

セルフエスティームについて

村松 常司（保健管理センター）

鎌田美千代（愛知教育大学附属幼稚園）

佐藤 治子（一宮市立北方小学校）

川畠 徹朗（神戸大学発達科学部）

1. はじめに

近年、喫煙行動をはじめとするさまざまな問題行動を示す青少年にみられる個人的要因として、ライフスキルの欠如が指摘されている¹⁾。WHOによると、ライフスキルとは、「日常生活で生じる様々な問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」と定義されている²⁾。このライフスキルは健康増進にきわめて重要であり、ライフスキルには、セルフエスティーム維持スキル、意志決定スキル、目標設定スキル、ストレスマネジメントスキル、対人関係スキルの5つがあり、中でもセルフエスティームは人が人間らしく、かつよりよく生きていくための基盤として重要視されている^{3) 4)}。一般的にセルフエスティームはその値が高いほど望ましいとされている。学校生活においては、セルフエスティームを反映した数多くの行動が認められている。セルフエスティームの訳としては自己評価、自尊心、自尊感情、肯定的自尊心などがあり、概念多くの研究者の報告があることから、ここでは、セルフエスティームの主な研究者である5氏のセルフエスティームの定義について概観する。

2. セルフエスティームの定義

(1) James, W.⁵⁾ (1890)

一番始めに自尊心を定義した研究者は James であると言われている。James はエスティームの問題を自我の領域における自己評価の感情として取り上げ、セルフエスティームを次のように表している⁶⁾。 → セルフエスティーム=成功／願望

この公式は、成功が自己にとって「価値のある」領域でなければ、自尊心が高い値をとらないことを示し、成功と願望との間に大きな差があるなら、自尊心は低い値となることを示している。

(2) Rosenberg, M.⁷⁾ (1965)

Rosenberg は、セルフエスティームには2つの異なる内包的意味があるとし、自分を「とてもよい (very good)」と考える場合と「これでよい

(good enough)」とを区別する必要があることを指摘している⁸⁾。「とてもよい (very good)」という考え方には、優越性や完全性の感情と関連し、他者よりも優れているまたは他者よりも優れているとみなされていると思うことがあり、これに対し、「これでよい (good enough)」という考え方にはたとえ平均的な人間であったとしても、自分が設定した価値基準に自分を照らして自分を受容することであり、自分に好意を抱き、自分を尊重することであるとしている。Rosenbergは後者の考え方を採用し、「これでよい (good enough)」のセルフエスティームには優越性や完全性は含まれないとしている。

(3) Coopersmith, S.⁹⁾ (1967)

Coopersmithは、セルフエスティームを人が自分自身に対して持っている態度によって示される価値についての個人的な判断であり、その言語的な報告および外部に表出された行動によって他者に伝える主観的経験であるとしている。これはその人自らが行うそして習慣的に自身に持っている評価であり、つまり、自身に対する是認又は非難を表したものであり、自分自身を有能、有意義、成功的、価値のあるものと信ずる程度である¹⁰⁾。

遠藤ら⁶⁾は、James, Coopersmith, Rosenberg, Harter といった研究者はいずれも自己評価の基準として、一般的な社会の中でコンセンサスの得られている価値よりもむしろ自分自身が持っている価値ないし理想を強調している。したがってこれらの研究者は自分自身を映し出す鏡として自己を捉えていると言える。

(4) Tesser, A.¹¹⁾ (1984)

Tesser¹¹⁾は、セルフエスティーム維持モデルは、人はポジティブな自己評価を維持しようと動機づけられるとの基本的前提に立っているとしている。Tesser はセルフエスティームを個人が自分自身に対して抱いている、あるいは他者が自分に対して抱いているとその個人が認知する相対的なよさを指すとしている。Tesser の定義は他者によっ

て映し出された鏡を通して、自己の姿を捉えていると言える。

(5) Nathaniel, B.¹²⁾ (1992)

近代自尊心理論の父と呼ばれる Nathaniel はセルフエスティームを次のように定義している¹²⁾。セルフエスティームとは、自分は生きるのにふさわしい、人生の課題にふさわしいという実感であり、具体的には、①自分は人生に起こるさまざまなことがらを考え、それに対処できる能力があるという自信、②自分は幸せになるだけの価値があり、自分の価値を感じ、自分の要求や欲求を主張し、それを手に入れ、自分の努力の成果を享受してよいという自信であるとしている。

このようにセルフエスティームの定義は一様でなく、研究者によって様々な捉え方をしいることが分かる。しかし、これらの定義が信頼性がないというわけではない。Nathaniel¹²⁾は、定義は知識のレベルに関係して変わり、知識が増えるにつれて、定義はさらに明確になるとと、よりよい、より明確な、より正確な、セルフエスティームという概念の本質のとらえ方を見いだすことの重要性を指摘している。

3. 高いセルフエスティームと低いセルフエスティーム

セルフエスティームの高い人はあるがままの自分を受け入れ、それを愛することができるので、自分自身の欠点や限界に臆することなく直面することができる。また、他人との関係においても、必要以上に気を遣ったり防衛的になったりせず、自分を尊重できるのと同時に相手を尊重することができる。また、自分がうまくやれることを予想し、目標に対して積極的に向かっていくので、その努力が報われることが多い。逆に、セルフエスティームの低い人は自分の存在そのものに肩身の狭さを感じて、必要以上に気を遣い、自己卑下や劣等感の虜になってしまることが多い。あるいはそのような苦しみを防衛するために、非現実的な誇大な自己像を創り上げ、その中に閉じこもってしまうケースがあり、自分を疑い、優柔不断であるために自分の能力を十分に發揮できず、他者からの影響を受けやすいとされている¹³⁾。

4. セルフエスティームの形成と変容

セルフエスティームは人のごく幼い頃から現れ、たとえ2歳児であってもすでに彼なりの誇りを持っている。子どものセルフエスティームは、両親がどのように養育しているかによって大きく影響を受けるが、さらには教師や仲間との相互作用を通して彼らからどのように扱われているか、

すなわち彼らが自分をどうみているかということが重要さを持つと言われている^{14) 15)}。親が子供を尊重し、その価値を認め、常に励ましてやること、そして、親自身が高いセルフエスティームを持ち、子どもたちのモデルになることの重要性はいくら強調しても強調しすぎることはない。学校においても、子どものたちの個性が真に尊重され、教師が高いセルフエスティームを持ち、前向きな生き方をしている、教師と子どもあるいは教師間のよい人間関係、こういった環境的な要因が子どものセルフエスティームの形成に極めて重要な影響を及ぼしている¹⁴⁾。また、セルフエスティームを高める要因として、一貫した成功の経験を得ることが大切であり、セルフエスティームを低くする要因としては、傷害あるいは欠陥のような外傷性の経験、長期のストレスにさらされること、強い人間関係の崩壊があげられている¹⁶⁾。

5. 日本の子どもとセルフエスティーム

村田¹⁷⁾は、日本の子どもとアメリカの子どものセルフエスティームを比較検討した。そのなかで、日本の子どもたちは小学4～6年生では容姿や対人関係もかなりセルフエスティームに影響を与えていていると理解できるが、中学生になるともう行動規範のみが子どもたちのセルフエスティームの支えになってきていると見なざるをえないことを指摘している。この行動規範は「いつも正しい行いができる」、「他人に迷惑を与えるようなことはしない」、「自分を困った立場におくような行動はとらない」、「いつも行儀の良い子である」など、社会生活、学校生活の上で協調的行動がどれ、他人に悪い印象を与えないことに重きが置かれたものである。自分の個性を發揮し、他の子どもが出来ないことがやれ、そして評価され、そのことでの効能感を体験するというのではない。あくまで十人並みの行動がどれ、皆とうまくいき、仲間から離れないということで、辛うじて自己評価が保ちうる状況と受け取らざるを得ないことを指摘している。

磯崎¹⁸⁾は、日本人は友人など心理的に近い他者に親密さを感じるだけでなく、そうした他者には、ある種の配慮や遠慮を働かせる必要があると感じているとしている。これは心理的に近い他者との融合が関連しており、セルフエスティーム維持の視点から考えた場合においても、我が国の子どもは教科の実際の成績でセルフエスティームの維持をしながら、成績の評定では、友人を配慮した好意的な評価を行う傾向があるとしている。これは、自己のよさや個性の抑制につながっている。しかし、その一方で、自己を他者との関係で柔軟に変

化させ、他者との配慮や思いやりをみせていくという、いわば大人の反応を日本の子どもは早くから身につけている可能性も否定できないとしている。

村田¹⁷⁾ や磯崎¹⁸⁾ が指摘するように、日本の子どもたちは常に周りの目を気にし、行動規範を自分の価値基準とし、友人と自己を融合させながら自己評価の維持を図っていることが窺える。米国の子どもたちと比較すると、周囲の影響を受けやすく、自分自身を認めにくいのではないかと考える。

6. セルフエスティームを高める教育

人のセルフエスティームの基礎的な部分は児童期までに家庭で形成されるが、学校もまた教育活動を通じて子どもたちのセルフエスティームに影響を与えることができる。蘭¹⁹⁾ は、セルフエスティームの形成と変容を促す具体的な教育活動について学習指導と生活指導の両側面からの留意点を以下のように指摘している。

学習指導方法においては、①子どもたちの学業成績にかかわらず、彼らの現実のあり方を認め、受け入れ信頼すること、②子どもたちに教科学習や生活活動における諸目標、それらの達成のための課題、役割および手順などを選択させ、彼ら自身にこれらの達成責任を持たせること、③子どもたちの課題達成の期待をもって指導すること、の3つが大切であるとしている。

生活指導方法においては、学級内の重要な役割を担当することによって、子どもたちは彼らの自己概念やセルフエスティームが高くなったと認知していることが明らかにされている¹⁹⁾。このことから、学級内の重要な役割を担当することによる自己概念の高揚と、成功的役割遂行から生まれる自信と友達からの受容・承認による安定感を獲得することが、子どもたちのセルフエスティームを高めることになったのではないかと推察されている。子どもたちのセルフエスティームを変容させるためには、教師が子どもの個性や能力を認めること、そして、成功経験を与えることが重要であると言える。

7. 6つのセルフエスティームの尺度

セルフエスティームの尺度は Rosenberg によって初めて取り入れられ、以来、多くの尺度が報告されている。菅¹³⁾ は、尺度はこれと言って確定されているものではなく、研究者が自分なりに信頼性、妥当性を見ていく必要があるとしている。Pope²⁰⁾ は、尺度について「ある子どもが優秀な生徒であることに評価をおいていているのに、実際は平均的かあるいはそれ以下の成績であれば、その子のセル

フエスティームは悩みの多いものになるだろう。しかしながら、その子どもよりも運動能力や人気には価値をおいていて、しかも、これらの領域で力を発揮できれば結果としてその子どものセルフエスティームは高くなる。子どもは運動、友情、興味、学業成績などの領域において自分を評価している。そして全般的な自尊心はこれらの要素のうちどれを重要と考えているかにかかっている。子どもの自尊心は社会、学業、家庭、身体イメージそして全般的セルフエスティームという領域からとらえることが有益である」としている。研究目的に応じて幾つかのセルフエスティーム尺度を組み合わせて用いることが大切と言える。

一般的なセルフエスティームの測定には Rosenberg⁷⁾ の尺度（全般）が用いられている。近年、我々は「全般」の尺度に加えて、Harter^{21) 22)} の「学習」、「友人」、「運動」の尺度と、Pope^{20) 23)} の「身体」、「家族」の6尺度を組み合わせて、青少年の生活習慣やストレスの関連をみた報告^{24) ~ 29)}を行っていることから、これらの6尺度について概観する。

(1) 「全般」の領域

「全般」の領域でのセルフエスティーム測定には Rosenberg のセルフエスティーム尺度日本語版（10項目）^{7) 30)} が使用されることが多い。採点は4点の Likert 型尺度として行い、最もセルフエスティームが高い者は40点、最も低い者は10点となる。Rosenberg³¹⁾ は自尊感情の研究に初めて質問紙法による態度調査を取り入れた。Rosenberg は自尊感情を特別な対象（自己）に対する肯定的または否定的な態度であると考え、それは他の対象（自己以外のもの）に対する態度と基本的に同じ性質を持つものであるとした。従って他の対象に対する態度を測定することができるよう自己についての測定もできる。この時、他の対象に対する態度は認知する主体（自己）と認知されている客体（対象）とは異なるが、自己に対する態度は主体と客体が同一であることが特徴である。「全般」の尺度（10項目）の質問項目は以下に示す。

〈「全般」の尺度の質問項目〉

- 1) 私は、すべての点で自分に満足しています。
 1. そう思う
 2. ややそう思う
 3. ややそう思わない
 4. そう思わない
 以下、回答の選択肢は同様である。
- 2) 私は、自分が全然だめだと思います。
- 3) 私は、自分にはいくつか長所（よいところ）があると思います。
- 4) 私は、たいていの人がやる程度には、物事ができると思います。

- 5) 私には、あまり得意に思えることがありません。
- 6) 私は、自分が役に立たない人間だと思うことがあります。
- 7) 私は、自分が少なくとも他人と同じくらいは、価値のある人間だと思います。
- 8) 私は、もう少し、自分を尊敬できたらと思います。
- 9) 私は、自分を失敗しがちな人間だと思います。
- 10) 私は、自分のよい面に目を向けるようにしています。
以上

(2) 「学習」、「友人」、「運動」の領域

「学習」、「友人」、「運動」の領域でのセルフエスティーム測定には、Harter の「認知されたコンピテンス（自己有能感）測定尺度」の日本語版²¹⁾が使用されている。Harter の尺度は子どもたちについてより多くのことを知らせてくれるものである。この尺度は、「学習」、「友人」、「運動」、「全般」という 4 つの下位尺度合計 28 項目(各下位尺度 7 項目)から構成されているが、先の研究^{25)~28)}では「全般」の尺度には Rosenberg の尺度を用いているので、Harter の尺度から「全般」を除いて「学習」、「友人」、「運動」の 3 つの下位尺度合計 21 項目を使用して、それぞれに対する認知されたコンピテンス尺度を測定している。回答形式は 2 回の 2 件法による 4 段階評定である。各項目についてコンピテンスを最も高く認知している反応を 4 点、最も低く認知している反応を 1 点と得点化し、各下位尺度の合計得点 (7 ~ 28 点) を求めた。ここに含まれる項目は、子どもが自分自身についてどう感じているかということよりも、自分のコンピテンス（能力）をどのように見積もっているかを反映するものである。得点が高いほど認知されたコンピテンスレベルが高いことを示している。Harter はこのテストが子どもの能力をより客観的に見るものだとしている。

「学習」²²⁾は学業をうまくやつていける認知能力であり、勉強が良くできる、頭がきれる、教室での仕事を楽しく感じている子どもはコンピテンスが高い。「友人」²²⁾は仲間と一緒にやつていける社会的能力であり、たくさんの友達がいる、好きになりやすい、クラスの中の重要なメンバーになると感じている子どもはコンピテンスが高い。「運動」²²⁾はスポーツやアウト・ドアのゲームに焦点を当てた身体的な能力であり、運動が良くできる、新しいアウト・ドアのゲームをたやすく身につけることができる、単に他の人の運動を見ているよりもむしろ運動することを好むと感じている子どもはコンピテンスが高い。「学習」、「友人」、「運動」

の尺度 (21 項目) の質問項目は以下に示す。

〈「学習」、「友人」、「運動」の尺度の質問項目〉

- 1) イ. 勉強は、とてもできると思います。
 だいたいあてはまる (1)
 よくあてはまる (2)
ロ. 勉強は、よくできるかどうかわかりません。
 だいたいあてはまる (3)
 よくあてはまる (4)
- 以下、回答の選択肢は同様である。
- 2) イ. 友だちをつくることはむずかしいと思います。
ロ. 友だちをつくることは簡単です。
- 3) イ. すべての運動が、とてもよくできます。
ロ. 運動が、よくできるなんて思えません。
- 4) イ. クラスの友だちと同じくらい頭がよいと思います。
ロ. 頭がよいかどうか、わかりません。
- 5) イ. たくさんの友だちがいます。
ロ. 友だちは、あまりいません。
- 6) イ. 運動が、もっとよくできたらなあと思います。
ロ. 運動は十分よくできると思います。
- 7) イ. 勉強をやり終えるのに、かなりの時間がかかります。
ロ. 勉強は、みじかい時間でやり終えることができます。
- 8) イ. 私は、クラスの大事な一員だと思いません。
ロ. 私は、クラスの大事な一員だと思います。
- 9) イ. 初めての運動でも、うまくできる自信があります。
ロ. 初めての運動は、うまくできるかどうか心配です。
- 10) イ. 学んだことは、よく忘れます。
ロ. 学んだことは、たやすく思い出すことができます。
- 11) イ. いつも、たくさんの友だちといっしょに活動します。
ロ. いつも、一人で活動します。
- 12) イ. 同じ年ごろの友だちより、運動はよくできると思います。
ロ. 友だちと同じくらい、運動ができるとは思いません。
- 13) イ. 勉強がよくできるので、学校の授業が好きです。
ロ. 勉強がよくできないので、学校の授業が好きではありません。
- 14) イ. 今よりたくさんの友だちが、私を好きに

- なってくれたらしいな、と思います。
- 口. たくさんの友だちから好かれていると思います。
- 15) イ. 運動は自分でするより、テレビで見る方です。
口. 運動はテレビで見るより、自分でする方です。
- 16) イ. 読んだ本が、もっと簡単に理解できたらなあ、と思います。
口. 読んだ本を理解するのは、むずかしくありません。
- 17) イ. 同じ年ごろの友だちの中では、人気があると思います。
口. 人気はありません。
- 18) イ. 新しい運動はうまくできません。
口. 新しい運動でも、すぐにうまくできます。
- 19) イ. 授業中、問題をとくことは、むずかしいです。
口. 問題は、ほとんどとけます。
- 20) イ. 友だちからは、好かれやすい方です。
口. 友だちから、好かれにくい方です。
- 21) イ. 運動の大会では、選手に選ばれない方です。
口. 運動の大会では、すぐ選手に選ばれる方です。
以上

(3) 「身体」、「家族」の領域

「身体」、「家族」の領域でのセルフエスティーム測定には、Popé の「こども用 5 領域自尊心尺度テスト」の日本語版^{20) 23)}が使用される。Popé の尺度は「全般」、「学業」、「社会」、「身体」、「家族」の 5 つの自尊心を測定する下位尺度からなっており、これらの 5 つの領域の相対的な健全度の比較や個々の項目に対する反応から、その子どもの特徴を記述的に捉えようとする場合に有用であるとされている。先の研究^{25)~28)}では、「全般」、「学業」、「社会」を除いた「身体」、「家族」の 2 つの下位尺度 20 項目（各下位尺度 10 項目）を使用している。採点は、3 点の Likert 型尺度として行い、それぞれ最も高く認知している反応を 3 点、最も低く認知している反応を 1 点と得点化し、各下位尺度の合計点（10~30 点）を求めた。

「身体」²⁰⁾は、外見と運動能力の組み合わせである。この領域の子どもの自尊心は、自分の体の見えや動きに満足しているかどうかに基づいている。典型的には、女子は見えに、そして男子は運動能力に関心をもっている。「家族」²⁰⁾での自尊心は、家族の一員としての自分についての感情を表している。自分が家族の中で価値あるメンバーであると感じている子ども、自分が独自の貢献を

していると感じている子ども、そして親や同胞から愛と尊敬を受けていると感じている子どもはこの領域で高い肯定的自尊心を持つ。「身体」、「家族」の尺度（20 項目）の質問項目は以下に示す。

〈「身体」、「家族」の尺度の質問項目〉

- 1) 私は、とても不器用です。
1. よくそう思う。 2. ときにはそう思う。
3. ほとんどそうは思わない。
- 以下、回答の選択肢は同様である。
- 2) 私は、家族の大切な一員です。
 - 3) 私は、自分の顔や姿が好きです。
 - 4) 私は、家族といっしょにいるとき、とても楽しい気持です。
 - 5) 私は、ほかの同じ年齢の友だちと同じくらいの身長だったらと思います。
 - 6) 私は、家を出でていきたいです。
 - 7) 私の顔はかわいい（かっこいい）です。
 - 8) 私のせいで、親は不幸です。
 - 9) 私は、今よりも太りたい（あるいはやせたい）です。
 - 10) 私は、よい娘（または息子）です。
 - 11) 私の笑顔はすてきです。
 - 12) 私は、親が私のことをほこりにするような、よい点を持っています。
 - 13) 私は、自分の顔や姿がいやです。
 - 14) 私の家族は、とてもすばらしい家族です。
 - 15) 私は、自分の好きなスポーツやゲームが、じょうずです。
 - 16) 私の家族は、私に、とってもがっかりしています。
 - 17) 私は、もっとほかの子のように、かっこよく（かわいく）なりたいです。
 - 18) 私が今の自分ともっとちがっていたら、わたしの親は幸せだろうと思います。
 - 19) 私は、よい体つきをしています。
 - 20) 私は、家族といっしょのときの自分の行動が好きではありません。
以上

8. 尺度の信頼性と妥当性

伊藤³²⁾は、現段階においてでも日本において欧米と同様に、セルフエスティームの概念を導入して良いものか、またはセルフエスティームの尺度は日本人においても有効かという問題点は残されているとしている。松下³⁰⁾は、高校生男子および中学生男子を対象に Rosenberg の「セルフエスティーム尺度日本語版」の適用の可能性を検討し、一応、準尺度としてある程度の妥当性が認められたと報告している。前上里³³⁾は、Rosenberg の尺度を用い、大学生のライフスタイルとセルフエス

ティームとの関わりを追究し、セルフエスティームの尺度には信頼性、妥当性が得られたこと、セルフエスティームとライフスタイルには関連がみられたことを報告している。桜井²¹⁾は、小学校3年生から中学校3年生までを対象として Harter の「認知されたコンピテンス尺度日本版」の信頼性を検討し、高い信頼性が得られたことを報告している。

Pope²³⁾の「子ども用5領域自尊心尺度テスト」については、心理測定法としてのデータが十分でない、標準テストとして用いることはできないが、結果は臨床的査定の一部として役立つものであり、子どもの特徴を記述的に捉えようとする場合には有用なものであるとしている。Feldman³⁴⁾は、日本と欧米諸国の文化の違いから、日本におけるセルフエスティーム測定の「妥当性」についての最終的な回答はまだないとしながらも、信頼性は高いことを指摘している。川畠³⁵⁾は、現段階では満足すべき唯一の測定方法は存在しないので、Rosenberg, Pope, Hater の尺度を組み合わせて6尺度から評価することが望ましいとしている。川畠らや村松らは、セルフエスティームと生活習慣やストレスとの関係に関する研究^{24)~29)}を行い、セルフエスティームが高い者は、生活習慣に関してはより健康的な生活習慣を実践しており、ストレス対処に関しては多くの積極的対処行動をとっていることを報告している。青少年の好みの健康習慣獲得やストレス対処には、セルフエスティームを高める視点からの健康教育が重要であることが窺える。以上のことから今回紹介したセルフエスティーム6尺度の信頼性、妥当性は認められていると言える。なお、今回紹介したセルフエスティーム6尺度の得点化の方法は、村松ら³⁶⁾の「健康習慣とセルフエスティームの調査研究」に示す。参考になれば幸いである。

〈参考文献〉

- 1) ドナ・クロス (1996) : 学校健康教育におけるライフスキルの形成、確かなものか、不確実なものか、学校保健研究, 38(1), 5-9
- 2) WHO (1997) : 心理社会的能力としてのライフスキルの紹介、WHO ライフスキル教育プログラム (川畠徹朗, 西岡伸紀, 高石昌弘, 石川哲也監訳), 大修館書店, 東京, 11-30
- 3) 川畠徹朗 (1998) : ライフスキルと健康教育、ライフスキルを育む食生活教育, JK-YB 研究会編, 東山書房, 京都, 8-19
- 4) 川畠徹朗 (1996) : 心の健康教育としてのセルフエスティーム, 健, 25(7), 15-21
- 5) James, W. (1981) : The Principles of Psychology

(The Works of William James), Harvard University Press

- 6) 遠藤辰雄, 安藤延男, 冷川昭子, 井上祥治 (1974) : Self-esteemの研究, 九州大学教育学部心理学部紀要, 第18巻, 53-65
- 7) Rosenberg, M. (1965) : Society and The Adolescent Self-Image, Princeton University Press, 1-31
- 8) 遠藤由美 (1992) : 個性化された評価基準からの自尊感情再考, セルフエスティームの心理学 (遠藤辰雄, 井上祥治, 蘭千尋編集), ナカニシヤ出版, 京都, 57-70
- 9) Coopersmith, S (1967) : The Antecedents of Self-esteem, San Francisco : W.H. Freeman and Co. (文献10) 井上祥治 (1992) より引用)
- 10) 井上祥治 (1992) : セルフエスティームの測定方法とその応用, セルフエスティームの心理学 (遠藤辰雄, 井上祥治, 蘭千尋編集), ナカニシヤ出版, 京都, 26-36
- 11) Tesser, A. (1984) : Self-Evaluation Maintenance Processes ; Implications for Relationships and for Development. Boundary Areas in Social and Developmental Psychology, Edited by Masters, J.C., and Yarkin-Levin, K. 271-299
- 12) Nathaniel Branden (1992) : The Power of Self Esteem, 自負心とは何か, 自信は人生のカギ (手塚郁恵訳・1994), 春秋社, 東京, 31-55
- 13) 菅佐和子 (1984) : SE (Self-Esteem) について, 看護研究, 17(2), 117-123
- 14) 梶田叡一 (1988) : 自尊心, 自尊心と自己評価的な意識, 自己概念と自己評価, 自己意識の心理学, 東京大学出版会, 東京, 94-97
- 15) 蘭千尋 (1989) : 子どもの自己概念と自尊感情に関する研究, 上越教育大学研究紀要, 8(1), 17-34
- 16) 遠藤辰雄 (1992) : セルフエスティーム研究の視座, セルフエスティームの心理学 (遠藤辰雄, 井上祥治, 蘭千尋編集), ナカニシヤ出版, 京都, 8-25
- 17) 村田豊久 (1993) : 自己評価の低下という視点からの子どもの無気力についての考察, 九州大学教育学部紀要, 38(1), 25-33
- 18) 磯崎三喜年 (1994) : 自己評価維持の視点からみた子どもの友人関係における自己と友人のとらえ方に関する比較文化論的考察, 愛知教育大学研究報告, 43輯 (教育科学編), 227-236
- 19) 蘭千尋 (1992) : セルフエスティームの変容と教育指導, セルフエスティームの心理学 (遠藤辰雄, 井上祥治, 蘭千尋編集), ナカニ

- シヤ出版, 京都, 200-226
- 20) 佐藤正二 (1992) : 自尊心とは, 治療プログラムの開発に当たって背景となった理論的, 経験的モデル, 自尊心の発達と認知行動療法, 子どもの自信・自立・自主性をたかめる (高山巖監訳), 岩崎学術出版社, 東京, 1-8
(Pope, A. (1988) : Self-Esteem Enhancement with Children and Adolescents, Pergamon Press)
 - 21) 桜井茂男 (1983) : 認知されたコンピテンス測定尺度 (日本語版) の作成, 教育心理学研究, 31(3), 245-249
 - 22) Harter, S. (1982) : The Perceived Competence Scale for Children, Child Development, 53, 87-97
 - 23) 佐藤容子 (1992) : このマニュアルの使い方, 自尊心の発達と認知行動療法, 子どもの自信・自立・自主性をたかめる (高山巖監訳), 岩崎学術出版社, 東京, 39-52, 207-214
(Pope, A (1988) : Self-Esteem Enhancement with Children and Adolescents, Pergamon Press)
 - 24) 村松常司, 村松園江, 村松成司, 金子修己, 實成文彦, 武田則昭, 合田恵子, 片岡繁雄 (1999) : 大学生の健康習慣に関する研究, 教育医学, 44(3), 537-548
 - 25) 川畠徹朗, 島井哲志, 西岡伸紀 (1998) : 小・中学生の喫煙行動とセルフエスティームの関係, 日本公衆衛生雑誌, 45(1), 15-25
 - 26) 村松常司, 佐藤和子, 鎌田美千代, 村松園江, 片岡繁雄, 川畠徹朗 (2000) : 小学生の健康習慣とセルフエスティームに関する研究, 教育医学, 45(4), 832-846
 - 27) 鎌田美千代, 村松常司, 佐藤和子, 村松園江, 千足耕一, 片岡繁雄, 川畠徹朗 (2000) : 中学生の健康習慣とセルフエスティームとの関連, 教育医学, 46(2), 946-960
 - 28) 村松常司, 鎌田美千代, 佐藤和子, 村松園江, 千足耕一, 川畠徹朗, 片岡繁雄 (2001) : 中学生の喫煙に関する行動・態度・環境とセルフエスティームとの関連, 教育医学, 46(5), 1153-1162
 - 29) 富田理紗, 谷尾千里, 松井利幸, 佐藤和子, 村松常司 (2003) : セルフエスティームからみた小学生の日常ストレスと対処行動, 愛知教育大学研究報告, 第52輯, 15-23
 - 30) 松下覚 (1969) : Self-image の研究, Self-esteem scaleの作成, 日本心理学会第11回総会発表論文集, 11 (Suppl.), 280-281
 - 31) 井上祥治 (1992) : セルフエスティームの測定法とその応用, セルフエスティームの心理学 (遠藤辰雄, 井上祥治, 蘭千尋編集), ナカニシヤ出版, 京都, 26-36
 - 32) 伊藤忠弘 (1994) : 自尊概念及び自尊心尺度の再検討, 東京大学教育学部紀要, 34巻, 207-215
 - 33) 前上里直, 大津一義, 柳田美子 (1998) : 大学生のライフスタイルとセルフエスティームのかかわり, 順天堂大学スポーツ健康科学研究, 第2号, 54-64
 - 34) フェルドマン・オフェル (1995) : 社会的自尊心尺度の研究, 日本における方法論と妥当性の諸相, 社会ジャーナル (筑波大学社会学研究室), 20, 46-65
 - 35) 川畠徹朗 (1998) : セルフエスティーム形成教育の理論と実際, 第7回 JK-YB 健康教育ワークショップ報告書 (JK-YB 研究会編), 26-35
 - 36) 村松常司, 鎌田美千代, 佐藤和子, 村松園江, 川畠徹朗 (2001) : 健康習慣とセルフエスティームの調査研究, 愛知教育大学保健体育講座紀要, 第25号, 1-10