

稲葉浩志にみる劣等感との向き合い方

蒲田 友陽

(小山 智朗ゼミ)

I. はじめに

人は多かれ少なかれ、自身の在り方について劣等感を抱くことがある。日本で最もCDを売り上げた(オリコン, 2019)アーティスト「B'z」のボーカリスト稲葉浩志もまた同じであった。B'zが2024年のNHK紅白歌合戦で披露した圧倒的なパフォーマンスは記憶に新しく、紅白出場がきっかけでファンクラブ会員は数万人規模で増加した。CDセールス、パフォーマンス力ともに誰もが認めるB'z、そのボーカリストである稲葉は自身の人生を「普通」と評し、そこに「ロックスターらしさ」「破天荒さ」との乖離を感じ劣等感を抱いてきた。稲葉にとっての「ロックスターらしさ」とは、彼自身が思い描く理想的自己像であり、その像と現実の自己との乖離が、劣等感として意識されてきたと考えられる。

B'zのCDセールスは国内アーティストでトップであり、その要因の一つとして稲葉の書いた歌詞が人心を捉えてきたことは言うまでもない。しかし、その多くの人に聴かれてきた歌詞はスラスタと彼の中から生まれてきたものではなく、劣等感を抱きながら苦心して作り上げたものだ。つまり、稲葉と劣等感との関係性は彼の歌詞に投影される形で人々のもとに届いてきたのである。

稲葉は「ロックスターらしさ」について、多くの恋愛経験を持つことや「しょっちゅう炎上」という言葉で表現している。しかし、稲葉はインタビューで、「職業を外したときの自分」はどんな人物か、と問われて「普通」と即答し、学生時代については「目立たない」と答えている。覆すことのできない自らの「普通」の生い立ちに劣等感を覚えながら、稲葉は活動を続けてきたのである。稲葉はこのように述懐する。

自分の人生がドラマチックな感じじゃないことへのコンプレックスはありました

— 稲葉浩志作品集「シアン」—

もちろん稲葉は一般人ではなく、評価をされてきた人物である。しかし、関(1981)では劣等感とは人生における成功と失敗だけでなく、他者と自身の比較における優劣にも存在するとしている。さらに関は「自分に弱い点があれば、その点について、他人に対して敗北感を先取する」とし、例え成功をおさめてもさらに上の対象に対して劣等感を抱くものだと指摘する。アドラー(1932)は劣等感を、自分についての理想と現状評価との間の乖離の感覚としている。以上から、稲葉はB'zとしてその名を世間に轟かせ、世俗的評価は十分すぎるほど受けたであろうが、それは稲葉の劣等感である「普通」を克服することには繋がらなかったと考えられる。そう考えるなら、稲葉について考察することは金銭的な満足や名声では得られない、劣等感の克服の在り方をクリアに浮き上がらせるのではないか。

本研究の目的

こうした検討を踏まえ、本研究では、稲葉が抱えてきた劣等感としての「普通」に注目し、作詞活動および創作過程の変遷を通して、劣等感への向き合い方とその心理学的意味を検討する。研究素材として、2023年発売の稲葉浩志作品集「シアン」(以下「シアン」)を主に用いる。「シアン」には、デビューから35年分の詩と、その詩を稲葉自身が振り返った15時間に及ぶインタビューが収められており、検討材料として相応しいと考える。

II. 劣等感について

インタビューに触れる前に、劣等感について整理しておく必要がある。劣等感という概念を初めて提唱したのはアドラーである。関（1985）は劣等感には比較的軽いもの（劣等感情）と重いもの（劣等感コンプレックス）があり、その2つは劣等感が刺激される出来事に対してどのような態度をもって行動するか、これによって違ってくるとしている。アドラーによればこの態度とは異常に他人より勝ろうとする心、努力をしない自信過剰さ、負けても負け惜しみを言って攻撃的になる態度であるとされている。

アドラー自身、ユダヤ人であること、くる病による身体の弱さ、兄がいたことなど劣等感を抱いて生きてきた。しかし彼は、人間は身体的または心理的な劣等感を抱き、それを補償しようと努力するものだという見解に到達し、抱いていた劣等感を劣等感コンプレックスには至らせなかった。

稲葉が述べている「コンプレックス」とは、心理学的概念としての劣等感、とりわけ劣等感情に近いものとして理解できるだろうが、これを稲葉は劣等感コンプレックスに至らせることなく、作品として昇華してみせた。B'zのボーカル・作詞家として活躍し、多くの人々の胸を打つ詩を書き続けてきたのである。

では、どのようにして稲葉は劣等感と向き合ってきたのか、まずは稲葉の抱く「普通である」ことへの劣等感について彼の経歴を手掛かりに紐解く。

III. 稲葉浩志が抱く劣等感「普通」とは

稲葉は、岡山県津山市で生まれ、稲葉曰く「普通の家庭」で育った。B'zの結成は、ギタリストの松本孝弘が事務所の紹介で稲葉に会ったことから始まる。当時、自らの音楽を世に出したいと思い、はっきりとしたビジョンを描いていた松本に対し、稲葉は松本に流される形でB'z結成となった。その時の様子が以下のように述べられている。

（稲葉曰く、松本も）あそこで決めないと俺にも時間がないしみたいところだったらしい
— RED Chair 内のインタビューより —

松本が既に TM NETWORK のサポートメンバーであったこともあり、稲葉はその「都会的」なイメージを崩さないようにと思っていたと言う。

松本さんは TM NETWORK のサポートをずっとやっていたので、（中略）自分の中でそういうイメージを崩しちゃいけないな、みたいなところがあった

— 「シアン」 —

また B'z と同年代のバンドであるスピッツ・Mr.Children・GLAY などは以前からの友人・仲間間で結成されたメンバーであり、B'z のある意味ストーリー性に欠ける結成経緯も稲葉にとって劣等感となりえたのではないかと考えられる。

B'z において稲葉は作詞を担当することになったが、その際に自らが「普通」であり、歌詞に起こすような体験をしてこなかったことに劣等感を抱いていたと考えられる。

「シアン」からは、稲葉の活動期間において劣等感を刺激する要因は変化していき、稲葉はその都度行動を起こしてきたことが見て取れる。そこで本稿では、「シアン」における稲葉自身の語りを手掛かりに、劣等感を刺激する要因とそれへの対処行動が変化した時期を区切りとして、初期・中期・後期の三期に整理する。年代としては、B'z がデビューした 1988 年～を初期、稲葉がソロ活動を始めた 1997 年頃～を中期、「シアン」での語りにおいて稲葉が作詞過程での自省に言及するようになった 2008 年頃～を後期とする。これら三期は単なる年代区分ではなく、稲葉自身の語りにおいて、劣等感を刺激する対象およびそれへの対処の仕方が質的に変化した時期として位置づけられる。

次章からは、彼がどのように劣等感と向き合い対処してきたかを考察していく。

IV. 稲葉浩志の劣等感の克服プロセス

1) 初期の劣等感との向き合い方

— 作詞方法に着目して —

稲葉浩志の B'z としての初作詩は、デビューアルバム「B'z」である。稲葉曰く、何とか締め切

りに間に合わせたものであり、プロデューサーはじめ周囲のスタッフからも特に口出しされることはなく世に出ることとなった。

2枚目のアルバムではスタッフの詩に対する評価も厳しくなり、徹夜でスタッフたちとアイデアを出して詩を書きあげる日々となった。田舎出身の稲葉は、都会での生活に憧れながら歌詞を書く。2枚目のアルバムでは、自らの「普通さ」を補償するかのように、作詞において都会をイメージさせる「タクシー」「Neon」「スイートルーム」といった“背伸び”をしたワードを多用している。当時を稲葉自身もこのように語っている。

自分がすごく普通の人間... というか田舎から来た人間なので、ある時期は東京のシティライフに憧れて背伸びしたいとか、もうちょっと不良でありたいとか。小さな願望を常に持っていたよう気がしますね

— 「シアン」 —

このように、B'z初期における稲葉は、自身の中には存在しない「都会」を想像によって生み出していた。締切に追われ作詞を続ける稲葉であったが、背伸びをしながらも六本木で仕事をする中で目に映るものは無意識に歌詞に反映されていた。稲葉は、この時期の作詞活動について次のように語る。

知っているけど使わない、みたいな言葉がいっぱいあったのですが、それをどんどん使い始めて、少しずつ守備範囲が広がっていった

— 「シアン」 —

この発言から、稲葉は語彙を意識して広げながら、同時に徐々に稲葉は想像ではなく、実際に見聞きしたものから歌詞のアイデアを得るようになる。例として、自身のラジオ番組に寄せられた学生のエピソードから生まれた「恋心 (KOI-GOKORO)」や、彼がアメリカを旅行した時の経験から生まれた「MOTEL」などが挙げられる。

初期の稲葉は、自身の内から溢れでてくるもので歌詞を書けたわけではなかった。しかし、少しずつ外からの刺激に対して浮かぶ一瞬のアイデア

を逃さず形にできるようになった。劣等感を刺激する「歌詞が書けないこと」に対して、自らに無いものを自分の外側にある別のもので埋めて対処したと言えるのではないかと。

2) 中期の劣等感との向き合い方

— ソロ活動に着目して —

ここまでの検討から、稲葉は徐々に作詞に苦勞することが少なくなり、「歌詞が書けない」ことから来る劣等感はある程度解消されたと言えよう。しかし、名実ともに巨大化するB'zにおいて稲葉は、自身の書いた歌詞が松本と稲葉の二人のメッセージとしての意味を持つことを意識するようになり、稲葉の“自分らしさ”=「普通」との乖離をより強く感じるようになっていく。稲葉がB'zを「鎧」「BIG MACHINE」と表現することからもそれが伺える。

B'zでの自分とソロでの自分とのギャップっていうのも、気にしていた

(「B'zだと、無意識にいろんなことを気にかけている自分がいたか」という問いに対して) 当然、そうですね。B'zとしての音とか言葉とか。

— 「シアン」 —

では、この時期の稲葉の劣等感とはどのようなものだったのだろうか。いくつかの先行研究がその手掛かりを与えてくれる。

Schlechter et al. (2022) が、世間的に“こうあるべき”自分と現在の自分の不一致が不安・抑うつを引き起こすとしている。また Akdoğan & Çimşir (2019) では、劣等感が自己隠蔽と孤独感に繋がり、幸福度を下げることが示唆されている。孤独感については、稲垣 (1995) では「感情の表出と開放、および整理」が有効であることが示されている。これらの研究は、自己の不一致が心理的負担を生み、それが自己隠蔽や孤独感として現れる可能性を示唆している。

以上の知見を踏まえると、稲葉の場合はB'zのボーカリストとしての自分と「普通」であるという自分との間の不一致、B'zの歌詞において「普通さ」を表現できない自己隠蔽と孤独感が生じて

いた可能性がある。

そのような中で稲葉のとった次の行動は、「ソロ活動の開始」であった。劣等感の克服には稲葉が素直な自分を表現できる場が必要だったのではないか。稲葉が自らが抱える「普通」な部分をソロ作品で表現できることは、不一致や劣等感からくる自己隠蔽を解消する役割を担ったと考えられる。

ソロ活動における初作品のアルバム「マグマ」の制作は、文字通りマグマのように溢れ出て止まらないように行われたと言う。歌詞が書けないと劣等感に苛まれていた初期の稲葉からは想像できないが、巨大化するB'zで活動する中で、再び自身の「普通さ」との乖離、そこからくる劣等感がここでは逆に稲葉に制作熱を与えたと言える。

どうしたらねえいかした人間になれる？ / 身のほどを知れ 力を抜け / オノレを知れ そんで強くなれ

— O・NO・RE (2002) —

きみの言うようにもっと気楽に生きてゆけたら肩もこらないでしょう

— ファミレス午前3時 (2002) —

これらの歌詞に見られるように、B'zの力強い、背中を押してくれるような歌詞と違って、ソロ作品では等身大の稲葉が表現された歌詞が多く、人の弱さと並走してくれる印象を受ける。

このように中期では、稲葉はソロ活動を通して自己表現を行うことを劣等感への対処行動としていたと考えられる。しかし、それでは彼の劣等感の克服には至らなかった。彼がどのようにそこを抜けだしたのかを、後期の歩みから探っていきたい。

3) 後期の劣等感との向き合い方

— 内省に着目して —

中期において稲葉はソロ活動を開始し、B'zと自分らしさとの間に存在した溝を埋める作業をした。この後期では、さらに作詞活動において内省を取り入れるようになる。

水間 (2003) では、内省傾向が高い者は否定的な自己を変容し成長しようとすることが示唆されており、劣等感の克服においても内省が重要であ

ると考えられる。また石合 (2023) では、作詞を通して現実への認識が変化することを明らかにしている。内省の内容と劣等感の関連については、川端・福森 (2015) は、内省が自分を深く見つめるようなものであることが劣等感の克服にとって重要であるとしている。さらに高坂 (2009) は内省の過程で自己の否定的な側面から目を逸らせることは劣等感を強く感じるとし、逆に自己の「否定的な側面から目を逸らせずにいることで、劣等感をあまり感じずに済む」と述べている。

さらに、高野・丹野 (2010) は内省を「自己内省」と「自己反芻」という二つのタイプに分けて説明している。自己内省を「自己への好奇心や興味によって動機づけられ、自己理解や精神的な健康の促進に寄与している (中略) 適応的なタイプの自己注目」としている。一方、自己反芻については「ネガティブで慢性的、かつ持続性の強い自己注目であり、自己への脅威や喪失、不正によって動機づけられ」、「不安、抑うつ、怒りと結びついた自己関連の繰り返しの思考」である「不適応的なタイプの自己注目」としている。

この研究を踏まえて、鈴木・溝口 (2025) は「自己の否定的な側面に対して、それらを脅威や喪失として見ているのか、好奇心や興味を持って見ているのか、『自己反芻』に繋がるのか『自己内省』に繋がるのかを分ける」ことを明らかにした。劣等感との関連についても、彼らは「自己の否定的な側面に対して好奇心や興味を持って注目していく姿勢が、『劣等感』の低減に寄与する」としている。

これらの研究に共通するのは、内省そのものよりも、自己の否定的側面にどのような態度で向き合うかが、劣等感の低減にとって重要だという点である。稲葉に必要な内省も、自己の否定的な側面から目を背けず、好奇心や興味を持ちつつ、それに向き合うことと考えられるのではないか。それでは実際に、稲葉の内省はいかなる形で歌詞に現れていたのだろうか。以下、この時期の歌詞を取り上げて検討したい。

今日一日を精いっぱいやり遂げるなら悔いはないだろう

— いつかまたここで (2008) —

光を求め歩きつづける 君の情熱がいつの日か
誰かにとっての光となるでしょう 誰かに
とっての兆しとなるでしょう

— 光芒 (2008) —

今から自分がやることを未来において 絶対
後悔いたしません 永遠に誓います
どんな結果にも目を背けない 誓ったらただ
今を生きるのみ……

— 念書 (2014) —

これらの歌詞からは、彼の自省が自身の否定的な側面から目を逸らしたものではなかったこと、否定的な部分すら飲み込んで自分を納得させて前に進もうとしていたことが伺える。歌詞として「光芒」などに共通するのは、結果について言及していない点である。「結果」に近づくために一歩踏み出すのではなく、一歩踏み出すこと自体に意味があり、その一歩が「誰かにとっての光」となり、その一歩を「絶対後悔いたしません」と誓うのではないか。続いて各詩への稲葉のコメントを以下に記す。

(いつかまたここで) 自分っぽいな

(光芒) これを書いた時に、解決したっていう感じがものすごくしたんですよ。「それでいいじゃないか」という思いになれば、何でもできるなど。誰かに見てもらえないとか、さみしいとか、そんなことは心配しなくてもいいと。

(念書) サビの言葉を書いた時に、何かちょっと解決した気分になったんです。「こう思ったらいいじゃん」って。

— 「シアン」 —

一見すると、稲葉は自身を過度に俯瞰しているようにも見えるが、実際には達観や冷却ではなく、「今」に集中する姿勢が強調されている。稲葉自身も「達観して冷めて」いるわけではなく、どうしようもできないことを変えよう、何とかしようと思うよりも「『今』に注ぎ込んだ方がいい」と考えていることが見て取れる。

このように自分への自省を繰り返し、歌詞に反

映させてきた稲葉は、劣等感を抱き、背伸びをしてきた過去の自分すら受容できるようになっていく。

その時期の歌詞を 20～30 年たってから歌うことの面白さもあるし、何も知らなかった自分が背伸びして書いた歌詞を、いろいろ経験した後に歌う面白さみたいなものもありますし。今はそんな曲も笑顔で歌えるんです

— 「シアン」 —

深い自省を経た場合、劣等感はポジティブな契機になることがある。山口・水野 (2011) は、「劣等感の存在を認知することは、劣等感の強度が増す傾向がある半面、達成動機を高めるバネの役割にもなっている」としている。関 (1981) も、「劣等感は正しく対応すれば人を向上進歩させる」と述べ、さらに「事実を事実としてありのままに理知的に認める」という意味での「劣等性を認識する」ことが「正しく対応」することであると示唆している。劣等感と向き合い、そして歌詞に起こしてきた稲葉の行動はまさしく、上述のように劣等感に「正しく対応」していると言えるのではないか。

選ばれた人でありたい あるはずだとくいさがってきたけど

でもどうやらボクはまったくフツーらしい

— 主人公 (2010) —

もちろん稲葉の劣等感はまだ消えたわけではないことが、この歌詞からも伺える。しかしながら稲葉にとって劣等感とは、まさしく山口・水野 (2011) の言う「バネ」と成り得る存在になっていたのだろう。

ここまで三期に整理して、稲葉の劣等感との向き合い方を考察してきた。稲葉は、初期の歌詞が書けないことに対しては自分なりの作詞方法を見つけて対処した。そして中期の B'z と本来の自分との乖離に対してはソロ活動の開始によって対処してきた。その都度、稲葉は行動を起こして劣等感と向き合ってきたのである。それでも彼の劣等感とは消えることはなかったが、制作熱へのバネとして働くようになったことが読み取れる。

稲葉浩志にみる劣等感との向き合い方

それでは、稲葉は現在どのような地点にいるのだろうか。最新のアルバムへのコメントやファンクラブ会報などから考察する。

いやってきて、今、歌うのにちょうどいいんでしょね

—「シアン」—

V. 最新アルバムにみる稲葉

稲葉は最新ソロアルバム「只者」のリリース、シアンのインタビューを通して自らの「普通さ」を受容できるようになったことを示唆している。

「劇的な人生や劇的な日常生活を経てこの作品が生まれました」という風じゃなくてもいいかなって

—B'zファンクラブ会報「be with!」vol.141—

「そういうもんなんだ」と自分で認められたというか(笑)、特にコンプレックスでもなくなったところがあるんです

—B'zファンクラブ会報「be with!」vol.142—

「そういうもんなんだ」と自分を認め、さらに自らに「頑張れ」と声をかける。彼にとっての「普通」という「バネ」は未だ力強く存在しているようである。

稲葉と劣等感との関係性において時間という要素も省くことはできない。萩原(2018)では、日本人の自尊心は成人期以降も上昇していくとしており、さらに萩原・楠見(2020)では中高年期になっても上昇は続くことを明らかにしている。また井上(2008)は、自尊感情の高い者は自己概念が安定するとしている。これらの研究を踏まえると、年齢を重ねることによる自尊感情の上昇と自己概念の安定化が、劣等感の質的変容に寄与する可能性が示唆される。

稲葉は劣等感と向き合い続けて、望ましい内省の形、つまり自己の否定的な側面にぶつかり、それを受け入れる在り方、に辿り着いた。年齢を重ねることによる自尊感情の上昇、いわば時間の助けも借りながら、劣等感との関係性が変容した可能性がある。それが次の言葉に示されている。

同じようなことを思っている、例えば20年前だったら歌えなかった(中略)35年ぐら

このように、稲葉自身も劣等感と向き合い続けてきた時間は必要なものだったと認識しているようだ。彼は、最新ソロアルバムに収録の「BANTAM」でも以下のように歌う。

無理に自分をデカく見せるのは つい最近やめたところですよ

—BANTAM(2023)—

B'zのキャラクターと「普通」である自分自身の溝、そこから劣等感と向き合うために始めたソロ活動についても、こう振り返るまでになる。

最初の「マグマ」っていうソロ・アルバムを作ったとき、ものすごい瞬発力と爆発力で(中略)今は割とちょっと落ち着いているというか、「特別感を出したい」という欲もなくて(笑)自分の何もなさを前面に出すという

—B'zファンクラブ会報「be with!」vol.141—

このように「自分の何もなさ」に劣等感を覚えていた初期の彼とは打って変わって、今の彼はそれを「前面に出す」とまで言うのである。この発言や、内省から出たものを歌詞に起こしていることから、稲葉は鈴木・溝口(2025)が述べるような「好奇心や興味を持って」自己の否定的な側面をポジティブに受け止められていると言えるのではないか。

VI. おわりに

もちろん、人々が抱く劣等感やその対処方法は十人十色であり、稲葉浩志は劣等感との向き合い方を考える上で、あくまで一例に過ぎない。しかし、世俗的評価ではなく、都度都度の対処行動や内省によって劣等感への認識を変容して見せた稲葉の向き合い方と姿勢は、大きな示唆を与えてくれるのではないか。

稲葉はデビューから35年たった今、「シアン」

のインタビューを通して、当時の自分を振り返り、その都度全力で劣等感と向き合ってきた自分を再認識し、あらためて「これでいい」と思ったのだろう。劣等感と向き合い、受け入れようとする稲葉の在り方が反映された歌詞を聴き、人々は自分たちの劣等感と向き合い始めるのではないか。

関 (1981) は以下のように述べている。「尊敬すべき地位の高い人がその仲間について、『わたしも同じですよ』と言うのを聞くと、『自分だけが悩んでいるのではない。自分はずっと悩まなくちゃ。今まで贅沢な事を考えていたんだ』と気がつくようになる。(中略) 劣等感はずっとんでしまう」。稲葉は、その年齢や実績から「尊敬すべき地位の高い人」であろう。そんな稲葉が、劣等感と正面から向き合い、受け入れようとしてきた。彼の生き様が反映された歌詞は、聴く者を自らの劣等感と向き合うことへ自然と誘うだろう。時に、稲葉の等身大の歌詞に触れた者の中には、劣等感が「ふっとんでしまう」場合もあるのではないか。そして各々が、自らの「ultra soul」を輝かせるだろう。

参考・引用文献

- Adler, A. (1932). *What Life Should Mean to You*. 高尾利数 (1984) (訳). 人生の意味の心理学. 株式会社春秋社.
- 稲葉浩志 (2023). 稲葉浩志作品集『シアン』特装版. 株式会社 KADOKAWA.
- 井上祥治 (2008). 自尊感情と自己概念の明確性および時間的安定性. 岡山大学教育実践総合センター紀要, 8, 73-80.
- 石合洋子 (2023) 青年期の心と内観音楽療法. 内観研究, 29 (1), 53-61.
- 川端脩子・福森崇貴 (2015). 内政への取り組みが劣等感の対処的使用に及ぼす影響. 日本心理学会大会発表論文集, 79, 949.
- 高坂康雅 (2009). 青年期における内省への取り組み方の発達的变化と劣等感との関連. 青年心理学研究, 21, 83-94.
- 水間玲子 (2003). 自己嫌悪感と自己形成の関係について—自己嫌悪感場面で喚起される自己変容の志向に注目して—. 教育心理学, 51, 43-53.
- 日本テレビ, with MUSIC. 2024年6月1日放送回.
- 荻原祐二 (2018). 日本における自尊心の発達的变化: 中学生から高齢者における自己好意の年齢差の検討. 対人社会心理学研究, 18, 133-143.
- 荻原祐二・楠見孝 (2020). 日本における自尊心の発達の軌跡: 青年期から老年期におけるローゼンバーグの自尊心尺度得点の年齢差. *Frontiers in Public Health*, 8, 132.
- ORICON. (2019). 【オリコン平成ランキング】平成No.1売上アーティストはB'z 2位 AKB48, 3位 Mr.Children. (2025年12月9日参照).
- Ramazan Akdoğan, Elif Çimşir. (2019). Linking inferiority feelings to subjective happiness: Self-concealment and loneliness as serial mediators. *Personality and Individual Differences*, 149, 14-20.
- RED chair, 【稲葉浩志】B'zは鎧、自分は普通、他人に嫉妬することもある——デビュー 35周年、本人が語る「人間・稲葉浩志」. 2023年5月29日公開, <https://www.youtube.com/watch?v=a92CE-f-xYA&t=931s>. (2025年12月27日閲覧)
- Schlechter, P., Hellmann, J.H. & Morina, N. (2022). Self-discrepancy, Depression, Anxiety, and Psychological Well-Being: The Role of Affective Style and Self-efficacy. *Cogn Ther Res*, 46, 1075-1086.
- 関計男 (1981). 劣等感の心理. 金子書房
- 関計男 (1985). コンプレックス あなたの知らないあなた. 金子書房
- 鈴木千智・溝口剛 (2025). 青年期における自己注目と劣等感の関連について. 大分大学福祉健康科学, 5 (2), 75-86.
- TAK MATSUMOTO・KOSHI INABA (2024). be with!. 141, 142, 143.
- 高野慶輔・丹野義彦 (2010). 反芻に対する肯定的信念と反芻・省察. パーソナリティ研究, 19 (1), 15-24.
- 山口真行・水野基樹 (2011). 大学生における達成動機と劣等感の関連. 順天堂スポーツ健康科学研究, 2 (4), 150-154.