

## 認知的方略とwell-beingの関連：成人における検討

メタデータ	言語: ja 出版者: 武蔵野大学人間科学研究所 公開日: 2024-04-04 キーワード (Ja): 認知的方略, 生きがい, 社会人 キーワード (En): well-being 作成者: 福沢, 愛, 菅原, 育子, 神山, 祥子, 小林, 謙次郎 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://mu.repo.nii.ac.jp/records/2000278">https://mu.repo.nii.ac.jp/records/2000278</a>

# 認知的方略と well-being の関連 ——成人における検討——

The relationship between cognitive strategy and well-being:  
A study among Japanese adults

福 沢 愛\* 菅 原 育 子\*\*  
FUKUZAWA, Ai SUGAWARA, Ikuko

神 山 祥 子\*\*\* 小 林 謙 次 郎\*\*\*  
KAMIYAMA, Sachiko KOBAYASHI, Kenjirou

Well-being と関連する要因として認知的方略に着目し、社会人向け認知的方略尺度を作成し、well-being との関連を社会人の間で検討した。Well-being の指標として生きがいを扱った。その結果、尺度の信頼性と妥当性を確認でき、予測通り、生きがいの3側面は現実的楽観主義者と防衛的悲観主義者で高かった。更に、認知的方略をダミー変数として投入した重回帰分析の結果、経済的豊かさ、学歴、社会的ネットワークなど、生きがいと関連するとされてきた他の変数を統制しても、認知的方略は生きがいを予測していた。生きがいを保つためには、社会経済的地位などの客観的な指標だけではなく、課題への向き合い方といった個人の認識の仕方も重要であることが示唆された。

Keywords: 認知的方略, well-being, 生きがい, 社会人

## はじめに

Well-being, すなわち心身の良好な状態を保つことは、全年代の人々に重要な課題である(内閣府, 2021)。Well-being と関連する要因の一つが人生における「達成」であり、達成の指標とされる収入や経済的豊かさ、学歴といった社会経済的地位については、先行研究で well-being との関連が示されてきた(岡本, 2008; Pinqart & Sorensen, 2000; Shirai, Iso, Fukuda, Toyoda, Takatorige, & Tataru, 2006)。人生における「達成」は、過

\* 人間科学部人間科学科 講師

\*\* 西武文理大学 サービス経営学部 准教授

\*\*\* 三菱ケミカルグループ株式会社

去を意味あるものとして受容することにつながるため well-being に結びつくと考えられている (Pinquart, et al., 2000)。しかし、社会経済的地位と well-being との関連の強さは個人によって異なることも知られている (Brandtstadter & Greve, 1994; Pinquart et al., 2000; Shirai et al., 2006)。また、ポジティブ心理学では楽観性や悲観性といった将来への認識が、現在の well-being と関連することが指摘されており、近年では楽観主義者や悲観主義者を更に2群に分類する認知的方略研究も進んでいる (細越・小玉, 2006; Seligman, 2000)。社会経済的地位のような過去の達成だけでなく、こうした将来の達成への認識もまた、well-being と関連する重要な要因である可能性がある。しかし若年層以外を対象に楽観主義や悲観主義、認知的方略と well-being との関連を示した研究は筆者らの知る限りほとんど見られない。本研究では認知的方略に着目し、将来の達成への認識の個人差と well-being が、どのように関連するのかを幅広い年代で検討することを目的とする。

なんらかの課題を遂行する前に持つ将来の達成への認識について、社会心理学では認知的方略に着目した研究が行われてきた (Norem & Cantor, 1986)。認知的方略とは、個人が課題に取り組む際の認識・予測・計画・努力・評価のパターンと定義される (Norem et al., 1986; 外山, 2015)。先行研究では認知的方略のパターンを、将来の結果に関する楽観性の高低と過去パフォーマンスへの自己評価の高低で、4群に分類している (Norem et al., 1986; Norem, 2001)。過去パフォーマンスへの高い自己評価に基づいて良い結果を予測しつつ、計画的に努力をする Strategic Optimists (以下, SO 者とする)、過去パフォーマンスへの自己評価に基づかない楽観性を持ち、具体的な計画を立てる傾向は低い Unrealistic Optimists (以下, UO 者とする)、過去パフォーマンスへの自己評価が高く、更に、悪い結果も含めたあらゆる可能性を考えて計画的に努力をする Defensive Pessimists (以下, DP 者とする)、過去パフォーマンスへの低い自己評価に基づき悪い結果を予測する Realistic Pessimists (以下, RP 者とする) の4群である。日本における認知的方略に関する研究では、SO 者や UO 者は抽出されず、代わりに、良い結果の予測と過去パフォーマンスへの自己評価が高い Realistic Optimists (以下, RO 者とする) や (荒木, 2008; 外山, 2015)、全ての得点が低い Low Meta-cognition (以下, LM 者とする) が抽出されている (外山, 2015)。国内外の先行研究で、DP 者と、SO 者もしくは RO 者は、他の群に比べて well-being が高いこと (荒木, 2008; 細越ほか, 2006; 外山, 2015)、パフォーマンス水準が高いことが示されている (Norem & Illingworth, 1993)。

認知的方略に関する一連の研究は、悲観主義者であっても DP 者であれば適応的な性質を持つことを示した他、楽観主義者も悲観主義者も、自身の特性に合わせた適切な方法で課題に取り組むよう働きかければ高いパフォーマンス水準を得られることを示した (e.g., Norem et al., 1993) 点で、画期的であったと考えられる。また、UO 者に自己注目をさせると非現実的な楽観主義の度合いが減ることを示した実験など (藤島, 2004; Klein, Lipkus, Scholl, McQueen, Cerully, & Harris, 2010)、適応的ではないとされる群の人々へ

の働きかけについても検討がなされている。認知的方略研究のほとんどは若年の大学生を対象に行われているが、社会人においても認知的方略に着目することは、well-being に結びつくような将来の達成への認識、課題への取り組み方を検討するうえで重要であると考えられる。幅広い年代で認知的方略を扱い、また認知的方略と well-being との関連を検討することで、今後その知見を、様々な年代の人々の課題遂行が円滑に進む、well-being につながるような働きかけに応用することができると期待される。社会人を対象とした認知的方略研究が盛んではない理由のひとつとして、従来の認知的方略を測定する尺度が学業場面を連想させるものが多く、社会人には回答しにくいことが考えられる。そこで本研究では、既存の尺度を参考に社会人向け認知的方略尺度を作成し、その妥当性と信頼性を確認した上で、well-being との関連について検討する。

Well-being には複数の指標があるが、本研究では日本で頻繁に使われる well-being 指標の一つである生きがいを扱う。生きがいは、他者や社会のために役に立つことを自分が行っていると感じ、その結果自分の人生を価値あるものと感じる度合い (柴田, 1998) と定義され、well-being の情緒的側面のみならず未来志向的、社会志向的側面も含む概念である (e.g., 熊野, 2006)。今井・長田・西村 (2009) は生きがいの概念整理を行い、生きがいが、「生活・人生に対する楽天的・肯定的感情 (以下、『生きがい (感情)』とする)」、「未来に対する積極的・肯定的姿勢 (以下、『生きがい (未来)』とする)」、「自己存在の意味の認識 (以下、『生きがい (社会)』とする)」の3つの側面で構成されることを示した。生きがい (感情) は「自分は幸せだと感じることが多い」といった生きがいの情緒的側面であり、生きがい (未来) は「自分の可能性を伸ばしたい」といった未来志向的側面であり、生きがい (社会) は「自分は何か他人や社会のために役立っていると思う」といった社会志向的側面である (今井ほか, 2009; 今井・長田・西村, 2012)。

先行研究において、RO 者は RP 者よりもポジティブ感情、人生満足度、心理的 well-being の4側面 (人格的成長・人生における目的・自律性・積極的な他者関係) が高く、DP 者は RP 者よりも心理的 well-being の4側面が高くネガティブ感情が低いことが示されている (外山, 2015)。これまでの概念整理では、生きがい (感情) は主観的 well-being と重複した概念であるとされ (今井ほか, 2012)、また心理的 well-being の、自身の存在価値に関する側面と目標・目的に関する側面は、生きがいと共通していると論じられている (熊野, 2006)。よって本研究では、生きがい (感情)、生きがい (未来)、生きがい (社会) は、RO 者や DP 者において他の群よりも高いと予測した。

生きがいに関する先行研究では、生きがいは社会経済的地位の他、身体的な健康状態や社会的ネットワークの豊富さとも正の関連を持つと言われている (e.g., Fukuzawa et al., 2019)。よって本研究では、社会経済的地位、健康状態、社会的ネットワークといった要因を統制しても、認知的方略が生きがいと有意な関連を持つか否かも検討する。生きがいを well-being 指標とすることで、well-being の感情の側面だけではなく、未来志向的・社会志向的側面と認知的方略との関連を検討することができる。生きがいは高齢

者の中で、将来的な死亡率を低下させるという知見が見られているため (Tanno et al., 2009), SO 者もしくは RO 者や DP 者の予後についての検討も可能となることが期待される。

## 方法

### 調査協力者

調査会社 Cross Marketing における 20 代, 30 代, 40 代, 50 代の登録者に対し, それぞれの年代で男女が同数になるように調査への回答を依頼した。データクリーニング後の回答者は 375 名 (男性 187 名・女性 188 名・平均年齢 39.95 歳, 標準偏差 10.90) であった。本研究では仕事場面の認知的方略を測定したため, 仕事をしたことがない 21 名はこれ以降の分析からは除外した。分析対象者は 354 名 (男性 177 名・女性 177 名・平均年齢 40.22 歳・標準偏差 10.82 歳) であった。

### 測定尺度

社会人における認知的方略の測定のため, 外山 (2015) の「認知的方略尺度」を参考に, 「失敗に対する予期・熟考」「過去のパフォーマンスの認知」「計画に対する熟考」「成功に対する予期・熟考」の 4 つの構成概念を設定した。各構成概念に関して 5 項目ずつ, 計 20 項目の社会人向け認知的方略尺度 (原案) を作成した。項目作成の際には外山 (2015) の認知的方略尺度, 荒木 (2008) の防衛的悲観主義尺度を参考に, 仕事など学業以外の場面にも適用できるような文面とした。項目作成後には心理学を専攻する教員 2 名と, 各項目が構成概念の定義と対応しているか否か検討した。某大学で心理学実験を受講する社会人大学生 11 名に回答してもらい, 表現が分かりにくい点の指摘をしてもらった。「仕事でのパフォーマンスに関して, うまくいってほしいことがらがある状況を想像してください。」と教示し, 20 項目に対して「1. 当てはまらない」—「4. 当てはまる」で測定した。

作成した認知的方略尺度の妥当性の検討のため, 外山 (2015) と同様, 認知的熟慮性, 楽観性—悲観性を測定した。認知的熟慮性は滝間・坂元 (1991) の認知的熟慮性—衝動性尺度の 10 項目を用い「1. あてはまらない」—「4. あてはまる」で測定した。楽観性—悲観性の測定には Chang, Maydeu-Olivares, & D' Zurilla (1997) の Expand Life Orientation Test (ELOT) を, バイリンガルの教員 2 名との協議によって邦訳して使用した。この尺度は 6 項目で楽観性 (以下 ELOT-O) を, 9 項目で悲観性 (以下 ELOT-P) を測定するものである。逆転項目を反転処理して加算平均を求め, 認知的熟慮性 ( $\alpha = .88$ ), ELOT-O ( $\alpha = .77$ ), ELOT-P ( $\alpha = .88$ ) を算出した。生きがい, 今井・長田・西村 (2012) の生きがい意識尺度 9 項目を用い「1. ほとんどあてはまらない」—「5. とてもあてはまる」で測定した。下位尺度である生きがい (感情) ( $\alpha = .84$ ), 生きがい (未来) ( $\alpha = .81$ ), 生きがい (社会) ( $\alpha = .82$ ) それぞれの加算平均を算出した。またその他の変数として, 性別, 年齢, 学歴, 身体的健康, 経済的豊かさ, 社会的ネットワーク (友人の数) を測定した。



身体的健康は「1. 健康ではない」—「5. とても健康」で測定した。経済的豊かさは、「1. 大変苦しい」—「5. 大変ゆとりがある」で測定した。社会的ネットワークに関しては「親しい交流のあるご友人は、何人いますか。」と尋ねた。

## 手続き

東京大学倫理審査委員会の承認を得て調査を行った。調査は調査会社を通し、全て web 上で行われた。

## 結果

認知的方略尺度の 20 項目に対して因子分析（最尤法・プロマックス回転）を行ったところ、4 因子構造となった。ただし、4 つの逆転項目（「そのような状況では、あまり時間をかけて計画を立てたりはしない方だ」「うまくいかなかった時のことは、あまり考えない方だ」「うまくいった時のことは、あまり想像しない」「過去、うまくいってほしいことがある状況でうまくいかなかったことが多い方だ」）及び「そのような時、自分はきつとうまくいくだろう、と考える方だ」は、想定した通りの因子に寄与しなかったため、これらの 5 項目は削除した。最終的に 15 項目が選定された (Table1)。信頼性係数は .73— .85 であった。

Table1. 社会人向け認知的方略尺度の因子構造

	M	SD	因子				
			1	2	3	4	
1. 過去パフォーマンス認知( $\alpha=.83$ )							
6. これまで、そのような状況では、良い結果だったことが多い方だと思う	2.57	0.70	.84	.01	.02	-.09	
2. 自分はそのような時、大体はうまくやっていたと思う	2.58	0.69	.76	-.01	-.04	-.02	
10. これまで、うまくいってほしいことがある状況で、うまくいかなかったことはあまりない方だと思う	2.45	0.71	.69	-.04	.03	.02	
14. うまくいってほしいことがある状況では、だいたい私はちゃんとうまくやっていた方だと思う	2.56	0.68	.67	.06	-.01	.11	
2. 計画熟考( $\alpha=.79$ )							
20. そのような状況では、じっくりと対応策を練る方だ	2.68	0.74	-.09	.87	-.10	.11	
12. 失敗しないためにはどうしたら良いのかを、入念に準備する	2.71	0.74	.05	.76	.11	-.18	
16. そのような状況でうまくやるためにはどうしたら良いのか、シミュレーションして計画する方だ	2.68	0.70	-.07	.76	-.04	.09	
4. そのような状況でうまくやるためにはどうしたら良いのかを、じっくり考える方だ	2.73	0.75	.17	.66	.06	-.04	
3. 失敗予期・熟考( $\alpha=.85$ )							
13. うまくいなくなるような出来事が起こるのではないかと想像する方だ	2.64	0.78	.14	.02	.81	-.09	
5. そのような時、きつと大丈夫だと思っ ていても、最悪の結果を想像する方だ	2.57	0.77	-.01	-.05	.69	.03	
1. そのような時、うまくいかないのでは ないかと考える方だ	2.55	0.78	-.11	-.03	.64	-.01	
17. そのような時、うまくいかなかったら らどのような気持ちになるだろうかと、 よく考える	2.47	0.73	-.07	.08	.62	.23	
4. 成功熟考( $\alpha=.73$ )							
19. そのような状況で、うまくやっ ている自分の姿が心に浮かぶ	2.42	0.73	.11	-.06	-.05	.82	
15. そのような時、うまくいったらど のような気持ちになるだろうかと、よく 想像する方だ	2.48	0.73	-.11	.06	.12	.69	
3. そのような時、自分がうまくやっ ている様子を想像する方だ	2.46	0.71	.35	.00	-.04	.43	
因子間相関	因子		1	1			
			2	.34	1		
			3	-.19	.48	1	
			4	.45	.39	.05	1

Table2に4つの下位尺度得点と認知的熟慮性, ELOT-O, ELOT-Pとの相関関係をまとめた。下位尺度得点は、いずれも予測と一致した相関関係を示した。すなわち、失敗熟考はELOT-Oと負の相関, ELOT-Pと正の相関を示し、成功熟考は逆にELOT-Oと正, ELOT-Pと負の相関を示した。計画熟考と認知的熟慮性にも正の相関がみられた。

Table2. 認知的方略の下位尺度得点と妥当性検討のための尺度得点との相関関係

	ELOT-O	ELOT-P	認知的熟慮性
<b>認知的方略</b>			
過去パフォーマンスの認知	.24 **	-.52 **	.05
計画に対する熟考	-.09	-.22 **	.55 **
失敗に対する予期・熟考	-.38 **	.24 **	.40 **
成功に対する熟考	.21 **	-.40 **	.07

\*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$

認知的方略の4つの下位尺度の標準得点に対してクラスタ分析(Ward法)を行ったところ、4つの解釈可能なクラスタが抽出された。クラスタを独立変数とした一要因参加者間計画の分散分析の結果、すべての下位尺度得点においてクラスタによる有意な差が見られた(Table3)。多重比較の結果、パフォーマンス認知はクラスタ4, 1, 2, 3の順に高く、計画熟考はクラスタ4, 1, 2=3の順に高かった。失敗熟考はクラスタ3=4, 1, 2の順に高く、成功熟考はクラスタ1=4, 2=3の順であった。クラスタ1は、成功熟考、計画熟考、パフォーマンス認知が高く失敗熟考が低いためRO群、クラスタ2はすべての得点が低いためLM群とした。クラスタ3は失敗予期のみ高く他は平均より低いためRP群、クラスタ4はすべての得点が高いためDP群とした(Figure1)。

Table3. 各得点の記述統計と群間の平均値の比較

	Mまたは%	SD	N	F
<b>認知的方略</b>				
過去パフォーマンスの認知	2.54	0.56	354	112.20 **
失敗に対する予期・熟考	2.70	0.61	354	117.84 **
計画に対する熟考	2.56	0.60	354	70.32 **
成功に対する熟考	2.45	0.59	354	57.15 **
<b>妥当性検討のための変数</b>				
ELOT-O	3.22	0.65	354	12.55 **
ELOT-P	3.28	0.71	354	25.03 **
認知的熟慮性	2.65	0.55	354	18.62 **
<b>生きがい</b>				
生きがい(感情)	2.69	0.87	354	19.67 **
生きがい(未来)	2.98	0.91	354	18.01 **
生きがい(社会)	2.60	0.86	354	21.70 **

\*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$

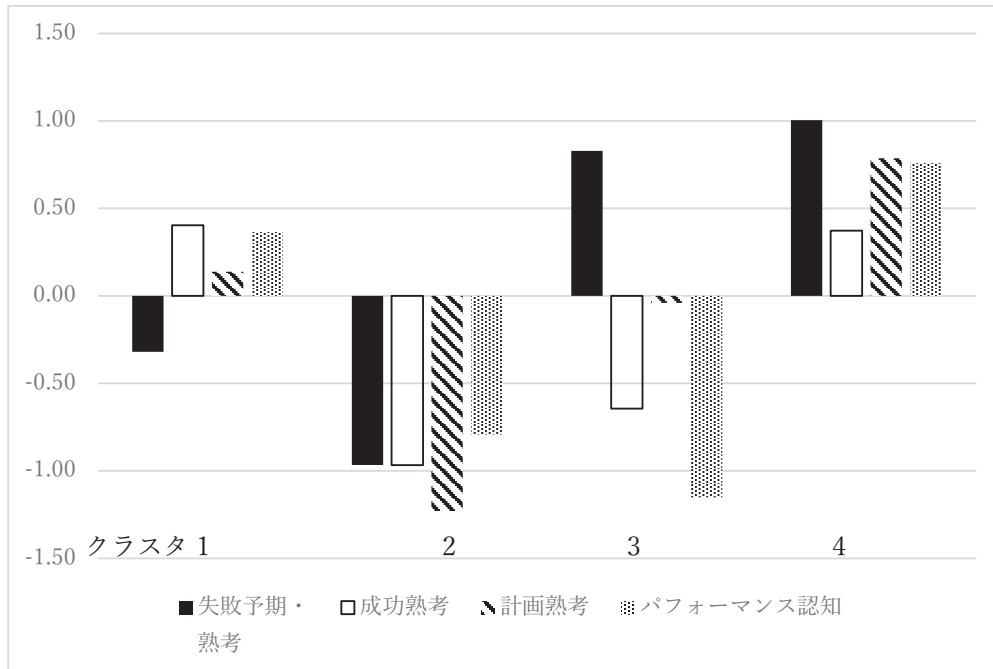


Figure 1. 社会人向け認知的方略下位尺度の標準化得点のクラスタごとの比較

生きがいの3つの下位尺度を従属変数，認知的方略を独立変数とした1要因参加者間計画の分散分析の結果 (Table3)，生きがい (感情) 得点はRO群でLM群，RP群よりも高く，DP群でRP群よりも高かった。生きがい (未来) 得点と生きがい (社会) 得点は，RO群とDP群でLM群とRP群よりも高かった。また，生きがいを従属変数，DPダミー，ROダミーならびにその他の変数を独立変数とした重回帰分析を行った結果，生きがいのすべての下位尺度得点に対して，DPダミーとROダミーは正の関連を示した (Table4)。

Table4. 生きがいを従属変数とした重回帰分析

	生きがい		
	感情	未来	社会
性別	.07	.05	-.01
年齢	-.04	.09	.02
学歴	.06	.21 **	.11 *
婚姻状況	.10 *	-.09	.09
就業	.01	.01	.13 **
経済的豊かさ	.30 **	-.01	.12 *
健康状態	.19 **	.14 *	.08
社会的ネットワーク	.03	.02	.07
DPダミー	.15 **	.32 **	.28 **
ROダミー	.29 **	.30 **	.35 **
<i>R</i>	.57	.44	.49
<i>R</i> <sup>2</sup>	.33 **	.20 **	.24 **
Adjusted <i>R</i> <sup>2</sup>	.31	.17	.22

\*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$



## 考察

Well-being と関連する要因として、先行研究では社会経済的地位や社会的ネットワークの豊富さが注目されてきた (e.g., Fukuzawa et al., 2019)。しかし、その関連の強さには個人差があり (e.g., Pinquart et al., 2000)、過去の達成だけでなく未来の達成への認識の個人差も well-being の関連要因であることが、ポジティブ心理学などで指摘されている (e.g., Seligman, 2000)。幅広い年代において、未来への認識の個人差と well-being との関連の検討が必要と考えられるため、本研究では認知的方略に着目し、well-being につながるような課題への向き合い方について検討することを目的とした。

作成した社会人向け認知的方略尺度の得点は想定通りの4因子構造となり、各下位因子の信頼性係数は高い値となった。各因子の得点と妥当性検討のための変数との相関も外山 (2015) と一致したパターンを示したため、本研究で作成した尺度には妥当性があると考えられる。更に、生きがいの全ての下位因子に関して、RO 群と DP 群において他の群よりも高いことが示された。認知的方略は社会人においても、生きがいを初めとした well-being と関連する要因であり、これまでの認知的方略に関する知見が幅広い年代において適用可能であることが示唆された。

これまでの研究では、生きがいには経済的豊かさや学歴、社会的ネットワークといった要因が関連を持つことが示されてきた。本研究において、こうした要因を統制しても、RO ダミーや DP ダミーが生きがいの全ての下位尺度に対して正の関連を示したことから、認知的方略に着目することは、生きがいを正確に予測するうえで有益であると考えられる。高い生きがいを持つには、RO 者のように過去パフォーマンスへの高い自己評価と計画性に裏打ちされた楽観性を持つか、あるいは DP 者のように、過去パフォーマンスへの高い自己評価と計画性を持ちつつ、良い結果も悪い結果も予測するという認知スタイルを持つことが有益であることが示唆された。逆に、悪い結果を悲観するだけで計画性を持たない RP 者や、熟考をしない LM 者のようなスタイルを持っていると、生きがいの3側面は低くなりやすいといえる。社会経済的地位や健康状態など、生きがいにつながる他の要因は、個人の努力ではコントロールができないことが多いが、課題への向き合い方といった主観的な要因は、外部からの働きかけによって変えることができる可能性がある。本研究では調査協力者のパフォーマンス水準は測定していないが、先行研究の知見を応用すれば (e.g., Norem et al., 1993)、社会人においても RO 者や DP 者はパフォーマンス水準も高いと推測される。本研究の知見は、認知的方略に関する若年を対象としたこれまでの知見が、社会人を対象にしても応用可能であることを示すものであり、今後、職場などの実践的な現場に応用されれば、人々が well-being を維持しながら高いパフォーマンス水準を発揮できるような働きかけ方の開発につながることを期待される。

本研究の限界は、第一に、因果関係の推測が困難な点である。RO 者や DP 者であるために生きがいが高まったのか、元々生きがいが高い者が RO 者や DP 者になるのかは本研究の知見からは推測できないため、今後は縦断的調査や実験で因果関係を検討する必要が

ある。第二に、認知的方略が生きがいにつながるメカニズムについては検討できていない点である。RO や DP といった認知的方略を取ることで、仕事場面等において適応的な行動をとることができ、その結果高い生きがいにつながる事が予測される。今後の研究でメカニズムについての解明の他、現在適応的ではないとされる認知的方略のスタイルを持つ人への働きかけについての検討が必要である。こうした限界はあるが、本研究は、長らく若年の学生を対象に主に学業領域に関する知見が積み上げられてきた認知的方略を、学生ではない社会人にも応用できた点で意義深いものであったと考えられる。

## 利益相反の開示について

本論文に関して開示すべき利益相反関連事項はない。

## 引用文献

- 荒木 友希子 (2008) . 日本人大学生を対象とした学業達成場面における防衛的悲観主義の検討 心理学研究, 79, 9-17. DOI: <https://doi.org/10.4992/jjpsy.79.9>
- Brandtstädter, J., & Greve, W. (1994). The aging self: Stabilizing and protective processes. *Developmental Review*, 14(1), 52-80. DOI: <https://doi.org/10.1006/drev.1994.1003>
- Chang, E.C., Maydeu-Olivares, A., & D'Zurilla, T.J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relationship to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 23, 433-440. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)80009-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)80009-8)
- 藤島 喜嗣 (2004) . 課題成績における非現実的楽観主義に客体的自己覚知状態が及ぼす効果 学苑・人間社会学部紀要, 761, 106-115.
- Fukuzawa, A., Katagiri, K., Harada, K., Masumoto, K., Chogahara, M., Kondo, N., & Okada, S. (2019). A longitudinal study of the moderating effects of social capital on the relationships between changes in human capital and ikigai among Japanese older adults. *Asian Journal of Social Psychology*, 22, 172-182. DOI: <https://doi.org/10.1111/ajsp.12353>
- 細越 寛樹・小玉 正博 (2006) . 対蹠的悲観者の心理的 well-being および主観的 well-being の検討 心理学研究, 77, 141-148.
- 今井 忠則・長田 久雄・西村 芳貢 (2009) . 60 歳以上退職者の生きがい概念の構造——生きがい概念と主観的幸福感の相違—— 老年社会科学, 31, 366-377.
- 今井 忠則・長田 久雄・西村 芳貢 (2012) . 生きがい意識尺度 (Ikigai-9) の信頼性と妥当性の検討 日本公衆衛生雑誌, 59, 433-439.
- Klein, W. M., Lipkus, I. M., Scholl, S. M., McQueen, A., Cerully, J. L., & Harris, P. R. (2010). Self-affirmation moderates effects of unrealistic optimism and pessimism on reactions to tailored

- risk feedback. *Psychology & health*, 25(10), 1195–1208. DOI: <https://doi.org/10.1080/08870440903261970>
- 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, 56-66.
- 内閣府 政策統括官 (経済社会システム担当) (2021) . 満足度・生活の質に関する調査報告書 2021——我が国の Well-being の動向——
- Norem, J.K. (2001). Defensive pessimism, optimism, and pessimism. In E.C.Chang (Ed.), *Optimism and Pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice* (pp. 77-100). Washington, DC: American Psychological Association.
- Norem, J.K.& Cantor, N. (1986). Anticipatory and post hoc cushioning strategies: Optimism and defensive pessimism in “risky” situations. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 347-362. doi: <https://doi.org/10.1007/BF01173471>
- Norem, J. K., & Illingworth, K. S. S. (1993). Strategy-dependent effects of reflecting on self and tasks: Some implications of optimism and defensive pessimism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 822–835. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.4.822>
- 岡本 秀明 (2008) . 高齢者の生きがい感に関連する要因——大阪市 A 区在住高齢者の調査から—— 和洋女子大学紀要家政系編, 48, 111-125.
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 15, 187–224. doi: <https://doi.org/10.1037//0882-7974.15.2.187>
- Seligman, M.E.P. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- 柴田 博 (1998) . 第2章 求められている高齢者像——東京都老人総合研究所編サクセスフル・エイジング老化を理解するために—— ワールドプランニング: 東京, pp. 42-52.
- Shirai, K., Iso, H., Fukuda, H., Toyoda, Y., Takatorige, T., & Tatara, K. (2006). Factors associated with "Ikigai" among members of a public temporary employment agency for seniors (Silver Human Resources Centre) in Japan: Gender differences. *Health and Quality of Life Outcomes*, 4-12. DOI: <https://doi.org/10.1186/1477-7525-4-12>
- 滝間 一嘉・坂元 章 (1991) . 認知的熟慮性 - 衝動性尺度の作成——信頼性と妥当性の検討—— 日本グループダイナミックス学会第39回大会発表論文集, 39-40.
- Tanno, K., Sakata, K., Ohsawa, M., Onoda, T., Itai, K., Yaegashi, Y., Tamakoshi, A., & JACC Study Group (2009). Associations of ikigai as a positive psychological factor with all-cause mortality and cause-specific mortality among middle-aged and elderly Japanese people: Findings from the Japan Collaborative Cohort Study. *Journal of Psychosomatic Research*, 67, 67–75. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2008.10.018>
- 外山 美樹 (2015) . 認知的方略尺度の作成および信頼性・妥当性の検討——熟考の細分化を目指して—— 教育心理学研究, 63, 1-12.