

空気を読む日本人

著者	西川 学
雑誌名	人権を考える
巻	23
ページ	131-144
発行年	2020-03
URL	http://id.nii.ac.jp/1443/00007903/

空気を読む日本人

短期大学部准教授 西川 学

1、はじめに 「空気は読むものじゃなくて吸って吐くものだ」

2019年7月～9月期にTBS系列で金曜ドラマ「風のお暇」（毎週金曜よる10時）が放送されていた。このドラマは、

都内にある家電メーカーで働くサラサラストレートヘアが特徴的な28歳の大島風（黒木華）は、日々何事もなく平穩に過ごすために常に場の空気を読み「わかる！」と周りに同調することで自分の平和を保っていた。しかし、いつもニコニコ、ビクビク、人の顔色を伺う風の様子に同僚からは、いじり、“良い意味で”のダメ出し、そして理不尽な仕事をふられ放題の毎日。そんな「なんだかなあ～」な生活を送っていたある日、付き合っていた彼氏・我聞慎二（高橋一生）からの一言がきっかけで心が折れてしまう。それをきっかけに「わたしの人生、これでいいのだろうか…」と見つめ直した結果、風は人生のリセットを決意する。会社を辞め、家も引き払い、交際していた彼氏もろとも知り合いとの連絡を絶ち、SNSをやめ、携帯も解約。幸せになるために人生のリセットを図った。そして東京郊外の何もない六畳一間のボロアパートに引っ越した風。コンプレックスの天然パーマを隠すため毎朝1時間かけてアイロンをかけていたサラサラストレートヘアもやめて、そのままに生きることを決意する。仕事もこれまでのつながりも予定もない、誰にも縛られない楽しいはずの自由な生活。しかし、やはり人の目を気にしてしまう風は空気を読んでしまいそうになる…。風を追いかけてきた慎二やアパートの隣人・ゴン（中村倫也）、そして新しく出会った人たちに囲まれながら、風の人生リセットストーリーが始まる。【下線筆者】

であった。下線を付したように、このドラマの主人公は「空気」を読み過ぎて会社や恋人との人間関係に苦しみ、それをリセットするためにすべてのしがらみから自分を解放して再出発をしようとする。そのリセットの生活の中で、自分らしさを取り戻していくのがこのドラマの中心のストーリーであった。筆者もこのドラマを全9話すべて見たが、現代日本の20代の若者が人間関係で苦勞し、空気を読みながら生活をしている様子が実感できる内容であった。

なお、このドラマはマンガが原作である。原作のマンガ『風のお暇』は、コナリミサト作で、『月刊エレガンスイブ』（秋田書店）にて、2016年8月号から現在も連載が続いており、単行本既刊6巻の累計部数は250万部を突破している。原作マンガの人気も、現代の日本の若者が抱える空気を読むことに疲れている問題が起因しているからであろう。

ところで、テレビドラマ・原作マンガの第1話冒頭すぐに、主人公の風は彼氏からの思いやりのない一言で心が折れ、過呼吸で倒れる寸前でつぶやくセリフがある。このセリフは、とても印象的であり、また、主人公・風がこれまでの生活を全てリセットすることになるターニングポイントの重要なシーンでの表現である。それは、「あれ？息ってどうやってするんだっけ？」「空気は読むものじゃなくて吸って吐くものだ」である。そして、このつぶやきの心情吐露こそが、このドラマや原作マンガの持つ現代的な課題を端的に表現しているのではないだろうか。すなわち、息の吸い方も忘れるほど、呼吸も忘れる位に「空気」を吸わずに「読み」続けた結果、過呼吸で倒れてしまうほど現代の若者は人間関係に疲弊していることを象徴しているのである。これは、テレビドラマやマンガの誇張的な表現ではあるが、実際に空気を読みながら周囲に合わせて生活している現代の日本の若者にとって大いに共感できる、納得のいく表現なのではないだろうか。

2、「空気を読む」とは

「空気を読む」とは、「その場の雰囲気から状況を推察する。特に、その場で自分が何をすべきか、すべきでないかや、相手のして欲しいこと、して欲しくないことを憶測して判断する。」(『デジタル大辞泉』)意味である。また、あたりの気分や状態、場の環境・習慣・雰囲気を即座に把握し、適切に対処することである。これに対して、KYという言葉もある。

K=「空気」、Y=「読めない」で、「空気が読めない」という意味である。あるいは、直接「KY」と忠告すると、「空気を読め」という意味になる。2006年ころから女子高生言葉として使われ、07年夏の参院選で大敗したのにすぐに辞めなかった安倍内閣を「KY内閣」と評したことで一般的の流行語となった。現代においては「場の空気」を瞬時に読み取る状況判断能力が重要視されることを物語っているが、過度になると「主体性を喪失し周囲に迎合する」こととなり、これも問題である。ある意味、集団同調圧力が強い日本社会ならではの問題かもしれない。ちなみに、1977年に評論家の山本七平が著した『「空気」の研究』は、日本人論として、上述の意味の「空気」を分析した書である。(『知恵蔵』)

すなわち、前述の「空気を読む」の否定形や命令形としての「空気を(が)読めない」「空気を読め」がKYである。2007年には、「空気を(が)読めない」の略語であるKYが一部のマスメディアで取り上げられ、同年の新語・流行語大賞候補にもなった。しかし、近年ではこの「空気が読めないこと」が「悪いこと」であるかのように強迫的に認識され、日本の内向き集団においては少数意見を持つ人に対して周囲の多くの人と同じように考え、行動するよう暗黙のうちに強制する「同調圧力」によって、空気を読むどころか、忖度する時代になってしまっているのではないだろうか。すなわち、空気を読み過ぎて、相手のしてほしいことや望むことを先回りして考え、勝手に相手の気持ちを持ちを推し量って行動するのである。これでは、現代の日本人の心が疲れ過

ぎるのではないだろうか。特に、ビジネスの世界では、空気を読む方法のレクチャーや必要性を喧伝するものが多く、「空気を読めない」＝「仕事ができない」という図式になってしまっていることも問題である。

なお、インターネットで「空気を読む」をキーワードとして検索した場合、社会心理学系サイトでは「場の空気」が起こす集団心理の危険性を指摘するものが多かった。けれども、ビジネス系サイトでは前述したようにコミュニケーション能力として「空気を読むこと」を肯定的に解釈するものが多い。例えば、空気を読む方法、空気を読む力のレッスンなど、仕事の場面では空気を読めた方が良いようである。確かに、仕事を順調に進めるためには、相手に合わせる必要がある。しかし、こちら側が言わなければならないこと、譲歩できないことは押し通す必要があるのも確かである。その駆け引きこそが、コミュニケーションや交渉ということであるはずだ。

ここで興味深い新聞記事を紹介しておきたい。『読売新聞』2017年9月22日朝刊13頁「国語に関する世論調査」である。見出しは「人と議論避け 『空気読む』傾向」とある。まず、国語に関する世論調査とは、

文化庁が平成7年（1995）から毎年実施している世論調査で、漢字・慣用句・敬語・外来語などの理解度や関心度、会話や手紙といった言語コミュニケーションの現状など、日本語とその環境に対する人々の意識を調査し、国語施策の参考とするもの。全国の16歳以上の男女から調査対象を抽出し、個別面接形式で行う。

ものである。これは、毎年3月下旬の年度の終わりに文化庁が国語施策の参考にする目的で行っている世論調査で、その結果が次年度の9月下旬に公表されている。その平成28年度（2016年度）の調査結果の公表の新聞記事が以下である。

文化庁が21日公表した「国語に関する世論調査」では、人と意見が異なる場合に「事を荒立てたくない」と議論を避ける人の割合が初めて6

割を超えた。友人や同僚との間でも人間関係を優先し、自分の意見を主張しない人が多い傾向が浮かんた。

■事を荒立てない

調査では、人と意見が食い違った場合の対応を尋ねた。

「納得するまで議論したい」が全体の24.9%だったのに対し、「なるべく事を荒立てないで収めたい」は61.7%で、2008年度の51.3%、1997年度の50.7%を大きく上回った。男女とも20歳代と60歳以上に議論を避ける傾向が強かった。

友人や同僚と意見交換する時の態度についても初めて聞いた。「人間関係を優先し、自分の意見を主張しない」(58.6%)は、「人間関係とは切り離して、自分の意見を主張する」(21.6%)より30ポイント以上多かった。

経団連が新卒者の採用について会員企業に聞いたアンケートでは、選考で特に重視した点は13年連続で「コミュニケーション能力」がトップだった。文化庁国語課は「現代社会に求められるコミュニケーション能力を『空気を読む』ことだと考える傾向が強いのではないか」と分析する。【下線筆者】

文化庁も下線を付したように分析しているが、コミュニケーション能力を「空気を読む」ことだと捉えている日本人の割合が多いのである。人と事を荒立てずに議論を避け、人間関係を優先し、自己主張をしない人々の割合が年々増えている、ということである。

そこで問題になるのは、やはり、人間関係を築く際の社会心理学的な側面での空気を読むことではないだろうか。以降は、この社会心理学的な意味での空気を読むことを中心に考えていくこととする。

「空気を読む」ことは、「相手の出方を見る」「相手に合わせる」「顔色を窺う」ことと同義である。周囲の人々の反応を意識することであり、他人の表情や言動から、自分の行動に変化をつけることである。空気を読むことが得意な人は、集団への親和性が高く、逆に空気を読めない人は、集団内の人々

からの評価が低くなる。具体的には、相手の反応が悪ければ、自分は積極的な行動を控え、相手の反応が良ければ、自分の意見や考えに反しても相手にうまく合わせてやり過ごすことがある。つまり、「場の空気」を読んで発言や行動を変化させたり、また左右させられたりすることがあるということである。さらに、自分自身が主になっている場合でも、「場の空気」によって努めて明るく振る舞ったり、おとなしくしていたりすることなどがある。

3、「空気」に関する先行研究

社会心理学の観点から空気を読むことを最初に研究したのは山本七平(1977)『「空気」の研究』である。山本は、日本人が空気を読む傾向が強いことを指摘しており、日本人の特徴の一つであると断言した。山本は、日本人が集団で何かを決定する時は、その決定に最も強く関与するのは、提案の論理性でも、基礎付けの明証性でもなく、その場の「空気」であることを、戦艦大和の沖縄出撃が軍事上無意味であった事例などを挙げながらから看破した。つまり、日本人は「議論の対象にならぬ空気の決定」に支配されるというのである。ゆえに、論証がどれほど整合的であり、説得力のある実証が示されても、最終的には場の空気がすべて決めてしまうのである。そして、場の空気と論理性が食い違った時には、日本人は空気に従い、特にその場の人々にコミュニケーションが成立していれば、無言のやりとりで合理性のない決定にも同意することができるのである。これが、「空気に流される」ということである。

以上のように「空気を読む」ことは、既に40年以上前から研究されている。しかし、なぜ2019年になっても空気を読むことがこれまで以上に話題になったのであろうか。それには、現代人のSNSと「世間」が大きく関わっている。このことに注目したのは、鴻上尚史(2009)『「空気」と「世間』、(2019)『「空気」を読んでも従わない: 生き苦しさからラクになる』である。

鴻上は、「空気」について考え続けていくうちに、「世間」との関係に気付

いた。そして、「世間」が「空気」の正体と密接に関係があることを解明し、「空気」とは「世間」の流動化したものだと言ったのである。

この内の「世間」の特徴については、歴史学者の阿部謹也や法学者の佐藤直樹が既に言及していることである。鴻上はこの2人の言説を、わかりやすく5つの世間のルールとして次のようにまとめた。

- 1 「贈与・互酬の関係」
- 2 「長幼の序」
- 3 「共通の時間意識」
- 4 「差別的で排他的」
- 5 「神秘性」

これが「世間」を構成するルールであり、「世間」にはこの5つの要素が必要とされたのである。しかし、「空気」はこの「世間」の5つの要素のどれかが欠けた状態である、と鴻上は指摘した。そして、それは「世間」の流動化であると明らかにしたのである。そして、この流動化した「世間」である「空気」が近年ますます影響力を強めたというのである。その理由は、2000年代に入ってから「世間」が都市化と経済的・精神的グローバル化によって、中途半端に壊れ始め、SNSやスマートフォンの普及でこの数年でさらに激しく壊れたためである。それまで依然として存在していた地域共同体としての「世間」が、この約30年間に農村生活から都市生活へと変わったことでその存在意義をなくしてしまった。そして、1990年代中頃から長引く不況によって「終身雇用」「年功序列」が徐々に否定され、グローバル化の波によって会社・企業による「世間」は完全に消滅してしまったのである。

このような「世間」が壊れ、「空気」が支配する現代において、どのように対処すればよいのだろうか。そのことに対して、鴻上は「複数の『共同体』にゆるやかに所属すること」を提案した。一つの世界や「世間」にしがみつ়くのではなく、様々な世界や多様な人々と関係をゆるやかに持つことが大切であるというのである。

さらに、鴻上は2019年に中高生版として、岩波ジュニア新書『「空気」を読んでも従わない: 生き苦しさからラクになる』を出版した。この本が現在でも重版に次ぐ重版になり、著者のメディア出演や取材依頼も急増しているという。また、新聞・雑誌・ラジオなどで続々紹介され、新聞の書評でも多数紹介されており、大型書店では平積みされるほど反響があり、売れているのである。現代の中高生が空気を読む生活に疲弊しきっていることが、この反響の大きさからも容易に想像することができる。この最新版では、スマートフォンやSNSの普及によってインターネットで人々がつながればつながるほど、人々はますます孤独や不安を感じるようになってしまっていることを新たに追加言及した。それは、スマートフォンが「世間」を可視化してしまうからである。すなわち、自分の「世間」での位置や場所、「世間」は今現実的にどうなっているか、他者はこの同じ時間に何をしているか、をスマートフォンやインターネットでは簡単に見ることができるようになった。そして、スマートフォンによって自意識が過剰になってしまったのである。それは、リアルタイムでフォロワーの「いいね」が付くことによって、自分は「人からどう思われているか」を意識せざるを得なくなったからである。多くの人に認められること、「評価」を追い求めると、自分自身の人生を生きることができなくなり、人生が辛くなってしまうからだ。だから、鴻上はスマートフォンやインターネットは新しく自分が所属する「社会」を探し、まだ見ぬ情報や人とつながる目的で使うことが本来の使い方であるとアドバイスしている。そして、そのような使い方をする中で「世間」から自分を自由にし、生き苦しさから救済するツールとしての役割を果たすことができると述べているのである。

鴻上が述べるように「空気を読む」現代の若者に対する処方箋として「複数の共同体にゆるく所属する」ことで、若者の生き方が楽になるであろう。また、スマートフォンを新しい「社会」との出会いやつながりの目的として使い、決してスマートフォンに支配されることのないような生活を過ごし、時間を使うことで心はより軽くなる、と提言しているのである。このことは、関西外大に通う学生たちにとっても有効な処方箋ともなるだろう。私の講義を受

講している学生の中にも、友だちのSNSに返信する、「いいね！」をつける、リツイートすることを真っ先に優先する者がある。また、同じ授業を取っている学生からの頼みや誘いを断り切れずに、空気を読んで付き合っている、空気に流されている学生たちも多い。これらの学生たちには是非とも鴻上の処方箋や対処法を知ってもらいたかった。そのため、短期大学部の春休みの課題図書として、鴻上の後者の本を推薦したのである。

また、日本語はその特性によって、「世間」と共に結びついてしまうことが冷泉彰彦（2006）によって指摘されている。なぜなら、日本語は「世間」と共に生きている言語だからである。日本語は、相手との関係が決まらなると発話できない言語である。これは、日本が小さな島国であり、国土が狭いため他者との関係性がコミュニケーションにおいて最も重要な要素として大切にされてきたからである。しかし、日本語の持つ他者との関係性が「空気」を生んでしまうのも事実である。では、「空気」を生まないためにはどのようにすれば良いのであろうか。それは、もっと聞き手のことを配慮して、省略表現やニックネームなどの仲間内表現の使用を控え、例外的なメンバーのことも意識しつつ多少冗長であっても物事をもっと丁寧に言葉で説明するようにすべきである、と冷泉彰彦は『「関係の空気」「場の空気』』で提案した。また、慣れ合いを感じさせるような語尾を安易に用いず、自分が目上・目下に関係なく「です・ます」などの丁寧語を標準表現として積極的に用いることで、話し手と聞き手の対等性を作り出し、感情や権力関係のない人間関係を構築することができるのである。そのためにも、他者との距離感をコントロールする敬語を中心とした待遇表現を獲得する必要性を提唱した。

私は日本語文章表現法の講義を担当しているが、受講生のほとんどが苦労するのが敬語の授業の回である。飲食業で接客のアルバイトをしている学生が多い中、客や上司・先輩と実際に話す際に、敬語の使い方がわからずに困っている発言を授業でよく耳にする。敬語を使えることが、他者との人間関係や距離感を作るためにも必要であることを知らずにいるのである。是非とも今後の授業でこのことは強調して説明しておきたい。

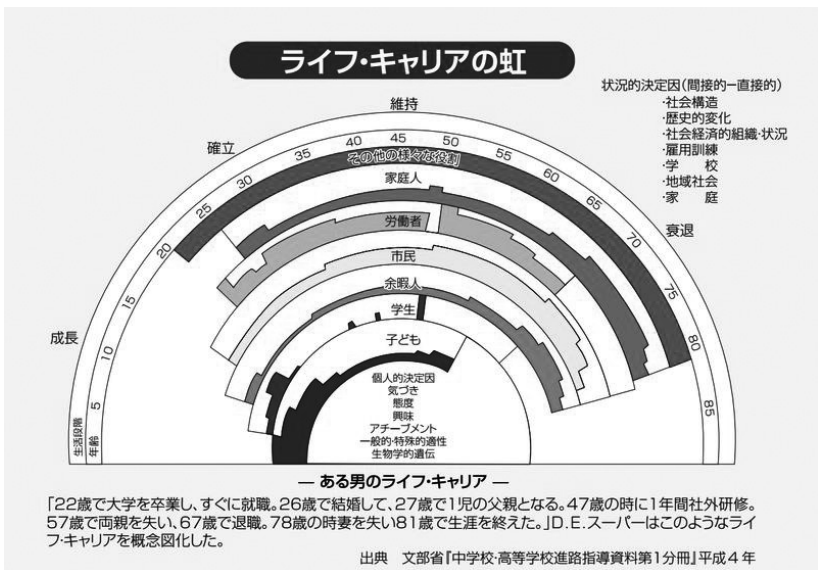
4、承認欲求の呪縛

前節で述べたように、鴻上はスマートフォンやSNSの使い方には注意が必要である、と警告していた。なぜなら、それらを使えば使うほど自意識が過剰になり、人に認められたい、評価されたいと思うようになり、孤立感や不安感が最終的には増す結果になるからである。このことに関して、同時期に太田肇が『「承認欲求」の呪縛』で、現代の日本人が「認められたい」と思う欲求（「承認欲求」）が膨らむことが人々にプレッシャーを与え、却って生きにくくなっていることを指摘している。承認欲求は、アメリカの心理学者マズローが唱えた「欲求段階説」の一段階で、人から認められたいという気持ちのことである。マズローの学説では、人間の欲求は下から「生理的欲求」「安全の欲求」「社会的欲求」「承認の欲求」「自己実現の欲求」と、下位の欲求が満たされると上位へと上がっていく、とする。人に承認されると自信や意欲が高まるので、効果的な側面も存在する。しかし、人が無意識に抱く「認められたい」という願望は、しばしば「期待に応えなければ」という「呪縛」に変化する。太田によれば、「承認欲求の呪縛」は、「認知された期待」（大きな期待）、「自己効力感」（自分の能力にどれだけ自信があるか）、「問題の重要性」（大きな期待に応えられるかが自分にとって重要かどうか）のプレッシャーによって決まるといふ。では、「承認欲求の呪縛」から逃れるにはどうすればよいのだろうか。期待につぶされやすい日本人の場合は、まずは「認知された期待」を適正な水準まで下げることである。つまり、失敗しても安心できるような環境や組織をつくることである。次に、「自己効力感」を高めるために期待に応えられる自信をつけることである。そのためには、成功体験を増やす必要がある。最後に、「問題の重要性」を下げるために、問題を相対化させることである。積極的に自己開示を行い、失敗体験や自分の弱みを見せることでプレッシャーを感じず、「楽しむ」ことを追求することができるのである。この3点を行うことで、「承認欲求の呪縛」から解放されるのである。この3点をなすためには、やはりダイバーシティの環境整備（多様な人材の活用）や趣味や副業などの「もう一つの世界」を持つことが重要

である、と訴えている。つまり、太田も鴻上と同内容の提言を行っており、この共通性には驚くべきものがあった。

5、おわりに

「空気を読む」ことに疲れた学生や現代の若者たちには、鴻上や太田が提言する「複数の共同体にゆるく所属する」「もう一つの世界」をもつことで解決できることを私は知っておいてもらいたかったので、この文章を書いたのである。一つの狭い世界だけに固執することなく、様々な広い、大きい世界を見てもらいたいのである。そもそも学生たちは、そのような目的を持って関西外国語大学に入学してきているはずだからである。そのような学生たちに対して、私はさらに「ライフキャリア・レインボー」の考えも補足的に参考になるのではないかと考えた。「ライフキャリア・レインボー」とは、1950年代に米国の教育学者のドナルド・E・スーパースが発表したキャリア理



論である。ライフキャリア・レインボーの理論では、「キャリア＝職業」とは考えず、キャリアを人生のある年齢や場面のさまざまな役割（ライフロール）の組み合わせであると定義する。すなわち、人生全般にわたり、社会や家庭でさまざまな役割の経験を積み重ねて、初めて自身のキャリアが形成されると考える。そして、キャリアを構成する7～9種類のライフロールの重なり合いを虹の形にたとえ、「キャリアの虹」とも呼ばれる概念図で説明される。

スーパーが指摘するように、複数の「キャリアの虹」を持つことで、複数の役割を持つことにつながる。また、1つの世界や社会・世間に所属するだけではなく、複数の別の世界とつながり、役割を果たすことができるのである。そして、その世界や社会とだけ濃密に付き合うのではなく、あくまでも並行的に複数の世界や社会との人間関係を構築するのである。さらに、もしその世界や社会とうまく人間関係が続かなければ、関係性を切ってしまうのではなく、そのまま続けながらそのまた次へと関係を新しく結んでいくのである。すなわち、これが鴻上の「ゆるやかに所属する」、太田の趣味や副業などの「もう一つの世界」を持つことに、つながるのではないだろうか。多種多様な世界や人々と関係を結ぶことで、閉塞された世界から自分を解放することができるのである。そして、そこでこそ「空気は読むものじゃなくて吸って吐くものだ」を実感することができるのではないだろうか。「風のお暇」の主人公も鴻上や太田が提唱したことを実践して再出発し、自分らしさを取り戻した。それと同様に、学生たちにも是非とも自分が自分らしく生きていける場所や関係を作り、自分らしくある姿で人とつながってもらいたいのである。

短期大学部では2019年度から4月の最初に「穂谷プロジェクト」と呼ばれる新入生歓迎プログラムが始まった。これは、大学やそのシステムのことを知ってもらうと同時に、仲間作りや教職員との交流を目的としてプログラムである。新入生同士が仲間作りをし、また教職員と交流し、相互に関係性を構築することで、大学での居場所を意識して作ってもらうための取り組みであった。「自分らしい」学生生活を続けていくためには、このプログラムの

意義や役割は大変大きいものである。なぜなら、最近の学生たちはこちらから意識的に人間関係をつなげてあげる必要があるからである。なかなか自分から人とつながっていきこうとする気持ちが弱い学生が増えているように感じるからである。これは、短大生だけの問題ではないはずである。スマートフォンやSNSに疲れている新入生や学生に接する我々教職員が持つべき態度や姿勢なのではないだろうか。

2020年度は中宮キャンパスを使って、新入生歓迎プログラム「中宮プロジェクト」として形を変えて行われる予定だと聞いている。是非とも新入生には新しい仲間を作り、教職員と交流して短大のことを早い段階で知ってもらい、自分の居場所をできるだけ早く作ってもらえるようにしたいと考えている。そして、私は、学生たちにゆるくつながれる世界や所属が作れるようにアドバイスすることから始め、敬語などの待遇表現を適切に使って人間関係を構築するのが得意な学生が増えるように日本語文章表現法やKGCベーシックスの授業を通して取り組んでいきたいと改めて考えている。

【参考文献】

金曜ドラマ「風のお暇」

STORY あらすじ 第1話 (2019.7.19(FRI) O.A.)

https://www.tbs.co.jp/NAGI_NO_OITOMA/story/story01.html (情報取得日2019年12月10日)

COMICS 原作紹介 https://www.tbs.co.jp/NAGI_NO_OITOMA/comic/ (情報取得日2019年12月10日)

「空気を読む」『デジタル大辞泉』小学館<https://kotobank.jp/word/空気を読む-482319> (情報取得日2019年12月10日)

「KY」『知恵蔵』朝日新聞出版社<https://kotobank.jp/word/KY-183275> (情報取得日2019年12月10日)

「国語に関する世論調査」『読売新聞』2017年9月22日朝刊13頁 (『ヨミダス歴史館』)
<https://database.yomiuri.co.jp/rekishikan/> (情報取得日2019年10月20日)

「国語に関する世論調査」『デジタル大辞泉』小学館<https://kotobank.jp/word/国語に>

- 関する世論調査-190169 (情報取得日2019年12月10日)
- 山本七平 (1977) 『「空気」の研究』(文春文庫) 文藝春秋社
- 鴻上尚史 (2009) 『「空気」と「世間」』(講談社現代新書) 講談社
- (2019) 『「空気」を読んでも従わない: 生き苦しさからラクになる』(岩波ジュニア新書) 岩波書店
- 阿部謹也 (1995) 『「世間」とは何か』(講談社現代新書) 講談社
- (2001) 『学問と「世間」』(岩波新書) 岩波書店
- (2006) 『近代化と世間 - 私が見たヨーロッパと日本』(朝日新書) 朝日新聞社
- 佐藤直樹 (2001) 『「世間」の現象学』(青弓社ライブラリー) 青弓社
- 『「空気」を読んでも従わない: 生き苦しさからラクになる 特設サイト』
<https://www.iwanami.co.jp/jr40th/kuki/> (情報取得日2019年12月10日)
- 冷泉彰彦 (2006) 『「関係の空気」「場の空気」』(講談社現代新書) 講談社
- 太田 肇 (2019) 『「承認欲求」の呪縛』(新潮新書) 新潮社
- 文部科学省 (2010) 『ライフ・キャリアの虹』『高等学校キャリア教育の手引き』
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/_icsFiles/afile/2011/11/04/1312817_05.pdf (情報取得日2019年12月10日)