

健康概念としてのウェルビーイングを再考する

Perspectives toward Constructive Reconsideration of the Concept of Health and Well-being

藤永 博

Hiroshi FUJINAGA

1. はじめに

本稿の目的は、健康概念の中核であるウェルビーイング（well-being）の考え方について再考するため、関連する教育・研究分野での協働を促すことである。多くの人が健康に関心をもっている。しかし、「健康とはなにか」と問われると、人によって「答え」は様々であろうし、多くの人が返答に窮するのではないだろうか。その理由は、ウェルビーイングの概念や評価方法が定まっていないからである。本稿では、ウェルビーイングの「曖昧さ」の由来について考察し、その「解消」あるいは「活用」に向けた多面的なアプローチについて考えてみる。

2. ウェルビーイングについて

ウェルビーイングはウェルネス（wellness）やハピネス（happiness）を含む包括的な概念とみることができる。実際、well-being の訳語として、社会哲学や社会科学の様々な分野で、善き生、福祉、厚生、幸福などの用語が文脈に応じて充てられている（金井 2015）。これらが意味するところは学術上互いに密接な関連をもち、ウェルビーイングはそれらを包括する。ウェルビーイングという概念の「曖昧さ」はこの点に由来すると考えられる。

金井（2015）は、ウェルビーイングという概念をめぐる論争が繰り返されてきた経済学の分野において、この用語はマクロレベル（社会にとってのウェルビーイング）とマイクロレベル（個人にとってのウェルビーイング）の2つのレベルに分けられるのではないかと述べている。彼によると、「社会にとってのウェルビーイング」とは、ある社会の「よさ」を評価する何らかの基準ないし政策目標として理解されてきた。評価のためにもっとも重要な情報的基盤は、その社会を構成する個人の境遇、つまり「個人にとってのウェルビーイング」である。アダム スミス、ジェレミ ベンサム、ケネス アロー、アマルティア センなど、自由と平等と民主政を基本的価値とする欧米型近代社会の学である社会科学においては、「個人にとってのウェルビーイング」にまったく基づかずに「社会にとってのウェルビーイング」を定義することは、そもそも不可能といえるだろう（金井 2015）。

社会にとってのウェルビーイング（以下、社会的ウェルビーイングとする。）と個人にとつ

でのウェルビーイング（以下、個人的ウェルビーイングとする。）の関係について、金井（2015）は二つの可能性を指摘している。第一の可能性「社会的ウェルビーイングが個人的ウェルビーイングの何らかの集計（aggregation）によって完全に定義できる」については、「ベンサム流の素朴な功利主義に代表されるこうした立場がそもそも論理的に可能なかどうかは、まさにアローに始まる社会的選択理論の核心をなす問題であったし、道徳哲学（J. ロールズ）や科学哲学（ロビンズ）などの観点からも、こうした素朴集計主義にはさまざまな疑問が投げかけられてきた」としている。第二の可能性「そもそも社会的ウェルビーイングを定義することは事実上不可能である」について、金井（2015）は「上記の集計主義批判（効用の個人間比較批判）を真に受けた場合、理論的に可能な唯一の社会的ウェルビーイングの評価基準は、社会状態間のパレート比較である。これは万人が認めざるをえない基準ではあるものの、事実上役に立たない基準でもある。つまり、パレートの意味での比較ができること（社会のすべての構成員がある社会状態を別の社会状態よりも好むこと）は、利害や価値の多様性を特徴とする現代社会では、現実にはほとんど起こり得ない。近年注目を浴び始めた「幸福の経済学」は、経済学における新しい流れのひとつであるこうした伝統的経済学の禁欲的な態度に反旗を翻す試みとして理解することもできるだろう」と述べている。

これらの指摘は健康概念の中核としてのウェルビーイングについて考察する上でも重要である。これから本稿で検討するのは概ね個人的ウェルビーイングについてであり、しかもそれらは私たち一人ひとりの「主観」にもとづく主観的ウェルビーイングである。それらは、「健康感（健康観）」「幸福感」「満足感」などに関する記述（言葉）で表される。この点は本稿のポイントの一つである。他方、社会的ウェルビーイングも重要な観点である。私たちが健康の維持・増進に取り組むためには広い意味での社会的サポートや互惠関係は必要不可欠である。社会の「よさ」を評価する基準（社会的ウェルビーイング）に主観的ウェルビーイング（個人的ウェルビーイング）が深く関係するのは当然であろう。両者の関係は今後の重要な検討課題である。

3. 健康概念のなかのウェルビーイング

3-1 健康の定義

健康や病気に関心をもっている人は多い。令和3年度に実施された世論調査では、今後の生活において特にどのような面に力を入れたいと思うかという問いに対して、「健康」を挙げた人の割合は69.5%で最も高かった。こうした背景から国（厚生労働省）は、21世紀において日本に住む一人ひとりの健康を実現するための、新しい考え方による国民健康づくり運動『健康日本21』を推進している。その理念は、「自らの健康観に基づく一人ひとりの取り組みを社会の様々な健康関連グループが支援し、健康を実現すること」であり、この理念に基づいて、「疾病による死亡、罹患、生活習慣上の危険因子などの健康に関わる具体的な目標を設定し、十分

な情報提供を行い、自己選択に基づいた生活習慣の改善および健康づくりに必要な環境整備を進めることにより、一人ひとりが稔り豊かで満足できる人生を全うできるようにし、併せて持続可能な社会の実現を図る」(厚生労働省(2003))としている。

こうした健康増進の考え方は、もともと1946年に世界保健機関(WHO)が提唱した「健康とは単に病気でない、虚弱でないというのみならず、身体的、精神的そして社会的にも、すべてが満たされた状態を指す」(日本WHO協会訳)という健康の定義から出発している。世界各国は健康増進のための政策を掲げ、計画-実施-評価のサイクルを回し始めているが、そもそもその健康概念、つまり「健康とはなにか」についての議論は収束していないようである。WHOの定義は広く「公理」のように受け入れられている。一方、定義にある「身体的、精神的そして社会的にも、すべてが満たされた状態(原文では a state of complete physical, mental and social well-being)」という概念は曖昧のままである。上述の『健康日本21』の理念と目的を考慮すれば、健康関連分野の教育・研究者は「健康概念の曖昧さ」がもつ意味(意図)について包括的な議論を進め、健康増進を図る個人や健康関連グループに拠りどころとなる知識基盤を提供しなければならないと考える。

森下(1998)はWHOの健康の定義についてその曖昧さを指摘し、「健康概念の全体的な枠組み」に関する考察を行った。その中で、ウェルビーイング(ウェルな状態)の本質について検討し、概念の輪郭を示した。簡単に紹介すると、

- ①ウェルビーイング(ウェルな状態)とは「充実し、満ち足り、うまく行っている welfare 等の、人の全体的な状態」である。
- ②ウェルな状態とは「一定の環境の中で、活動そのほかの働き合いをとおしてもたらされる、充実し満足した等のウェルな感情(well-feeling)をともなう全体的な状態」である。
- ③ウェルな状態でなかったとしても、視点を変えることによって、あるいは、人生全体を考慮してあらためて意味づけをすることによって、ある意味ではウェルな状態に変わることがある。ウェルネスという言葉で示される状態には、何らかのレベルの違いを考慮しなければならないだろう。
- ④ウェルな状態であるかぎり、何をもちってウェルとするかの規準ないしは規範 norm があるはずである。語源的に norm は定規を意味しており、これに準拠することで正常(normal) / 異常(abnormal)の区別が出現する。もともと完全さ・十全さを意味した「健康」もある種のウェルネスの規準といえるだろう。したがって、「健康」が規準であることによって、これに達した状態がウェルネスに、達していない状態がイルネスになる。
- ⑤規準をめぐることは、認識論的な問いとともに、存在論的な問いが生じる。そもそも私たちは規準をいかにして知りうるか。さしあたり、個々のウェルな状態をとおしてであり、さらに個々のウェルな状態はウェルな感情をとおしてであろう。それらが集計され統計的な処理を受けると、個人や集団や国民の「標準」standard が得られる。しかし、問題は標準の存在論

的な身分である。

最後の点については、さらにいくつかの疑問を呈している。すなわち、ウェルネスの規準はたんなる統計的な存在であろうか。それとも、標準やその基になった個々のウェルな状態の背後には、何らかの客観的な規準が想定されるのであろうか。あるいは、個々のウェルな感情そのものは主観的なものにすぎないから、標準も主観的な好み・美的センスの寄せ集めや傾向にほかならないのか。むしろ、そこには何らかの支配的なイデオロギーをみるべきか（森下1998）。本稿では、上述の「輪郭」を踏まえて考察を進める。

3-2 「ホールネス」心理学とウェルビーイング

ポジティブ心理学はSeligman（1999）によって提唱されて以来、心理学研究の中で最も注目されるテーマの一つとなっている。ポジティブ心理学が目指すところは、正常な心の働きを分析することからスタートして、ウェルビーイングを支える心のメカニズムが総合的にどのように機能しているかを理解すること、さらに、そのメカニズムがネガティブな出来事にはどのように対応するのかを捉えて、不調な個所を見通し、より効果的に対応するためにはどのような支援が必要かを理解することである（島井・津田 2017）。近年、注目を集めている心のレジリエンスもポジティブな心の働きのつながりのなかで生じる結果の一側面と考えられている。レジリエンスについては次節で取り上げる。

注目を集めているポジティブ心理学だが、ポジティブな側面の重要性のみを強調することに対しては否定的な意見もある（杉原 2008）。近年は、ポジティブな側面もネガティブな側面も統合する「ホールネス心理学」の可能性が模索されている。その理由は、最近、「幸福になりたいならできるだけポジティブであるべき」、「ネガティブな感情は少なければ少ないほど良い」などのポジティブ思考やポジティブ感情の万能論とでもいうような一面的な主張が散見され、一般書籍を通じて世間にもそうした言説が広まりつつあるからである。こうした偏った傾向を危惧する声はポジティブ心理学の内部からも挙がっている（津田・島井 2017）。例えば、カシュダン・ビスワス・ディーナー（2015）は、ポジティブな側面だけを追い求めるよりも、ネガティブな側面も含めた広範囲の心理状態を受け入れる能力を身につけ、人生の出来事に効果的に対応することのほうが重要であると主張している。彼らはこれを「ホールネス（全体性）」と呼んでいる。「ウェルな感情をともなう全体的な状態」とは、ポジティブな感情もネガティブな感情も受け容れられる「ホールネス」の状態ではなかろうか。

感情は認知や行動の自己制御を支えるフィードバックシステムの一部であり、ネガティブ感情が一概にウェルビーイングを阻害するものであるとは言えない。ネガティブ感情は自己制御の進捗が基準よりも遅れていることを伝えるシグナルであり、資源の再分配や方略の更新を通じた問題解決への努力を促進する。一方で、ポジティブ感情は自己制御の進捗が基準を満たしていることを伝えるシグナルであり、これは自らの活動が目的に沿っているという感覚の源泉

となる。また、ポジティブ感情は人々を物事の局所的な注意から解放し、より幅広い全体的な視点や一般知識の利用を促進させることで、ストレス事象からの影響の緩和や、創造的な問題解決、そして個別の事象を統合する新たな意味の検出や構築に寄与する（及川 2013）。

一見「ネガティブ」にみえる状態（例えば不安や恐怖など）にも適応的な意義があると考えられている。臨床心理学においても、ネガティブな部分を逆に生かしたりすることもある。たとえば、「防衛的悲観主義」（外山 2005）、「創造的絶望」（井上・熊野 2018）、「諦め」（菅沼 2015）といった考え方は、資源の再分配や方略の更新を通じた問題解決への努力を促進させる。結果としては（その目的としても）、「全体的な状態」（ウェルな感情）を高めることになろう。「ポジティブ」「ネガティブ」の括りにとらわれない、個人の「強み」という視点に立ったアプローチが「新しいホールネス」の創出につながると考えられている（阿部・石川 2016, 津田・島井 2017）。

ホールネス心理学の考え方は、「人の全体的な状態」にアプローチしようとするなかで、感情の「全体性」に着目している点で示唆に富んでいる。ところで、すべての感情はポジティブとネガティブに大別できるのであろうか。そもそもポジティブ感情とネガティブ感情は区別できるのであろうか。できるとしたらどのような基準で区別するのであろうか。区別をする意味はあるのだろうか。本稿では、すべての感情（感情全体）と個々の感情の関係を説明しようとする代表的な感情モデルを参考にして、これらの問題について考えてみる。

Russell (1980) は感情の円環モデルを提唱し、すべての感情は「快-不快」と「覚醒-非覚醒（眠気）」の2次元で表される平面に円環上に並べることができると主張した。このモデルでは、幸福感や喜びといった類似感情は近接した円環上に配置され、うれしいと悲しいといった相反感情は円環上では180度近く反対の位置に付置される。各感情は2次元の座標上のベクトルの方向と長さとして表示される。ベクトルの方向の差（角度の差）は感情の「近さ」を表している。一方、ベクトルの長さは各感情の強さを表すと考えられる。しかし、快や覚醒の程度で各感情の強さが決まるわけではなく、感情の強さと快や覚醒の程度の関係は明らかではない。また、座標が交差する交点（原点）の意味についても明確にされていない。

ポジティブ感情とネガティブ感情は、1次元座標軸の両端に存在するという関係にはなさそうである。一般的に両感情は負の相関にあるが、その相関は高くない（たとえば、Watson・Clark・Auke 1988）。ポジティブ感情とネガティブ感情は独立した「感情概念」であり、それぞれ特有の機能をもつと仮定すべきではないだろうか。たとえば「ポジティブ」「ネガティブ」で2次元直交座標を組み、円環モデルと原点を重ね、45度左回転させたモデルを考えてみる。そのモデルでは、円環モデル上の快レベルと覚醒レベルがともに高い感情が「高いポジティブ感情」、不快レベルが高く覚醒レベルが低い感情が低いポジティブ感情（高いネガティブ感情ではない）、不快レベルと覚醒レベルがともに高い感情が「高いネガティブ感情」、快レベルが高く覚醒レベルが低い感情が「低いネガティブ感情」となる。Russellの円環モデル上の「愉快」

は高いポジティブ感情、「憂うつ」は低いポジティブ感情、「怖れ」は高いネガティブ感情、「安心」は低いネガティブ感情となる。個々の感情の機能（たとえばフィードバック機能）、「ポジティブ」「ネガティブ」の意味（基準）あるいはそれらの「バランス」がもつ意味、個々の「感情形容詞」（言葉）がもつ意味等についての再検討が必要である。

後年ラッセル自身も指摘しているように、すべての感情および個々の感情の関係を円環モデルで説明できるわけではない（Russell・Barrett 1999）。適切な次元の追加についての検討が必要であろうが、新たな次元は社会文化的な側面や資質・性格などの影響を反映するものになることが期待される。感情の総理解のためには領域横断的なアプローチとその前提となる感情概念の分析と整理が不可欠である（中村・伊藤 2015）。感情モデルを利用した客観的・定量的分析は勿論、従来の徹底的行動主義や機能的文脈主義（武藤 2021）、進化心理学や文化心理学（波多野 2004）など多様な考え方に基づく総合的な分析が求められる。機能的文脈主義については後で簡単に触れる。

3-3 レジリエンスとウェルビーイング

レジリエンスという用語に対する関心が近年高まっている。レジリエンスとは、もともとは物理学分野での概念に由来しており、「元の形に戻る力」「回復力」「跳ね返す力」「弾力性」といった現象や特性のことを指している。また、生態学の分野においても土砂崩れなどの自然災害によって何もなくなってしまった土壌から再び木や草が生えて環境や生態が回復する現象のことをレジリエンスと呼ぶようになった。さらに、レジリエンス概念と人間の心の健康や社会適応の在り方が関連づけられるようになり、心理学や精神医学においてレジリエンス研究が始まった。現在では、教育現場、臨床現場、政策立案においてもレジリエンスが注目されるようになってきている。個人が経験する困難や逆境は、挫折や対人関係上の問題など個人の身近な集団において生じるものとどまらず、大規模な災害や経済問題などマクロなレベルの要因によっても引き起こされる。私たちはそういった予期できない深刻な困難に対しても、否応なく対処せざるを得ない状況下に置かれる可能性があることを認識し始めている。そのために、レジリエンス概念の活用が様々な分野で期待されるようになってきている（村木 2015）。

注目されるようになったレジリエンス概念であるが、その定義や取り扱いについて統一された見解には至っていないことは以前から多くの研究者が指摘している。レジリエンス概念はその研究初期から多様な視点を含んでいた。そのため、研究者によって研究の対象や手法が異なることとなり、その理論的枠組みも様々なものとなっていった。こういった事態がレジリエンス概念を理解する際に混乱を生じさせる要因となっていると考えられる（佐藤・金井 2017）。現在、最も一般的な定義は Masten・Best・Garmezy（1990）の「困難で脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程・能力・結果」であろう。包括的な概念であるが、このように定義されることで、レジリエンス概念における研究には主に三つの立場があることが端的に示

された。それらは、レジリエンスを個人がもつ能力や資質と捉える立場、適応までのプロセスと捉える立場、肯定的な結果そのものであると捉える立場である。

ここで二つの点について指摘しておきたい。まず、レジリエンスを個人がもつ能力や資質と捉える立場についてである。レジリエンスを導く要因の一つであるパーソナリティ特性には、新奇性追求、感情調整、肯定的な未来志向、楽観性、統御力、社交性、行動力、問題解決志向、自己理解、他者心理の理解などがある（佐藤・金井 2017）。これらは一般的には向社会的でポジティブな資質とされている。しかし、ポジティブな資質のみがレジリエンスを構成するわけではない。この点について小塩（2016）は、防衛的悲観主義（外山 2005）を例にあげ、たとえ悲観的な（ネガティブな）考え方であっても、その悲観さゆえに準備を念入りにする行動が生まれ、それが良い結果をもたらすことがあると指摘している。通常はネガティブな資質としてとらえられることの多い「悲観的であること」が結果としてネガティブな影響を最小限にすることができるだけでなく、新たな学びや自己の成長につながることもある。

次に、レジリエンスをプロセスと捉える立場についてである。ここでいうプロセスとは、「逆境に対して適応するプロセス」や「回復（立ち直り）するプロセス」だけではなく、「成長するプロセス」を意味すると考えられる（Richardson 2002, Masten 2007）。平野（2016）は、「レジリエンスを持つ個人と持たない個人がいるのではなく、人は逆境下において環境（他者やコミュニティ）と相互作用をしながら適応する力を持っており、その相互作用のプロセスこそがレジリエンス」だとしている。そうした適応力の発揮は、個人が持つ多様な資質の要因（生得的な素質等）や獲得的要因（問題解決能力等）に依存する。たとえば、資質的な要因が豊かな人はいわゆる積極的コーピングを活用するのに対して、資質的な要因に恵まれていない人はそれまでに身につけた能力（たとえば、「他者に聞いてもらいサポートを得る能力」）を活用して困難に対処する傾向があるという。元に戻るだけではなく、さらに適応力を高め活用することで、より「よい状態」（ウェルな状態）になるプロセスがレジリエンスだとすると、それはウェルビーイングと重なる部分が大きいと考えられる。ウェルビーイングは目的や結果としての「状態」ではなく、社会との相互作用のなかで生きるプロセス（人生）そのものだからである。レジリエンスとウェルビーイングに共通する評価規準に着目すべきである。

レジリエンスの概念は、活用される分野、適用される状況が拡大し、多様化を続けている。レジリエンスは個人的ウェルビーイングに欠かせず、プロセスとしてのレジリエンスでは社会的ウェルビーイングも関わってくる。今後の展望として、レジリエンスを社会とその構成員の「全体的な状態」として捉え、それを維持・発展させるための条件を把握するため、これまでに得られた研究成果をもとに、教育現場や産業領域、あるいは何らかの危機や困難が想定される現場において、それぞれの危機や困難に応じた実証研究を積み上げていく必要がある。レジリエンス概念の活用は、個人的ウェルビーイングだけではなく、組織や社会などのより大きなコミュニティにおける「成長」（社会的ウェルビーイング）の実現に資すると考える。

レジリエンスに関連して、心理的柔軟性と呼ばれる考え方についても言及しておく。心理的柔軟性とは心理療法 Acceptance and Commitment Therapy (ACT) (ヘイズ・ストローサル・ウィルソン 2014) の中核的概念で、『『今、この瞬間』への柔軟な注意, 「価値」, 「コミットされた行為」, 「脱フュージョン」, 「アクセプタンス」, 「文脈としての自己」の6つのコア・プロセスで構成される。ACTは、行動分析学に基づく人間の認知と言語に関する理論である関係フレーム理論 (Relational Frame Theory (RFT)) を基盤とする心理療法である。RFTは人間に固有の現象である言語プロセスに着目しており、言語そのものの性質や言語が人間の認知や行動に与える影響について理解することを重視している (ヘイズ・ストローサル・ウィルソン 2014)。

心理的柔軟性で求められるのは次の3点である：自分の行動と文脈を観察し記述する（言葉にする）こと、さまざまな刺激のなかで何が自分に関係しており何が関係していないかに気づくこと、そしてそれらを吟味し状況や目的に応じて行動を選択すること (Villatte et al. 2015)。これらが機能せず言語ルール（非合理的あるいは不適切な関係）にとらわれると行動の選択肢が著しく少なくなってしまう。これが心理的に非柔軟な状態である (ヘイズ・ストローサル・ウィルソン 2014)。そのため ACT では、自分の行動と結果に気づいてルール（関係）を記述できるように、また、様々な環境に気づくことができるように、「今、ここ」へ柔軟な注意を向ける訓練が行われる。機能しないルールと距離を取りルールの優位性を弱めるために脱フュージョン（思考による囚われを減少するプロセス）が用いられる。そしてルールを吟味し目的に応じて行動を自己選択できるように価値の明確化とコミットメントが用いられる (ヘイズ・ストローサル・ウィルソン 2014, Villatte et al. 2015)。

RFT（したがって ACT）が基盤とする行動分析学の学問的な立脚点（哲学的基盤）は機能的文脈主義である。機能的文脈主義では、人の心や行動といった現象を個々のパーツ（構成要素）に分解して捉えることはせず、文脈という歴史や状況の中で起こっている活動として捉える (三田村 2020, 80 頁)。行動（徹底的行動主義が対象とする認知や感情なども含めたもの）を言説、あるいは社会的に構築されるものとして捉えることには賛否、功罪があろう。この点についてはすでに多くの議論がなされている（たとえば、田中 2002, 榎村 2004, 小島 2004）。私見については、別稿で述べたい。

4. さいごに

本稿の目的は、健康概念の中核であるウェルビーイング (well-being) の考え方について再検討を促すことであった。WHO の健康の定義にあるウェルビーイングの曖昧さは、個人の多様なニーズに対応するための「方便」といえるかもしれない。いずれにしても次の点を指摘しておきたい。ウェルビーイングは様々な分野で研究テーマとして取り上げられている。そこでは、多様な哲学的基盤に基づく方法で研究が進められている。その成果については、基盤となっ

ている哲学も含めて、広く教育・研究分野で共有するべきである。それぞれの立場を超えて情報を共有するための言葉の洗練と共有が必要である。とりわけ、主観的なアプローチと客観的なアプローチ、あるいは還元主義的なアプローチと全体的（ホリスティック）なアプローチの連携は不可欠である。

【参考文献】

- 阿部 望・石川信一（2016） ポジティブ心理学における強み研究についての課題と展望 心理臨床科学 (Doshisha Clinical Psychology: therapy and research) 第6巻 第1号 17-28頁
- 井上和哉・熊野宏昭（2018） Creative Hopelessness（創造的絶望）に関する研究の展望 早稲田大学臨床心理学研究 第18巻 第1号 87-91頁
- 及川昌典（2013） 無意識と幸福感 心理学ワールド 60号 日本心理学会 13-16頁
- 檜村愛子（2004） 現代社会における構築主義の困難—精神分析理論からの再構築可能性— 社会学評論 第55巻 第3号 189-208頁 <https://doi.org/10.4057/jsr.55.189>
- カシュダン, トッド・ビスワス - ディーナー, ロバート（2015） 『ネガティブな感情が成功を呼ぶ』 高橋由紀子（訳） 草思社
- 金井雅之（2015） ソーシャル・ウェルビーイング研究の課題 ソーシャル・ウェルビーイング研究論集（専修大学社会知性開発研究センター/ソーシャル・ウェルビーイング研究センター） 第1号 7-22頁
- 厚生労働省（2003） 健康日本21（総論）
https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/s0.html（2022年7月1日閲覧）
- 小塩真司（2016） レジリエンスの構成要素—尺度の因子内容から— 児童心理 2016年1月号 21-27頁
- 小島義之（2004） 社会構築主義における批判と臨床 社会学評論 第55巻 第3号 209-222頁 <https://doi.org/10.4057/jsr.55.209>
- 佐藤暁子・金井篤子（2017） レジリエンス研究の動向・課題・展望—変化するレジリエンス概念の活用に向けて— 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要 心理発達科学 第64巻 111-117頁
- 島井哲志・津田恭充（2017） ポジティブ心理学からみたレジリエンス 臨床心理学 第17巻 第5号 677-681頁
- 菅沼慎一郎（2015） 青年期において諦めることはどのように体験されるか：プロセスに着目して 発達心理学研究 第26巻 第1号 23-34頁
- 杉原一昭（2008） ポジティブ心理学—その批判的検討 東京成徳大学臨床心理学研究 第8号 137-142頁
- 田中一彦（2002） 心理学における構築主義の相対化について 淑徳大学社会学部研究紀要 第

36号 197-207頁

津田恭充・島井哲志（2017）潜在的強みの測定とその活用：ポジティブ心理学の更なる発展に向けて 関西福祉科学大学紀要 第21号 27-35頁

外山美樹（2005）認知的方略の違いがテスト対処方略と学業成績の関係に及ぼす影響—防衛的悲観主義と方略的楽観主義— 教育心理学研究 第53巻 220-229頁

中村真・伊藤美加（2015）特集「感情概念について考える」巻頭言 感情心理学研究 第22巻 第2号 51-52頁

波多野諠余夫（2004）進化心理学と文化心理学は共存しうるか 社会言語科学 第6巻 第2号 3-11頁

平野真理（2016）レジリエンス～多様な回復を尊重する視点～ 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要 第15巻 27-30頁

ヘイズ, S. C.・ストローサル, K. D.・ウィルソン, K. G. (著) 武藤 崇・三田村仰・大月 友 (訳) (2014) 『アクセプタンス&コミットメント・セラピー (ACT) 第2版—マインドフルな変化のためのプロセスと実践—』 星和書店

三田村 仰 (2020) 文脈的行動科学 谷 晋二 (編著) 『言語と行動の心理学 行動分析学を学ぶ』 金剛出版

武藤 崇 (2021) 機能的文脈主義の来し方行く末—文脈主義によるアプローチ— 行動分析学研究 第35巻 第2号 144-157頁

村木良孝 (2015) レジリエンスの統合的理解に向けて—概念的定義と保護因子に着目して— 東京大学大学院教育学研究科紀要 第55巻 281-289頁

森下直貴 (1998) 「健康」は「ウェルネス」か?—健康概念の全体的な枠組みに関する考察— 生命倫理 第8巻 第1号 19-28頁

Masten, A.S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19, 921-930.

Masten, A.S.・Best, K.・Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.

Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1161-1178.

Russell, J. A.・Barrett, F. L. (1999). Core Affect, Prototypical Emotional Episodes, and Other Things Called Emotion: Dissecting the Elephant. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 805-819.

Richardson, G.E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58, 307-321.

- Seligman (1999). APA President Address 1998, *American Psychologist*, 54, 559-562.
- Villatte, M., Villatte, J. L., & Hayes, S. C. (2015). *Mastering the clinical conversation; Language as intervention*. New York: Guilford Press.
- Watson, D., Clark, L. A. & Auke, T. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1020-1030.