

インターネットによるカウンセリング、援助活動について(2)

林 潔

インターネットによるカウンセリングは、認知的アプローチに基づくカウンセリングと、文章心理学研究の流れの中に位置づけることができる。

インターネットは、限界はもちながらも、現在我が国でも面接相談を補う役割と併せて、カウンセリングの手段の一つとしても普及の過程にある(注1)。さらにこの方法には、書記的方法による心理教育(Psychoeducation)の手続きの一つとしての可能性がある。

心理教育は、継続した問題を抱える人たちに対する教育的側面をふくんだ一連の援助法と定義される(後藤, 2001)。この活動は、分裂病(注2)の患者の支援から始まった(Anderson, et al, 1986)。しかし今日では、精神障害の人々とその家族への援助とあわせて、問題に当面している"一般の"人々への支援としても、この概念が用いられている(國分, 他, 1998)。

1. 書記的方法のカウンセリング・心理療法的役割

インターネットのカウンセリング、援助活動は、書記的方法を用いた相談の様式である。

書くことによる自己表現の中に、カウンセリング・心理療法的な機能がみられるということは、古くから知られている。

例えば Marcus Aulelius 帝の自省録は、自己への語りかけの文であると言われている。2世紀後半のローマ帝国の波乱の時期にあつて、彼は折に触れて思いを書き記すことによって自分を支えていたのであろう。

認知行動的アプローチでは、筆記手段であっても開示によって主観的健康度の増進が見られる(佐藤・林, 2001)。また文字表示によるマルチメ

ディア・カウンセリングでは思考対話を活性化させる(柿井・藤生・田上, 2001)。

例えば日本内観学会との共催で行われた2001年度の日本心理医療諸学会連合大会においては、記述内観による3例の改善例が報告されている(橋本・平林, 2001; 南方・橋本・樋口, 2001; 高畑, 2001)。また最近では交流ノートの例(青井, 2001)が報告されている。

書くあるいは描くことは、話すことや、身体表現とあわせて感情を共有する手段でもある。書くあるいは描くという方法も用いるカウンセリング・心理療法の手続きとしては、今日以下の立場と方法が知られている。

1. 認知行動療法
2. 内観療法(記述内観)
3. 読書療法の補遺
4. 心理書簡法
5. 芸術療法
6. ナラティブ・セラピー
7. 手記による表現法(例, 若林, 2001)

さらにこれに紙上相談と手紙の相談を加えることができる。

これらの試みで活用される方法論、特に認知行動的アプローチにおける方法論は、インターネットによるカウンセリング、援助活動に取り入れることが可能である。

以下はインターネットを用いたカウンセリング、援助活動の例である(第1は筆者の、第2は他所の相談例)。

2. インターネットによるカウンセリング、援助(1)

インターネットによる相談は、面接相談の補足

として行われる場合と、単独で行われる場合とがある。ただしインターネットの相談としては単独であっても、相談者が通院中等の場合は実質的には補足機能となっている。

インターネットは特に面接相談の補助手段として用いる場合、有利な面がある。

(イタリックは相談者(来談者に相当(注3))の応答。なお来談者名はすべてAさんとした)

(1) 面接相談の補足としての活用

面接相談は、1週間1回程度のローテーションで行われる場合が多い。

面接相談にインターネットを併用することで、その中間に来談者との相互コミュニケーションや、必要な連絡、状況に応じた対応を直ちに行えるという利点がある。

あるいは、業務や地理的条件によって先の間隔による面接の日程が組めない場合がある。その場合インターネットは面接の間隔を補充する役割を果たす。

(A) フォームの利用

認知行動療法では、フォームあるいはチェックリストが活用される。

所定のフォームあるいはチェックリストを来談者宛に送信して、メールによって定期的、あるいは随時返信を依頼する方法である。ただしこれは、認知行動療法で用いられる方法を簡略化する方が負担が少ないので継続しやすい。

(a) 毎日の気分のチェック

今日の気分はいかがですか。

0(悪い)から100(よい)まで、100点満点で評価して記入して下さい。

()

回答例:

(40)

今日は気分があまり良くありません。40点くらいです。

感想:書くという行為はいいですね!

改めて不安の対象が明確化されるように思います。

(b) 一日のできごとの評価

毎晩寝る前に、次の用紙に、今日一日のできごとをふり返って、気になるできごとを1つあげてください。

それぞれのできごとについて、マイナスとプラスの2つの面から考えて、記入してください。

それがどうなればよいでしょう。そのためにはどうすればよいでしょう。

できごと マイナスの面 プラスの面

1.

どうなればよいか どうしたいか

(c) チェックリストによるSelf-monitoring

口

気分の評価

以下さしつかえない範囲で記入してください。

なお(3)の評価基準は次の通りです。

-2 違和感を感じた -1 やや違和感を感じた
0 分からない

+1 やや自然の感情 +2 自然の感情

(1)今日の気分はいかがでしたか。100点満点で評

価してください。

悪い 0-100 良い 何点でしょうか()

(2)そのことに特に影響を与えたことがらは何ですか。

()

(3)今日の気分は自然な感情ですか。それともあとから違和感を感じましたか。

評価してください ()

(d) 時間管理

次に一週間の行動予定を書いて下さい。

日	日	月	火	水	木	金	土
6時							
7時							
8時							
9時							
10時							
11時							
12時							
1時							
2時							
3時							
4時							
5時							
6時							
7時							
8時							
9時							
10時							
11時							
12時							
1時							
2時							

それぞれの時間帯に予定を書き込んで下さい。

なるべく予定どおりにやろうとしましょう。

もしそうはいかなくても、自分を責めないことにしましょう

しかしだんだんと、予定どおりやろうとしましょう。

注4

(B) 指示と提示

インターネットによる指示と提示。

返信の内容によって、必要なフィードバックや継続的対応を行う。

(a) Self-monitoring

もしつらくなったら「なぜこう思うのだろう」「こう思わないといけないのかどうか」「そう考える根拠は何だろう」と考えてみませんか。

(b) 一般的指示

「言葉や行動が最近ぎつくなっているのですが、どうしたらいいでしょう」

「言葉を出す前に、一つ呼吸をするのはどうでしょう」

「思い出すとつらいです。何度も目がさめて、とても眠れません。」

「つらくなったら、お差し支えない範囲の内容で、すぐmailを下さい」

(c) 不安発作への指示

1. ゆっくり息を吸いましょう。

2. 楽しいことを思い浮かべてみましょう。

3. 身体を動かしてみませんか」

(d) イメージによる不安低減(1)

「寝るときに穏やかな風景を思い浮かべましょう」

パリの街の中、セーヌ川が流れています。Aさんはどこにいますか。

何をしているのでしょうか」

「スケッチをしています」

(e) イメージによる不安低減(2)

「つらくなったら、ゆっくり息を吸いましょう。

余計なことは考えないようにしましょう。

ほら若葉がきれいですよ。

ドイツのお城も、今若葉の季節でしょうか」

(f) イメージによる不安低減(3)

試験の前に

「初夏の日差しに映える黄色い花

Aさんの周りに咲いています

自然のままだいいんだよ

そのままだいいんだよ

目的地に飛ぶフライト

機内ではゆっくりが一番」

「機内では、くつろぐのがいいですね」

(g) 夢対策

悪夢に悩まされている時に

(1) 夢対策I

「Aさんのお友達が、やな夢のストーカーにあっていると考えましょう。

お友達に名前をつけましょう。

仮にBさんとしましょう。

何か対策が必要みたいです。

Aさんのアイデアを（出来たら、声を出して）

Bさんに言ってあげましょう」

(2) 夢対策II

「お寝みになる前に

(1) ベッドの中で大きく背伸びをしましょう。

(2) もういつぺん背伸びをしましょう。

(3) そして、身体の力を抜きましょう。

(4) もし、やな夢を見たら、同じ事をしましょう。

くれぐれも、夢の内容をフォローしないようにしましょう」

(3) 夢対策III

「もし、やな夢をみたら、ゆっくり呼吸して「ああこれは夢なんだ」と思いましょう。

これは勝手に神経が興奮しているだけなんだ。興奮させといてやろう。

そして、またゆっくりと呼吸をしましょう。

それから、身体の力をゆっくり、ゆっくり抜

きましょう。

そのあと、楽しいことを、ゆっくり、ゆっくり思い浮かべましょう」

(h) 繁忙時に

「いろいろ用事が集中する時は、キビシイです。

しないといけないことを書き出してみませんか。

印をつけましょう。

○特に急ぐもの。

△なるべく早くする方がいいもの。

○のついているものにとりあえず、とりかか
るのはいかがですか」

(i) 思考停止法

「本当に眠れない夜を過ごしています。明日もどうなることやら・・・ほどほどやになるけど眠れません」

「こんなやりかたでどうでしょう。もしつらくなったら、1. 「ストップ」と、こころの中で声を出します。2. そしてすべての思考を止めます。(すべてのだからあまり長くはできないでしょう) つらくなった時にいかがですか」

(j) 自殺したくなったら

「万一、もし。

死を考えたら、

そのあと人生最期の10日間を過ごすことにしましょう。

そしてもし話したい人があったら、ご自分の考えていることを話しましょう」

(k) 選択肢の利用

「学校に対するストレスが、かなり溜まっているのかも知れません。勉強はしたいけれど学校が嫌な場合どうしたらいいでしょう」

「可能性としては以下のようなことを考えてみました。

1. 卒業だけを目的としてとにかく行く（卒業に最低必要なことだけをする）
2. 1 AND 大学院（学部は大学院に行く手段なんだと割り切る）
3. 一寸 OR しばらく休んで考える。
4. 他に編入する。

5. 他に新規入学する。

6. 退学する。

それぞれについて、今の時点でどういうふうにお考えになりますか。メールを下さい」

(2) インターネットのみの場合

(A) 単純な応答

「どうしよう」

「どうする」 (8回目)

「時は自己破壊と再構築のくり返し。深眠後の覚醒、周りの景色は同一でも 内界は違う色に。これってどういう意味かな」

「現実に変化を続けてるってことの認識だね」
(10回目)

「だんだん試験が近づいているので焦っています」

「もしあせったら、ゆっくり息を吸って、楽しいことを考えましょう」

(8回目)

(B) 選択肢の利用

「あなたの問題への取り組みについては、Xという方法、Y、Zという方法があるようです。

Xという方法をとった場合には、このようなプラスとマイナスの点があります。Yの場合はこういうプラスとマイナスがあります。Zではこういう点です。

それぞれについて、どう考えますか」

(C) フォローアップ

「最近いかがですか」

「Aです。お忙しいところありがとうございます。はい。順調です」

3. インターネットによるカウンセリング、援助(2)

(A) E-メール

(1) 禁煙マラソン

奈良市立病院の例。

実施後12か月で53.3%が禁煙に成功している (Takahashi, 2000)。

「全国どこに住んでいても、仕事や普段の生活を

できるだけ乱さず、丁寧にタイムリな禁煙指導ができるように」ということから生まれた。

初回のランナー (参加者) には主宰者と活動に賛同した医師が直接対応する。2回目以降は前回の卒業生もアドバイザーになる (地域を超えた医療支援)。

(2) いじめ電子メール相談 (例)

香川県教育委員会の実施例。

(<http://www.pref.kagawa.jp/kenkyoi/>)。

4月より8月までの過去2年間の相談件数は、下記の通りである。

	4月	5月	6月	7月	8月
2001	5	6	4	5	5
2000	8	7	9	2	1
1999	0	1	3	2	2

香川県いじめ何でも相談所

(B) Webサイト

Webサイトは当事者、関係者にとっての「集いの場」としての役割がある (秋田・小林, 2001a, b)。

(注 5)

次に抑うつ処置についての、Sydneyのwebサイトの例をあげる。

depressionet

www.depressionet.com.au

ホームページ

クリックの対象

1. 抑うつとは何でしょう
2. 抑うつQ&A
3. あなたの問題の援助
4. どのような問題ですか
5. 家族と友人
6. 治療
7. うつ病の著名人
8. インスピレーション
9. 関連の論文
10. あなたのできること
11. 私の場合
12. 本
13. ニュース
14. ニュースの記録
15. 研究
16. 報酬
17. スタッフについて
18. このプロジェクトへの参加
19. スポンサー
20. あなたへのフィードバック
21. 有用なサイトへのリンク

年 齢	男	女	年 齢	男	女	年 齢	男	女	年 齢	男	女
16	1	5	26		1	37	1	2	50	1	
17	1		27	1	3	38	1		51	1	2
18	1	1	29	1	5	39	1		52	1	
19	1	2	30	3	2	40	1	2	54	2	
20	1	2	31		4	41	1	1	55	1	
21		1	32	3		42	2		56	1	
22	1	7	33	1	2	43	1	2	63		1
23		4	34		3	44	3		不 明	1	5
24	1	1	35	2	3	45	2	1	合 計	34	75
25	4		36		2	48	1	1			

私の場合

自分の経験を掲載するページ。

掲載者は上記の通りで、女性が多い（2000年7月以降の掲載者。2001年9月25日現在）。

あなたがうつ病になったり、家族や友人が病気になったとき、自分だけではないと本当に感じたら、大変助けになります。以下の例を見てください。あなただけではないでしょう。あなたと同様な大勢の人がいるのです。あなたの場合を他の人にも知らせて下さい。

F:男子16歳 生徒

私は16歳の男子生徒です。うつ病の症状があります。

症状は今から3年前から始まったと思っています。普通の生活に戻ろうと今なお苦闘しています。今は少し良くなりかけており、少し変わってきたと思えるようになりました。けれども2年前が人生最悪の時でした。1日24時間厳しい抑うつ状態が続いていました。

極めて状態が悪かったので、他の人と普通に話しができなかつたし、ほとんど毎日一人だけで過ごしていました。小さな事でもしばらくよく考えないとする事ができませんでした。

クラスで集中することはできなかつたし、ゆううつな考えに悩まされていました。一つの考えに

1週間も、何週間も悩まされました。集中力がなくなったために成績は、めっちゃめっちゃに落ちて行きました。

その年の終わり、休暇中でしたが抑うつ症状が軽くなってきました。

今年2000年、私は時々抑うつ的にになりますが、今までの軌道に段々戻っていけるようになってきました。以前よりも友人もふえ、自分で物事を決められるようになってきました。

家族特に父親は、うつ病のことを理解してはいません。母親は分かってくれていますが、兄弟は私にやりたい放題のことをします。精神科の先生やサイコロジストの他、家族しか私の病気のことを知りません。

早くよくなりたいと思います。自信を取り戻して、将来の仕事のために学校でよく勉強できるようにになりたいです。

4. インターネットのカウンセリング、援助の課題と展望

今日ケータイ文字メールは19-29歳の男子は67.7%、女子は68.4%が使用している。（博報堂生活総合研究所, 2001）。2000年現在で女子学生の場合コミュニケーション手段（機器）の所有率は、設置型電話69.0%、携帯電話88.7%、FAX35.2%、Eメール機能つきパソコン56.3%である（尾崎, 2001）。そして女子学生の場合、孤独な学生ほど統

計的に有意にコンピュータを長時間使用し、メール数も多い（島井・出口, 2001）。

近未来のケータイのイメージの一つとして、「友達や相談相手のようなケータイ」のイメージがある。すなわち、機能として「人工知能をもった人形型携帯電話。相談ボタンを押して、悩み事を話すと、いろいろアドバイスをしてくれる。強く握ると体温や血圧を自動計測して、体調診断もしてくれるものである（博報堂生活総合研究所、前掲書）。ここでも「悩み事」への対応が、ケータイの一つの機能であるという認識がなされている。

Webサイトとmailによる留学生の支援（Chang, Yeh & Krumboltz, 2001）など、インターネットは広域の支援活動に役割を果たしている。またともすれば個々別々に行われているインターネットの問題解決活動を統合する試みも行われている（茨木, 2001）。

サイバースペースの相談の問題として、山下ら（1997）は、1. 回答するまでにかかる時間、2. 電子メールでの相談内容の理解、電子メールでの利用環境、来談者のプライバシー、5. 来談者の負担、相談員の適正な人数の点をあげている。

上坂と小沢（1998）は、インターネットを利用したカウンセリングの今後の方向性として、1. セルフコントロール理論に基づく自己洞察・自己決定の援助システムの構築、2. 時空を超えた自助グループ活動の基盤としてのコミュニケーションシステムの開発の2点を指摘している。

心理教育については、次のような報告がある。精神分裂病の心理教育において担当スタッフがEメールアドレスを渡しておくことだけでも家族にとって大きな安心となる（三野, 2001）。

今日ストレスを身体で表現する人が、カウンセリングの場で目立つといわれている。そのもととなるものがバランスを欠いた内部緊張であるといえる。インターネットの相談もカタルシスあるいは自己開示への契機としての機能を果たし得るところがある。従って内部緊張の緩和の手続きの一つとなり得る。問題への対応についてのノウ・ハ

ウの提供は心理教育の基本的な機能である。しかし援助の内容が情報の提示だけ止まると、明らかに限界がある。患者あるいは家族が、対応に関連した焦燥感を持て余すことも一般的である。個人的、情緒的支援、すなわち受容的対応の過程が必要になってくる。

相談の様式がインターネットのみの場合は短期で終了する場合が多い。従って一問一答式の説得のタイプになりやすい面を常に持っている。筆者の相談ではこの限界を補う一つの方法として、相談資料（林, 2001a, b）を併用している。あるいは一日のできごとの評価用紙（先のチェックリストの（b））をまとめて郵送し、mailでコミュニケーションを行う。特に遷延化した問題の場合当面の問題が消失しても、イベントに対応した症状再発の可能性は潜在的に持っている場合がある。そのため時々状態をチェックする方法としてインターネットは役立つ点がある。一方インターネット中毒は抑うつ・孤独感と関係があり、ネット上の対人接触とほとんど関連がないことが指摘されている（小林, 他, 2001）。留意すべき点であるが、これは対人接触の質にも関係するのかも知れない。

人は自分の問題を自分で意思決定をしたいという要求を基本的に持っている（Deci, 1980）。その反面一方的な助言を求めるというのは矛盾であるが、このアンビバレントな態度こそが、人間の感情生活の基本であろう。そのようなことから、インターネットにおける相談、援助活動においても対応の仕方の方法についての検討が望まれるのである。熟練した担当者場合は手法そのものは、共感的理解・感情の明確化・事実の整理・質問・解釈・情報伝達と、対面面接の手法とさほど変化は見られない（渋谷, 2001）。その一方で、mailの相談の場合、担当者は続いてmailが来るかどうか分からないという気持ちになるために必要なことは十分に言っておこうという姿勢になることがある。そのためにリードの量が多くなる嫌いがある。

ケアをする人へのケアも望まれる。ケアをする人へのケアが支援の活動に間接的に影響すること

が知られている (Arblaster,2001)。インターネットは継続的な患者支援、特に患者家族支援の手続きの一つともなり得る。そして現在のところ、インターネットの相談、援助は、特に面接相談の補助手段としては有効な側面があるといえる (注5)。

今後IPの利用もふくめ、さまざまな可能性の検討が求められる。

例 1. 組織的研修については電話相談では長く行われているが、mailの場合は我が国ではまだその端緒にある (例 日本オンラインカウンセリング協会が2001年より研修活動を始める)。

2 今日この用語を統合失調症と変更しようという動向がある。

3 Mailの相談では、Mailor (カウンセラー)、Mailent (来談者) の用語を用いている。

4 これは内容が多いため評判はよくない。

5 自分だけで悩まないようにという趣旨のサイトは多い。例: 育児と子育て支援の相談活動のサイト (朝日新聞, 2001. 6. 15) ベビーコム (www.babycom.gr.jp/), イー ママ (www.e-mama.ne.jp/), i 子育てネット (www.i-kosodate.net/), あっちゃんち (myweb.to/acchan/), 子育てはなまる (mama.rci.co.jp/)

解決銀行ソリューションバンク

<http://www.solution.gr.jp/bank.htm>

参考文献

秋田有紀子・小林正幸 2001 不登校問題専用ホームページ上の電子掲示板に関する研究(1)(2) 日本カウンセリング学会第34回大会発表論文集, 480-483.

Anderson,C.M.,Reiss,D.J., & Hogaety,G.E. 1986 *Schizophrenia and the family*. (鈴木浩二・鈴木和子監訳 1988, 1990 分裂病と家族, 上, 下 金剛出版)

青井教子 2001 大学での交流ノートの実践

日本心理学会第65回大会発表論文集, 654.

Arblaster,W.R.,Armstrong,A.,Bleasdale,C., Crowther,E.M., Cousins,R., Cunnins,R., Herrman,H.,& Owen,J. 2001 Maps to care:Family resources,education and support in Victoria for carers of people with mental illness.*Australian Journal of Psychology*, 53,Supplement,137.

Chang,T.,Yeh,C.J.,& Krumboltz,J.D. 2001 Process and outcome evaluation of an on-line support group for Asian American male college students. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 319-329.

Deci,E.L. 1980 *The psychology of self-determination*. (石田梅男訳 1985 自己決定の心理学 誠信書房)

Doctor,S. 1998 E-mail in tertiary counselling service. *Journal of the Australian & New Zealand Student Services Association*, 11, 32-40.

後藤雅博 2001 心理教育の歴史と理論 臨床精神医学, 30, 507-514.

博報堂生活総合研究所 2001 ケータイ生活白書 NTT出版株式会社

橋本章子・平林一政 2001 罪業妄想・希死念慮のある内因性うつ病者の記述内観 第24回日本内観学会・第16回日本心理医療諸学会連合大会プログラム・抄録集, 6-7.

Van Hasselt,V.B.,& Hersen,M. 1996 *Sourcebook of psychological treatment manuals for adult disorders*. (坂野雄二・不安・抑うつ臨床研究会編訳 2001 エビデンスベイス心理治療マニュアル 日本評論社)

林潔 2001a 認知行動療法ショート・ガイド 白梅学園短期大学心理学科カウンセリング研究室II

林潔 2001b 心理教育ショート・ガイド 白梅学園短期大学心理学科カウンセリング研究室II

茨木俊夫 2001 子供総合ネットワーク構築に

関する研究(1) 日本カウンセリング学会第34回大会発表論文集, 130-131.

柿井俊昭・藤生英行・田上不二夫 2001 マルチメディア・カウンセリングにおける文字表示の実験検討 日本カウンセリング学会第34回大会発表論文集, 264-265.

川浦康至 2001 メディアと自己表現 川上善郎編 情報行動の社会心理学 北大路書房

小林久美子・坂本章・足立にれか・内藤まゆみ・井出久里恵・坂本桂・高比良美詠子・米沢宣義 2001 大学生のインターネット中毒 日本心理学会第65回大会発表論文集, 863.

小林正幸 2001 不登校児童および教育関係者支援のための電子メール相談の開発と効果に関する研究 平成10年度-12年度科学研究助成金基盤研究(B)(2) 研究成果報告書

小林正幸・秋田有紀子・海老名真紀・吉住あさか・新藤茂・和田正人 2001 不登校問題専用ホームページ上における掲示板の特徴と運営に関する研究 東京学芸大学教育実践紀要, 25, 45-61.

國分康孝・片野智治・小山望・岡田弘 1998 サイコエジュケーション 図書文化

南方英夫・橋本章子・樋口誠逸 2001 アルコール依存症治療の記述内観から集中内観への導入 第24回日本内観学会大会・第14回日本心理医療諸学会連合大会プログラム・抄録集, 2-3.

三野善央 2001 精神分裂病と心理教育 臨床精神医学, 30, 459-465.

武藤清栄・渋谷英雄 2002 現代のエスプリ: メールカウンセリング 至文堂

長島美枝子 2001 インターネットによるカウンセリングの効果と課題 日本カウンセリング学会第34回大会発表論文集, 200-201.

尾崎かほる 2001 女子学生の友人関係について カウンセリングセンター報告, 23, 7-11. 日本女子大学カウンセリングセンター

佐藤健二・林潔 2001 筆記によってストレス経験を開示することが心身の健康に及ぼす効果: 開示内容の提示を求めない手続きを用いた探索的

検討 日本感情心理学会第9回大会プログラム・予稿集, 33.

渋谷英雄 2001 「インターネットを媒介とした臨床研究」 日本教育心理学会第43回大会発表論文集, 306.

島井哲志・出口弘 2001 インターネット利用と心理社会的な健康との関係 私情協ジャーナル, 9, 3, 20-22.

Stone, C. 2001 Counselling via Email-Applying therapeutic letter writing skills to new technologies. *12th Biennial Conference of the Australian & New Zealand Student Services Association Inc*, 18.

Takahashi, Y. 2000 Computer-based strategies for assisting smoking cessation program using the internet in Japan. *International Journal of Behavior Medicine*, 7, Supplement 1, 2.

高畑晃 2001 小学校高学年における内観法の適用について 第24回日本内観学会・第16回日本心理医療諸学会連合大会プログラム, 8-9.

上坂恒章・小沢康司 1998 インターネットを利用したカウンセリングサービスの開発 道都大学紀要(美術学部), 22, 11-21.

若林一美 2001 死別の悲しみを越えて 岩波書店

Wallace, P. 1999 *The psychology of the internet*. (川浦康至・貝塚泉 2001 インターネットの心理学 NTT出版)

山下修一・芳賀高洋・阿部昌人・明石要一 1997 WWW上におけるいじめ対策フォーラム構築に関する研究 千葉大学教育実践研究, 4, 149-157.