

資料

- (1) フェイスシート
- (2) 友人関係における目標志向性尺度
- (3) 原因帰属スタイル尺度
- (4) 自尊心尺度
- (5) ストレス対処方略尺度
- (6) ストレス認知尺度
- (7) 対人行動尺度
- (8) 友人関係におけるネガティブな出来事／ポジティブな出来事尺度
- (9) 拒否への予期・感受性／受容への期待・感受性尺度
- (10) 出来事のネガティブ／ポジティブな知覚尺度
- (11) 抑うつ傾向尺度

(1) フェイスシート

アンケートのお願い

あなたの学年 () 年

男 ・ 女 (どちらかに○) 調査した日 年 月 日

「このアンケートは、みなさんが普段どんなことを考えながら生活しているかを教えてもらうためのものです。ここでは、「良い答え」とか「正しい答え」というのは全くありません。また、あなたがどのように答えたからといって問題とすることは決してありませんし、成績とも全く関係ありません。安心して、思い通りに、正直に答えて下さい。」

(2) 友人関係における目標志向性尺度

[質問] あなたは友だち関係の中でどのようなことに興味がありますか。あなたが最もよくあてはまると
思う数字に○をつけてください。

	あてはまらない まったく	あてはまらない あまり	あてはまる すこし	あてはまる とても
1 たくさんの友だちから好かれる性格をもちたいです。	1	2	3	4
2 友だちに、自分が好人物であるという印象を与えたいです。	1	2	3	4
3 友だちとけんかすることも、自分をみがく良いチャンスだと思います。	1	2	3	4
4 自分の性格のいやなところをかくそうと努力しています。	1	2	3	4
5 自分の性格のいやなところがでてしまうような状況は、ぜったいに さげたいです。	1	2	3	4
6 友だちと言いつらそうことも良い経験になると思います。	1	2	3	4
7 自分の性格を悪くいわれぬために、自分をきらっている友だちは さげたいです。	1	2	3	4
8 自分とは違った性格をもつ友だちと付き合ってみることも、大切だ と思います。	1	2	3	4
9 自分の性格の悪い所を友だちにみられないようにしています。	1	2	3	4
10 友だちからどう思われているか気にして何もしないよりも、 せっきよく的に友だちに働きかけてみようと思います。	1	2	3	4
11 自分を深めるために、自分とは違った考え方を聞いてみることも大切です。	1	2	3	4
12 自分が好感のもてる人であることを友だちにアピールすることがあります。	1	2	3	4
13 ちがう考え方もつ友だちとも知り合いになって、いろいろ話し をしてみたいです。	1	2	3	4
14 みんなから「よい人だ」と言われたいです。	1	2	3	4
15 自分の性格について少しでも悪く言う友だちには近づかないように しています。	1	2	3	4

(3) 原因帰属スタイル尺度

【質問】 もし、次に書いてあるような出来事があなたに起こったとしたら、それはどうしてでしょうか。その原因・わけと思われることが5つ書いてあります。そのそれぞれについて、「そう思う」、「ややそう思う」、「どちらでもない」、「ややそう思わない」、「そう思わない」のうち、当てはまると思うところに○印をつけて下さい。なお、実際に起こりそうもない出来事や、起こったことがない出来事が書いてある時にも、もしあなたにそのような出来事が起こったとしたらどうしてだと思えるか考えて、○印をつけて下さい。

(1) あなたが友だちに親切にされたとしたら、

	そ 思 わ な い	や 思 わ な い	ど ち ら も な い	や 思 わ な い	そ 思 わ な い
a) 親切にしてもらえるよう努力したから	1	2	3	4	5
b) 自分の性格がよいから	1	2	3	4	5
c) 知らない間にその友だちにより感じを与えたから	1	2	3	4	5
d) 友だちがよい人だから	1	2	3	4	5
e) 運がよかったから	1	2	3	4	5

(2) あなたがたんじょう日に友だちからプレゼントをたくさんもらったとしたら、

	そ 思 わ な い	や 思 わ な い	ど ち ら も な い	や 思 わ な い	そ 思 わ な い
a) プレゼントをもらえるよう努力したから	1	2	3	4	5
b) 自分の性格がよいから	1	2	3	4	5
c) 知らない間にみんなにより感じを与えたから	1	2	3	4	5
d) 友だちがよい人だから	1	2	3	4	5
e) 運がよかったから	1	2	3	4	5

(3) あなたにたくさんの友だちがいるとしたら、

	そう 思わない	やや 思わない	でも ない どちら	やや そう 思う	そう 思う
a) 友だちをつくろうと努力したから	1-----	2-----	3-----	4-----	5
b) 自分の性格がよいから	1-----	2-----	3-----	4-----	5
c) 知らない間にみんなにより感じを与えたから	1-----	2-----	3-----	4-----	5
d) まわりの人がよい人だから	1-----	2-----	3-----	4-----	5
e) 運がよかったから	1-----	2-----	3-----	4-----	5

(4) あなたが困っている時、友だちに相談にのってもらえたとしたら、

	そう 思わない	やや 思わない	でも ない どちら	やや そう 思う	そう 思う
a) 相談にのってもらえるよう努力したから	1-----	2-----	3-----	4-----	5
b) 自分の性格がよいから	1-----	2-----	3-----	4-----	5
c) 知らない間にその友だちにより感じを与えたから	1-----	2-----	3-----	4-----	5
d) 友だちがよい人だから	1-----	2-----	3-----	4-----	5
e) 運がよかったから	1-----	2-----	3-----	4-----	5

(5) あなたが休み時間にだれからも遊びにさそわれなかったとしたら、

	そう 思わない	やや 思わない	でも ない どちら	やや そう 思う	そう 思う
a) みんなに遊んでもらえるよう努力しなかったから	1-----	2-----	3-----	4-----	5
b) 自分の性格が悪いから	1-----	2-----	3-----	4-----	5
c) 知らない間にみんなに悪い感じを与えたから	1-----	2-----	3-----	4-----	5
d) みんなが冷たいから	1-----	2-----	3-----	4-----	5
e) 運が悪かったから	1-----	2-----	3-----	4-----	5

(6) あなたがたんじょう日に友だちからプレゼントを1つももらえなかったとしたら、

	そう 思わない	やや そう	でも ない どちら	やや そう 思う	そう 思う
a) プレゼントをもらえるよう努力しなかったから	1-----	2-----	3-----	4-----	5
b) 自分の性格が悪いから	1-----	2-----	3-----	4-----	5
c) 知らない間にみんなに悪い感じを与えたから	1-----	2-----	3-----	4-----	5
d) 友だちが冷たいから	1-----	2-----	3-----	4-----	5
e) 運が悪かったから	1-----	2-----	3-----	4-----	5

(7) あなたが友だちにいじわるをされたとしたら、

	そう 思わない	やや そう	でも ない どちら	やや そう 思う	そう 思う
a) いじわるをされないよう努力しなかったから	1-----	2-----	3-----	4-----	5
b) 自分の性格が悪いから	1-----	2-----	3-----	4-----	5
c) 知らない間にその友だちに悪い感じを与えたから	1-----	2-----	3-----	4-----	5
d) 友だちの性格が悪いから	1-----	2-----	3-----	4-----	5
e) 運が悪かったから	1-----	2-----	3-----	4-----	5

(8) あなたが友だちもなく1人ぼっちだとしたら、

	そう 思わない	やや そう	でも ない どちら	やや そう 思う	そう 思う
a) 友だちをつくろうと努力しなかったから	1-----	2-----	3-----	4-----	5
b) 自分の性格が悪いから	1-----	2-----	3-----	4-----	5
c) 知らない間にみんなに悪い感じを与えたから	1-----	2-----	3-----	4-----	5
d) まわりの人が冷たいから	1-----	2-----	3-----	4-----	5
e) 運が悪かったから	1-----	2-----	3-----	4-----	5

(9) あなたが休み時間にみんなから遊びにさそわれたとしたら、

	そう 思わない	やや 思わない	どちら でもない	やや 思う	そう 思う
a) みんなに遊んでもらえるよう努力したから	1-----	2-----	3-----	4-----	5
b) 自分の性格がよいから	1-----	2-----	3-----	4-----	5
c) 知らない間にみんなによい感じを与えたから	1-----	2-----	3-----	4-----	5
d) みんながよい人だから	1-----	2-----	3-----	4-----	5
e) 運がよかったから	1-----	2-----	3-----	4-----	5

(10) あなたが困っている時、友だちに相談にのってもらえなかったとしたら、

	そう 思わない	やや 思わない	どちら でもない	やや 思う	そう 思う
a) 相談にのってもらえるよう努力しなかったから	1-----	2-----	3-----	4-----	5
b) 自分の性格が悪いから	1-----	2-----	3-----	4-----	5
c) 知らない間にその友だちに悪い感じを与えたから	1-----	2-----	3-----	4-----	5
d) 友だちが冷たいから	1-----	2-----	3-----	4-----	5
e) 運が悪かったから	1-----	2-----	3-----	4-----	5

(4) 自尊心尺度

質問 次にかかれたことについて、あなた自身にどの程度あてはまるかを答えてください。他からどう見られているかではなく、あなたがあなた自身をどのように思っているかを、ありのままに答えてください。

	あてはまらない	ややあてはまらない	いえない どちらとも	ややあてはまる	あてはまる
1) 少なくとも人並みには、価値のある人間である。	1	2	3	4	5
2) いろいろな良い素質をもっている。	1	2	3	4	5
3) 敗北者だと思ふことがよくある。	1	2	3	4	5
4) 物事を人並みには、うまくやれる。	1	2	3	4	5
5) 自分には、自慢できるところがあまりない。	1	2	3	4	5
6) 自分に対して肯定的である。	1	2	3	4	5
7) だいたいにおいて、自分に満足している。	1	2	3	4	5
8) もっと自分自身を尊敬できるようになりたい。	1	2	3	4	5
9) 自分は全くだめな人間だと思ふことがある。	1	2	3	4	5
10) 何かにつけて、自分は役に立たない人間だと思ふ。	1	2	3	4	5

(5) ストレス対処方略尺度

[質問] この3ヶ月間、あなたが友人関係で体験したストレス(いやな出来事)は何ですか？
そのストレスに対してあなたは以下の行動や考えをどのくらいおこないましたか？
あてはまる数字に○をつけて下さい。

	しぜ なん かぜ っん た	しあ なま かり っ た	少 し し た	よ く し た
1 相手のことをよく知ろうとした	0	1	2	3
2 気にしないようにした	0	1	2	3
3 その人とは別の人と仲良くなろうとした	0	1	2	3
4 友だちづきあいをいっさいしないようにした	0	1	2	3
5 積極的に話をするようにした	0	1	2	3
6 そのことにこだわらないようにした	0	1	2	3
7 別のグループに入った	0	1	2	3
8 学校をしばらく休んだ	0	1	2	3
9 積極的にかかわろうとした	0	1	2	3
10 何とかなると思った	0	1	2	3
11 自分には他の友達がいるからいいと思った	0	1	2	3
12 1人でいることをえらんだ	0	1	2	3
13 この経験で何かを学んだと思った	0	1	2	3
14 あまり考えないようにした	0	1	2	3
15 新しい友達を作ることにした	0	1	2	3
16 相手のよいところを探そうとした	0	1	2	3
17 何もせず、自然のなりゆきにまかせた	0	1	2	3
18 その人とは別の部活にかえた	0	1	2	3
19 まわりの人となるべく口をきかないようにした	0	1	2	3
20 人間として成長したと思った	0	1	2	3

	しぜ なん かぜ っん た	しあ なま かり った	少 し し た	よ く し た
21 他の友達との仲を深めようとした	0	1	2	3
22 どんな友達の遊びのさそいでもことわるようにした	0	1	2	3
23 他の友達に自分を認めてもらおうとした	0	1	2	3
24 だれとも本音で付き合わないようにした	0	1	2	3
25 自分と気の合う他の友達をさがした	0	1	2	3
26 なるべく目立たないようにした	0	1	2	3

(6) ストレス認知尺度

[質問] 次に書かれた出来事について、以下のような2つの質問に答えて下さい。

ここ3カ月の間に、

①それぞれの出来事がどれくらい起こりましたか? ()の中に、あてはまる数字を記入して下さい。

0..ぜんぜんなかった	1..たまにあった
2..ときどきあった	3..よくあった

②それぞれの出来事は、どれくらい、いやな(よい)経験でしたか? < >の中に、あてはまる数字を記入して下さい。

-3..非常にいやだった	-2..かなりいやだった	-1..少しいやだった
0..どちらともいえない		
+1..少しよかった	+2..かなりよかった	+3..非常によかった

なお、①の答えが 0 の場合、< >には何も記入しなくてよいです。

例 [出来事] テストで悪い点をとった。 (2) <-2>

- | | | | |
|--|-----|---|---|
| [出来事 1] 友だちとけんか、口論(言いあうこと)をした。 | () | < | > |
| [出来事 2] 親しい友だちが病気やけがをした。 | () | < | > |
| [出来事 3] 友だちから無視された。 | () | < | > |
| [出来事 4] 友だちの悩みやトラブルにかかわりをもった。 | () | < | > |
| [出来事 5] 友だちから誤解された。 | () | < | > |
| [出来事 6] 友だちとの関係がダメになった。 | () | < | > |
| [出来事 7] 友だちをきずつけてしまった。 | () | < | > |
| [出来事 8] 友だちや仲間から批判されたり、からかわれ
たりした。 | () | < | > |
| [出来事 9] 友だちとの折り合いが悪い。 | () | < | > |
| [出来事 10] 仲間の話題についていけなかった。 | () | < | > |
| [出来事 11] 仲間との遊びや旅行の計画がつぶれた。 | () | < | > |
| [出来事 12] 友だちに自分の欠点を指摘された
(または、注意された)。 | () | < | > |
| [出来事 13] 友だちとの会話に困った。 | () | < | > |
| [出来事 14] 友だちに約束をやぶられた。 | () | < | > |

(7) 対人行動尺度

[質問] 友だち関係の中でのあなたの行動についてたずねます。良い答えというのではありませんので正直に答えて下さい。日ごろの自分の行動とてらしあわせて最もあてはまると思った数字に○をつけて下さい。

	ぜんぜん でない	あまり でない	ときどき ある	いつも ある
1 友だちが失敗した時、はげましたりなぐさめたりする。	1	2	3	4
2 友だちを遊びにさそう。	1	2	3	4
3 友だちがこまっている時、手助けする。	1	2	3	4
4 友だちといっしょにいる。	1	2	3	4
5 友だちが1人でさみしそうな時は、声をかける。	1	2	3	4
6 友だちに食べ物や飲み物をおごる。	1	2	3	4
7 友だちが何かをうまくした時、「じょうずだね」などとほめる	1	2	3	4
8 友だちに会った時、自分から声をかける。	1	2	3	4
9 友だちから何かをたのまれた時、それに応じる。	1	2	3	4
10 友だちに自分のものをかす。	1	2	3	4

(8) 友人関係におけるネガティブな出来事／ポジティブな出来事尺度

[質問] 次に書かれた出来事について、ここ3カ月の間に、それぞれの出来事がどれくらい起こりましたか？あてはまる数字にまるをつけて下さい。

	ぜんか ぜった んた	たあ まに に	とき あつた どき	よく あつた
[出来事 1] 友だちから信頼された。	0	1	2	3
[出来事 2] 一緒に楽しめる友だちが増えた。	0	1	2	3
[出来事 3] 友だちとけんか、口論（言いあうこと）をした。	0	1	2	3
[出来事 4] 気の合う仲間と遊んだ、又は、旅行に行った。	0	1	2	3
[出来事 5] 親しい友だちが病気やけがをした。	0	1	2	3
[出来事 6] 好みの異性に関心をもたれた（または話をした）	0	1	2	3
[出来事 7] 友だちから無視された。	0	1	2	3
[出来事 8] 友だちがやさしくしてくれた。	0	1	2	3
[出来事 9] 友だちの悩みやトラブルにかかわりをもった。	0	1	2	3
[出来事 10] 友だちから誤解された。	0	1	2	3
[出来事 11] 友だちから思いがけなくプレゼントをもらった。	0	1	2	3
[出来事 12] 友だちから理解された。	0	1	2	3
[出来事 13] 友だちとの関係がダメになった。	0	1	2	3
[出来事 14] 友だちをきずつけてしまった。	0	1	2	3
[出来事 15] 友だちにあげたプレゼントが喜ばれた。	0	1	2	3
[出来事 16] 友だちや仲間から批判されたり、 からかわれたりした。	0	1	2	3
[出来事 17] 友だちとの折り合いが悪い。	0	1	2	3
[出来事 18] なつかしい友だちから連絡（手紙、電話など） をもらった。	0	1	2	3
[出来事 19] 仲間の話題についていけなかった。	0	1	2	3
[出来事 20] 仲間との遊びや旅行の計画がつぶれた。	0	1	2	3

ぜん せん ぜん	な か つ ん	た ま に	あ つ た	と き ど き	あ つ た	よ く あ つ た
----------------	------------------	-------------	-------------	------------------	-------------	-----------------------

- | | | |
|----------|---------------------------------|---------------------|
| [出来事 21] | 友だちと楽しく過ごす時間が増えた。 | 0-----1-----2-----3 |
| [出来事 22] | 友だちに自分の欠点を指摘された
(または、注意された)。 | 0-----1-----2-----3 |
| [出来事 23] | 友だちとの会話に困った。 | 0-----1-----2-----3 |
| [出来事 24] | 友だちに助けてもらった。 | 0-----1-----2-----3 |
| [出来事 25] | 友だちに約束をやぶられた。 | 0-----1-----2-----3 |
| [出来事 26] | 仲間とおしゃべりを楽しんだ。 | 0-----1-----2-----3 |
| [出来事 27] | 友だちから電話があった。 | 0-----1-----2-----3 |
| [出来事 28] | 旧友とぐうぜん再会した。 | 0-----1-----2-----3 |

(9) 拒否への予期・感受性／受容への期待・感受性尺度

【質問】 友人関係の中でみなさんが考えたり感じたりすることについてたずねます。あなたの考え方や感じ方にあてはまると思った数字に○をつけてください。

あてはまる
とても

あてはまる
すこし

あてはまらない
あまり

あてはまらない
まったく

- | | |
|---|---------------------|
| 1) 友だちにはたらきかければ、その友だちは自分のことを快く受け入れてくれるであろうと思う。 | 1-----2-----3-----4 |
| 2) 友人から嫌われるのではないかとことをしばしば考える。 | 1-----2-----3-----4 |
| 3) 友だちからのちょっとした言葉から、「きっと自分のことをほめてくれているに違いない」と考える。 | 1-----2-----3-----4 |
| 4) 友だちが自分を悪く思うのではないかと気にしすぎることもある。 | 1-----2-----3-----4 |
| 5) 友だちは自分を好意的に受け止めてくれるに違いないと思う。 | 1-----2-----3-----4 |
| | |
| 6) 「みんなの前で失敗したらどうしよう」とよく心配になる。 | 1-----2-----3-----4 |
| 7) 友だちのちょっとした言葉やしぐさから、「自分は嫌われている」と考えてしまう。 | 1-----2-----3-----4 |
| 8) 友だちに何かいいことをすれば、その友だちは自分のことをきっと好きになってくれるであろうと思う。 | 1-----2-----3-----4 |
| 9) 友だちからのいやな視線を感じとりやすい。 | 1-----2-----3-----4 |
| 10) 友人に頼み事をした時、きっとその友人は自分の頼みを聞いてくれるであろう。 | 1-----2-----3-----4 |
| | |
| 11) 友だちがひそひそ話をしていると、「自分の悪いうわさをしているであろう」と考える。 | 1-----2-----3-----4 |
| 12) 自分が何かいいことをしている時、みんなから注目を浴びているように思う。 | 1-----2-----3-----4 |
| 13) 友だちが自分に何かしてくれた時、それはその友だちが自分のことを好意的に思っているからであろう。 | 1-----2-----3-----4 |
| 14) 友だちのちょっとした言葉から、「自分は良く思われている」ということを感じ取りやすい。 | 1-----2-----3-----4 |
| 15) 友だちが自分の短所に気づくのではないかとよく心配になる。 | 1-----2-----3-----4 |

(10) 出来事のネガティブ／ポジティブな知覚尺度

[質問] あなたがこの1ヶ月の間に友だち関係の中で感じたことについてお聞きます。あてはまるとおもった数字に○をつけてください。

	ぜんぜんそう感じる	ことはなかつた	あまりそう感じる	すこし	そう感じた	しばしば	そう感じた
1) 友だちから受け入れられた。	1	2	3	4			
2) 友だちが私につらくあたる。	1	2	3	4			
3) 友だちから信頼された。	1	2	3	4			
4) 友だちから無視された。	1	2	3	4			
5) 友だちから理解された。	1	2	3	4			
.....							
6) 友だちからみはなされた。	1	2	3	4			
7) 私が行くと喜ばれる場があった。	1	2	3	4			
8) 友だちから悪く思われた。	1	2	3	4			
9) 友だちから認められた。	1	2	3	4			
10) 友だちからないがしろにされた。	1	2	3	4			
.....							
11) 友だちから大切にされた。	1	2	3	4			
12) 友だちから批判された。	1	2	3	4			
13) 友だちが私にこころよく接してくれた。	1	2	3	4			
14) 友だちから見捨てられた。	1	2	3	4			
15) 友だちが私にやさしくしてくれた。	1	2	3	4			
.....							
16) 友だちが私にあいそをつかした。	1	2	3	4			

(11) 抑うつ傾向尺度

質問 次の質問は、あなたの気持ちをたずねるものです。それぞれの問いには3つの文章があります。
2週間ぐらい前から今日までの、あなたの気持ちをふりかえり、もっともよくあてはまる文章の
に ✓ をつけてください。1つの問いには1つの ✓ をつけて下さい。

- 例 わすれものはしなかった。
 わすれものは1, 2回した。
 わすれものは多かった。

1. 悲しい時もあった。
 何回も悲しくなった。
 いつも悲しかった。
2. ほとんどのことは、うまくいっている。
 うまくいっていないことが多い。
 どんなことも、うまくいかぬ。
3. 楽しいことがたくさんあった。
 いくつか、楽しいことがあった。
 楽しいことは、まったくなかった。
4. 自分が大きらいだ。
 自分がすきではない。
 自分がすきだ。
5. 毎日、泣きたいような気分だった。
 泣きたいような気分の日が多かった。
 泣きたいような気分にもなった。
6. いつも、悩んでいた。
 悩むことが多かった。
 悩むこともあった。

7. ほかに人と一緒にいることが、楽しかった。
 何回か、ほかに人と一緒にいたくないと思った。
 ぜったいに、ほかに人とは一緒にいたくないと思った。
8. つらいことはなかった。
 つらいことが多かった。
 いつも、つらかった。
9. 学校は、ぜんぜん楽しくなかった。
 学校が楽しいこともあった。
 学校はいつも楽しかった。
10. たくさんの友だちがいる。
 何人が友だちはいるが、多くしたいとは思わない。
 友だちはいない。
11. ほかに人のように、元気ではない。
 元気になろうと思えば、ほかに人と同じくらい元気になれる。
 ほかに人と同じくらい元気だ。
12. すべきことはした。
 すべきことは、ほとんどできなかった。
 すべきことは、まったくできなかった。
13. まわりの人とは、うまくいっている。
 まわりの人とは、あまりうまくいっていない。
 まわりの人とは、いつもうまくいかない。