

自己肯定感なるものについて：
「自己肯定感チェックシート」の分析を中心に

園田 明人

『国際関係・比較文化研究』（静岡県立大学国際関係学部）
第22巻第1号(2023年9月)抜刷

【研究ノート】

自己肯定感なるものについて： 「自己肯定感チェックシート」の分析を中心に

園田 明人

キーワード：自己肯定感、自尊感情、自己評価、自己受容、自己存在感、自己効力感、ポジティブ心理学、楽観性、悲観性

問題と目的

静岡県立大学は、心理学科や心理学に関連した学部・学科のない大学であるが、本学の学生団体から、学生団体が発行する雑誌で『自己肯定感』をテーマに特集を組むので、「自己肯定感とは何か」について話を聞きたい、また、自己肯定感のアンケート調査を行うので、その結果を見て分析してほしいとの依頼があった。自己肯定感という言葉は、世間では使われているが、心理学においては、必ずしも専門用語として使われているわけではないため、心理学のことを何も知らない学生が、心理学用語だと思っているのであろうと思われた。学生団体が行ったアンケート調査のデータも得られたため、以下、学生からの依頼について回答した内容を含め、この言葉にまつわることを簡単に整理した上で、調査の分析結果について報告し、いくつかの問題を考えていきたい。

巷で散見される書籍やインターネット情報には、「自己肯定感が高まれば人生は思い通りになる」とか、自己肯定感を高めることがよいことであり、「自己肯定感を高める方法」などといったものが紹介されていたりもする。学校教育の場においても、児童生徒の自己肯定感を高めることがよく、自己肯定感が低い生徒を問題視する傾向もあるようである。

何となく分かったかのように使われている言葉であるが、その中心概念は、科学としての心理学において用いられる "Self-Esteem" のことと思われる。日本の心理学用語としては、「自尊感情」が一般的であるが、「自尊心」と言ったり、「自己評価」と言ったりする場合もある。「自己存在感」や「自己効力感」ともほぼ同じ意味ではないかと思われていることもあるようである（国立教育政策研究所生徒指導・進路指導研究センター, 2015）。

このようにあいまいな概念であるが、心理学では、"Self-Esteem" については古くか

ら研究されている。尺度としては、Rosenberg (1965) の“自尊感情尺度”があるが、その日本語版として、山本・松井・山成 (1982) のものがある。他にも、桜井 (2000) の日本語版の尺度などもある。

自尊感情の概念についても、古くは、James (1890) やJames (1892 今田訳1992) により、“自尊感情=成功/願望”としてとらえられており、個人が重要であると考えている領域 (願望・要求) において、実際に成功体験があると、自尊感情が高まるというものである。しかしながら、測定尺度や概念について、さまざまな問題点が指摘され、多くの改訂の試みが行われている (例えば、阿部・今野, 2007, 遠藤, 1999, 山崎・横嶋・内田, 2017, 山崎, 2017 など)。

自尊感情を、自分に当てはまる項目 (認知された自己の性格特徴の形容詞や記述文) のうち、望ましい項目がいくつあるかで、その比を「自己受容指数」としてとらえ、青年期の発達による自己受容指数の変化を研究しているものもある (加藤, 1977, 梶田, 1980)。それらの研究では、青年期には自尊感情の低下が見られることなどが報告されている。

このように、心理学においては、自尊感情はさまざまな観点から研究されてきている歴史があるが、その詳細は、ここでは省略する。今回の学生団体からのインタビューは、「自尊感情」ではなく、「自己肯定感」とはどのようなものであるのかについて、心理学の専門的な立場からコメントが欲しいということでもあった。筆者は必ずしもこの分野の専門的研究をしてきたわけではないものの、概略として、次のようなコメントをした。すなわち、「自己肯定感」という用語は、あいまいで多義的なものであって、用語の定義も明確ではなく、心理学の専門用語でもないということ、一部の心理学者もこの用語を使うことはあるが、自己を肯定的に見ていることという、文字通りの意味で使っているにすぎないこと、心理学の専門用語としては、「自尊感情」や「自尊心」、「自己評価」といった言葉が使われていること、「自己受容」と同じ意味でとらえる人もいること、認知的不協和が生じたときに、これでいいんだと自分で自分のことを認めるという意味での「自己肯定」ということも考えられること、精神分析の防衛メカニズム (防衛機制) の一つである「合理化」に近い面もあり、もっともらしい言い訳をするということ (満たされない欲求に対して、もっともらしい理由をつけて自分を納得させる)、精神分析的には、「自己愛」ともいえ、「自己愛性人格障害」というものもあること、近年では、「ポジティブ心理学」というものが、心理学でさかんに研究されており、人間の持つ「強み」や「美德」などにも着目すべきであるとか、「病理」の治療よりも「健康」や「幸福」など、ウェルビーイングに目を向けるべきというものがあるが、自分の「美德」を自分で認めることが自己肯定感にも近いこと、などである。

また、「自己肯定感が高いほうが良いという認識はあっているのか、それが高いこと (低いこと) によるメリット、デメリット」についてという質問については、自尊

自己肯定感なるものについて

感情（自己評価）が高いということは、日常の行動に影響すること、自己評価が否定的であれば、行動は消極的になるが、自己評価が肯定的であれば、自分に自信があり、行動は積極的になるため、自尊感情が高いことは一般的にはよいということになること、また、自分の強みに気がつくことは、心身の健康につながるとされていること、しかしながら、過度に自分に自信を持ち、何でも楽観的にばかり考え、現実を目をつぶってしまうことは、望ましいことではないこと、悲観的な面もあるかもしれないが、何か悪いことが起こるかもしれないと、常に用心しながら必要な対策を取り、結果としてよい成果につながることが望ましいこと、自己肯定感が高すぎることによる弊害としては、「傲慢」という言葉がわかりやすいのではないか、「自己愛性人格障害」や「ナルシズム（自己愛）（自己陶醉、うぬぼれ）」ということでもあるのではないか、などとコメントした。

また、「近年の大学生の自己肯定感（自尊感情）の現状」については、近年の大学生のことは、よく分からないが、以前の青年との違いがいろいろありそうで、反抗期のない、反抗しない青年であるとか、孤独を嫌い、一人であるよりも誰かとつながっていたいというような面が強いのではないかと答えた。さらに、「ポジティブ・イリュージョン」という現象についての研究では、「同年代・同性の一般的大学生に比べて、あなたは・・・」という質問に対して、日本の大学生は、領域によって、ポジティブにとらえる面と、ネガティブにとらえる面があり、他者への優しさや、まじめさなどは、平均的他者に比べて自分をポジティブに（過大に）評価するが、能力や容姿などではネガティブにとらえている（過小評価）ことが報告されているが（外山・桜井, 2001）、この傾向は、本学の学生も、授業内での簡易的な測定ではあるが、同じ結果であったこと、などを説明した。

インタビューに対する、このような回答がすべて当を得たものであったかどうかは不明な点もあるが、実際に雑誌で使われたのは、これらの回答の一部であった（『& YOU』編集部, 2023）。

この雑誌の特集として、「自己肯定感チェックリスト」とされるもの（週刊朝日, 2019; 中島, 2019）を用いたアンケート調査を、学生団体が本学学生に実施している。その結果についてもコメントを求められ、アンケートの結果と今の大学生の状況を比較して、簡単なコメントが欲しいとも言われた。しかしながら、心理学者としては、このチェックリストがどのようなものであるのかについて、しっかりと理解してからでなければコメントできないと考え、調査の内容を確認し、調査結果のデータを分析するべきと考えた。

このチェックリストの質問項目の内容は、すべて、ネガティブ傾向（否定的内容）についての問いであり、それについて、当てはまるかどうかを○か×で回答させるものとなっている。そして、これらネガティブ傾向の当てはまりが少なければ、自己肯定感が高いのだという。週刊朝日（2019）の記事では、この「上記の12個の質問のう

ち、○が10個以上ある場合、あなたの自己肯定感はいまかなり低い状態になっているといえます。逆に○が5個以下の場合、あなたの自己肯定感はいま比較的高い状態といえます」、との記載もある。しかし、それでいいのか。心理学者であれば疑問に思い、立ち止まって検討すべきであると思うはずである。

そこで、本研究では、学生団体が実施した、このチェックシートを中心としたアンケート調査の回答データを分析することにした。分析の結果から、どのようなことがいえるかを検討することを研究の目的とした。

方 法

調査対象者と手続き 2023年1月に、学生団体から本学学生に、アンケート調査への回答協力が呼びかけられ、google フォームにより回答してもらった。その結果、87名の回答が得られた。内訳は、大学1年生35名、2年生27名、3年生15名、4年生8名、大学院生2名で、学部は、薬学部9名、食品栄養科学部2名、国際関係学部55名、経営情報学部16名、看護学部5名であった。性別の内訳や年齢は不明である。

調査内容 アンケート調査の内容は、中島(2019)の「自己肯定感チェックシート」の全12項目(自分に当てはまるかどうかの2件法)に加え、「あなたの悩みで近いものを選択してください」という質問に、「人と話すことが苦手」「周りを気にしすぎてしまう」「自分に自信がない」「自分の意見をはっきり言えない」「ストレスを溜め込んでしまう」「ちょっとした失敗やミスを引きずりやすい」の“6つの悩み”の中から、当てはまるものを選択(複数選択可)して回答するものと、「自分自身の性格、周りの人間関係など、悩みがあれば教えてください。」という質問に自由記述で回答するもので構成されていた。また、属性として、学部と学年の回答が求められた。

結 果

始めに、「自己肯定感チェックシート」の回答から、因子分析をおこなった。初回の因子分析(主因子法)では、固有値が1以上の因子数は4あり、スクリープロットや累積寄与率も参照した上で、4因子解が妥当と判断した。そこで、因子数を4と固定し、2回目の因子分析(主因子法、プロマックス回転)を行ったところ、項目01「朝、鏡を見て自分の嫌なところを探してしまっている」の因子負荷量が低く、共通性も低かった。そこで項目01を分析から除外し、3回目の因子分析を行った。その結果、4因子すべて因子負荷量が.40以上となった(表1)。

自己肯定感の程度を測定するというものではあるが、質問項目の内容は、いずれもネガティブなものなので、因子の解釈もネガティブになるが、第1因子は、行動を起こせない、限界を感じる、躊躇するといった項目であることから「行動消極性因子」と命名した。第2因子は、他者からの影響を受けてしまう項目が集まっていることから「他者による支配因子」と名付けた。第3因子は、決断できずに悩んでしまう項目

自己肯定感なるものについて

できているため「優柔不断因子」と名付けた。第4因子は、こんな自分が嫌だと思っている項目であることから「自己嫌悪因子」と名付けた。

表1 因子分析結果（プロマックス回転後のパターン行列）

	因子1 行動 消極性	因子2 他者による 支配	因子3 優柔不断	因子4 自己嫌悪
Q06 「ねば」「べき」と考えてしまい、行動を起こせない	0.763	-0.015	-0.075	-0.120
Q11 新しいことに挑戦したいなと思っても、「どうせ」「自分じゃな」と、勝手に限界を決めてしまっている	0.744	0.067	-0.115	0.016
Q08 やるぞと決めても、まわりの人の目が気になり、躊躇してしまうことがある	0.502	-0.097	0.140	0.231
Q03 職場や学校、家庭でちょっと注意されると、深く落ち込んでしまう。立ち直るまでに時間がかかってしまう	0.090	0.744	0.106	-0.218
Q04 自分のペースを乱されると、些細なことでもイラっとしてしまうことがある。	-0.151	0.698	-0.106	0.204
Q07 上司から言われた何気ないひと言が気になって、こたわってしまう	0.242	0.408	0.026	0.047
Q09 出かける前、一日を過ごす服選びに悩んでしまう	-0.176	-0.030	0.823	-0.079
Q05 ふとしたときに「無理」「忙しい」「疲れた」「どうしよう」「嫌だ」「つらい」といったネガティブな言葉がこぼれている	0.069	0.149	0.424	0.199
Q10 一度決めたことなのに、本当にこれでいいのかなと悩むことがある	0.317	-0.052	0.413	-0.034
Q12 電車から降りるときやエレベーターに乗るとき、ノロノロしている人にイライラしてしまう	0.024	-0.092	-0.024	0.616
Q02 SNSを開くたび、人からの「いいね」を待っている自分がいる	-0.023	0.198	-0.007	0.502

また、因子間相関は、表2に示すとおりであった。因子1（行動消極性）は因子2（他者による支配）と中程度の相関があり、因子3（優柔不断）と弱い相関がみられた。因子2（他者による支配）は、因子3（優柔不断）と弱い相関がみられた。その他の因子間相関はみられなかった。

表2 因子相関行列

	因子1	因子2	因子3	因子4
因子1 行動消極性	1.000	0.460	0.342	0.122
因子2 他者による支配		1.000	0.377	0.255
因子3 優柔不断			1.000	0.042
因子4 自己嫌悪				1.000

次に、4因子の尺度得点を求め、尺度得点間で相関係数を求めた(表3)。その結果、因子間相関と同様に、因子1(行動消極性)は因子2(他者による支配)や因子3(優柔不断)と弱い相関がみられた。因子2(他者による支配)は、因子3(優柔不断)と弱い相関がみられた。その他の因子間相関はみられなかった。

これらのことから、行動消極性が高い人ほど、他者による支配と優柔不断傾向が高く、他者による支配が高い人ほど、優柔不断傾向が高かったが、その相関関係はいずれも強いものではなかった。

表3 因子尺度得点間のPearsonの相関係数

	因子1	因子2	因子3	因子4
因子1 行動消極性	1.000	.387**	.307**	0.128
因子2 他者による支配		1.000	.326**	0.201
因子3 優柔不断			1.000	0.067
因子4 自己嫌悪				1.000

** p<.01

これらの結果から、この「自己肯定感チェックシート」なるものは、質問項目全体を通して1因子構造にはなっていない、つまり、合計点を出しても、それによって「自己肯定感」という1因子を見ることはできそうにないことが分かった。因子間相関は弱いながら認められるものの、1因子解とするには無理があると思われる。解析の結果から、「自己肯定感チェックシート」は4因子構造と見るのが妥当であると思われる。

このチェックリストの作者によれば、質問項目の内容に当てはまらないことが「自己肯定感」が高い、望ましい姿なのだという。そうであれば、「他者を気にせず、自分の判断で自己決定し、自分を信じて、積極的な行動ができる」ことが、「自己肯定感が高い人物像」になるのであろう。あえて1因子解としてとらえた場合の全体像ではあるが、全体として、自己中心的な性格にも思える人物像である。このチェックリストが示す自己肯定感の高い人物像は、そういう性格傾向を持つ人なのかもしれない。

次に、4因子の尺度得点の平均値を比較した(表4と図1)。本学の学生は、自己嫌悪は低い、優柔不断傾向がやや高い傾向が見られる。嫌な自分を意識すること(自己嫌悪)は少ないが、あれかこれかと悩んでしまう優柔不断傾向がやや高い学生が多いといえるかもしれない。

自己肯定感なるものについて

表4 4尺度得点の平均値

		平均値	標準偏差
因子1	行動消極性	0.544	0.384
因子2	他者による支配	0.617	0.375
因子3	優柔不断	0.682	0.344
因子4	自己嫌悪	0.408	0.400

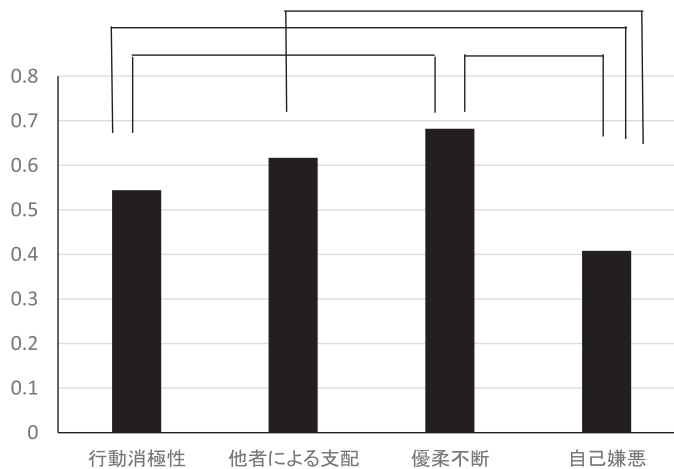


図1 4尺度得点の平均値

平均値の差を見るために、1要因参加者内の分散分析を行ったところ、4つの平均値には1%水準で有意な差が認められた ($F(3,347) = 11.04, p < .01$)。効果量 (f) は、0.358で中程度であった。多重比較 (Holm法, 5%水準) の結果、「優柔不断」は、「他者による支配」とは有意差はないが、「行動消極性」や「自己嫌悪」と有意な差がみられた。「自己嫌悪」は、「他者による支配」や「行動消極性」とも有意差があった。

各因子項目の学年別平均値を表5に示す(4年生と大学院生は人数が少ないため「4年生院生」としてまとめた)。学年によって平均値に差があるかどうかを比較するために、因子項目平均値ごとに、1要因参加者間の分散分析を行った。その結果、行動消極性でのみ、学年の主効果が認められた ($F(3,86) = 2.85, p = .042$, 偏イータ2乗 = .093) (図2)。多重比較 (LSD法) を行ったところ、4年生院生は、1年生と有意な差があり ($p = .005$)、2年生や3年生とは有意な差の傾向が見られた ($p = .086, .061$)。

このことから、1年生は行動消極性が高いが、学年が進むにつれ、行動消極性は低くなり、4年生や大学院生は最も行動消極性が低い、すなわち積極的な行動を取っていることが分かった。4年生や大学院生が一番自分に自信があり、積極的な行動を取っているようである。

表5 各因子項目得点の学年別平均値 (SD)

	1年生	2年生	3年生	4年生院生
人数	35	27	15	10
行動消極性	0.648 (0.379)	0.506 (0.362)	0.556 (0.371)	0.267 (0.378)
他者による支配	0.571 (0.384)	0.691 (0.369)	0.644 (0.367)	0.533 (0.391)
優柔不断	0.743 (0.303)	0.704 (0.362)	0.578 (0.344)	0.567 (0.417)
自己嫌悪	0.343 (0.359)	0.500 (0.416)	0.500 (0.463)	0.250 (0.354)

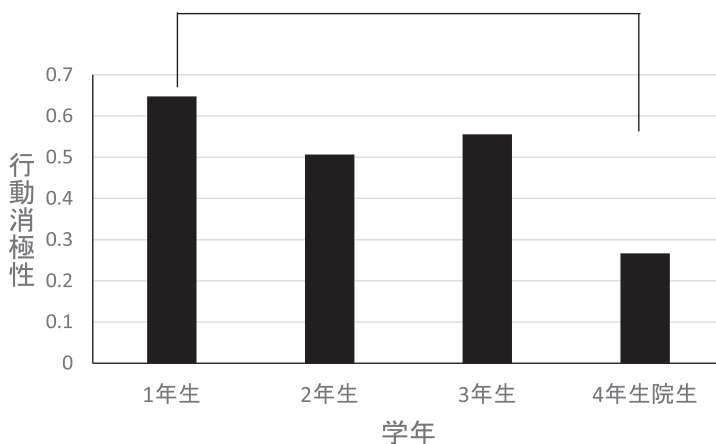


図2 行動消極性因子項目得点の学年別平均値 (SD)

6種類の悩み（人と話すことが苦手、周りを気にしすぎてしまう、自分に自信がない、自分の意見をはっきり言えない、ストレスを溜め込んでしまう、ちょっとした失敗やミスを引きずりやすい）それぞれについて、「はい」と答えている人（その悩みをかかえている人）と、そうでない人を分けて、各因子項目平均値を比較した（表6）。その結果、「人と話すことが苦手」に「はい」と答えている人は、そうでない人に比べて、「他者による支配」得点が有意に高かった（ $F(1,86) = 5.52, p = .021$ ）。「周りを

自己肯定感なるものについて

気にしすぎてしまう」に「はい」と回答している人ほど、「行動消極性」が高く (F (1,86) =20.04, $p<.01$)、「他者による支配」を受けやすかった (F (1,86) =20.07, $p<.001$)。「自分に自信が無い」と思う人ほど、「行動消極性」が高く (F (1,86) =20.93, $p<.001$)、「他者による支配」を受けやすく (F (1,86) =12.22, $p=.001$)、「優柔不断」傾向が高かった (F (1,86) =14.15, $p<.001$)。「自分の意見をはっきり言えない」と思う人ほど、「行動消極性」が高いことが分かった (F (1,86) =5.04, $p=.027$)。「ストレスをため込んでしまう」と思う人ほど、「他者による支配」を受けやすく (F (1,86) =8.79, $p=.004$)、「自己嫌悪感」が高い傾向にあった (F (1,86) =2.82, $p=.097$)。「ちょっとした失敗やミスを引きずりやすい」と思う人ほど、他者による支配が高かった (F (1,86) =20.08, $p<.001$)。

表 6 悩みの有無別にみた各因子項目平均値(SD)と、悩みの有無による平均値の差の検定結果

	人と話すことが苦手			周りを気にしすぎてしまう			自分に自信がない		
	はい(n=17)	いいえ(n=70)		はい(n=48)	いいえ(n=39)		はい(n=48)	いいえ(n=39)	
行動消極性	0.647 (0.363)	0.519 (0.388)	ns.	0.694 (0.336)	0.359 (0.362)	$p<.001$	0.715 (0.330)	0.333 (0.342)	$p<.001$
他者による支配	0.804 (0.290)	0.571 (0.381)	$p=0.021$	0.764 (0.322)	0.436 (0.360)	$p<.001$	0.736 (0.357)	0.470 (0.348)	$p=.001$
優柔不断	0.725 (0.294)	0.671 (0.357)	ns.	0.736 (0.299)	0.615 (0.386)	ns.	0.799 (0.290)	0.538 (0.356)	$p<.001$
自己嫌悪	0.353 (0.386)	0.421 (0.405)	ns.	0.458 (0.410)	0.346 (0.383)	ns.	0.396 (0.412)	0.423 (0.390)	ns.

	自分の意見をはっきり言えない			ストレスを溜め込んでしまう			ちょっとした失敗やミスを引きずりやすい		
	はい(n=34)	いいえ(n=53)		はい(n=39)	いいえ(n=48)		はい(n=42)	いいえ(n=45)	
行動消極性	0.657 (0.371)	0.472 (0.378)	$p=0.027$	0.564 (0.384)	0.528 (0.388)	ns.	0.540 (0.382)	0.548 (0.390)	ns.
他者による支配	0.608 (0.406)	0.623 (0.358)	ns.	0.744 (0.329)	0.514 (0.383)	$p=.004$	0.786 (0.319)	0.459 (0.357)	$p<.001$
優柔不断	0.657 (0.333)	0.698 (0.354)	ns.	0.701 (0.340)	0.667 (0.351)	ns.	0.698 (0.311)	0.667 (0.376)	ns.
自己嫌悪	0.397 (0.404)	0.415 (0.401)	ns.	0.487 (0.405)	0.344 (0.388)	$p=.097$	0.440 (0.401)	0.378 (0.401)	ns.

考 察

「自己肯定感」という言葉が広く使われている中で、「自己肯定感チェックシート」とされる質問項目に回答すれば、自己肯定感の高さ・強さが分かるということが、大学生を初めとした世間一般に流布されている。本研究では、その「自己肯定感チェックシート」なるものがどのようなものであるのかを、大学生を対象に実施された調査の回答データをもとに分析した。その結果、「自己肯定感チェックシート」は、1因子構造ではなく、4因子構造となっていること、また、その質問項目は、すべてがネガティブな内容であることから、自己肯定とは反対の、自己否定的側面をとらえようとしているものであり、「行動消極性」、「他者による支配」、「優柔不断」、「自己嫌悪」の4因子で構成されていることが分かった。このチェックシートは、こうしたネガティブな特徴が少なくなれば、自己肯定感が高くなるということであるが、それでは自己

肯定感を定義したことにはならない。自己否定感が少ないことは、自己肯定感が高いことを示してはいない。自己否定と自己肯定は一次元の両極であるとは限らず、二次元性もある。楽観性に関する心理学のこれまでの研究では、オプティミズム（楽観性）とペシミズム（悲観性）は一次元上の両極であるのか、二次元なのかについて、いくつかの研究で結果が示され議論されてきており、二次元であるとの解釈が多くなっているが（例えば、園田・藤南, 1998）、自己肯定と自己否定も、それと同じである。また、自分を正しく省みず、自己を過度に過信した、自己中心的な性格は、社会生活にも支障を来すであろう。むしろ、「防衛的ペシミズム」に関する研究で示されているように、適度に自己のネガティブな側面を意識している方が、結果として成功につながることも多い。

このような分析結果から、このチェックシートでは、自己の肯定的側面を測定しているとはいえないこと、質問紙の信頼性や妥当性に関する記述を確認できないこと、これまでの科学としての心理学におけるさまざまな研究知見をふまえていないことなどの問題があると思われる。確かに、中島（2019）は、自己肯定感を、「自尊感情」、「自己受容感」、「自己効力感」、「自己信頼感」、「自己決定感」、「自己有用感」の6つで構成されるものであると述べている。しかしながら、それらを一つにまとめて「自己肯定感」という一つの構成概念ができることは、科学的なデータで示されているわけではない。また、肯定的であることばかりが強調され、否定的側面を軽視する風潮は、望ましいものでもなく、科学的にもそれがよいことであるということが示されているわけではない。科学としての心理学として、エビデンスを積み重ね、エビデンスに基づいた概念定義や尺度開発、さらには研究知見の公表をしていく必要があると思われる。

ところで、本研究における調査結果からは、今日の大学生は、あれこれと悩んで決断できない優柔不断面が高い傾向にあるが、だからといって、日常生活で自分を嫌悪してしまうことが高いわけではないという傾向が示されていた。今日の大学生の特徴の一端を示していると思われる。また、大学生は1年生から4年生へと学年が上がるにつれて、行動の消極性が低くなっていた。これは、青年期から成人期へと移行する過程での、大学生の自己形成の発達的变化を示すものといえるだろう。なお、学部による差についても分析はしてみたが、各学部のサンプル数に偏りがあることも考慮すれば、特段の知見は得られなかった。自由記述による回答については、回答数が少なく、事例研究として分析すれば何か得られるものはあるかもしれないが、詳細な分析までは行っていないため、今後の課題としたい。

本研究では、自尊感情や肯定的自己概念についての十分な研究レビューが行われていないが、山崎（2017）による「自尊感情革命」という新しい提案も示されているように、広く多面的な研究レビューが必要であろう。今後は、こうした心理学における数多くの研究知見をふまえ、新たな研究に取り組んでいきたい。

引用文献

- 阿部美帆・今野裕之（2007） 状態自尊感情尺度の開発. パーソナリティ研究, **16** (1), 36-46.
- 『&YOU』編集部（2023） 特集「自己肯定感とは」：自分との向き合い方、自分らしく生きるためのヒント. 静岡県立大学キャリア情報誌『&YOU』（アンドユー）第**31**号, 4-5.
- 遠藤由美（1999） 「自尊感情」を関係性からとらえ直す. 実験社会心理学研究, **39** (2), 150-167.
- James, W. (1890). *The principles of Psychology* (Volume One). New York: Henry Holt and Company.
- James, W. (1892). *Psychology: Briefer course*. London: Macmillan. (ジェームズ, W. 今田 寛 (訳) (1992). 心理学 (上) 岩波文庫)
- 梶田叡一（1980） 自己意識の心理学. 東京大学出版会
- 加藤隆勝（1977） 青年期における自己意識の構造. 東京大学出版会
- 国立教育政策研究所生徒指導・進路指導研究センター（2015） 「自尊感情」？それとも「自己有用感」？. 生徒指導リーフ **leaf.18**
- 中島輝（2019） 自己肯定感の教科書. SBクリエイティブ
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- 桜井茂男（2000）. ローゼンバーグ自尊感情尺度日本語版の検討. 発達臨床心理学研究, **12**. 65-71.
- 週刊朝日（2019） あなたの「自己肯定感」は大丈夫？ 専門家監修チェックシートを見よ. 週刊朝日 2019年6月7日号
<<https://dot.asahi.com/wa/2019053000013.html>>
- 園田明人・藤南佳代（1998） オプティミズム・ペシミズムの構造分析と健康感との関係. 健康心理学研究, **11**, 1-14.
- 外山美樹・桜井茂男（2001） 日本人におけるポジティブ・イリュージョン現象. 心理学研究, **72**, 329-335.
- 山崎勝之（2017） 自尊感情革命. 福村出版.
- 山崎勝之・横嶋敬行・内田香奈子（2017） 「セルフ・エスティーム」の概念と測定法の再構築ーセルフ・エスティーム研究刷新への黎明. 鳴門教育大学研究紀要, **32**, 1-19.

参考文献

- 堀 洋道（監修）・吉田 富二雄・宮本 聡介（編集）2011 心理測定尺度集 V: 個人から社会へ〈自己・対人関係・価値観〉, サイエンス社

Journal of International Relations and Comparative Culture, Vol22 No.1, 2023, p133-144

Sense of Self-Positivity:
Focusing on an Analysis of the "Questionnaire for a Sense of Self-Positivity"

Akihito SONODA
(University of Shizuoka)

Key words : positive self-concept (sense of self-positivity), self-esteem, self-rating (self-evaluation), self-acceptance, self-efficacy, positive psychology, optimism, pessimism