

## 非合理的信念としての 完全主義的思考傾向についての一考察

林 潔

### 目的

認知行動療法による働きかけの基本的対象となるものが、来談者の認知の歪みである。この認知の歪みの一つが非合理的信念 (irrational belief) である。非合理的信念は現実的ではない固定的な思考様式を意味している。そのようなことから非合理的考え方の定着を明らかにすることが認知的アプローチの最初の課題である (Beck, 坂野訳, 1992)。非合理的信念は、特性としてではなく状態としての思考である。またこれは侵入的思考としても表現される。

この非合理的信念の一つとして、完全主義的思考傾向をあげることができる。完全 (完璧) 主義は Rational Emotive Behavior Therapy では絶対論的思考として説明されている (Ellis, 國分・伊藤訳, 1981)。

完全主義的思考傾向は、完全を目指すということよりも、現在完全でなければならないという思考様式を意味する。完全主義的思考傾向は、一定の基準によって行動をしないと不具合が生じるという認知が基本となっている。この基準からの逸脱を非常に強く恐れる気持が背景に存在している。

ICD-10 の F60.5 強迫性人格障害で特徴づけられる人格障害の一つが(c)仕事の終了を妨げる完全癖である。なお、「強迫思考のもたらす観念は、考える価値もない二者択一に対する際限のないえせ哲学的な熟慮を含み、まったく無益なものにすぎない。このように二者択一に対する優柔不断の熟慮は、多くの他の強迫反すうの重要な要素であり、しばしばそれにともない日々の生活における些細であるが必要な決定を行うことができなくなる」(F42.0) と記されている。

DSM-IVでは 300.3 強迫性障害として「患者は

強迫観念に反応して、または厳密に適用しなくてはならない規則に従って、それを行うよう駆り立てられる」と記されている。この厳密に適用しなくてはならないということは完全主義を意味するといえる。そして 301.4 強迫性人格障害の説明の一つとして「(2)課題の達成を妨げるような完全主義 (例: 自分自身の過度に厳密な基準が満たされないという理由で、1つの計画を完成させることができない) を示す」と記されている。

完全主義は特に強迫性格、強迫症状との関連で用いられる概念である<sup>(注2)</sup>。これには人は完全無欠の自立した存在でない限り、弱く無力で他者にコントロールされる存在と化してしまう (成田, 1987) という思い込みがある。そこで、何を遂行してもそれで正しいのか、完全なのかという疑惑を残す (Jaspers, 内村, 他訳, 1953)。このような強迫的思考は、異常な強さで意識内に侵入してくる。

すなわち、完全主義が強迫に伴われ、強迫という概念自体が完全な排除と拮抗して生じる現象ともみられる。完全主義を秩序への過度の愛着と考えると、うつ病やてんかんに指摘される秩序愛は一種の完全主義と関連しよう。完全主義は自分独自のいささか魔術的な (合理性を欠いた、幼児的全能感の残滓をふくむ) 基準に対する、不安と焦燥に満ちた無限の努力である。これには完全にするための永続的な確認と反復が伴う。強迫者は一般に行為の終結時を重視し、完璧なそれを望むがゆえに些細な障害から、終結にいたることができない (塚本・毛塚, 2003)。そして完全欲求は内的な根強い不信感の補償である (塚本, 1994)。こういう自己不確実感の背景には、自分がすべてを知り、すべてを完全に行い得る超人間的存在で

あるという幻想がひそんでいる（成田，前掲書）。

また交流分析<sup>(注3)</sup>の立場では，強迫傾向を常にPによる義務感，完全欲にかられるものとみなしている（杉田，1985）。Pは精神分析における超自我を意味する。森田療法の立場からは，鈴木（1980）は一般に神経質はその完全欲から，自分の身体に注意を向け，そのことから微細な異常感も拡大して意識し，その器官が円滑に機能しなくなっていくと述べている。

また心臓疾患をもたらしやすい性格傾向として知られている Type A 行動パターンの特徴としての，仕事のほんの些細なミスによって過去の業績のすべてが危うくなることを恐れる（Friedman & Rosenman, 河野監訳，1993）という指摘も完全主義的思考傾向と理解できる。Type A は状況を完全に自己のものにコントロールしようとする欲求や態度の現れにほかならないが，この行動努力に対し対処不可能な事態が慢性化し，自己効力感に重大な亀裂が生じると次第にうつ状態に陥る可能性をもつ（十束・灘岡，1993）。Type A の症例の一つとして完全主義があげられているが，十束・灘岡（1993）の例では強迫性人格障害と診断されている。

抑うつについては，自己の仕事に対する過度に高い要求水準（Telenbach, 木村訳，1978，訳者あとがき）を課すること，執着気質で几帳面（河野・筒井，1987）なタイプということは，完全主義的思考傾向につながるといえる。また完全性追求はダイエット行動と関連する（矢沢・金築・根建，2005）。

心配については，杉浦（2003）は問題への制御困難性を心配生起のメカニズムとしてとらえる。そして問題解決志向性と制御困難性との媒介変数として未解決感を設定する。この未解決感を強める条件の一つが完全主義的思考傾向である。すなわち完全主義的思考傾向は問題解決過程を評価・制御する内的陳述の一つの要因である“考え続ける義務感”と強い関連を示している。

不安障害については，完璧なまでに能力が高く，

適切に行動し，多くを達成できなければならないという完璧主義はその一つの特徴的な思考となる（Freeman, et al, 高橋訳，1993）。

絶望感との関連では，完全主義に基づく目標設定の到達することのできない自己への絶望と了解される。完全主義と絶望感と関連がある（O'Connor, & O'Connor, 2003）。なお失敗懸念が同程度であれば，「完全欲求」が強い程「絶望感」は抑制されるという指摘もある（杉浦，2003）。完全主義の傾向が強いと，否定的評価への恐れが強くなる（Hewitte, 2003）。もとよりこの完全主義的思考傾向は，臨床例にみられる強固な場合と，通常の日常生活の中に見られる完全主義の傾向の2つのパターンがある。

このようなことを背景として完全主義的思考傾向を軸として，不登校（塚本・林，1985），神経性無食欲症の特徴（Sperry & Carlson, 一ノ渡監訳，1997），摂食障害の誘因の一つ，（広沢，2005），過食症（熊野，1997），アパシー（塚本，1994）の事例分析がなされている。

2004年に開催された行動医学関係の2つの国際学会では，完全主義的思考傾向について，11の報告がなされている（シンポジウムをふくむ）。このような思考傾向が身体上の問題にも影響することが理解できる<sup>(注4)</sup>。

自分が大事だと考えていることに対応（coping）できないと認知した時に人は悩む。それでは完全主義的思考傾向の高い人は，どのような coping<sup>(注5)</sup>様式をとっているのだろうか。本研究では完全主義的思考傾向と coping 様式との関係について検討する。また完全主義的思考傾向とパーソナリティとの関係について，交流分析のエゴグラムによってその特徴を明らかにし，その対応について検討する。

## 方法

完全主義的思考傾向の測定には Flett ら（1998）の Perfectionistic Cognitions Inventory（PCI）を項目分析をした質問紙（林，2001）を

用いた。これは25項目からなる質問紙であって「この一週間どの程度そういうことを考えたかを思い出して、答えて下さい」というインストラクションによって実施された。各項目は、0.全く思わなかったから、4.ずっとそう思っていたの5件法によって測定された。気をまぎらわす尺度はComptonら(2003)のCoping Styleの質問紙の一部「気をまぎらわす」の部分に該当する10項目を用いた(項目分析の結果全項目が採用された)。これは、「ゆううつになった時には、いつもどのようにしていますか」というインストラクシ

ョンによって実施された。測定方法は次の質問紙と同様の4件法である。Coping様式については林(2004)の一般的coping様式の質問紙を用いた。これは11項目からなる質問紙で「困ったときには、いつもどのようにしていますか」というインストラクションによって実施された。各項目は、1.ほとんどない、2.ときどきある、3.しばしばある、4.いつもそうだ、の4件法によって測定された。エゴグラムは、杉田(1985)の質問紙を用いた。これは50項目からなる3件法の質問紙である。各項目は、はい、どちらでもない、いい

Table 1 完全主義的思考傾向について

	男子		女子	
	M	SD	M	SD
1. どうして自分は完全になれないのだろう	1.32	1.31	1.55	1.28
2. もっとよく仕事をしないといけない	2.21	1.27	2.20	1.21
3. 完全でないといけない	.87	1.17	1.02	1.17
4. 同じ失敗は絶対にくり返してはいけない	1.97	1.33	1.86	1.23
5. 目標を目指して、脇目もふらず進まないといけない	1.43	1.32	1.28	1.12
6. 最善をつくさないといけない	2.33	1.33	2.22	1.34
7. もっと仕事や勉強をしないといけない	2.66	1.12	2.58	1.18
8. 自分はミスをするはずがない	.31	.71	.37	.79
9. いつも一生懸命仕事や勉強をしないといけない	1.90	1.36	1.87	1.24
10. どんなにやってもまだ十分とはいえない	2.31	1.38	2.31	1.31
11. 他人は自分に完全であってほしいと思っている	.54	.92	.66	1.03
12. いつも有能な人でないといけない	1.04	1.20	.95	1.18
13. 自分の目標はとても高い	1.71	1.41	1.40	1.36
14. 完全に近くできても、もっとよくしようと思う	1.75	1.40	1.49	1.41
15. 完全でありたいと思っている	1.66	1.46	1.37	1.43
16. なぜ物事が完全にうまくいかないのだろう	1.82	1.38	2.03	1.34
17. 自分のすることは立派なものでないといけない	1.12	1.21	.87	1.00
18. 自分のしたことが完全にうまくいけばすばらしい	2.47	1.36	2.24	1.37
19. 自分の仕事に少しでも欠陥があったらいやだ	1.86	1.33	1.59	1.36
20. 物事がうまくいくことはめったにない	1.71	1.31	1.57	1.31
21. 仕事や勉強がうまくできたろうか	2.08	1.25	2.05	1.28
22. 課題を完全にやれるだろうか	2.33	1.22	2.25	1.26
23. 高い基準を持って仕事や勉強をしている	1.39	1.25	1.05	1.06
24. 自分の目標は低すぎるかも知れない	1.09	1.20	1.20	1.31
25. 自分はすごい完全主義者だ	1.05	1.25	.88	1.12
合計	40.97	17.71	38.72	18.97

Table 2 気をまぎらわす尺度の結果

男子		女子	
M	SD	M	SD
23.28	5.67	24.90	5.87

Table 3 Coping の尺度の結果

	男子		女子	
	M	SD	M	SD
1. 何が問題なのかよく考える (問題焦点)	2.89	.98	2.81	.88
2. なんとかかなるだろうと思う (希望的観測)	2.88	1.03	2.90	.95
3. 周囲の人に助けを求める (社会的援助)	2.36	.95	2.60	1.00
4. 自分は大丈夫だと思う (肯定的な認知)	2.22	.96	2.23	.94
5. 自分を責める (自己非難)	2.55	1.05	2.63	1.05
6. 他人を責める (他者非難)	1.56	.71	1.75	.85
7. いつもこうだと思う (運命的理解)	2.13	1.01	2.16	.91
8. 気持ちを楽にしようと思う (緊張緩和)	2.71	.96	2.71	.92
9. 何も考えないようにする (間をおく)	1.91	.99	2.25	1.06
10. 代替りの方法を考える (代替案)	2.49	.90	2.28	.92
11. 気をまぎらわす (気をまぎらわす)	2.57	.96	2.81	.96

Table 4 エゴグラムの結果

	男子		女子	
	M	SD	M	SD
CP	8.62	3.94	9.27	4.26
NP	12.88	3.93	14.68	3.84
A	11.06	3.31	11.37	3.65
FC	11.70	4.46	12.32	4.25
AC	11.84	4.38	8.67	8.75
CPとFCとの差異	-3.06	4.96	-2.73	6.38
ACとFCとの差異	-2.56	7.47	.08	7.64

えで評定された。

これら3つの質問紙を首都圏の大学生男子184, 女子134人に実施した(2004年6月)。

#### 結果

完全主義的思考傾向, 気をまぎらわす尺度,

coping 尺度およびエゴグラムの結果は, Table 1-4 のとおりである。

完全主義的思考傾向と coping の得点の相関は Table 5 のとおりである。この結果男女ともに完全主義的思考傾向と問題焦点型の対処, 社会的援助型の対処, 自己非難型の対処, 運命的理解の

Table 5 完全主義的思考傾向と coping の得点との相関

	男子	女子
気を紛らわす質問紙	.103	.180*
問題焦点	.404**	.320**
希望的観測	-.071	-.068
社会的援助	.149*	-.194*
肯定的な認知	.001	.069
自己非難	.404**	.386**
他者非難	.062	.235**
運命的理解	.189**	.340**
緊張緩和	.159*	.222**
間をおく	.055	.027
代替案	.226**	.338**
気をまぎらわす	.071	.165

\*P&lt;.05 \*\*P&lt;.01

Table 6 完全主義的思考傾向とエゴグラム の得点との相関

	男子	女子
CP	.304**	.373**
NP	.135	.097
A	.221**	.167
FC	-.105	.075
AC	.291**	.181*
CP と FC との差異	.259**	.290**
AC と FC との差異	.191**	.235**

\*P&lt;.05 \*\*P&lt;.01

対処, 緊張緩和の対処, 代替案検討の対処との関連が見られた。女子の場合気をまぎらわす尺度と, 他者非難の対処との関連が明らかになった。

完全主義的思考傾向とエゴグラム<sup>(注6)</sup>の得点との相関は Table 6 のとおりである。この結果男女ともに CP, AC, CP と FC との差異点, AC と FC との差異点との関連が明らかになった。特に CP との相関が高いのが特徴である。

#### 考察

男女ともに完全主義的思考の傾向と関連する coping 様式は, 以下のとおりであった。

問題焦点の coping 様式と代替案設定の coping 様式については, この coping 様式の傾向が高い場合は, 問題把握が具体的であり問題について多角的に検討する中で完全を求める傾向があるであろう。運命的理解との関連は, 完全であろうとしてもそのようには行かない自分の行動様式をこうしたかたちで理解するということに関連しよう。自己非難との関連は, 自分の行動様式のもどかしさに対する反応として現れるものといえる。そして完全主義的思考傾向が強い人達が, 完全主義的思考傾向の緩和の方略として試みようとしていることが, 緊張緩和や社会的援助を求めること, お

よび先の代替案との関連として表れているといえよう。社会的援助については男女ともに共に関連が見られたが、相関関係が男女では逆になっている。これらのタイプの人々の場合男子の場合はストレートに援助を求めようとするが、女子の場合にはむしろそれを避けようとするのではなかろうか。完全主義的思考傾向が高いという自分の状態を知られたくない気持ちが、女子の場合には強いことの反映ではないかと思われる。女子の場合には気をまぎらわすという coping 様式が加わるが、これは気をまぎらわす尺度では低い関連が見られたが、coping の尺度では関連がみられなかったことから必ずしも一般的とは言えないところがある。また完全主義的思考傾向と希望的観測、肯定的な認知、間をおく、先の気をまぎらわすという coping 様式とは特に関連がみられなかった。

完全主義的思考傾向とエゴグラムとの関連では CP と AC との関連が明らかになった。完全主義的思考傾向の背景の一つの条件として強すぎる CP (批判的な親) と AC (順応した子ども) の存在が指摘される。また CP と FC との差異に関連が見られた。これらのことから、完全主義的思考傾向と過剰適応の問題との関連が示唆される。また AC と FC との差異との関連から、強い抑圧あるいは抑制の問題が示唆される。男子の場合 A (大人) との関連も見られた。これは先の問題中心の coping 様式との関連を伺わせるものである。従って完全主義的思考傾向は行き過ぎた問題中心の取り組み (過度の厳密さを伴う問題中心の取り組み) をもたらすと理解することもできるのではなかろうか。

完全主義的思考傾向はそれ自体が目的になる場合と、手段になる場合とがある。すなわち「…すべきである」という思考様式をとっても、願望のとおりにならない場合、結果として自責の気持ちが生じる。自責の念は罪責感、罪責感をもたらす。さらに、このような罪悪感を生起させること自体が目的となることがある。いずれにせよ、不必要な過度の内的緊張を生起させる。

また完全主義的思考傾向の強い人々が、自分と同じ基準に基づく行動を周囲に求めた場合には、対人関係の問題が生じる可能性が出てくる。

完全主義的思考傾向の高い人々に、心理教育 (psychoeducation) としてどうように対応していくか。

その例は以下のとおりである。

1. 完全主義的確認行為については、とりあえず回数の制限を設ける。そしてそれを漸減していく。例えば、確認行為は5回まではよいとする。それになれてきたら、確認行為を段階的に減らしていく。併せてリラクセーションの手続きを用いる。

2. 行動目標については、「とりあえず」どこまでできればよいと設定する。

3. 交流分析による対応。とりあえずエゴグラムの低すぎるところを上げるという方法で、高すぎる CP および AC を低める。

対応には、自己指導的訓練が効果がある (Yazawa, et al., 2004)。すなわち、自己援助 (self-help) の試みである。

完全主義には「したい」「ねばならない」という2つの構成要素がある。後者は失敗の恐怖と結びついた場合問題となる (Suzuki, 2004)。すなわち不安回避を目的とした強迫行動である。これには不安感情そのものを低減させる方法、個々の行動を段階的に修正する方法、両者を組み合わせた方法が試みられている。

完全主義的思考傾向に関連する認知的要因については、引き続き検討をすすめていく。

注 1 ICD-10, DSM-IVは、それぞれ WHO, アメリカ精神医学会の編集による。精神障害の判定基準として用いられている。なお DSM は現在は DSM-IV TR (Text Revised) が用いられている。

2 強迫症状が代理満足である (成田, 1987) という事例もある。

- 3 交流分析は Freud の精神分析の修正論と理解される。交流分析における自我状態の分析の方法（性格換査）がエゴグラム (egogram) である。
- 精神分析によると、自我 (ego, 広義) は、エス (es, あるいはイド id), 自我 (ego, 狭義), 超自我 (super ego) から構成される。
- 交流分析では、エスと Child (C), 自我を Adult, 超自我を Parent (P) という。そして C を AC (Adapted Child, 順応した子ども), FC (Free Child, 自由な子ども) に、P を CP (Critical Parent, 批判的な親) と NP (Nurturing Parent, 養育的な親) に分ける。Egogram は人格のこれら 5 つの部分に、どの程度エネルギーを充満しているかをみる方法である。
- 4 摂食障害 (Chan et al, 2004), 疲労の媒介変数としての否定的情動と coping (Wearde et al, 2004), 完全主義と精神病理学・新しい認知モデル (Ohring et al., Kobori et al., Suzuki et al., Sugiura et al., & Shirota, 2004), 心臓疾患 (Corless, 2004)
- 5 当面する問題への対処の仕方をいう。
- 6 プログラムは STATVIEW 使用。

#### 参考文献

American Psychiatric Association 1994 *Quick reference to the diagnostic criteria from DSM-IV* (高橋三朗・大野裕・染矢俊幸訳 1995 DSV-IV 精神疾患の分類と診断の手引き 医学書院)

Baer, L. 1991 *Getting control—Overcoming your obsessions and compulsions*. (越野好文・五十嵐透子・中谷英夫 2000 強迫性障害からの脱出 晶文社)

Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F. & Emery, G.

1979 *Cognitive therapy of depression*. (坂野雄二監訳 1992 うつ病の認知療法 岩崎学術出版社)

Besharat, M.A. 2004 Dimensions of perfectionism in depression and anxiety. *28th International Congress of Psychology Program Book*, 250.

Chan, C. K. Y., & Owen, R. G. 2004 Perfectionism and eating disturbance in Chinese immigrants. *International Journal of Behavior Medicine*, 11, Supplement, 108.

Compton, R. J., Fisher, L.R., Koenig, L.M., McKeown, R., & Muñoz, K. 2003 Relationship between coping styles and perceptual asymmetry. *Journal of Personality & Social Psychology*, 84, 1069-1078.

Corless, T.G. 2004 The incidence and nature of depression and perfectionism in male and female cardiac rehabilitation patients. *World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies 2004 Abstracts*, 209.

Ellis, A., Harper, R.A., 1975 *A new guide to rational living*. (國分康孝・伊藤順康訳 1981 論理療法 川島書店)

Flett, G.L., Hewitt, P.L., Blackstein, K.R., & Gray, L. 1998 Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality & Social Psychology*, 75, 1363-1381.

Flett, G.L., Pliner, P., & Blackstein, K.R. 1989 Depression and components of an attributional complexity. *Journal of Personality & Social Psychology*, 56, 757-764.

Freeman, A., Pretzer, J., Fleming, B., & Simon, K.M. 1990 *Clinical application of cognitive therapy*. (高橋祥友訳 1993 認知療法ハンドブック 金剛出版)

Freud, S. 小此木啓吾訳 1983 強迫神経症の一症例に関する考察 フロイト著作集 9 人文書院

- Friedan, M., & Rosenman, R.H. 1974 *Type A behavior and your heart*. (河野友信監訳 1993 タイプ A 創元社)
- 林潔 2001 抑うつ傾向と関連する Type A 行動様式および完全主義的思考傾向の構成要因の検討 白梅学園短期大学紀要, 37, 1-10.
- 林潔 2004 抑うつおよび自動的思考と coping 様式との関係についての一考察 白梅学園短期大学教育・福祉研究センター年報, 9, 3-12
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S.B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurty, B., Ediger, E., Fairlie, P., & Stein, M.B. 2003 The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality & Social Psychology*, 84, 6, 1303-1325.
- 広沢郁子 2005 摂食障害—体重へのこだわりと強迫 中根晃監訳 現代の子どもと強迫性障害 岩崎学術出版社
- Hunter, E.C. & O'Connor, R.C. Hopelessness and future thinking in prasuicide: The role of perfectionism. *British Journal of Clinical Psychology*, 42, 355-365.
- Iketani, T., Minamikawa, N., Fukuhara, H., Katagami, M., Isaka, M., Ando, E., Matsuda, Y., & Kiike, N. 2005 Perfectionism in patients with panic disorder. *Australian Journal of Psychology*, 57, Supplement, 217.
- Ishida, H. 2004 Perfectionism components and the five-factor model of personality in Japanese college students. *28th International Congress of Psychology Program Book*, 228.
- 石田裕昭 2004 大学生の強迫的完全主義傾向と課題解決方略 日本心理学会第 68 回大会発表論文集, 918.
- 伊藤菜穂子 2004 不適切な動機による完全主義が心理的適応に及ぼす影響 心理臨床学研究, 22, 542-551.
- Ito, N., & Yokota, M. 2004 The influence of perfectionism with inappropriate motivation on psychological maladjustment. *28th International Congress of Psychology Program Book*, 317.
- Jaspers, K. 1948 *Allegemeine psychopathologie*. (内村祐之・西丸四方・島崎敏樹・岡田敬蔵訳 1953 ヤスペルス精神病理学総論上巻 岩波書店)
- 河野友信・筒井末春 1987 うつ病の科学と健康 朝倉書店
- Kobori, O., & Tanno, Y. 2004 Cognitive behavioral models of self-oriented perfectionism *World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies 2004 Abstracts*, 111.
- 熊野宏明 1997 過食症の認知行動療法 岩本隆茂・大野裕・坂野雄二 認知行動療法の理論と実際 培風館)
- 丸本奈央・高木修 2004 いいわけと完全主義傾向との関係 日本心理学会第 68 回大会発表論文集, 920.
- Naganuma, T., & Ura, M. 2004 The effect of perfectionism and the support on the stress of mother. *28th International Congress of Psychology Program Book*, 354.
- 長尾文子・杉浦義典・潮村公弘 2005 自尊心と完全主義との関係 日本心理学会第 69 回大会発表論文集, 1001
- 成田善弘 1987 強迫症 土居健郎・笠原嘉・宮本忠雄・木村敏 異常心理学講座 4 みすず書房
- 矢沢美香子・金築優・根建金男 2005 完全主義的認知とダイエット行動および摂食障害傾向との関連 日本心理学会第 69 回大会発表論文集, 301
- O'Connor, R.C., & O'Connor, D.B. 2003 Predicting hopelessness and psychological distress: The role of perfectionism and coping. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 362-372.
- Ohring, R., & Aylon, V. 2004 Clinical per-



fectionism and social phobia. *World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies 2004 Abstracts*, 110.

大谷保和 2004 自己思考的完全主義の2側面と自己評価的抑うつ傾向の関連の検討 心理学研究, 75, 199-206.

櫻井茂男・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, 68, 179-186.

櫻井茂男・大谷佳子 2001 自己思考的完全主義尺度 堀洋道監修 心理測定尺度集Ⅲ, 229-232.

Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Harvey, M. 2003 Perfectionism dimensions, perfectionistic attitudes, dependent attitudes, and depression in psychiatric patients and university students. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 373-386.

Shirota, T., & Kimura, H. 2004 Perfectionism and obsessive compulsive disorder. *World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies 2004 Abstracts*, 112.

Sperry, L., & Carlton, J. 1996 *Psychopathology and psychotherapy*. (一ノ渡尚道監訳 1997 精神病理と心理療法 北大路書房)

杉浦義典 2003 ストレス対処から見た心配の認知的メカニズム 風間書房

杉田峰康 1985 交流分析 日本文化科学社

Sugiura, Y., & Sugiura, T. 2004 Elucidating the double-sided effects of perfectionism. *World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies 2004 Abstracts*, 112.

鈴木知準 1980 ノイローゼの積極的解決 誠信書房

Suzuki, T. 2004 Different effects on psychopathology caused by “Want-PS” and “Should PS” imperfectionism. *World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies 2004 Abstracts*, 111.

Suzuki, T., & Tomishige, K. 2004 The differences between two aspects of PS in perfectionism. *World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies 2004 Abstracts*, 211.

詫摩武俊・瀧本孝雄・鈴木乙史・松井豊 1990 性格心理学への招待 サイエンス社

Tellenbach, H. 1976 *Melancholie*. (木村敏訳 1978 メランコリー みすず書房)

塚本嘉寿 1994 タンタロス・コンプレックス 行路社

塚本嘉寿・林潔 1985 登校拒否の一例—アジャセコンプレックスの視点から 埼玉大学紀要(人文科学篇), 34, 99-109.

塚本嘉寿・毛塚勲 2003 強迫者の身体性 埼玉大学紀要教養学部紀要, 39, 15-29.

十束支朗・灘岡寿英 1993 精神医学の立場から見たタイプA 桃生寛和・早野順一郎・保坂隆・木村一博 タイプA行動パターン 星和書店

内山喜久雄 1997 E Q その潜在力の伸ばし方 講談社

上島国利 2001 強迫性障害は怖くない アークメディア

Wang, J. 2004 Relation between perfectionism and depression and anxiety in university students. *28th International Congress of Psychology Program Book*, 318.

Wearden, A. J., Keeton, E., & Lawton, J. 2004 Do negative affectivity and coping mediate the relationship between negative perfectionism and fatigue? *International Journal of Behavior Medicine*, 11, Supplement, 253-254.

Wei, M., Mallinckrodt, B., Russell, D. W., & Abraham, W. T. 2004 Maladaptive perfectionism as a mediator and moderator between adult attachment and depressive mood. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 201-212.

Wells, A., & Matthews, G. 1994 *Attention and emotion*. (箱田祐司・津田彰・丹野義彦監

訳 2002 心理臨床の認知心理学 培風館)

WHO 1992 *The ICD-10 Classification of mental and behavioral disorders: Clinical descriptions and diagnostic guidelines.* (融道男・

中根允文・小宮山実監訳 1993 ICD-10 医学書院)

山田尚子 2004 完全主義による不安と努力が失敗に及ぼす影響 日本心理学会第68回大会発表論文集,919.

山崎久美子・滑川周平・山蔦圭輔 2005 大学生の自己愛パーソナリティ傾向と完全主義との関係 第11回日本行動医学会学術総会抄録集,56.

Yazawa, M., & Kobori, O., & Koshikawa, F. 2004 Effects of self-instructional training on maladaptive perfectionism traits. *World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies 2004 Abstracts*, 232.

Zheng, Y. 2004 Research on self-oriented perfectionism tendencies of college students and their relationship with mental health. *28th International Congress of Psychology Program Book*, 35.

Zi, F., & Zhou, X. 2004 Chinese frost multi-dimensional perfectionism scale: A validation and prediction of depression, anxiety, and shyness. *28th International Congress of Psychology Program Book*, 420.