

生きがいを考えるとき・感じるとき・ 欲しいときはどんなときか？

熊 野 道 子

生きがいは“いかに生き生きと生きるか”といった人生の核心となる問題である。従来の心理学では、ストレスや抑うつなどのネガティブな感情に比べ、生きがいや幸福感のようなポジティブな感情は研究になりにくいとされてきた。最近では、ポジティブ心理学が提唱され（e.g., Seligman, 2002 小林訳 2004; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000）、ポジティブな感情を研究していこうという動きが起こってきている。生きがいという言葉は、その学問的な定義はさまざまであり、まだ合意にはいたっていないが、生きている張り合いとか、生きている値打ちという意味で、日常生活でよく用いられる概念である（熊野，2003）。それゆえ、生きがいは、一般的にはポジティブなものだと捉えられている。

それならば、ネガティブな状況では生きがいを感じないのだろうか。神谷（1966）では、“らい予防法”で隔離政策がとられ、偏見と差別の中でネガティブな状況であったハンセン病患者を対象として記述している。その状況では、約半数の患者が将来になんの希望も目標も持っていなかったが、生きる喜びをきわだって感じる人もいた。たとえば、ある青年は、園内の気象観測所に勤め、この仕事に生きがいを感じるにより生きる喜びを感じていた。すなわち、ネガティブな状況でも、生きがいを感じるができる人もいることを示している。

また Frankl（1947 a 霜山訳 1961）は、アウシュヴィッツの強制収容所の

体験をもとにネガティブな状況でも生きる意味を見出しうることを記している。そして、生きている意味を問うときには、そのときすでに生きている意味が問題化しているときであると述べている (Frankl, 1947 b 山田・松田訳 1993)。すなわち、人は病気になってはじめて健康を意識するのと同じように、ポジティブな状況では生きる意味や生きがいについて考えないが、ネガティブな状況になって生きる意味や生きがいについて考えるようになると考えられる。

ネガティブな状況における生きがいの大切さを示すものとして、癌患者の生きがい療法がある。この療法は、癌患者がモンブラン登山などの生きがいを持つことで前向きに生きることを促す心理療法である (伊丹, 1990)。すなわち、生きがいは、ネガティブな状況で人生を再構築する可能性を持っているとも考えられる。生きがいは、ネガティブな状況で生きていくための動機づけとなり、積極的方向づけや生きる意味を与えてくれるものであると考えられる。それゆえ、生きがいを求めることにより、ネガティブな状況で自分を奮い立たせ、その状況を立て直し、人生を再構築するためのきっかけとなるのであろう。

ところで、ポジティブ心理学に関する研究が進展する中で、ストレスに関する研究にも変化が認められてきている。従来のストレス研究では、Lazarus & Folkman (1984) の理論に沿って、ストレッサーに対する認知的評価によりストレス反応が生じ、コーピングによりストレス反応を低減することができることが数多く研究されてきた。それに対し、ポジティブ心理学研究では、心的外傷を体験した後のストレス反応に注目するだけでなく、ポジティブな変化が注目されるようになった。この変化を表す概念として、ストレスに関連した成長 (Park, Cohen, & Murch, 1996) や心的外傷後成長 (Tedeschi & Calhoun, 1995) やベネフィット・ファインディング (Tennen, Affleck, Urrows, Higgins, & Mendola, 1992) が提唱され、数多くの研究が行われている。生きがいについても、ネガティブな状況で生きがいを求めることにより、人生を再構築するというポジティブな変化のためのきっかけとなり、人格的成長やベ

ネフィット・ファインディングを促す可能性が考えられる。

このように、一般的には生きがいを感じるときはポジティブな状況であり、生きがいを考えるとときや求めるときがネガティブな状況である。それならば、生きがいを考えるとときや求めるときがあるときには、一般的には生きがいを感じることは難しいのであろうか。また、生きがいを考えるとときや欲しいときがある場合とない場合に感じる生きがいの質的な差はあるのだろうか。そこで本研究では、生きがいを考えるととき・感じるとき・求めるときがいかなるときかを明らかにすることを目的とする。大学生を対象として、生きがいを考えるととき・感じるとき・欲しいときについて尋ね、それらがどんなときであるかを明らかにし、それらの関係を検討する。そして、生きがいを考えるととき・感じるとき・欲しいときの有無の個人内のパターンのケーススタディにより、生きがいを考えるとときと欲しいときがあるかによって、感じる生きがいがどのように異なるかを検討する。

方 法

(1) 調査対象者

兵庫県にある私立女子大生 118名で、平均年齢は19.0歳で、SDは1.1歳であった。なお、考えるととき、感じるとき、欲しいときの有無に関する選択のいずれかに無回答のあった8名のデータを削除し、110名を解析対象とした。

(2) 調査項目

生きがいを考えるとときについては、“あなたは「生きがい」について考えることがありますか”と尋ね、“ある”“ない”のどちらかを選択するように求めた。“ある”と回答した場合に、どんなときに「生きがい」について考えるかを具体的に記述するように求めた。生きがいを感じるときについては、“あなたは「生きがい」を持っていると感じることがありますか”と尋ね、生きがいを欲しいときについては、“あなたは「生きがい」を欲しいと思うことがあり

ますか”と尋ねた。感じるとき・欲しいときについても、考えるときと同じように、“ある”と回答した場合に、どんなときかを具体的に記述するように求めた。

(3) データの整理・分析方法

生きがいを考えるとき・感じるとき・欲しいときの有無の2件法の項目は、考えるとき・感じるとき・欲しいとき別に選択した調査対象者の人数を算出し、それぞれのときについて、その偏りの χ^2 検定を行った。また、考えるとき・感じるとき・欲しいときにおける有無の個人内パターンについて検討した。

自由記述の項目は、コーディングによる分析とケース・スタディ的分析を行った。コーディングによる分析では、まず全体を読んで記述内容を把握し、ネガティブな内容、ニュートラルな内容、ポジティブな内容に分類した。具体的なコーディングの仕方は、ネガティブな内容では、ネガティブな感情・自己評価・生活環境・未来に関する記述が文章中に認められたものをカウントした。ニュートラルな内容では、ネガティブな内容やポジティブな内容が含まれていない記述（たとえば、ふとしたとき）をカウントした。ポジティブな内容では、ポジティブな感情や行動に関する記述が文章中に認められたものをカウントした。なお、複数の内容や表現を記述している場合は、複数のコーディングを行った。その各コーディングの集計について、考えるとき・感じるとき・欲しいときでのコ克蘭のQ検定を行った。また、考えるとき・感じるとき・欲しいときの有無の個人内パターンについて、ケース・スタディ的に自由記述の内容を検討した。

結 果

1. 生きがいを考えるとき・感じるとき・欲しいときの有無

生きがいを考えるとき・感じるとき・欲しいときのそれぞれの有無を Table 1 に示す。生きがいを考えるときと感じるときは、約 50% の者があると回答

Table 1 生きがいを考えるととき・感じるとき・欲しいときの有無

	あり		なし		$\chi^2(1)$
	人数	(%)	人数	(%)	
考えるとき	59	(54%)	51	(46%)	0.6
感じるとき	52	(47%)	58	(53%)	0.3
欲しいとき	73	(66%)	37	(34%)	11.8***

***: $p < .001$

%は人数/110名

した。欲しいときは、66%の者があると回答しており、欲しいときがある者の割合が高かった ($\chi^2(1) = 11.8, p < .001$)。

2. 生きがいを考えるととき・感じるとき・欲しいときのそれぞれの内容

生きがいを考えるととき・感じるとき・欲しいときのそれぞれの記述内容をTable 2に示す。生きがいを考えるとときと欲しいときは、類似した内容の記述があり、悩む、落ち込む、つまらないなどネガティブな感情、自信がないなどネガティブな自己評価、毎日が同じなどネガティブな生活環境、将来の不安などネガティブな未来といったネガティブな内容のものが多かった(考えるととき: 34%、感じるとき: 1%、欲しいとき: 50%、 $Q(2) = 75.6, p < .001$)。また、ふとしたとき、生きがいという言葉聞いたとき、暇なときなどニュートラルな内容のものもあった(考えるととき: 17%、感じるとき: 6%、欲しいとき: 16%、 $Q(2) = 7.8, p < .05$)。

生きがいを感じるときは、楽しい、達成感などポジティブな感情、または、がんばる、好きなことをするなどポジティブな行動に関するポジティブな内容のものであった(考えるととき: 2%、感じるとき: 35%、欲しいとき: 0%、 $Q(2) = 74.2, p < .001$)。従って、生きがいについて考えるとときや欲しいときはネガティブな状況であり、生きがいを感じるときはポジティブな状況であった。

Table 2 生きがいを考えるとき・感じるとき・欲しいときの記述内容

	考えるとき		感じるとき		欲しいとき		Q(2)
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	
ネガティブな感情							
悩む	8	(7%)	1	(1%)	6	(5%)	6.5*
落ち込む	7	(6%)			6	(5%)	7.2*
つまらない	5	(5%)			9	(8%)	8.7*
不安	5	(5%)					10.0**
無気力	3	(3%)			1	(1%)	3.5
生きがい感がない	2	(2%)					4.0
孤独感	2	(2%)			3	(3%)	3.5
むなしい					6	(5%)	12.0**
つらい					3	(3%)	6.0*
ネガティブな感情 (合計)	31	(28%)	1	(1%)	31	(28%)	36.7***
ネガティブな自己評価							
自信がない	4	(4%)			2	(2%)	4.0
自分の存在感がうすい	1	(1%)					2.0
自分の価値がない					4	(4%)	8.0*
その他のネガティブ自己評価	1	(1%)			3	(3%)	3.5
ネガティブな自己評価 (合計)	6	(5%)			9	(8%)	10.5**
ネガティブな生活環境							
毎日が同じ	4	(4%)			10	(9%)	11.7**
人の死	2	(2%)					4.0
やりたいことがない					2	(2%)	4.0
その他のネガティブ生活環境					1	(1%)	2.0
ネガティブな生活環境 (合計)	6	(5%)			13	(12%)	13.4***
ネガティブな未来							
将来の不安	2	(2%)					4.0
希望の喪失					2	(2%)	4.0
ネガティブな未来 (合計)	2	(2%)			2	(2%)	2.0
その他のネガティブな記述					4	(4%)	8.0**
ネガティブな記述 (合計)	37	(34%)	1	(1%)	55	(50%)	75.6***
ニュートラルな記述							
ふとしたとき	6	(5%)			1	(1%)	8.9**
他者の生きがいを感じたとき	4	(4%)			5	(5%)	4.7
生きがいという言葉聞いたとき	3	(3%)			2	(2%)	4.7
将来を考えたとき	2	(2%)	3	(3%)	4	(4%)	0.8
暇なとき	2	(2%)			5	(5%)	6.3*
人生を考えたとき	2	(2%)					4.0
過去を思い出す					1	(1%)	2.0
その他のニュートラルな記述			4	(4%)			8.0**
ニュートラルな記述 (合計)	19	(17%)	7	(6%)	18	(16%)	7.8*
ポジティブな感情							
幸福感	2	(2%)	4	(4%)			4.8
楽しい			10	(9%)			20.0***
達成感			8	(7%)			16.0***
充実感			3	(3%)			6.0*
満足感			4	(4%)			8.0*
愛情			3	(3%)			6.0*
ポジティブな感情 (合計)	2	(2%)	26	(24%)			48.3***
ポジティブな行動							
がんばる			10	(9%)			20.0***
好きなことをする			5	(5%)			10.0**
人との出会い			3	(3%)			6.0*
他者からの承認			3	(3%)			6.0*
ポジティブな行動 (合計)			16	(15%)			32.0***
ポジティブな記述 (合計)	2	(2%)	39	(35%)			74.2***

*: $p < .05$, **: $p < .01$, ***: $p < .001$

%は人数/110名

(合計)の人数では、2つ以上の小項目をあげた人も1人としてカウントしている。

3. 生きがいを考えるとき・感じるとき・欲しいときの間の関係

生きがいを考えるとき・感じるとき・欲しいときの間の有無の関係を Table 3 に示す。生きがいを考えるときがある者は、ない者より、生きがいを感じるときがある者の割合や (61%, $\chi^2(1) = 9.6, p < .01$) 欲しいときがある者の割合が高かった (83%, $\chi^2(1) = 15.9, p < .001$)。

Table 3 生きがいを考えるとき・感じるとき・欲しいときの間の有無の関係

		考えるとき		$\chi^2(1)$	感じるとき		$\chi^2(1)$
		あり <i>n</i> = 59 人数 (%)	なし <i>n</i> = 51 人数 (%)		あり <i>n</i> = 52 人数 (%)	なし <i>n</i> = 58 人数 (%)	
感じるとき	あり	36 (61%)	16 (31%)	9.6**	—	—	—
	なし	23 (39%)	35 (69%)		—	—	
欲しいとき	あり	49 (83%)	24 (47%)	15.9***	35 (67%)	38 (66%)	0.0
	なし	10 (17%)	27 (53%)		17 (33%)	20 (34%)	

*: $p < .05$, **: $p < .01$, ***: $p < .001$

%は人数/上段の *n* 数

4. 生きがいを考えるとき・感じるとき・欲しいときの有無の個人内パターン

生きがいを考えるとき・感じるとき・欲しいときの有無の個人内パターン (以下、生きがい状況パターンと略す) を Table 4 に示す。生きがいを考えるとき、感じるとき、欲しいときがともにある者 (○○○の生きがい状況パターン) が最も多かった (25%)。次に多いのが、生きがいを考えるときはあるが、感じるときはなく、欲しいときはあるという者 (○×○の生きがい状況パターン) であった (20%)。3 番目に多いのが、生きがいを考えるとき、感じるとき、欲しいときがともないという者 (×××の生きがい状況パターン) であった (17%)。

Table 4 考えるとき・感じるとき・欲しいときの有無の個人内パターン

考えるとき	感じるとき	欲しいとき	人数	(%)
○	○	○	27	(25%)
○	○	×	9	(8%)
×	○	○	8	(7%)
×	○	×	8	(7%)
○	×	○	22	(20%)
○	×	×	1	(1%)
×	×	○	16	(15%)
×	×	×	19	(17%)

○：考えるとき（もしくは、感じるとき、欲しいとき）がある

×：考えるとき（もしくは、感じるとき、欲しいとき）がない

%は人数/110名

5. 生きがい状況パターンのケース・スタディ

生きがいを感じる時が、生きがいを考えるときや欲しいときといかに関係するかを考察するために、生きがいを感じる時がある4つの生きがい状況パターン（×○×、○○×、×○○、○○○）のケース・スタディを行う。

×○×の生きがい状況パターン（考えるとき・欲しいときともになし、8名）では、生きがいを感じるときに“はっと感じるだけやし、いろんなことに感じるし、そんなこときかれても・・・”や“よく分からない”と述べた回答があり、生きがいを感じているときはあるが、どういときかは意識していないことを表明している。他に“生きること”や“学校に行くのが楽しいとき。その他の場面でも楽しいと思うとき”という回答があり、特に何が生きがいと意識的に考えるまでもなく、ただ生きていること、学校に行くという日常生活の中に生きがいがあると捉えている。すなわち×○×の生きがい状況パターンでは、生きがいを意識しては不在が、日常生活の中で生きがいを感じていた。

○○×の生きがい状況パターン（考えるときのみあり、9名）では、生きがいを感じるときに“一生懸命、そのことをやっているとき”や“目標に向かって突っ走っているとき”などの回答（6名）は、自らの努力を含んだ能動的な生きがいを感じていた。また“幸せな気持ちのとき”などの回答（3名）は、

楽しい気持ちになったときという意味合いが強く、自らの努力を含まない受動的な生きがいを感じていた。すなわち〇〇×の生きがい状況パターンでは、能動的な生きがいや受動的な生きがいを感じていた。

×〇〇の生きがい状況パターン（欲しいときのみあり、8名）では、生きがいを感じるときに“目標を持って、それに向かって、自分が一生懸命がんばっているとき”などの回答（3名）は、自らの努力を含んだ能動的な生きがいを感じていた。“何かをしているときに満足感が得られたとき”などの回答（4名）は、自らの努力は必要としないが自らの行動によって生じる生きがいを感じており、どちらかと言えば能動的な生きがいを感じていた。すなわち×〇〇の生きがい状況パターンでは、受動的な生きがいは感じず、能動的な生きがいを感じていた。

〇〇〇の生きがい状況パターン（27名）では、生きがいを感じるときに“一生懸命なとき”や“何かを達成したとき。苦しくても、やりとげられたとき”などの回答があり（15名）、自らの努力を含んだ能動的な生きがいを感じていた。また“好きなことをしているとき”などの回答（4名）は、自らの努力を必要としないが自らの行動によって生じる生きがいであり、どちらかと言えば能動的な生きがいを感じていた。他に“楽しいとき”などの回答（4名）は、楽しい気持ちになったときという意味で、自らの主体的な行動によらず、受動的な生きがいを感じていた。すなわち〇〇〇の生きがい状況パターンでは、能動的な生きがいを感じる者が多いが、受動的な生きがいを感じる者もいた。

このように生きがい状況パターンのケーススタディでは、生きがいを考えるときや欲しいときがあるかによって、生きがいを感じる時の様相が異なっていた（Table 5）。生きがいを考えるときも欲しいときもない者は、生きがいをも特に意識せず、日常生活に生きがいがあると捉えている。生きがいを考えるときのみがある者は、能動的な生きがいや受動的な生きがいを感じ、生きがいを欲しいときのみがある者は、受動的な生きがいは感じず、能動的な生きがいを感じていた。生きがいを考えるときも欲しいときもある者は、受動的な生きがい

Table 5 生きがい状況パターン別での感じる生きがい

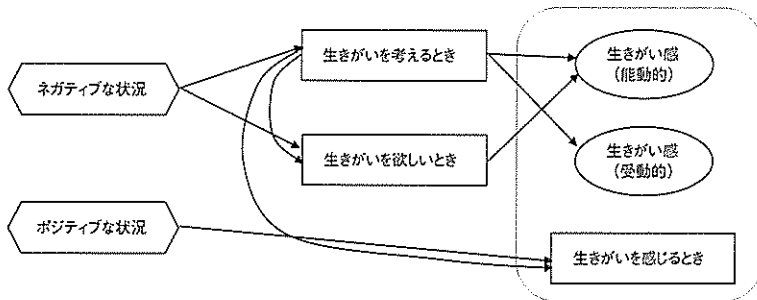
生きがい状況パターン	人数	感じている生きがい () 内は人数
×○×(考えるとき・欲しいときもになし)	8	生きがいを特に意識しない (8)
○○×(考えるときのみあり)	9	能動的な生きがい (6) 受動的な生きがい (3)
×○○(欲しいときのみあり)	8	能動的な生きがい (3) どちらかと言えば能動的な生きがい (4)
○○○(考えるとき・欲しいときともにあり)	27	能動的な生きがい (15) どちらかと言えば能動的な生きがい (4) 受動的な生きがい (4)

いを感じる者もいるが、能動的な生きがいを感じる者が多かった。すなわち、生きがいを考えるときがあることにより、感じる生きがいが言語化されるようになり、生きがいを欲しいときがあることにより、感じる生きがいが能動的になっていった。

考 察

1. 生きがいを考えるとき・感じるとき・欲しいときの状況

生きがいを考えるとき・感じるとき・欲しいときはどんなときかと、これらのときがどのような関係にあるかを、本研究の結果から Figure 1 にまとめた。(1) 生きがいについて考えるときや欲しいときはネガティブな状況にあ

**Figure 1** 生きがいを考えるとき・欲しいとき・感じるときの状況

るときであり、生きがいを感じる時はポジティブな状況にあるときであった。(2) 生きがいを考えるとときがある者は、ない者より、生きがいを感じる時や欲しいときがある者の割合が高かった。これは、生きがいを考えることは、生きがいを感じたり、欲しいと思ったりすることの前提になっている可能性が考えられる。(3) 生きがい状況パターンのケーススタディでは、生きがいを考えるとときがあることにより、感じる生きがいが言語化されるようになり、生きがいを欲しいときがあることにより、感じる生きがいが能動的になっていた。

2. ネガティブな状況で生きがいを感じる時

生きがいを感じる時はポジティブな状況であるが、生きがいを感じるこの前提となる可能性のある生きがいを考えるとときはネガティブな状況である。すなわち、生きがいを感じる時には、ポジティブな状況から生きがいを感じるだけでなく、ネガティブな状況で生きがいを考えることにより生きがいを感じる時があると考えられる。

これまでの研究で、神谷 (1966) や Frankl (1947 a) は極限状況でも生きがいや生きる意味を感じる者がいることを指摘している。また家族の死に対しても、ポジティブな意味を見出すことが報告されている (e.g., Davis, Nolen-Hoeksema, & Larson, 1998 ; 川島, 2008 ; 坂口, 2002)。なお極限状況でなくても、日常的なストレスからも人格的成長を遂げる (Park, Cohen, & Murch, 1996) などポジティブな変化があることが指摘されている。すなわちネガティブな状況を経験することによって、マイナスからゼロの元に戻るだけでなく、新たな意味を見出したり、人格的成長を促したり、プラスの方向に導かれることが数多くの研究から指摘されている。

本研究からは、ネガティブな状況で生きがいを考えることによって、生きがいを感じるができるというプロセスが推測される。そして、生きがいを求めることにより、ネガティブな状況に生きがいという意味を付与することで、これまでの研究で指摘されているようなポジティブな変化や意味づけ・意味形

成を促すきっかけとなっていると考えられる。

3. 能動的な生きがいと受動的な生きがい

生きがい状況パターンのケーススタディでは、生きがいには、自らの努力を必要とし、自ら求めて獲得するという意味合いの強い“能動的な生きがい”と、自らの努力を必要とせず、自然と感じているという意味合いの強い“受動的な生きがい”があることが指摘された。生きがいの構造を明らかにした研究(熊野, 2006)によると、生きがいの最も中心的な第1の要素は“人生肯定”であり、次に中心的な第2の要素は“目標・夢”と“存在価値”であり、その次に中心的な第3の要素は“人生の意味”“生活の充実感”“コミットメント”の3要素であった。これらの生きがいの6つの中心的な構成要素を2種類の生きがいに分類することを試みた。目標・夢は未来に向かう意識を表しており、自ら求めるものであることから能動的な生きがいの要素となると考えられる。そして、生活の充実感やコミットメントは、自ら努力した結果として得られる状態と考えられ、能動的な生きがいの要素であろう。存在価値や人生の意味は、自ら求めて獲得するというよりも、自分を受容することによって、自分の存在価値や生きる意味を感じるものであり、受動的な生きがいの要素となると考えられる。すなわち、能動的な生きがいは目標・夢を核とし、生活の充実感、コミットメントを含んだものであり、受動的な生きがいは存在価値を核とし、人生の意味を含んだものであろう。そして、最も中心的な要素である人生肯定は、能動的な生きがいと受動的な生きがいの両方からもたらされるものであろう。

要 約

女子大学生を対象として、生きがいを考えるとき・感じるとき・欲しいときの有無とその内容について尋ねた。その結果、以下のことが明らかになった。

(1) 生きがいを考えるとき・感じるときは約50%の者があり、生きがいを欲

しいときは66%の者があった。また、生きがいについて考えるときや欲しいときはネガティブな状況にあるときであり、生きがいを感じるときはポジティブな状況にあるときであった。(2) 生きがいを考えるときがある者は、ない者より、生きがいを感じるときや欲しいときがある者の割合が高かった。(3) 生きがいを考えるとき・感じるとき・欲しいときの有無の生きがい状況パターンのケーススタディでは、生きがいを考えるときや欲しいときがあるかによって、生きがいを感じるときの様相が異なり、能動的な生きがいを感じる者や受動的な生きがいを感じる者がいた。

引用文献

- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, **75**, 561-574.
- Frankl, V. E. (1947 a). *Ein Psycholog erlebt das Konzentrationslager*. Wien: Verlag für Jugend und Volk. (フランクル V. E. 霜山徳爾 (訳) (1961). 夜と霧 みすず書房)
- Frankl, V. E. (1947 b). . . . *Trotzdem Ja zum Leben sagen*. 2. Aufl., Wien: Franz Deuticke. (フランクル V. E. 山田邦男・松田美佳 (訳) (1993). それでも人生にイエスと言う 春秋社)
- 伊丹仁朗 (1990). 生きがい療法 現代のエスプリ, **281**, 189-200.
- 神谷美恵子 (1966). 生きがいについて みすず書房
- 川島大輔 (2008). 意味再構成理論の現状と課題-死別による悲嘆における意味の探求- 心理学評論, **51**, 485-499.
- 熊野道子 (2003). 人生観のプロファイルによる生きがいの2次元モデル 健康心理学研究, **16**(2), 68-76.
- 熊野道子 (2006). 生きがいとその類似概念の構造 健康心理学研究, **19**(1), 56-66.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc. (本明寛・春木豊・織田正美 (監訳) (1991). ストレスの心理学-認知的評価と対処の研究- 実務教育出版)
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth, *Journal of Personality*, **64**, 71-105.
- 坂口幸弘 (2002). 死別後の心理的プロセスにおける意味の役割-有益性発見に関する検討- 心理学研究, **73**, 275-280.

- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness : Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press, New York. (小林裕子 (訳) (2004). 世界でひとつだけの幸せ アспект)
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology : An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation : Growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oaks, CA : Sage.
- Tennen, H., Affleck, G., Urrows, S., Higgins, P., & Mendola, R. (1992). Perceiving control, construing benefits, and daily processes in rheumatoid arthritis. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 24, 186-203.