

時間管理が無気力に及ぼす影響の検討

福島 大河

(田中 史子ゼミ)

問題と目的

現代の日本において、学生を中心として無気力が大きな課題となっている。引きこもり、スケジュール・アパシー、ピーター・パン・シンドロームやシンデレラ・シンドロームといった様々な形の無気力が影響を及ぼす症状が存在し、それらが及ぼす社会的・将来的影響は大きいと考えられる。

無気力症候群は、「何もする気力がないこと。意欲のないこと」、「意欲が低下したり自発性が低下したり、感情の起伏が少なくなったり、周囲に無関心になったりするような無気力な症状を呈すること」(厚生労働省, 2020)と記載されている。また、高野(1988)は無気力を意欲の障害の一種と位置づけ、意欲の水準の未発達もしくは低下と、意欲の方向の不適さとに分類している。さらに、「無気力の意義は主に次の二つに分けて考えられている。一つは非随伴性の認知の成立による無気力で、もう一つは認知的バイアスによる無気力である」と述べている。

この無気力について、長内(2011)は「自己の意欲の低下を知覚すること(認知的側面の無気力)と、他者の行動について言及すること(行動側面の無気力)があり、双方は無気力の異なる側面である」と述べている。また、長内(2008)は個人が知覚する無気力について、「無条件に抑うつとみなされて研究されてきた」と述べている。

また、長内(2008)は「無気力の研究のほとんどは、スケジュール・アパシーとの関連で行われている」と述べている。ハーヴァード大学メンタルヘルスサービスの精神科医 Walters(1961)が典型的には本業である学業からの退却(部分的あるいは選択的退却)である、この「特有の無気力現象」について「スケジュール・アパシー」と命名した。このスケジュール・アパシーについて、長内(2008)は「個人が自己の意欲または

精神的なエネルギーの低下を知覚した際に否定的な感覚の伴う物を否定的無気力、肯定的な感覚が伴うものを肯定的無気力とする。また両者には領域固有の無気力(認知的無気力:特定の対象に対するもの)と、領域一般的無気力(感情的無気力:特定の対象ではなく全般的なもの)が存在する」と定義している。また、大西(2016)が長内(2009, 2010, 2011)の知覚された無気力を学業領域固有の知覚された無気力に類型化するなど、学業領域、教育領域における無気力の研究が盛んである。また、高野(1988)は「無気力が極端に強い場合、上述のような登校拒否や落ちこぼれの他に、ピーターパン症候群と呼ばれる状態がある」と、無気力の程度によって症状が変化することがあると述べている。

スケジュール・アパシー以外についても、代表されるものとしてピーター・パン・シンドロームとシンデレラ・コンプレックスなどがある。ピーター・パン・シンドロームについては、Kiley(1984)が著書である「ピーター・パン・シンドロームなぜ彼らは大人になれないのか」において大人社会に仲間入りしようとしめない、いわゆる「おとな・こども(man-child)」と称される、「決して大人にならない男たち」といった成熟を拒否する男性の示す心の症候群をピーター・パン・シンドロームと命名している。

シンデレラ・コンプレックスについては、Dowling(1989)が、自立から逃避し、童話の『シンデレラ物語』の主人公のシンデレラのように、苦勞をしていてもいつかは素敵な王子様が登場するであろうと願望し、自分の人生を王子様に任せ、守られたいという女性の自立を内から妨げている依存的な心理の状態のことをシンデレラ・コンプレックスと命名している。また、藤岡(1988)と永井(1994)はシンデレラ・コンプレックスの度合いが強い程、性別役割認知や分業意識が強くなる傾

向が見られる、と述べている。

無気力を研究するにあたり、前述のように学業領域における研究が非常に盛んである。笠原（1976）は、「無関心無気力が生活の全領域にわたらず、むしろ選択的だということ、学生ならふつう専門の学業分野に限局されるということである。彼らは本業ともいべき学業以外では平均以上の活動性を示すことも決して稀ではない」と述べており、学業領域のみに限らない「特定の、かなり輪郭のあきらかな、late adolescence から youth にかけての無気力反応」をスチューデントアパシーと提唱している。この当時から、無気力は学生に着目して論じられている。加えて、わが国では教育分野に焦点を当てられ、青年期についての研究が盛んに行われている。山下ら（2019）の研究では高校生において「時間管理プログラム」の実施により、自己肯定感、適応感、時間管理のいずれの要因も改善が認められることが明らかとなっている。特に、いくつかの尺度因子得点が低い場合に、より改善がみられることが顕著であり、適応状態の悪い生徒に対しての本プログラムの実施が有効であることが示唆された（山本・稲田, 2019）。このうちの適応感については下坂（2001）の学校適応感という観点において、無気力感との関連が示されており、この理由として「疲労感」のように短期的に感じられる無気力感と関連していると考察している。加えて今回用いる時間管理尺度は大学生を対象にして調査が行われている。この点から、今回の研究では青年期、特に大学生の無気力感に焦点を当てて研究を進めていく。

また、時間管理行動について職業満足感やストレスとの関連が指摘されている。この時間管理行動がストレスなどの精神的健康と結びつく理由として、時間コントロール感（perceived control of time）の媒介が挙げられており、仕事そのもののパフォーマンスには関連していないが、身体的緊張が少なく満足度が高くなるように関連している（Macan, 1994）。

本研究では、青年期領域内、特に大学生の無気力と時間コントロール感に焦点を当て、時間管理が無気力に及ぼす影響について明らかにすることを目的として質問紙調査を行う。

方法

対象

調査は大学生 75 人（男性 12 人、女性 63 人、平均年齢 18.52、SD=0.61）を対象として行なった。

尺度構成

1、無気力感尺度

下坂（2001）が用いた、「自己不明瞭」「他者不信・不満足」「疲労感」の度合いに井いて問う尺度について、無気力を感じているかについて 6 件法で質問を行なった。

2、時間管理尺度

井邑ら（2016）が用いた、「時間の見積みり」「時間の活用」「その日暮らし」の度合いについて問う尺度を用いて、時間管理を行っているかについて 4 件法で質問を行なった。

手続き

研究方法は質問紙調査法で行なった。質問紙は調査への協力を依頼した後に配布し、調査対象者全員が書き終えたところ又は講義終了後に回収した。倫理的配慮として回答は任意であること、データは研究目的でのみ使用することを質問紙の表紙に確認事項として記した。又個人情報保護のために、無記名での回答を求めた。

結果

無気力感尺度 19 項目において主因子法による探索的因子分析を行った（Table1）。固有値の推移と累積寄与率から判断して、3 因子解が妥当であると判断した。そこで、3 因子回答を仮定し、1 つの因子にのみ絶対値 .40 以上の負荷を示し、複数因子への因子負荷量の絶対値の差が .10 以上であることを基準として項目選定を行い、該当しない項目を削除しながら、主因子法、プロマックス回転による因子分析を行った。その結果、最終的に質問 13、16、19 の計 3 項目が削除され、16 項目 3 因子構造が得られた。最終的な因子パターンを Table1 に示す。また、この尺度の信頼性について、アルファ係数による検討を行った。検討の結果、無気力感尺度の信頼性は担保された ($\alpha=.84$)。

また、因子1は「私は毎日の生活で疲れを感じている」「日々の生活で体がだるいと感じている」など、下坂（2001）による無気力感尺度の「疲労感」に対応する因子と一致している項目が多いため、「疲労感」と命名した ($\alpha=.90$)。

因子2は「私には本当に困ったときに助けられる人がいない」、「周囲の人たちとの付き合いは退屈だと感じる」など、下坂（2001）による無気力感尺度の「他者不信・不満足」に対応する因子と一致している項目が多いため、「他者不信・不満足」と命名した ($\alpha=.800$)。

因子3は「私は何事にも前向きに取り組む意欲があると思う」「私は将来の目標をもって生きている」など、下坂（2001）による無気力感尺度の「自己不明瞭」に対応する因子でありつつも「自己不明瞭」の要素とは対になる質問で構成されていると解釈し、「自己明瞭」と命名した ($\alpha=.497$)。

時間管理尺度19項目においても主因子法による探索的因子分析を行った (Table2)。固有値の推移と累積寄与率から判断して、3因子解が妥当であると判断した。そこで、3因子解を仮定し、1つの因子にのみ絶対値.40以上の負荷を示し、複数因子への負荷量の絶対値の差が.10以上であることを基準として項目選定を行い、主因子法、バリマックス回転による因子分析を行った。その結果、最終的に質問8、11、12、13、17の計5項目が削除され、14項目3因子構造を得た。最終的な因子パターンをTable2に示す。また、この尺度の信頼性について、アルファ係数による検討を行った。検討の結果、時間管理尺度の信頼性は担保された ($\alpha=.86$)。

また、因子1は「早寝早起きを心がけ、使える時間をできるだけ作るようにしている」「時間を決めて課題に取り組むようにしている」など、井邑ら（2016）による時間管理尺度の「時間の見積もり」に対応する因子と一致している項目が多いため、「時間の見積もり」と命名した ($\alpha=.82$)。

因子2は「次の日の予定が決まっていないことがよくある」、「きまぐれに一日をすごすことがある」など、井邑ら（2016）による時間管理尺度の「その日暮らし」に対応する因子と一致している項目が多いため、「その日暮らし」と命名した ($\alpha=.77$)。

因子3は「やろうとすることがどのくらい時間

がかかるかを事前に見積もる」、「予定を入れすぎないようにしている」「自分がやらなければならないことの順位をつけている」など、井邑ら（2016）による時間管理尺度の「時間の見積もり」と「時間の活用」の因子に対応し、その中において共通するものとして「時間の活用」であると解釈し、「時間の活用」と命名した ($\alpha=.73$)。

時間管理尺度の得点を標準偏差に基づいて+1SD以上を高群 ($n=11$)、-1SD以下を低群 ($n=12$)として分け、時間管理尺度の高群と低群における無気力感尺度の得点において等分散性があるかについて、 F 検定を用いて分析した。分析の結果、無気力感尺度の得点と時間管理尺度の得点との間に等分散性が見られた ($F=0.61, p > .05$)。そこで等分散を仮定した対応のある t 検定で分析した。分析の結果、群間において有意差が見られた ($t(21)=-3.19, p<.01$)。このことから、時間管理得点における高群は無気力感得点が低くなる、ということを示す結果となった。

無気力感尺度の得点と時間管理尺度における3つの因子それぞれの高群と低群において等分散性が見られるかについて、 F 検定を用いて分析した。分析の結果、無気力感尺度の得点と時間管理尺度における3つの因子それぞれの高群と低群との間にすべて等分散性が見られた（「時間の見積もり」、 $F=1.04, p>.05$)（「その日暮らし」、 $F=0.47, p>.05$)（「時間の活用」、 $F=1.41, p=>.05$)。そこで等分散を仮定した対応のある t 検定で分析した結果、「時間の見積もり」では群間に有意差が見られた（「時間の見積もり」、 $t(20)=-4.20, p<.01$)が、「その日暮らし」、「時間の活用」では群間に有意差が見られなかった（「その日暮らし」、 $t(23)=-0.88, n.s.$)（「時間の活用」、 $t(25)=-0.38, n.s.$)。このことから、「時間の見積もり」における高群は無気力感得点が低くなる、ということを示す結果となった。

また、無気力感と時間管理の性差について、男性の群 ($n=12$)と女性の群 ($n=63$)に分け、それぞれ無気力感尺度と時間管理尺度の得点において等分散性が見られるかについて F 検定を用いて分析した。分析の結果、男性群と女性群の得点の間にそれぞれ等分散性が見られた（無気力感尺度、 $F=1.33, p>.05$)（時間管理尺度、 $F=1.69,$

時間管理が無気力に及ぼす影響の検討

$p>.05$)。そこで等分散を仮定した対応のある t 検定で分析した結果、無気力感尺度では群間に有意差が見られなかったが、時間管理尺度では群間に有意差が見られた (無気力感尺度、 $t(73)=-0.79$ 、 $n.s.$) (時間管理尺度、 $t(73)=-2.13p<.05$)。

無気力感と時間管理のそれぞれの因子の相関係数について求めた結果、「疲労感」と「時間の見

積もり」において弱い負の相関 ($r=-0.46$)、「他者不信・不満足」と「時間の見積もり」において弱い負の相関 ($r=-0.36$)、「自己明瞭」と「時間の活用」において弱い正の相関 ($r=0.36$) が見られた。他の因子では相関は見られなかった (Table3)。

Table1: 無気力感尺度の因子パターン行列 (主因子法、プロマックス回転、 $N=75$)

項 目	因子 1	因子 2	因子 3
因子 1: 疲労感 ($\alpha=.903$)			
3、私は毎日の生活で疲れを感じている	1.047		
6、日々の生活で体がだるいと感じている	0.922		
12、日頃精神的に疲れたと感じる	0.822		
17、多忙な毎日で疲れて何もしたくなくなる	0.811		
15、日頃目的のない生活をしていて、自分がだらけていると感じる	0.694		
4、自分の将来を考えるとうんざりする	0.636		
7、自分の将来を真剣に考える気にはならない	0.462		
因子 2: 他者不信・不満足 ($\alpha=.800$)			
5、私には本当に困った時に助けてくれる人がいない		0.964	
11、周囲の人たちとの付き合いは退屈だと感じる		0.724	
14、自分がひとりぼっちだという寂しさがある		0.625	
8、私を本当に理解してくれる人は少ないと思う		0.567	
9、私の未来には希望がもてないと感じる		0.466	
10、私は自分から進んで物事を行う熱意がないと感じる		0.436	
因子 3: 自己明瞭 ($\alpha=.497$)			
2、私は自分らしさを持っていると思う			0.813
1、私は将来の目標をもって生きている			0.778
18、私は何事にも前向きに取り組む意欲があると思う			0.496
因子間相関			
	—		
	0.605	—	
	-0.322	-0.409	—

Table2：時間管理尺度の因子パターン行列（主因子法、プロマックス回転、N=75）

項 目	因子 1	因子 2	因子 3
因子 1：時間の見積もり (a=0.828)			
18、早寝早起きを心がけ、使える時間をできるだけ作るようにしている	0.832		
1、時間を決めて課題に取り組むようにしている	0.769		
9、いつも夜になってからいろいろなことを始める	0.739		
2、空き時間を活用するようにしている	0.674		
15、やりたいことよりもやらなければいけないことを優先する	0.634		
7、何事にも余裕を持って早めに準備するようにしている	0.575		
10、一度やり始めたことは途中で中断しない	0.570	-0.401	
因子 2：その日暮らし (a=0.778)			
3、次の日の予定が決まっていないことがよくある		0.806	
6、きまぐれに一日を過ごすことがある		0.712	
5、休みの日の予定を立てる		0.676	
14、次の日の予定をきちんと確認するようにしている		0.573	
因子 3：時間の活用 (a=0.736)			
16、やろうとすることがどのくらい時間がかかるかを事前に見積もる			0.818
4、課題に取り組む際に小さな目標を立てるようにしている			0.750
19、自分がやらなければならないことの順位を付けている			0.633
因子間相関	—		
	0.259	—	
	0.438	0.294	—

Table3：無気力感因子と時間管理因子の因子間の相関係数

	疲労感	他者不信・不満足	自己明瞭
時間の見積もり	-0.463	-0.366	0.257
その日暮らし	-0.173	-0.178	0.363
時間の活用	-0.139	-0.135	0.140

考 察

本研究では青年期領域内における無気力と時間コントロール感に焦点を当て、時間管理が無気力に及ぼす影響について明らかにすることを目的として検討を行った。分析の結果は時間管理の因子は「時間の見積もり」のみ無気力と関連していた。他の2因子の「その日暮らし」や「時間の活用」では無気力との関連は示されなかった。このことから、時間コントロール感においても要素ごとに無気力と関連している要素と関連していない要素が明らかになったと考えられる。また、「自己明瞭」因子の信頼性係数は低い結果となった。このようになった結果として、当初抽出された無気力内の因子パターンが複数に散らばっていたため3因子に統制したこと、因子を構成する質問数が少ないことが挙げられる。この因子については再検討を行うことも考慮に入れる必要がある。この「自己明瞭」が明確に測定できなかった理由として、測定対象が大学生の1・2年生であり、自身のアイデンティティを明確に考えなくてもよいモラトリアムの期間であり自己明瞭あるいは下坂(2001)による無気力感尺度の「自己不明瞭」が意識されていない結果ではないかと考えられる。

「時間の見積もり」について、高群は低群と比較して、無気力感得点が低い、という結果として考えられる理由は、下坂(2001)によると「無気力感を規定している時間的展望要因は、現在と未来への方向性が比較的未分化な状態であると考えられる。これらの将来への漠然とした不安、現在における目標意識のなさといった内容は、無気力感を構成する概念として想定しうるものであろう」と考察されている。このことから、「時間の見積もり」について、より時間軸に焦点を当てる、あるいは目標意識や将来に焦点を当てた検討を行えばより無気力感に影響を与える要素が発見できるのではないかと。また、影響を与えた他の理由として、無気力感を抱いている人は自身が行いたいという目標や項目がなく時間という要素を目標や将来に向けて見積もるものと見ずに、時間はつぶすものあるいは追われるものというように見ている、つまり能動的なものではなく受動的なものとしているために「時間の見積もり」の得点が低い、

無気力感の強い人は今現在にずっと焦点が当てられており将来といった未来の時間軸に焦点が当てられない状態であるために「時間の見積もり」の得点が低い、といったことが考えられる。加えて、都筑(1993)によると「自我同一性に関する4つの地位の間には時間的展望の在り方に差異が認められることが明らかになった。同一性達成地位はtime relatednessが最も高く、過去・現在・未来を最も統合させた形でとらえていることが示された。それだけでなく、同一性達成地位は未来志向的であり、変化に富んだ、重要なものとして未来をイメージしている点に特徴があった。このことから、自我同一性を達成しているものは、過去の危機を経験し、それを克服して、現在に至り、さらに未来をもその視野に入れているということがわかる。」と述べられている。このことから、自我と時間的展望は関わり、さらに時間的展望における未来志向的と言い換えられる状態、自我同一性を達成した状態は無気力を克服した状態であると考えられる。また因子間相関からは、「疲労感」、「他者不信・不満足」と負の相関が見られたことから、「時間の見積もり」を行うと無気力感に関連する「疲労感」や「他者不信・不満足」が低減されると見られ、このことから時間的展望の展開を妨げると考えられる「疲労感」や「他者不信・不満足」を「時間の見積もり」は取り除き、その結果未来の時間軸に焦点を当てられるようになり無気力感が低減されるのではないかと考えられる。

「その日暮らし」について、この項目は井邑ら(2016)の研究において、時間コントロール感を低め、心理的ストレス反応を高めることが示されている。一方で無気力感への影響は及ぼさないことが結果から示された。この理由として、上述した無気力感を抱いている人たちは時間という要素を能動的なものではなく受動的なものとしている、あるいは目標や将来を明確に考えてはいるが考えただけで行動や実施ができないいわゆる絵に描いた餅となってしまう無気力感は無気力のフラストレーションがたまり心理的ストレスが高い「その日暮らし」の得点が低い状態である、無気力感の高いものは「その日暮らし」のための行動を起こすことすらできない状態であり「その日暮らし」の得点が低い、といったことが考えられる。

「時間の活用」について、この項目は井邑ら (2016) の研究において、ストレス反応という側面からは影響を及ぼさないことが示されている。加えて今回の研究でも無気力感への影響は及ぼさないことが結果から示された。このことから、「時間の活用」といった項目はストレスや無気力感の要因にはなりにくいと考えられる。この理由として、「時間の活用」は将来の曖昧さや現在目標の無さといった問題が解消された後に設定されていくものであると考えられ、これらの問題解決が図られた後であるため心理的ストレスや無気力感が解消された状態となり結果心理的ストレスや無気力感に影響を及ぼさないのではないかと考えられる。

総括すると、「時間の見積もり」といった将来の明確化、目標意識の決定等の現在と未来の方向性を決める時間コントロール感は無気力感を低下させると考えられる。この将来の明確化や目標意識の決定が行える、あるいは行った状態であると考えられ、現在の時間軸に焦点が当てられている「時間の活用」と「その日暮らし」については無気力感に影響しないと考えられる。

この研究の限界として、調査対象者が女性に大きく偏っていること、無気力感尺度において抽出された「自己明瞭」因子について、整合性のために複数回調整を行ったが収斂の結果は変わらず整合性が低い状態で考察を行ったため今後検討しなければならないこと、現在と将来の時間軸の視点は存在しているが過去の時間軸の視点は存在しないこと、時間管理の「時間の見積もり」にて無気力との関連が示されたが、具体的にどのような「時間の見積もり」を行うと無気力が抑制されるのかについての説明ができないこと、大学生を対象に実験調査を行ったが、この結果が成人や幼年者においても同じであるかは不明であること等が挙げられる。よって今後の調査として、「自己明瞭」因子の再検討を行いつつ、過去の時間コントロール感と無気力感の影響を調べる探索的調査、「時間の見積もり」をさらに分け、どういった「時間の見積もり」が無気力に影響を及ぼしているのかについての分析的調査、より幅広い年齢層への調査が挙げられる。

今後の展望として、上記に示した課題等に留意しながら無気力を構成する要素の研究等を深めて

いく必要があると考えられる。本研究は時間コントロール感と無気力の関連を検討したが、さらなる調査の積み重ねにより、時間コントロール感という視点で無気力やスチューデントアパシー、引きこもりといった社会問題に対しての具体的な支援策が見いだせるのではないかと期待される。

参考文献

- Dowling, C. (1981). *THE CINDERELLA COMPLEX, Woman's Hidden Fear of Independence*. Summit Books. (ダウリング C. 柳瀬尚紀 (訳) (1989) シンデレラ・コンプレックス三笠書房)
- 堀洋道 監修 松井豊 編「心理測定尺度集Ⅲ—心の健康をはかる〈適応・臨床〉—」, サイエンス社, 2001, p72-76
- 堀洋道 監修 櫻井茂男・松井豊 編「心理測定尺度集Ⅳ—子供の発達を支える〈対人関係・適応〉—」, サイエンス社, 2007, p267-273
- 堀洋道 監修 松井豊・宮本聡介 編「心理測定尺度集Ⅵ—現実社会とかわる〈集団・組織・適応〉—」, サイエンス社, 2011, p194-198
- 藤岡秀樹 (1988) 「シンデレラ・コンプレックスについての研究」 岩手大学教育学部研究 年報 第 48 巻第 1 号 (1988.10) 155-167
- 井邑智哉・高村真広・岡崎善弘・徳永智子 (2016) 「時間管理尺度の作成と時間管理が心理的ストレス反応に及ぼす影響の検討」 心理学研究 2016 年 第 87 巻 4 号 374-383
- 笠原嘉 (1976) 「精神科医のノート」, みすず書房, p3-9
- Kiley, D. (1983). *The Peter Pan Syndrome: Men who have never grown up*. Dodd, Mead & Company, New York. (カイリー D. 小此木啓吾 (訳) (1984) ピーター・パン・シンドローム—なぜ彼らは大人になれないのか—祥伝社, p17, 27)
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79, 381-391.
- 永江誠司 (1994) 「青年期の自立にかかわる諸問題 (2) —ピーター・パン・シンドロームと

時間管理が無気力に及ぼす影響の検討

- 男性の自立—」福岡教育大学紀要 第43号
第4分冊 313-322 (1994)
- 奥田剛 (1998) 「無気力感についての因子分析的研究—大学生を調査対象として—」(神戸大学大学院総合人間科学研究科) 日本教育心理学会第40回総会発表論文集, p165
- 長内優樹 (2008) 「知覚された無気力の定義と研究法」日本心理学会第72回 (2008)
- 長内優樹 (2011) 「無気力に関する心理学的研究」大正大学大学院研究論集第35号 p193-p190
- 大西恭子 (2016) 「学業領域固有の知覚された無気力の探索的研究」教育心理学研究, 2016年, 64号, p340-351
- 櫻井信也 (2001) 「スチューデントアパシーの臨床的特徴と面接の要件」神奈川県立外語短期大学紀要 総合編, 2001年, 24巻, p15-30
- 下坂剛 (2001) 「青年期の各学校段階における無気力感の検討」教育心理学研究, 2001年, 49巻3号, p305-313
- 高野清純 編「無気力 原因とその克服」教育出版株式会社, 1988
- 都筑学 (1993) 「大学生における自我同一性と時間的展望」教育心理学研究 1993年 41巻1号, p40-48
- Walters, P.A. Jr (1961) Student Apathy. In Blaine, G.B. Jr and McArthur, C.C. (eds.), Emotional Problems of the Student. New York: Appleton Century Croft. (ウォルターズ, P.A. Jr. 笹原嘉・岡本重慶 (訳) (1975). 学生のアパシー
- 石井完一郎・岨中達・藤井虔監訳 (1996) 『学生の情緒問題』, 東京, 日本評論社, pp.106-120)
- 山下雅子・稲田尚史 (2019) 「高校生の自己肯定感の向上を目的とした時間管理プログラムの実践—認知行動療法的手法を用いて—」日本教育心理学会第61回総会発表論文集, p572
- 厚生労働省「無気力症候群」厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット (2020年10月19日取得) <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/heart/yk-059.html#:~:text=%E3%81%AA%E3%81%AB%E3%82%82%E3%81%99%E3%82%8B%E6%B0%97%E5%8A%9B,%E3%83%BB%E3%82%B7%E3%83%B3%E3%83%89%E3%83%AD%E3%83%BC%E3%83%A0%E3%80%8D%E3%81%A8%E3%81%84%E3%81%84%E3%81%BE%E3%81%99%E3%80%82>