

短大生の対人態度と不安

——内的作業モデルと特性不安からの検討——¹⁾

矢 野 由 佳 子

はじめに

高校生活から短大生活への移行には、授業形態や友人関係の変化、進路選択の準備など、対人関係や社会関係での葛藤、緊張、不安を伴うことが予想される。エリクソン (Erikson, E. H.) の心理社会的発達段階によると、青年期には「自分とは何者か」を模索し、客観的な自己像を受け入れていくこと、すなわちアイデンティティ (identity) の確立が発達課題とされている。その過程、つまり葛藤や緊張、不安を自分なりの手法で処理していくことも発達であるといえよう。短大での授業から感じることや一緒に過ごす友人、進路に伴う活動などが、その素材を提供している部分は大きいと考えられる。本研究では、①対人態度と不安の側面から短大生の心的傾向を探ること、②実生活で不安の高い学生を早期に発見し、心理臨床学的視点から適応を援助する可能性を検討することを目的とする。なお、本研究では、心理的不適応を起こしている状態を自らの発達課題との不適合が起きている状態と考える。そして適応援助とは、学校生活や日常生活で困っていることを材料に、自らの発達課題と適合させていく作業と考える。

問 題

1. 愛着理論と内的作業モデル

愛着 (attachment) とは、特定の対象 (多くの場合が母親を始めとした主たる養育者) との間で形成される情緒的結びつきである。²⁾ ボウルビー (Bowlby, J) は、乳幼児期に体験した愛着関係がその後の対人関係のベースになると考え、これを内的作業モデル (internal working models: IWM) と呼んだ。内的作業モデルとは、個人が内的に捉えている他者と自己の関係性である。つまり、乳幼児期に身体感覚を中心として体験した愛着関係は、他者と自己の関係性をあらわす手がかりとなり、その手がかりが発達と共に内的作業モデルへ発展すると考えられる。

内的作業モデルの捉え方は複数あるが (遠藤, 1992)、本研究では、戸田 (1988) による内的作業モデル尺度を参考に検討を行う。戸田の尺度は、ヘイザンとシェイパー (Hazan, C., & Shaver, P. 1987) の成人用愛着スタイル尺度から発展したものである。戸田、およびヘイザンらによる尺度は、エインズワースら (Ainsworth et al., 1978) によるストレンジシチュエーション法 (Strange Situation Procedure: SSP) で分類される乳幼児期の愛着パターン、つまり安定型、回避型、アンビバレント型の3パターンに対応している (表1)。

ストレンジシチュエーション法の分類では、安定型はあくまでも平均的な愛着関係であり、それが望ましいとは必ずしも断定されないと考えられている。³⁾ 内的作業モデルも同様に、安定型のみが望ましい表象モデルであるとは言えないと考えられる。病理性が疑われない、つまり自我機能

表1 ストレンジシチュエーション法 (SSP) と内的作業モデル(IWM)の対応

タイプ	SSP	IWM
安定	分離場面で不安を、再会場面で喜びを示す。(養育者が安全の基地として機能)	他者との安定した信頼関係を築く。
アンビバレント	分離場面で大きく動揺し、再会場面で混乱、怒りを示す。	他者との深いつきあいを求める一方でその関係性に確信を持ちにくい。
回避	分離・再会に反応しない。自分のペースで遊びを続ける。	他者との深いつきあいを自ら避ける。

(ego function) が健康である上で葛藤を抱いていない場合や日頃の対人関係においてその人らしさが発揮されている場合は、タイプに関係なく健康度が高いと判断されるからである。しかし、愛着欲求が正当に満たされなかった経験の結果として表象モデルが形成されている場合、自身の対人態度に不全感を抱いている可能性が考慮され、心理的不適応が生じると仮定される。発達の観点から考えると、青年期の発達課題、すなわちアイデンティティを確立していく上で捉えようとしている自己との間に葛藤が生じ、不適合が生じると考えられる。そこで本研究では、アンビバレント型、回避型の表象モデルを不安定さを示す指標の1つとして仮定する。

愛着理論とその後の対人関係の関連を考える際、「親子関係が良好であればその後の対人関係も良好である」と直線的に理解される危険性を孕んでいると言えるだろう。確かに、乳幼児期の愛着パターンと小学生になった時の友だち関係を見ると、愛着関係が安定していた子どもは小学校でも友だちが多く人気者である傾向が示されているし (Booth et al., 1991)、ヘイザンらの理論によれば、青年期になってからの恋愛関係と愛着関係は対応すると考えられている (Hazan, C., & Shaver, P. 1987, 酒井, 2001)。実際の子どもの発達環境は複雑であるし、友人や教師、恋人との出会いによって、愛着関係が不安定でも安定した対人関係を築いていく、あるいはその逆の可能性も十分考えられる。愛着関係と対人関係の因果関係や、乳幼児期に遡った解釈は、慎重に論じられるべきであると考えられる。

2. 不安理論

不安は、心理的防衛機制に代表されるように、心理的葛藤を表す重要な概念である。個人は不安が刺激されたときに、その不安と向き合うことを意図的に避ける (否認)、不安材料に対するのと逆の感情を持つ (反動形成) など、無意識的に様々な防衛機制を使い分けている。ロールシャッハテスト等の投影法による心理検査において、図版から連想される不安材料をどう扱うかが病理の査定基準の1つとなるように、防衛機制を使い分けるのは、人格の健康的な部分でもあるといえる。

不安は潜在的なもの、顕在的なもの、身体症状として表れているものに大別されるが、本研究では、顕在的な不安、つまり各個人が比較的自覚している不安を対象とする。スピルバーガー (Spielberger, C. D.) は、今現在の不安 (状態不安) と、日常的に感じている不安 (特性不安) を分けて捉えた。日常的に不安を感じにくい人物でも緊張状態におかれたときには不安が高まるなど、状況に応じて不安の質が異なることに着目し、STAI (State-Trait Anxiety Inventory; 状態-特性不安検査) を開発した。つまり、状態不安はその状態が個人にどれだけ不安を喚起させるか (e.g., 模擬試験か本試験か) によって異なるが、特性不安はその個人が日常的にどれだけ不安を喚起されやすいか (e.g., 日頃から緊張しやすいか) という安定した心的傾向であると考えられる。内的作業モデルとの関連性を考えた場合、日頃の対人関係において不全感が強い場合は、対人関係と独立した出来事であっても日常的に不安が喚起されやすいことが予想される。

方 法

1. 対象と手続き

短期大学1年生女子65名。新入生合宿オリエンテーションの際に、自己発見を目的としたセッションの時間を設け、調査を実施した。セッションでは、TEG（新版東大式エゴグラム）を用い、その場で自己採点によるフィードバックを行った。質問紙は、回答後にどのようなことを見るためのものであったかを説明し、後日、希望者へ個別にフィードバック面接を行った。

2. 質問紙

質問の内容、項目数が対象者へ与える負担を考慮し、次の2つの尺度を用いた。

① 内的作業モデル尺度（戸田，1988）

ヘイザンとシェイパー（1987）の成人用愛着スタイル尺度を参考に、戸田（1988）が作成したものである。「安定尺度」「アンビバレント尺度」「回避尺度」各6項目、計18項目から構成される。「非常によくあてはまる」（6点）から「全くあてはまらない」（1点）の6件法により尋ねた。

② 特性不安尺度—STAI 日本語版（清水・今栄，1981）

スピルバーガー（1970）のSTAI（状態—特性不安検査）を清水・今栄（1981）が日本語版で作成したものを採用した。日頃の心の状態を示す20項目の文章について「全くそうである」（4点）から「全くそうでない」（1点）までの4件法により尋ねた。STAIは水口ら（1991）が翻訳、標準化したものが心理検査として臨床場面で広く使用されているが、①質問文が清水・今栄による日本語版の方が平易であり、対象者に理解されやすいと判断したこと、②本研究では、日常的な不安の高さを測定することを目的とし、特性不安を問う20項目のみを採用したため、分割して使用できる清水・今栄（1981）の日本語版を採用した。なお、特性不安を問うものとしてはテイラー（Taylor, J. A.）によるMAS不安検査（Manifest Anxiety Scale）が代表的な質問紙であるが、質問項目が多く対象者への負担がやや大きいことと、STAIの特性不安尺度との相関は0.75であり（水口ら，1991）、妥当性が確認されていることから、STAIの特性不安尺度を採用した。

③ 相談機関での受診歴の有無

これまでに病院、クリニック、その他の相談機関でカウンセリングを受けたことがあるかどうかを尋ね、ある場合は受けていた時期と相談機関、主訴の回答を求めた。答えられる範囲での回答でよいこと、秘密を厳守することを記した。

結果と考察

1. 内的作業モデル尺度

内的作業モデル尺度について、先行研究にならい、3種類の下位尺度得点を求めた（表2）。回避尺度の得点がやや低く、回避傾向に該当する対象者が少なかったことが予想された。つまり、人との関係性を回避する対象者は少なかったと言える。一方で、アンビバレント尺度の平均点が若干高く、アンビバレントな表象モデルを有している対象者が多かったことが予想された。

実際に対象者の回答がどのように分類されるのかを確かめるために、対象者全員の尺度ごとの得点を算出し、3尺度のうち最も得点の高い尺度をその対象者の特性と考えた（表3）。その結果、安定得点が最も高かった対象者と、アンビバレント得点が最も高かった対象者が、それぞれ40%程度の割合で見出された。複数で同得点を示し複合群に分類された8名は、安定とアンビバレントが同得点だった者が4名、アンビバレントと回避が2名、安定と回避、3尺度すべてが同得点だった

表2 下位尺度得点と標準偏差

尺度	得点	標準偏差
安定	3.58	0.82
アンビバレント	3.77	0.87
回避	2.7	0.69

表3 高得点を示した下位尺度別人数

尺度	人数 (%)
安定	28 (43.1)
アンビバレント	26 (40.0)
回避	3 (4.6)
複合(複数が同得点)	8 (12.3)

表4 下位尺度得点と不安得点の相関

尺度	安定	アンビバレント	回避
不安得点	-0.27*	0.42**	0.08
安定		-0.42**	-0.24
アンビバレント			0.06

*p<.05 **p<.001

者がそれぞれ1名であった。エインズワースら(1978)によるストレンジシチュエーション法の結果の分類や、アメリカでの研究を総括すると安定群に該当する割合が64.8%、アンビバレントが21.1%、回避が14.1%である。これは乳幼児の結果なので、内的作業モデル尺度の分類と比較することはできないし、日本人はアンビバレント型の割合がやや高いといわれている。⁴⁾しかし、内的作業モデル尺度がストレンジシチュエーション法の分類に対応して作成されていることを考えると、同様の割合が見出されることが予想される。このことから、アンビバレント傾向を示す対象者がやや多い、つまり、「自分は嫌われているのではないか」「自分を信用できない」「自分に自信が持てない」と感じている対象者がやや多いことが示唆された。今回の対象グループの特性と考えられるのか、異なるグループで実施しても同じ結果が得られるのかどうかは、今後の課題としたい。

2. 特性不安尺度

STAI日本語版の特性不安項目の得点を算出した。その結果、80点満点のうち53.32点という高い平均値が求められた。標準化されたSTAI日本語版の手引き(水口ら, 1991)によると、「女性では45点以上が高不安と判断する場合の目安(p11)」となっていることから、今回の対象者の不安は相当高かったといえる。このことは、日常的に不安の高い対象者が多いことを示している。調査を行った状況を考慮すると、環境移行時の宿泊行事で実施したことから、不安が有意に高かったと考えることができる。但し、特性不安とは本来、状況に左右されない不安の程度を測っているため、状況の効果が考えられたとしても、特性不安が高いという特徴は示されたといえる。ちょっとしたことで不安を感じやすい対象者が多いとすると、環境移行時に感じる不安は今回の値で示されているように相当高く、入学時の心理的サポートが、その後の適応を促進する上で重要であると考えられる。

3. 内的作業モデルと特性不安

内的作業モデルと特性不安(不安得点)の相互関係を調べるために相関係数を算出した(表4)。その結果、安定尺度と不安得点に有意な負の相関が認められ($r = -.27, p < .05$)、安定傾向を示した者は不安得点が低いことが示された。一方、アンビバレント尺度と不安得点に有意な正の相関が認められ($r = .42, p < .001$)、アンビバレント傾向を示した者は不安得点も高いことが示された。不安得点が高く、アンビバレントな表象モデルを有している対象者は、日頃の対人関係において「自分は嫌われているのではないだろうか」「自分に自信が持てない」といった感覚を有しており、

日常生活でも不安を刺激されやすい傾向が考えられる。つまり不安定な心的傾向が予想され、心理臨床的援助の対象になり得る可能性が高いと予想される。アンビバレント傾向を示した対象者の割合を考えると、不安定な心的傾向を有する学生が潜在的に多いことが感じられた。

4. 相談機関での受診歴の有無

これまでに相談機関で受診したことがあるかどうか尋ねたところ、1割近い学生が相談機関を訪れた経験があると回答した。このことは、先に述べた、心理臨床的援助の対象となり得る学生の多さを反映していると同時に、一方では相談機関へかかることがそう珍しい現象ではないことが反映されているともいえる。文部科学省によるスクールカウンセラー制度の浸透などが、現代の短大生にとって、心の悩みを他者へ相談することを身近なものにしていると考えられる。なお、受診歴のある学生の不安得点は全員が平均より低く、早期に専門機関で治療を受けることの効果が示唆された。後述するフィードバックの際、受診歴のある学生に経緯などを尋ねた所、「困ったらまたそこに行けば大丈夫だという行き場所ができた」といった、安心できる場所として相談機関が機能していることがうかがえた。短大における相談機能の役割に期待できる所も大きいといえるだろう。

5. 学生へのフィードバック

質問紙で得られた結果との整合性を確かめるために、そして心理的不適応を訴える学生を早期に発見するために、個別面接によるフィードバックを実施した。全員に実施する時間を確保するのが難しく、希望者を対象とした。全体へのフィードバックは、授業時間の一部を利用して実施した。下位尺度の一覧（付表参照）と、下位尺度別人数（表3）を資料として配布し、そこから考えられた全体の傾向を解説した。自分自身の結果としてフィードバックを受けることには抵抗があるという対象者が、全体の結果の中に身を置いて主観的に感じとる機会として有効であるように感じた。

個別のフィードバックを希望する学生を募った所、15名（約2割）が希望した。15分程の時間で半構造化面接の手法により実施した。①内的作業モデルの下位尺度の説明と自分がどれに当てはまるとするか、②不安得点の説明と自分の不安の高さをどう感じているか、の2点を尋ねた後に、結果を返した。フィードバックの最後には、筆者と共にTEGの解釈をし、今現在困っていることについて尋ねた。①②共に、ほぼ全員が実際の結果と同じ解釈をした。つまり、テスト結果の妥当性が間接的に示されたと共に、学生が自身の対人態度や不安について客観的に捉えていることが示唆された。「仲がいいと思っている子が他の子と仲良くしていると、嫌われているのではないかと思うことが時々ある」「何でも話せるような深いつきあいをしたいと思っているが、相手となかなかじっくりいえないことが多い」「気にしやすいから不安得点が高いと思う」「いつも心配しておくことで何が起ころうとも安心という気持ちがある」など、実生活に即した自己の内面が語られた。

以上から、実際の結果と大きく異なる解釈をした者はなかったと判断された。①自身の対人態度や不安について客観的に捉えていること、②質問紙の結果から予想された不安定さが顕在化しているとは限らないことが示唆された。つまり、問題で述べたように、アンビバレント型や回避型の表象モデルを有していても、そこで安定した対人関係を築いている可能性が示唆された。「(主観的な体験として)友人関係がぎくしゃくすることがある」など不快感を抱きつつも、その思考が自身の対人態度として定着しており、あえて多くの人と仲良くしようとしたり、考えすぎだと思ふことの方が負担になるという心性が感じられた。アイデンティティを確立していく上でのテーマとなること、あるいはその後の対人関係や社会生活で葛藤が生じたときに不安定さが顕在化し、適応が困難になる可能性が予想された。ただし、全員に実施したわけではないので、客観的に自己を捉えている者がフィードバック面接を希望した可能性も残された。なお、フィードバック面接希望者の結果には大きな偏りがなく、不安の高い学生や、安定している学生が集中してフィードバックを希望す

るといった傾向は見られなかった。

総括的討論

1. 調査結果について

他者と自己との表象モデルである内的作業モデルにより短大生の心的傾向を検討した結果、アンビバレントな表象モデルを有する対象者がやや高い割合で見出された。筆者が日頃の学生との関わりの中で主観的に感じている、対人関係や社会関係で生じる葛藤への対処の未熟さは、ちょっとしたことで動揺しやすい心性、つまり特性不安の高さや、他者とのつきあいでの自信のなさが反映されていると考えられる。ただ、個別に実施したフィードバックから、そのスタイルが自分自身の対人態度として定着しており、そこに大きな葛藤を抱えているとは断定されないことがうかがえた。

不安を抱える学生の早期発見と対処という予防的観点で考えたとき、調査の結果から不安定さが顕著な臨床群を拾い上げて対処することが、学生の適応を促進する上で重要であると予想された。しかし、アンビバレント傾向を有する学生がやや多く、不安得点が全体を通して高かったことから、誰もが臨床群になる可能性を考慮して、全体的なサポート体制を確立していくことが急務であると感じられた。具体的には、潜在的に不安定な要素を持つ学生が多い可能性を考慮した、共感的な指導体制が望まれるといえる。ここでいう共感とは、「学生の立場での理解を試みる姿勢」とするのが妥当であろう。ロジャーズ (Rogers, C. R.) による心理療法的な意味合いの共感、すなわちクライアントの感情を同じように体験する共感とは少し違った意味合いを持つ。塩澤・岡林 (2002) によると、入学直後は多くの人物 (学内外の友人、大学の教職員など) からのサポートが必要とされ、大学生生活へ慣れるに従い、必要とするサポートが減少してくる。いずれも学内の友人のサポートは効果的に働くのだが、一方で大学教員や先輩といった学内の情報に詳しい者の情緒的なサポートが、入学3ヶ月後の新入生の抑うつを下げる効果を示していた。短大の教職員が現実的な情報の提供も含めて学生と密に関わることは、効果的であると予想される。調査結果から得られたことは、学生に関わる者全体にとって有効な情報であると感じられた。

2. フィードバックの効果・意義

調査結果を学生へ伝えることは、不安の高い学生の早期発見と心理臨床的援助の可能性を検討するという本研究の目的でもあった。実際に個別相談へつながった事例もあることから、フィードバックは援助を求めるきっかけを提供する媒体として、そして相談窓口の紹介として機能することが予想された。馬場 (1999) は心理療法の目標設定の仕方として「本人の自覚していることで、望んでいることにそって決めていく (p.17)」と述べている。必ずしも最初から内省的な相談内容である必要はないのである。佐藤 (2000) は、学生相談室の活動の一環として心理テストとそのフィードバックを実践し、学生相談室を利用するきっかけとして心理テストが大きく機能していると述べている。アイデンティティの確立に挑む青年期にこそ、自己を客観的に振り返る場が確保されていることは、学生の心理的成長を促す上で重要な働きをしているといえる。個別面接へつながった場合には、フィードバックは査定面接の一部としても利用可能であろう。筆者は主観的体験から、授業への取り組みや友人関係など、短大生活には実生活を反映する部分も多々あり、面接で扱っていく材料として適切であると感じている。つまり、学校生活や日常生活で困っていることを材料に自らの発達課題と適合させていく作業としての適応援助には、自身の葛藤が明確になる可能性が含まれ、心理療法へと展開されることが予想される。ただし、不用意に内省を促すことは避けるべきであり、不安定な学生を拾い上げるための質問紙やフィードバックであっても、その内容には配慮がなされるべきであると考えられる。

相談機関を利用したことのある学生の話より、相談機関は「困ったらまたそこに行けば大丈夫だ」という安心できる場所であることがうかがえた。スクールカウンセラーの配置校における相談室の機能とも共通する部分を感じられ、短大における相談機能の役割に期待できる部分も大きい。学びの場に安心できる場所が確保されることは、学生の心理的成長を促す上で大きく機能すると考えられる。学生の心理的成長を共に体験する場として相談体制が機能することにより、心理臨床学的視点から適応を援助する可能性は広がるといえるだろう。

3. 今後の課題

今後の課題として、①今回の調査結果には集団による違いがあるのか、②調査およびフィードバックで不安定さが予測された学生への対応と介入の在り方、③学生の精神的健康や不安定さを予測する指標の吟味、以上3点が考えられた。また、うつ病、摂食障害等の青年期以降に発症率が上昇する精神疾患へ罹患している学生の早期発見も精神保健活動として重要であろう。学生が利を得られるシステムが整っていくことが望まれる。

文 献

- Ainsworth, M. D. S, Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. 1978
- 馬場禮子『精神分析的な心理療法の実践－クライアントに出会う前に－』岩崎学術出版社 1999.
- Booth, C. L., Rose – Krasnor, L. & Rubin K.H. R Relating preschoolers' social competence and their mother's parenting behaviors to early attachment security and high – risk status. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8 (1991): 363–382.
- Bowlby, J. Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. New York: Basic Books. 1969.
- Bowlby, J. Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger. New York: Basic Books. 1973.
- Bowlby, J. Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression. New York: Basic Books. 1980.
- 遠藤利彦 愛着と表象－愛着研究の最近の動向：内的作業モデル概念とそれをめぐる実証研究の概観－. *心理学評論*, 35 (1992): 201–233.
- Hazan, C., & Shaver, P. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (1987): 511–524.
- 堀洋道 (監修)・吉田富二雄 (編)『心理測定尺度集Ⅱ－人間と社会のつながりをとらえる＜対人関係・価値観＞』サイエンス社 2001.
- 金子智栄子 大学生の対人態度に関する研究－対人的志向性と自己関係の認識、情動傾向、児童期の集団遊びとの関連性－. *学生相談研究*, 21 (2000): 43–49.
- Miyake, K., Chen, S. J. & Campos, J. J. Infant temperament, mother's mode of interaction and attachment in Japan: An intern report. In I. Bretherton & E. Waters (eds.), "Growing points in attachment theory and research." *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50 (1985): 276–297.
- 水口公信・下仲順子・中里克治 『日本版STAI使用手引』 三京房 1991.
- 酒井厚 青年期の愛着関係と就学前の母子関係－内的作業モデル尺度作成の試み－. *性格心理学研究*, 9 (2001): 59–70.
- 佐藤尚代 大学生の心理的成長をサポートする1セッション・カウンセリング－東大式エゴグラム (TEG) フィードバックの実践－. *学生相談研究*, 21 (2000): 34–42.
- 塩澤聖子・岡林秀樹 大学新入生のサポートと心理的適応との関連. *日本発達心理学会第13回大会発表論文集* (2002): 319.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. *Manual for State – Trait Anxiety Inventory (Self – Evaluation Questionnaire)*. Palo Alto, California: Consulting Psychological Press. 1970.
- 田中健夫 入学期における喪失と獲得体験の意味. *学生相談研究*, 22 (2001): 35–43.

注

- 1) 本研究の一部は、日本発達心理学会第14回大会（神戸国際会議場，2003年）にて発表した。
- 2) 愛着理論の詳細については、 Bowlby, J. (1969, 1973, 1980) などを参照されたい。
- 3) ストレンジシチュエーション法とは、愛着関係を測定するための実験的手法である。1歳以上の乳幼児と主たる養育者を対象とし、養育者との分離場面、再会場面を意図的に作り出し、そこで乳幼児が示す行動から愛着関係のタイプを分類する。安定型が健康的で理想的な愛着関係であると当初考えられていたが、養育者や養育方針によってはアンビバレント型や回避型の方がむしろ愛着関係として安定している場合もあることがわかった。タイプ分けから愛着関係の健康度、良好度を測定するといった意味合いは薄れているといえる。
- 4) 三宅ら(1985)によると、日本人の乳幼児では安定が72%、アンビバレントが28%、回避が0%であった。その他の結果でも、日本人は比較的アンビバレント型に該当する割合が高いことがわかっている。住居環境や伝統的な養育スタイルから、養育者との一体感が強いと考えられている。

付 表

1. 内的作業モデル尺度

【安 定】

- ①私は知り合いが得意やすい方だ。
- ⑧私はすぐに人と親しくなる方だ。
- ⑨私は人に好かれやすい性質だと思う。
- ⑫たいていの人は私のことを好いてくれていると思う。
- ⑦気軽に頼ったり頼られたりすることができる。
- ②初めて会った人とでもうまくやっていける自信がある。

【アンビバレント】

- ③人は本当はいやいやながら私と親しくしてくれているのではないかと思うことがある。
- ⑤時々友達が、本当は私を好いてくれていないのではないかとか、私と一緒にいたくないのではと心配になることがある。
- ⑥自分を信用できないことがよくある。
- ⑩あまり自分に自信がもてない方だ。
- ⑬私はいつも人と一緒にいたがるので、時々人からうとまれてしまう。
- ⑭ちょっとしたことで、すぐに自信をなくしてしまう。

【回 避】

- ④人に頼るのは好きでない。
- ⑨私は人に頼らなくても、自分一人です分にうまくやっていけると思う。
- ⑩あまりにも親しくされたり、こちらが望む以上に親しくなることを求められたりすると、イライ

ラしてしまう。

- ⑩あまり人と親しくなるのは好きでない。
- ⑰人は全面的には信用できないと思う。
- ⑮どんなに親しい間柄であろうと、あまりなれなれない態度をとられると嫌になってしまう。

2. STAI 特性不安尺度 (*は逆転項目)

- ①たのしい。*
- ②疲れやすい。
- ③泣き出したくなる。
- ④ほかの人と同じくらい幸せであったならと思う。
- ⑤すぐに決心がつかず迷いやすい。
- ⑥ゆったりした気持ちである。*
- ⑦平静・沈着で落ち着いている。*
- ⑧困難なことが重なると圧倒されてしまう。
- ⑨実際に大したことはないことが気になってしかたがない。
- ⑩幸せである。*
- ⑪物事を難しく考える傾向がある。
- ⑫自信がない。
- ⑬安心している。*
- ⑭やっかいなことは避けて通ろうとする。
- ⑮ゆううつである。
- ⑯満足している。*
- ⑰ささいなことに思いわずらう。
- ⑱ひどくがっかりした時には気分転換ができない。
- ⑲物に動じないほうである。*
- ⑳身近な問題を考えるとひどく緊張し混乱する。