原注

はじめに


第一部 どうしてゲームでスーパーベターになれるのか
1. 10億人というのは、20以上のグローバルなゲームプレイ人口統計、市場報告から、わたしがはじき出した数字である。これらの統計、報告には、2014 Entertainment Software Association’s Demographic Report、Newzoo’s 2013 Global Games Market Report が含まれている。後者の報告では、全世界に12.3億人のアクティブなビデオゲーマーがいると見積もりられている（北米：1億 9200万人、ヨーロッパ、
中東、アフリカ：4億4600万人、アジア：4億7700万人、ラテンアメリカ：1億1600万人）。


第一章 あなたは自分が思っているよりも強い


2. 『スノーワールド』を使った VR 疼痛緩和の有効性について、最新の情報は以下で入手できる。www. hitl.washington.edu/projects/vrpain


第二章 あなたには仲間になってくれる人がたくさんいる

1. Michiel M. Spapé et al., "Keep Your Opponents Close: Social Context Affects EEG and fEMG Linkage in a
Turn-Based Computer Game,” *PLOS ONE* 8, no. 11 (2013): e78795.


26. Andrew K. Przybylski et al., "Competence-Impeding Electronic Games and Players’ Aggressive Feelings,


第三章 あなたは自分自身の物語のヒーローである

13. Matthew Ventura, Valerie Shute, and Weinan Zhao, “The Relationship Between Video Game Use and a

第四章 ゲームからゲームフルへの跳躍


第二部 ゲームフルに生きるには

第五章 自分自身に挑む
1. プレイヤーはゲーム中にフラストレーション、怒り、悲しみを感じていると回答することもあるが、
ゲームが持つ“ごっこ遊び”という性質のおかげで、同時に、こうしたネガティブな感情を安全な環
境でコントロールしたり、変化させたりできるとも感じている。以下は、この現象に関するすぐれた
要約である。Isabela Granic, Adam Lobel, and Rutger C.M.E. Engels, "The Benefits of Playing Video
2. Robert J. Harmison, "Peak Performance in Sport: Identifying Ideal Performance States and Developing
3. Alison Wood Brooks, "Get Excited: Reappraising Pre-Performance Anxiety as Excitement," Journal of
4. 以下は、恐れの精神と挑戦の精神に関する主要な研究である。Susan Folkman et al., "Dynamics of a
Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes," Journal of Personality and
5. Richard M. Ryan, C. Scott Rigby, and Andrew Przybylski, "The Motivational Pull of Video Games: A Self-
6. 過去30年間のデジタルゲーム研究において、Robert F. McClure and F. Gary Mears, "Video Game
271–76に始まり、John L. Sherry et al., "Video Game Uses and Gratifications as Predictors of Use and
Game Preference," in Peter Vorderer and Jennings Bryant, eds., Playing Video Games: Motives, Responses,
and Consequences (n.p.: Lawrence Erlbaum Associates, 2006): 213–24; Kristen Lucas and John L. Sherry,
"Sex Differences in Video Game Play: A Communication-Based Explanation," Communication Research 31,
no. 5 (2004): 499–523; and Cheryl K. Olson, "Children’s Motivations for Video Game Play in the Context of
して確認されてきた。
7. この研究について、すばらしい要約がある。以下を参照。Anat Drach-Zahavy and Miriam Erez,
"Challenge Versus Threat Effects on the Goal-Performance Relationship," Organizational Behavior and
8. Allison S. Troy et al., "Seeing the Silver Lining: Cognitive Reappraisal Ability Moderates the Relationship
9. Jim Blascovich et al., "Predicting Athletic Performance from Cardiovascular Indexes of Challenge and
11. Kenneth I. Pakenham and Machelle Rinaldis, "The Role of Illness, Resources, Appraisal, and Coping
Strategies in Adjustment to HIV/AIDS: The Direct and Buffering Effects," Journal of Behavioral Medicine
24, no. 3 (2001): 259–79; Heather M. Franks and Scott C. Roesch, "Appraisals and Coping in People Living
12. Annette L. Stanton et al., "Cognitive Appraisal and Adjustment to Infertility," Women and Health 17, no. 3


第六章 パワーアップアイテム


265–71.
16. 同上。
20. Kok and Fredrickson, “Upward Spirals of the Heart” を参照。
25. Kok and Fredrickson, “Upward Spirals of the Heart” を参照。

第七章 悪者
2. スーパーベターのサイエンスアドバイザーにはスタンフォード・スクール・オブ・メディシンのジェイムズ・ドティ、カリフォルニア大学バークレー校グレーター・グッド科学センターのダナー・ケルナー、スタンフォード大学「思いやりと利他主義研究教育センター」のケリー・マクゴニガル、ペンシルヴァニア大学の臨床心理学博士号候補生アン・マリー・レープク、オハイオ州立大学メディシンカレッジの科学研究員リーザ・ワーセン＝チャウダーリなどがいる。サイエンス・ライターのべズ・マックスウェルも力を貸してくれた。


12. *Measuring Experiential Avoidance*. Steven C. Hayes, Richard T. Bissett, Jacqueline Pistorello, and Dosheen T. Cook, University of Nevada, Reno; Kirk Strosahl, Mountainview Consulting Group; Kelly G. Wilson, University of Mississippi; Melissa A. Polusny, Minneapolis VA Medical Center; Thane A. Dykstra, Trinity Services; Sonja V. Batten, Yale University School of Medicine; Sherry H. Stewart, Dalhousie University; Michael J. Zvolensky, University of Vermont; George H. Eifert, Chapman University; Frank W. Bond, Goldsmiths College, University of London; John P. Forsyth and Maria Karekla, State University of New York at Albany; and Susan M. McCurry, University of Washington. 以下も参照。Steven C. Hayes et al., “Measuring Experiential Avoidance: A Preliminary Test of a Working Model,” Psychological Record 54 (2004): 553–78.


第八章 クエスト


15. 同上。


2. 一般的な余暇時間についてのグローバルな統計は存在していないが（ビデオゲームのプレイ時間に関するグローバルな統計については、上記の注を参照のこと）、カードゲーム、ボードゲーム、スポーツの消費時間に関する全国調査（労働統計局の2014 American Time Use Surveyなど）から、非デジタルゲームのプレイについても、少なくとも同じだけの時間が費やされているはずであると、知識にもとづいた推測ができる。消費時間に関して国連がおこなったその他の全国調査については、以下を参照。
http://unstats.un.org/unsd/demographic/sconcerns/tuse


第一〇章 秘密の正体


10. Kross and Ayduk, ”Making Meaning.”

11. Kross et al., ”Self-Talk as a Regulatory Mechanism.”


第一章 大勝利


第三部
冒険 1 愛のつながり


6. ケリー・マクゴニガル博士とわたしは、オプラ・ウィンフリー・ネットワーク（OWN）との“スーパーベーター”特別協働プロジェクト、「オプラのサンキュー・ゲーム」の一環として、三つの要素で構成される感謝の言葉を作り出した。


12. Christopher K. Germer, *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts*
冒険２ ニンジャ式変身


冒険３ 時間リッチ

5. Dana R. Carney, Amy J. C. Cuddy, and Andy J. Yap, "Power Posing: Brief Nonverbal Displays Affect

科学的研究について