

## 日本古来：心像的自尊心の可能性

武 本 Timothy

行蔵こうぞうは我に存す。

毀誉きよは人の主張あずか，我に与らず我に関せずと存じ候。

各人へ御示し御座候とも毛頭もうとういぞん異存これなく候。

勝海舟

### まえがき

近年、日本人の自尊心の低さが問題視されている。自尊心の国際比較が新聞で報道され（‘日本人の自尊心’，2007），日本人の自尊心を高める方法を模索する研究書（佐藤，2009；古莊，2009）や自己啓発の本（グレン，2011；ブランデン，2013；青木，2009等）が出版されており，そして日本文化の根暗さを治そうとしているかのように，哲学（小川，2015）からダイエット（今井，2015）まで，様々な書物が「ポジティブ」をキーワードとしている。

国際比較では日本人の自己評価幸福度が低いため（中沢，2013）幸福度という名の自尊心が政治的にもとりあげられている（Takahashi, 2014；「幸福度」10点満点で6.6点，2012；伊藤，2012）。同じく政界で，自己評価を，自国の評価まで拡大して考えると，安倍晋三首相は『美しい国へ』（2013）で，日米の高校生の意識調査の結果を注目し，『わたしがいちばん衝撃を受けたのは，「国に対して誇りをもっているか』』という質問に対して，「もっている」と答えたアメリカ人の高校生が70.9%であったのに対して，日本人の高校生は50.9%と，「自国に誇りをもっているのが半分しかいない」（同上，p207）と嘆いている。安倍政権のマニフェストとしても読める同書は，「日本人であることを卑下するより，誇りに思い」（同上，p228），「この国を自信と誇りをもてる国にしたい」（同上，p231）と締めくくられ，「自信と誇り

を持てる日本へ」(同上, 帯より)と, 日本人が(米人と比較して)自信・誇りをもっていないという意識に基づいて, それを是正することがを重大な政治目標として掲げているようである。本論では, 『美しい国へ』のこの目標設定が, 妙に的確でありながら, 方法論的に<sup>1)</sup> 的を外れていると主張する。

## 本論

近年, 日本で注目されている「自尊心」とは, 英語のself-esteemに由来し, 自己評価の肯定的さであると定義されている(Mimura & Griffiths, 2007)。英語のself-esteemは日本語でそのまま「セルフエスティーム」や, 「プライドが傷つけられた」という意味の「プライド」(佐藤, 2009, p4)とカタカナで表記されることがあるが, 「自尊心」と和訳されるのが一般的である。

日本人の自尊心について, 知識者や心理学者の間でも矛盾しあっている見解が多数見受けられる。例えば, 日本人の自尊心が, 社会問題であるほど低過ぎる(古荘, 2009; 岩永, 柏木, 芝山, 藤岡, & 橋本, 2013), 低いが低くてもよい(Heine, Lehman, Markus, & Kitayama, 1999), 欧米人と同じぐらい(Yamaguchi et al., 2007), 文脈によって異なっている(Yamagishi & Suzuki, 2009), 高過ぎる(町沢, 2014; 松下: 谷沢, 1995参照), そして日本人の自己評価の方法は, 欧米人のそれとは異なっている(本論の著者: 武本, 2003参照)という見方もある。これら現在の学説を(武本, 投稿中)において詳しく紹介するが, 日本人の自尊心はたえず欧米人のそれと比較されてきたことを受け, 本論では, 日本人と欧米人の自尊心の比較の歴史を見ていく。

現在, 日本人の自尊心が比較的到低いという見解が優勢であろう。しかし, self-esteemという英語は, 肯定的<sup>2)</sup>な意味をもっているのに対して, 日本語でいう「自尊心」はもともと「奢り」や「自惚れ」に近い, 否定的な意味合いをもつ言葉でもあった(Heine et al., 1999; Brown, 2008)。そこで,

1) 「方法論的に」の意味は後に説明される。

2) 少数の社会評論家の否定的な見解もある(Dawes, 1994; Ehrenreich, 2010; Twenge & Campbell, 2009)

古今、「日本人の自尊心の低さの問題」は、欧米文化との比較や接触で意識されてきた。そのために本論では、日欧接触の歴史の中から欧米人の日本人の自尊心に関連する所見を紹介する。それらには、誤解も多く、東アジア人を見下し、自文化を持ち上げるための「オリエンタリズム」(Said, 1978)という側面が否定できない。また、日本人の自尊心についての学説にもまして見られるように、これらの歴史的な所見にも矛盾が生じることが多い。しかし、矛盾には論理的展開をつかむ機会がある。それに、歴史的な記述には現在、学界で見失われている日本人の肯定的自己評価についての所見が多い。そして、とりわけ冒頭の安部首相の意見にも見えるように、欧米人との比較や欧米的な見方が日本人の世論を形成する人にも取り入れられているために、日本人の自己評価に対する欧米的な見解は今も尚、重要で注目に値すると思われるのである。

ここで紹介する記録は、グーグル・ブックスでJapaneseとself-esteem等その他の関連・反対語・類似語、特に "humility" と "pride" と "flattery" で検索した明治初期まで出版された英字文献から得られた。これから紹介する記録では、欧米人の対日印象を全て網羅できたと思われませんが、日本人が欧米化されていなかった時代これらの日欧初対面体験において、日本の自己評価に対する印象の全体像が浮き彫りになるほど代表的なものを提示していると思われる。

日本人の自己評価を見ていく前に、欧米でも肯定的な自己評価が必ずしも望ましいとされてきたとは限らないことにまず触れておく。現在の北米では、「(自尊心を) 研究・促進する産業」(Hewitt, 2001, p135)があり、自他についてのポジティブ側面を強調する圧力が史上最大に達している (Held, 2002) と言われるが、自尊心に近い概念であるプライドをsin (罪) の根源と見る伝統思想 (Hastings, Mason, & Pyper, 2000) はキリスト教にある。さて、16世紀に、このような宗教的な伝統思想を持ち、謙虚さに対しての高い価値付けをしていたキリスト教の宣教師が、日本の心性に感動したのは明らかである。

例えばイエス教会の宣教師であるグネッキ・ソルティ・オルガンティノ(1530-1609)は、1577年9月29日、イエズス教会長宛てに「彼ら日本人は文明がない国民だと思われてはいけません。キリスト教という信仰がないことを除けば、我々は彼らに遥かに劣っています。彼らの言語を習い始めてから彼らほど洞察力がある国民はいないという判断に至りました。この国がキリスト教の信仰を持てば、(日本のキリスト教)教会に勝る教会は世界に存在しないと思います」(Hoey, 2010, p36. 著者意識・強調)。現代の歴史家は「16世紀のヨーロッパ人が、ヨーロッパ圏外の国民について上のように(肯定的に)語るのはまさに驚きのことだ」(同上)と注目している。

キリスト教の宣教師がなぜそこまで感動した理由は、エズス教会をイグナチオ・デ・ロヨラと共に発足した、山口市に宣布しに来たフランシスコ・ザビエルの証言から読みとれる。ザビエルは極めて信心深い宗教家で、著作の『手紙と告白』(ザビエル: Coleridge, 1872)の中に57回「humility (謙虚さ)」を使い、ほとんどの美德よりも謙虚であることを協会員に奨励した。そのザビエルも日本人の心に感動して、「最近発見されている国家よりも善良さで勝って」(同上, p238)と日本人が「よいこと、正直なことに素晴らしく惹かれている」(同上, p238)と、また欧米人ならでは珍しい東洋人の称賛を書いている。そして、ザビエルは一回のみ自分自身のマントラだと言われる「たとえ全世界を手に入れても、自分の魂を失ったらなんの得になるるか」《聖書マタイ書16:26》を使って、続いて次のように啜る。「自分に自信がないようにせよ。この言葉をよく心得よう」(同上, p211)。なぜならば「自分自身を信頼しないことで、神様に対する真の自信が生まれる。このようにすれば、特にここ(日本)で思うよらないほど更にはるかに必要になる、真の内的へりくだった心を得よう」(同上, p424, 著者強調)。つまり、イエズス教会の神父がそこまで日本人に感動し、「特にここ(日本)で」「真の内的」謙虚さが必要になると書き残したのは、日本人の謙虚さに感心したためだと思われる。

自慢の欠如において謙虚さが現れる。上述したように、悪い現象を注目

し、悪い現象のなさを特筆しないのは欧米人の東洋について記述の特徴 (Said, 1978) だが、サビエルの約250年後、日本人は自慢しないことを注目した欧米人がいた。日本の海岸を探検目的で国後島に到来し、「水や食べ物がなくなった」という口実で日本に上陸したところ、捕縛されたロシア人・ゴローニンは、日本人が自慢することは少ないと証言している。逮捕数8月後、ゴローニンは間宮林蔵 (1780-1844) という天文・探検家について「(間宮) はひっきりなしに自分の偉業や耐えた苦難を自慢しプライドを表した」(Golovnin, Rikord, & Shishkov, 1824, p284) とした後、「我々の前で自惚れたり、武術を自慢したりする最初の日本人と述べなければならない」(同上, p286-287, 著者中略・強調) と書いた。

日本人の謙虚さと傲慢のなさより、「自己卑下のお世辞」という古今注目されてきた現象において、日本人の自己評価の低さがとりわけ注目されて、繰り返し特筆されてきた。「最初に来日したヨーロッパ人」<sup>3)</sup>と自称したフェルナン・メンデス・ピント (Fernão Mendes Pinto, 1509-1583) は、日本人の権力者が、本人に対して言った自己卑下した言葉に驚いた。1544年ごろ日本に漂流し、どのように処遇されるか心配していたピントは、豊後の王 (戦国大名) に紹介されたときに、「あなたの到来は、天から降る雨が稲田に有益であると同じほど私によってうれしいことです」(Pinto, 1653, p175)と「豊後王」に言われて迎え入れられた。ピントは大名の謙遜した表現に驚きを隠さず、しばらく黙り込んだ。日本人の自己卑下を耳にする欧米人が今でも余儀なくされるこの沈黙は、欧米的に考えれば国王が漂流者に、だけではなく、宗教家以外に誰しものがどの相手に対しても自己卑下することは尋常はないから生じるであろう。そこで東洋で長らく冒険してきたピントが大名と比べて《自分がサルのような》(同上)と、更に謙遜した自己紹介をしてみせた。すると、大名・家来一同は喜んで、ピントは商人ではなく宗教家か船長であろうと言った。このことから、上手にお世辞を言うため、謙遜した自己卑下ができることは16世紀の日本人にとっても、聡明か顕要な人格の証拠だと考

3) 実は伝聞とする見解もある

えられていたことが分かる。

欧米人が不思議に思う日本人の「自己卑下のお世辞」の例をいくつか見ていく。次世紀1610年にポルトガルの貿易船が幕府の侍によって沈没させられたノサ・セニョーラ・ダ・グラサ号事件の前に、日本側から始まった「誠意のないお世辞が交換された」(Boxer, 1929, p49-50)と指摘されている。また200年間の鎖国の末に、貿易を開始したいというホンネをもちながらも、「中国に漂流していた日本人船員を日本に帰国させたい」(‘Visit to Japan’, 1838, p.149)というタテマエで鹿児島を訪れた米国船モリソン号のアメリカ人船長は、薩摩藩の判事(奉行)に、「このご親切な外国の方は、我々人間どもより、何と言う優れている存在であろう！」(同上)というお世辞を言われた。その直後に、モリソン号は砲撃を受けたので、「日本人はもっとも友好的に見えるときには、彼らをもっとも恐れるとよい」(同上)という冷笑的な警告を残している。また、上述のゴローニン艦長は、「函館に到着したら、我々のために準備されている豪華な家に住み…函館のもっとも著名な住民はきっと我々と仲良くしたくなり、彼らの家に我々を招くであろう」(Golovnin, Rikord, & Shishkov, 1824, p117中略)とまるでゴロービンが目上であるかのように褒められていたが、函館に着いても監房に入れられたことを嘆いている。

このような「自己卑下のお世辞」が欧米人を驚かせてきたには複数の理由がある。まず上述したように普通の欧米人がどの場面においても自己否定するのはけっして普通ではない。宗教家がするようなやや神秘的な行動である。欧米人は常に肯定的な幻想を持ち、自己否定しないどころか、自分自身を公平・中立的に評価する社会集団はうつ病患者のみだと示す実証的研究がある(Taylor & Brown, 1988)。更に欧米人から見れば自己卑下のお世辞はパラドックスのように見える。お世辞という相手を褒める行為が多く現れるのは褒められることが、日本人にとってうれしいことの証拠だと感じられる。そこまでは日本人も賛成であろう。しかし、日本では「自分で自分を褒めること」が「自画自賛」「自己満足」などと避けられている。それに対

して欧米人の考え方はもっと短絡的である。「褒められることがうれしいのであれば、自分が自分をほめて高く自己評価するのうれしいはずだ。」そこで、欧米において、高い他者評価と高い自己評価は当然のことに併存し、自他評価の相違はきわめて難解である。「自己卑下のお世辞」を言われると、「この私が自惚れ屋だが、おまえは謙虚だとでも言いたいのか」。あるいは、日本人が通常はそのようなお世辞を否定することがわかるようになれば、お世辞が「嘘だ」、「ちっともうれしくない」などと困惑することが多いであろう (Tsuda, 1992)。

これまでは、日本人の否定的自己評価<sup>4)</sup>についての記録をみてきた。上記のように日本人が謙遜しているという印象が多く記録されている。現在でも日本人の自己評価が謙遜しているからか、否定的だとする見解が圧倒的に多い (例外的に町沢, 2014; 松下: 谷沢, 1995参照)。しかし、現在ではほとんど見失われている《日本人の自己評価が高すぎる》という見解は過去に多かった。過去において、不思議なことに、上述の同じ記録者の大多数は日本人が "proud" (誇りをもっている・自尊心がある) や, "haughty" (高慢・いやに偉そうに構えた) とも言い残している。このように、日本人の自己評価・自尊心が、高くて低い、低くて高いという矛盾した印象が昔からもたれてきた。お世辞という高い他者評価を紹介したが、これから日本人の自己評価が高いとする歴史的な記述を見ていく。

上述したように、宣教師のザビエルは、日本国民の人格を上述のように褒め称え、日本人が極めて謙虚だと思っていたようだが、一方、ザビエルは「日本人は、偉そうな構え (haughty) をし、自分自身のプライドに頼っている国民だ」(ザビエル: Coleridge, 1872, p.367参照) とも書いた。ザビエルを日本に連れた船長も「日本人は非常にプライドが高い」との意見をもっていた (同上, p217)。ザビエルの後継者のカブラル司祭は、日本人は「高慢な気質」(Boxer, 1951, p.86) をもっており、「基本的に高慢で自惚れている」(同上) 国民だと報告した。1689年に来日した医師・博物学者のケンペ

4) 内心かどうかは別として、表面上「否定的」な自己評価

ルも著書の『日本誌』の中で、日本人は「誇り高くて好戦的な気質」をもっている (Scheuchzer & Kaempfer, 1727, p. iij) と書いた。1804-5年に長崎の出島を訪れたロシア海軍代将・クルーゼンシュテルンは、自分が「この嫉妬深くて偉そうな構えをする (haughty) 国民を傷つけることが多い」 (Wells, 2004, p72)。上で紹介したゴロービンも、日本の貴族はいくら運勢が悪くても「haughty偉そうな構えをし続ける」 (Golovnin & Shishkov, 1819. p36)。また、ゴロービンは「一等兵 (common soldiers)」は、「金や銀の裁縫のある豪華な絹制服を着て、誇り高い姿勢でヨーロッパ人を迎え入れ、話しながらタバコを吸うので」 (同上, p88), (つまり日本人は、あまりにも偉そうな構えをする結果) ヨーロッパ人は、一等兵を「職位の高い人といつも見間違える」 (同上) と記述している。さらに上で紹介したように、日本人の自己卑下を注目したモリソン号に乗った米人は、自己卑下をした判事 (奉行) が「堂々とした振る舞いをする」 ('Visit to Japan', 1838, p148) とも記録した。このように、日本人が謙虚、あるいは自己否定的であると見られたと同時に、同一観察者の目から反対に日本人が傲慢であるか、少なくとも何らかの自己肯定を行っていると思われる。

ここでまず注目したいのは、日本人の自己評価は高い、あるいは高すぎるとするこのような記述の中で日本人について "haughty" という言葉は繰り返し使われてきた。"haughty" は, "conceited" ≈ 「自惚れている」と同義語としても辞書や類似語辞典 ('haughty Synonyms', n.d.) に登場する。しかし、『日本人の習慣と慣習<sup>5)</sup>』 (Busk, 1841) では、侍と同等である振舞えを許せず、オランダ人の商人には刀を持たせなかったため、日本が「Haughty but not conceited nation (偉そうな構えをするが、自惚れていない国家)」 (同上, p34) と同じ語句の中で矛盾し合うような形容語を使っている。このような撞着語法は、温泉を訪れたイギリス人の冒険家ウェストンさんの手記にも見られる。ウェストンが訪れた長野県の温泉の家長は、「お風呂がたいへん汚れていて、さぞご迷惑であろう」と謙遜してから、"with modest pride" (謙

5) 1823年に来日したドイツ人の医師シーボルトなどの証言に基づいて書かれた



虚した誇りで)で、イギリスに帰っても温泉の入浴が再体験できるよう湯花(温泉の沈殿物)を提供した(Weston, 1896, p.106)。ウェストンが注目しているのは温泉の家長は一方では温泉を「汚れている」と否定的に言っているが、もう一方で、「湯花」を上げることで、「君はきっとまた浸かりたいだろう」といわんばかりに自慢しているかのようにも見えたことだと思われる。

ここで一旦日本人の自己評価についての見解の紹介をとりやめ、これらを解明する方法を考える。上述のことから、何らかの意味で日本人の自己評価が高く、何らの意味で日本人の自己評価が低いと見なされて来たため、日本人の自己評価がある種のパラドックスを含んでいるように見えてきた。ここで、日本人の自己評価のパラドックスを解決する理論上の方法を列挙し、本論の命題を紹介する。このパラドックスの解決方法は図1で示されている。





- |   |   |  |
|---|---|--|
| ① |  | 日本人の自己評価は実は高い。<br>低いとするのは誤りである。            |
| ② |  | 日本人の自己評価が実は低い。<br>高いとするのは誤りである。            |
| ③ |  | 日本人の自己評価は高い時と場合があり、<br>低い時と場合がある。          |
| ④ |  | 日本人の自己評価は実に高い及び低いが、<br>2種類の自己評価がある(本論の命題)。 |

図1：日本人の自己評価のパラドックスの解き方

矛盾する2つの見解がある場合、片一方を、思い違いとして否定し、もう一方を肯定すると言う解消方法が2通りある。1つの解消方法は、日本人が実はプライドが高いが、謙遜という自己呈示をするので、自己評価が低いと見間違えられる(図1の①参照)とすることができる。この見解は上のモリソン号船長したがほのめかした('Visit to Japan', 1838, p148)。また、この見解は、(武本, 投稿中)において詳しく紹介するように、現在も一部の社会心理学者(Yamaguchi et al., 2007他)が唱えている学説でもある。もう

1つの解消方法は逆に、日本人にはプライドがあるように見えても、実は自尊心が低いとする見解がある（図1の②参照）。これは冒頭で紹介したように、現在の《一般心理学》の主流説だと言えるであろう。

もう1つの「日本人の自尊心のパラドックス」の解決方法は、非同時的・変動理論（図1の③参照）である。上述した歴史的記録に、ザビエルを日本に運んだ船の船長も日本人のプライドは「傷つけられやすい」変動するものとした。現在も社会心理学者の中で、日本人の自尊心のパラドックスの解き方は、それが社会文脈によって変動するという理論が提唱されている（Yamagishi & Suzuki, 2009参照）。

ここで注目するのは、「実は高い」、「いや実は低い」、「いや変動する」という日本人の自尊心・自己評価について混雑した理論のフィールドの中で、「自己評価」は常に1つなるものとして見なされてきた。本論では、「単一性の日本人の自己評価」という前提の代わりに、日本人の「自己評価」は、2種類の自己評価方法を含んでおり、更に、片方の自己評価が高いが、もう一方の自己評価が低いという仮説（図1の④参照）を提唱する。この「自己評価の2種類」は上述した一見相矛盾する印象を解きほぐせると論じていく。

この「自己評価の2種類」という見方は上述の歴史的所見の中から導き出せると思われる。上述した所見には日本人が「haughty」と呼ばれることが多い。上でhaughtyはconceited「己惚れている」やproud「プライドが高い」・「自己評価が高い」とほぼ同じ意味があることを留意した。しかし、両者の間にはニュアンスが些か異なっている。オックスフォードの英語大辞典によれば、haughtyは「自分自身の自己評価が高く、高慢な振る舞い」（Burchfield, 1986, 強調筆者）という意味のhaughtに語源をもっている。そこで日本人についてよく使われてきたhaughtyを「高慢な振る舞いをする」と捉え、「振る舞え」を糸口として、日本人の高い自己評価が日本人の振る舞いにおいて表現されたかどうかを検討する。

「偉そう」（haughty）（ザビエル：Coleridge, 1872, p.367参照；Golovnin & Shishkov, 1819. p36；Busk, 1841, p34）や、「堂々した」（‘Visit to Japan’, 1838,

p148) という同義語に加えて、「豪華な絹制服」(Golovnin & Shishkov, 1819, p88) などの被服行為や、「刀を身に付ける」などの装飾 (Busk, 1841, p34) や、ヨーロッパ人接待しているのに座り込むなどの姿勢 (Golovnin & Shishkov, 同上) という記述から、身構え・振る舞いにおいては、日本人の自己評価が高いという印象の原因になっていると考えられる。一方、上の歴史的記録の紹介で上述したように来日する欧米人は、高慢な振る舞いをする日本人が繰り返し自己卑下的な言語的<sup>レ</sup>自己評価を表した。このように解釈すると、上述の"haughty but not conceited"や"modest pride"という表現の矛盾を解き明かすことができる。例えば後者の"modest pride" (Weston, 1896, p.101) という表現は、温泉の家長はお風呂を卑下して、言語的にmodestで低い自己評価を表現したと同時に、お客が帰国後、温泉を再体験できるよう「湯花」を贈呈したという振る舞い<sup>レ</sup>・行為においてpride高い自己評価を非言語的<sup>レ</sup>・視覚的に表現したと解釈できる。

## 結論

本論では、自己評価には2種類があるという仮説を提案した。この仮説は、前段の2つの矛盾した表現に限らず、一般的に日本人の自己評価のパラドックスを解決できると論じられる。すなわち、日本人の自己評価が同時に2つの異なった方法・媒体において、一方の方法・媒体においては自己評価が低い<sup>レ</sup>が、もう一方においては自己評価が高いという可能性を提示している。とりわけ、日本人の言語的<sup>レ</sup>自己表現が自己卑下的で謙遜しているが、装飾・服装・身構え・振る舞い<sup>レ</sup>・という視覚的な自己表現において、日本人の高い自尊心が表現されているという仮説が提案できる。ここで、安倍首相の『美しい国へ』(2013)の方法論についての疑いが見えてくる。自分自身や自国を言語的に褒めたりはしないが、装飾・服装・身構え・振る舞いや日本の治安や物づくり文化など目に見えるものにおいて、日本人は既に自信と誇りが持て、日本は古来より美しい国であるという可能性を提案する。

本論は限られた経験から得た上述の仮説提案に留まる。「ジマンガ：日本

人の心像的自尊心を測る試み」(武本, 投稿中)では、日本人がどのような媒体において「自信と誇りがもてる」ことについて、社会心理学的な観点から考察・検証する。

#### 参考文献一覧表

- Boxer, C. R. (1929). *Papers on Portuguese, Dutch, and Jesuit Influences in 16th- and 17th-Century Japan: Writings of Charles Ralph Boxer*. University Publications of America.
- Boxer, C. R. (1951). *The Christian Century in Japan: 1549-1650*. University of California Press.
- Brown, R. A. (2008). American and Japanese beliefs about self-esteem. *Asian Journal of Social Psychology*, 11(4), 293-299.
- Burchfield, R. W. (1986). *The Compact Edition of the Oxford English Dictionary*. Clarendon.
- Busk, M. M. (1841). *Manners and Customs of the Japanese, in the Nineteenth Century: From Recent Dutch Visitors of Japan, and the German of Dr. Ph. Fr. Von Siebold*. John Murray, Albemarle Street.
- Coleridge, H. J. (1872). *The life and letters of St. Francis Xavier: in two volumes*. Asian Educational Services.
- Dawes, R. (1994). *House of Cards*. New York: Free Press.
- Ehrenreich, B. (2010). *Bright-Sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America*. Kawadeshobo Shinsha/Tsai Fong Books.
- Golovnin, V. M., Rikord, P. Ī., & Shishkov, A. S. (1824). *Memoirs of a Captivity in Japan, During the Years 1811, 1812, and 1813: With Observations on the Country and the People*. H. Colburn and Company.
- Golovnin, V. M., & Shishkov, A. S. (1819). *Recollections of Japan: Comprising a Particular Account of the Religion: Language: Government: Laws and Manners of the People: with Observations on the Geography: Climate: Population and Productions of the Country : to which are Pre-fixed Chronological Details of the Rise: Decline: and Renewal of British Commercial Intercourse with that Country*.

- Hastings, A., Mason, A., & Pyper, H. (2000). *The Oxford Companion to Christian Thought*. Oxford, England: Oxford University Press.
- Haughty Synonyms. (n.d.). Retrieved 24 September 2014, from <http://www.thesaurus.com/browse/haughty?s=t>
- Heine, S., Lehman, D., Markus, H., & Kitayama, S. (1999). Is There a Universal Need for Positive Self-Regard?. *Psychological Review*. Retrieved from [http://humancond.org/\\_media/papers/heine99\\_universal\\_positive\\_regard.pdf](http://humancond.org/_media/papers/heine99_universal_positive_regard.pdf)
- Held, B. S. (2002). The Tyranny of the Positive Attitude in America: Observation and Speculation. *Journal of Clinical Psychology*, 58(9), 965-991.
- Hewitt, J. P. (2001). The Social Construction of Self-Esteem. In Snyder., C. R. & Wright, Erik, *Handbook of Positive Psychology* (pp. 135-147). Oxford University Press.
- Hoey III, J. B. (2010). Alessandro Valignano and the Restructuring of the Jesuit Mission in Japan, 1579-1582. *Eleutheria*, 1(1), 4.
- Mimura, C., & Griffiths, P. (2007). A Japanese version of the Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and equivalence assessment. *Journal of Psychosomatic Research*, 62(5), 589-594.
- Pinto, F. M. (1653). *The voyages and adventures of Fernand Mendez Pinto. Done into English*. (H. C. Gent, Trans.). Retrieved from [http://202.231.40.34/kichosho/new/books/22/pageview/pageview.html?page\\_num=](http://202.231.40.34/kichosho/new/books/22/pageview/pageview.html?page_num=)
- Said, E. W. (1978). *Orientalism*. London: Routledge and Kegan Paul.
- Scheuchzer, J. G., & Kaempfer, E. (1727). *The history of Japan, giving an account of the ancient and present state and government of that empire of its temples, palaces, castles and other buildings, of its metals, minerals, trees, plants, animals, birds and fishes, of the chronology and succession of the emperors, ecclesiastical and secular, of the original descent, religions, customs, and manufactures of the natives, and of their trade and commerce with the Dutch and Chinese : together with a description of the kingdom of Siam*. London: Printed for the translator. Retrieved from <https://openlibrary.org/books/OL25379628M>

- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193.
- Tsuda, S. (1992). Contrasting attitudes in compliments: humility in Japanese and hyperbole in English. *Tokai Gakuen Women's College Intercultural Communication Studies*, 2(1), 137-146.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2009). *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement*. Simon and Schuster. Retrieved from
- Visit to Japan. (1838). *Asiatic Journal*, 144-197.
- Wells, D. N. (2004). *Russian Views of Japan, 1792-1913: An Anthology of Travel Writing*. Routledge.
- Weston, W. (1896). *Mountaineering and exploration in the Japanese Alps: with maps and 35 illustrations*. London: John Murray. Retrieved from <https://archive.org/stream/mountaineeringex00westrich#page/n5/mode/2up>
- Yamagishi, T., & Suzuki, N. (2009). An institutional approach to culture. *Evolution, Culture, and the Human Mind*, 185-203.
- Yamaguchi, S., Greenwald, A. G., Banaji, M. R., Murakami, F., Chen, D., Shiomura, K., ... Krendl, A. (2007). Apparent Universality of *Positive Implicit Self-Esteem*. *Psychological Science*, 18(6), 498.
- グレンシラルディ. (2011). 自尊心を育てるワークブック. (巖高山, Trans.). 東京: 金剛出版.
- ブランデンナサニエル・ブランデ. (2013). 自信を育てる心理学「自己評価」入門 (新装版). 東京: 春秋社.
- 今井洋介. (2015). 100kgだったボクがポジティブになれたやせごはん<100kgだったボクがポジティブになれたやせごはん>. KADOKAWA / メディアファクトリー.
- 伊藤博之. (2012, May 14). 都道府県別 幸福度ランキング -なぜか不機嫌な日本人の不思議【1】: PRESIDENT Online - プレジデント. *PRESIDENT Online - PRESIDENT*. Retrieved from <http://president.jp/articles/-/9989>
- 佐藤淑子. (2009). 日本の子どもと自尊心 自己主張をどう育むか. 中央公論新社.
- 古荘純一. (2009). 日本の子どもの自尊感情はなぜ低いのか: 児童精神科医の現場報告. 光文社.

- 安倍晋三. (2013). 新しい国へ 美しい国へ 完全版 (『美しい国へ』増補・再編集・改題書版).  
Tōkyō: 文藝春秋.
- 小川仁志. (2015). ポジティブ哲学！—三大幸福論で幸せになる—. 東京: 清流出版.
- 岩永定, 柏木智子, 芝山明義, 藤岡泰子, & 橋本洋治. (2013). 子どもの自己肯定意識の実態とその規定要因に関する研究, 101-108.
- 「幸福度」10点満点で6. 6点. (2012, April 28). 読売新聞, p. 13.
- 日本人の自尊心, 実は高い 米中と対等 「卑屈」偏見解消/東大など調査. (2007, June 15).  
読売新聞, p. 33.
- 武本, ティモシー. (2003). 言語の文化心理学—心の中のことばと映像 (The Cultural Psychology of Language: Language and Image in the Heart). In 武本, ティモシー & 古賀, 範理, あなたと私のことばと文化—共生する私たち—. 五絃舎.
- 武本Timothy. (投稿中). 「ジマンガ：日本人の心像的自尊心を測る試み」. 山口経済学雑誌.
- 町沢静夫. (2014). 自分を消したいこの国の子どもたち: [傷つきやすい自尊心] の精神分析.  
PHP研究所.
- 谷沢永一. (1995). 松下幸之助の智慧. PHP研究所.
- 青木仁志. (2009). 一生折れない自信の作り方. アチーブメントシュッパン.