

# 自己理解に関する文献研究

## A review of the literature on self-understanding

青木万里

(こども学科 専任講師)

**要旨** 筆者は今まで青年期の発達支援に取り組む中で、大学生を対象に自己理解を深める働きかけが学生の自己洞察を促し、自己確立の手がかりとなることを事例研究・調査研究の形で報告してきた。今後、より効果的な自己理解の促進方法を検討するために、本稿では自己理解に関する先行研究を概観することを目的とした。日本及び海外の文献を検索したところ91件が抽出されたが、内容を整理し、自己理解に関するプログラム報告、自己理解因子を含む尺度研究、自己理解の発達研究など、今後の研究に有益と想定される文献55件を検討した。結果、自己理解に関するプログラムの実施は、自己理解に留まらず自尊心、自己受容、自己肯定感、他者理解の向上を始め自己の内面に様々な変化をもたらすことがわかった。特に幾つかの研究報告からは、自己把握に関する質問、自己の捉え直しや自己の一貫性を見出す手法、自己の内的傾向に関する自己理解因子の抽出など、今後の自己理解を深めるプログラムの改良や自己理解尺度の作成に有益な示唆が得られた。また大学生のどの時期にどの場面で、どの位の時間を要して自己理解の機会を提供することが最も効果的かは、今後実践の回数を重ねることでより一層の手法の洗練化が必要である。

[keywords : self-understanding, college students, review of the literature]

【キーワード：自己理解、大学生、文献研究】

### I. はじめに

人は自己にふさわしい生き方を模索し、成長し続けていくものであるが、その際、自己をどう捉えるかによって目指す生き方が変わってくる。「自己」に関する研究を最初に行ったのは、ジェームズ (James W.) と言われている。ジェームズは、「自己」には「知る主体としての自己 (I)」と「知られる客体としての自己 (me)」という2側面があると考えた。この自己の2側面について榎本 (1998) は、「自己について探求しようというときには、『自己とは何か?』『自分は何者か?』と自らに問う自己がこちら側にある一方で、『これが自己である』『自分はこういう人間である』とでもいうかのようにおぼろげに姿を現す自己が向こう側にある。いや、向こう側にあるというのは当たらない。そのおぼろげに姿を現す客体としての自己は、まぎれもなく『自己とは何か?』と問いかけているこちら側にある主体としての自己のある一面を示しているはずであるから」と述べ、自己の二重性を説明している。このように「自己」は意識の主体であると同時に、それ自身が対象にもなりうるのである。発達的には、自分を他者や環境から区別するようになるにつれ、「自己」が形成され認識されるようになってくるのだが、人

は普段、特別な注意や努力を払うこともなく、自己の2側面を自在に行き来しながら、その時の自分の思いをまとめあげ行動に移し日常生活を送っている。日常生活で人が他者や環境に関わっていくときに、その行為の中心になるのが「自己」といえよう。

「自己」を含んだ概念には、自己理解、自己実現、自己概念、自己知識、自己意識、自己認識、自己感情、自己開示、自己受容、自己呈示などがある。自己理解とは、「他者との関係で、今、自分の内面に生起している感情をありのままに意識し、さらに、自分の性格傾向や考え方について知り、自分に対する理解を深める」(杉浦、2002) ことである。自己実現とは、「自らの潜在能力に応じて、現実の枠の中で、創造的で独自の人格が完成に近づくこと」(心理学小辞典、1978) を指す。自己概念は、「人が様々な社会的な経験を通して、自分に対する知識を蓄積し構造化していく際に、自分に対して持つ知識の総体」を指し、自己知識は「自己概念よりも包括的に、過去の思い出や将来の姿の予想なども含めた知識」(山本、2001) である。自己意識とは、「外的事物や他者と区別された自分自身であるという意識、また自己の本性や能力、およびその限界についての認識」であり、

自己認識とは、「自己をはっきり知り、その意義を正しく理解すること」。自己感情とは、「自分について、自分自身がつも感情」（以上、日本国語大辞典、WEB版）を指す。自己開示とは、「自分自身をあらわにすること」。自己受容とは、「長所ばかりでなく、短所や限界までも含めて、あるがままの自分を極端な感情的反応なしに見つめ、そのままに受け入れること」。自己呈示とは、「他者に与える印象を自分にとって好ましい方向に統制すべく、自己に関する特定の情報を意図的に伝達すること」（以上、榎本、1998）である。これら「自己」という言葉のつくものはすべて自分自身の捉え方に関わり、意識的・主体的に自己をどのように捉えているかによって個々の概念が定義づけられている。「自己」に関する概念の中で特に筆者は自己理解に着目して、心理教育の面から人が自己にふさわしい生き方をするにはどうしたらよいかを研究したいと思っている。なぜなら自己理解を深めることは、自分を正しく理解することに他ならず、ひいてはこの行為は前出の自己実現、自己概念、自己意識を始めとする様々な概念を人がより明確に獲得していく過程を促進する働きを持ち合わせていると考えているからである。

筆者は今まで、大学で学生相談・学生教育に携わる中、青年期の発達支援を行ってきた。研究では自己理解を深めることを目的に実施したプログラムが、学生に自己の意識的内省世界を充実させ自己洞察を促し、青年期の発達課題である自分らしさの確立を模索するのに効果的であったことを報告した（青木、1998;2002）。これらの研究では、プログラムに文章完成法の手法を用いたが、今後さらにプログラムの充実を図るためには、自己理解の視点から大学生に関わった先行研究を調査・整理する必要がある。そこで本稿では、自己理解に関する文献研究を行い、より良い自己理解をするためにはどのような関わり・方向づけが効果的なのかを検討することを目的とする。日本及び海外の先行研究を概観した上で、自己理解を深めるプログラム・その効果を測定する尺度を探すことなど、今後の研究にその成果を取り入れ発展させていくことは、青年期の発達支援においても意義あることと考えられる。次に、大学生の自己理解に関する研究論文を中心に文献検索を行った。

## II. 方法

文献検索は、英語の文献について Psych INFO（1806年から2007年まで）、Wilson Social Science Index（1983年2月から2007年まで）を使用し、「self-understanding,college students」というキーワードで検索を行ったところ、71件抽出された。そのうち自己理解と関連性が低い文献14件を除いた。また大学生対象ではないが、自己理解の発達の視点からの研究報告3件も抽出した。日本語の文献について CiNii（NII論文情報ナビゲータ）は2007年9月まで、KAKEN（科学研究費補助金採択課題・成果概要データベース）とNII-DBR（学術研究データベース・リポジトリ）は2008年まで、「自己理解、大学生」というキーワードで文献検索を行った。CiNiiからは16件、KAKENからは15件、NII-DBRからは2件抽出されたが、「自己理解」と「大学生」の2つの要素を満たさない文献5件は除いた。また英語の文献同様、自己理解の発達の視点からの研究報告3件も挙げ、計、海外文献60件と日本の文献31件について検討することにした。

## III. 結果

### 1. 海外の文献研究について

抽出された60件の文献内容を整理したところ、大きく分類して（1）異文化における自己理解の発達研究、4件（2）道徳との関連性、2件、（3）職業選択との関連性、5件（4）自己理解を含む質問紙、3件（5）自己理解因子を含む尺度研究、6件（6）学習困難と自己理解、3件（7）自己理解に言及している心理テスト、4件（8）自己理解の発達研究、5件（9）自己理解に関する項目を含むプログラム、13件（10）個々のテーマとの関連から自己理解に触れたもの、15件、以上10項目に分かれた。このうち日本の大学生の自己理解に関連し、筆者の今後の研究の方向づけを示唆すると想定された（3）（5）（8）（9）の4項目29件について、項目別に表を作成し、情報をまとめた。

表1. 職業選択との関連性

No.	研究者	内容（自己理解との関連）
1	Greenwood J I., (2004)	この研究目的は、職業選択について Greenwood キャリア設計モデルの有効性を証明することである。モデルの特徴は、自己理解を深めることとキャリア設計の技術を教えることである。
2	Johnson R W., Hoese J., (1988)	大学生を対象に Strong-Campbell 関心目録とキャリア設計調査を実施した。主成分分析の結果、8 因子にまとめられたが、その中に「自己理解欲求因子」があった。
3	Raphael K., (1985)	女子大学生を対象にしたホランド理論のテーマから、興味と職業選択の一致について研究を行った。その中で、Strong-Campbell 関心目録に基づいた職業興味における自己理解が重要であることが見出された。
4	Ware M E., Beischel M L., (1981)	心理学専攻者のためのキャリア開発コースの説明と評価が報告された。コースの中には自己理解と気づきのための活動が用意されていた。
5	Heck S., Weible T., (1979)	研究報告により、職業選択に必要なのは、自己についての知識と職業についての包括的な知識であることが導き出された。

1では、無作為に選ばれたクライアント78人が、面接・検査・フィードバックで構成されたプログラムを受け、キャリア設計の援助を受けた。全体の85%の者が、プログラムについて必要を満たしたものと報告し、95%の者が他の人にもプログラムを推薦したいという結果が得られた。2では、265人の大学生にStrong-Campbell関心目録とキャリア設計調査を実施し、キャリア設計のタイプを検討した。キャリア設計に関わる23項目を主成分分析したところ、8因子（専攻科目に対する関心の欠如、自己理解欲求、職業情報欲求、再保証欲求、専攻科目における雇用機会の欠如、職業紹介に対する援助欲求、付加的な職業選択欲求、適切な専攻科目に対する無効性）に分かれた。自己理解欲求因子は、「私は、私の仕事の価値を明らかにするのに援助を必要とする」「私は、私の仕事の技術を決定するのに援助を必要とする」「私は、キャリア設計について考えるのが困難であるといった個人的問題に対して動揺する」「私は、意思決定するための方法を学ぶ必要がある」「私は、現在の専攻科目の必要条件を満たせないと思う」「私の家族や友人のうちの何人かは、私の学究的な計画あるいはキャリア設計に対して批判的である」の6項目から成り立っていた。4の研究では、キャリア開発コースとして自己吟味演

習と職業適性検査を行った。このコースは、職業興味や関心について適性検査を行う・心理学専攻者にとって将来どのような職業コースがあるかについて先輩から話を聞き、自分自身でも調べる・履歴書を書く練習や面接の準備をする、の3つに分かれていた。自己理解効果については、この演習と適性検査に対する次の質問によって調べた。「この自己吟味演習は、私が自分自身をよりよく知るのに大変有益だった」「自己吟味演習に続くグループ討議は、大変役立った」「職業適性検査とその解釈は、私の能力を正確に知るための大変良い方法だった」「適性検査に続くグループ討議は、私にとって大変重要だった」となっていた。5の研究目的は、自分について知ること・気づき・正しい理解・自己受容・コミュニケーションスキル・問題解決スキル・意思決定スキル・目標設定スキルを身につけることであった。大学1年生のためのキャリアプログラムということで、25項目からなる質問紙への記入が求められた。この中に「自己理解と対人関係」として12項目（例：あなたはどの程度変化を受け入れられますか？）が含まれていた。

表2. 自己理解因子を含む尺度研究

No.	研究者	内容（自己理解との関連）
1	Bringle R G., Phillips M A., Hudson M., (2003)	学生の発達測定の検査項目の中に、自己理解学習尺度がある。
2	Armeli S., (1999)	大学生を対象にストレス関連成長尺度を実施した。分析の結果、自己理解因子が発見された。
3	Schroeder J E., (1996)	対人影響尺度における消費者感情の分析において、個性と自己理解の間には負の相関が見られた。
4	Springer L., et al., (1995)	自己理解学習に向けての大学生の態度の影響について調査した。自己理解学習尺度を使用した。
5	Shaffer P., Murillo N., Michael W B., (1981)	カウンセラー評価尺度を大学生に用いたところ、個人的成長と自己理解の改善に相関関係が見出された。
6	Smith K H., Pedersen D M., Lewis R E., (1966)	経営管理学の1年生と2年生のグループ特性を調べたところ、1年生グループから得られた特性の中に、「社会的関心と自己理解」が含まれていた。

1では、学生の発達を、学生の発達課題とライフスタイル・自己理解学習尺度・キャリア設計自己効力尺度によって測った。自己理解学習尺度は、「私は、私自身について何か理解するのを助ける題材の入った講座を好む」「私は、私の個人的な経験に関わるものを読むことが好きだ」「私は、授業で学んだことと物事を関係づけることのできる先生は、とても良い先生であり、私の個人的生活においてとても重要だと思う」「私にとって、大学教育のもっとも重要な恩恵は私自身と私の価値について理解することである」「私は誰なのかをはっきり自覚していくことは、私にとってとても重要だ」の5項目から成り立っていた。2のストレス関連尺度は、感情規制・他者配慮・自己理解・宗教・所属物・個人的な精神力・楽観性・人生の満足度の多次元から成り立っていた。ストレス状態にある個人は、自己理解の増加や他者と上手に交流するなどの対処法と支援資源によって、ストレスを成長に繋げるという肯定的な結果を見出した。3では、対人影響尺度12項目の消費者感情の特質を調べたところ、公的自己意識と社会

不安に正の相関、個性と自己理解に負の相関を示し、この結果を消費者と社会心理学に応用できる可能性が論じられた。4では、学生の自己理解について学校の授業と授業外の経験の影響を評価した。授業外の経験で、友人との交流や・読書・カウンセラーとの話し合いなど個人的な経験は自己理解を強力に推し進めることがわかった。また評価尺度は、1の研究の「自己理解学習尺度」を使用した。5の研究では、241人の学生によるカウンセラー評価尺度の実施により、カウンセリング体験と学生の評価からは次のような相関関係が見出された。個人的成長と自己理解の改善・カウンセリング体験とテスト体験・カウンセラーの有効性・不信感とカウンセラーの理解不足・キャリア設計と学究計画、以上であった。6の研究では、経営管理学の1、2年生のグループについて対人関係の認知特性を調べた。1年生グループからは、「認識能力」「積極的な自己への関心」「社会的関心と自己理解」が、2年生グループからは「論証能力」「グループ維持」という特性が得られた。

表3. 自己理解の発達研究

No.	研究者	内容（自己理解との関連）
1	Narloch R.H., (1999)	大学生の年代における自己理解の発達についての研究。
2	Damon W., Hart D., (1983)	幼児期から青年期にかけての自己理解の発達を研究。
3	Damon W., Hart D., (1989)	児童期と青年期の自己理解についての研究。
4	Montemayor R., Eisen M., (1978)	児童期から青年期への自己概念の発達についての研究。
5	Farnsworth D.L., (1961)	大学生の社会的・情緒的発達について。より良い自己理解と対人関係の改善に向けた学生への支援策について討議している。

\*但し、4については、自己概念の発達についての研究であったが、自己理解についての有用な示唆を含んでいると思われたため、表に含めた。

1の研究は、大学時代の自己理解に関する3つの主要な問題を扱ったものである。同一性状態における自己の明快さと複雑さの違い・大学の影響範囲内における自己の明快さと複雑さの関係・大学の影響と自己理解との関係における吟味と多様性の知覚であった。224人の大学生に課題と質問紙を実施したところ、吟味と多様性の知覚が自己理解に重要な役割を果たしていることがわかった。2では、William Jamesの理論に関連して、認知的概念としての自己は種々の構成要素に分析され、幼児・児童・青年期の自己理解の研究はこの理論的な枠組みの中に位置づけられているとしている。自己について、「me」という側面は身体的・活動的・社会的・心理学的変化に応じて分析され、「I」という側面は連続性・明瞭性・意志好意・自己反映・構成要素の統合に応じて分析されている。3の研究では、発達の観点から児童期から青年期までにどのように自分自身を理解するようになるかを、面接によって調査している。4歳から18歳までを対象に自己と自己の関心につ

いてのインタビューをした。質問項目は7項目で、内4項目は客体としての自己（自己定義・自己評価・過去と未来の自分・自己の関心）、3項目は主体としての自己（連続性・存在・相違）についてであった。年齢の上昇につれて、幼児期・児童期前期には、身体的属性や所有物、児童中期・後期には他者と関わる能力、青年前期には社会的・性格的特質、青年後期には信念体系・個人的な哲学・自分自身の思考過程が、それぞれ自己定義の中心的な基準となることが得られた。4は、認知構造の観点から、児童期から青年期への自己概念の発達を研究した。「Who am I?」の返答を20通り書くように求め、結果を30項目に分類した。年齢と共に、居住地、持ち物、身体的特徴などの客観的・外面的特徴による叙述が減少し、職業的役割、実存的な個性化の意識、思想・信念、自己決定の感覚、個としての統一性の感覚、対人関係のとり方、心理的特徴など主として主観的・内面的な特徴による自己叙述が増加することが見出された。

表4. 自己理解に関する項目を含むプログラム

No.	研究者	内容（自己理解との関連）
1	Brewer C.L., (2006)	アメリカ合衆国の心理学部における教育について。学部の心理プログラムには、自己理解が含まれている。
2	Aberle G.M., (2000)	Eastern Mennonite 大学での経験教育におけるプログラム評価について。自己理解に影響をもたらした。

3	Davies D. , Jacobs A. , (1986)	大学生を対象に、自己理解を深め、グループ経験を広げるためのワークショップを行った。
4	Gartner A F. , (1986)	学部生のための「青年期の精神病理学」講座が開かれ、講座の副産物として自己理解が深まった。
5	Schnarr A H. , (1984)	豊富な自己理解を促進するためのワークブックの構成と評価について。
6	Mark M. , Menson B. , (1982)	D.Kolb の実験学習モデルと学習スタイル目録は、学生に自尊心と自己理解をもたらすのに役立つ。
7	Baker E M. , (1979)	大学生の自己理解と自己受容を高めるための心理教育。
8	Lincoln C E. , (1977)	学部学生用の自助心理学コースは、自己理解を含む心理学の色々な面を教えるために作成されている。
9	Haight D A. , (1976)	大学生集団のグループエンカウンターにおけるビデオのフィードバックで自己への気づきと自己理解がもたらされた。
10	Burnside R W. , (1974)	社会人入学者のためのグループカウンセリングで、自己理解と自尊心を高めるための訓練を行った。
11	Micek L. , (1973)	大学生活における自己理解の方法。
12	McCary P W. , (1971)	グループ構成の多様化において、小さな自己理解グループの効果を調べた。
13	Gaspar Z E. , (1968)	大学生が教師のためのトレーニングにおいて、講義・実習・TAT などを受け、自己理解の促進がもたらされた。

1の内容は次の通りである。アメリカの学部の心理学プログラムには自己理解が含まれているが、心理士になるためには発達、社会、歴史、学習、実験、統計などの勉強と講義、ディスカッション、仲間同士の勉強、読書、レポート作成など約130時間の過程を必要とする。2は、Eastern Mennonite 大学での経験教育におけるプログラム評価について書かれており、これは自己理解や対人技術のほか人種・異文化問題への理解を促進したことがわかった。3は、28人の大学生が2時間のトレーニングワークショップに参加し、グループワークで問題解決のコンセンサス課題に取り組んだ結果、自己理解を深めることができたと報告されている。4では、青年期精神病理学講座の内容・題材・教師にとっての問題が話し合われ、講座の副産物として学生の自己理解が増加したことがわかった。

6の研究では、D.Kolbの実験学習モデルと学習スタイル目録について書かれている。これは、具体的な経験・吟味された観察力・概念の抽象化・活発な実験の4段階から構成されており、学生に自尊心と自己理解をもたらすのに役立った。8は学部学生用の自助心理学コースについての報告である。これは、心理学の特に自己理解・技術・日常生活に有用と思われることを教え、心理学の知識の活用を促進し、学生が自分自身の対処の仕方に気づくために作られたものである。10は、社会人入学者向けのプログラムで、Kuder職業興味調査とグループワークでは、自己理解と自尊心を高める訓練・大学生活と職業計画の問題についての話し合いを含んでいる。11では、452人の学部学生に対し、大学生活に適用可能な自己理解の技法を教え、感想を求めた。多くの学生の感想から

はこの技法が役立ったことがわかった。13の研究では、19から21歳までの学生12から14人が6ヶ月間のトレーニングを受けた。目的は、誤った発達の防止・深い理解と自己管理の獲得・人生の目標の把握・他者の問題への配慮であった。講義・実習・TATの結果、心理的問題への気づき・自己理解の促進・自己管理の強化、他者への正しい理解をもたらした。

## 2. 日本の文献研究について

抽出された31件の文献内容を整理したところ、大きく分類して(1)授業や教育プログラム、13

件、(2)キャリア教育、4件、(3)自己理解因子を含む尺度研究、3件、(4)自己理解の発達研究、3件、(5)自己理解に言及している調査研究、2件、(6)自己理解に言及している心理テスト、1件、(7)障害者支援、1件、(8)その他、1件、以上8項目に分かれた。そのうち、日本の大学生の自己理解に関連し、筆者の今後の研究の方向づけを示唆すると想定された(1)(2)(3)(4)(5)(6)の6項目26件について、項目別に表を作成し、情報をまとめた。

表5. 授業や教育プログラム

No.	研究者	内容(自己理解との関連)
1	滝沢 利直・菅田 圭次 (2006)	大学生の自己理解と社会認識の関係についての研究(1)ー現代社会における当事者意識の形成ー
2	菅田 圭次・小沢 一仁 (2006)	大学生の自己理解と社会認識の関係についての研究(2)ー特に大学生の葛藤喚起を介した社会認識についてー
3	小沢 一仁・滝沢 利直 (2006)	大学生の自己理解と社会認識の関係についての研究(3)ー学生における「現代社会と人B」の教育効果と自己理解・社会認識との関係ー
4	香川 順子 (2005)	大学生を対象とした自己発見の学習ー自己実現の支援
5	尾崎 仁美 (2005)	自叙写真法と自己対面法を用いた女子大学生の自己理解支援法の開発
6	溝上 慎一 (2002a)	学びの導入教育としての自己理解教育実践ー大学生生活の視点からのアプローチー
7	溝上 慎一ら (2002b)	大学生生活を支援する自己理解教育実践・学びとの接合を目指してー
8	小沢 一仁 (2002)	学び支援の自己理解教育実践「大学生の心理学」を居場所及びアイデンティティの視点から捉える
9	松原 達哉 (2001)	大学生の否定的自己理解から肯定的自己理解への変換法
10	溝上 慎一 (2000)	自己理解の「表現」における他者の視点参照の効果
11	下村 明子 (1999)	循環過程を用いた体験学習を試みて
12	下山 晴彦 (1994)	コンピュータ通信媒介型カウンセリングの効果に関する臨床心理学的研究
13	石桁 正士 (1993)	コンピュータを利用した学生のパーソナルアイデンティティ確立指導法の研究

1・2・3は、3人の共同研究者によるものだが、「現代社会と人A・B」科目（心、コミュニケーション・表現、教育、環境・生命に関すること）を受講した大学生にアンケートを行い、自己理解と社会認識との関係を調べた。アンケート結果からは、学生たちは、大学を社会に出るための準備期間としての経験や思考の場として捉えていること、自己の確立をめぐる種々の試みや葛藤を持っていることが示された。4の研究では、大学生にとっては、適切な自己理解を行うことと健全な自他関係を築くことが重要になるという考えのもと、自己発見学習を行った。これは、大学生が自己を正しく認識し、他者と上手く交流しながらより充実した大学生活を送るために、自己実現的態度・自他肯定的態度の育成を目指して行われた。内容は、他者との話し合い、グループでの学習、ワークシートを用いた作業であった。この学習によって、自分と向き合い、より実態に近い自己理解を持つことができ、自己実現に向けて一歩踏み出したと考えられた。5は、女子大学生の自己理解支援法の開発を目的とし、自己理解ワークブックを作成した報告である。これは、物語の枠組みを用いて、過去・現在・未来の経験を再構成するライフストーリーアプローチと写真を用いた自叙写真法を援用したものから成っている。授業において実施したところ、参加者の80%以上が積極的に取り組み、90%以上が興味を持てたと回答し、これらの作業が自己理解を促す上で有用な手段であることが示された。6の研究は、大学教育改革では、教員のみならず学生側の取り組みも必要であるという考えのもと、学生に学びの意味を考えさせる教育として、学生の自己や人生に迫るような自己理解教育を目指した。実験授業として、講義、講義内容からテーマを取り出しレポートを提出、グループでの討議、リフレクション・シートへの記入などを行った。授業を通して学生たちは、自分にとっての授業の意味、大学の意味、大学生活全体の中での自分の生き方を模索したという結論が導かれた。7の発表は、4人の話題提供者が、学生の自己理解を促す教育的関わりを授業で行い、その成果を授業デザイン、参加意欲、学びの成果、青年心理学的知見の側面から考察したものである。8の研究は、学生の自己理解と学びの支援を目指す「大学生の心理学」の授業を実践した報告

である。学生自身が自分でテーマを選択し、それについての考察を他の参加者の学生との対話を通して深めていく作業は、自分の今の居場所、将来の居場所を見つめ、さらに自分についてのアイデンティティを振り返り、自己理解を促すことに繋がった。9では、否定的な面から自己理解をする学生を、もっと明るく自己を肯定的に理解し、自信を持つよう、生きがいを見つけるように変換する方法を試みた報告である。「Who am I?」を用いて20通りの回答を得た後、グループになり各自が発表、討議をする。「自分の短所を長所にする」方法を用いて話し合いを行ったところ、自己肯定感が向上したという結果が得られた。10は、青年期教育の具体的実践として、女子大学生138名を対象に幸せ観を尋ね、自己理解の表現の仕方が他者の視点によって変化するかどうかを調べた。その結果、他者の視点を参照することにより、新たな自己理解の表現が促されたが、それは幸せ観の（自身の在り方）ではなくその根拠においてであったという結果が見出された。11では、自己理解と対人関係における相互理解が得られることを目的に、循環過程を用いた体験学習を9名の短大生に実施した。循環過程とは、体験をし、分かち合いをし、分析をして自分なりの仮説を立て、それを試行するという4つのステップを繰り返し学習を深めていく方法である。体験学習の前後に用いた自己評価チェックリストの結果と学生の反応から学習の目的が達成されたことがわかった。12は、大学生活を豊かにする心理マップの開発研究である。大学の生活領域との関連で自己の適応状況を明らかにし、自己理解を深められるような工夫がなされている。特徴としては、写真、音楽、映像などを取り入れ、学生が楽しみながらパソコンと対話し、自己理解を深めるシステムになっている。13は、学生一人ひとりの自分らしさを確立させるために、自己認識、自己理解、自己実現の3つのプロセスを想定し、自分のやる気を見つめること、自分の歴史を振り返ること、自分の特徴を知ることの3つの目標に定め、コンピュータを利用してパーソナルアイデンティティ確立支援システムを立ち上げた報告である。

表6. キャリア教育

No.	研究者	内容（自己理解との関連）
1	川瀬 隆千ら（2006）	本学のキャリア教育プログラムが学生の自己効力感に及ぼす効果
2	高橋 桂子・片岡 郁子（2004）	生活設計の視点を取り入れたキャリア教育の提案
3	河崎 智恵（2003）	男女の生涯発達を支援するキャリア教育プログラムの開発
4	古川 秀夫（2002）	インターンシップ経験と職業意識

1は、大学生を対象としたキャリア教育全般について検討したものである。アメリカの高校生を対象とした「Succeeding in the world of work」を翻訳・内容分析し、またインターンシップの普及要因とあり方を紹介したものである。考察からは、大学から社会にスムーズに移行できるよう自己理解を行い、社会人としての知識を獲得し、卒業後の生活設計ができる「キャリア設計教育」を大学が独自のプログラムとして提案することは大きな意義があることが明らかになった。2では、大学のカリキュラムの中にキャリア教育科目「キャリア設計」を導入した。目的は、学生一人ひとりの自己理解を促進し、進路探索の機会を与え、長期的な視点で進路を設計し、適切な進路を主体的に決定できるよう支援することであった。「キャリア設計」の講義は、適性検査による自己理解、社会人講師の講義による職業理解、グループワークによる進路探索、からなるプログラムの実施であった。講義の前後で質問紙調査を行ったところ、

進路選択過程に対する自己効力感と結果期待は、有意な上昇結果が見られた。3は、大学生を対象にキャリア教育に関する質問紙調査を実施・分析したところ、5つの因子（将来展望・設計尺度、意思決定への自信尺度、情報収集・経験への積極性尺度、肯定的な自己理解尺度、他者との関係重視尺度）が抽出された。このうち、肯定的な自己理解尺度は「自分のことが好きである」「自分自身に自信をもっている」「重要な決定の際、自分の信念や価値を満足させる選択をしている」の3項目から成り立っていた。4は、平成13年度に実施したアンケート調査の分析である。大学生の職業意識が「就職レディネス」「有能感」「自己主体性」の3領域に分かれ、「自己主体性」の下位要素として「自己理解」因子が見出された。自己理解因子は、「自分に欠けている部分をきちんと把握している」「自分の興味・関心について人に説明できる」「自分の進むべき道を十分に認識している」の3項目から成り立っていた。

表7. 自己理解因子を含む尺度研究

No.	研究者	内容（自己理解との関連）
1	村上 貴聡・橋本 公雄 徳永 幹雄（2003）	スポーツ選手のメンタルヘルス評価尺度改訂版の作成
2	越川 房子（2003）	「無我」の心理学的構造と機能に関する研究
3	富岡 詔子（1999）	唯識説からみた病気への「とらわれ」と「気づき」の心理学的特性に関する基礎研究

1の研究では、競技場において挑戦的態度、自己理解、ケガへの対応、個性の発揮、危機回避能力、積極的思考、チームへの適応の7因子が見出された。自己理解因子では、「自分の技術に応じた練習ができる」「自分のやるべき練習が自分で分かっている」「選手としての自分の長所・短所を理解している」「自分は何のために競技をやっているのか理解している」「周囲からの強い期待に対しては、自分の能力に応じて努力する」の5項目から成り立っていた。2では、心のはたらき

を体系的に分類した唯識説の心所論の分類法に基づいて、質問紙を作成した。大学生を対象とした調査結果からは、これが日本人の生活風土に密着した日常的な自己理解に関連した「気づきととらわれ」尺度としての実用性を持つ可能性が示唆された。3では、「無我」と呼ばれてきた概念の心理学的構造を検討するための「無我特性尺度」を作成し、大学生に実施した。結果、「無常観の獲得」「他人との比較からの開放」「自他の尊重」「今ここでの受容」「自己理解」の5因子が抽出された。

表8. 自己理解の発達研究

No.	研究者	内容（自己理解との関連）
1	河崎 智恵 (2000)	家庭科におけるキャリア教育モデルの開発
2	佐久間－保崎 路子・遠藤 利彦・無藤 隆 (2000)	幼児期・児童期における自己理解の発達的变化の研究
3	遠藤 利彦 (1996)	乳幼児期における自己と他者、そして心 - 関係性、自他の理解、および心の理論の関連性を探る -

1では、米国家庭科教科書においてキャリア教育を行う場合に、自己理解、人間関係、意思決定能力、情報収集・活用能力、キャリアプランニングの5つの領域の育成が具体的職業と結びつけな

がら指導されていることを示し、紹介している。小学校・中学校・高等学校における自己理解領域の「家庭科的視点からのキャリア教育モデル」は以下のようになっている。

表9. 家庭科的視点からのキャリア教育モデル（能力領域の一部のみ抜粋）

能力教育および内容		目 標		
能力領域	内容	小学校	中学校	高等学校
自己理解	自己肯定 自己受容 自己認識	自分の長所や特技を理解し、自己を肯定するとともに、短所や不得意なことも認識する。	自分の様々な面を理解するとともに、短所や不得意な事柄を補い、長所や特技等を伸張させる。	自分について総合的に理解し、今後めざしていく自分のあり方について考える。

ここでの自己理解は、内容としては自己肯定・自己受容・自己認識を含むものとされており、到達目標としては自己の肯定的側面と否定的側面の両面を自己として認め受け入れ、自分のあり方に繋げていくこととしている。2では、5歳児、小学校2年生、5年生を対象に、自己評価・自己定義・自己の関心についての質問からなる自己理解イン

タビューを実施し、幼児でも既に人格的特性という観点から自己を捉える枠組みを持っていること・年齢の増加に伴い自己を抽出する際に用いられる特性語がバリエーション豊かになること・始めは自己の肯定的側面を抽出しやすいが、年齢の増加に伴い否定的側面も抽出できるようになるなどの結果を見出した。3では、自己理解の発達の

変化として、「相対的に感受性豊かな養育者の下で生育し、日頃から安定した相互作用を享受し得ている子は、自他の主体的側面、客体的側面いずれについても、より早期から複雑な知識を形成し得る」と述べ、「身近な他者との具体的相互作用の中で、自分自身に関する知識を他者によって与

えられ、またその他者と共同構成することが、実質的な自己理解および自己意識の始まりである」としている。自己理解の発達は、乳幼児の頃からなされるが、それには他者の存在が必要であり他者との関係性のよさが自己理解の発達を促進させると結論づけられている。

表10. 自己理解に言及している調査研究

No.	研究者	研究テーマ
1	滝山 桂子 (1999)	保育学習に関する中学生・高校生・大学生の意識と課題：生活者の視点を導入して
2	堀野 緑・上瀬 由美子 (1994)	青年期における自己情報収集行動

1では、保育学習の今後の課題を明らかにするために、既習者と未習者の意識および親準備性とその形成要因について、中学生・高校生・大学生の意識調査に基づき考察した。結果、中高生の男女共に自己理解を促進するような「発達と人間交流」に関わる心理的な項目に高い関心を示すこと

が明らかになった。2は、大学生および短大生を対象に自己情報収集行動を把握するために調査を行った。その結果、「心理テスト」が重要な役割を果たしており、機能としては、自己理解機能・信頼性、娯楽機能、対人関係の3つの機能が存在することが明らかになった。

表11. 自己理解に言及している心理テスト

No.	研究者	研究テーマ
1	石川 健介 (2004)	心理検査のフィードバックにおける「治療的側面」に関する実証的研究

1の研究では、大学生にMMPIを用いた結果のフィードバックを行ったところ、「説明の分かりやすさ」「解釈の妥当性」「フィードバックに要する時間の長さ」「カウンセラーに対する信頼感」「自己理解の促進」「フィードバックに関する総合評価」の各項目で非常に高い評価を得たことが報告された。

#### IV. 考察

大学生の自己理解をテーマに文献を概観してきたが、抜粋のみで原文が入手できなかったもの、概要のみで論文化されていないものもあり、検索には限界があったが、その範囲内で今後の自己理解研究の方向性を探りたい。

##### 1. プログラムについて

プログラムの多くは、半期科目の授業を利用してあるいは数回のセッションを組んで行われてい

た。内容は講義と実習の組み合わせで、自己理解の素材として心理テストやワークシートの利用、グループワークや討議などから構成されていた。職業選択や心理学コース、大学教育の一環として、またエンカウンターやカウンセリングを実施する中で、結果として自己理解の促進が得られたとの報告も少なくなかった。時間をかけて丁寧に授業やセッションを進めていくため、プログラム効果には自己理解の促進に留まらず、対人技術、自尊心、自己受容、自己肯定感の向上、心理的問題への気づき、自己への気づき、自己実現、自己管理の強化、異文化理解、他者理解の促進なども挙げられていた。自己理解を深めることが自己意識の拡大、自己受容の向上、自己実現的態度の育成などをもたらしたというこれらの結果は、はじめに筆者が述べたように自己理解と自己に関わる様々な概念に関連性のあることを示していると考えら

れる。

青年期は自我意識が芽生え、自己存在が問われるようになる。言い換えれば自己に目を向け、自己の存在を確立すべく模索し始める時期であるが、この青年期を対象に筆者は自己理解の視点に立った心理教育プログラムを提供したいと考えている。今回の文献研究からは、特に自己と自己の関心についてのインタビュー (Damon W., Hart D., 1989)、グループセッション (松原, 2001)、自己理解ワークブック (尾崎, 2005)、コンピュータを使用した研究報告 (石桁, 1993) から示唆が得られた。Damon W., Hart D., (1989) の質問項目では、自己定義:「あなたはどんな人ですか?」、自己評価:「あなたは自分の特に何を自慢に思いますか?」、過去と未来の自分:「あなたは今から5年後、同じだと思えますか違っていると思えますか?」、自己の関心:「あなたは何がしたいですか?」「あなたはどんな人になりたいですか?」「あなたの人生における望みは何ですか?」、連続性:「あなたは年々少しでも変わっていますか?」「どのようにですか (どのようにそうではないですか)?」「もし年々変わっているとしたら、それでもまだ自分なのだとどのようにわかりますか?」、存在:「あなたはどのようにあなたらしさを手に入れたのですか?」「あなたという人はどのように作られたのですか?」「あなたはどのように変わってきたのですか?」、相違:「正確にあなたと似ている人は誰かいると思えますか?」「あなたとあなたの知っている人との違いは何ですか?」などが挙げられていたが、これらを手がかりに自己の性格特徴・個性・心理的傾向・実存的傾向・対人関係・精神的なスタイルなどを把握できるような要素を今後のプログラムに取り入れたい。松原 (2001) のグループセッションからは次の3つの有益な視点が得られた。1つには、グループワークを取り入れる考え方であるが、この手法は他者の存在を通して、他者とは違う自己の存在を再認識させ、他者の視点から自己の捉え直しができる点で自己理解に効果的である。2つ目は、「自分の短所を長所にする」方法であるが、年齢の増加に伴い自己の否定的側面が認められていく (佐久間-保崎ら, 2000) とともに自己の肯定的側面と否定的側面を合わせ、総合的に自己を理解していく (河崎, 2000) という考えの延

長上にあり、自己の肯定的・否定的両側面を統合し受容することが自己理解の偏りを少なくする点で評価できる。3つ目は、研究成果として自己肯定感が向上したことを報告していたが、肯定的な自己理解は学生の自信を強め、自尊心・自己効力を引き上げるもので自己確立の土台にもなるものである。尾崎 (2005) の自己理解ワークブックでは、過去・現在・未来の経験を再構成する手法を通して自己理解を進めていくが、過去から将来に向けた一貫性のある自己を捉えることは、自分が何者であり、どのような者になっていきたいかを考え、自分自身について十分理解を深めていく効果的な方法の1つと考えられる。同様に石桁 (1993) も自分の歴史を振り返る・自分の特徴を知る作業を通して自己理解に役立てようとしている。このように人の発達の連続性の中で自己を吟味する視点は、揺るぎのない自分らしさの確立や自己確立には不可欠なものと考えられる。

## 2. 自己理解尺度について

自己理解尺度そのものは見つからなかったが、尺度の下位因子として自己理解尺度が見出されたという研究報告があった。特に、Bringle R.G.ら (2003) の自己理解学習尺度、河崎 (2003) の肯定的な自己理解尺度、古川 (2002) の自己主体性と関わる自己理解因子は、自己に関わる内的傾向に触れており、自己理解尺度作成にあたり、参考にしたい内容である。今後は、さらに自己の捉え方にどのようなものがあるかを、大学生・社会人などから幅広く意見・考えを聴取したい、また自己意識、自己概念はじめ自己に関する既成の尺度研究も検討に含める必要がある。

## 3. 今後の研究に向けて

自己理解を深めるプログラムを改良していくことと自己理解尺度を作成することが今後の目標になるが、その際、対象を大学生のどの学年に想定するかによって、プログラムの焦点づけが少しずつ異なってくる。例えば新入生であれば、大学生活への適応、学業の効率的な遂行、対人関係の構築、自分の居場所の確立などが中心となる自己理解に関するプログラムとなるであろうし、卒業期の学生であれば、適切な職業及び進路選択、社会的存在としての自己のあり方、自分らしさの確立などが中心となろう。キャリア設計に関わる研究報告では、自分の興味・関心・適性を考えること

を通して自己理解を深めていく方法も多く挙げられていたが、就職活動の時期に自己分析と重ねて自己理解を深める働きかけも有効と考えられる。またプログラムに要する時間についてであるが、数時間の取り組みの後、自己理解が深まったという研究報告が多かった。実施の場としては、授業という強制力のかかる場よりも、学生の主体性を優先させた場において実施した方が、参加者の動機づけの高い分、よりプログラム効果が現れやすいのではないだろうか。自主的な参加を前提に焦点を絞った1回性のものにするか、数回のセッションから構成された時間にゆとりのあるものにするか、その方向性も1つには限らないと考えられる。

以上、自己理解に効果的な働きかけを見出そうと先行研究の検討をしてきたが、得られた知見を取り入れ、今後は実践の回数を重ねながら、学生の発達支援に役立つものを提供していきたい。

文献

- Aberle G M. , The Washington Study-Service Year of Eastern Mennonite University : Reflections on 23 years of service learning, *American-Behavioral-Scientist*, 43(5), 2000, 848-857.
- Armeli S. , Stressor appraisals coping, and post-event outcomes: An investigation of the dimensionality and antecedents of stress-related growth. *Dissertation-Abstracts-International:-Section-B:-The-Sciences-and-Engineering*, 59(9-B), 1999, 5163
- 青木万里、心理学の授業に用いた文章完成法の試みー自己理解と他者理解を促進するためにー、*学生相談研究*、23(1)、2002、73-86
- 青木万里、学生相談において自己理解を深めるために用いた文章完成法の試み、*心理臨床学研究*、16(4)、1998、353-364
- Baker E M. , Psychological education to enhance self-understanding and self-acceptance in college students, *Dissertation-Abstracts-International*, 38(7-B), 1979, 3378
- Brewer C L. , Undergraduate education in psychology : United States, *International-Journal-of-Psychology*, 41(1), 2006, 65-71
- Bringle R G. , Phillips M A. , Hudson M. , Student development: Washington, DC, US: American Psychology Association, 2003, 143-163
- Burnside R W. , Group counseling technique for adults returning to college, *Journal-of-College-Student-Personnel*, 15(1), 1974, 62
- Damon W. , Hart D. , The development of self-understanding from infancy through adolescence, *Child-Development*, 53(4), 1983, 841-864
- Damon W. , Hart D. , Self-understanding in childhood and adolescence, New York, NY, US : Cambridge University Press. xii, 1989, 205
- Davies D. , Jacobs A. , “Sandwiching” complex interpersonal feedback, *Small-Group-Behavior*, 16(3), 1986, 387-396
- 遠藤利彦、乳幼児期における自己と他者、そして

- 心-関係性、自他の理解、および心の理論の関連  
際を探る-、心理学評論、40(1)、1997、57-77  
榎本博明、「自己」の心理学-自分探しへの誘い-、  
サイエンス社、1998
- Farnsworth D L. , Social and emotional development  
of students in college and university, Part 1, Mental-  
Hygiene.-New-York, 43 , 1961, 358-367
- 古川秀夫、インターンシップ経験と職業意識、科  
学研究費補助金採択課題・成果概要データベース、  
2002
- Gartner A F. , The psychopathology of  
adolescence, Proposal for an undergraduate course,  
Teaching-of-Psychology, 11(4), 1986, 241-242
- Gaspar Z E. , Furthering personality development  
through psychological exercises, Praxis-der-  
Psychotherapie, 13(1), 1968, 10-12
- Greenwood J I. ,  
An Investigation of the validity of a multivariate  
career decision-making model, Dissertation-Abstracts-  
International:-Section-B:-The-Sciences-and-  
Engineering,  
64 (12-B), 2004, 6363
- Haight D A. , Video tape feedback in group encounter  
with community college students, Dissertation-  
Abstracts-International, 34(1-A), 1973, 135-136
- Heck S. , Weible T. , Study of first year college  
students' perceptions of career choice based on  
exploratory field experiences, Journal-of Educational-  
Research, 71(5), 1978, 272-276
- 堀野緑・上瀬由美子、青年期における自己情報収  
集行動、日本教育情報学会誌、10 (2)、1994、  
55-62
- 石川健介、心理検査のフィードバックにおける「  
治療的側面」に関する実証的研究、科学研究費補  
助金採択課題・成果概要データベース、2005
- 石桁正士ら、学生のPI(パーソナル・アイデン  
ティティ)確立のための研究 (I)、大阪電気通  
信大学研究論集 人文・社会学編、27, 1993、  
122-132
- Johnson R W. , Hoese J. , Career planning concerns  
of SCII clients,  
Career-Development-Quarterly, 36 (3) , 1988,  
251-258
- 香川順子、大学生を対象とした自己発見の学習、  
大学教育学会誌、27(2)、2005、111-115
- 菅田圭次・小澤一仁、大学生の自己理解と社会認  
識の関係についての研究(2)：特に大学生の葛藤  
喚起を介した社会認識について、東京工芸大学工  
学部紀要、人文・社会編、29(2)、2006、33-45
- 河崎智恵、男女の生涯発達を支援するキャリア教  
育プログラムの開発、科学研究費補助金採択課題・  
成果概要データベース、2003
- 河崎智恵、家庭科におけるキャリア教育モデルの  
開発、日本教科教育学会誌、23、2000、67-75
- 川瀬隆千ら、本学のキャリア教育プログラムが学  
生の自己効力感に及ぼす効果、宮崎公立大学人文  
学紀要、13(1)、2006、57-74
- 越川房子、「無我」の心理学的構造と機能に関す  
る研究、科学研究費補助金採択課題・成果概要デー  
タベース、2003
- Lincoln C E. , Everyman as psychologist, Change,  
8(2), 1977, 54-57
- Mark M. , Menson B. , Using David Kolb' s learning  
theory in portfolio development courses, New-  
Directions-for-Experiential-Learning, 16 , 1982 ,  
65-74
- 松原達哉、大学生の否定的自己理解から肯定的自  
己理解への変換法、第22回全国大学メンタルヘル  
ス研究会報告書、2001、55-58
- McCary P W. , The effects of small self-understanding  
groups on the self-concept and anxiety level when  
group composition has been varied,  
Dissertation-Abstracts-International, 31(5-A),  
1971, 2112
- Micek L. , The methods of self-understanding in the  
life of college students,  
Sbornik-Praci-Filosoficke-Fakulty-Brnenske-U,  
20(17), 1972, 193-209
- 溝上慎一、学びの導入教育としての自己理解教  
育実践：大学生活の視点からのアプローチ、  
日本教育工学会大会講演論文集、18、2002a、  
447-448
- 溝上慎一ら、大学生活を支援する自己理解教育実  
践：学びとの接合を目指して、日本教育心理学会  
総会発表論文集、44、2002b、42-43
- 溝上慎一、自己理解の「表現」における他者の視  
点参照の効果、性格心理学研究、8(2)、2000、  
101-112

- Montemayor R. , Eisen M. , The development of self-conceptions from childhood to adolescence, *Developmental-Psychology*, 13(4) , 1978, 314-319
- 村上貴聡・橋本公雄・徳永幹雄、スポーツ選手のメンタルヘルス評価尺度改訂版の作成、*健康科学*、25、2003、67-77
- Narloch R H. , 1999 Development of self-understanding during the college years, *Dissertation-Abstracts-International:-Section-B:-The-Sciences-and-Engineering*, 59(8-B), 1999, 4511
- 日本国語大辞典WEB版、JK select series 日国オンライン、2007
- 大山正・藤永保・吉田正昭、*心理学小辞典*、有斐閣、1978、107
- 尾崎仁美、*自叙写真法と自己対面法を用いた女子大学生の自己理解支援法の開発*、民間助成研究成果概要データベース、2006
- 小澤一仁・滝沢利直、大学生の自己理解と社会認識の関係についての研究(3)：学生における「現代社会と人B」の教育効果と自己理解・社会認識との関係、*東京工芸大学工学部紀要*、人文・社会編、29(2)、2006、46 - 60
- 小澤一仁、*学び支援の自己理解教育実践「大学生の心理学」を居場所及びアイデンティティの視点から捉える*、*京都大学高等教育研究*、8、2002、59-74
- Raphael K. , College women's Holland-theme interest/occupational choice congruence , Effects of occupational belief structure, knowledge of work orientation, and traditionality of occupational choice, *Dissertation-Abstracts-International*, 45 (4-B) , 1985, 1274
- 佐久間一保崎路子・遠藤利彦・無藤隆、*幼児期・児童期における自己理解の発達：内容的側面と評価的側面に着目して*、*発達心理学研究*、11(3)、2000、176-187
- 下村明子、*循環過程を用いた体験学習を試みて*、*藍野学院紀要*、13、1999、77-84
- 下山晴彦、*コンピュータ通信媒介型カウンセリングの効果に関する臨床心理学的研究*、民間助成研究成果概要データベース、1995
- Schnarr A H. , The construction and evaluation of a workbook to facilitate productive self-understanding, *Dissertation-Abstracts-International*, 44(5-A) 1984, 1393-1394
- Schroeder J E. , 1996 An analysis of the Consumer Susceptibility to International Influence Scale, *Journal-of-Social-Behavior-and-Personality.*, 11(3), 1996, 585-599
- Shaffer P. , Murillo N. , Michael W B. , *Educational-and-Psychological-Measurement*, 40(4), 1981, 1081-1089
- Smith K H. ,Pedersen D M. ,Lewis R E. , Dimensions of interpersonal perception in a meaningful ongoing group, *Perceptual-and-Motor-Skills*, 22(3), 1966, 867-880
- Springer L. et al. , Influences on college students' orientations toward learning for self-understanding, *Journal-of-College-Student-Development*, 36(1), 1995, 5-18
- 杉浦京子、*臨床心理学講義*、朱鷺書房、2002
- 高橋桂子・片岡郁子、*生活設計の視点を取り入れたキャリア教育の提案*、*新潟大学教育人間科学部紀要*、7(2)、2004、197-207
- 滝山桂子、*保育学習に関する中学生・高校生・大学生の意識と課題：生活者の視点を導入して*、*日本家庭科教育学会誌*、42(3)、1999、47-54
- 滝沢利直・菅田圭次、*大学生の自己理解と社会認識の関係についての研究(1)：現代社会における当事者意識の形成*、*東京工芸大学工学部紀*、人文・社会編、29(2)、2006、24 - 32
- 富岡詔子、*唯識説からみた病気への「とらわれ」と「気づき」の心理学的特性に関する基礎研究*、*科学研究費補助金採択課題・成果概要データベース*、1999
- Ware M E. , Beischel M L. , Career development , Evaluating a new frontier for teaching and research. *Teaching-of-Psychology*, 6(4), 1979, 210-213
- 山本真理子、*心理測定尺度集 I*、サイエンス社、2001、2-3