

大学生における古典的対人恐怖心性の発達的变化

堀井 俊章

Developmental Changes of Classical Anthropophobic Tendency in University Students

Toshiaki HORII

I. 問題と目的

対人恐怖は「主として恐怖や不安のために対人関係の在り方に関して困難を抱える状態」（北山，2002）と定義され、対人恐怖心性は、広く一般の人々に見られる対人恐怖の心理傾向を表す。このような対人恐怖心性を客観的に測定するために対人恐怖心性尺度（堀井・小川，1996，1997a）などが開発されている。近年、対人恐怖心性尺度を用いて、一般大学生の対人恐怖心性の時代的推移について数量的分析が行われた結果、1983年から1993年、さらには1993年から2008年にかけて対人恐怖心性尺度得点は総じて有意に高まっていることが判明し、対人恐怖心性は時代進行に伴い増大の傾向にあることが示された（堀井，2011）。したがって対人恐怖心性は今日一層注目すべき心理的問題と考えられる。

対人恐怖心性は時代的推移という問題だけでなく発達的变化という観点からも議論の対象になっている。特に青年期の対人恐怖心性については、中学生から高校生、さらには高校生から大学生にかけての発達的变化について数量的分析が行われ、一定の有意な結果が得られている（堀井，2002；堀井・小川，1997b；堀井ほか，1995）。しかし、従来の調査研究では、大学生は一括りに扱われ、学年差という問題が取り上げられてこなかった。鶴田（2001）は、大学生の場合、学年の進行に沿って心理的課題が変化する点を指摘している。対人恐怖心性についても学年の移行に伴いその様相が変化する可能性が十分推測される。

そこで本研究では、4年制大学の1年生から4年生までを対象に対人恐怖心性尺度を実施し、大学生における対人恐怖心性の発達的变化について数量的に検討することを目的とする。なお、対人恐怖心性には従来性差が見られることが指摘されている（堀井，2002；堀井・小川，1997b；堀井ほか，1995など）。したがって発達的变化に及ぼす性差の影響についても検討する。

II. 方法

- 1) 調査対象 4年制大学の大学生 5,153人（平均年齢 19.7歳、SD 1.28）。性別および学年別の人数は表1に示した。

表1 調査対象者数

	男子	女子	計
1年生	1,093	563	1,656
2年生	673	380	1,053
3年生	702	415	1,117
4年生	898	429	1,327
計	3,366	1,787	5,153

- 2) 調査日時 2004年5月

- 3) 質問紙の構成

対人恐怖心性尺度（堀井・小川，1996，1997a）

本尺度は対人恐怖心性を測定する尺度であり、6下位尺度（各5項目）全30項目から構成されている

(資料1 参照)。教示文は「ここには、さまざまな悩みや不満が書かれています。ここに書かれていることがらをよく読んで、それが自分に、「あてはまる」か「あてはまらない」か、その程度(番号)を○印で囲ってください。あまり考えすぎるとわからなくなることがあります。自分にあてはまるかどうか、読んですぐ、どんどん記入してってください」とした。各項目に対する回答は、「非常にあてはまる(6点)」「あてはまる(5点)」「ややあてはまる(4点)」「どちらともいえない(3点)」「ややあてはまらない(2点)」「あてはまらない(1点)」「全然あてはまらない(0点)」の7件法で求めた。得点が高いほど各項目の意味する対人恐怖心性が高いことを表す。下位尺度の概要は以下の通りである。

(1) 尺度Ⅰ＜自分や他人が気になる＞悩み

「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」「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」などの項目から構成されている。この尺度は、対人関係において、自分のことを評価する他者および他者に評価される自己へのとらわれがもたらす不安意識である。

(2) 尺度Ⅱ＜集団に溶け込めない＞悩み

「集団のなかに溶け込めない」「グループでのつき合いが苦手である」などの項目から構成されている。この尺度は、集団に対する違和感や不適合感を表し、集団という対人場面に溶け込んで自由にかつ適切にふるまえないという不安意識を意味する。

(3) 尺度Ⅲ＜社会的場面で当惑する＞悩み

「人前に出るとオドオドしてしまう」「会議などの発言が困難である」などの項目から構成されている。この尺度は、シャイな心性を背景に、社会的場面でパフォーマンスを行うときの不安意識を表す。

(4) 尺度Ⅳ＜目が気になる＞悩み

「人と目を合わせていられない」「人の目を見るのがとてもつらい」などの項目から構成されている。この尺度は、アイコンタクトに苦痛を感じたり、人の目を見たり、人から見られたりすることへの不安を表し、視線恐ろ的な不安意識を意味する。

(5) 尺度Ⅴ＜自分を統制できない＞悩み

「ひとつのことに集中できない」「根気がなく、何ごとも長続きしない」などの項目から構成されている。この尺度は、自己愛的万能感を背景に、自らの意思や感情を統制できないことへの不満足感や不安意識を表している。

(6) 尺度Ⅵ＜生きることに疲れている＞悩み

「生きていることに価値を見いだせない」「充実して生きている感じがしない」などの項目から構成されている。この尺度は、生への充実感が持てず、抑うつ的になり、心身の不調を感じる不安意識を表す。

Ⅲ. 結果

対人恐怖心性尺度の下位尺度得点の平均値について、性別および学年別に算出しプロットしたものを図1に示した。また、対人恐怖心性尺度の下位尺度得点による二要因(性×学年)の分散分析を行った結果を表2に示した。なお、学年要因に有意な主効果が認められた場合、Tukey法による多重比較を行った。

表2を見てわかるように、学年差については、いずれの下位尺度も学年要因の有意な主効果が認められた。多重比較の結果、尺度Ⅰ＜自分や他人が気になる＞悩み、尺度Ⅱ＜集団に溶け込めない＞悩み、尺度

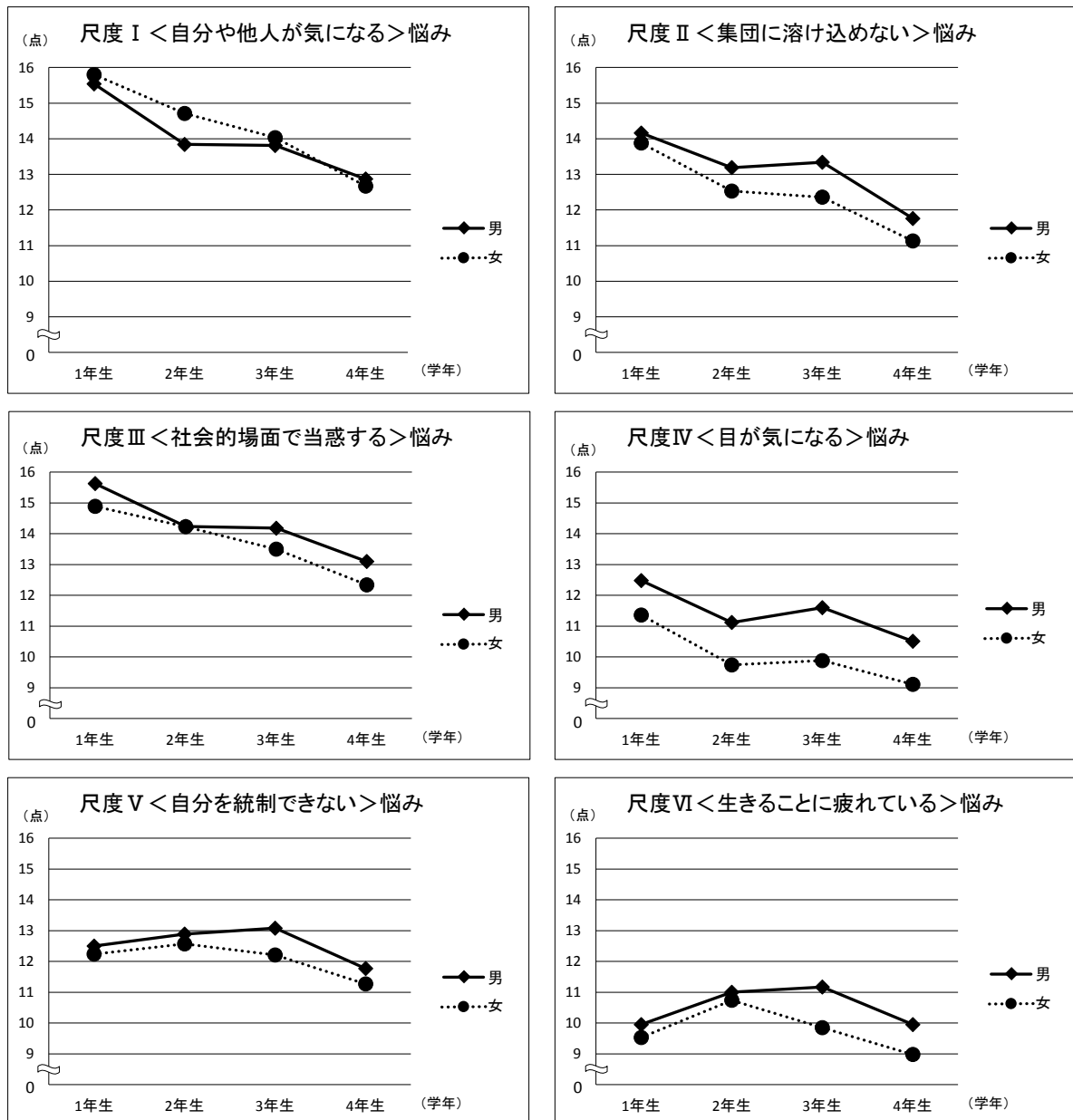


図1 対人恐怖心性尺度得点の発達的变化

表2 対人恐怖心性尺度得点による二要因(性×学年)分散分析の結果

	1年生 M(SD)	2年生 M(SD)	3年生 M(SD)	4年生 M(SD)	性差 F	学年差 F	交互作用 F
尺度Ⅰ<自分や他人が気になる>悩み	15.54(6.35) 15.80(6.41)	13.84(6.16) 14.71(6.24)	13.81(6.52) 14.03(6.12)	12.87(6.17) 12.67(6.52)	2.38	47.48*** 1年生>2年生=3年生>4年生	1.27
尺度Ⅱ<集団に溶け込めない>悩み	14.16(7.11) 13.88(6.99)	13.19(6.89) 12.53(6.87)	13.34(7.06) 12.36(6.31)	11.76(6.90) 11.13(7.16)	9.58** 男>女	29.76*** 1年生>2年生=3年生>4年生	0.52
尺度Ⅲ<社会的場で当惑する>悩み	15.63(7.11) 14.89(7.20)	14.24(6.65) 14.23(7.07)	14.18(7.04) 13.50(6.72)	13.10(6.78) 12.34(7.27)	7.06** 男>女	29.39*** 1年生>2年生=3年生>4年生	0.56
尺度Ⅳ<目が気になる>悩み	12.48(6.91) 11.36(6.72)	11.12(6.46) 9.74(6.35)	11.60(6.84) 9.88(6.49)	10.51(6.65) 9.11(6.92)	50.18*** 男>女	23.25*** 1年生>2年生=3年生>4年生	0.41
尺度Ⅴ<自分を統制できない>悩み	12.50(5.88) 12.24(5.93)	12.89(5.90) 12.57(5.87)	13.08(6.14) 12.21(5.66)	11.77(5.98) 11.27(6.13)	7.66** 男>女	9.59*** 1年生=2年生=3年生>4年生	0.61
尺度Ⅵ<生きることに疲れている>悩み	9.95(5.50) 9.53(5.40)	11.00(5.79) 10.74(5.80)	11.17(5.96) 9.85(5.25)	9.95(5.69) 8.98(5.76)	19.64*** 男>女	14.72*** 1年生<2年生=3年生>4年生	2.07

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

各尺度得点のM(SD)は上段が男子、下段が女子

学年差の多重比較の結果は隣接学年間のみ掲載

Ⅲ<社会的場で当惑する>悩み、尺度Ⅳ<目が気になる>悩みは、1年生から2年生にかけて有意に低下し、2年生から3年生にかけては変化がなく、3年生から4年生にかけて有意に低下していた。また、尺度Ⅴ<自分を統制できない>悩みは、1年生から3年生にかけて変化はなく、3年生から4年生にかけて有意に低下していた。尺度Ⅵ<生きることに疲れている>悩みは、1年生から2年生にかけて有意に上

昇し、2年生から3年生にかけて変化はなく、3年生から4年生にかけて有意に低下していた。なお、性差については、尺度Ⅰ<自分や他人が気になる>悩み以外は有意差が認められたが、交互作用はいずれの尺度においても認められず、性の要因が学年要因に影響を与えてはいなかった。

Ⅳ. 考察

本研究では、大学生における対人恐怖心性の発達的变化について数量的に検討するために、大学1年生から4年生までを対象に対人恐怖心性尺度を実施し統計分析を行った。その結果、対人恐怖心性尺度のいずれの下位尺度においても有意な学年差が認められ、大学生の対人恐怖心性は学年進行に伴い発達的に変化を起こす可能性が示された。

対人恐怖心性尺度はそれぞれの下位尺度で表される概念によって大きく二種類に分類される。すなわち、対人恐怖心性の中核的な対人不安意識（以下、対人不安意識）を表す尺度ⅠからⅣと、他者へのとらわれから随伴しやすい対自的な不安意識を表す尺度ⅤおよびⅥである。本研究の結果では、前者に該当する尺度ⅠからⅣにおいていずれも同様な学年差が認められ、対人不安意識の発達の特徴が示されたと考えられる。すなわち、対人不安意識は、1年生から2年生にかけて低下し、2年生から3年生にかけては変化がなく、3年生から4年生にかけて低下するという特徴である。

鶴田（2001）は大学生の学年の移行に伴う心理的課題の変化を軸として、学生相談事例および大学生全体を理解する視点として「学生生活サイクル」というモデルを提示し、学生時代を1年生（入学期）、2～3年生（中間期）、4年生（卒業期）に分け、大学生が入学から卒業までに直面しやすい悩みと課題についてまとめている（大学院の期間は省略）。以下、本研究の結果について、学生生活サイクルの視点、筆者がこれまで学生相談機関で経験した対人恐怖の事例（堀井，2003 など）、従来の対人恐怖や青年期心性に関する知見等と照らし合わせながら対人不安意識の発達的变化について考察する。

1年生（入学期）は、鶴田（2010）によると、学生が今までに慣れ親しんだ生活から離れ、大学での新しい生活へと移行する時期である。この時期は、生活上の変化が大きく、多くのことを自分で決めるよう求められる。学生は、入学に伴って生じた課題と、入学以前から抱えてきた課題とに直面する。特に、対人関係の領域では、新しい関係をつくる難しさ、小集団（クラス、クラブ・サークル）に入る難しさなどの相談があり、新しい対人関係を開始することが課題となる。

このような学生生活サイクルの視点と、本研究によって明らかにされた、対人不安意識は学生時代において1年生が最も高いという結果は密接な関連にあると考えられる。学生相談場面では1年生の対人恐怖的な悩みが目立ち、1年生は新しい対人関係を開始する際に、「自分は周りからどのように見られているのか不安である」「人前で緊張して上手に話せない」「集団に溶け込めない」などの対人恐怖的な悩みをよく訴える。

一般に日本の社会的場においては、個人よりもその場全体のあり方や一体感が優先される傾向にある。すなわち、河合（1976）の言う「場の倫理」が支配的となる。個の自我の確立が課題となる大学生にとっては、社会と面したとき、個を生かしながら、いかに「場の倫理」と折り合いをつけるかが重要な課題となる。ところが高校3年生や浪人生は大学入学試験で合格することが目的となるため、「場の倫理」は一時的に棚上げされる。しかし、受験から解放され、大学という新しい社会に身を置くことによって「場の倫理」が再燃し、集団に適応する際の不安や葛藤が生じやすくなると考えられる。

学校環境を具体的に見ても、高校生までは、クラスという強い凝集性に支えられていたため、集団社会への自らの定位は大学生に比べると容易であり、所属意識も保たれる傾向にある。しかし、大学生になると、その強い凝集性は失われるため、集団社会への所属意識が不安定になりやすい。そこで新たな集団社会への安定した位置づけを獲得するためには、これまで以上の主体性や積極性が必要とされる（堀井，1997）。

また、大学生はゼミ、サークル等での活動場面、日常の会食、雑談場面等において、グループ単位で構

成されることが少なくない。学生相談場面においても、周囲から疎外されることを恐れ、「ひとりぼっち」であることを恥に思い、孤独を回避しようと努める大学生が目立つ。友達を早く上手につくり、場の空気を読み取りながら仲間たちとのつきあいを円滑にこなすことは、大学生活に適応する上で重要な課題になっている(堀井, 2011)。このように、大学生は集団の中で自分という存在が否定されず、かつ受け入れられるために、強迫的で過剰な所属意識を持つ傾向にあり、それを背景に対人不安意識は自覚されやすくなると推測される。

次に、2～3年生(中間期)は、鶴田(2010)によると、大学への初期の適応が終わり、生活上の変化が比較的ゆるやかな期間である。学生生活を展開して自分らしさを探求することが課題となる時期であり、また将来に向けての選択が次第に近づいてくる時期である。学生が時間をかけて自分を見つめることができ、大学入学直後の表面的な適応を一時的に壊すような体験をする時期でもある。特に対人関係の領域では、同年代との対人関係、リーダーシップの取り方などについての相談があり、対人関係の深まりと広がり課題となる。

このような学生生活サイクルの視点と本研究の結果を照らし合わせると、まずは2～3年生は大学への初期の適応が終わったという点に着目したい。対人不安意識は1年生から2年生にかけて有意に低下する。これは入学期の新しい関係を築くという課題が落ち着きを見せ、大学適応が促進されたためと考えられる。学生相談場面では、友達や恋人ができたことで自尊感情が回復し、対人恐怖心性が軽減されたケースも少なくない。

大学機関は1年生から小集団での授業(演習等)の導入、オリエンテーション合宿の実施等、初期適応を目的とした多様な教育プログラムを展開するようになり、対人関係を形成しやすい機会を提供したり、社会的スキルが身につく場面を設定したりする傾向にある。このような試みが対人不安意識の低下に貢献している側面もあると思われる。

宮下・小林(1981)は、一般青年について、「成長とともに、次第に社会や周囲からの圧力から解放され、自由な雰囲気と自己充足感を獲得するようになる」と述べている。一般的に青年期は年齢の上昇に伴い身の変化も落ち着き、性衝動や攻撃衝動も安定化する傾向にある。すなわち、大学生は周囲からのプレッシャーから解放され、他者に対する競争心や攻撃衝動が軽減される傾向にある。自分の攻撃性が弱まることによって攻撃性を他者に投影することも少なくなり、それと同時に、周囲から自分に向けての攻撃性も弱まれば、それに伴い他者を怖がる心性も弱まることが推測される。また、親元を離れ一人暮らしを始めた学生にとっては親の圧力からの解放によって自由な感覚を取り戻し、対人関係が安定化する側面もあると思われる。さらに、青年期のプロセスの中でアイデンティティが確立されつつあることや自己受容が促進されていくことなどの人格的成長の側面が対人不安意識の低下に影響を与えている可能性もあると考えられる。

また、入学時の過剰な自意識や歪んだ他者認知が学生生活を通じて適正化されることも対人不安意識の低下の一因と考えられる。すなわち、入学当初は新しい環境下で他者からの自分への評価を過剰に意識する傾向にあり、主観的観念の中で想像に縛られた不安が優位であったが、現実の対人関係を経験し蓄積する中で、他者を冷静に観察し、他者からの客観的な評価を認識し受容できるようになり、対人不安意識が低下する場合もあると考えられる。学生相談場面では「自分が思うほど他者は自分を見ていないことに気づいた」という表現に端的に表されるように、過剰な自意識の解放が対人不安意識の低下に結びつくケースも少なくない。

また、対人不安意識の低下には、環境への馴化という要因もあると考えられる。学内での生活(クラス、クラブ・サークル等)、学外での生活(バイト等)、親元から離れた学生の場合は新しい住環境での生活等、同一の生活環境への馴化が安定感をもたらす、対人不安意識の低下を引き起こしたとも推測される。但し、大学生の中には、最初から初期適応を放棄する場合や、初期適応の失敗によりその後の適応を断念する場

合もある。例えば、「集団に溶け込めない」とくよくよ悩むのではなく、「集団に溶け込まない」という選択をする学生である。決して多くはないと考えられるが、このように対人関係からの退却・回避・ひきこもりを選択し安住している学生の場合は、対人場面を持つとすることがゆえに伴う対人葛藤から解放され、対人不安意識が低下することが予想される。

さて、本研究の結果、2年生から3年生にかけては対人不安意識が低下していないことが示された。上記の学年上昇に伴い対人不安意識が低下した複数の要因に着目するならば、対人不安意識は学年上昇に伴いさらに低下する可能性も考えられた。しかし、そのような結果が得られなかったため、その要因について考察したい。先述したように学生生活サイクルの視点によると、2～3年生では対人関係の深まりと広がり課題となる。学生相談場面では2年生は被害恐怖的心性を強く持つ傾向にある。実際に、「クラスに感情むきだしの人がいて怖い」「バイト先に怒りっぽい人がいて怖い」「サークルの友達から精神的に傷つけられるのが怖い」など、特定の他者とのかかわりについての被害恐怖的な訴えが目立つ。すなわち、2～3年生では対人関係の拡大と深化を背景に、特定の他者に対する被害恐怖的な不安意識が高まりやすいと考えられる。このような不安意識は対人恐怖心性尺度の中で直接的には扱われていないが、対人恐怖心性と密接な関連にあり、2年生から3年生にかけて対人恐怖心性の低下を抑制した要因の一つになっている可能性がある。

また、学生相談場面では、「友達はいるけれども親友ができない」「何でも本音で話し合える友達がほしい」「友達に自分の心を開くことが怖い」などの悩みもよく聞かれる。1年生から2年生にかけて、対人関係全般において表面的な関係を形成することに一旦成功させながらも、その関係を破壊し、他者と深いかかわりを再構築することに対しては強い不安を持つ様子が見られる。このような不安も対人不安意識と密接な関連にあり、2年生から3年生にかけての対人不安意識の低下を抑制する側面として働いている可能性がある。他にも、初期適応につまずき、その後の適応の努力を図ろうとするがために対人葛藤を持つ場合も対人不安意識の低下の抑制に影響を与えている可能性がある。

最後に、4年生（卒業期）は、鶴田（2010）によると、学生生活を終え、将来への準備をする時期である。近年では、大学院に進学する学生も増えており、必ずしも学生生活の最後の時期とならない場合もあるが、一つの大きな節目となる時期である。特に対人関係の領域では、研究室での対人関係、異性関係などの相談があり、卒業による別れなどが課題となる。

このような学生生活サイクルの視点によると、研究室での対人関係、異性関係などが課題となりやすく、対人不安意識の低下を抑制する側面として働いていることも考えられたが、本研究の結果、対人不安意識は3年生から4年生にかけて有意に低下していた。実際に学生相談場面では研究室での対人関係や異性関係を巡って不安意識を自覚する学生も存在するが、統計的に学年差に影響を与えるほどの要因とはなっていないと思われる。

3年生から4年生にかけて全般的に対人不安意識が低下したのは、先述した1年生から2年生にかけて対人不安意識が低下した要因に加え、他者との表面的なかかわりではなく親密な他者を持てるようになること（表面的なかかわりを受け入れることも含む）、研究室という比較的安全な環境下で対人的な安定感が培われ、被害恐怖的な心性が緩和されること、就職活動の中で多様な人たちとのかかわりを持つことで社会的スキルが向上したこと、なども背景にあると考えられる。

以上、大学生における対人恐怖心性の発達的变化に関するデータが提示され、その背景要因について考察された。これらの知見に基づき学生相談・学生支援上のポイントについて指摘したい。まずは対人不安意識が1年生から2年生にかけて低下し、3年生から4年生にかけてさらに低下するという事実についてである。この事実は、対人恐怖的な悩みを持つ者やそれを支援する者にとって、近い将来に対する予想図が描きやすく、希望をもたらしやすいと考えられる。但し、本研究のデータは一般学生を対象としているため、発症した者とは分けて考える必要はある（発症している場合には、授業への出席が困難であったり、就職

活動が困難であったりと大学生生活や社会に参入するための活動に支障が生じるケースが多い)。

また、対人不安意識を低下させるためには、1年生(入学期)の初期適応を支援するための工夫(学生相談・支援体制、教育プログラム、環境設備などの諸側面の整備と拡充)が必要である。1年生は他の学年の学生と比べて対人恐怖心性が高いことが判明した。対人不安意識が高く、初期適応に失敗する学生は、不登校、ひきこもり、中退の危険性を孕むことが予想される。大学機関は1年生を対象に適切な支援を図り、初期適応を促進し、次の2年生にスムーズに橋渡しができることが求められる。また、2年生から3年生にかけて全般的には対人不安意識に変化が見られなかった。対人関係の拡大と深化に伴う不安意識などが対人不安意識の低下を抑制している可能性もあるため、学生の対人関係の問題に注目し、必要に応じて支援できる体制を整えておくことが重要である。また、性差という観点からは、対人恐怖心性尺度の尺度Ⅰ以外のすべての尺度において女子学生よりも男子学生の得点が有意に高いことが判明した。男子学生の場合、対人恐怖心性が高じて、不本意な不登校、ひきこもり、中退に至る場合もよく見られるため注意を払う必要がある。

なお、本研究で使用した対人恐怖心性尺度は、主に恥の心性に由来する古典的な対人恐怖心性を測定する尺度である。近年、おびえの心性に基づく対人恐怖心性尺度Ⅱ(堀井, 2005, 2006)も開発されている。別稿では対人恐怖心性尺度Ⅱを用いて収集した横断的・縦断的データによる発達的变化の分析結果に関する報告が予定されている。

文 献

- 堀井俊章 1997 青年期における対人不安意識の発達的变化. 心理臨床学研究, 14, 448-455.
- 堀井俊章 2002 青年期における対人不安意識の発達的变化(続報). 山形大学紀要(教育科学), 13, 79-94.
- 堀井俊章 2003 対人恐怖に悩む青年の一事例. 山形大学保健管理センター紀要, 2, 40-46.
- 堀井俊章 2005 現代大学生の対人恐怖心性—対人関係における「おびえ」の測定. CAMPUS HEALTH, 42 (2), 69-74.
- 堀井俊章 2006 対人恐怖心性尺度Ⅱの開発—対人関係におけるおびえの心性を測定する試み. 学生相談研究, 26, 221-232.
- 堀井俊章 2011 大学生における対人恐怖心性の時代的推移. 横浜国立大学教育人間科学部紀要Ⅰ(教育科学), 13, 149-156.
- 堀井俊章・小川捷之 1996 対人恐怖心性尺度の作成. 上智大学心理学年報, 20, 55-65.
- 堀井俊章・小川捷之 1997a 対人恐怖心性尺度の作成(続報). 上智大学心理学年報, 21, 43-51.
- 堀井俊章・小川捷之 1997b 青年期における対人不安意識の発達的变化. 心理臨床学研究, 14, 448-455.
- 堀井俊章・卯月研次・小川捷之 1995 青年期の対人不安意識に関する研究. 心理臨床学研究, 13, 215-221.
- 河合隼雄 1976 母性社会日本の病理. 中央公論社.
- 北山 修 2002 対人恐怖. 小此木啓吾・北山 修編 精神分析事典. 岩崎学術出版社. 320.
- 宮下一博・小林利宣 1981 青年期における「疎外感」の発達と適応との関係. 教育心理学研究, 29, 297-305.
- 鶴田和美 2001 青年期・アイデンティティの危機. 下山晴彦・丹野義彦編 発達臨床心理学〈講座臨床心理学5〉. 東京大学出版会, 135-150.
- 鶴田和美 2010 学生生活サイクル. 日本学生相談学会50周年記念誌編集委員会編 学生相談ハンドブック. 学苑社, 34-41.

資料1 質問紙「対人恐怖心性尺度」

ここには、さまざまな悩みや不満が書かれています。ここに書かれていることがらをよく読んで、それが自分に、「あてはまる」か「あてはまらない」か、その程度（番号）を○印で囲ってください。あまり考えすぎるとわからなくなることがあります。自分にあてはまるかどうか、読んですぐ、どんどん記入していきましょう。

全	あ	や	ど	や	あ	非
然	て	や	ち	や	て	常
あ	は	あ	ら	あ	は	に
て	ま	て	と	て	ま	あ
は	ら	は	も	は	る	て
ま	な	ま	い	ま		は
ら	い	ら	え	る		ま
な		な	な			る
い		い	い			

- | | |
|---|---------------|
| 1) 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。 | 0—1—2—3—4—5—6 |
| 2) 集団のなかに溶け込めない。 | 0—1—2—3—4—5—6 |
| 3) 人前に出るとオドオドしてしまう。 | 0—1—2—3—4—5—6 |
| 4) 人と目を合わせていられない。 | 0—1—2—3—4—5—6 |
| 5) ひとつのことに集中できない。 | 0—1—2—3—4—5—6 |
| 6) 生きていることに価値を見いだせない。 | 0—1—2—3—4—5—6 |
| 7) 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。 | 0—1—2—3—4—5—6 |
| 8) グループでのつき合いが苦手である。 | 0—1—2—3—4—5—6 |
| 9) 会議などの発言が困難である。 | 0—1—2—3—4—5—6 |
| 10) 人の目を見るのがとてもつらい。 | 0—1—2—3—4—5—6 |
| 11) 根気がなく、何ごととも長続きしない。 | 0—1—2—3—4—5—6 |
| 12) 充実して生きている感じがしない。 | 0—1—2—3—4—5—6 |
| 13) 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。 | 0—1—2—3—4—5—6 |
| 14) 仲間のなかに溶け込めない。 | 0—1—2—3—4—5—6 |
| 15) 人がたくさんいるところでは気恥ずかしくて話せない。 | 0—1—2—3—4—5—6 |
| 16) 人と話をするとき、目をどこにもっていったいかわからない。 | 0—1—2—3—4—5—6 |
| 17) 計画を立てても実行がとまなわない。 | 0—1—2—3—4—5—6 |
| 18) いつも疲れているような感じがする。 | 0—1—2—3—4—5—6 |
| 19) 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。 | 0—1—2—3—4—5—6 |
| 20) 人との交際が苦手である。 | 0—1—2—3—4—5—6 |
| 21) 大ぜいの人のなかで向かい合って話すのが苦手である。 | 0—1—2—3—4—5—6 |
| 22) 顔をジューッと見られるのがつらい。 | 0—1—2—3—4—5—6 |
| 23) 意志が弱い。 | 0—1—2—3—4—5—6 |
| 24) いつも頭が重い。 | 0—1—2—3—4—5—6 |
| 25) 人と会うとき、自分の顔つきが気になる。 | 0—1—2—3—4—5—6 |
| 26) 人が大ぜいいると、うまく会話のなかに入っていけない。 | 0—1—2—3—4—5—6 |
| 27) 引っ込みじあんである。 | 0—1—2—3—4—5—6 |
| 28) 向かい合って仕事をしているとき、相手に顔を見られるのがつらい。 . | 0—1—2—3—4—5—6 |
| 29) すぐに気持ちがくじける。 | 0—1—2—3—4—5—6 |
| 30) 何をやってもうまくいかない。 | 0—1—2—3—4—5—6 |

注: 尺度Ⅰ＜自分や他人が気になる＞悩みの得点は、項目1, 7, 13, 19, 25の合計値

尺度Ⅱ＜集団に溶け込めない＞悩みの得点は、項目2, 8, 14, 20, 26の合計値

尺度Ⅲ＜社会的場面で当惑する＞悩みの得点は、項目3, 9, 15, 21, 27の合計値

尺度Ⅳ＜目が気になる＞悩みの得点は、項目4, 10, 16, 22, 28 の合計値

尺度Ⅴ＜自分を統制できない＞悩みの得点は、項目5, 11, 17, 23, 29 の合計値

尺度Ⅵ＜生きることに疲れている＞悩みの得点は、項目6, 12, 18, 24, 30 の合計値