

時間的展望の視点を取り入れたキャリア教育開発の試み

佐 瀬 竜 一

Attempting the Application of a Time Perspective to Career Education Development

SASE Ryuichi

2020年11月2日受理

抄 録

本稿では、時間的展望の視点を取り入れたキャリア教育について授業実践の報告を交えて論じた。まず、複数の技法を理論的基盤に基づいて体系的に組み合わせたキャリア教育プログラムが十分でないという課題について言及し、時間的展望の視点を取り入れた過去・現在・未来のつながりを意識した教育プログラム開発が必要であることを論じた。その後、筆者が開発した、ピークパフォーマンス分析、未来から現在を方向づける質問ワーク、展望地図法を行うキャリア教育の具体的な授業内容について詳細に報告した。受講生のアンケート結果を基に本研究で試行的に取り組んだキャリア教育に一定の効果がある可能性を示した。最後に時間的展望の視点を取り入れたキャリア教育の今後の課題について述べた。

key words：キャリア教育、時間的展望、ピークパフォーマンス、未来、展望地図法

1. はじめに：キャリア教育の課題

キャリア教育の義務化に伴い、教育現場では様々な実践が行われている。加えて、大学などの高等教育における進路支援について考える場合、就職活動の問題は避けて通ることはできない。活動の過程は長期的でとてもストレスフルな困難を伴う場合も多く、進路がなかなか決まらない学生も一定数存在する。さらに、人間関係が複雑化する今日において、今まで以上に多様な事案に対して柔軟でかつ質の高い対応が可能な人材になることが働く上で求められるようになってきている(岡島,2002)。これらのことから、キャリア教育の中で様々な工夫が試みられ、多くの技法が開発されている。今後は、それら複数の技法を理論的基盤に基づいて体系的に組み合わせ活用していくことが求められるが、そのような研究や実践はまだ十分に行われているとは言い難い。

また、キャリア教育の中でも自己分析の重要性が指摘されている(石橋,2012)。森重・浦田(2008)は、対人援助・サービスに従事する者に必要な要素の1つとして

自己評価を挙げ、自己を振り返り、自分自身を洞察・理解する力を育成する教育がこれまで以上に求められることを指摘している。したがって、自己分析をどのような方法でどのように行って自己を分析する力を育成していくのかについてこれまで以上に検討していく必要があるといえる。

実際に今日の大学におけるキャリア教育の中では、自己分析に関する様々な個人ワークやグループワークが行われている。しかし、心理的問題や課題を抱えている学生も増えており、いきなり自己に向き合う、自己を個人もしくは集団で分析していくことが難しい場合も存在する。加えて、コミュニケーション力（特に対人関係能力）の低下によって自ら友達を作ることが難しく孤立する学生が増えている、一見対人関係が健全であると思われる学生も実際の関係が希薄で表面的なものである場合が多いことが指摘されていることから（宮下・杉村,2008）、グループワークを行っても成果を挙げることができない場合があることが指摘されている（深津,2013）。したがって、自己分析の効果をより高めてキャリア支援を有意義なものにするための工夫について検討する必要があるといえる。

2. 時間的展望

時間的展望（Time perspective）は「ある与えられた時に存在する個人の心理学的未来及び心理学的過去の見解の総体」（Lewin, 1951）と定義される概念で、時間的展望の様相が個人の行動に関係する。

時間的展望では、過去・現在・未来は互いに関連しており、これらをひとまとまりとして考えることを重視している。都築（2011）は、過去の自分や経験・出来事を振り返りながら再解釈もしくは再定義すること、未来の自分や目標・出来事を思い浮かべ、その実現を期待し希望すること、これら2つを通じて過去・現在・未来の自分を統合的に捉えることができるようになりアイデンティティが達成されると述べている。白井（2001a・2008）は、時間的展望が形成される過程において過去から未来を構想し、未来を構想することで、過去が生きてくるという循環が生まれること、過去と未来を介在するものとして現在が存在し、未来が現在を方向付け、現在が過去を意味づけていることを示唆している（図1）。

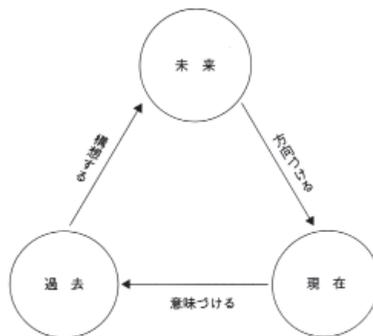


図1 時間的展望の編成過程（白井, 2001a）

過去・現在・未来の連続性に目を向けて、3つの間のつながりを考えることによって時間的展望を形成することが大学生のキャリア関連行動につながると考えられる。都筑(2007)は個人の時間的展望の特質が進路決定と関連することを示している。また、半澤・坂井(2005)は、時間的展望が形成されている大学生の方が形成されていない学生より職業に対する準備性や目的意識が高いことを示している。したがって、キャリア教育においては時間的展望の形成を目指すことは有意義であり必要であるといえる。複数の技法を理論的基盤に基づいて体系的に組み合わせたキャリア教育プログラムが十分でない現状においては、時間的展望という理論的基盤に基づいた過去・現在・未来の連続性を考慮した体系的なキャリア教育を構築することはキャリア教育の質向上にもつながることが期待できる。

3. 本研究の目的

本研究では、時間的展望の視点を取り入れたキャリア教育に関する授業プログラムを開発し、試行的に行った授業実践について報告する。授業内容と併せて授業を受講した学生へのアンケート結果を報告することを通して、時間的展望という理論的基盤に基づいた過去・現在・未来の連続性を考慮した体系的なキャリア教育の可能性や課題について検証する。

4. 時間的展望の視点を取り入れたキャリア教育に関する授業実践

4-1: 授業の概要

筆者が担当している、後期授業「生涯心理学」の中で行った。教育学部心理教育学科2年生を対象にしており、例年70名程度が履修している。履修者の多くは本授業開始前の段階で、進路について特定の方向性を完全に定めていないという状況である。

授業の目的を「現在から未来の自己について個人学習や協同学習によって考える・学ぶことを通して、受講生各自が今後の行動や人生へのヒントを得る」と設定しており、心理学的視点から受講生自身の青年期以降の人生について考える授業と位置付けている。

授業の目的を踏まえて、以下の授業の到達目標を設定している。本研究で報告する教育は特に到達目標2を達成するために行った。

- ・到達目標1：青年期以降の発達について、具体例を交えて正しくかつ分かりやすく説明できる。
- ・到達目標2：授業で得た心理学的知識などを基に、過去、現在、未来のつながりという視点から客観的かつ多面的に一定の自己分析ができる。
- ・到達目標3：学びを社会に役立てようとする強い意欲を持つことができる。
- ・到達目標4：自己の心や行動について客観的によく理解しようとすることができる。
- ・到達目標5：授業で得た心理学的知識などを基に、各自の人生について一定の見通しや行動計画を立てることができる。授業で学んだスキルや考え方をを用いて、自分とは異なる価値観を持つ者と討議を行うことができる。

また、授業目的や到達目標を基に下記の授業計画（表1）に沿って授業を行った。本稿では、第5回から第7回の授業内容について主に取り上げる。

実施に際しては、授業内で得た他の受講生の情報については他言しないこと、書きたくない、言いたくないことを無理に表現する必要はないこと、授業内で行ったワークの中での表現内容は成績を左右しないことを毎回の授業開始時に確認して安全面に配慮した。加えて、後述する時間的展望体験尺度への回答および回答内容は任意であり成績と関係しないこと、回答者が特定されない形で処理されることも併せて伝えた。

表1 「生涯心理学」の授業計画と内容

名目	内容
第1回	: ガイダンス、アイスブレイク
第2回	: 自分の価値観を知る・お金ワーク
第3回	: 価値観と人生観
第4回	: 進路について考える自己内カウンセリング
第5回	: キャリアデザイン 過去からヒントを得るピークパフォーマンス分析
第6回	: キャリアデザイン 未来を考え、現在を方向付ける
第7回	: キャリアデザイン 展望地図法による時間的展望の検討
第8回	: アイデンティティのための恋愛、依存やデーHDV
第9回	: デーHDV予防を呼びかけるKP法
第10回	: 結婚、親についての価値観を考える
第11回	: 中年期と中年期危機
第12回	: 認知症
第13回	: 1年を振り返り、考える
第14回	: グループディスカッションのコツを学ぶ
第15回	: 課題の共有と提出

4-2: 第5回（過去からヒントを得るピークパフォーマンス分析）授業内容の構想と実際

図1の過去から未来への矢印、「過去から未来を構想する」を体現するための授業内容について先行研究を参考に構想を立てた。

青年の進路選択において、過去に目を向ける、過去を問い直すことの有用性がこれまで指摘されてきた。白井（2001b）は、過去を回想する中で再生された記憶情報を通して将来の計画や目標を明確にし、現在の行動を動機づける可能性があることを指摘している。長田・長田（1994）も、青年期の回想が自己理解につながることを示している。佐藤（2000）も自伝的記憶が大学生の職業選択を方向づける可能性を示唆している。

過去経験を回想する先行研究は、ネガティブな経験に対する意味づけや心的外傷後成長に関する研究が多く、ネガティブな出来事に偏っている。加えて、ポジティブな出来事や成長経験に対して回想を行い、その出来事を現在の自己と結びつけて意味づけることが、自尊感情、人生満足度、アイデンティティの確立につながることを示されている（佐藤、2017）。したがって、アイデンティティと密接に関わるキャリア教育の研究においても、ポジティブな出来事や成功経験の回想を行い、その効果を検証することに意味があるといえる。

しかし、ただポジティブな出来事や成功経験を回想するだけでは十分とはいえない。石川（2014）は、現在において過去を過去化し、過去を現在や未来につながるものとして統合的に位置づけることができた場合、将来への希望や将来目標を持つことができることを示している。佐藤（2017）も、経験や出来事をただ思い出すだけでなく複数の出来事を結びつける、出来事と自己を結びつける自伝的推論の重要性を指摘している。したがって、現在や未来の自己と結びつくようなポジティブな出来事や成功経験の回想が必要といえる。

現在や未来の自己と結びつくようなポジティブな出来事や成功経験の回想を行う具体的な方法として、ピークパフォーマンス分析に注目した。ピークパフォーマンス分析とは、「自己の最高の競技遂行や演技などの動作や成績」と定義されるピークパフォーマンス（豊田,2006）の時の心理状態を視覚化する方法で、スポーツにおける試合の振り返りや目標設定に使われている（中込・山本・伊藤,2007）。中込・吉村・関（1989）は、ピークパフォーマンス分析が剣道選手の心理面や実際の競技遂行に肯定的な影響を及ぼすことを示した。豊田（2006）も、ピークパフォーマンス分析を行うことにより、過去の競技における成功体験を組織化、意味づけができて多くの気づきを得ることを示している。このようにピークパフォーマンスは過去の成功体験を回想する方法として適していることが考えられるが、ピークパフォーマンス分析がスポーツメンタルトレーニングの文脈で検討されてきたこともあり、大学生のキャリア教育に寄与するかという視点からは検討されていない。

これらを踏まえて、第5回においてはピークパフォーマンス分析を行うことにした。以下では、実際に行ったピークパフォーマンス分析の手順と教示について述べる。ピークパフォーマンス分析を「今まででうまくいった時の心理状態を想起して詳細に視覚化（紙の上に再現）することを通して、目標設定や未来へのヒントを得る方法」と説明した後に、「非常にうまくできた瞬間、大切な個人的目標を達成した瞬間、何かを行って大きな幸福感やうきうきした気分を味わった瞬間」から連想される過去経験を思い出すよう教示した。具体的に想起する出来事を特定した後に、想起しやすくするために5感をフル活用して見えた物、聞こえた音、匂い、肌触り、周囲の人、天気、心の状態（感情・思考）を幅広く可能な限り想起するように求めた。そして想起した内容、ピークパフォーマンスから浮かんだ内容を付箋に書いて貼り付けて並べるクラスタリング技法（図2）か、マインドマップ形式（図3）のどちらかでA3白紙上に可視化する作業を行うように教示した。その後、思い出す中で気がついた、感じたこと出来事と関連する、出来事から連想される内容、今後の自分のヒントになりそうなことを書き加えて完成とした。

完成後に、書いた内容を紹介し合うピアワークを実施した。この際、プライバシーに配慮して書いた内容は見せずに口頭で説明すること、説明する際には言いたくない内容は言わなくてよいことを教示した。最後にピアワークを通して思い出したこと、思いついたことを書き足して終了とした。

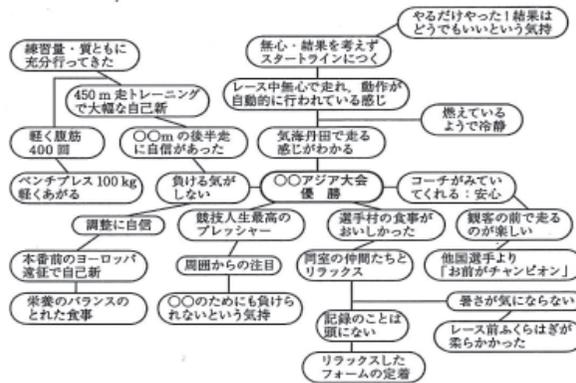


図 2 授業時に示したクラスタリング技法の例 (中込,1994)

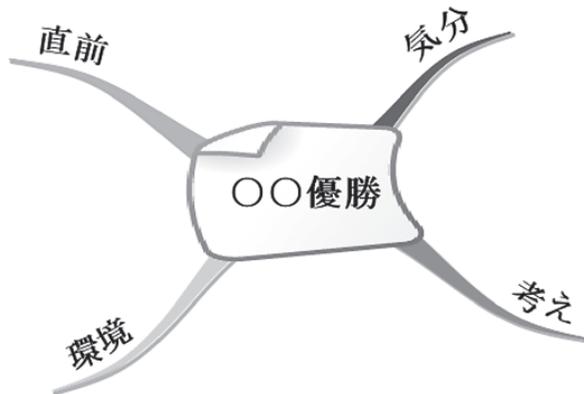


図 3 授業時に示したマインドマップの例

4-3: 第6回 (未来を考え、現在を方向付ける) の授業内容

図1の未来から現在への矢印、「未来から現在を方向づける」を体現するための授業内容について先行研究を参考に構想を立てた。

青年の進路選択においては、時間的展望の中でも未来展望を獲得することが重要な課題になる(姜・下田, 2002)。黒沢(2008)も、未来を想起する質問によって生じる自身に関する未来の映像体感(既にその未来の状況をありありと経験し達成したかの感覚)が、重要な変化をもたらすことを指摘しており、未来の内容に焦点を当てることは変化や成長へのきっかけにつながると考えられる。

これらを踏まえて、第6回においては黒沢(2008)を援用して未来をイメージするような質問をペアでやりとりするワークを行うことにした。具体的には、「どんなところに住んでいる」「何に囲まれている」「どんなことを考えている」「どんなスキルや技能をマスターしている」など、ただの希望や願望ではなく「こうなっている(実

現している)」という必然的未来進行を描くことによって未来の映像体感につながる質問を学生同士で投げかけ答え合う活動を行った。その際、答えなくないことは答えなくてよいこと、聞いた内容は他言しないことをルールとして確認してから実施した。

また、未来を漠然と想像するだけでなく、その想像した未来に近づこうとする態度が自己形成意識とかかわることから（水島・重橋,2016）、イメージした未来に近づくために今できることは何かを可能な限り考えて書く時間を設けた。

4-4：第7回（展望地図法による時間的展望の検討）の授業内容

図1の現在から過去への矢印、「現在から過去を意味づける」を体現するため、さらには第5回、第6回で得た気づきを用いて過去・現在・未来の連続性を可視化して時間的展望の自己分析および形成を行うための授業内容について先行研究を参考に構想を立てた。この目的を達成するために第7回においては展望地図法を行うことにした。展望地図法とは、園田・穴井・津田（2003）が、育児女性が自分自身の生き方を見直し、コヒアランス感（Sense of Coherence：以下SOC）を高め、育児不安を低減することを目的としたワークの中で独自に開発した、自分自身に関する記述を時間軸に沿って空間的に配列し、過去・現在・未来の自分がどのように関連しながら変化していくかを視覚的に確かめる技法である（園田,2011）。具体的には、「過去の私は～。」「現在の私は～。」「未来の私は～。」という文章を付箋1枚につき、1文書き、その付箋を紙に貼り付け、サインペンなどでグループ分けやコメントイラストを書き込み、「わたしはどこから来て現在はどうなっていてどこに行くのか」という自分自身についての地図をつくる課題である（図4）。



図4 授業時に示した展望地図法の例

展望地図法の中で、過去から将来にわたる自己概念を空間的に配置することで自分の人生を見渡すことにつながり（園田,2007）、自己理解の促進、自己概念の再構成につながる事が期待できる。したがって、「現在から過去を意味づける」、第5回、第6回で得た気づきを用いて過去・現在・未来の連続性を可視化して時間的展望の自己分析および形成を行うという本時の目的に適した方法といえる。

以下では、実際に行った展望地図法の具体的な手順と教示について述べる。必要な道具（付箋紙 75 mm × 25 mm：3色・各 20 枚、のり、台紙 A3 白紙、カラーサインペン）を用意した後に、付箋に（可能であればキャリアや内面に関する）過去、現在、未来

の自分に関する短文 or 単語をできるだけ多く書くように教示した。付箋は過去、現在、未来で別の色を使用すること、付箋は他者の目に触れないこと、書きたくないことは無理に書く必要はないことを併せて伝えた。次に、「私」はどこから来て（過去）、今どこにいて（現在）、どこに行くのか（未来）、というイメージを作ることを意識して書いた付箋紙を台紙に貼るように求めた。その際、書いた付箋は全て使う必要がないこと、途中で付箋を追加してもよいことも伝えた。貼り付けた後に、ペンでグループ分けや付箋と付箋をつなぐ線、イラストなどを描いて、自分自身の地図を作成するように教示した。

完成後に、書いた内容を紹介し合うピアワークを実施した。この際、プライバシーに配慮して書いた内容は見せずに口頭で説明すること、説明する際には言いたくない内容は言わなくてよいことを教示した。最後にピアワークを通して思い出したこと、思いついたことを書き足して終了とした。

5. アンケート結果に基づくプレゼンテーション教育の効果の検証

本研究で行った、時間的展望の視点を取り入れたキャリア教育の効果を検証することを目的としたアンケートへの協力を求め、依頼内容について同意した59名（男性22名、女性37名）に時間的展望尺度（白井、1994）への回答を求めた。時間的展望尺度は、白井（1994）が作成した時間的展望を4つの側面から測定するための尺度であり、4因子（目標指向性、希望、現在の充実感、過去受容）、18項目、5件法で構成されている。「目標指向性」因子とは、「私にはだいたいの将来計画がある」、「将来のことを考えて今から準備していることがある」、「私には将来の目標がある」、「私の将来は漠然としていてつかみどころがない」、「将来のことはあまり考えたくない」、の5項目で構成され、「目標指向性」因子得点が高い程、未来に対して目標指向を抱いており、「目標指向性」因子得点が高い程、未来に対して予測不可能という思いを抱いている状態を示す。「希望」因子とは、「私の将来には希望がもてる」、「10年後私はどうなっているのかよくわからない」、「自分の将来は自分でできひらく自信がある」、「私には未来がないような気がする」、の4項目で構成され、「希望」因子得点が高い程、未来に対して希望を抱いており、「希望」因子得点が高い程、未来に対して不安を抱いている状態を示す。「現在の充実感」とは、「毎日の生活が充実している」、「今の生活に満足している」、「毎日が同じことの繰り返しで退屈だ」、「毎日がなんとなく過ぎていく」、「今の自分は本当の自分ではないような気がする」、の5項目で構成され、「現在の充実感」因子得点が高い程、現在に対して充実感を抱いており、「現在の充実感」因子得点が高い程、現在に対して退屈や苦痛を抱いている状態を示す。「過去受容」因子とは、「私は自分の過去を受け入れることができる」、「過去のことはあまり思い出したくない」、「私の過去はつらいことばかりだった」、「過去の出来事にこだわっている」、の4項目で構成され、「過去受容」因子得点が高い程、過去に対して受容的な態度であり、「過去受容」因子得点が高い程、過去に対して後悔を抱いている状態もしくは過去について関心がない状態を示す。

時間的展望尺度4因子について記述統計を算出し、得点の変化について検討するために1要因4水準の分散分析を行った(表2)分析の結果、4因子すべて有意に得点が増加していた。次に、3回通しての効果量ならびに各授業内容の効果量を算出した(表3)。

表2 時間的展望体験尺度における得点の変化

	開始前	ピークパフォーマンス分析終了後	未来イメージ終了後	展望地図法終了後	F値(3,174)	多重比較
現在の充実感	14.81 (3.42)	15.61 (3.89)	16.36 (3.87)	16.63 (3.58)	9.36**	1 = 2 < 3 = 4
目標志向性	12.32 (4.59)	12.98 (4.22)	13.61 (4.43)	14.54 (4.36)	14.27**	1 = 2 < 3 < 4
過去受容	13.19 (3.37)	13.64 (3.37)	14.29 (3.31)	14.24 (3.18)	5.78**	1 = 2 < 3 = 4
希望	12.66 (3.65)	12.92 (3.64)	13.17 (3.92)	13.58 (3.86)	2.90*	1 = 2 = 3 = 4

()は標準偏差を示す ** $p < .01$, * $p < .05$

表3 各授業内容および全体の時間的展望体験尺度得点の変化量△

	ピークパフォーマンス分析	未来イメージ	展望地図法	全体
現在の充実感	0.23	0.19	0.07	0.53
目標志向性	0.14	0.15	0.21	0.48
過去受容	0.13	0.19	-0.02	0.31
希望	0.07	0.07	0.10	0.25

1.20 ≤ small < 1.50 | .50 < medium < 1.80 | 1.80 ≤ large

分散分析の結果から、本授業で行った時間的展望の視点を取り入れた教育は時間的展望の変化に一定の効果があり、時間的展望の形成に寄与するキャリア教育プログラムとして妥当である可能性が示されたといえる。

特に、本授業で行った時間的展望の視点を取り入れた教育は現在の充実感と目標志向性を高める可能性が示された。加えて、ピークパフォーマンス分析が現在の充実感に、展望地図法が目標志向性に影響する可能性が示された。ピークパフォーマンス分析を通して過去の成功経験・肯定的な体験を可視化することが、自己のリソースや可能性を発見することにつながり、現在の自分への意味を見出すことで現在の充実感が向上すると考えられる。また、展望地図法では過去・現在・未来のつながりを考え可視化していく。この時、現在の自分と未来の自分を両方同時に目にすることで現在の自分が未来の自分にどのようなつながりがあるのかを考えることが可能になる。このことが目標志向性向上につながると考えられる。

6. まとめと今後の課題

本研究では、時間的展望の視点を取り入れた過去・現在・未来のつながりを意識した教育プログラム開発の試み、具体的にはピークパフォーマンス、未来から現在を方向づける質問ワーク、展望地図法の順番で行うキャリア教育の具体的な授業内容について詳細に報告した。授業を経験した学生のアンケート結果などから、本授業において試行的に取り組んだキャリア教育には一定の教育効果が期待できる可能性が示された。本授業で行った時間的展望の視点を取り入れた教育は目標指向性向上に寄与することから、大学2年生もしくは1年生を対象とした具体的なキャリアについて探索する前の準備教育の1つとして期待できる。

しかし、本教育プログラムについてはさらなる改善の余地が残されている。本研究では図1を踏まえて過去を振り返る作業から始めたが、未来から考えた方が考えやすいと述べる学生も存在した。プログラムの順番やより連続性を持たせるための工夫についてはさらに検討する必要があると考えられる。

本実践も含めて時間的展望の視点を取り入れた教育の効果については十分なエビデンスが蓄積されているとは言い難い。丁寧にエビデンスを蓄積し、またその情報を発信し続けることで、より効果的で体系的な時間的展望の視点を取り入れた教育の在り方を追求していきたい。

利益相反

本研究に関して、開示すべき利益相反関連事項はない。

引用文献

- 深津達也 (2013). 「協同学習」を取り入れた大学教職授業の成果と課題
びわこ成蹊スポーツ大学研究紀要, 10, 121-133.
- 半澤礼之・坂井敬子 (2005). 大学生における学業と職業の接続に対する意識と大学
適応：自己不一致理論の観点から 進路指導研究, 23, 1-9.
- 石橋里美 (2012). キャリア開発の産業組織心理学ワークブック ナカニシヤ出版
- 石川茜恵 (2014). 青年期における過去のとらえ方タイプから見た目標意識の特徴
：時間的展望における過去・現在・未来の関連 発達心理学研究, 25, 142-150.
- 姜 信善・下田亜由美 (2002). 不安に対する態度が未来展望に及ぼす影響
富山大学教育実践総合センター 紀要, 3, 57-62.
- 黒沢幸子 (2008). 心理療法における未来の想起：タイムマシン・クエスチョン
(〈シンポジウム〉心理療法における時間をめぐって)
ブリーフサイコセラピー研究, 17, 111-115.
- Lewin, K. (1951). *Field theory in social science*. New York: Harper & Brothers.
(レヴィン, K. 猪股佐登留 (訳) (1979). 社会科学における場の理論 誠信書房)
- 宮下一博・杉村和美 (2008). 大学生の自己分析—いまだ見えぬアイデンティティに
突然気づくために— ナカニシヤ出版

- 水島紗綾・重橋のぞみ (2016). 大学生における日常実感のあり方と未来イメージが自己形成意識に与える影響 臨床心理学:福岡女学院大学大学院紀要, 13, 33-41.
- 森重 功・浦田 雅 (2007). 対人援助職にとっての自己理解について
—心理臨床場面における自己理解の一過程から— 奈良佐保短期大学研究紀要, 15, 87-92.
- 中込四郎・吉村 功・関 伸夫 (1989). ガーフィールドの Pear Performance Training Program の追試 筑波大学体育科学系紀要, 12, 19-29.
- 中込四郎・伊藤豊彦・山本裕二 (2007). 心理学の世界 専門編 8 スポーツ心理学
—からだ・運動と心の接点— 培風館
- 岡嶋一郎 (2002). 心理臨床家養成課程における心理劇実習の意義について
—心理劇の五要素に基づく検討— 長崎純心大学心理教育相談センター紀要, 1, 39-48.
- 長田由紀子・長田久雄 (1994). 高齢者の回想と適応に関する研究
発達心理学研究, 5, 1-10.
- 都築 学 (2007). 大学生の進路選択と時間的展望—縦断的データの研究—
ナカニシヤ出版
- 都築 学 (2011). 大学生の時間的展望の発達 (日本発達心理学会 (編) 発達科学ハンドブック 3 時間と人間 (pp.293-305.) 新曜社)
- 佐藤浩一 (2000). 思い出の中の教師—自伝的記憶の機能分析— 群馬大学教育学部紀要 人文・社会科学編, 49, 357-378.
- 佐藤浩一 (2017). 成功経験と失敗経験に対する自伝的推論とアイデンティティ発達, 適応との関連 認知心理学研究, 14, 69-82.
- 白井利明 (1994). 時間的展望体験尺度の作成に関する研究 心理学研究, 65, 54-60.
- 白井利明 (2001a). <希望>の心理学—時間的展望をどうもつか— 講談社
- 白井利明 (2001b). 青年の進路選択に及ぼす回想の効果—変容確認法の開発に関する研究 (I) — 大阪教育大学紀要 (第 IV 部門), 49, 133-157.
- 白井利明 (2008). 時間的展望と自伝的記憶 (佐藤浩一・越智啓太・下島裕美 (編) 自伝的記憶の心理学 (pp.138-148.) 北大路書房)
- 園田直子・穴井千尋・津田彰 (2003). 首尾一貫感覚からみた育児期女性の自己概念—自己概念の再構成課題による育児期女性の心理的特徴の分析—比較文化研究, 31, 57-72.
- 園田直子 (2007). 時間的展望研究の具体的展開: 自分を知り, 生きがいをつくる (都築学・白井利明編著 時間的展望ガイドブック第 4 章第 2 節 (pp140-150.) ナカニシヤ出版)
- 園田直子 (2011). 時間的展望を形成する方法としての「展望地図法」の開発とその効果の検討 久留米大学心理学研究, 10, 22-30.
- 豊田則成 (2006). ピークパフォーマンスへの物語的アプローチ ある女子学生陸上選手の優勝経験から びわこ成蹊スポーツ大学研究紀要, 3, 85-94.