



Title	中年期の生活文脈モデル作成の試み：男性高齢者インタビュー調査に基づいて
Author(s)	石川，久美子
Citation	生老病死の行動科学. 2022, 26, p. 35-42
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/87657
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

中年期の生活文脈モデル作成の試み

——男性高齢者インタビュー調査に基づいて——

Developing of modeling for the middle age life context:

-Based on Interview with old men-

(大阪大学大学院人間科学研究科博士後期課程) 石川 久美子¹

(Osaka University, Graduate School of Human Sciences) Kumiko Ishikawa

Abstract

This study aims to develop an integrated model in order to examine the mid-life context, which complies with societal environment and culture of Japan. We compared a model of well-being in old men related to the mid-life context through qualitative research (Ishikawa, 2021a) and a social-ecological model, wherein personal projects are pivotal concepts (Little, 1999, 2017, 2020). Because personal projects are constructive elements of daily life, personal projects analysis enabled conceptualizing the mid-life context based on interviews. Results of the comparison confirmed that middle-age is a central period in life and that it adds the novel “relationships with others” element to the proposed model.

Key words: personal projects, social ecological model, middle aged life context

はじめに

ライフコースにおける中年期は、ユング（1933）が「人生の正午」と述べているように、その中心に位置づけられている。そして、社会・家族の中で中核となり、多くの役割や責任を担う時期である。河合（1995）は、中年期の役割と責任の重要性を人間社会の中核となるところを支えていると述べている。

高齢化が進んでいる日本では、リタイア時期の延伸、老々介護の問題など仕事や家族の在り方に変化がみられる。この社会状況のもと、中年期はこれまでもましてライフコースにおいて重要な位置にあると言えるのではないだろうか。

中年期については、高齢期のような明確な年齢の定義はない。Infura, Gerstorf, Lachman（2020）によると研究者や社会一般的に中年期は 40 歳～60 歳を包括しており、10 歳前後の幅をもっている時期と述べている。本稿における中年期もこの捉え方に従うものである。比較的長い期間である中年期は、それまでの時期よりライフスタイルの多様性が大きくなる。そのため、中年期の研究は、職歴、家族歴や生活状況を多面的に理解し把握し、そして、どのような社会状況（社会的出来事や歴史的变化）のもとで日々を過ごしてきたかを理解する必要性がある（杉村・清水, 2007）。また、Lachman（2015）は、多重な役割と責任をもつ中年期の日常の生活経験が、どう蓄積されて人生の軌道を描くかを検討する必要があると述べている。そして、そのために、今後の中年期の研究は、日々の経験が生活文脈の変化にどのように埋めこまれていくかを考慮することが必要であると指摘している。この提言から、日常の生活に根

¹ Correspondence concerning this article should be sent to; Kumiko Ishikawa, Graduate School of Human Sciences, Osaka University, Osaka, 565-0871 (u3492226@ecs.osaka-u.ac.jp)

ざした視点を持ち、生活文脈（本稿では、生活状況、態度、取り組みを意味する）を明らかにすることで、中年期固有の心理的な適応や発達の変化を探ることができると考える。

中年期の研究では、過度期としての発達課題・アイデンティティ研究（岡本，1985，丸島，2000，田仲，2015），Well-being や高齢期への準備行動を扱った研究（西田，2000，福岡，大西，岡山，小松，佐藤，阿部，& 谷垣，2002），ライフスタイルを検討した研究（宍戸，2008）などが行われてきた。多くの研究は，中高年期における特定の行動や特有の変化に焦点をあてているが，一方で，日常の状況を包括的に捉えている研究は少ない。中年期の日常の生活の視点から高齢期の幸福感との関連を検討したものとしては，石川（2021a）が，男性高齢者へのインタビュー調査をもとに，高齢期の幸福感と中年期の生活文脈の関連を検討している。それによれば，その人の性格や幼少期の環境といった【現在につながる核】に加え，中年期に職場や家庭で【役割に追われ懸命に取り組む】ことが，高齢期における【幸福感をもてる現在】に関連するという。

本稿では，この石川（2021a）による調査結果を基にして日本の社会・文化に適合する中年期の生活文脈モデルを提案することを目的とする。

モデルの提案にあたり，社会生態モデル：Social Ecological Model of Human Flourishing（Little,1999, 2017, 2020）（以下 SEM モデル）に着目し，比較検討を行うこととした。理由は，1）SEM モデルにおいて，個人の日常生活の活動の集合体である Personal Projects（以下パーソナルプロジェクト）が Well-being を促進させる重要な概念となっていること，2）高齢期の幸福感と中年期の生活文脈関連図（石川，2021a）においても，中年期の生活文脈が高齢期の幸福感に関連することが示唆されていること，3）2 つのモデルの枠組みの構成が近似性をもつことによる。

SEM モデルにおける Human Flourishing は個人の価値観の違いによる複雑な側面持つ（Little，2020）として，Well-being を含む人間が良好に生きていることに関する広い概念を持っている。したがって，本稿における Well-being も Human Flourishing が包括

しているものと捉えられる。

本稿では，まず初めに SEM モデル（Little，2020）と，日本の男性高齢者を対象に行った高齢期の幸福感と中年期の生活文脈についての研究（石川，2021a）の概要を述べる。次に，両モデルの比較検討を行うことで日本の社会・文化に適合する新たなモデル作成を試みる。

SEM モデル

モデル概要

このモデル（Figure 1）は，Little（1999，2017，2020）により，パーソナリティ心理学，社会生態学，発達科学を統合して作成された。

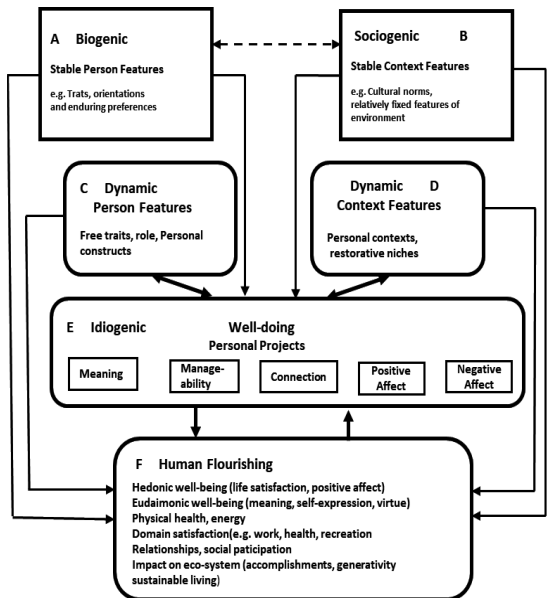


Figure 1. Human Flourishing 社会生態モデル。
(Little, 2020, p141, Figure 1)

また，生涯発達の観点から，発達の段階と Human Flourishing の関連性を示している。

Little（2017）によると，Figure 1 のモデルにあるパーソナルプロジェクトは，個人の特性と生活の文脈からの影響を受けており，Human Flourishing に直接的に影響するのだという。このため，このモデルの中心概念となるパーソナルプロジェクトに注目することは，個人に関わる Well-being がどのように達

成されるかを検証するために有効であると考えられる。

Figure 1 に示されるように、中心概念であるパーソナルプロジェクト (E) の内容は、生体由来 (A) のものと社会環境 (B) における安定 (Stable) した特質、および個人の経験や適応という発達を通じて動的 (Dynamic)、柔軟に変化していく個人的 (C)、環境的 (D) な特質の影響をうけるとされている。また、これら (A) から (D) は、Human Flourishing (F) のベースとなっている。さらに、個人の日常生活を構成する活動であるパーソナルプロジェクト (E) は、Human Flourishing (F) の達成に直接影響するのだと考えられている (Little, 2020)。また、Figure 1 は最新のモデル (Little, 2020) だが、これには初期のモデルのパーソナルプロジェクト (E) にはなかった Idiogenic (個人由来) という概念が導入されている。これにより、Little (2020) はパーソナルプロジェクトが個人特有の願望、関与、追求であることを明確にしている。

このモデルは、ライフコースという視点から生物、社会環境要因を含めて Well-being への影響を捉えることが可能である。しかしながら、発達段階によって社会的な期待、状況から個人の願望やなすべきことが影響を受けることが考えられる。モデルで示されていると安定 (Stable) と動的 (Dynamic) の枠組みだけでは、その点を抽出すること難しい側面もあると考えられる。

パーソナルプロジェクト

パーソナルプロジェクトは、Little (1983) により社会、身体、時間的な文脈におけるパーソナリティ研究のための評価法として提案された。パーソナルプロジェクトは、日常を構成している要素であり個人により計画され選択される一連の特徴的な行動である。それは、日常生活的なものから人生に関与する変革的なものまであり、一人で探求することもあれば、共同の取り組みにもなるものである (Little, 2020)。

パーソナルプロジェクトは、当初は人格心理学と環境心理学をつなぐことを意図していた。そして、

その手法は、個々のプロジェクト間の影響を評価することや価値や行動との関連付けなど、プロジェクトの内容と構造の評価が中心となっていた。近年は、hedonic (快楽主義的) well-being と eudaimonic (幸福主義的) well-being を促進する (Little, 2017) として、社会生態学的な枠組みの中でパーソナルプロジェクトの研究は発展してきている。

パーソナルプロジェクトは、SEM モデルの中で Human Flourishing を促進するための重要な概念である (Little, 2020)。パーソナルプロジェクトの評価は PPA(Personal Project Analysis)により行うものである。PPA は以下の 5 つの要素から構成される。それらは、Meaning (プロジェクトの意味)、Manageability (管理能力)、Connection (関係性)、Positive Affect、(ポジティブ効果)、Negative Affect (ネガティブ効果) である。Little (2020) は、このパーソナルプロジェクトの評価項目を他の心理学理論の構成要素と比較して共通点があることを確認している (Table 1)。比較されている理論はビッグ・ファイブの性格特性理論 (Ozer & Benet, 2006)、Well-being の構成要素と考えられている Positive emotions, Engagement Relationships, Meaning, Achievement (以下 PERMA 理論とする) (Seligman, 2011)、自己決定理論 (Ryan & Deci, 2017) である。ビッグ・ファイブの性格特性理論は、個人がその特性をどの程度有しているかで性格を説明する理論である (北中, 2019)。PERMA 理論は、自己を磨いたり、探求したりするという根源的な欲求も包括した幸福論 (徳吉 & 森谷, 2017) である。自己決定理論は、多様な動機づけを理解するのに外発的動機づけと内発的動機づけの両方の成分を含み、その割合が個々の行動によって異なると考える理論である (中山, 2012)。しかし、Little (2020) の比較には、eudaimonic well-being の見地にたつ Ryff & Keys (1995) の心理的 well-being がとり上げられていない。筆者は、心理的理想的な価値を追求する活動 (岡林, 2019) として捉えられている心理的 well-being の構成要素との比較を追加した。

Table 1 に示すように、PPA の評価項目と心理的 well-being の 6 次元の定義を比較した。1) Meaning

は、人生の意味を含んでいる Purpose in life と類似していると考えられる。また、2) Manageability は、自己決定し統制していく意味をもつ自律性の Autonomy と環境制御力の意味をもつ Environmental Mastery と類似した概念だと言えるだろう。さらに 3) Connection は積極的な他者関係の Positive Relationship with others と共通する点があると考えられた。このように Well-being や動機づけ理論との比較の結果からも、パーソナルプロジェクトは Well-being に関わる個人の生きる姿勢、取り組みと言えるのではないだろうか。

Lawton, Moss, Winter, & Hoffman (2002)によると、パーソナルプロジェクトが個人の重要な目標を反映し、その目標は個人のアイデンティティに由来している。そして、パーソナルプロジェクトを遂行することは、アイデンティティを強化していくものであることに言及している。つまり、パーソナルプロジェクトは、個人の目標やアイデンティティの構築に関わる活動であるとも考えられる。

Table 1

PPA 評価項目と Big five, PERMA, 自己決定理論 (SDT), 心理的 Well-being (PWB) との比較

Personal Projects	Big five	PERMA ^a	SDT	Psychological well-being ^b
Meaning	Openness	Meaning	Autonomy	Purpose in life
Manageability	Conscientiousness	Accomplishment	Competence	Autonomy/Environmental Mastery
Connection	Agreeableness	Relationships	Relatedness	Positive Relationship with Others
Positive affect	Extraversion	Positive emotions		
Negative affect	Neuroticism			

注) ^aは Positive emotions, Engagement, Relationship, Meaning, Accomplishment の略語

^bは Little の表に筆者が追加した部分

(Little, B. R. (2020). How are you doing, Really? Personal Project Pursuit and Human Flourishing. Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 61(2), 140-150, Table 1 より一部変更)

高齢期の幸福感と中年期の生活文脈の関連

研究の概要 (石川, 2021a)

石川 (2021a) は、高齢期の幸福感における中年期の生活文脈の位置づけを検討するため、中年期の次世代である 65 歳～70 歳代の男性 14 名を対象として半構造化面接調査を行った。グラウデット・セオリー・アプローチ (以下 GTA) により分析し、高齢期の幸福感と中年期の生活文脈の関連図を作成した (Figure2)。Figure2 に示されるように、3 個のコアカテゴリーが抽出された。コアカテゴリーの【現在につながる核】は生涯にわたって、【役割に追われ懸命に取り組む】は中年期、【幸福感をもてる現在】は高齢期に関する内容であった。

全体のストーリーラインとして、【現在につながる核】は、幼少期から高齢期に至るまで小修整を繰り返しながらも一貫して調査協力者たちの行動指針となっており、中年期にはこの行動指針を拠り所にしつつ【役割に追われ懸命に取り組む】ことにより、結果として高齢期に【幸福感をもてる現在】を生きていることが示された。

高齢期の幸福感と中年期の生活文脈関連図の概要

生涯にわたる【現在につながる核】は、生得的なものや環境が根底にあり、その後の経験や生活環境により変化と成長を含みつつ持ち続け生きていく指針となる概念である。【役割に追われ懸命に取り組む】は、この指針を拠り所にしつつ多重な役割と責任を担い不安と対峙しながら、役割遂行のための自己統制と自己管理をしていくことで目標にむけた努力をして達成感の獲得をする中年期の概念である。

【幸福感をもてる現在】は、【現在につながる核】からの影響と【役割に追われ懸命に取り組む】中で培ったものが、結果として高齢期の解放感、充実感を持ち、安定した生活、社会ネットワーク形成を可能としている概念である。

この枠組みは、ライフコース全体の中で、中年期の生活文脈を捉え、高齢期の幸福感との関連を示しているものである。

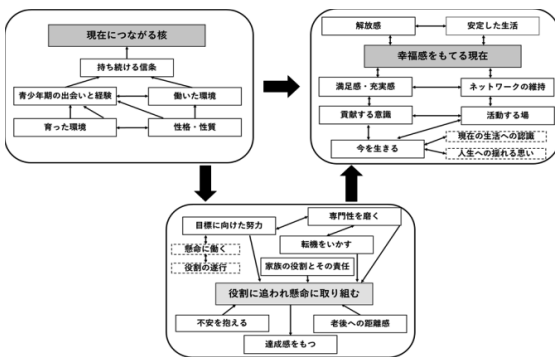


Figure 2 高齢期の幸福感和中年期の生活文脈関連図。(石川, 2021a, p22, 図1より一部変更)

高齢期の幸福感和中年期の生活文脈関連図と SEM モデルとの比較

構成要素

両モデルの構成要素を比較してみると、Table 2 に示すように3つの要素から構成されている。第1要素は生物学的、社会・環境が源となっていることを示すもの、第2要素は行動・特質/特性に関わるもの、第3要素は結果となるもので構成されている。この2つのモデルは、生物学的・環境要因の異なる個人が生活を送る中で社会・文化影響を受けながら行う活動が Human Flourishing/Well-being につながっている点で共通している (Little, 2017, 石川, 2021a)。つまり、両者ともライフコース全体の中で、個人の行動や取り組みと Well-being の関連を示すことが可能となる枠組みであると考えられる。

パーソナルプロジェクトの評価項目 (PPA) と【役割に追われ懸命に取り組む】の構成要素の比較

SEM モデルは、ライフステージ全般において適用可能である。その中でもパーソナルプロジェクトは、日常生活を構成している要素である。既述の通り、パーソナルプロジェクトは、Meaning (プロジェクトの意味)、Manageability (管理力)、Connection (関係性)、Positive Affect (ポジティブ効果)、Negative Affect (ネガティブ効果) という、個人の取り組みと、

Well-being への影響に関する要素で構成される

(Little, 2017)。高齢期の幸福感和中年期の生活文脈関連図 (石川, 2021a) における生活文脈は、生活状況、個人の取り組み、態度と定義されている。そして、中年期の内容として抽出された【役割に追われ懸命に取り組む】は、高齢期の幸福感和関わっていることが示唆されている。したがって、【役割に追われ懸命に取り組む】の構成要素とパーソナルプロジェクトの構成要素の比較が可能であると考えた。

Table 2

高齢期の幸福感和中年期の生活文脈関連図
SEM モデルの比較

構成要素	SEMモデル	高齢期の幸福感和中年期の生活文脈関連図
第1要素	Biogenic & Sociogenic Stable person/context Features	現在につながる核 《青少年期の出会いと経験》 《育った環境》
	Biogenic & Sociogenic Dynamic person/context Features	《働いた環境》 《性格・性質》 《持ち続ける信念》
	Personal Projects	役割に追われ懸命に取り組む 《目標に向けた努力》 《専門性を磨く》
第2要素		《転機をいかす》 《達成感をもつ》 《家族の役割とその責任》 《不安をかかえる》 《老後への距離感》
	Human Flourishing	幸福をもてる現在 《解放感》 《安定した生活》 《満足感・充実感》 《活動する場》 《ネットワークの維持》 《貢献する意識》 《今を生きる》
第3要素		

パーソナルプロジェクトの5つの構成要素において、1) Meaning は価値と尊重するものを追求すること、2) Manageability はコントロールし秩序立てて遂行すること、3) Connection は他者との関係や支援、4) Positive Affect は、幸福、希望、愛を含む肯定的な影響、5) Negative Affect は不安、悲しみ、おそれ、抑圧、怒りなどを含む否定的な影響を意味する (Little, 2020)。

高齢期の幸福感和中年期の生活文脈関連図の【役

割に追われ懸命に取り組む】の構成要素をパーソナルプロジェクトの評価項目の定義をもとに比較した (Table 3)。《目標にむけた努力》は、自身が意味・価値を見出した目標へむけての行動であることから、**Meaning** に相当すると考えられた。《専門性を磨く》《転機をいかす》《家族の役割とその責任》は、自己統制と管理による行動と考えられるため、**Manageability** と同様な意味あいを持っていると言える。《達成感を持つ》ことは、幸福、希望にもつながる肯定的な要素であるため **Positive Affect** と類似している。《不安をかかえる》と《老後への距離感》については、不安や抑圧の意味において **Negative Affect** と捉えられる。また、《家族の役割とその責任》は、他者との関係と支援の意味から **Connection** にも関連すると考える。しかしながら、Table 1 に示したように他の心理学理論との比較から考えると **Connection** については、SEM モデル (Little, 2020) では、より広い概念であり、社会ネットワーク的な意味づけがあると推察される。石川 (2021a) の研究で抽出された【幸福感をもてる現在】の構成要素に「ネットワークの維持」がある。この構成要素は、高齢期以前において構築された社会ネットワークを持っていることが前提となるのではないかと考えられる。石川 (2021b) の高齢期女性を対象とした研究調査の結果において、中年期の生活文脈の構成要素に「社会ネットワークの中で生きる」が抽出されている。この点からも、社会ネットワークは中年期において重要な意味を持っていることが推察される。また、五十嵐・氏家・青田 (2000) によると、中年期では何事かを「成し遂げる」ための人的資源のサポートや、社会的な関係が重視されるという報告がある。したがって、中年期の生活文脈に社会ネットワークの要素を加える必要があると考えられた。

Table 3
各モデルの構成要素

SEMモデル	高齢期の幸福感和中年期の生活文脈関連図	中年期の生活文脈モデル
パーソナルプロジェクト	役割に追われて懸命に取り組む	中年期の生活文脈
Meaning	目標にむけた努力	チャレンジ
Manageability	専門性を磨く 転機をいかす 家族の役割とその責任	熟達化 転機への適応 多重役割の遂行
Connection	家族の役割とその責任	社会ネットワークの構築
Positive Affect	達成感をもつ	達成感
Negative Affect	不安をかかえる 老後への距離感	不安感 老後感

中年期生活文脈モデルの提案

日本の社会・文化に適合する中年期の生活文脈モデルを提案するために、SEM モデル (Little, 2020) のパーソナルプロジェクトの構成要素と高齢期の幸福感和中年期の生活文脈関連図 (石川, 2021a) の【役割に追われて懸命に取り組む】の構成要素の比較を行った。その結果、両者の要素は類似していることが分かった。一方で、【役割に追われて懸命に取り組む】には、中年期における社会的ネットワークという概念が不足していた。

中年期の生活文脈モデルの構成要素を Table 3 に示す。その構成要素は、パーソナルプロジェクトの構成要素の定義を加味し、【役割に追われて懸命に取り組む】の構成要素を分類して、より簡潔でわかりやすい用語に統一した。【役割に追われて懸命に取り組む】の構成要素にはなかった社会ネットワークの要素を追加した。

また、高齢期の幸福感和中年期の生活文脈関連図 (石川, 2021a) では、ライフコースにおける中年期の位置づけが明確に示されていなかった。そこで、中年期がライフコースの中心に位置しており、人生の前半と後半を結びつけていることが理解しやすいように、モデルの枠組みの中心を中年期とした。Figure 3 に再構成した内容を反映したモデルを中年期の生活文脈モデルとして提案する。

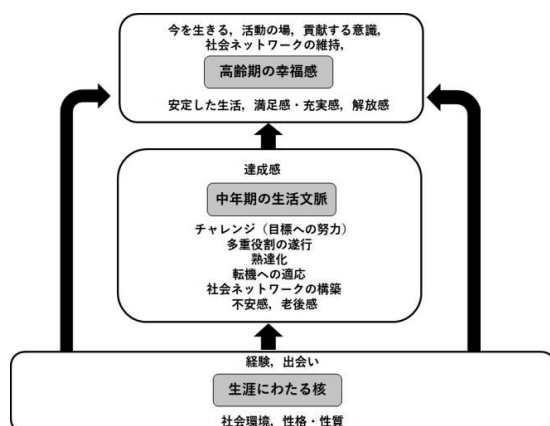


Figure 3 中年期の生活文脈モデル。

今後の課題

本稿では、SEM モデル (Little, 2020) と高齢期の幸福感と中年期の生活文脈の関連図 (石川, 2021a) を比較・検討を行い、中年期の生活文脈モデルの提案を試みた。今回比較検討した高齢期の幸福感と中年期の生活文脈関連図は、男性の調査結果から抽出されたものである。したがって、提案した中年期の生活文脈モデルが、女性にあてはまるかどうかの検討は今後の課題である。加えて、社会・文化の背景の変化や生涯発達の視点も含めてさらにモデルの検討を行う必要があると考える。

引用文献

- 福岡和美・大西早百合・岡山寧子・小松光代・佐藤卓利・阿部登茂子・谷垣静子 (2002) . 中高年におけるサクセスエイジングに向けての準備行動とその要因に関する研究 県立長崎シーボルト大学看護栄養学部紀要, 3, 67-83.
- 五十嵐敦・氏家達夫・青田華代 (2000) . 中年期における心理社会的身体的変化に対する適応過程に関する縦断研究—中年期の人生・生活に対する態度についての分析— 福島大学生涯学習教育研究センター年報, 5, 57-65
- 石川久美子 (2021a) . 高齢期の幸福感と中年期の生活文脈の関連についての検討—男性高齢者のイ

- ンタビュー調査— 生老病死の行動科学, 25, 13 - 27.
- 石川久美子 (2021b) . 高齢期の幸福感と中年期の生活文脈の関連についての検討—女性高齢者のインタビュー調査— 日本老年社会学会第 63 回大会発表論文集, 170.
- Infurna, F.J, Gerstorf, D & Lachman, M. E. (2020). Midlife in the 2020s: Opportunities and Challenges. *American Psychologist* 75(4), 470-485.
- 河合隼雄 (1995) . 働きざかりの心理学 (p. 204) 新潮社
- 北中英明 (2019) . セールスパーソンにより資質分析—ビッグファイブ性格特性によるアプローチ— 経営経理研究, 115, 23-40.
- Lachman, M. E., Teshale, S., & Agrigoroaei, S. (2015). Midlife as a pivotal period in the life course: Balancing growth and decline at the crossroads of youth and old age. *International Journal of Behavioral Development*. 39 (1), 20-31. DOI: 10.1177/0165025414533223
- Lawton, M. P, Moss, M.S, Winter, L, & Hoffman, C (2002). Psychology and Aging, 17, 539-547. DOI: 10.1037//0882-7974.17.4.539 Little, B. R. (1983). Personal Projects: A rationale and method for investigation. *Environment and Behavior*, 15, 273-309. [http:// dx.doi.org/10.1177/0013916583153002](http://dx.doi.org/10.1177/0013916583153002)
- Little, B. R. (1983). Personal Projects: A rationale and method for investigation. *Environment and Behavior*, 15, 273-309. [http:// dx.doi.org/10.1177/0013916583153002](http://dx.doi.org/10.1177/0013916583153002)
- Little, B. R. (1999). Personal projects and social ecology: Themes and variations across the life span. In J. Brandtstadter & R. M. Lerner (Eds.), *Action and self-development: Theory and research through the life span* (pp. 197–222). Thousand Oaks, CA: Sage. <http://dx.doi.org/10.4135/9781452204802.n7>
- Little, B. R. (2017). Well-doing: Personal projects and the social ecology of flourishing. In J. Vittersö (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* (pp. 297–305).

- New York, NY: Springer.
- Little, B. R. (2020). How are you doing, Really? Personal Project Pursuit and Human Flourishing. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 61(2), 140-150
- 丸島令子 (2000) . 中年期の「生殖性(Generativity)」の発達と自己概念との関連性について 教育心理学研究, 48, 52-62
- 中山勘次郎 (2012) . 学校活動における教師の働きかけに対する自己決定理論からの分析 上越教育大学研究紀要, 31, 111-123.
- 西田裕紀子 (2000) . 成人女性の多様なライフスタイルと心理的 well-being に関する研究 日本教育心理学研究, 48, 433-443.
- 岡林秀樹 (2019) . 幸福感再考 個人中心主義を超えた調節モデルの可能性 老年社会科学, 40 (4), 409-416.
- 岡本祐子 (1985) . 中年期の自我同一性に関する研究 教育心理学研究, 33, 4, 295-306
- Ozer, D. J., & Benet-Martínez, V. (2006). Personality and the prediction of consequential outcomes. *Annual Review of Psychology*, 57, 401-421.
<http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.57.102904.1901271>.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York, NY: Guilford Press Publishing.
- Ryff, C. D. 1989 Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keys, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Seligman, M. (2011). Flourish. New York, NY: Simon & Schuster.
- 穴戸邦章 (2008) . 中年層が抱く高齢期ライフスタイルの分析 ; JGSS-2005 のデータを用いて 大阪商業大学論集, 4(2), 85-100.
- 杉村和美・清水紀子 (2007) . 中年期と質的研究 : 転換期の意識に迫る. はじめての質的研究法 生涯発達編 (遠藤利彦・坂上裕子編), 初版 (pp. 280-196) 東京図書.
- 田仲由佳 (2015) . 中年期女性の更年期症状に対する対処と心理的適応の過程 発達心理学研究, 26(4) ,322-331
- 徳吉陽河・森谷満 (2017) . フラーリッシュ尺度日本語の開発 北海道心理学研究, 39, 12.