考える機会があってよかった」、「ストレスの発散方法を事前に学べてよかった」、「ストレスの理論やソーシャルサポート、時間管理の理論と方法、異文化理解の上で重要な理論的枠組について知ることができて、今後も生活の中で応用できると思った。」などといったワークショップの内容に関するコメントが多くみられた。

そして、日本人学生からの「留学生とのコミュニケーションで疑問に思っていたことが整理された」といった自分の学びに関するコメントや、「相手にあいまいな雰囲気を感じ取れと強要していたのかもしれない」、「日頃の異文化コミュニケーションを理解するのに役立った」といった自身の行動を振り返るコメントがあった。さらに「カルチャーショックについて自分の経験について客観的に振り返ることができた」といった気づきに関するコメントも見られた。

また、「普段関われない人と交流することができてよかった」、「楽しんで参加できた」、「留学生と交流できてよかった」、「バイリンガルで受けられる講義形式がよかった」等、ワークショップの内容以外のところでのプラスの評価もあった。

一方、改善点としては、「毎回の講義のあとに交流会などを企画してほしい」、「英語だけで行う講義形式があってもよい」、「理論だけでなく実例をより多くとりいれるとよい」、「いろいろな国の話を聞きたい」、「メンタルヘルスの向上に関するより実践的なワークショップがあるといい」等の点が挙げられた。また、ヨガについては、このようなクラスを定期的に開いてほしいと言った要望も多かった。

6. 考察

アンケートの内容からは本プロジェクトが学生にとって、自文化を振り返ったり、異文化を考えたりする機会となり、多文化場面で適切な行動をとれるようになるための意識改革として有用であったことが伺える。また、実体験に理論が足されることにより、体験が知識として整理されることに役立ったことも伺える。

大学ホームページや留学生センターFacebookページ等でワークショップ開催案内を発信することで、大学として多文化を尊重している姿勢を発信できると考える。こういったところから、大学内に多文化理解の意識を浸透させ、そして、国際化への土壌づくりの促進へつながっていくのだと言えるだろう。全学的に取り組みを発信したことにより、筑波大学新聞の記者がワークショップに参加した回もあった。このような取り組みが、大学新聞に掲載されることも、大学コミュニティの多文化理解の機運を高めるには大変重要である。さらに、取材を受ける中で、研究会では専門的過ぎて門戸が狭いが、交流会では理論より体験が優先されてしまうため、本プロジェクトのような学びと交流、理論と体験の要素があり、さらに様々な人に開かれているため多様性を体験することができ、このような取り組みが有用であることも示唆された。

さらに、ワークショップを通じて参加学生と主催教員のつながりができ、ワークショップ外においても、個別相談や留学生の個別支援活動につながったケースが見られた。本取り組みは、心理教育を通して一次予防（健康促進）を担うと当初は予想されていたが、それに加えて、二次予防（問題の早期発見および早期介入）の機能も果たしたと考えられる。また、学生と教員のみならず、ワークショップを通じて、異文化交流にかかわりたいがどうしたらよいか分からなかった学生や、大学院生で研究が多忙のため気軽に参加可能な時だけ本プロジェクトのような企画に参加したい学生等が、無理のない多文化ネットワークづくりに繋がってきており、キャンパス全体の土壌づくりに貢献している面があるといえるだろう。

心理支援の視点から考えると、カウンセリングは自己開示レベルが大変高いため、自分の問題を他人に話すことに躊躇を感じる学生は、問題があってもカウンセリングに行くことはほぼない。留学生数の多い米国でも、相談に行くことへの偏見や、相談者への文化差などから、留学生のカウンセリングセンターへの来談率は低い（Yakushkoら, 2008）。従って、本取り組みのような、エンパワメントを趣旨とした情報受け取り型の心理教育の形態であっても、大学の心理支援としては重要な意味があると考えられる。特に、ヨガなどのボディワークを中心としたものは、言語能力が特に必要ないため、参加しやすいので大切であると言える。

7. 今後の課題

主催者側で気づいた点として、参加者の文化背景によって、興味を持つ部分が異なる場面が何度か見られた。例えば、これから留学をしようと考えている日本人学生と外国にルーツをもつ学生では、同じ異文化適応に関する内容でも、もっと詳しく説明して欲しいという部分や質問がでる部分が異なった。これは、個人の異文化適応の段階によって、求めている知識や自分の経験に関連づける理論背景が異なるからと思われる。この点に関しては、出身国・文化背景（留学生・帰国生・外国にルーツを持つ学生・日本人学生）・参加動機別にアンケート結果を集計したり、互いの交流をさらに深めることで相互理解を図る機会を設けたり、対象者を絞って内容を精査したりということも、今後さらなる検討を協議していく必要がある。

また、異文化コンピテンスやメンタルウェルネスに関する客観的な介入効果測定も必要である。客観的な指標を使うことにより、プログラムの有効性を図ることができるが、そのためには参加者が教育プログラムの全課程に参加する必要があり、ワークショップの開催形式について検討する必要もあるだろう。

参考文献

- 石隈利紀 (1997) 『学校心理学 —教師・スクールカウンセラー・保護者のチームによる心理教育的援助サービス』 誠信書房
- 大野裕 (2003) 『心が晴れるノートうつと不安の認知療法自習帳』 創元社
- 日本学生支援機構 (JASSO) (2012) 「平成24年度外国人留学生在籍状況調査結果」
<<http://www.jasso.go.jp>> (2013年08月アクセス)
- 平木典子 (2009) 『改訂版 アサーション・トレーニング：さわやかな〈自己表現〉のために』 金子書房
- 文部科学省 (2008) 「学士家庭教育の構想に向けて (審議のまとめ)」 <http://www.mext.go.jp/component/b_menu/shingi/toushin/_icsFiles/afieldfile/2013/05/13/1212958_001.pdf> (2013年09月アクセス)
- 文部科学省 (2013a) 「グローバル30とは？」 <<http://www.uni.international.mext.go.jp>> (2013年08月アクセス)
- 文部科学省 (2013b) 「日本人の海外留学状況」 <http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/25/02/_icsFiles/afieldfile/2013/02/08/1330698_01.pdf> (2013年08月アクセス)
- 八代京子・町恵理子・小池浩子・吉田友子 (2011) 『異文化トレーニング (改訂版) : ボーダーレス社会を生きる』 三修社
- 八代京子・荒木晶子・樋口容視子・山本志都・コミサロフ喜美 (2011) 『異文化コミュニケーション・ワークブック』 三修社

- Caplan, G. (1964). *Principals of Preventative Psychiatry*. Oxford, England : Basic Books.
- Dodd, P. & Sundheim, D. (2005). *The 25 Best Time Management Tools and Techniques : How to Get More Done Without Driving Yourself Crazy*. Ann Arbor, MI : Peak Performance Press, Inc.
- Harari, M. J., Waehler, C. A., & Rogers, J. R. (2005). An empirical investigation of a theoretically based measure of perceived wellness. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 93-103.
- Hill, C.E. (2004). *Helping Skills : Facilitating exploration, insight, and action*. 2nd ed. American Psychological Association : Washington DC.
- Jones, M.J. (2010) *The Psychology of Multiculturalism in the Schools : A Primer for Practice, Training, and Research*. Bethesda, MD : NASP publications.
- Leland, K. & Bailey, K. (2008). *Time Management in an Instant*. Pomton Plains, NJ : The Career Press.
- Morgenstern, J. (2004). *Time Management from the Inside Out, Second Edition : The Foolproof System for Taking Control of Your Schedule -- and Your Life*. New York : St. Martin's Griffin.
- Mullen, K. D. (1986). Wellness : the missing concept in health promotion programming for adults. *Health Values*, 10, 34-37.
- Silberman, M. (2010). *Unforgettable Experiential Activities : An Active Training Resource*. San Francisco, CA : John Wiley and Sons, Inc.
- Yakushuko, O., Watson, M., & Thompson, S. (2008). Stress and coping in the lives of recent immigrants and refugees : Considerations for counseling. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 30, 167-178.