

# 資料

## 目次

資料 1. 研究1-1の教示文と自由記述から得られた回答-----	228
<1-1> 感情表出の制御を行う場面に関する自由記述の教示文	
<1-2> 感情表出の制御を行う場面の相手・感情の種類別分類	
資料 2. 研究1-1,2で使用された質問紙-----	238
<2-1> ネガティブ感情表出の制御尺度の作成のための質問紙	
<2-2> 新版「感情表出の制御尺度」の作成のための質問紙	
<2-3> 対人不安意識尺度	
<2-4> 精神的健康尺度	
<2-5> 公的・私的自意識尺度	
資料 3. 研究 3で使用された質問紙-----	248
<3-1> 新版「感情表出の制御尺度」	
資料 4. 研究4~8で使用された質問紙-----	250
<4-1> キレ衝動尺度の作成のための質問紙	
<4-2> 敵意的攻撃インベントリー	
<4-3> 状態不安インベントリー	
<4-4> 自尊感情尺度	
<4-5> 充実感尺度	
<4-6> ストレス反応尺度	
<4-7> キレ衝動尺度	
<4-8> 友人関係の満足感尺度	

- <4.9> 学校生活意識尺度
- <4.10> 問題行動念慮尺度
- <4.11> 自我同一性尺度
- <4.12> 新版「感情表出の制御尺度」

資料5. 研究9, 10で使用された質問紙 ----- 262

- <5-1> 性格特性尺度の作成のための質問紙
- <5-2> 性格特性尺度
- <5-3> 親和動機尺度
- <5-4> シャイネス尺度
- <5-5> 新版「感情表出の制御尺度」

資料6. 研究11で使用された質問紙 ----- 270

- <6-1> 柔軟性尺度作成のための質問紙
- <6-2> 柔軟性尺度
- <6-3> 自尊感情尺度
- <6-4> ストレス反応尺度
- <6-5> キレ衝動尺度
- <6-6> 友人関係の満足感尺度
- <6-7> 新版「感情表出の制御尺度」

## 資料 1

研究1-1の教示文と自由記述から得られた回答

<1-1>感情表出の制御を行う場面に関する自由記述の教示文

あなたは、自分のネガティブ感情を強めたり、弱めたり、感情を置き換えたりして、本来とは異なる形に表したことがありますか。それについて具体的に書いてください。

<1-2>感情表出の制御を行う場面の相手・感情の種類別分類

・友人との関係<ポジティブ感情>

回	答	Frequency
	ゲーム（試合）をしていて自分が勝った時	15
	ゲームをやっていて、もうすこしで、自分が勝てそうだった時	5
	自分に起きた嬉しかったり、楽しかったりしたことを伝える時	3
	友人が失敗して、大笑いしたかった時	3
	宝くじを買って、自分だけ当たった時	2
	食べたいお菓子をくれるというので、嬉しかった時	1
	ほめられた時	1
	遊びで、自分だけ楽しんだ時	1
	自分にいいことばかりで、友達に悪いことばかり起きた時	1
	プレゼントを買って、とても嬉しかった時（他の友達がいたので）	1
	テスト終了後、自信あったが、「友人にテストどうだった」と聞かれた時	1
	友人が私の気持ちを理解したかのようなことを言ってくれて本当はすごく嬉しかったが、嬉しさを表すのが恥ずかしかった時	1
	友達に長所を言われ嬉しかったのに、嬉しさを表すのが恥ずかしかった時	1
	友達に悲しいことが、自分には嬉しいことだった時	1
	友達みんなと野球（サッカー）中継を見ていて、ひいきのチームが勝った時	1
	遊びに飽き、家に帰りたいが、友達がもうちょっと遊びたがる際、雨が降ってきて、嬉しかった時	1
<b>Total</b>		<b>39</b>

## ・友人との関係&lt;中立的感情&gt;

回 答	Frequency
友達の話しにそれほど共感していないのに、友達にそう期待された時	9
友達がちょっとしたこと（例 免許をとれた）で、楽しそうにしているが自分にはあまり関係のないと思った時	7
友達が彼氏とうまくいかないと話し、悲しんでいたが、別に何も感じなかった時	2
<b>Total</b>	<b>18</b>

## ・友人との関係&lt;ネガティブ感情&gt;

回 答	Frequency
友達の遅刻でイライラしたが、友達がはしゃぎ来て、謝る時	35
友達との会話の中で、友達にはとても面白いことだったが、自分にはつまらないと思った時	24
友達に欠点を指摘された時	20
誕生日に友達にプレゼントをもらったが、それは私がもう持っているものだったので がっかりした時	13
気になっていることを言われてグサッと来た時	8
自分の気にしていることを言ってきた時	4
友達に言われた（された）ことが頭に来た時	4
自分が貸した物をいつまでも返してくれなくて、かなり怒っていたが友人に「すまん。あれまだ返してないね」と言われた時	4
映画を友達と見に行き、悲しくて涙が出そうだった時	4
友人がすすめる映画をみて、つまらないと思ったが、映画が終わって友達が、「おもしろかったね」と言った時	3
頭痛がひどいのに、ふざけで友達に頭をたたくられて腹が立った時	3
自分は気分がはずんでいるのに、友達が嬉しそうにしている時	3
誰かが友達の陥った不幸について私に話してくれたが、すこししか心が動かなかった時	3
自分が気に言っているアクセサリを友人に貸し、それを「なくしちゃった」と言われ腹立たしくて、仕方がなかった時	3
講義にずっと出ていなかった友達にノートを初めからコピーするように言われた時	3
友達が勝手なことを言う時	3

&lt;次項へ続く&gt;

友達に嫌われていると感じ、元気をなくしたが、他の友達に「どうしたの」と言われた時	2
友達と約束をしていたが、友達がなかなか来なくてイライラしてきた時	2
友達がいつも自分のことばかり話しているが、それがつまらない時	2
友達が不幸に直面して相談を受けたが、それほど心配にはならなかった時	2
意地悪をされた（言われた）時	2
用事もない長電話をかけている人に怒った時	2
みんなと野球（サッカー）中継を見ていて、ひいきのチームが負けた時	2
友達と意見がくいちがった時	2
大学受験の時期、友達は合格してすごく喜んだが、私は自分だけ取り残されたようで嫌だった時	2
友達4人で食事に行く約束をしたが、そのうち1人が彼との約束を優先して断ってきてかなりむっとした時	2
いつの間にか自分のイメージがいつも明るい人と固定してしまったけど、それが嫌だった時	2
自分の欠点を指摘されて、気分が悪かった時	2
友達のせいで、けがした時	2
友達に言われたことがすごく悲しいことだった時	2
ゲームで勝ちすぎて、2人の友達に皮肉を言われた時	2
とても疲れているのに、友達が興味のない話をしてきた時	1
友達が事故を起こしたことを聞いたが、それほど悲しいと思わなかった時	1
友達が怒っているようだが、私は自分が悪いと思えなく、ちょっと腹が立った時	1
自分それほど腹が立たないことに対して、友達が本気で怒っていた時	1
友達の親が亡くなってしまい、そのことを私に話してくれたが、友達ほど悲しくなかった時	1
友人が自殺未遂をしてしまって、びっくりした時	1
友人が体調を崩し、みんなが心配していたが、自分はそれほど心配にはならなかった時	1
友達が交通事故に遭ったことを連絡してきた時	1
自分の悩みなどを伝える時	1
いたずらをして怒られたが、それほど沈んだ感情にはならなかった時	1
まわりの人に相談しても解決しないという考えを持っている友達が悩んでいた時	1
バイクで事故を起こして、不安だった時	1
友達にボールを当てられて、痛くて腹が立った時	1
友達の相談役をして、すごく悲しかったが、あまり悲しそうに表すのはどうかと思った時	1

&lt;次項へ続く&gt;

友達が事故に遭って、心配になったが、あまり心配そうに表すのはどうか  
と思った時 1

友達と話をしている、友達が言ったことがすごく頭にきた時 1

友達が相談してきた内容にかなりの矛盾を感じた時 1

女友達が隣で、タバコを吸い出し、タバコの臭いが気になった時 1

辛いことで、悩んでいる時 1

仲のよい異性の友達に突然愛を告白されて、困った時 1

悪口をしている相手の人が、現れた時 1

友達と行きたい店がお互い違って、困った時 1

友達に貸した本がボロボロになって返ってきた時 1

仲のいい友達とけんかをして、憂うつで、イライラしていた時 1

友達がある人の悪口を言って、その雰囲気は嫌だった時 1

友達何人か集まって、話していて、自分だけが話題についていけない時 1

本当は誰でも知っているようなことを初めて聞いて驚いた時 1

みんなが楽しく遊んでいるのに、友達が急につまらないと言うので、  
腹が立った時 1

友達に悲しいことを言われた時 1

友達が待ち合わせにこなかった理由を聞いて、腹が立った時 1

友達にプライベートなことをうるさく言われた時 1

固定してしまっている友達と朝から夕方まで一緒に行動して  
なれ合いの雰囲気が嫌だった時 1

過去にあまりいい人生を送っていなかった友達と話をしている  
びっくりするようなことを聞いた時 1

久しぶり、すっかり変わってしまった友達に出会い、「ずっと友達だよ」  
と言われた時 1

友人と旅行にいかうとしたのに、友人が突然行けないとやってきた時 1

友人に自分が思っていることを、ずばり当てられて恥ずかしかった時 1

友達が自転車で転んで、痛そうにしているが、自分はそれほど心配に  
ならなかった時 1

友人に足を踏まれたのに、素直に謝ろうとしなくて、怒りがこみあげて来た時 1

カラオケですごい下手な人の歌で、「うるさいな」と思った時 1

嫌いな人に、「嫌ってない？」と言われた時 1

夜中に友達が酔って訪ねて来たので、ものすごく嫌だった時 1

友人が私の家の冷蔵庫の電源を抜いたままにしまって、食物が食べら  
れなくなった時 1

頼まれて遅刻寸前起しに行ったが、かまわない友達に腹が立った時 1

&lt;次項へ続く&gt;



お金を借りた友達が「明日、返すね」といって、何年間も返してくれなくて、相手の考えすぎにイライラした時	1
腹が立った時	1
友達に太ったねと言われ、ショックだった時	1
友達が自分の服を汚した時、友達が誤りもしなかったので、かなりむかついた時	1
友達にできることが自分はできなくて「くやしいなー」と思った時	1
あげあしを取る友達に怒った時	1
友人が結婚することになり、嬉しい気持ちよりもさびしい気持ちが強かった時	1
友達に大学に落ちた話を聞かされた時、自分はこれからだったのであまり聞きたくなかった時	1
忙しいのに、友達に誘われて、困った時	1
友達がお菓子を作ってくれたが、自分はチーズが嫌いだったから、困った時	1
<b>Total</b>	<b>220</b>

・学校・クラスでの関係（クラスメイト、先生、先輩、後輩との関係）

<ポジティブ感情>

回 答	Frequency
自分はいい点数をとった時	19
クラスで自分だけが大学が決まった時	12
授業中、先生が言ったギャグに自分1人だけが気づいた時	1
<b>Total</b>	<b>32</b>

・学校・クラスでの関係（クラスメイト、先生、先輩、後輩との関係）

<ネガティブ感情>

回 答	Frequency
先生に叱られて嫌な思いをした時	3
大学受験に失敗した時	2
クラスの何人かが大学に受かったことを聞き、自分はまだ決まってない時	2
先輩に自分のことをあれこれ言われた時	2
後輩が自分の浪人生活について、いばるように話し、ちょっとむかついた時	1
卒業式の時、まわりの友達は泣いていたが、自分はそれほど悲しくなかった時	1
好きな先生が結婚することを知って、悲しかった時	1

<次項へ続く>

嫌いな人と話す時	1
テストの点数が悪かった時	1
嫌な人と同じクラスになるのが嫌だった時	1
自分が述べた意見が他人の理にかなわぬ意見でけなされた時	1
先生がHRでとても嫌な話をした時	1
話し合いの中心者をしていて、責められるような気がして悲しかった時	1
Aさんの身勝手な言動に周囲がうんざりしていて、自分もそう思っていた時	1
クラスの人が自分の悪口をしていることに気づいた時	1
先生に怒られたが、反省する気にならなかった時	1
高校の先輩にぼしり（つかいはしり）にされ、せっかく買ってきたのに「違う」と言われて、むかついた時	1
クラスの苦手な人が隣の席に座ってもいいかと尋ねたのでとても嫌だった時	1
尊敬している人について、先輩が悪口を言った時	1
<b>Total</b>	<b>24</b>

## ・不特定の人との関係&lt;ポジティブ感情&gt;

回 答	Frequency
スポーツをやっていて、人に「上手だね」とほめられた時	1
<b>Total</b>	<b>1</b>

## ・不特定の人との関係&lt;ネガティブ感情&gt;

回 答	Frequency
他の人の無礼な行動に腹が立った時	5
人の礼儀正しくない行動（ミュージカルを見る時うるさくするおばさん）に腹が立った時	4
自分が苦手だと思う人と話をしなければならなかった時	4
他人に友人のことや親のことを悪く言われて腹が立った時	2
ずうずうしい人に腹が立った時	2
自分の車をバカにされた時	1
人が自分の自慢話を延々と続けていて、「うるさい」と思った時	1
バスを降り過ぎて困った時	1
ある人が、私は怒らない人だと思って、いつも私をからかう時	1

&lt;次項へ続く&gt;

疲れて、タクシーに乗ったとき、「短い距離を乗せられない」と断られて

腹が立った時 1

おおぜいの人が集まって遊んでいるのに、全然まとまりがなくて

腹が立った時 1

大切な用事がある時、新しい服に土をぶつけられて、腹が立った時

電車に乗っていて、知らない人に足を踏まれて腹が立った時 1

嫌いな人と遊びに行くことになって嫌だった時 1

子どもの悪ふざけに腹が立った時 1

人にバカにされた時 1

車をぶつけて、悲しかった時 1

Total 29

・家族や親戚との関係<ポジティブ感情>

回	答	Frequency
	親にプレゼントをもらってすごく嬉しかった時	1
Total		1

・家族や親戚との関係<中立的感情>

回	答	Frequency
	父が海外旅行から帰ってきて、写真を見ながら感想を聞いていて別に何とも思わなかった時	2
Total		2

・家族や親戚との関係<ネガティブ感情>

回	答	Frequency
	祖母(知人)がなくなったが、あまり面識がなかったので、それほど悲しくなかった時	2
	父にプレゼントをもらったが、それはもう持っているものだったのでうれしくなかった時	2
	一人暮らしをするために、家を離れる時	1

<次項へ続く>

妹の悪ふざけが度を越した時	2
わがままな親戚の子どもに対して腹が立った時	1
妹が事故に合って、心配になった時	1
祖母がガンであると知った時	1
家族と別れる時、涙が出そうになった時	1
体調が悪い時、家族に心配をかけたくなかった時	1
祖母が死んだ時	1
父が倒れた時	1
父親が夕食を作ってまずかった時	1
頭が痛い時、家の人に食事のあとかたづけを頼まれた時	1
姉が自分でできることなのに、私にやらせたり、指示する時	1
一人暮らしの様子を両親に聞かれて、本当は「大変だ」と言いたいが、心配させたくない時	1
本当は満腹だったのに、おばあさんの手料理をうまいうまいと言って食べた時	1
母親が自分の雑誌を勝手に捨ててしまったので、頭にきた時	1
母がお菓子を作ってくれたが、自分はチーズが嫌いだったから、困った時	1
<b>Total</b>	<b>21</b>

## ・異性関係&lt;ポジティブ感情&gt;

回	答	Frequency
	ある人が自分に好意を持っていると気づいて、嬉しかった時	2
<b>Total</b>		<b>2</b>

## ・異性関係&lt;中立的感情&gt;

回	答	Frequency
	好きな人と一緒にいて、ドキドキした時	3
	好きな人の前で、緊張した時	2
	友人数人と話していて、自分の好きな人の話が出て、ドキドキした時	1
<b>Total</b>		<b>6</b>

## ・異性関係&lt;ネガティブ感情&gt;

回	答	Frequency
	友達と同じ人が好きだった時	3
	ふられた時、本当はすごく悲しかった時	3
	好きな子から好きな子がいると相談された時	2
	彼氏が勝手なことをした時	1
	人（彼氏）に嫉妬した時	1
	友達と二人で、同じ人が好きになった時	1
	嫌な異性から電話がかかってきて、すごく嫌だった時	1
	友達が自分の好きな人とカップルになった時	1
	友達が好きな人とうまくいって、とっても幸せそうに話して、心の中で ねたんだ時	1
Total		14

## ・部活動での関係&lt;ポジティブ感情&gt;

回	答	Frequency
	先生から認めてもらって、試合に出られた時	2
	弁論大会で優勝した時	1
	部活で、部長に選ばれた時	1
Total		4

## ・部活動での関係&lt;中立的感情&gt;

回	答	Frequency
	大会で、緊張した時	1
Total		1

## ・部活動での関係&lt;ネガティブ感情&gt;

回	答	Frequency
	試合で優勝してみんなが喜んであるが、自分は候補選手で、あまり実感が なかった時	2

&lt;次項へ続く&gt;

高校の時、最後の試合で負けて、みんながくやしだったが、自分はそれほどでもなかった時	2
試合で点数が入ったけど、どうせ勝てないと思っていた時	1
部活で先生に怒られ、部員みんなが悲しい表情をしていたが、私はそんなに悲しくなかった時	1
ポスターが佳作で入選できなくて悲しかった時	1
試合で、友達に負けて悔しかった時	1
文化祭の時、夜遅かったので先に帰ったら、次の日、文句を言われた時	1
試合中、自分の失敗に動揺した時	1
部活でプレーをしている時、うまく動いてなくて、うまい人に鼻で笑われた時	1
部活で先輩にひじうちをくらったものすごく痛かった時	1
部活で、一生懸命にやっていたのに、先生になぐられて、すごく腹が立った時	1
学際の実行委員をやっていて、自分が決めたことを委員長のやりたいようにされた時	1
試合の時に、同じチームの人や自分がミスした時	1
<b>Total</b>	<b>15</b>

## ・ 仕事上の関係&lt;ネガティブ感情&gt;

回 答	Frequency
バイトしていて、客にめちゃくちゃ腹立つ態度を取られた時	5
バイト先で、店長に傷つくことを言われてショックを受けた時	4
バイトのオーナーに通常は日曜日だけのバイトなのに「土曜日も入れる？」と言われて、嫌だった時	2
アルバイト先で、他人のミスを自分のミスとしてお客に言われて悔しかった時	2
バイト先で、上の人に細かいことまで、いちいち指導されて、うるさく感じた時	2
嫌な人と一緒に仕事をするのが嫌だった時	1
ろくに仕事もしないでいた人が、自分より先に帰ろうとしてイライラした時	1
バイトで給料の金額を知られて、がっかりした時	1
<b>Total</b>	<b>18</b>

## 資料 2

### 研究1-2. 2で使用された質問紙

<2-1>ネガティブ感情表出の制御尺度の作成のための質問紙

調査ご協力をお願い

この調査は、あなたが「自分が実際に感じた感情（気持ち）をそのとおりに表さず、調節する程度」について、調べるのです。またこの後に、対人関係や最近の心の状態などについてもお聞きします。

書いていただいた内容は、全体の傾向把握するためのデータとして扱われ、個人のプライバシーと関わるようなことはありませんし、研究以外に使用されることはありませんので、思ったとおりに率直に書いてください。ご協力、よろしくお願い致します。

年齢と性別を記入してください。

(      歳      性別 男 ・ 女 )

回答方法

下の文章は、このように「自分が実際に感じた感情（気持ち）をそのとおりに表さずに調節して表す程度」について尋ねています。以下の文章をよく読んで、自分にどれだけ当てはまるかを判断し、適切な番号に○をつけてください。

(1: 「ほとんど当てはまらない」、2: 「どちらかと言えば当てはまらない」、3: 「どちらとも言えない」、4: 「どちらかと言えば当てはまる」、5: 「多いに当てはまる」)

1. 自分のことばかり話している友人の話があまり面白くないと思う時でも、面白そうに聞く。 ( 1   2   3   4   5 )
2. 友人との会話の中で、友人はとても楽しそうに話す。自分はあまり楽しいと思わないが、楽しそうに聞く。 ( 1   2   3   4   5 )
3. 友人から事故を起こしたことを聞いた時、それほど悲しいとは思わないが悲しいようにふるまう。 ( 1   2   3   4   5 )
4. 友人が私に怒っているが、それほど自分は悪いと思っていない。謝らないといつまでも続きそうなので、すまないようにふるまう。 ( 1   2   3   4   5 )
5. あまり見たくなかった映画を友人が見たいというので映画を見に行った。映画が終わって友人が「おもしろかったね」と声をかけてきた時それほど面白く思わないが、面白かったかのように返事をする。 ( 1   2   3   4   5 )
6. 友人の親が亡くなってしまい、そのことを私に話してくれた時、それほど悲しいと思わなかったが、悲しそうにふるまう。 ( 1   2   3   4   5 )
7. 友人が体調を崩し、みんなが心配している時、自分はあまり心配して



- いないのに、心配そうにふるまう。(1 2 3 4 5)
8. 誰かが友人の陥った不幸について私に話してくれた時、ほとんど心が動かなかったが、心配しているようにふるまう。(1 2 3 4 5)
9. 友人が相談してきた心配事に、ほとんど共感できないが、実際より共感しているようにふるまう。(1 2 3 4 5)
10. 自分に起きたうれしいこと、楽しいこと、悩みなどを友人に伝える時、実際より強めて伝える。(1 2 3 4 5)
11. 友人のせいで、けがした時、それほど痛くないのに、実際より強めて痛いと言う。(1 2 3 4 5)
12. まわりの人に心配をかけたくないという考えを持っている友人が悩んでいる時、心配になるが心配していないようにふるまう。(1 2 3 4 5)
13. 友人に言われたことがすごく悲しいことで、みじめな思いをもったがその感情を友人に見せないようにする。(1 2 3 4 5)
14. 事故を起こした時、恐かったが、それほど恐くないようにふるまう。(1 2 3 4 5)
15. みんなとテレビで野球中継を見ていてひいきのチームが負けた時、がっかりしたが、みんなの前ではがっかりしていないようにふるまう。(1 2 3 4 5)
16. 友人の不注意で、ボールを当てられた時、腹が立ったが怒っていないようにふるまう。(1 2 3 4 5)
17. 友人の相談役をしていて、友人の話が悲しかった時、あまり悲しそうにふるまうのは照れくさいので、悲しくないようにふるまう。(1 2 3 4 5)
18. 友人がちょっとした事故に会った時、心配になったが、照れくさいのであまり心配していないようにふるまう。(1 2 3 4 5)
19. 友人が隣でタバコを吸いはじめた時、いやであるが、気にしていないようにふるまう。(1 2 3 4 5)
20. 辛いことで悩んでいる時、つらいのに友人の前ではつらくないようにふるまう。(1 2 3 4 5)
21. 友人と映画を見に行き、自分だけ悲しくて涙が出そうになった時、照れくさいので、こらえて悲しくないようにふるまう。(1 2 3 4 5)
22. 友人に貸した本がボロボロになって返ってきた時、すごく腹が立つが怒っていないようにふるまう。(1 2 3 4 5)
23. 仲のいい友人とけんかをして、憂うつで、いらいらしている時、その友人の前ではそのような気持ちを見せない。(1 2 3 4 5)
24. 友人から意地悪をされて、腹が立つ時、その友人にはその気持ちを見せないでふるまう。(1 2 3 4 5)
25. 友人が、別の人の悪口を言っている時、その雰囲気嫌いであつたがその気持ちを見せないでふるまう。(1 2 3 4 5)
26. みんなと会話をしている時、急に友人から自分の欠点を指摘され

- 腹が立つが、その気持ちを見せないでふるまう。(1 2 3 4 5)
27. みんなと話しをしている時、自分だけが話題についていけなくて嫌であるが、その気持ちを見せないで会話に参加する。(1 2 3 4 5)
28. みんなが知っていることを初めて聞いて驚いた時、その気持ちを見せないでふるまう。(1 2 3 4 5)
29. 友人が自分の気にしていることを言う時、嫌であるのに、その気持ちを見せないでふるまう。(1 2 3 4 5)
30. みんなと遊んでいて友人がつまらないと言う時、腹が立つがその気持ちを見せないで遊ぶ。(1 2 3 4 5)
31. 友人が勝手なことを言って、腹が立つが、その気持ちをまったく見せない。(1 2 3 4 5)
32. ゲームに勝ちすぎて、2人の友人に皮肉を言われて、むっとしたがその気持ちを見せない。(1 2 3 4 5)
33. 友人が用事もない長電話をかけてくる時、いらいらするが、その気持ちを表さないで、電話につき合う。(1 2 3 4 5)
34. 友人から、待ち合わせにこなかったつまらない理由を聞いた時、腹が立つが、その気持ちを見せないでその話を聞く。(1 2 3 4 5)
35. 友人にプライベートのことをうるさく言われて腹が立つがその気持ちを見せないで会話をする。(1 2 3 4 5)
36. 固定してしまっている友人と朝から夕方まで一緒に行動してそのなれ合いの雰囲気嫌であるが、その気持ちを見せないでつき合う。(1 2 3 4 5)
37. 一緒に旅行に行くことにしていた友人が突然行けないと言いだす時がっかりするが、友人にはその気持ちを見せないでつき合う。(1 2 3 4 5)
38. 友人に自分が思っていることをずばり言い当てられて恥ずかしいがその気持ちを見せないで、会話する。(1 2 3 4 5)
39. 友人が私に貸した物をいつまでも返してくれないので、腹が立つが友人には笑顔で「いつでもいいよ」と言う。(1 2 3 4 5)
40. 友人が足を踏みつけても、素直に謝ろうとしないので、怒りがこみあげてくるが、友人には笑顔を見せる。(1 2 3 4 5)
41. 自分が気に入っているアクセサリーを友人に貸し、それを「なくしちゃった」と言われた時、腹立たしくて仕方がないが、「いいよいいよ」と笑顔で言う。(1 2 3 4 5)
42. 待ち合わせの時間がとくに過ぎても友人が来ないので、腹が立って仕方がないが、走って来て謝る友人を笑顔で迎える。(1 2 3 4 5)
43. 講義にずっと出ていなかった友人にノートを初めからコピーして欲しいと言われ頭にきたが、笑顔で「いいよ」と言った。(1 2 3 4 5)
44. 友人が、私の家の冷蔵庫のドアを開けたままにしたので、中の食物が食べられなくなってしまった時、腹が立ってしょうがないのに笑顔で

- 「大丈夫よ」と言う。(1 2 3 4 5)
45. 頭痛がひどい時に、友人がふざけて頭をたたいた時、腹が立つが、笑ってしまう。(1 2 3 4 5)
46. 誕生日に友人から貰ったプレゼントが、すでに持っていたものと同じなので、がっかりしたが、笑顔で受け取る。(1 2 3 4 5)
47. 物事を決める時の相手の慎重すぎる言動にいらいらしていたが自分も同じように、慎重に物事を考えているようにふるまう。(1 2 3 4 5)
48. 頼まれて、遅刻寸前の友人を起こしに行った時、感謝の言葉もない友人に腹が立つが、その友人の前では、にこにこした。(1 2 3 4 5)
49. 「明日返す」と言ってお金を借りた友人が、いつまでも返してくれなくてそれを友人に言ったら、ただ「ごめんね」って言われ腹が立ったが笑顔で「いいよ」と言う。(1 2 3 4 5)
50. 友人4人で食事に行く約束をしたが、そのうちの1人が恋人との約束を優先して断ってきた時、むっとしたが、「楽しんでおいでよ」と言って送る。(1 2 3 4 5)
51. 友人が私の服を汚した時、謝りもしなかったので、頭にきたがあたかも怒っていないように笑顔を見せる。(1 2 3 4 5)
52. 自分にはできないことを友人ができてしまうと、「くやしいなー」と思うが、その気持ちを笑ってごまかす。(1 2 3 4 5)
53. 話途中、言葉のあげあしをとる友人に、頭にきているが、笑顔で話を続ける。(1 2 3 4 5)
54. 友人が結婚することになって、嬉しい気持ちよりもさびしい気持ちが強い時、すごくうれしそうに祝福する。(1 2 3 4 5)
55. 大学受験に合格した友人がすごく喜んでいる時、自分だけ取り残されたようでいやだと思うけれど、うれしそうに喜ぶ。(1 2 3 4 5)
56. 友人から大学に落ちた話を聞かされた時、自分はこれからなので不安になったが、悲しそうにふるまう。(1 2 3 4 5)
57. 友人がいいお店があると言って誘ってきた時、自分には時間がないので困るのに、喜んでいるようにふるまう。(1 2 3 4 5)
58. いつも遅刻する友人との待ち合わせで、また、かなり遅れて来た友人にいらいらしている時、その気持ちをもっと強めて表す。(1 2 3 4 5)

<2-2>新版「感情表出の制御尺度」の作成のための質問紙

回答方法

我々の日常生活の中で「自分が実際に感じた感情（気持ち）をそのとおりに表さずに調節して表す」ことは、けっこう多いと思います。例をあげると、「友人が勝手なことを言って腹が立つが、その気持ちをまったく見せない」こと、「友人が体調を崩しみんなが心配している時、自分はあまり心配していないのに心配そうにふるまう」こと、「誕生日に友人から貰ったプレゼントが、すでに持っていたものと同じなのでがっかりしたが、笑顔で受け取る」こと、「友人の相談役をしていて友人の話が悲しかった時、照れくさいので、悲しくないようにふるまう」ことなど、様々でしょう。下の文章は、このように「自分が実際に感じた感情（気持ち）をそのとおりに表さずに調節して表す程度」について尋ねています。

・以下の文章をよく読んで、自分にどれだけ当てはまるかを判断し、適切な番号に○をつけてください。（○は一つだけつけ、○を付け忘れたところのないようにお願いします。）

当 て は ま る	ど ち ら か と 言 え ば	ど ち ら か と 言 え ば	ど ち ら か と 言 え ば	ど ち ら か と 言 え ば	当 て は ま ら な い
-----------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. 友人がとても嬉しいと言うこと（もの）に対し、自分はそれほど嬉しく思わないとき、私もかなり嬉しそうに表す。    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 友人がとても好きだと言うこと（もの）に対し、自分はそれほど好きでないとき、私もかなり好きなように表す。     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 友人がとても嫌っていると言うこと（もの）に対し、自分はそれほど嫌いでないとき、私もかなり嫌っているように表す。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 友人が嫌いだと言うこと（もの）に対し、自分はけっこう好きなとき、私は好感の気持ちを表さない。          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 友人が何とも思わないと言うこと（もの）に対し、自分はイライラするとき、私はイライラの気持ちを表さない。     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 友人がとても悲しいと言うこと（もの）に対し、自分はそれほど悲しいと思わないとき、私もかなり悲しいように表す。  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. 友人が気に入らないと言うこと（もの）に対し、自分は嬉しく思っているとき、私は嬉しい気持ちを表さない。      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 8. 友人が何とも思わないと言うこと (もの) に対し、自分は悲しいと思っているとき、私は自分の悲しみを表さない。      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. 友人がとてもイライラしていること (もの) に対し、自分はそれほどでもないとき、私もかなりイライラしているように表す。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. 友人がとても怒っていること (もの) に対し、自分はそれほど怒りを感じていないとき、私もかなり怒っているように表す。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. 友人が好きだと言うこと (もの) に対し、自分は嫌いなとき私は嫌いな気持ちを表さない。                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. 友人がとても好きだと言うこと (もの) に対し、自分はそれほど好きでないとき、私もかなり好きであるように表す。    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. 友人のいいところに本当は好感を持っているのに、好感の気持ちを表さないことが多い。                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. 本当は友人の言動にイライラしているのに、イライラの気持ちを表さないことが多い。                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. 友人の親切な行動について本当はそれほど嬉しいと思わないのに、とても嬉しそうに表すことが多い。             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. 迷惑をかける友人を本当は嫌だと思っているのに、嫌な気持ちを表さないことが多い。                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. 友人の言動について本当はそれほど好感を持っていないのに、とても好感を持っているように表すことが多い。         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. 友人の言動に本当はそれほど悲しいと思わないのに、とても悲しそうに表すことが多い。                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. 友人の言動が本当はそれほど嫌いでないのに、とても嫌っているように表すことが多い。                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. プライドを傷つける友人の言葉に本当は腹が立つのに、怒りの感情を表さないことが多い。                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. 友人の誠意のない言動に本当は悲しいのに、悲しみを表さないことが多い。                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. 友人の優しい言葉が本当は嬉しいのに、自分の嬉しい気持ちを表さないことが多い。                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. 友人の言動に本当はそれほどイライラしていないのに、とてもイライラしているように表すことが多い。            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. 友人の行動に本当はそれほど怒りを感じないのに、とても怒っているように表すことが多い。                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

<2-3> 対人不安意識尺度

以下の文章を読んで、自分にどれだけ当てはまるかを判断し、適切な番号に○をつけてください。

(○は一つだけつけ、○を付け忘れたところのないようにお願いします。)

	非常に 当てはまる	当てはまる	やや 当てはまる	言えない どちらとも	やや 当てはまらない	当て はまらない	全然 当て はまらない
1.つき合いの長い友人と話す時も緊張がとれない。	1	2	3	4	5	6	7
2.自分のことが皆に知られているような感じがして、 思うようにふるまえない。	1	2	3	4	5	6	7
3.自分のことが他の人に知られるのではないかとよく 気にする。	1	2	3	4	5	6	7
4.話をしている時に顔がこわばってイヤな表情になる。	1	2	3	4	5	6	7
5.友達が自分を避けているような気がする。	1	2	3	4	5	6	7
6.むかい合って仕事をしている時、相手に顔を見られ るのがつらい。	1	2	3	4	5	6	7
7.知らない人より知っている人と会う時の方が緊張する。	1	2	3	4	5	6	7
8.先のことを考えすぎる。	1	2	3	4	5	6	7
9.学校のクラス、近所の人に自分がどのように思われて いるのか気になる。	1	2	3	4	5	6	7
10.人と会う時に、自分の顔つきや目つきがその人に悪い 印象を与えるのではないかと不安になることがある。	1	2	3	4	5	6	7
11.人と会う時自分の顔つきが気になる。	1	2	3	4	5	6	7
12.自分が相手の人にイヤな感じを与えているように思っ てしまう。	1	2	3	4	5	6	7
13.他人が自分をどのように思っているのかとても不安に なる。	1	2	3	4	5	6	7
14.自分が人に、どう見られているのかクヨクヨ考えて しまう。	1	2	3	4	5	6	7

<2-4> 精神的健康尺度

以下の文章を読んで、自分にどれだけ当てはまるかを判断し、適切な番号に○をつけてください。

(○は一つだけつけ、○を付け忘れたところのないようにお願いします。)

	当てはまる	やや当てはまる	言えない どちらとも	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
1. 私は過去のことは過去のことに割り切っている。	1	2	3	4	5
2. 私は少しぐらい非難されても、あまり自信を失わない。	1	2	3	4	5
3. 私は他人の前ではありのままに振る舞えない。	1	2	3	4	5
4. 私は自分の気持ちにしたがって物事を決めることが多い。	1	2	3	4	5
5. 私は「非常にうまくいった」という経験をしたことがある。	1	2	3	4	5
6. 過去の体験が、現在・未来の私のあり方を決定している。	1	2	3	4	5
7. 私は自分に満足している。	1	2	3	4	5
8. 私は、2人の人がうまくやっていくためには、自分の 気持ちを自由に表現しあうほうがよいと思う。	1	2	3	4	5
9. 何かをするときに、他人の人が喜んでくれないければ私も 満足できない。	1	2	3	4	5
10. 私は不幸な出来事にあったらくじけてしまうだろう。	1	2	3	4	5
11. 私はそのときそのときを大切に生きることが重要である と思う。	1	2	3	4	5
12. 私は自分で決めたことに自信を持ってない。	1	2	3	4	5
13. 私は必要なときには他の人の前でも率直にものを言う ことができる。	1	2	3	4	5
14. 私はありのままの自分よりも自分に対する世間の目の ほうが大切であると思う。	1	2	3	4	5
15. 自分を信じている限り、私はどんな障害でも克服できる と思う。	1	2	3	4	5
16. 私は過去の記憶に悩まされている。	1	2	3	4	5
17. 私は罪悪感にとらわれやすい。	1	2	3	4	5

18.私は、自分の気持ちに正直になることは結局は他の人のためにもなると思う。	1	2	3	4	5
19.私は他の人に自分を合わせるよりも、自分の気持ちに正直に生きている。	1	2	3	4	5
20.私は「人生は素晴らしいなあ」と感じた瞬間はない。	1	2	3	4	5
21.私は過ちをいつまでも気にするようなことはない。	1	2	3	4	5
22.私は自分の弱い部分を率直に認めることができない。	1	2	3	4	5
23.相手がどう思おうと、私は好きな人にその気持ちを伝えることができる。	1	2	3	4	5
24.私はいつも他の人の期待に沿うように行動する。	1	2	3	4	5
25.私には人生に立ち向かっていく力があると思う。	1	2	3	4	5
26.私にとって今ここをどう生きるかは重要ではない。	1	2	3	4	5
27.私は自分がダメな人間ではないかという考えに悩まされる。	1	2	3	4	5
28.私は、他の人の前ではあからさまに感じたままを言うべきではないと思う。	1	2	3	4	5
29.私の立場を他の人が理解してくれるかどうかは、あまり重要なことではない。	1	2	3	4	5
30.私は、人は本来悪であり信頼できないと思う。	1	2	3	4	5
31.私は過去の行動にこだわりを感じていない。	1	2	3	4	5
32.私は自分のミスを受け入れることができない。	1	2	3	4	5
33.私は自分の意見をはっきり主張することができない。	1	2	3	4	5
34.私はいつも他の人の同意がないと行動できない。	1	2	3	4	5
35.私は悲しい出来事にも耐えることができるだろう。	1	2	3	4	5



<2-5> 公的・私的自意識尺度
------------------

以下の文章を読んで、自分にどれだけ当てはまるかを判断し、適切な番号に○をつけてください。

(○は一つだけつけ、○を付け忘れたところのないようにしてください。)

	非常 に 当 て は ま る	当 て は ま る	や や 当 て は ま る	言 え な い ど ち ら と も	は ま ら な い や や 当 て	当 て は ま ら な い	全 然 当 て は ま ら な い
1.人前で何かをする時、自分のしぐさや姿が気になる。	1	2	3	4	5	6	7
2.ふと、一歩離れた所から自分をながめてみることもある。	1	2	3	4	5	6	7
3.気分が変わると自分自身でそれを敏感に感じ取る ほうだ。	1	2	3	4	5	6	7
4.自分の発言を他人がどう受け取ったか気になる。							
5.人に見られていると、ついかっこうをつけてしまう。	1	2	3	4	5	6	7
6.つねに、自分自身を見つめる目を忘れないように している。	1	2	3	4	5	6	7
7.自分についてのうわさに関心がある。	1	2	3	4	5	6	7
8.他人からの評価を考えながら行動する。	1	2	3	4	5	6	7
9.世間体など気にならない。	1	2	3	4	5	6	7
10.自分を反省してみることが多い。	1	2	3	4	5	6	7
11.初対面の人に、自分の印象を悪くしないように 気づかう。	1	2	3	4	5	6	7
12.他人を見るように自分をながめてみることもある。	1	2	3	4	5	6	7
13.自分の容姿を気にするほうだ。	1	2	3	4	5	6	7
14.その時々のお持ちの動きを自分自身でつかんで いたい。	1	2	3	4	5	6	7
15.自分自身の内面のことには、あまり関心がない。	1	2	3	4	5	6	7
16.自分が本当は何をしたいのか考えながら行動する。	1	2	3	4	5	6	7
17.自分が他人にどう思われているのかが気になる。	1	2	3	4	5	6	7
18.人に会う時、どんなふうふるまえばよいのか 気になる。	1	2	3	4	5	6	7
19.しばしば、自分の心を理解しようとする。	1	2	3	4	5	6	7
20.人の目に映る自分の姿に気を配る。	1	2	3	4	5	6	7
21.自分がどんな人間か自覚しようと努めている。	1	2	3	4	5	6	7

### 資料 3

## 研究3で使用された質問紙

<3-1>新版「感情表出の制御尺度」

回答方法

我々の日常生活の中で「自分が実際に感じた感情（気持ち）をそのとおりに表さずに調節して表す」ことは、けっこう多いと思います。例をあげると、「友人が勝手なことを言って腹が立つが、その気持ちをまったく見せない」こと、「友人が体調を崩しみんなが心配している時、自分はあまり心配していないのに心配そうにふるまう」こと、「誕生日に友人から貰ったプレゼントが、すでに持っていたものと同じなのでがっかりしたが、笑顔で受け取る」こと、「友人の相談役をしていて友人の話が悲しかった時、照れくさいので悲しくないようにふるまう」ことなど、様々でしょう。下の文章は、このように「自分が実際に感じた感情（気持ち）をそのとおりに表さずに調節して表す程度」について尋ねています。以下の文章をよく読んで、自分にどれだけ当てはまるかを判断し、適切な番号に○をつけてください。（○は一つだけつけ、○を付け忘れたところのないようにお願いします。）

当 て は ま る	ど ち ら か と 言 え ば	ど ち ら も 言 え な い	ど ち ら か と 言 え ば	当 て は ま ら な い
-----------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. 友人がとても嬉しいと言うこと（もの）に対し、自分はそれほど嬉しく思わないとき、私もかなり嬉しそうに表す。      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 友人がとても好きだと言うこと（もの）に対し、自分はそれほど好きでないとき、私もかなり好きなように表す。       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 友人が嫌いだと言うこと（もの）に対し、自分はけっこう好きなとき、私は好感の気持ちを表さない。            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 友人がとても悲しいと言うこと（もの）に対し、自分はそれほど悲しいと思わないとき、私もかなり悲しいように表す。    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 友人が気に入らないと言うこと（もの）に対し、自分は嬉しく思っているとき、私は嬉しい気持ちを表さない。        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 友人が何とも思わないと言うこと（もの）に対し、自分は悲しいと思っているとき、私は自分の悲しみを表さない。      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. 友人がとてもイライラしていること（もの）に対し、自分はそれほどでもないとき、私もかなりイライラしているように表す。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 8. 友人がとても怒っていること（もの）に対し、自分はそれほど怒りを感じていないとき、私もかなり怒っているように表す。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. 友人が好きだと言うこと（もの）に対し、自分は嫌いなとき私は嫌いな気持ちを表さない。                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. 友人のいいところに本当は好感を持っているのに、好感の気持ちを表さないことが多い。                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. 本当は友人の言動にイライラしているのに、イライラの気持ちを表さないことが多い。                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. 友人の親切な行動について本当はそれほど嬉しいと思わないのに、とても嬉しそうに表すことが多い。          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. 迷惑をかける友人を本当は嫌だと思っているのに、嫌な気持ちを表さないことが多い。                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. 友人の言動について本当はそれほど好感を持っていないのに、とても好感を持っているように表すことが多い。      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. 友人の言動に本当はそれほど悲しいと思わないのに、とても悲しそうに表すことが多い。                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. 友人の言動が本当はそれほど嫌いでないのに、とても嫌っているように表すことが多い。                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. プライドを傷つける友人の言葉に本当は腹が立つのに、怒りの感情を表さないことが多い。               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. 友人の誠意のない言動に本当は悲しいのに、悲しみを表さないことが多い。                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. 友人の優しい言葉が本当は嬉しいのに、自分の嬉しい気持ちを表さないことが多い。                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. 友人の言動に本当はそれほどイライラしていないのに、とてもイライラしているように表すことが多い。         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. 友人の行動に本当はそれほど怒りを感じないのに、とても怒っているように表すことが多い。              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## 資料 4

### 研究4～8で使用された質問紙

<4-1>キレ衝動尺度の作成のための質問紙

この質問紙の質問文があなたの気持ちや身体の状態をどれほどよく表しているかを判断し当てはまる番号に○をつけてください。○は必ず一つだけにし、○を付け忘れたところはないか確認してください。

	非常に当てはまる 今の自分に	かなり当てはまる 今の自分に	言えない とちうとも	当てはまらない 今の自分にあまり	当てはまらない 今の自分に全く
1. 私はカッとなって自分を見失うようなとき (こと) が多い。	1	2	3	4	5
2. 私は自分で抑えきれないくらいの怒りを感じる時 (こと) が多い。	1	2	3	4	5
3. 私は怒りで頭が真っ白になりそうとき (こと) が多い。	1	2	3	4	5
4. 私はカッとなってまわりのことはどうでもよくなってしまいうようなとき (こと) が多い。	1	2	3	4	5
5. 私はまわりの状況を考えず怒りを表現したいと思うとき (こと) が多い。	1	2	3	4	5
6. 私はいつかキレるだろうと思うとき (こと) が多い。	1	2	3	4	5
7. 私はもうこれ以上我慢できないと思うとき (こと) が多い。	1	2	3	4	5
8. 私は後で後悔するようなことを衝動的にしてしまうかもしれないと思うとき (こと) が多い。	1	2	3	4	5

<4-2> 敵意的攻撃インベントリ
-------------------

以下の文章を読んで、自分にどれだけ当てはまるかを判断し、適切な番号に○をつけてください。
--

	そ う だ	そ う し だ	ど ち ら で な い	ち が う	ち が う
1.私は、憎らしいと思う人はほとんどいない。	1	2	3	4	5
2.私を怒らせたり、ばかにしたりする人は、ほとんどいな いと思う。	1	2	3	4	5
3.私のまわりには、いなくなった方が良くと思う人がいる。	1	2	3	4	5
4.私は、友だちや先生から嫌われていると思う。	1	2	3	4	5
5.ほとんどの人は、正直でないと思う。	1	2	3	4	5
6.私の陰口を言う人がいると思う。	1	2	3	4	5
7.私は、人から不公平な扱いをされたことがある。	1	2	3	4	5
8.私は、時々とても人をうらやましく思うことがある。	1	2	3	4	5
9.私は、いつも損をしていると思う。	1	2	3	4	5
10.私の周りには気に入らない人が多い。	1	2	3	4	5
11.私は、よくイライラする。	1	2	3	4	5
12.私は、物事がうまくいかないと、気持ちがイライラして すぐ人にあたる。	1	2	3	4	5
13.私は、ささいなことでイライラすることはない。	1	2	3	4	5
14.私は、気が短いほうである。	1	2	3	4	5
15.私は、すぐに機嫌が悪くなる。	1	2	3	4	5
16.私は、ちょっとしたことですぐふくれたり、すねたり することがある。	1	2	3	4	5
17.私は、気に入らないことがあると、当たり散らすような ことがある。	1	2	3	4	5
18.私はカッとなりやすくて、我慢強いところがない。	1	2	3	4	5

<4-3> 状態不安インベントリー
-------------------

この質問紙の質問文があなたの気持ちや身体の状態をどれほどよく表しているかを判断し当てはまる番号に○をつけてください。○は必ず一つだけにし、○を付け忘れたところはないか確認してください。
--

	全く そう である	ほ そ う で あ る	い そ う で あ る	全 く そ う で あ る
1. 平静である。	1	2	3	4
2. 安心している。	1	2	3	4
3. 固くなっている。	1	2	3	4
4. 後悔している。	1	2	3	4
5. ホットしている。	1	2	3	4
6. どうてんしている。	1	2	3	4
7. まずいことが起こりそうで心配である。	1	2	3	4
8. ゆったりした気持ちである。	1	2	3	4
9. 不安である。	1	2	3	4
10. 気分がよい。	1	2	3	4
11. 自信がある。	1	2	3	4
12. ピリピリしている。	1	2	3	4
13. イライラしている。	1	2	3	4
14. 緊張している。	1	2	3	4
15. リラックスしている。	1	2	3	4
16. 満足している。	1	2	3	4
17. 心配である。	1	2	3	4
18. ひどく興奮しろうばいしている。	1	2	3	4
19. ウキウキしている。	1	2	3	4
20. たのしい。	1	2	3	4



<4-4> 自尊感情尺度
--------------

以下の文章を読んで、自分にどれだけ当てはまるかを判断し、適切な番号に○をつけてください。
--

	当てはまる	やや当てはまる	言えない どちらとも	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
1. 少なくとも人並には、価値のある人間である。	1	2	3	4	5
2. 色々な良い素質を持っている。	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（自分は今のままでいいと思う）。	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

<4-5> 充実感尺度
-------------

この質問紙の質問文があなたの気持ちや身体の状態をどれほどよく表しているかを判断し当てはまる番号に○をつけてください。○は必ず一つだけにし、○を付け忘れたところはないか確認してください。
--

今 非 常 に 当 て は ま る 自 分 に	今 か な り 当 て は ま る 自 分 に	と ち ら と も 言 え な い	今 当 て は ま ら な い 自 分 に あ ま り	当 て は ま ら な い 自 分 に 全 く
--	--	---	--	--

- |                            |   |   |   |   |   |
|----------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 毎日の生活がおもしろくない。          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 毎日の生活にははりがある。           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 毎日の生活に退屈している。           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 生きている実感があり生きる喜びを感じる。    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 毎日つまらないが今のままで別に不満はない。   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 生活に充実感で満ちた楽しさがある。       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. 毎日、毎日、変化のない単調な日々でつまらない。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. 私は生きがいのある生活をしている。       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

<4-6> ストレス反応尺度
----------------

この質問紙の質問文があなたの気持ちや身体の状態をどれほどよく表しているかを判断し当てはまる番号に○をつけてください。○は必ず一つだけにし、○を付け忘れたところはないか確認してください。
--

	非常 に当 ては まる 今 の 自 分 に	か な り 当 て は まる 今 の 自 分 に	言 え な い と ち ら と も	今 の 自 分 に あ ま り 当 て は ま ら な い	当 て は ま ら な い 今 の 自 分 に 全 く
1. 悲しい。	1	2	3	4	5
2. 頭がくらくらする。	1	2	3	4	5
3. さみしい気持ちだ。	1	2	3	4	5
4. 心が暗い。	1	2	3	4	5
5. 体から力がわいてこない。	1	2	3	4	5
6. 頭痛がする。	1	2	3	4	5
7. 気持ちがむしゃくしゃする。	1	2	3	4	5
8. 頭が重い。	1	2	3	4	5
9. いらいらする。	1	2	3	4	5
10. 腹立たしい気分だ。	1	2	3	4	5
11. なにもやる気がしない。	1	2	3	4	5
12. 頭の回転がにぶく考えがまとまらない。	1	2	3	4	5

<4-7>キレ衝動尺度
-------------

<資料4-1>と同様である。

<4-8>友人関係の満足感
---------------

以下の文章を読んで、自分にどれだけ当てはまるかを判断し、適切な番号に○をつけてください。
--

(○は必ず一つだけにし、○を付け忘れたところはないか確認してください。)
--------------------------------------

	当てはまる	やや当てはまる	どちらとも言えない	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
1. 私は友だちとともに気持ちが通いあっていると感じる。	1	2	3	4	5
2. 私には心から親友といえる友だちがいると感じる。	1	2	3	4	5
3. 私は周囲の友だちに十分に受け入れられていると感じる。	1	2	3	4	5
4. 私は周囲の友だちの期待に答えようと思っている。	1	2	3	4	5
5. 友だちとその場はうまくやっているが気持ちが通じあっていないと感じる。	1	2	3	4	5
6. 私は心からうちとけて話ができる人がいないように感じる。	1	2	3	4	5
7. 私を本当に理解してくれる人がいないように感じる。	1	2	3	4	5
8. 周囲の友だちからとりのこされたように感じる。	1	2	3	4	5

<4-9> 学校生活意識尺度
----------------

以下の文章を読んで、自分にどれだけ当てはまるかを判断し、適切な番号に○をつけてください。

(○は必ず一つだけにし、○を付け忘れたところはないか確認してください。)

	非常に 当てはまる	かなり 当てはまる	言えない どちらとも	あまり 当てはまらない	全く 当てはまらない
1.今の学校生活に満足している。	1	2	3	4	5
2.学校での勉強は、将来の生活や職業に役立つと思う。	1	2	3	4	5
3.この学校に対して親しみを感ずる。	1	2	3	4	5
4.先生には安心して何でも相談できる。	1	2	3	4	5
5.学校で受けている授業はよく理解できる。	1	2	3	4	5
6.学校の規則はよく守る方だ。	1	2	3	4	5
7.学校の先生に対して親しみを感ずる。	1	2	3	4	5
8.この学校の生徒であることを誇りに思う。	1	2	3	4	5
9.学校に行きたくないと思うことがある。	1	2	3	4	5
10.学校に対して反発を感ずる。	1	2	3	4	5
11.学校の授業は時間のむだだと思うことがある。	1	2	3	4	5
12.授業中でも、おもしろくなければ別のことを していてもかまわないと思う。	1	2	3	4	5
13.授業を受けているのが苦痛である。	1	2	3	4	5
14.学校を休みたいという気持ちになる。	1	2	3	4	5
15.私にとって学校はいごちが悪い。	1	2	3	4	5
16.友だちと一緒にいると楽しい。	1	2	3	4	5
17.友だちとできるだけ交わるようにしている。	1	2	3	4	5
18.親しい友だちがいる。	1	2	3	4	5
19.勉強以外のことを友だちとよく話す。	1	2	3	4	5
20.友だちにはあまり大事なことは話さない。	1	2	3	4	5
21.友だちとのつきあいがうとうしいと思う時がある。	1	2	3	4	5
22.仲のよい友人グループを持っていない。	1	2	3	4	5
23.友だちとのつきあいよりも、自分のことを大切にす。	1	2	3	4	5

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 24. 友だちと一緒にいるより1人の方が<br>気がらくだ。          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. 友だちと一緒にになって勉強や遊びのグループ<br>をつくるのはいやだ。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. 友だちから相手にされなくてもかまわない。                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

<4-10>問題行動念慮尺度
----------------

以下の文章を読んで、自分はどのくらいそれについて考えたことがあるかを判断し、適切な番号に○をつけてください。
--

	しばしばある	時々ある	たまにある	ない
1.家出をしたいと思うこと。	1	2	3	4
2.学校をやめたいと思うこと。	1	2	3	4
3.死にたいと思うこと。	1	2	3	4
4.学校の先生をなぐりたいと思うこと。	1	2	3	4
5.親をなぐりたいと思うこと。	1	2	3	4
6.シンナーや覚せい剤をやってみたいと思うこと。	1	2	3	4

<4-11>自我同一性尺度
---------------

以下の文章を読んで、自分にどれだけ当てはまるかを判断し、適切な番号に○をつけてください。
--

	非常に 当てはまる	当てはまる	やや 当てはまる	言えない どちらとも	やや当て はまらない	当て はまらない	全然 当てはまらない
1.過去において自分をなくしてしまったように感じる。	1	2	3	4	5	6	7
2.自分が何を望んでいるのかわからなくなることがある。	1	2	3	4	5	6	7
3.いつのまにか自分が自分でなくなってしまうような気がする。	1	2	3	4	5	6	7
4.今のままでは次第に自分を失っていってしまうような気がする。	1	2	3	4	5	6	7
5.自分の本当の能力を生かせる場所が社会にはないような気がする。	1	2	3	4	5	6	7
6.自分が望んでいることがはっきりしている。	1	2	3	4	5	6	7
7.自分がどうなりたいたいのかがはっきりしている。	1	2	3	4	5	6	7
8.本当の自分は人には理解されないだろう。	1	2	3	4	5	6	7
9.自分が何をしたいのかよく分からないと感じるときがある。	1	2	3	4	5	6	7
10.過去に自分自身を置き去りにしてきたような気がする。	1	2	3	4	5	6	7
11.自分のまわりの人々は、本当の私をわかっていないと思う。	1	2	3	4	5	6	7
12.現実の社会の中で、自分らしい生活が送れる自信がある。	1	2	3	4	5	6	7
13.人に見られている自分と本当の自分は一致しないと感じる。	1	2	3	4	5	6	7
14.自分のすべきことがはっきりしている。	1	2	3	4	5	6	7
15.人前での自分は、本当の自分ではないような気がする。	1	2	3	4	5	6	7
16.現実の社会の中で、自分らしい生き方ができると思う。	1	2	3	4	5	6	7
17.自分は周囲の人々によく理解されていると感じる。	1	2	3	4	5	6	7
18.現実の社会の中で自分の可能性を十分に実現できると思う。	1	2	3	4	5	6	7
19.自分らしく生きてゆくことは、現実の社会の中では難しいだろうと思う。	1	2	3	4	5	6	7
20.「自分がない」と感じることもある。	1	2	3	4	5	6	7



<4-12>感情表出の制御尺度

<資料3-1>と同様である。

## 資料 5

### 研究9. 10で使用された質問紙

<5-1>性格特性尺度の作成のための質問紙

以下の文章を読んで、自分にどれだけ当てはまるかを判断し、適切な番号に○をつけてください。

	非常に 当てはまる	当てはまる	やや 当てはまる	言えない どちらとも	はまらない やや当て	はまらない 当て	全然 当て	はまらない
	1	2	3	4	5	6	7	
1. 私はシャイである。								
2. 私は自分の意志に従って、時には意見を主張し 時には黙って人に従ったりする。								
3. 私は物事をよく考えて行動する方である。								
4. 私は簡単にあきらめたりしない。								
5. 私は言葉で表現することが上手だ。								
6. 私はユーモアのセンスがある。								
7. 私はよくイライラしたり、緊張する方だ。								
8. 私は前向きである。								
9. 私はストレスに参ってしまう方だ。								
10. 私はよく注意集中できる方である。								
11. 私は価値のない人間だと感じる。								
12. 私は物事に縛られやすい方だ。								
13. 私は賢明な人である。								
14. 私は気分が変わりやすく、安定していな い方だ。								
15. 私は自分に自信を持っている。								
16. 私の生活はエネルギッシュで、充実している。								
17. 私は困難な問題に直面したり、ストレスを感 じるとき、うまく解決できない。								
18. 私はストレスが多い仕事のとき、固まったり 同じことを繰り返してやったりする。								
19. 私はよく泣く方だ。								
20. ストレスを感じると、諦めたり回避したりする。								
21. 私は活動（仕事）をするとき、その場に応じて行 動できると思う。								

22.型にはまった行為や習慣になった行動が多い。	1	2	3	4	5	6	7
23.私は非難されたり、からかわれたりすると簡単に傷つく。	1	2	3	4	5	6	7
24.私は自分の考えや気持ちをあまり言葉で表さない。	1	2	3	4	5	6	7
25.私はよく不安を感じたり緊張する。	1	2	3	4	5	6	7
26.私は人とつき合うのにちょっと苦勞する方だ。	1	2	3	4	5	6	7
27.私は他人に温かく、親切に接する。	1	2	3	4	5	6	7
28.私は、何をやってもいい時間（自由時間）に不安を感じる。	1	2	3	4	5	6	7
29.私は他者に対し思慮深く行動しようと心掛けている。	1	2	3	4	5	6	7
30.私は攻撃的な方だ。	1	2	3	4	5	6	7
31.私は注目を集めようと努力する方だ。	1	2	3	4	5	6	7
32.私はよくお話する方だ。	1	2	3	4	5	6	7
33.私はよく自分の能力を試したり、他者と比べたりする方だ。	1	2	3	4	5	6	7
34.私はよく限界まで挑戦する。	1	2	3	4	5	6	7
35.私は人の言うことを聞かない方だ。	1	2	3	4	5	6	7
36.私は何か欲しいと、すぐ求める方だ。	1	2	3	4	5	6	7
37.私はすぐ気が動転したり、イライラする方だ。	1	2	3	4	5	6	7
38.私が興奮したり怒ると、すぐ人に知られる方だ。	1	2	3	4	5	6	7
39.私は何か人に話したり行動する前に、よく考える方だ。	1	2	3	4	5	6	7
40.私は計画的な方だ。	1	2	3	4	5	6	7
41.私はよく罪悪感を感じる。	1	2	3	4	5	6	7
42.私は友だちと長くつき合うより、新しい友だちをつくる方だ。	1	2	3	4	5	6	7
43.私は人に言われたことによく従う方だ。	1	2	3	4	5	6	7

<5-2>性格特性尺度

以下の文章を読んで、自分にどれだけ当てはまるかを判断し、適切な番号に○をつけてください。

	非常に 当てはまる	当てはまる	やや 当てはまる	言えない どちらとも	はまら ない やや当て	はまら ない 当て	全然 当て はまら ない
10.私はよく注意集中できる方である。	1	2	3	4	5	6	7
34.私はよく限界まで挑戦する。	1	2	3	4	5	6	7
40.私は計画的な方だ。	1	2	3	4	5	6	7
3.私は物事をよく考えて行動する方である。	1	2	3	4	5	6	7
4.私は簡単にあきらめたりしない。	1	2	3	4	5	6	7
13.私は賢明な人である。	1	2	3	4	5	6	7
20.ストレスを感じると、諦めたり回避したりする。	1	2	3	4	5	6	7
21.私は活動（仕事）をするとき、その場に応じて行 動できると思う。	1	2	3	4	5	6	7
16.私の生活はエネルギーで、充実している。	1	2	3	4	5	6	7
11.私は価値のない人間だと感じる。	1	2	3	4	5	6	7
9.私はストレスに参ってしまう方だ。	1	2	3	4	5	6	7
12.私は物事に縛られやすい方だ。	1	2	3	4	5	6	7
23.私は非難されたり、からかわれたりすると簡単に 傷つく。	1	2	3	4	5	6	7
14.私は気分が変わりやすく、安定していな い方だ。	1	2	3	4	5	6	7
8.私は前向きである。	1	2	3	4	5	6	7
22.型にはまった行為や習慣になった行動が多い。	1	2	3	4	5	6	7
15.私は自分に自信を持っている。	1	2	3	4	5	6	7
24.私は自分の考えや気持ちをあまり言葉で表さない。	1	2	3	4	5	6	7
26.私は人とつき合うのにちょっと苦勞する方だ。	1	2	3	4	5	6	7
43.私は人に言われたことによく従う方だ。	1	2	3	4	5	6	7
27.私は他人に温かく、親切に接する。	1	2	3	4	5	6	7
1.私はシャイである。	1	2	3	4	5	6	7
37.私はすぐ気が動転したり、イライラする方だ。	1	2	3	4	5	6	7

31.私は注目を集めようと努力する方だ。	1	2	3	4	5	6	7
30.私は攻撃的な方だ。	1	2	3	4	5	6	7
35.私は人の言うことを聞かない方だ。	1	2	3	4	5	6	7
6.私はユーモアのセンスがある。	1	2	3	4	5	6	7
32.私はよくお話する方だ。	1	2	3	4	5	6	7
33.私はよく自分の能力を試したり、他者と比べて たりする方だ。	1	2	3	4	5	6	7
36.私は何か欲しいと、すぐ求める方だ。	1	2	3	4	5	6	7
17.私は困難な問題に直面したり、ストレスを感じ るとき、うまく解決できない。	1	2	3	4	5	6	7
38.私が興奮したり怒ると、すぐ人に知られる方だ。	1	2	3	4	5	6	7
19.私はよく泣く方だ。	1	2	3	4	5	6	7
5.私は言葉で表現することが上手だ。	1	2	3	4	5	6	7

---

注) <資料5-2>の項目は、「研究9-2」の分析に使用するために<資料5-1>の項目から抽出されたものであり、改めて調査を行ったわけではないので、項目番号が揃っていない。

<5-3>親和動機尺度
-------------

以下の文章を読んで、自分にどれだけ当てはまるかを判断し、適切な番号に○をつけてください。

(○は一つだけつけ、○を付け忘れたところのないようにしてください。)

	非常に 当てはまる	かなり 当てはまる	どちらとも 言えない	あまり 当てはまる	全く 当てはまる
1.物事がうまくいかない時、人と一緒にいたら一番の慰めになる。	1	2	3	4	5
2.一人で仕事をするより人と一緒にしたい。自分がどれぐらいうまくできているかわかるからである。	1	2	3	4	5
3.人と一緒にいることですばらしいのは、自分が活気に満ちて生き生きとするからである。	1	2	3	4	5
4.何か悪いことがあったり、壁にぶち当たった時はいつでも親しく、信頼できる友と一緒にいたい。	1	2	3	4	5
5.私にひかれて、夢中になってくれる人と一緒にいたい。	1	2	3	4	5
6.私は、他者と触れあうことによって人並み以上に満足がえられる。	1	2	3	4	5
7.自分がどれぐらいうまくできているのか分からないとき人と比較しがちである。	1	2	3	4	5
8.私が注目的になれるときは、人と一緒にいたい。	1	2	3	4	5
9.自分にとってとても大切なことがうまくできなかったとき、人といっしょにいることで気持ちがまぎれる。	1	2	3	4	5
10.いろいろな人と一緒にいて、その人たちについて知ることは興味深い。	1	2	3	4	5
11.私は、他者と一緒にいることで多くの人を感じる以上に満足がえられる。	1	2	3	4	5
12.仕事で、あるいは、別の場面で自分が何をしてよいかわからないとき、手がかりとして人を見る。	1	2	3	4	5
13.人と親密になれているとき、なにか重要なことを成し遂げたような気がする。	1	2	3	4	5
14.何が起きているのかわからないとき、自分と同じ経験を					

している人と一緒にいたい。	1	2	3	4	5
15. つらいことをしなければならぬとき、誰かが一緒にいることで気持ちがまぎれる。	1	2	3	4	5
16. 私らしさや私のすることに共感してくれる人のそばにいたいと思う。	1	2	3	4	5
17. 悲しいときや落ち込んでいるとき、自分の周囲にいる人に慰めてもらおうとする。	1	2	3	4	5
18. 自分と比較するために人に注目することがある。	1	2	3	4	5
19. 私の存在価値を認め、大切に思ってくれる人のそばにいたい。	1	2	3	4	5
20. 2, 3人の人と非常に親密な友情をもてれば、満足できる。	1	2	3	4	5
21. まわりの人が私の存在に気づき、私らしさを認めてくれたらいいと思う。	1	2	3	4	5
22. 私をあまり肯定してくれない人と一緒にいたくない。	1	2	3	4	5
23. 気持ちが動転して（混乱して）いるとき、誰かにそばにいてほしい。	1	2	3	4	5
24. 人のそばにいて、話を聞いたり、一对一の親しい関係を持つことが、私の楽しみである。	1	2	3	4	5
25. 好感をもてる人と友達になれると非常に満足する。	1	2	3	4	5
26. 人を見ていたり、人を理解したりすることは楽しみの一つである。	1	2	3	4	5



<5-4>シャイネス尺度

以下の文章を読んで、自分にどれだけ当てはまるかを判断し、適切な番号に○をつけてください。  
(○は一つだけつけ、○を付け忘れたところのないようにしてください。)

	非常に 当てはまる	かなり 当てはまる	言えない どちらとも	あまり 当てはまらない	全く 当てはまらない
1. 私は人と広くつきあう方だ。	1	2	3	4	5
2. 人前に出ても冷静でいられる。	1	2	3	4	5
3. 人と会話をしていて神経過敏になることがよくある。	1	2	3	4	5
4. 私には人に好かれるような魅力がほとんどない。	1	2	3	4	5
5. 私は会う人すべてから好かれ、受け入れられなければならない。	1	2	3	4	5
6. 自分から進んで友達をつくることが多い。	1	2	3	4	5
7. 対人的な場面で赤面するようなことはほとんどない。	1	2	3	4	5
8. 気楽な集まりでも異性がいると神経過敏になったり緊張したりすることがよくある。	1	2	3	4	5
9. 他の人は私と一緒にいては不愉快にちがいない。	1	2	3	4	5
10. 私は他の人と同じようにたくさん話すことができなくてはならない。	1	2	3	4	5
11. 知らない人と知り合いになるチャンスは生かすようにしている。	1	2	3	4	5
12. 評価されるような場面で手や足がふるえることはほとんどない。	1	2	3	4	5
13. 人と話しをしていて気が散って考えがまとまらないことが多い。	1	2	3	4	5
14. 他の人は私を無能な人間だと思うにちがいない。	1	2	3	4	5
15. デート申し込みのように人に何かを頼んだ時断られるのはみっともないことである。	1	2	3	4	5
16. 私は異性とよく話す。	1	2	3	4	5
17. 対人的な場面で緊張し、心臓がドキドキすることが多い。	1	2	3	4	5
18. 個人的な質問をされるとうまく答えられず、声をつまら	1	2	3	4	5

せてしまうことがある。	1	2	3	4	5
19.会話などで話題がとぎれてしまうのは、いつも自分の 方に責任がある。	1	2	3	4	5
20.人に自分の欠点を見つけられるのは、恐ろしいことだ。					
21.初めての場面でもすぐうちとけられる。	1	2	3	4	5
22.私は社会的な場面でもいつも落ちついていて くつろいでいられる。	1	2	3	4	5
23.対人的な場面で自分自身のことに過度に注意が 向くことが多い。	1	2	3	4	5
24.私は内気なのはもって生まれた性格だから変えられない。	1	2	3	4	5
25.初対面の人とうまく会話できなくても問題ではない。	1	2	3	4	5

<5-5>新版「感情表出の制御尺度」

<資料3-1>と同様である。

## 資料 6

### 研究11で使用された質問紙

<6-1>柔軟性尺度の作成のための質問紙

以下の文章を読んで、自分にどれだけ当てはまるかを判断し、適切な番号に○をつけてください。

	非常に 当てはまる	当てはまる	やや 当てはまる	言えない どちらとも	はまらない やや当て	はまらない 当て	はまらない 全然当て
1.私はシャイである。	1	2	3	4	5	6	7
2.私は自分の意志に従って、時には意見を主張し 時には黙って人に従ったりする。	1	2	3	4	5	6	7
3.私は物事をよく考えて行動する方である。	1	2	3	4	5	6	7
4.私は簡単にあきらめたりしない。	1	2	3	4	5	6	7
5.私は言葉で表現することが上手だ。	1	2	3	4	5	6	7
6.私はユーモアのセンスがある。	1	2	3	4	5	6	7
7.私はよくイライラしたり、緊張する方だ。	1	2	3	4	5	6	7
8.私は前向きである。	1	2	3	4	5	6	7
9.私はストレスに参ってしまう方だ。	1	2	3	4	5	6	7
10.私はよく注意集中できる方である。	1	2	3	4	5	6	7
11.私は価値のない人間だと感じる。	1	2	3	4	5	6	7
12.私は物事に縛られやすい方だ。	1	2	3	4	5	6	7
13.私は賢明な人である。	1	2	3	4	5	6	7
14.私は気分が変わりやすく、安定していな い方だ。	1	2	3	4	5	6	7
15.私は自分に自信を持っている。	1	2	3	4	5	6	7
16.私の生活はエネルギッシュで、充実している。	1	2	3	4	5	6	7
17.私は困難な問題に直面したり、ストレスを感 じるとき、うまく解決できない。	1	2	3	4	5	6	7
18.私はストレスが多い仕事するとき、固まったり 同じことを繰り返してやったりする。	1	2	3	4	5	6	7
19.私はよく泣く方だ。	1	2	3	4	5	6	7
20.ストレスを感じると、諦めたり回避したりする。	1	2	3	4	5	6	7
21.私は活動（仕事）をするとき、その場に応じて行 動できると思う。	1	2	3	4	5	6	7
22.型にはまった行為や習慣になった行動が多い。	1	2	3	4	5	6	7

<6-2> 柔軟性尺度
-------------

以下の文章を読んで、自分にどれだけ当てはまるかを判断し、適切な番号に○をつけてください。
--

	非 常 に 当 て は ま る	当 て は ま る	や や 当 て は ま る	言 え な い ど ち ら と も	は ま ら な い や や 当 て	は ま ら な い 当 て	全 然 当 て は ま ら な い
2.私は自分の意志に従って、時には意見を主張し 時には黙って人に従ったりする。	1	2	3	4	5	6	7
3.私は物事をよく考えて行動する方である。	1	2	3	4	5	6	7
9.私はストレスに参いってしまう方だ。	1	2	3	4	5	6	7
10.私はよく注意集中できる方である。	1	2	3	4	5	6	7
12.私は物事に縛られやすい方だ。	1	2	3	4	5	6	7
13.私は賢明な人である。	1	2	3	4	5	6	7
17.私は困難な問題に直面したり、ストレスを感 じるとき、うまく解決できない。	1	2	3	4	5	6	7
18.私はストレスが多い仕事するとき、固まったり 同じことを繰り返してやったりする。	1	2	3	4	5	6	7
19.私はよく泣く方だ。	1	2	3	4	5	6	7
21.私は活動（仕事）をするとき、その場に応じて行 動できると思う。	1	2	3	4	5	6	7
22.型にはまった行為や習慣になった行動が多い。	1	2	3	4	5	6	7

注) <資料6-2>の項目は、「研究11-2」の分析に使用するために<資料6-1>の項目から抽出されたものであり、改めて調査を行ったわけではないので、項目番号が揃っていない。

＜6-3＞自尊感情尺度

＜資料4-4＞と同様である。

＜6-4＞ストレス反応尺度

＜資料4-6＞と同様である。

＜6-5＞キレ衝動尺度

＜資料4-1＞と同様である。

＜6-6＞友人関係の満足感尺度

＜資料4-8＞と同様である。

＜6-7＞新版「感情表出の制御尺度」

＜資料3-1＞と同様である。