非認知的スキルと第二言語学習
―やり抜く力とセルフ・コントロールの視点から―

Non-cognitive skills and second language learning: From the perspectives of grit and self-control

田　口　達　也
TAGUCHI Tatsuya

キーワード：

［非認知スキル］non-cognitive skill・［第二言語学習］second language learning
［やり抜く力］grit・［セルフ・コントロール］self-control・［モチベーション］motivation

Ⅰ　はじめに

第二言語習得成功へのカギは何であろうか。この問への答えを求めて多くの研究者が日々研究を重ねている。考えうる一つの答えは「非認知的スキル（non-cognitive skills）」[1]ではないだろうか。非認知的スキルとは、「根気強さ」「注意深さ」「意欲」「自信」「協調性」「やり抜く力」「社交性」「自制心」「勤勉性」などである（Heckman, 2008, 2013; Tough, 2012; 週刊東洋経済, 2015）。

この非認知的スキルは、記憶力や学力、知能指数（IQ）などのいわゆる「賢さ」に関する認知的スキル（cognitive skills）よりも社会的成功に結びつきやすいと言われている（Heckman, 2008, 2013; Tough, 2012; 週刊東洋経済, 2015）。例えば、2000年のノーベル経済学賞を受賞したJames J. Heckmanは、1960年代にアメリカのミシガン州で行われた実験『ペリー就学前プロジェクト（Perry Preschool Project）』に注目し、非認知的スキルの重要性を強調している（Heckman, 2013）。このプロジェクトでは、低所得層の家庭で育った子どもたちに就学前教育が実施され、就学前教育を受けなかった子どもたちとの比較が行われ、40年経った今も追跡調査がなされている。実験の結果、就学前教育を受けた子どもたちの学力やIQは確かに向上したが、就学前教育が終了して数年経つとその効果はすっかり消えたという。一方で、学力やIQ以外の主要な効果は持続し、非認知的スキルの向上もその一つであったことが明らかとなった。そして、参加した子どもたちが40歳になった時点では、就学前教育を受けた子どもたちは、学歴、収入、持ち家率がいずれも高く、雇用が安定しており、反社会的な行為に及ぶ確率も低かったということも分かった。これらの社会的成功の要因は非認知的スキルに起因するものと考えられ、以降、非認知的スキルの大切さが一層認められるようになった。また、Heckmanによれば、非認知的な性質は学力テストの成績などの認知的性質にも影響するという。

この結果に鑑みて第二言語習得を捉えなおしてみる。第二言語習得は長期にわたる活動を必要とするため、「意欲」「やり抜く力」「自制心」などの非認知的スキルが非常に大切な要因と

なる。これまでの第二言語習得の研究では、「意欲」、つまり「モチベーション」が非常に大きな役割を果たすと考えられ、数多くの研究が行われてきた。この要因についての研究は有意義である一方、他の非認知的スキルについてはあまり注目を浴びてこなかった。そこで本稿では、非認知的スキルの中で、近年心理学の分野で注目されてきている二つの要因「やり抜く力」と「自制心」、つまり「セルフ・コントロール」、について、第二言語学習における応用を目指して論じていく。本稿では、最初に心理学における非認知的スキルに焦点を当て、研究を概観する。次に、第二言語習得における非認知的スキルについての研究を見ていく。最後に、心理学におけるやり抜く力と自制心の第二言語学習における応用研究に向けて、検討課題を提示し、今後の研究の方向性を示す。

Ⅱ　心理学における研究

人がある事柄に成功するには様々な要因が存在する。そのような成功に向けての心理学、つまり「成功の心理学」、の研究は数多くあるが、ここではとりわけ非認知的スキルで注目を浴びている二つの要因、「やり抜く力」と「自制心」に焦点を当て、先行研究についての概要を述べる。

1．やり抜く力

どの分野であれ、成功する大きな要因の一つはその人が持っている「才能」、教育の分野であればよく使われる指標としてIQ、が考えられてきた。しかし私たちは、才能のある生徒がいつもよくできるとは限らない、また才能のない生徒が良くできる状況を目の当たりにすることが少なからずある。勉強には楽しさがあり、また達成感が得られることがある一方で、退屈な反復練習、つまらない学習内容、能力の低い教師に遭遇することも多々ある。そのような状況でも成功に結びつく大切な要因の一つとして「やり抜く力（grit）」[2]が考えられる。

やり抜く力とは、アメリカにあるペンシルバニア大学のAngela Lee Duckworthらによる一連の研究によって提唱された性格特性（personality trait）である。Duckworthらは、やり抜く力を「長期目標に向けての粘り強さと情熱」（Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007, p.1087）と定義している。そして、それは、挑戦的なことに向けて力強く取り組み、失敗や逆境、進歩の頭打ちに直面しても、努力や興味を数年にわたって維持することにかかわる、と説明している。この概念を簡潔に説明するなら、「継続的な努力」と考えることができるであろう。エキスパート研究の一人であるAnders K. Ericsonは、「生まれつきの資質は新たなスキルや能力を学びはじめた段階ではパフォーマンスに影響するかもしれないが、能力を伸ばすために努力した人の中で誰が秀でるかを決めるうえでは練習や訓練の量や有効性の方がはるかに重要な役割を果たす」[3]（Ericsson & Pool, 2016, p.238）と主張している。練習や訓練の量が成功や達成には大きくかかわるため、それらを「継続的に」行うことは特に重要になることが分かる。

やり抜く力についての研究は、Duckworth et al.（2007）を嚆矢として精力的に行われている。研究の結果、次のことが明らかとなっている。Duckworth et al.の一連の研究では、より高度な教育を受けている人はそうでない人よりも、また年配の人は若い人よりもやり抜く

力が高く、やり抜く力の高い人は低い人よりもあまり仕事を変えることもなく、大学においても高いGPAを獲得していることがわかった。また、米国陸軍士官学校（The United States Military Academy）の新入生を対象にした調査では、大学進学適性試験（SAT）やリーダーシップ可能性評価、および身体適性テストに比べて、やり抜く力の結果がどの新入生が脱落するかを予測することができることも明らかになった。さらには、全米英単語綴り字コンテスト（National Spelling Bee）の結果においては、どの子どもが決勝戦に勝ち進むかを予測でき、やり抜く力が強い子どもはどんどん勝ち進んでいき、また弱い子どもに比べてスペリングの練習時間も多いということも認められた。Duckworth and Quinn（2009）による１年間の調査の結果では、やり抜く力の高い中学生や高校生はその力の弱い生徒と比べ、学業成績が高く、またテレビの視聴時間も少ないことが明らかになった。Robertson-Kraft and Duckworth（2014）では、教育経験は浅くてもやり抜く力の高い教師は、困難校での勤務において教職に留まる傾向があり、留まった教師の中でもより有能である傾向が確認された。これらの研究から分かるように、やり抜く力が成功する者と失敗する者とを分ける要因であり、言い換えると、成功への一つのカギと見ることが出来る。

やり抜く力の程度はその人の行動をつぶさに観察することで分かることが多いが、一般的にはどのようにして定量化することが出来るのであろうか。Duckworth et al.（2007）は、やり抜く力を定量化するための「グリット・スケール（Grit scale）」を開発した。これはやり抜く力に関して、現在のあなたが自分のことをどう思っているかを反映している。このスケールは12項目からなり、根気強さ（Perseverance of effort）と興味の一貫性（Consistency of interest）という構成概念をそれぞれ６項目ずつで測定している（表１参照）。Duckworth and Quinn（2009）は、Duckworth et al.のアンケートの精度と効率性を高めようと、測定項目を８項目にした簡略版（Grit-S）を作成した。Duckworth et al. によるアンケートは、日本人を対象にした研究にも実施されつつある。吉津・西川（2013）は日本人大学生150名ほどを対象

表１　グリット・スケール（Grit-S）の項目

興味の一貫性
● いったん目標を決めてから、後になって別の目標に変えることがよくある。（逆転項目）
● 新しいアイデアや計画を思いつくと、以前の計画から関心がそれる。（逆転項目）
● 何ヵ月かごとに新しい事に興味を持つようになる。（逆転項目）
● 毎年新しいことに興味を持つ。（逆転項目）
● 物事に対して夢中になっても、しばらくするとすぐに飽きてしまう。（逆転項目）
● 終わるまでに何ヵ月もかかる計画にずっと興味を持ち続けるのは難しい。（逆転項目）
根気強さ
● 長年の努力を必要とする目標を達成したことがある。
● 重要な課題達成するために困難を克服したことがある。
● 始めたことはなんであれやり遂げる。
● 私は困難にめげない。
● 頑張りやである。
● 勤勉である。

出典：Duckworth et al.（2007）[4]

にDuckworth et al.の12項目からなるアンケート調査を実施した。また、西川・奥上・雨宮（2015）が翻訳したGrit-Sの日本語版は、大学生1,000名ほどに対する調査の結果、オリジナルの尺度とほぼ同じ因子構造と信頼性を示し、基本的な妥当性を備えていることが確認された。

やり抜く力の定量化は、多くはないが、アンケート以外の方法でも実践されている。一例として、Robertson-Kraft and Duckworth（2014）では、困難校で働く教員のやり抜く力を測定するために、教員選考の際に提出された履歴書を用いて数量化が行われた。具体的には、履歴書に記載された情報の中から、大学時での活動や職歴から仕事に従事した年数やその業績（リーダー的役割や何らかの賞の受賞）を７段階で評価するという方法であった。

以上のように、やり抜く力は長期の目標に向かって諦めることなく行う力で、教育だけでなく、社会的成功に大きく寄与していることが分かる。一方で、やり抜く力について一点注意をしなければならないことがある。やり抜く力とは、一時的に多くの力を投入する「ものすごく頑張る」というよりは、長期にわたって行う力、つまり「持久力」あるいは「スタミナ」のことであり、自分にとってかけがえのないことに取り組むことである（Duckworth, 2016）。人が一つの分野において成功するには、時間軸も考慮しないといけないため実証が難しいが、やり抜く力の研究によって、その点も捉えることが出来たのは非常に有益である。

２．自制心（セルフ・コントロール）

上記のやり抜く力に加えて、「自制心」も非認知的スキルの一つである。自制心は「self-control（セルフ・コントロール）」の訳語としてよく使われている[5]。本節以降、自制心という訳語よりも元の言葉のカタカナ表記としての「セルフ・コントロール」という用語を用いる。このスキルも心理学において近年特に注目を浴びている。それを示す一例として、Inzlicht and Schmeichel（2016）によれば、PsycINFORを調べてみると、1986年から2014年の間、セルフ・コントロールの研究が増加しているが、2000年頃から大きく増加してきているという。この傾向は、近年顕著になってきているようである。例えば、2004年に出版された『Handbook of self-regulation』（Baumeister & Vohs, 2004）、2011年に出版されたその第二版（Vohs & Baumeister, 2011）、そして2016年に出版されたその第三版（Vohs & Baumeister, 2016）で扱われている研究内容を比較しても明らかである。タイトルに「self-control」という言葉が記載されている研究が2004年には28本中３本、2011年には30本中１本であったのが、2016年には32本中７本と増加している。

では、セルフ・コントロールとは何であろうか。この言葉はよく自己調整（self-regulation）と同じ意味合いで使われている。Schmeichel and Baumeister（2004, p.86）によれば、両者を厳密に定義すると次のようになるという：

- 自己調整－自己による、意識的であり無意識的な反応の調整
- セルフ・コントロール－自身の反応を調整する、より意図的で意識的な過程…特に…望ましくない衝動の抑制

これらの定義からわかるように、セルフ・コントロールとは特に意識的に望ましくない衝動をどのように制御するかに焦点が置かれている。

さらに、セルフ・コントロールに焦点を絞ってみていくと、研究者によって、その言葉の定義は多少異なる。例えば、「取るに足りないがすぐに得られる見返りよりも、重要だが得られるのが遅い見返りを好むこと」(Fujita, 2011, p.352)、「自分の思考、感情、行動を調整したり、衝動や習慣を調整したりする能力」(Maranges & Baumeister, 2016, p.42)、「別の目標を達成するために、一つの行動傾向を抑えること」(Carver & Scheier, 2016, p.3)、「長期的目標に合うように、対立する思考、感情、行動を自発的に調整すること」(Duckworth, White, Matteucci, Shearer, & Gross, 2016, p.329) 等がある。このように、ニュアンスは異なっているものの、これらに共通することは、直近の魅力的な誘惑に屈することなく、将来に有用となるかもしれないことに向けて、認識、感情、行動を変えることである。例を挙げるとすれば、ダイエットや禁煙などがあり、もちろん、勉強も含まれる。痩せようとダイエットを試みているにもかかわらず、ケーキを見ると我慢できずに食べてしまう、あるいは、来年の入試で志望校に合格するため勉強しないといけないにもかかわらず、机の横にあるマンガを読んでしまったりゲームに夢中になってしまったりということがある。このように、私たちの生活には、常に様々な誘惑があふれており、長期的・社会的な価値において比較的望ましい目標を追求し、比較的望ましくない短期的・個人的目標追及を抑制することはとても大切な力である。

セルフ・コントロールの影響についての代表的な研究として、以下のものがある。一つはWalter Mischelらによる一連のマシュマロ・テストである（一連の研究概要については、Mischel, 2014参照)。例えば、Mischel, Shoda, and Rodriguez（1989）は、目の前におかれた一つのマシュマロをすぐに食べるか、あるいはあとで二つもらうためにしばらく待っているかどうかについて４、５歳児を対象にした実験を行い、マシュマロを食べずに待っていた時間の長かった子どもほど、その約10年後に、学業的にも社会的にも成功していたことを明らかにした。Tangney, Baumeister, and Boone（2004）による研究では、セルフ・コントロールの力が高いと報告している人は、低いと報告している人よりもGPAによる学業成績が優れており、過食・暴食・アルコール依存などの衝動抑制に関する問題が少なく、うつや不安などに対して心理的調整がうまく、また対人関係に優れているという。Duckworth, Tsukayama, and May（2010）によるアメリカの５年生から８年生に対する研究では、セルフ・コントロールの得点の向上によってその後のGPAで表される学業成績の向上を予測できるという。また、Moffitt et al.（2011）は、ニュージーランドの子どもたち1,000人を約30年間追跡調査した結果、幼少期にセルフ・コントロール力が強かった人は弱かった人と比べ、将来、社会的地位や所得が高くなり、将来的な健康度も高く、また薬物依存や犯罪傾向も少ないことを明らかにした。さらには、de Ridder, Lensvelt-Mulders, Finkenauer, Stok, and Baumeister（2012）が行った102件のセルフ・コントロールの影響についてのメタ分析では、セルフ・コントロールが学校や職場、対人関係、食生活、幸福度など幅広い場面における適応行動と正の関連性を示すことを見出した。

セルフ・コントロールの研究においては、セルフ・コントロール力を測定するためのいくつかの手法がとられている。上で述べたマシュマロ・テストでは、マシュマロをすぐに食べるか我慢できるかを実験室の中で調べている（Mischel, 2014)。Moffitt et al.（2011）の研究では、セルフ・コントロールの力は、研究対象者である子どもの観察や、親・教師・子ども自身の報告によって調査されている。また、やり抜く力の研究と同様に、アンケートもよく使用される測定手法である。

Duckworth and Kern（2011）によれば、セルフ・コントロールを測定する自己評価あるいは他者評価によるアンケートは100以上も存在するという。その中で特に近年注目されているアンケートの一つとして、Tangney et al.（2004）によるものがある。Tangney et al.は36項目からなるアンケートを作成し、そしてより簡便に使用できるように、13項目からなるその短縮版も作成した。Tangney et al.によるアンケートは様々な言語に訳されており、日本語版も存在する。そのうちの一つは、宮崎・中江・古賀・押見（2007）によるもので、Tangney et al.の36項目すべてを翻訳し、信頼性と妥当性を検証した。また、尾崎・後藤・小林・沓澤（2016）の研究では、Tangney et al.の13項目からなる簡略版を翻訳し、妥当性と信頼性を検証した。その結果、尾崎らの日本語版アンケートは十分な信頼性と妥当性を備えていると判断された。表２はその13項目の一覧である。

表２　セルフ・コントロールの測定項目

- よくない誘いに惑わされない。
- 悪い習慣から抜け出すのに苦労する。（逆転項目）
- 何につけ不精なたちだ。（逆転項目）
- 場にそぐわないことを言ってしまう。（逆転項目）
- 自分にとってよくないことでも、楽しければやってしまう。（逆転項目）
- 自分に悪いと思う話にはのらない。
- もっと自制心があればよいのにと思う。（逆転項目）
- どたんばになると、徹夜で勉強や仕事を片付ける。（逆転項目）
- 趣味や娯楽のせいで仕事がそっちのけになることがある。（逆転項目）
- 集中力がない。（逆転項目）
- ずっと先のことまで考えて、課題をうまく進めてゆくことができる。
- よくないことと知りつつ、止められない時がある。（逆転項目）
- 他にどういう方法があるか、十分に考えないで行動してしまうことがある。（逆転項目）

出典：Tangney et al.（2004）[6]

このように、やり抜く力同様、セルフ・コントロールも成功に向けて大切な役割を担っていることがわかる。また、セルフ・コントロール力を判断する研究手法も確立されているため、今後の研究も大いに発展することが期待される。

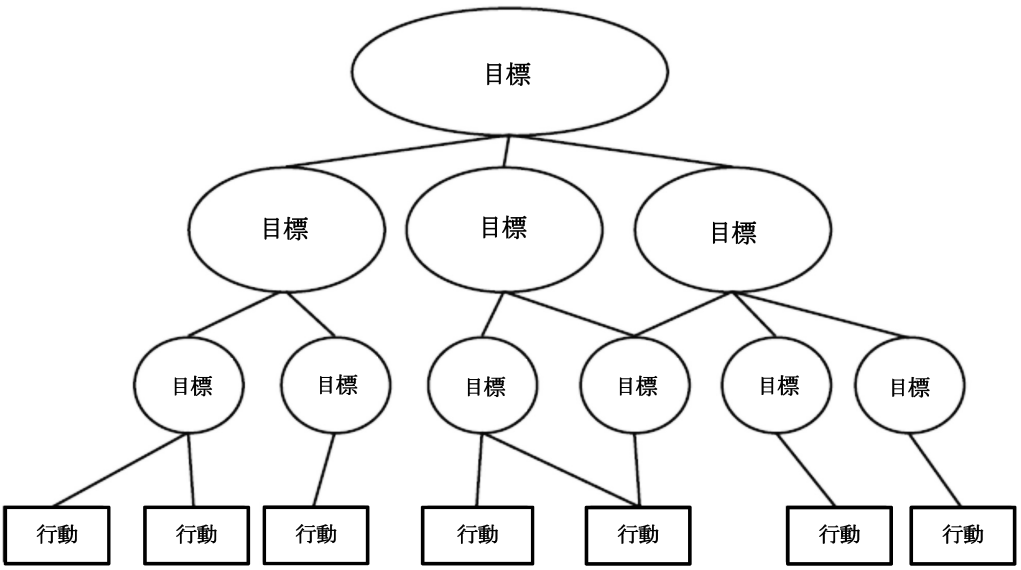
３．やり抜く力とセルフ・コントロールの関係

前節で概観したように、やり抜く力とセルフ・コントロール力は、個人の成功へと導く要因であることが明らかであるが、両者の概念の関係性が不明である。本節では、両者の概念の関係性について触れておきたい。

成功への要因ということで、両者は同一の概念として考えられるかもしれない。Duckworth et al.（2007）の研究では、これら二つの概念は高い相関を示しており（$r = 0.6$）、さらに知能よりも成功の結果を予測できるという。Duckworth and Gross（2014）によれば、二つの概念は中心となる心理的プロセスが類似しているため、相互に置き換え可能なものとして使用され

ることもあるが、異なる点もあるという。確かに、特別に意欲的に取り組める大きな目標がなくても、自らを律して日々の活動に取り組む人がいる一方で、将来の高い目標を掲げながら、日々の誘惑に苛まれているため、そこそこの程度のスキルしか得られない人もいる。では、どのように両者は異なっているのであろうか。Duckworth and Grossは階層的目標構造の観点から、両者の違いを説明している（図１参照）。目標は多層階から成り立っており、下位目標は数が多く、状況に特化しており、短期的であり、代用可能である一方で、上位目標は数が少なく、抽象的であり、長期的であり、そして個人にとってより重要なものである。

この階層的目標構造の観点からセルフ･コントロールを考えると次のようになる（Duckworth & Gross, 2014）。人が長期的に見て価値のある目標のために行動を起こそうとする。一方で、長期的に見ると大きな価値はないが短期的に見ると非常に魅力的な目標が現れ、その目標を満たすべく行動を起こすような場合がある。例えば、来年に入試があり志望校に合格するためには一生懸命勉強しないといけないにもかかわらず、目の前に新発売されたゲームがあり、買ってすぐに遊びたくなるといった場合である。この場合、長期的に見て価値のある目標のための行動と、短期的に見て価値のある目標のための行動とが衝突を起こすが、セルフ・コントロールにより、前者に応じるように意を決して行動することができる。つまり、セルフ・コントロールとは、相反する行動を必然的に含む階層における目標の間で決定を下す必要があり、同時に両者を満たすことは出来ない状況に際して発揮する力である。



出典：Duckworth & Gross（2014, p.3）

図１　階層的目標構造

同様に、階層目標構造によってやり抜く力を考えると次のようになる（Duckworth, 2016, Duckworth & Gross, 2014）。やり抜く力がある人は、目標階層の最上位目標がいくつかあるすべての下位目標とつながっていて、下位目標は最上位目標を達成する手段となっている。例え

ば、プロサッカー選手になりたいという最上位目標があり、そのために強豪校に進学し全国大会に出場するという中位目標あり、そのために、毎日練習をするという下位目標が考えられる。また、この最上位の目標が強いと、他にある目標階層の最上位目標は活性化されなくなりうるという。さらに、もし逆境や困難で下位目標が達せられなくても、最上位目標がある限り、他の下位目標が新たに生み出され行動を引き起こす。一方、やり抜く力が消失する、あるいは小さくなるというのは、この階層目標構造の最上位目標が、他の最上位目標に主要な地位を明け渡すことである。また、やり抜く力が弱い人の場合、各目標がバラバラで関連性が低くかったり、中位･下位目標のみが複数存在し、それらを一つに束ねる最上位目標が存在しなかったり、複数の目標が対立しあっていたりする。つまり、やり抜く力というのは、失望や困難などに直面しても、長期にわたり最上位の目標に固執していくことである。

以上のことから、セルフ・コントロールは日々の成功と密接に結びついているが、やり抜く力は何年もかかる際立った達成と密接に結びついているということが分かる。一方で、セルフ・コントロール力が強い人は、将来の大きな報酬や目標のために、目の前の小さな報酬や誘惑に流されない傾向があるため、やり抜く力も強い傾向にあるという（週刊東洋経済, 2015）。そのため、両者は似てはいるが異なる概念であるものの、両者を併せてみていくことは調査対象者の成功への特質を明らかにするうえで有意義なことである。

Ⅲ　第二言語学習における非認知的スキルの研究動向

非認知的スキルの中で、第二言語習得の分野で関連する研究としては、モチベーション研究と自己調整研究が挙げられる。本節では、初めに第二言語習得におけるモチベーション研究について概観し、次に、セルフ・コントロールの研究に関連のある第二言語習得における自己調整研究について見ていく。

1．モチベーション研究

言語学習におけるモチベーション研究は1950年代後半から始まった。初期の研究は社会文化的側面を強調した視点から、Gardnerら（1985, Gardner & Lambert, 1959, 1972）を中心とした研究者たちによって行われ、「統合的志向（Integrative orientation）」と呼ばれる、目標言語を話している集団に溶け込み受け入れられたいという要因と、「道具的志向（Instrumental orientation）」と呼ばれる、目標言語を実用的に使用したいという要因が、語学学習における主な動機であるということが明らかになった。他の研究においては、教育心理学からの応用を試み、内発的・外発的動機づけを体系化した自己決定理論が第二言語習得の分野で広く研究されてきた（Noels, 2001; Noels, Clément, & Pelletier, 1999, Noels, Pelletier, Clément, & Vallerand, 2000）。また、モチベーションは時間とともに変化するという観点から、個人的な興味関心や過去の学習経験が学習の初期段階では大切で、個人的な学習目標がのちの学習意欲に多大な影響を与えるということも確認された（Ushioda, 2001）。さらに、最近の第二言語（L2）習得モチベーション研究の中の注目すべき理論として、Dörnyei（2005, 2009）による「L2モチベーション・セルフ・システム（L2 motivational self system）」がある。これは、自己心理学の領域で発展してきた可能自己理論（Markus & Nurius, 1986）と自己不一致理論（Higgins,

1987）を、第二言語習得の領域に応用したものである。DörnyeiのL2モチベーション・セルフ・システムでは、可能自己理論や自己不一致理論の主要因である「なりたい自己」や「理想自己」が第二言語習得に特化した「Ideal L2 self」が大きな動機づけになるという。このIdeal L2 selfという概念の妥当性は、多くの先行研究において検証され、証明されている（例：Csizér & Kormos, 2009, Kormos & Csizér, 2008; Ryan, 2009; Taguchi, Magid, & Papi, 2009）。

さらに、学習者の意欲喪失の様々な要因を特定しようとする「意欲喪失（demotivation）」の観点からの研究も第二言語習得のモチベーション研究において盛んになってきている。意欲喪失の要因として挙げられているものの中には、学習教材、訳読法などの教授法、テストの点数、教師などがある（Dörnyei & Ushioda, 2011; Falout, Elwood, & Hood, 2009; Kikuchi, 2015; Sakai & Kikuchi, 2009）。このように、学習者の学習意欲をそぐ要因はいたるところに見られるため、どのように学習者の意欲を持続させることができるかが習得成功への大きなカギとなる。

2．自己調整研究

第二言語習得における自己調整の研究は、言語習得に効率的な学習方法に焦点を当てた「学習ストラテジー（learning strategy）」の研究の流れから発展してきた。この発展の背景には、どの学習者にも効果的であるとする普遍的な言語学習方法というのは存在せず、学習者自身が学習に従事できるように学習を調整する過程が重要であるという考えによる（Dörnyei & Ryan, 2015）。現在は、自己調整に焦点を当てた研究の流れがあるものの、実際の研究の数は非常に限られている。

その中の一つの研究にTseng, Dörnyei, and Schmitt（2006）による単語学習に焦点を絞った「単語学習における自己調整能力（Self-regulatory capacity in vocabulary learning）」があ

表３　単語学習における自己調整能力の概念別測定項目

カテゴリー	例
意欲制御ストラテジー	● 単語学習をするとき、学習目標到達に向けての特別な方法を持っている。 ● 単語学習をするとき、自分が設定した目標に到達するまでやり続ける。
メタ認知制御ストラテジー	● 単語学習をするとき、集中力を一心にしつづける特別な方法を持っている。 ● 単語学習となると、先延ばしにしない特別な方法を持っている。
飽和制御ストラテジー	● 単語学習に新鮮味がなくなると、すぐに学習に我慢できなくなる。（逆転項目） ● 単語学習をしている間、退屈感を克服することが出来る。
感情制御ストラテジー	● 単語学習にストレスを感じたら、それを抑える方法を知っている。 ● 単語学習のストレスを抑えるのに使う方法に満足している。
環境制御ストラテジー	● 単語を勉強していて学習環境が良くなくなったら、問題を解決しようとする。 ● 単語を勉強しているとき、学習環境に良い場所を探そうとする。

出典：Tseng et al.（2006）

る。Tseng et al.の研究では、Dörnyei（2001）が提示した自己調整ストラテジーに基づいて、意欲制御ストラテジー、メタ認知制御ストラテジー、飽和制御ストラテジー、感情制御ストラテジー、環境制御ストラテジーという構成概念を提示している（各概念の測定項目例は表３参照）。そしてこの概念を測定しているアンケートに基づいた研究が行われているが、アジアを中心に行われているだけであるという（Dörnyei & Ryan, 2015）。

第二言語習得における自己調整研究は、少しずつではあるが、単語学習に特化したものから、一般的な語学学習へと拡がりを見せてきている（例：Csizér & Tankó, in press, Kormos & Csizér, 2014）。一方で、Tseng et al.（2006）によるカテゴリー化以上の研究の広がりがまだ行われていないため、語学学習一般へのさらなる研究が期待される。

Ⅳ　第二言語習得におけるやり抜く力とセルフ・コントロールの研究に向けて

第二言語習得は学際的な分野であるため、様々な領域からの研究の応用が試みられている。上で見たように、教育学や心理学での研究の応用が非常に顕著である。そしてそれが、「応用言語学」と呼ばれる所以でもあろう。本稿の中心となっているやり抜く力とセルフ・コントロールの研究は、近年心理学の分野で発展してきているが、第二言語習得への応用研究はほとんど行われていない（田口, 2015）。一方、下で述べるように、本格的な応用研究ではないものの、両領域の橋渡し的な研究は行われはじめているが、その数は非常に少ない。本節では、やり抜く力とセルフ・コントロールの研究を、言語習得の研究に応用する際の検討事項に焦点を当てて論じていく。

１．心理学と応用言語学における関係性研究

心理学におけるやり抜く力やセルフ・コントロールは比較的新しい概念であるため、それらが他の分野で発展してきた理論において用いられる概念とどのような関連があるのか不明である。そのため、それらの関連を調査する研究を行うことによって、両者における相違性と共通性が明らかとなり、新たな視点で研究を行うことが可能になる。一例として、Christensen and Knezek（2014）では、Duckworth et al.（2007）の開発したグリット・スケールと教育分野で使用されてきた尺度（モチベーション、持続性、学習習慣）の関連を調べている。また、第二言語習得の分野では、Lake（2013）による研究があり、ポジティブ心理学（個人や社会の繁栄に寄与するものを科学的に探究する心理学の分野）におけるポジティブ自己と、第二言語習得に関するポジティブ自己やモチベーションとの関係を調査した。この研究の中でやり抜く力と第二言語における理想自己が含まれている。このような比較研究によって、両領域における概念の関係性を明確にすることが可能となる。

２．領域に特化した研究

人の行動心理を研究する上では、領域に特化していない一般性要因に基づいて研究を行う場合がある一方で、対象領域を考慮に入れた研究もある。領域に特化した研究は、特にセル

フ・コントロールにおいて必要である。例えば、小学校高学年から中学校の児童・生徒にとっては、学業や対人関係の領域において主に自制心が必要となり、特に学業におけるセルフ・コントロール力の低さが、子どもたちの勉強時間の減少やテレビ視聴時間の増加、また学業成績の低下などの予測に役立つという（Duckworth, White, Matteucci, Shearer, & Gross, 2016; Tsukayama, Duckworth, & Kim, 2013）。

上記の主要な研究では、領域一般的なセルフ・コントロールを扱っているが、誘惑に抗うかあるいは屈するかは、長期的目標が位置している領域、またその誘惑が属している領域に依存することもまた正しい。例えば、スポーツにおいて自制心の強い人は、食事管理においても自制心が強い一方で、勉強に関することになると途端に自制心がなくなり、容易に誘惑に屈することは想像に難くない。このことは勉強においては顕著かもしれない。例えば、歴史が好きで自発的に何時間でも机に座って授業を聞くことが出来る一方で、数学の勉強になると、机に座ることが苦痛で、授業中、終始スマートフォンのメッセージ閲覧や送信をしてしまう状況が考えられる。言語学習については特に複雑化した状況が想定される。学習言語が話されている文化に興味を持っているため、言語能力を伸ばそうと学習を行っていても、学習成果を実感するまでに時間を要し、その間、つまらない学習教材や目的にそぐわない教授法などの意欲喪失要因のためやる気を維持することはとても難しく、小さな誘惑、例えば授業中に友達と余計なおしゃべりをするという誘惑に屈する可能性がある。

以上のように、目標が位置している領域によって人の行動は変わり、特にセルフ・コントロールにはその傾向があるため、その領域において特有な記述を含む尺度を作成する必要がある。その場合、その領域に関連した内容についてインタビューなどの質的研究手法を用いた状況を尋ねるボトムアップ方式が有効な研究手法となる。

3．やり抜く力とセルフ・コントロールを高める方法

教育分野における研究の第一義的目的は、どのように研究結果を教育実践に結びつけるかにある。第二言語学習における動機づけ研究において、自己イメージによる学習意欲向上の有効性が確認されて以降、その方法に基づいた教育的実践の方法が提示されている（例：Dörnyei & Kubanyiova, 2014, Hadfield & Dörnyei, 2013）。一方、やり抜く力とセルフ・コントロール力向上の実践方法の提示については遅れを取っているように思われる。セリグマン（2011）は、「今後10年で、やり抜く力とセルフ・コントロールの高め方について大きな発見を得ることができる」（P.125）ことを望み、予見している。

セルフ・コントロールについては、長期的で報いのある目標と短期的で瞬間的に満足を与える目標という二つの相反する目標がある状況において、人はどのように長期的目標に向かって欲求充足の先延ばしをすることができるのであろうか。例えば、Mischel（2014）のマシュマロ・テストの子どもたちは、マシュマロが見えないように目を閉じたり、それについて考えないようにしたり、あるいは小声で待つことを自分に言い聞かせたりした。Duckworth et al.（2016）では、高校生が有効だと思うセルフ・コントロールのストラテジーについての調査を行い、具体的例を提示している（表４参照）。ストラテジーの種類は段階によって違うものの、Duckworth et al. は、誘惑生成段階の状況ストラテジーを認知ストラテジーよりも非常に有効であると評価している。

表４　各概念の状況とその対処方法

ストラテジーの種類	対処方法の例
状況ストラテジー	
状況選択	● 静かで管理されている環境にいると集中できるので、図書館にいく。 ● できるまで部屋に閉じこもる、というのも、自分の部屋にはゲーム機は言うまでもなく、テレビもないからだ。
状況修正	● 電話の電源を切って枕の下に置く。そうしたら、それに触ろうという気にならないから。 ● 気が散るものすべてを片付けて、大切な試験があることを親に言う。そうすれば、私を見に来るので、無理やり課題をやり続けられる。
認知ストラテジー	
注意配置	● もっともつまらない授業でもGPAに加算され、自分の将来に影響することを思い出す。 ● 結果について考え、他のことすべてを締め出すのに全力を尽くす。
認知的変化	● もし１時間勉強したら、あとでテレビゲームをするというご褒美を自分に与えるようにする。 ● 目標を設定して、課題をいくつかに分ける。
反応調整	● それに取り組んで勉強するだけ。 ● 単にするだけ。集中して、終わらせるだけ。

出典：Duckworth et al.（2016）

やり抜く力を伸ばす方法として、Duckworth（2016）は内側から伸ばす方法と外側から伸ばす方法を挙げている。内から伸ばす方法としては、興味、練習、目的、そして希望が関係している：

- 興味－人は興味があるからこそ粘り強く努力ができるので、興味の持てることを探すこと、自分が行っている活動を楽しむこと、好きになることが望まれる。
- 練習－単に練習するだけでは不十分で、自分が行っている活動について意図的な練習をすることが大切である。意図的な練習は苦しいこともあるが、練習を習慣化することで取りかかりが容易に行えるようになる。
- 目的－自分が行っていることは、周囲の人や社会に役立つという目標を持つことが必要となる。このためには、周りにとっての自分の活動の有用さを考えることや、ロールモデルを見つけることが効果的である。
- 希望－自分の努力次第で将来は良くなるという信念を持つようにする。そのような信念は、自らの気持ちの持ち方で変わることもあり、また人の手助けで希望を持てることもある。

外から伸ばす方法については、親兄弟を含む家族、教師や仲間などの周りの人との関係や課外活動への参加が関わってくる：

- 周囲の人との関係－親の場合、子どもに対して暖かさを持ち、自主性を尊重すると同時に

厳格さをもって接することと、親自身がやり抜く力を実践し、子どもへの見本となることが必要である。他の周囲の人の場合も、これらに類する支援が望まれる。

- 課外活動への参加－親以外の大人の指導を受けられ、また周囲の人から多くのことを学ぶことができるだけでなく、上記の内から伸ばすやり抜く力を育むことも可能となる。このことにより、継続や進歩する経験を持つことが出来るが、途中で辞めることも可能にしておく必要がある。
- やり抜く力の強い文化あるいは集団の一員になること－人は集団に溶け込もうとする同調行動をとる傾向があるため、やり抜く力の強い人たちと共に活動することで、自分自身も自然とやり抜く力を実践することができる。

以上の様なストラテジーや方法が効果的に機能することにより、セルフ・コントロールとやり抜く力を高めていくことができるであろう。そして、これらの方法が独立したものとして、それぞれの力を高めていくようにするというよりも、お互いに関連し合っているため、状況に応じてその方法を使用することが大切である。だが、これらをどのように第二言語学習のコンテキストで活用できるかについては、さらなる検討が必要である。

Ⅴ　まとめ

本稿では、非認知的スキルで特に近年注目されている「やり抜く力」と「セルフ・コントロール」の研究を、第二言語学習への応用に向けての観点から論じてきた。本稿では、最初に心理学における両概念の研究を概観し、次に第二言語習得における非認知的スキルの代表であるモチベーションと自己調整の研究をまとめ、最後に第二言語学習においての応用研究を行う際の方向性について検討を行った。第二言語学習は長期にわたる活動であるため、学習者が困難や逆境に直面することが多々あり、また、勉強以外の様々な楽しく、短期的な満足を得られる誘惑も数多く存在する。そうした中で、やり抜く力とセルフ・コントロール力は、第二言語習得の成功に向けて大きな力となる。

Duckworth（2016）は、達成に向けての過程を次の二つの方程式で説明している。

「才能×努力＝スキル」と「スキル×努力＝達成」

才能は、スキルが上達する速さにおいて重要だが、それ以上に達成には努力が２回影響することから、大きな達成をえるためには努力が必要ということが分かる。朗報として、努力はかなり融通の利くもので、意識的に調整できる（Seligman, 2011）。そのため、努力できるように人を動機づける方法が求められる。ただし、努力においては、ただ「一生懸命頑張る」だけでは不十分である。その活動を「やり抜く」こと、つまり持続性が必要となる。そして活動の持続によって本当の達成が可能になる。特に、本稿での重要な二つの概念「やり抜く力」と「セルフ・コントロール力」は、言語習得への努力を維持するためのカギとなる。

Duckworth and Seligman（2005）は次のように述べている：

アメリカの青少年における学業不振の原因については、能力の低い教師や、退屈な教科書

や、一クラスの生徒数などがよく非難の的になっている。だが、生徒が自らの知的潜在能力を十分に伸ばせない理由として、私たちは別の理由を提示したい。それは、生徒たちが自制心を働かせることができないことだ。数多くのアメリカの子どもが、長期的な利益のために短期的な娯楽を犠牲にすることを強いる選択をすることに困難を抱えていると私たちは考えている。自制心を強化するプログラムこそ、学業的達成を高めるための王道であると思われる。(p.944)[7]

彼らはアメリカの状況について述べているが、同じことが日本をも含む多くの先進国にも当てはまるであろう。有能な教師の育成、より魅力ある教材の開発、適切な学習環境の整備といった学習者の外的要因を整備することは必要である。それとともに、学習者自身の内からの力、目標、目標に向かってやり抜く力と自分をコントロールする力を培うように学習者自身を教育することが、今後の言語学習の大きな課題である。そして、それが言語教育心理学における一つの目標でもある。

注

本論文は、日本学術振興会の科学研究費補助金（基盤研究（C）、課題番号16K02919、研究課題名：第二言語習得におけるやり抜く力と自己コントロールに関する実証研究）の助成による研究の一部である。

[1] 分野によってこのスキルの名称は異なる（Tough, 2012）。経済学者は「非認知的スキル（non-cognitive skills）」、心理学者は「人格の特徴（personality traits）」、一般の人々は「性格（character）」と呼んでいるという。

[2] Gritの訳語としては、「根気」としている訳者もいれば（宇野, 2014）、本稿で用いている「やり抜く力」としている訳者もいる（神崎, 2016; 柴田, 2015; 高山, 2013）。

[3] Ericsson & Pool（2016）の訳に関しては、土方（2016）を参照した。

[4] 日本語訳は吉津・西川（2013）を参照した。

[5] Self-controlの訳語としては、「自制（心）」としている訳者もいれば（柴田, 2015）、自己コントロールとしている訳者もいる（宇野, 2014）。

[6] 日本語訳は尾崎他（2016）を参照した。

[7] 日本語訳は宇野（2014）によるセリグマン（2011）を参照した。

参考文献

Baumeister, R.F., & Vohs, K.D.（Eds.）*Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*（Guilford Press, 2004）

Carver, C.S., & Scheier, M.F.“Self-regulation of action and affect”In K.D. Vohs & R.F. Baumeister（Eds.）, *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*（3rd ed.）（Guilford Press, 2016）pp.3–23

Christensen, R., & Knezek, G.“Comparative measures of grit, tenacity and perseverance” *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 8, 1,（2014）pp.16–

30
Csizér, K., & Kormos, J. “Learning experiences, selves and motivated learning behaviour: A comparative analysis of structural models” In Z. Dörnyei & E. Ushioda (Eds.), *Motivation, language identity and the L2 self* (Multilingual Matters, 2009) pp.98–119
Csizér, K., & Tankó, G. “English majors’ self-regulatory control strategy use in academic writing and its relation to L2 motivation” *Applied Linguistics* (in press)
de Ridder, D.T.D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F.M., & Baumeister, R.F. “Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors” *Personality and Social Psychology Review*, 16, 1, (2012) pp.176–199
Dörnyei, Z. *Motivational strategies in the language classroom* (Cambridge University Press, 2001)
Dörnyei, Z. *The psychology of the language learner: Individual differences in second language acquisition* (Lawrence Erlbaum, 2005)
Dörnyei, Z. “The L2 motivational self system” In Z. Dörnyei & E. Ushioda (Eds.), *Motivation, language identity and the L2 self* (Multilingual Matters, 2009) pp.9–42
Dörnyei, Z., & Kubanyiova, M. *Motivating learners, motivating teachers* (Cambridge University Press, 2014)
Dörnyei, Z., & Ryan, S. *The psychology of the language learner revisited* (Routledge, 2015)
Dörnyei, Z., & Ushioda, E. *Teaching and researching motivation* (2nd ed.) (Pearson, 2011)
Duckworth, A.L. *Grit: The power of passion and perseverance* (Scribner, 2016)（神崎朗子訳、『やり抜く力：人生のあらゆる成功を決める「究極の能力」を身につける』、ダイヤモンド社、2016）
Duckworth, A.L., & Gross, J.J. “Self-control and grit: Related but separable determinants of success” *Current Directions in Psychological Science*, 23, 5, (2014) pp.319–325
Duckworth, A.L., & Kern, M.L. “A meta-analysis of the convergent validity of self-control measures” *Journal of Research in Personality*, 45, 3, (2011) pp.259–268
Duckworth, A.L., Peterson, C., Matthews, M.D., & Kelly, D.R. “Grit: Perseverance and passion for long-term goals” *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 6, (2007) pp.1087–1101
Duckworth, A.L., & Quinn, P.D. “Development and validation of the short grit scale (Grit-S) *Journal of Personality Assessment*, 91, 2, (2009) pp.166–174
Duckworth, A.L., & Seligman, M.E.P. “Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents” *Psychological Science*, 16, 12, (2009) pp.939–944
Duckworth, A.L., Tsukayama, E., & May, H. “Establishing causality using longitudinal hierarchical linear modeling: An illustration predicting achievement from self-control” *Social Psychology and Personality Science*, 1, 4, (2010) pp.311–317
Duckworth, A.L., White, R.E., Matteucci, A.J., Shearer, A., & Gross, J.J. “A stitch in time: Strategic self-control in high school and college students” *Journal of Educational Psychology*, 108, 3, (2016) pp.329–341
Ericsson, A., & Pool, R. *Peak: Secrets from the new science of expertise* (Houghton Mifflin

Harcourt, 2016)（土方奈美訳、『超一流になるのは才能か努力か？』、文藝春秋、2016）
Falout, J., Elwood, J., & Hood, M. “Demotivation: Affective states and learning outcomes *System*, 37, 3, (2009) pp.403–417
Fujita, K. “On conceptualizing self-control as more than the effortful inhibition of impulses” *Personality and Social Psychology Review*, 15, 4, (2011) pp.352–366
Gardner, R.C. *Social psychology and second language learning: The role of attitudes and motivation* (Edward Arnold, 1985)
Gardner, R.C., & Lambert, W.E. “Motivational variables in second-language acquisition” *Canadian Journal of Psychology*, 13, 4, (1959) pp.266–272
Gardner, R.C., & Lambert, W.E. *Attitudes and motivation in second-language learning* (Newbury House, 1972)
Hadfield, J., & Dörnyei, Z. *Motivating learning* (Routledge, 2013)
Heckman, J.J. “Schools, skills and synapses” *Economic Inquiry*, 46, 3, (2008) pp.289–324
Heckman, J.J. *Giving kids a fair chance* (MIT Press, 2013)（古草秀子訳、『幼児教育の経済学』、東洋経済新報社、2015）
Higgins, E.T. “Self-discrepancy: A theory relating self and affect” *Psychological Review*, 94, 3, (1987) pp.319–340
Inzlicht, M., & Schmeichel, B.J. “Beyond limited resources: Self-control failure as the product of shifting priorities” In K.D. Vohs & R.F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (3rd ed.) (Guilford Press, 2016) pp.165–181
Kikuchi, K. *Demotivation in second language acquisition: Insights from Japan.* (Multilingual Matters, 2015)
Kormos, J., & Csizér, K. “Age-related differences in the motivation of learning English as a foreign language: Attitudes, selves, and motivated learning behavior” *Language Learning*, 58, 2, (2008) pp.327–355
Kormos, J., & Csizér, K. “The interaction of motivation, self-regulatory strategies, and autonomous learning behavior in different learner groups” *TESOL Quarterly* 48, 2, (2014) pp.275–299
Lake, J. “Positive L2 self: Linking positive psychology with L2 motivation” In M.T. Apple, D. Da Silva, & T. Fellner (Eds.), *Language learning motivation in Japan* (Multilingual Matters, 2013) pp.225–244
Maranges, H.M., & Baumeister, R.F. “Self-control and ego depletion” In K.D. Vohs & R.F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (3rd ed.) (Guilford Press, 2016) pp.42–61
Markus, H.R., & Nurius, P. “Possible selves” *American Psychologist* 41, 9, (1986) pp.954–969
Mischel, W. *The marshmallow test: Why self-control is the engine of success* (Little, Brown and Company, 2014)（柴田裕之訳、『マシュマロ・テスト：成功する子・しない子』、早川書房、2015）
Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M.L. “Delay of gratification in children” *Science*, 244, 4907, (1989) pp.933–938

Moffitt, T.E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R.J., Harrington, H., . . . Caspi, A. “A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety” *PNAS*, 108, 7, (2011) pp.2693–2698

Noels, K.A. “Learning Spanish as a second language: learners’ orientations and perceptions of their teachers’ communication style” *Language Learning*, 51, 1, (2001) pp.107–144

Noels, K.A., Clément, R., & Pelletier, L.G. “Perceptions of teachers’ communicative style and students’ intrinsic and extrinsic motivation” *Modern Language Journal*, 83, 1, (2001) pp.23–34

Noels, K.A., Pelletier, L.G., Clément, R., & Vallerand, R.J. “Why are you learning a second language? Motivational orientations and self-determination theory” *Language Learning*, 50, 1, (2000) pp.57–85

Robertson-Kraft, C., & Duckworth, A.L. “True grit: Trait-level perseverance and passion for long-term goals predicts effectiveness and retention among novice teachers” *Teachers College Record*, 116, 3, (2014) pp.1–27

Ryan, S. “Self and identity in L2 motivation in Japan: The ideal L2 self and Japanese learners of English” In Z. Dörnyei & E. Ushioda (Eds.), *Motivation, language identity and the L2 self* (Multilingual Matters, 2009) pp.120–143

Sakai, H., & Kikuchi, K. “An analysis of demotivators in the EFL classroom” *System*, 37, 1, (2009) pp.57–69

Schmeichel, B.J., & Baumeister, R.F. “Self-regulatory strengths” In R.F. Baumeister & K.D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (Guilford Press, 2004). pp.84–98

Seligman, M.E.P. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being* (Free Press, 2011)（宇野カオリ監訳、『ポジティブ心理学の挑戦：“幸福”理論から“持続的幸福”へ』、ディスカヴァー・トゥエンティワン、2014）

Taguchi, T., Magid, M., & Papi, M. “The L2 motivational self system among Japanese, Chinese, and Iranian learners of English: A comparative study” In Z. Dörnyei & E. Ushioda (Eds.), *Motivation, language identity and the L2 self* (Multilingual Matters, 2009) pp.66–97

Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. “High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success” *Journal of Personality*, 72, 2, (2004) pp.271–324

Tough, P. *How children succeed: Grit, curiosity and the hidden power of character* (Houghton Mifflin Harcourt, 2012)（高山真由美訳、『成功する子失敗する子：何が「その後の人生」を決めるのか』、英治出版、2013）

Tseng, W.-T., Dörnyei, Z., & Schmitt, N. “A new approach to assessing strategic learning: The case of self-regulation in vocabulary acquisition” *Applied Linguistics*, 27, 1, (2006) pp.78–102

Tsukayama, E., Duckworth, A.L., & Kim, B. “Domain-specific impulsivity in school-age children” *Developmental Science*, 16, 6, (2013) pp.879–893

Ushioda, E. “Language learning at university: Exploring the role of motivational thinking” In Z. Dörnyei & R. Schmidt（Eds.）, *Motivation and second language acquisition*（University of Hawai’i, Second Language Teaching and Curriculum Center, 2001）pp.99–125
Vohs, K.D., & Baumeister, R.F.（Eds.）*Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*（2nd ed.）（Guilford Press, 2011）
Vohs, K.D., & Baumeister, R.F.（Eds.）*Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*（3rd ed.）（Guilford Press, 2016）
田口達也（2015）「第二言語習得におけるポジティブ心理学の応用に向けての一考察」『龍谷大学国際センター研究年報』24 pp.35–47
週刊東洋経済（2015）「『教育の経済学』その子育て、間違っていませんか？」『週刊東洋経済』10.24 pp.48–85
宮崎貴子・中江須美・古賀ひろみ・押見輝男（2007）「特性自己コントロール及び状態自己消耗の測定」『立教大学心理研究』49 pp.33–45
尾崎由佳・後藤崇志・小林麻衣・沓澤岳（2016）「セルフコントロール尺度短縮版の邦訳および信頼性・妥当性の検討」『心理学研究』87（2）pp.144–154
西川一二・奥上紫緒里・雨宮俊彦（2015）「日本語版Short Grit（Grit-S）尺度の作成」『パーソナリティ研究』24 pp.167–169
吉津潤・西川一二（2013）「日本語版Grit尺度の作成－不屈の精神とはなにか－」日本感情心理学会第20回大会プログラム