完全主義傾向がある学生の就職支援の検討

長谷川　恭　子
村　山　満　明

This study analyzed the job hunting process of a student with a tendency toward self-oriented perfectionism and examined the useful support methods in university career support centers. Self-oriented perfectionism has both positive and negative affects; here, I focused on the negative affect of gathering excessive information, which is observed to lead to poorer performance. We analyzed the job hunting process based on recorded contents with a male university student with obsessive-compulsive disorder, which is strongly correlated with perfectionism. Results showed that both positive and negative cognitive processes were confirmed in self-oriented perfectionism. In addition, support centers intervened in the cognition of “setting high personal standards,” which originates from self-oriented perfectionism, suggesting the need for a close examination of setting a goal. Such interventions suppress the perception of “concern over mistakes,” and this is expected to lead to a reduction of resulting depression and self-harm. Furthermore, intervention was also suggested to potentially lead to positive cognitive processes in the “pursuit of perfection” which arises from “setting high personal standards.”

１．問題と目的

2010年から厚生労働省が実施した「新卒者雇用に対する緊急対策」により，臨床心理士が精神心理面のサポートを行うことを目的に，各支援先に配属されている。それを受けて，筆者が働いている大学の進路支援センターでは，2010年10月から臨床心理士が配属された。大学の進路支援センターにおける面接は，学生相談などの構造化された個人面接とは異なり，開放された空間で時間の枠組みも設定しない場合が多い。吉武（2005）は，学生相談の面接構造は病院臨床における面接構造とは同一ではなく，面接時間の枠も必ずしも明確には設定しえない場合があり，終結の概念も適用しきれないことが多々あると述べているが，進路支援センターにおける面接は，複数の支援者に並行して相談することが可能であったり，面接目標が卒業後の進路選択であったりすることも加わって，学生相談と病院臨床の面接構造の差異をさらに拡大したものになりうる。そのため，複数の支援者から並行して支援を受けるメリットがある一方，そのことにより学生側に混乱が生じるケースが見受けられ，中でも心理的問題を抱えている学生については，進路支援センター内の他職種と連携しながら援助する必要性がある。

本研究では，複数支援者に相談することによって混乱を来たしていた強迫性障害の学生

の就職活動のプロセスを取り上げる。強迫性障害を呈する場合，その症状は様々であるが，その中に完全主義と共通性がみられるものがある（Frost et al., 1990）。完全主義は多次元的な概念と考えられ，自己に完全性を求める自己志向的完全主義，他者に完全性を求める他者志向的完全主義，他者から完全性を求められているように感じる社会規定的完全主義の3次元から捉えられる（Hewitt & Flett, 1991）。桜井・大谷（1995）は，自己志向的完全主義から生じた認知として，自分に高い目標を課す傾向である「高目標設置」，ミスを過度に気にする傾向である「失敗過敏」，完全でありたいという欲求である「完全欲求」，自分の行動に漠然とした疑いを持つ傾向である「行動疑念」の4つをあげている。一方，小堀・丹野（2004）は，自己志向的完全主義から生じた認知として，「高目標設置」「ミスへのとらわれ」「完全性の追求」を特定している。本研究では，桜井・大谷の「失敗過敏」「完全欲求」は，小堀・丹野の「ミスへのとらわれ」「完全性の追求」にそれぞれ相当するものと考え，小堀・丹野の用語を用いることにする。

桜井・大谷（1997）によると，自己志向的完全主義は，ポジティブな側面とネガティブな側面を併せ持つ。また，小堀・丹野（2005）は，自己志向的完全主義の認知モデルは2つの認知過程を持っており，①自己志向的完全主義からポジティブな完全主義の認知（e.g.「高目標設置」といった思考）が生じると，この認知が適応的な影響を導き，②ネガティブな完全主義の認知（e.g.「ミスへのとらわれ」といった思考）が生じると，この認知が不適応的な影響を導くと述べている。そして，後者の例である過度の情報収集行動では，不確実な状況においてより多くの情報を必要とし獲得しようとする傾向が見られるとしている。自己志向的完全主義者に課題遂行の実験を行った結果では，完全にやらなければいけないという「完全性の追求」の認知が，過度の情報収集行動を導くことが明らかにされている（Kobori & Tanno, 2008）。同様に，石田（2005）の自己志向的完全主義者の注意過程を評価した情報収集の実験でも，自己志向的完全主義者はそうでない者と比べて不必要な情報を多く収集することで，かえってパフォーマンスを低下させていた。こうした過度の情報収集行動が実際の生活場面で生じていた場合，自己志向的完全主義傾向のある学生は就職活動において不必要な情報を収集することとなり，彼／彼女らにとって大きな負担となることが考えられる。

そこで本研究では，強迫性障害の診断を受けていた学生の就職活動のプロセスを分析することで，自己志向的完全主義と過度の情報収集行動の関連性について検討することにした。また，自己志向的完全主義にポジティブな側面とネガティブな側面を合わせ持つことに注目して，自己志向的完全主義傾向がある大学生の就職活動のパターンを示し，有効な支援の方法について検討する。

2．方　　法

資料：事例Ａの相談記録を分析の対象とした[1)]。対象とした相談記録は進路支援センター

1）対象となる大学生には，本研究の目的を説明し学術雑誌に投稿することへの同意を書面にて得てい

の複数の支援者によってなされた支援の全体115回分である。事例の概要は次の通りである。Ａは大学２年の時に対人関係によるストレスのため体調を崩した。指導教官がＡの様子に気付き本人に受診を勧めたが，厳格な父親によって反対された。その後，再度，指導教官や大学職員による家族への働きかけで受診に至り，強迫性障害と診断された。以降，月に１度の通院と服薬を継続し，大学の学生相談室も週に１回利用していた。そして，Ａが大学３年の７月の時に，就職活動の準備について相談するため大学内にある進路支援センターに来室し，大学４年の12月まで継続的に来談していた。相談経過は次の３期に分けられる。（＃は職種に関係なく相談順に振り付けた番号を表す。）

第１期：なかなか内定を取れず不安定になった時期を経て，Ｂ社に内定を得るまで（３年生７月～４年生７月，＃1～＃71）

第２期：父親の猛反対によってＢ社に内定承諾書が出せず，しばらく就職活動自体をしなくなっていた時期（４年生８月～９月，＃72～＃88）

第３期：支援を受けながら徐々に立ち直り，就職活動を再開してついに内定を得て，父親からもそれを認められまで（４年生10月～12月，＃89～＃115）

また，当時の進路支援センターにおける支援の枠組みは次の通りであった。スタッフ（支援者）は，大学就職課職員９名，シニアアドバイザー（銀行退職者が専従しており，主に，金融業界を志望する学生の指導に当たる）３名，カウンセラー（臨床心理士）４名であった。カウンセラーのみ１名ずつの交代勤務体制で，ほかの支援者は常勤である。平日は９時から20時まで，土曜日は９時から17時まで開室。Ｌ字型に仕切られた席が常時11ブースある。混雑時間帯は一人30分が目安となるが，相談時間に特に決まりはない。学生が特定の支援者を希望しない限りはセンター側で割り振るが，学生の希望があれば複数の支援者に相談することも可能である。心理的課題を抱えていると思われる学生は，面接した支援者からカウンセラーへ紹介される場合がある。カウンセラーブースは，Ａが３年の10月～翌３月までは平日稼働しており，Ａが４年の４月は契約更新の問題の関係で休み，５月から週２日の稼働に変更となった。

分析方法：１回ごとの相談記録について，その中に「高目標設置」「ミスへのとらわれ」「完全性の追求」の各エピソードが含まれているかどうかを分析した。分析は筆者と臨床心理学を専攻する大学院生１名により行い，その結果 κ 係数は.80となり，十分な信頼性が得られた。意見が不一致であったものについては適宜協議を行い，分類の妥当性を確認した。次に，そのようにして見出されたエピソードから特徴的な事項を抽出して，それを基にして複線径路等至性モデル（以下，TEM と表記する）を作成した。TEM は，個人的・文化的制約の中での人間発達（時間に伴う変化）の等至性を重視し，人間や組織などのシステムが多様性を実現する手助けとなることを目指す方法論である（サトウら，2006）。就職活動において，大学生は社会文化的制約の中で就職活動を行いながら，人間的成長をも実現する。TEM は，就職活動といった限られた期間の中で，どのような進路支援セン

る。

ター内の他職種との連携が学生にとって有効な支援になるかを分析するのに適切だと考え採用した。作成した TEM 図については，支援終結後のＡにもインタビューを行って意見を求めた。インタビューは，Ａが４年生の１月，２月に計２回行った。インタビューでは，相談記録から抽出したＡの行動や認知の特徴を記載した TEM 図をＡに提示し，それに対する意見や，また相談記録以外にＡが行動したことや考えていたことがあったかどうかを尋ねた。そして，インタビューで得られた新しいエピソードや関連性も取り入れて TEM 図を再構成した。

３．結　　果

相談者別の相談回数と，「高目標設置」「ミスへのとらわれ」「完全性の追求」の出現数[2)]を月毎に集計し，表１に示した。全相談期間で相談回数が１か月に10回以上となっていた月は，第１期のＢ社の内定を取ったり，その他複数の志願先企業の面接が立て込んでいたりした月（７月）の18回，Ｂ社の内定を反対する父親への攻撃心や不満が語られていた月（８月）の16回，そして，第３期の最終的に就職先となった企業の内定を得た月（４年生12月）の13回であった。相談した支援者の人数は概ね相談回数と連動しており，第１期中に進路支援センターの支援者16名のうち15名に相談していた。

表１．月毎にみた相談回数と自己志向的完全主義から生じた認知

期			第１期													第２期		第３期			
		学年	３年									４年									合計
		月	７月	８月	９月	10月	11月	12月	１月	２月	３月	４月	５月	６月	７月	８月	９月	10月	11月	12月	
相談回数	大学就職課職員	A			1																1
		B					1	1						1							3
		C						1							1				1		3
		D								1											1
		E											1								1
		F												3		3	1		5	3	15
		G												1	8	5				3	17
		H													1						1
		I																1			1
	シニアアドバイザー	J	1		1																2
		K				1				1		2	1		1	2			1		9
		L								1											1
	臨床心理士	M	–	–	–	1	3	2	3	4	5	–	1	3	1	2			1	2	28
		N	–	–	–				2	4	2	–	1	1	2	2		1	2	2	19
		O	–	–	–				1			–			1					1	3
		P	–	–	–							–	1		3	2		1	1	2	10
	合計		1	0	2	2	4	4	6	11	7	2	5	9	18	16	1	3	11	13	115
自己志向的完全主義的認知	高目標設置				1		1	1	3		2		2	3	2						15
	ミスへのとらわれ				1		2	1	3	3	4	1	3	4	5	1				1	29
	完全性の追求					1	2	2		4	5		3	4	9				4	8	42

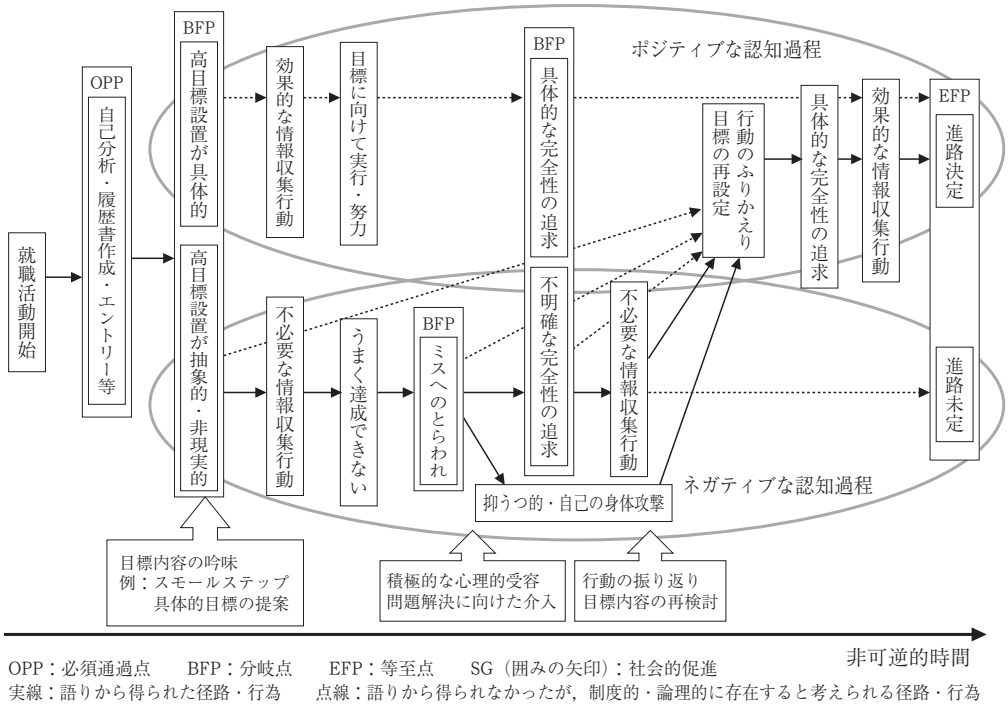
2）それらのエピソードが含まれていた相談記録の数。１回の相談記録について，同種のエピソードについては重複してカウントはせず１とし，異種のエピソードについてはそれぞれ１とカウントした。

「高目標設置」「ミスへのとらわれ」「完全性の追求」については，期ごとにその出現数を集計し，その具体例と合わせて表2に示した。「高目標設置」は，就職活動の前半に当たる第1期にのみ現れていた。履歴書作成や筆記試験対策，内定を取る時期，単位取得数やテスト成績に関する目標などが15回で認められた。「ミスへのとらわれ」は，第1期で一番多く27回，第2期と第3期でそれぞれ1回認められた。第1期においては，主に高目標の内容に対し実行できなかったことなどが挙げられ，筆記試験対策ができない，説明会に出席できないことなどに対し危惧を抱いていた。また，就職活動が面接の段階に進むと，面接での想定問答や態度を過剰に気にしていた。「完全性の追求」は，就職活動の前半に当たる第1期で30回，後半に当たる第3期で12回認められた。第2期は就職活動を行っておらず，該当する内容が見られなかった。「完全性の追求」が顕著に表れたのは，第1期と第3期のいずれも最終面接まで進んだ時期であり，就職相談のために自宅から1時間半かけて大学へ相談しに来たり，外出先から電話で相談したりしていた。

次に，Aとのインタビューを経て再構成したTEM図を図1に示した。自己志向的完全主義から生じるポジティブな認知過程については図の上段に，ネガティブな認知過程については下段に配置した。本事例から確認された認知や行動の過程は実線で，本事例からは確認されなかったが論理的に存在すると考えられる過程は点線で示した。Aの場合は，第1・2期は下段のネガティブな認知過程を辿っていたが，活動を再開した第3期からは上段のポジティブな認知過程に移行し進路決定にと至っていた。

表2．自己志向的完全主義から生じた認知に基づく相談内容の分類

カテゴリー	期（回数）	抽出例（エピソード）
高目標設置	第1期（15）	ゼミの中で発表があるので，単位数や成績をトップにしたい（＃15）。友達は70から100社エントリーし，自分は40社なので焦っている。エントリー数を増やそうと思っている（＃37）。ゼミの中で1番に内定を取りたいと思っている（＃40）。夏までに内定をとりたい（＃42）。
ミスへのとらわれ	第1期（27）	○の説明会しか参加していないが良いか（＃12）。会社説明会に申し込むと満席だったり，SPIなど筆記試験の勉強がはかどっていなかったりで思うようにいかない。また，学校のテストの事で頭がいっぱいになりエントリーシート（ES）を書く気になれない（＃19）。直前で「自分が求めている方向性・職種とは違うかも」と思いESを提出しなかった事に，これでよかったのかと後悔（＃21）。履歴書作成で間違ってはいけないという思いが強く，詳細に確認しながら書き直す。また，自分の気持ちと文章がずれていることが気になって仕方がない（＃32）。
	第2期（1）	父親の件以来，悪いことばかり起こる（＃87）。
	第3期（1）	B社に内定承諾書を出したが，その後連絡がないため，電話で確認してもいいか（＃114）。
完全性の追求	第1期（30）	筆記試験とSPI対策勉強中。短時間でも勉強するように心がける（＃4）。就活で失敗は許されない（＃7）。同じ失敗を起こさないためどうしたらいいか（＃22）。納得がいくまでということで，ESチェックに3時間半を要した（＃32）。9社落ちたので面接で上手くいく方法が知りたい（＃42）。○社に落ちて，自殺も考えた。寝ていない。まだ，次の志望動機ができていない（＃52）。
	第3期（12）	志望動機がうまく書けない（＃97）。面接での想定問答に不安がある（＃105）。最終面接について，志望理由・選んだ理由等の確認（＃106）。最終面接での志望理由の添削。その他面接での質問についての回答方法について（＃108）。



OPP：必須通過点　BFP：分岐点　EFP：等至点　SG（囲みの矢印）：社会的促進
実線：語りから得られた径路・行為　点線：語りから得られなかったが，制度的・論理的に存在すると考えられる径路・行為

図１．完全主義傾向がある学生の就職支援過程

４．考　　察

４－１．自己志向的完全主義と過度の情報収集行動の関連性

相談回数を情報収集行動として捉えると，第１期では，TEM 図に示したように，抽象的で非現実的な高目標設置が，ミスへのとらわれや不明確な完全性の追求へと導き，それがＡの過度の情報収集行動へと繋がったと考えられる。一方，第３期では，目標の再設定を行うことにより，具体的な完全性の追求を経て効果的な情報収集行動へと繋がりポジティブな認知過程が生じたと考えられる。

高目標設置の傾向は，積極的な問題解決志向性を反映している反面，高目標そのものは達成が容易でないために不全感や失敗予期を強める可能性もある（杉浦，1999）。また，高目標の内容に関して，抽象的な目標は具体的な目標に比べて，より多くの努力が必要となり，しかも成果をモニターできず心理的苦悩を経験しやすくなる（石田，2005）。第１期で見られた「ゼミの中で一番に内定を取りたい」（♯40）というＡの高目標は，達成が容易ではなく，また就職活動の本来の目的から逸れている目標でもあり，不必要な情報収集行動へと繋がっていた。高目標設置に関しては，その目標内容を吟味することが支援における介入の１つのポイントとなる。

ところで，小堀・丹野（2005）が行った自己志向的完全主義と過度の情報収集行動の実

験では，ミスへのとらわれと情報収集量との間には相関はなく，完全性の追求と情報収集量との間に正の有意な相関が認められている。上では相談回数を指標に，ミスへのとらわれや完全性の追求が過度の情報収集行動につながったと解していた。しかし，本事例でもミスへのとらわれや完全性の追求のエピソード内容をみていくと，前者に関するものでは，単にミスをしてしまったことへの執着で終わっているものもあったのに対し，後者に関するものでは，同一の支援者ではなく複数の支援者に助言や意見を求めるなどしていて，確かに過度の情報収集行動としてとらえることができた。すなわち，本事例においても，ミスへのとらわれと過度の情報収集行動との関連性は低く，完全性の追求との関連性のほうが高かったと考えることができる。

完全性の追求は，第 1 期後半および第 3 期において，履歴書添削や面接の答弁・懸念事項の確認という形で多くみられた。そこには，「履歴書を完璧に仕上げなければならない」「面接での答弁を完璧にしなければならない」といったＡの高目標が存在していた。杉浦（1999）は，高目標を達成するために注意深く問題を処理していくことはストレス低減に有効である一方，その方略そのものが新しい問題点を見つけ出してしまう点では否定的な認知を強めることがあると述べている。第 1 期のＡは，初めての就職活動ということもあり，完全性の追求から生じた過度の情報収集行動が新しい問題点を見つけ出し，否定的な認知を強めたものと考えられる。希死念慮（＃54，59，61）や最も調子が悪そうな様子（＃63）はその表れとしてとらえられる。一方，第 3 期になると，同じ手順で就職活動を行っていたにもかかわらず，否定的な認知に繋がることは少なかった。Ａは，インタビューの中で第 3 期を振り返って，「（就職活動に）不安はある一方，過去（第 1 期）を掘り下げ，面接対策を徹底しました」と語っていた。これは，高目標を達成するために注意深く問題を処理していくことがストレス低減に有効であったためと考えられる。第 3 期のＡには，「自分は人に恵まれている」（＃93）といったポジティブな語りも見られた。

高目標設定が不明確な場合，ミスへのとらわれや不明確な完全性の追求を導き，不必要な過度の情報収集行動につながりやすいと考えられる。ただし，ポジティブな認知過程では情報収集行動が減るということでは必ずしもない。むしろ自己志向的完全主義から生じる情報収集行動には，それが生じる認知過程により，効果的な場合とそうでない場合があるというようにとらえたほうがよいであろう。

４－２．有効な支援の検討

本事例では，第 1 期ではネガティブな認知が，第 3 期ではポジティブな認知が働いていた。高目標設置，ミスへのとらわれ，完全性の追求といった自己志向的完全主義に認められやすい特徴に対して，それに適した支援を行うことによって，より適応的な認知へ導くことが必要であると考えられる。

本来は高目標設置傾向が高いと抑うつ傾向や絶望感は低く，ポジティブな側面と関連があると言われており（桜井・大谷，1995），高目標の内容を支援者側が吟味することで，ポジティブな側面を促進する可能性がさらに強まると考えられる。例えば，学生の相談が

高目標設置と感じられた場合には，支援者は達成のしやすいスモールステップ式の目標設定へと学生を方向づけることも考えられる。それによって失敗予期感や目標が達成できなかった場合に生じる不全感を未然に防ぐことも可能となる。また，目標を立てる際には，具体的なほうが不必要な努力や行動を起こさず，心理的苦悩も低減されやすいであろう。

高目標設置とストレスへの対処との関連については，高目標設置は積極的で適応的なストレス対処と関連することが示唆されている（尾関ら，2002；斉藤ら，2009）。しかし，就職活動を通してのAのストレスは多大なものであり，面接の中でもストレスからくる強迫症状が強くなっていることが度々訴えられていた。こうしたストレスからの強迫症状の悪化については主治医と相談するようAに促した。専門的な支援も必要と考えられる学生については，それに応じた連携先の把握が支援者側には必要である。その一方，相談場面では，Aが購入してきたばかりの文房具などを支援者に嬉しそうに見せていたため，「好きなことを考えること，好きなことをすること」（♯44）などを提案した。心理的な受容と同時に，ストレスへの対処による効果をAに意識化させることで，就職活動をどのように再開するかといった目標の再設定へと促すことができたように思われる。

ミスへのとらわれに関しては，抑うつや絶望感につながりやすいと言われている（桜井・大谷，1997）。また，不適応に陥り自己への身体的攻撃傾向としても現れやすいため，その予防や治療のための介入の必要性も指摘されている（斉藤ら，2008）。本事例の第1期においても，ミスへのとらわれが生じることによって，壁に頭を打ち付けること（♯18）や希死念慮（♯54，59，61）も訴えられていた。ミスへのとらわれについては，それが身体的攻撃と結びつく可能性も想定し，ミスへのとらわれに表れている不安をいたずらに排除することなくそれを受容して，問題解決に向けてポジティブな側面を支援していく介入が必要である。

また本事例では，Aが複数の支援者に助言を求めたときに，支援者がAの不必要な活動に対して「問題ない」（♯3），「必要ない」（♯12）と助言している例があった。これらについてAは，「はっきり言われることで不安な気持ちを抱くことが減った」とインタビューの中で述べていた。ミスへのとらわれでは，自信の低さや完全主義がその未解決感を強めている（杉浦，1999）。高目標設置に介入することで，未解決感を抑制し，過度の情報収集行動といった制御困難性を弱める効果が期待できる。過度の情報収集行動に対しては，そうした行動の振り返りを促すことも有効であると考えられる。

完全性の追求に関しては，第1期ではミスへのとらわれなどのネガティブな認知過程が生じて，相談回数の増加に繋がっていた。しかし第3期では，目標設置が明確になることでミスへのとらわれが減少して，ポジティブな認知過程に繋がった。これまでの就職活動の振り返りを行いながら，支援者とAの双方がAの傾向を理解し，第1期の経験を無駄にすることなくAの自己成長にと繋げられたことが，Aの内定獲得にと結びついたと考えられる。

最後に，本事例の第1期では各支援者が支援していたにもかかわらず，必ずしもポジティブな方向へとAを導けなかったことにも留意しなければならない。一般的には有効な支援

がなされていたとしても，学生の中には不定の状態のままに動けない者も存在すると考えられる。学生が抱える様々な環境や要因があることを踏まえて，それに応じた理解と対応，そして継続的な支援を行っていくことが支援者側には求められている。

４－３．まとめ

本研究では，強迫性障害と診断された大学生の事例を通して，自己志向的完全主義傾向がある学生の就職活動のパターンを明らかにした。そして，ポジティブな認知過程とネガティブな認知過程を把握することで，自己志向的完全主義から生じる認知に対しての支援の方法について検討した。ただし，本研究は相談記録とインタビューに基づいて報告したものであり，学生の就職活動に関する行動全般の把握という点では必ずしも十分ではなかった。強迫性障害者の実際の支援に際しては，自己志向的完全主義傾向を含め，学生の特徴をよく把握して進める必要がある。特に臨床心理士としては，対象者についての心理学的な見立てを他職種にも伝えるなどして，学生の行動パターンを支援者側が共通して理解できるようにし，学生が混乱しないような支援の方向性を共有するといった協働が大切な役割になると考えられる。今後はさらに，対象者の選定において適切なアセスメントを行いつつ，事例を積み重なることによって，得られた知見の妥当性を高めていく必要がある。

大学の進路支援において重要なことは，卒業後の進路決定だけでなく，学生自らの特性に合う進路選択を支援することは言うまでもない。大学の進路支援において，社会人になってからも学生が同様な課題にぶつかった時にも対処できるような支援が，支援者側の責務であると考える。

〈付記〉この論文は日本心理臨床学会第31回大会での研究発表をもとに加筆，修正したものです。事例発表を快諾してくださったＡさんと進路支援センターの皆様に厚く御礼申し上げます。

文　献

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research,* **14**, 449-468.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychology. *Journal of Personality and Social Psychology,* **60**, 456-470.

石田裕昭（2005）．大学生の完全主義傾向と課題解決方略の非効率性：なぜ彼らの努力は報われないのか．社会心理学研究，20，208-215.

小堀修・丹野義彦（2004）．完全主義の認知を多次元で測定する尺度作成の試み．パーソナリティ研究，13，1，34-43.

小堀修・丹野義彦（2005）．自己志向的完全主義と過度の情報収集行動．日本パーソナリティ心理学会大会発表論文集，14，161-162.

Kobori, O., & Tanno, Y. (2008). Self-Oriented Perfectionism and excessive information gathering.

Australian Journal of Psychology, **60**, 26-30.
尾関友佳子・渡辺論史・岩永誠（2002）．制御欲求と完全主義がストレス対処過程に及ぼす影響．健康心理学研究，15，1，21-31.
桜井茂男・大谷佳子（1995）．完全主義は無気力を予測できるのか．奈良教育大学教育研究所紀要，31，171-175.
桜井茂男・大谷佳子（1997）．“自己に求める完全主義”と抑うつ傾向および絶望感との関係．心理学研究，66，1，41-47.
斉藤路子・沢崎達夫・今野裕之（2008）．自己志向的完全主義と攻撃性および自己への攻撃性の関連の検討―抑うつ，ネガティブな反すうを媒介として―．パーソナリティ研究，17，60-71.
斉藤路子・今野裕之・沢崎達夫（2009）．自己志向的完全主義の特徴―精神的不健康に関する諸特性との関連から―．対人社会心理学研究，9，91-100.
サトウタツヤ・安田裕子・木戸彩恵・高田沙織・ヤーン・ヴァルシナー（2006）．複線径路・等至性モデル―人生径路の多様性を描く質的心理学の新しい方法論を目指して．質的心理学研究，5，255-276.
杉浦義典（1999）．心配の問題解決志向性と制御困難性の関連．教育心理学研究，47，191-198.
吉武清實（2005）．改革期の大学教育における学生相談：コミュニティ・アプローチモデル（展望）．教育心理学年報，44，138-146.