【研究ノート】青年期における本来感の研究の動向
―自尊感情・自我同一性・居場所感の観点から―

今　枝　美　幸
金城学院大学大学院人間生活学研究科博士課程後期課程

Trends in studies of the sense of authenticity in adolescence :Self-esteem, ego-identity, and sense of *ibasho*

Miyuki Imaeda
Graduate School of Human Ecology, Kinjo Gakuin University

The sense of authenticity is defined as the sense of being true to oneself. This paper reviews research on the sense of authenticity in adolescence from the perspectives of self-esteem, ego-identity, and sense of *ibasho*. There have been a number of studies on the sense of authenticity and self-esteem, but there is little research on the sense of authenticity and ego-identity. In studies of the sense of authenticity and sense of *ibasho*, items proximate to the sense of authenticity are treated as factors of the sense of *ibasho*. I suggest that the sense of authenticity—true self-esteem—ought to be characterized as a trait, associated with certain personality elements. Although self-esteem, ego-identity, and sense of *ibasho* are related, I believe that the sense of authenticity is a distinct concept. I will consider using relevant projective techniques with additional psychological characteristics. Qualitative research should be undertaken in this area.

Keywords：sense of authenticity（本来感），adolescence（青年期）

はじめに

昨今，ありのままの自分，自分らしさ，という言葉をよく耳にする。人は, 他者との関わりを通して，周囲のどの他者とも異なる自己を形成していく。このような自己形成の時期は思春期から青年期，成人期であると言われており，自己形成にとって重要なものとして「本来感（sense of authenticity)」があるだろう。“sense of authenticity”は伊藤・小玉（2005a）によって「本来感」と訳され，「自分自身に感じる自分の中核的な本当らしさの感覚の程度」と定義され，様々な研究がされている（図１)。これまで，本来感については伊藤（2007）によってレビューがなされている。よって，本稿では，先行研究の中でも，自我同一性の確立の時期であり，自分とは何かを模索し，自分らしさを確立していく時期である青年期に焦点をあて，近年の先行研究について整理したい。青年期については，大学生までと広く捉え，大学生を対象とした研究を中心として取りあげる。図１では調査対象者の全年代を対象とした研究動向を示しているが，表１では，大学生を対象とした研究に限定し，分類を行った。

さらに，本来感とはどういった概念なのかを考える上で，関連する他の心理要因との比較をすることには意義があるだろう。関連する他の心理要因として，今回は「自尊感情」「自我同一性」「居場所感」を取り上げる。それぞれの概念に関する研究の動向を図２ ～図４に示す。なお，図中に示した文献は，本文中で取り上げた論文を示している。各図から自尊感情，自我同一性，居場所感のどの研究においても2000年以降に増えてきていることが分かる。本来感はこれらの概念の一部分であると捉えられることのある概念である。本来感に関する研究も2000年以降に発表され始めており，先の３つの概念と関連しているように考えられる。本来感そのものを取り上げた研究の数は少ないものの，自尊感情や自我同一性，居場所感といった研究の数が増えていることから，潜在的に本来感への関心は高まっているのではないかと推察される。本稿では，自尊感情，自我同一性, 居場所感の観点から国内の先行研究を中心に，海外での研究も取り上げつつレビューを行う。

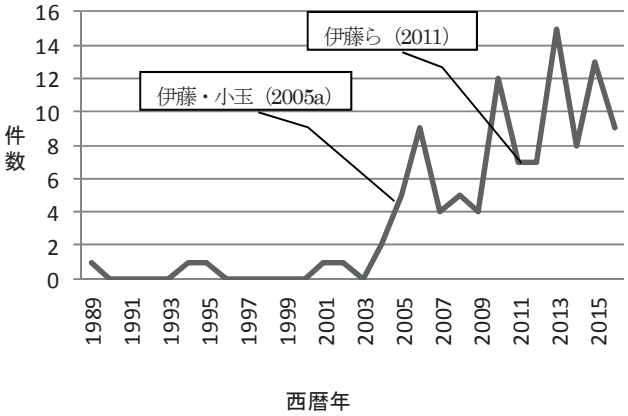

図1　本来感に関する研究（データベース：CiNii Articles，PyscINFO）
※1　2016年度は1月～ 9月までである。
※2　「本来感」「sense of authenticity」を検索語とした。

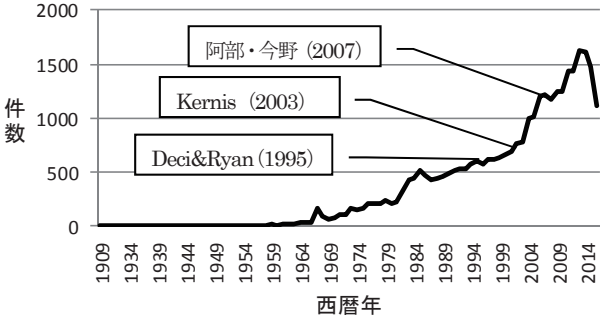

図2　自尊感情に関する研究（データベース：CiNii Articles, PyscINFO）
※1　2016年度は1月～ 9月までである。
※2　「自尊感情」「self-esteem」を検索語とした。

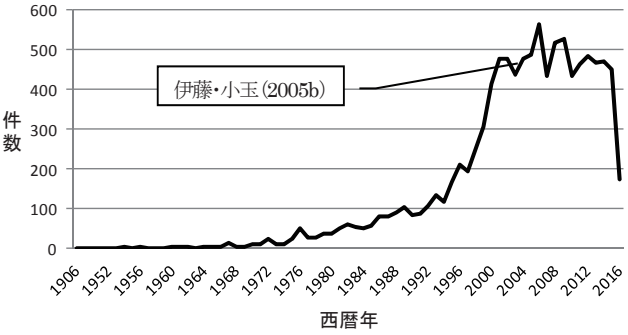

図3　自我同一性（アイデンティティ）に関する研究（データベース：CiNii　Articles，PyscINFO）
※1　2016年度は1月～ 9月までである。
※2　「自我同一性」「アイデンティティ」「ego- identity」を検索語とした。

表１　青年期を対象とした本来感研究

	著者	論文タイトル	使用尺度	対象
自尊感情	伊藤・小玉（2005a）	自分らしくある感覚（本来感）と自尊感情がwell-beingに及ぼす影響の検討	本来感尺度，自尊感情尺度，主観的幸福感の指標，心理的well-beingの指標	大学生
	伊藤・小玉（2006a）	大学生の主体的な自己形成を支える自己感情の検討―本来感，自尊感情ならびにその随伴性に注目して―	本来感尺度, 自己価値の随伴性, 自尊感情尺度, 自律性尺度, 自己形成意識, 自己価値の随伴性尺度の妥当性指標（自己像の不安定性, 公的自己意識）	大学生
	坂本（2008）	理想自己と現実自己間の差異が自分らしくある感覚（本来感）と自尊感情に与える影響	本来感尺度，理想―現実自己の差異尺度，自尊感情尺度	大学生
	江田ら（2009）	大学生アスリートの自己形成における本来感と随伴的自己価値が精神的健康に及ぼす影響	本来感尺度，随伴的自己価値尺度，自尊感情，自律性，自己像の不安定性，賞賛・承認への依存，GHQ28，競技への関わり方，競技レベル	大学生
	市毛・大河原（2009）	親のよい子願望が子どもの自尊感情に与える影響：親への依存欲求・独立欲求に注目して	本来感尺度，親のよい子願望尺度，自己価値の随伴性尺度，親への依存欲求尺度，親への独立欲求尺度	大学生，大学院生
	伊藤ら（2011）	自尊感情の3様態―自尊源随伴性と充足感からの整理―	本来感尺度，全般的自尊感情，優越感・有能感，自己価値感の全般的随伴性尺度，自尊源尺度	大学生
	清水ら（2014）	大学生を対象とした親性準備性尺度の作成―自尊心，自己嫌悪感，本来感との関連―	本来感尺度，親性準備性，子ども・子育てに関する意識尺度，自尊感情，自己嫌悪感尺度	大学生
自我同一性	伊藤・小玉（2005ｂ）	自分らしくある感覚（本来感）とストレス反応，およびその対処行動との関係	本来感尺度，自我同一性の確立尺度，対処行動尺度，ストレス反応尺度	大学生
居場所感	石本（2010）	青年期の居場所感が心理的適応，学校適応に与える影響	居場所感尺度（本来感尺度・自己有用感尺度），居場所感を直接的に尋ねる項目，自己肯定意識尺度，学校生活享受感尺度	中学生，大学生
過剰適応	益子（2009）	青年期における過剰適応傾向に関する研究―外的適応行動と自己価値の随伴性，本来感との関連―	本来感尺度，外的適応行動尺度，AC尺度，公的自己意識尺度，自己価値の随伴性尺度	大学生
	益子（2010）	大学生の過剰な外的適応行動と内省傾向が本来感におよぼす影響	本来感尺度，過剰な外的適応行動尺度，私的自意識尺度	大学生
	益子（2013）	大学生における統合的葛藤解決スキルと過剰適応との関連―過剰適応を「関係維持・対立回避的行動」と「本来感」から捉えて―	本来感尺度，統合的葛藤解決スキル尺度，関係維持・対立回避的行動尺度	大学生
	松尾（2015）	大学生の本来感に関する多面的研究	本来感尺度，過剰な外的適応行動尺度，多次元共感性尺度，自己存在感の希薄さ尺度，多面的楽観的測定尺度	大学生
	三輪・津川（2015）	本来感と見捨てられ不安の関連	本来感尺度，青年期における見捨てられ不安尺度	大学生
その他	伊藤・小玉（2004）	大学生が認識している「自己形成経験」の探索的検討～自分らしくいられる感覚（本来感；Sense of Authenticity）にも着目して～	本来感尺度，自己形成経験を尋ねる項目	大学生
	伊藤・小玉（2006b）	自分らしくある感覚（本来感）に関わる日常生活習慣・活動と対人関係性の検討	本来感尺度，日常生活習慣・活動，対人関係性	大学生
	武久（2007）	ユーモアと本来感および生き方との関連	本来感尺度，ユーモア態度尺度，生き方尺度	大学生
	久米（2011）	教師の指導態度，及び，教師への信頼と本来感との関係	本来感尺度，教師の威厳ある指導態度尺度，生徒の教師に対する信頼感尺度	大学生
	関屋（2011）	本来感・自己愛傾向と見返し対処志向性・仕返し対処志向性との関連	本来感尺度，自己愛人格傾向尺度（注目欲求，誇大感, 主導性, 自己確信のみ），見返し対処志向性・仕返し対処志向性，イメージ場面	大学生
	石原（2013）	思春期・青年期における周囲の他者からの被受容感と自己の「本来感」の関連	本来感尺度，被受容感尺度	中，高，大，専門学校生
	黒山・下田（2013）	自動思考と自己主体感が精神的健康に及ぼす影響	本来感尺度, 自動思考尺度改訂版, 自己主体感尺度，	大学生
	後藤・川島（2014）	援助要請行動頻度とその結果としての情動反応―対処努力と本来感との関連―	本来感尺度，援助要請行動頻度，情動反応，対処努力，主観的幸福感尺度	大学生
	土田・佐々木（2015）	ポジティブな心理的敏感さがレジリエンスに及ぼす影響―ASD傾向の高さと本来感との関連―	本来感尺度，AQ，HSP，RQ	大学生
	福井・成瀬（2015）	「自分らしくあること」（本来感）と「それを目指すこと」（本来感希求）がストレス反応に及ぼす影響：規定因としての成人愛着の検討	本来感尺度，本来感希求得点のための質問，親密な対人関係体験尺度の一般他者版，大学生用ストレス自己評価尺度のストレス反応尺度	大学生
	今枝（2015）	継続的コラージュ制作における自己像への着目と本来感の関連―気分変容と体験過程の検討―	居場所における本来感尺度，GHQ28，一時的気分尺度，芸術療法体験過程尺度，自己像についての質問紙	大学生
	今枝（2016）	コラージュ制作における自己像への着目と体験過程の検討―本来感からの検討―	居場所における本来感尺度，GHQ28，一時的気分尺度，芸術療法体験過程尺度，自己像についての質問紙，半構造化面接	大学生

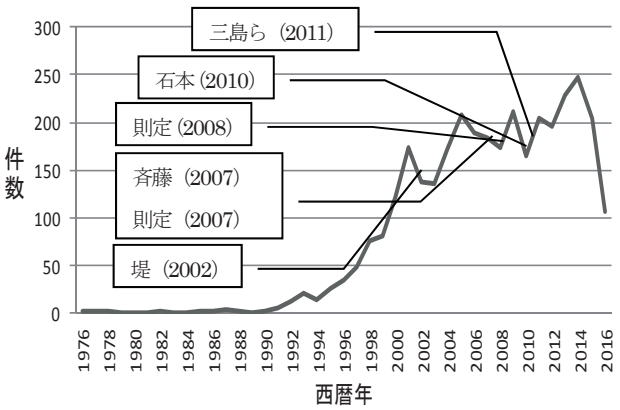

図4　居場所感に関する研究（データベース：CiNii Articles，PsycINFO）
※1　2016年度は1月～9月までである。
※2　「居場所感」「ibasho」「ibasyo」を検索語とした。

本来感と自尊感情

自尊感情とは「自己に対して肯定的，あるいは否定的な態度」（Rosenberg，1965），「自己概念と結びついている自己の価値と能力の感覚」（遠藤ら，1992）など，様々な定義がされている心理特性の１つである。Rosenberg（1965）の定義において，肯定的な側面と否定的な側面が含まれているように，自尊感情はたびたび２つの側面に分けて捉えられる。阿部・今野（2007）は，「状態自尊感情（state self-esteem）」と「特性自尊感情（trait self-esteem）」について，Leary et al.（1995）とHeatherton & Polivy（1991）の自尊感情の定義を踏まえ，次のように定義している。「『状態自尊感情』とは，現時点の自分に対して感じる全体的な評価であり，日常生活の出来事などに対応して変動するものであり，『特性自尊感情』は時間や状況を通した自分に対して感じる全体的な評価であり，比較的安定しているもの」である。また，近藤（2010）は自尊感情を「社会的自尊感情」と「基本的自尊感情」の２つの領域によって形成されていると述べている。それぞれの自尊感情の定義について，「社会的自尊感情」は他者との比較によって形成され，条件付きで相対的な感情であり，「基本的自尊感情」は自尊感情の基礎となるものであり，無条件で絶対的な感情としている。さらに，Deci&Ryan（1995）は自尊感情を「随伴性自尊感情（contigent self-esteem）」と「真の自尊感情（true self-esteem）」の２側面があるとしている。随伴性自尊感情は自己価値の感覚が外的な基準に依存しているものであり，真の自尊感情はそうした外的な基準ではなく，自分らしくいることで感じられるものだとしている。阿部・今野（2007）や近藤（2010），Deci&Ryan（1995）はいずれも自尊感情を２つの側面に分けているが，共通しているところがあると考えられる。それは，自尊感情には外的な刺激に影響されやすい部分と安定した部分の２側面があるということである。

さらに，Kernis（2003）は最良の自尊感情（optimal self-esteem）について概念化している。最良の自尊感情は，「特定の結果や成果に依存しておらず（随伴しておらず），文脈的要素によって不安定にならない（安定している）ことに特徴づけられる」ものである（Kernis，2003）。そして最良の自尊感情の重要な概念として「本来性（authenticity）」を位置づけている。

本来感は個人が自分らしくあると全般的に感じている程度を指し，古くから心理臨床の実践において重要視されてきた概念であり，近年ではwell-being や自尊感情の内実を考慮するうえで重要な概念と再認識されつつあるとされている（伊藤・小玉，2006）。“well-being”とは世界保健機関（WHO）の健康の定義に関する記述の中で「良好な状態」を表す言葉として使われており，QOL研究においても重要とされている概念である。そして近年，subjective well-being（主観的幸福感）は健康心理学において重要な研究課題だとされ，注目されている。このwell-beingを主観的幸福感と心理的well-beingの２つの観点にわけ，本来感，自尊感情の関連について検討した研究（伊藤・小玉，2005a）もある。この研究によって，本来感も自尊感情も，主観的幸福感と心理的well-beingに対して促進的な影響を与えていたことが明らかとなった。さらに，心理的well-beingに対しては本来感の方が自尊感情よりも影響を与える傾向があったことが示されている。この研究により，本来感は主観的幸福感にも心理的well-beingのどちらにも促進的な影響を同様に与えるが，本来感はより心理的な部分に関与することが示された。

さらに，伊藤ら（2011）は，随伴性自尊感情の指標を「優越感」，本当の自尊感情の指標を「本来感」，

全体を含めた抽象的なものとして「全般的自尊感情」の3つに分け，これら3つの弁別を目的として，自尊源の随伴性（どれだけ関わっているか）と充足感（どれだけ満たされているか）の視点から検討している。その結果，本来感は対人関係や生き方の自尊源の充足感において正の相関があることが示された。

これらの先行研究が示すように，本来感と自尊感情には密接な関係があると考えられる。自尊感情は特性的なもの（その人が持つ本来的，根源的なもの）と状態的なもの（他者との関係性や比較によって生じやすいもの）に分類されるが，本来感はより前者と関わりが深いと考えられる。不安にも特性不安（性格特性としての不安になりやすさ）と状態不安（測定時の不安の強さ）の2種があるように（中里・水口，1982），特性的な自尊感情は個人のパーソナリティに根ざしたものであると解釈できる。本来感が自尊感情の特性的な部分と関連するとするならば，本来感にはパーソナリティ的な要素との関連があることが考えられる。

本来感と自我同一性

「自分らしさ」とされる本来感と類似した概念として，自我同一性がある。自我同一性とは，「自分は一貫した存在であり，他でもないこの自分であると思えること」である。また，自我同一性は，過去から現在の時間の積み重ねによって支えられている。自分の過ごしてきた時間や内容，経過の実感に支えられた自分の存在の意味や実態を確信するのである。つまり，自分とは何者か，何者になるのかといった課題を，友人関係や集団生活の中でさまざまな葛藤や経験をしながら模索し，自分らしさを獲得するのである。

自分らしさを確立する時期は，青年期から成人期であると言われている。青年期から成人期の多くの人が行うであろう就職活動においても，「自己分析を行い，自分らしい仕事に就く」ことが目標とされている。また，E.H.Eriksonの発達課題における青年期の課題は，「自我同一性の確立と自我同一性の拡散」である。青年期の次である成人期の課題は「親密対孤独」であり，これは青年期の発達課題を達成し，形成された自分の自我同一性と他の誰かの自我同一性とを自分を見失うことなく融合させることである。自己と他者の違いを認めながら「自分らしさ」を獲得するのである。

本来感と自我同一性はどのような点で異なるのだろうか。自我同一性と本来感の相違点について，伊藤・小玉（2005b）は「自我同一性は社会生活における自己の役割や意味といった自己意識・自己概念の確立という認識的要素が概念の中核にあり，本来感はそのような社会的意味づけを必要としない『自分らしさ』という感覚的要素が概念の中核にある点で異なる」と述べている。このように自我同一性は今までの自分の成育史や社会的評価・価値が含まれた自分らしさという感覚であるのに対して，評価の関係ないありのままの自分自身に感じる自分という認識を表す言葉として「本来感」があるといえるだろう。

本来感，自我同一性とストレス反応との関連を検討した研究（伊藤・小玉，2005b）では，本来感と自我同一性では異なるストレス反応へ影響を与えていることが明らかとなっている。この研究では，本来感と自我同一性の概念を用いてストレス反応との関連を検討しているが，本来感と自我同一性との関連を直接検討したものではない。本来感と自我同一性の性質について直接検討されている研究はほとんどみられないが，自尊感情の観点からのレビューにおいて指摘したように，パーソナリティ特性の視点から本来感と自我同一性の関連を検討することには意義があると考えられる。この点に関連して，自我同一性はその人がもつ「自分らしさ」であり，個人的なものである。本稿では，青年期にフォーカスして検討を行っているが，自我同一性の形成において本来感は重要な働きをしていると推察される。今後，この部分への研究も重要な課題となるであろう。

本来感と居場所感

近年，不登校やひきこもりなどの不適応状態の子ども達のための居場所づくりが模索されており，「居場所」を見つけるということが課題であると言われている。

堤（2002）は「居場所がない」感覚に着目して自

我同一性との関連を検討し，青年期にもつ自分の「居場所」がないという感覚の中核に自我同一性の混乱があるのは間違いないと指摘している。さらに則定（2008）は心理的居場所について，「心の拠り所となる関係性，および，安心感があり，ありのままの自分を受容される場」と定義している。この則定（2008）の心理的居場所の定義の「ありのままの自分」という言葉にあるように，多くの居場所感尺度の下位尺度として，本来感因子が抽出されている。則定（2007）の心理的居場所感尺度では「本来感」「役割感」「被受容感」「安心感」の４因子，石本（2010）の居場所感尺度では「自己有用感」「本来感」の２因子，三島ら（2011）の実習班の居場所感尺度では「本来感」「役割感」「共感性」の３因子が抽出されており，どの居場所感尺度にも本来感因子が抽出されていることが分かる。堤（2002）の「居場所がない」感覚尺度は「対他的疎外感」「自己疎外感」の２因子で構成されている。「自己疎外感」因子では「自分らしさが出せないと感じること」という項目が含まれており，これは本来感に関連する項目であると考えられる。斎藤（2007）の大学生・高校生の心理的居場所感尺度では，普通科高校生・チャレンジスクール生の学校・地域での居場所感に「ありのままの自分でいられる」という項目が含まれている。「自分らしさ」や「ありのままの自分」といった項目が含まれていることからも本来感は居場所感研究の中でも重要なキー・ワードであることが窺える。

居場所感の中に本来感が含まれるとするならば，居場所感が高いと本来感も高いと推測される。江田ら（2009）は，アスリートと非アスリートの本来感について検討している。その結果，アスリートの方が非アスリートよりも本来感が高いことが示され，アスリートはアスリートとしての社会的に認知された役割をすでに獲得し，競技における達成や成功など自己実現の場を非アスリートよりも多く持っていると考察をしている。つまり，アスリートという自己の居られる場所が確立されている人は本来感が高くいられるのであろう。

さらに，「自分を作り上げたと思える重要な行動・活動」を尋ね，本来感との関連を検討した結果，本来感の高い者は「部活」が多く，本来感の低い者では「受験」が多く回答されていた（伊藤・小玉，2004）。さらに，「打ち込む活動」「過去の頑張り」の自尊源と本来感の関連も示されている（伊藤ら，2011）。これらの研究から，部活やスポーツなどの自身の活動する場のあることが，本来感を高くすることとなったと推測される。

多くの居場所感研究において，本来感は居場所感の下位因子として捉えられている。しかし，本来感の先行研究を鑑みると，本来感は居場所感と関連づけて考えられる概念であり，より独立した心理的概念であると考えられる。この点に関しても，さらなる検討が必要であろう。

本来感とその他の心理特性

ここまで，本来感と自尊感情，自我同一性，居場所感についてのレビューを行ってきたが，他の心理特性との関連を検討した研究もある。

例えば，本来感と過剰適応との関連である。過剰適応とは，「『両親や友人，教師といった他者から期待されている役割・行為に対し，自分の気持ちは後回しにしてでもそれらに応えようとする傾向』であり，内的な欲求を無理に抑圧してでも，外的な期待や要求に応える努力を行うこと（石津，2006）」と定義されている。本来感と過剰な外的適応行動について検討した研究（益子，2010）では，他者によく思われようと過剰に努力したり，自分を抑えたりする行動は本来感を大きく低減させるが，自分の感情を理解している人は本来感を維持できることが示されている。さらに，過剰な外的適応行動をとりがちな人であっても，内省傾向が向上することによって，本来感が高められる可能性があることが示唆されている。さらに，過剰適応傾向に背景には，見捨てられ不安があることが示唆されており（益子，2008），この観点から見捨てられ不安と本来感の関連について検討している研究（三輪・津川，2015）がある。その結果，見捨てられ不安の「過剰な自己犠牲」は本来感と負の相関があり，「注目・承認欲求」とは弱い正の相関があったことが明らかとなっている。また，益子（2008）の研究において，過剰な外的適応行動は，本来感を低下させるが随伴性自尊感情は

上昇するという結果が得られている。これらから，自分の意思よりも周囲に左右されることは，「ありのままの自分らしさ」に負の影響を与えるが，それによって周囲との衝突を避けることや評価を得ることにつながり，随伴性自尊感情は高まったと考えられる。

他にも，本来感というのは「ありのままの自分らしさ」であるが，こうなりたいと思う自分と，実際の自分との間に違いがある場合，「ありのままの自分らしさ」に対して目を向けることが苦しいこともあると考えられる。つまり，理想の自己像と現実の自己像に差がある場合には，本来感は低くなるように予想される。例えば，理想自己と現実自己の差異と本来感の関連について検討した研究（坂本，2008）がある。この研究はさらに理想自己を「正の理想自己（なりたい自己）」と「負の理想自己（なりたくない自己）」に分けて検討した結果，正の理想自己と現実自己間の差異がある人は，本来感が低いことが示されている。さらに，本来感の高い人は本来感の低い人に比べて理想自己のイメージが明確化されており，それに対する行動もまた明確となっている可能性が示唆されている。加えて，本来感低群では理想自己の内容が他者を強く意識したものが多く，本来感高群では，自分というものに視点を当てた理想を掲げ，それに向かって行動していることが本来感の高さに結びついている可能性が示唆される結果となっている。これらのことから，本来感の高い人は現在の自分自身に目を向けることができ，自分に合わせた自分のための理想をもちやすいが，本来感の低い人は，周囲の人を意識してしまうために，“自分らしさ”が低くなってしまうと思われる。本来感の低い人が周囲を気にするという傾向は，女子大学生を対象とした研究（今枝，2016）においても同様な結果が得られている。

今後の課題

本稿では，本来感について自尊感情，自我同一性，居場所感の主として３つの観点からレビューし整理した。その結果，本来感は自尊感情や自我同一性，居場所感などの他の心理特性によって説明することのできる要素が多く，それ故に本来感独自の定義が曖昧であると考えられる。しかし，このことはつまり，本来感という概念が多くの心理特性と関連する重要な概念であることを示している。自己形成の時期である青年期において，自我同一性と本来感との関連を検討することも重要であると考えられるが，これらを直接検討した研究はみられなかった。今後，この点について検討していく必要があるだろう。自尊感情や自我同一性，居場所感をはじめ，他の心理特性との関連について，さらに検討する必要があると考えられる。

現在の研究の多くが質問紙調査である。質問紙調査は多くのデータを得ることができるが，意識的に回答を操作できる可能性がある。意識的に回答の操作のしにくい投影法などの調査の検討も今後は重要となるであろう。今枝（2015）では，３回のコラージュ制作での本来感の変化を検討している。このような，経過を追って本来感を測定することや，投影法や芸術療法といった質問紙以外のアプローチを実施し，本来感との関連を検討することも重要であると考えられる。

本稿では，自尊感情や自我同一性，居場所感の観点から本来感研究を概観した。レビューからみえてきたこととして，自尊感情や居場所感に本来感が含まれるとも考えられるが，それを明らかにするためには，本来感の本質にアプローチすることによって，心理学的概念の他の心理特性との共通性や独自性を明らかにすることが重要であると考えられる。今後，質的研究や投影法，芸術療法などの無意識的な側面からの検討も重要であることが示唆された。

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

Deci, E.L.・Ryan, R.M. 1995 Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M.H.Kernis(Ed.), Efficacy, agency, and self-esteem. New York: Plenum. 31-46

江田香織・伊藤正哉・杉江征　2009　大学生アスリートの自己形成における本来感と随伴性自己価値が精神的健康の及ぼす影響　スポーツ心理学研究36（1），37－47

遠藤辰雄・井上洋治・蘭千壽　1992　セルフ・エスティームの心理学　ナカニシヤ出版

福井義一・成瀬友貴美　2015 「自分らしくあること」（本来感）と「それを目指すこと」（本来感希求）がストレス反応に及ぼす影響：規定因としての成人愛着の検討　甲南大

學紀要文学編165，199-209
後藤綾文・川島一晃　2014　援助要請行動頻度とその結果としての情動反応―対処努力と本来感との関連―　日本教育心理学会総会発表論文集56，242
Heatherton, T. F., & Polivy, J. 1991 Development and Validation of a Scale for Measuring State Self-Esteem. Jounal of Personality and Social Psychology, 60, 895-910
今枝美幸　2015　継続的コラージュ制作における自己像への着目と本来感の関連―気分変容と体験過程の検討―　金城学院大学大学院人間生活学研究科論集15，1-10
今枝美幸　2016　コラージュ制作における自己像への着目と体験過程の検討―本来感からの関連―　コラージュ療法学研究7　17-27
市毛睦・大河原美以　2009　親のよい子願望が子どもの自尊感情に与える影響：親への依存欲求・独立欲求に注目して　東京学芸大学紀要　総合教育科学系60，149-158
石津憲一郎　2006　過剰適応尺度作成の試み　日本カウンセリング学会第39回大会発表論文集　137
石原由美　2013　思春期・青年期における周囲の他者からの被受容感と自己の「本来感」の関連　九州大学心理学研究14，117-124
石本雄真　2010　青年期の居場所感が心理的適応，学校適応に与える影響　発達心理学研究21（3），278－286
伊藤正哉・小玉正博　2004　大学生が認識している「自己形成経験」の探索的検討～自分らしくいられる感覚（本来感；Sense of authenticity）にも着目して～　日本教育心理学会総会発表論文集46，41
伊藤正哉・小玉正博　2005a　自分らしくある感覚（本来感）と自尊感情がwell-beingに及ぼす影響の検討　教育心理学研究53（1），74－85
伊藤正哉・小玉正博　2005b　自分らしくある感覚（本来感）とストレス反応，およびその対処行動との関係　健康心理学研究18（1），24－34
伊藤正哉・小玉正博　2006a　大学生の主体的な自己形成を支える自己感情の検討：本来感，自尊感情ならびにその随伴性に注目して　教育心理学研究54（2）　222－232
伊藤正哉・小玉正博　2006b　自分らしくある感覚（本来感）にかかわる日常生活習慣・活動と対人関係性の検討　健康心理学研究19（2），36-43
伊藤正哉　2007　自分らしくある感覚（本来感）についての心理学的研究　筑波大学博士論文
伊藤正哉・川崎直樹・小玉正博　2011　自尊感情の3様態―自尊源の随伴性と充足感からの整理―　心理学研究81（6）560－568
Kernis, M. H., 2003 Toward a conceptualization of optimal self-esteem. Psychological Inquiry, 14, 1-2
近藤卓　2010　自尊感情と共有体験の心理学―理論・測定・実践　金子書房
久米佳苗江　2011　教師の指導態度，及び，教師への信頼と本来感の関連　日本教育心理学会発表論文集53，515
黒山竜太・下田芳幸　2013　自動思考と自己主体感が精神的健康に及ぼす影響　長崎国際大学論叢13，21-29
Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. T., & Downs, D. L.　1995 Self-esteem as an interpersonal monitor: The sosiometer hypothesis.　Journal of Personality and Social Psychology 68, 518-530
益子洋人　2008　青年期の対人関係における過剰適応傾向と，性格特性，見捨てられ不安，承認欲求との関連　カウンセリング研究41（2），151-160
益子洋人　2009　青年期における過剰適応傾向に関する研究―外的適応行動と自己価値の随伴性，本来感との関連―　明治大学文学研究論集30，243-251
益子洋人　2010　大学生の過剰な外的適応行動と内省傾向が本来感におよぼす影響　学校メンタルヘルス13（1），19-26
益子洋人　2013　大学生における統合的葛藤解決スキルと過剰適応との関連―過剰適応を「関係維持・対立回避的行動」と「本来感」から捉えて―　教育心理学研究61（2），133-145
松尾亮佑　2015　大学生の本来感に関する多面的研究　人間文化学部学生論文集13，37-54
三島知剛・林絵里・森敏昭　2011　教育実習班における実習生の居場所感と実習前後における教職意識の変容　教育心理学研究59，306－319
三輪由貴・津川律子　2015　本来感と見捨てられ不安の関連　日本心理学会第79回発表論集
中里克治・水口公信　1982　新しい不安尺度STAI日本語版の作成　心身医学22（2），107-112
則定百合子　2007　青年版心理的居場所感尺度の作成　日本教育心理学会発表論文集49，337
則定百合子　2008　青年期における心理的居場所感の発達的変化　カウンセリング研究41　64－72
Rosenberg, M. 1965　Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ : Princeton University Press.
斎藤富由起　2007　大学生および高校生における心理的居場所感尺度作成の試み　千里金蘭大学紀要4，74－84
坂本知美　2008　理想自己と現実自己間の差異が自分らしくある感覚（本来感）と自尊感情に与える影響　聖徳大学修士論文
関屋裕希　2011　本来感・自己愛傾向と見返し対処志向性・仕返し対処志向性との関連　日本パーソナリティ心理学会大会発表論文集20，32
清水寿代・鄭暁琳・浦上萌・清水健司・杉村伸一郎　2014　大学生を対象とした親性準備性尺度の作成―自尊心，自己嫌悪感，本来感との関連―　幼年教育研究年報36，5-12
武久千夏　2007　ユーモアと本来感および生き方との関連　神戸女学院大学大学院人間生活学研究科　修士論文
土田弥生・佐々木和義　2015　ポジティブな心理的敏感さがレジリエンスに及ぼす影響―ASD傾向の高さと本来感との関連―　日本教育心理学会総会発表論文集（57），492
堤雅雄　2002「居場所」感覚と青年期の同一性の混乱　島根大学教育学部紀要36，1－7