

KA-JiKoKan-12

作成：菊池章夫（岩手県立大学）

有光興記（神戸親和女子大学）

以下に、私たちがよく出会うような出来事が集めてあって、その際にどういう反応をしがちなのかを6種類に分けて書いてあります。自分がもしこういう出来事に会ったとしたら、どう感じたり・どう行動したりするかを考えてみてください。こうした際には、私たちはひとつの出来事についていくつものことを感じたり行動したりしますから、6種類のこと全部について回答してください。

回答は次の5つのやり方で、(例)のように で記入してください。

1. そんなことはしない・そうは感じない
2. おそらくそうはしない・おそらくそうは感じない
3. そうする・そう感じる / そうしない・そう感じないが半々である
4. おそらくそうする・おそらくそう感じる
5. 必ずそうする 必ずそう感じる

(例) 晴れた秋の日に、異性の友人と2人でドライブをしました。遠くの山がよく見え、陽の光がキラキラしています。

- | | |
|-----------------------|----------|
| a) とても気分のよい日だと思う | 1・2・3・4・ |
| b) 母親も連れてくればよかったと思う | 1・ 3・4・5 |
| c) お腹がすいたと感じる | 1・ 3・4・5 |
| d) いつまでもドライブしていたい気持ちだ | 1・2・3・ 5 |
| e) この友人は何を考えているのかと思う | 1・2・ 4・5 |
| f) 雨が降るかもしれないと思う | ・2・3・4・5 |

このように をつけますと、「とてもよい日」で「ドライブを続けたい」と思っていること、雨が降ることや「母親のこと」「お腹のすくこと」は考えない方向なこと、そして「この人は」とは考えるかもしれないし「考えないかもしれない」ということを示したことになります。このように、項目の全部について をつけてください。

1) ゼミで本を読んでレポートにまとめるという課題ができました。他のゼミ生は期限内に提出したのに、自分はレポートにどうしてもまとめることができず、期限内に提出できませんでした。

a) 次のレポートのために、勉強を始めよう決心する	1	2	3	4	5
b) 自分の陥った状況にイライラする	1	2	3	4	5
c) 自分は人より劣った人間だと思う	1	2	3	4	5
d) 同じゼミ生として面目ないと感じる	1	2	3	4	5
e) 他のゼミ生は、自分のことをどのように見るだろうかと思う	1	2	3	4	5
f) 他のゼミ生は、自分のことを同情してくれるだろうかと考える	1	2	3	4	5

2) 友人が大切にしていたCDを無理をいって借りたのですが、持ち歩いているうちにどこかで落としてしまったらしいのです。

a) すぐに友人に謝らなくては、と考える	1	2	3	4	5
b) トキトキして気分が落ち着かなくなる	1	2	3	4	5
c) 自分のようなだめな友人を持って気の毒だと思う	1	2	3	4	5
d) 自分は無責任な人間だと思う	1	2	3	4	5
e) 友人に顔向けの出来ないことをしてしまったと感じる	1	2	3	4	5
f) 友人はどんなにがっかりするだろうかと気になる	1	2	3	4	5

3) 出よう出ようと思うのですが、出られない授業が多くて、結局は何人かの友だちが貸してくれるノートを頼りにして試験を受けることになってしまいました。

a) 試験が近づくとイライラしている	1	2	3	4	5
b) 手前勝手な友人を持って大変だろうと感じる	1	2	3	4	5
c) 情けない人間だと自分のことを思う	1	2	3	4	5
d) 友だちはどんな気持ちでノートを貸してくれているのだろうかと考える	1	2	3	4	5
e) 友人たちに大きな借りができてしまったと感じる	1	2	3	4	5
f) 来学期こそ友人たちに迷惑をかけないようにしたいと思う	1	2	3	4	5

4) 「パソコンのことなら任せて」何でも聞いてよ、などと言っていたのに、簡単なトラブルを解決することが出来ませんでした。

a) これからは知ったかぶりをしないことにしようと思う	1	2	3	4	5
b) こんなことも出来ないのかとイライラする	1	2	3	4	5
c) 自分はおっちょこちょいなところがあると思う	1	2	3	4	5
d) みんなはこちらのことをどう思っているのだろうかと考える	1	2	3	4	5
e) 格好のつかないことをしてしまったと感じる	1	2	3	4	5
f) 当てにならない自分を信用して気の毒したと感じる	1	2	3	4	5

5) お互いに信頼し合っていると思っていた友人といっしょに買い物に行く約束をしました。その日に友人は地下鉄の駅で1時間以上も待っていたというのですが、こちらはすっかり忘れていて、別の友人と映画を見に行っていました。

a) この友人にたいへんな心の借りをつくってしまったと感じる	1	2	3	4	5
b) この友人の気持ちを思うと言葉もない	1	2	3	4	5
c) これからは友人との約束は決して忘れないようにするつもりだ	1	2	3	4	5
d) ビックリして何も出来ない	1	2	3	4	5
e) 自分は何という性格なのだろうと思う	1	2	3	4	5
f) 相手の身になって考えることが大切だと感じる	1	2	3	4	5

6) 「ダメな奴だな」「いつも失敗ばかりだね」などと、仲良しの友人がみんなからいじめられているのに、自分は何も言い出せませんでした。

a) ときどきして、友人に何も言い出せない	1	2	3	4	5
b) もっと友人の立場になって考えるべきだったと思う	1	2	3	4	5
c) 自分はダメな人間だと感じる	1	2	3	4	5
d) 友人に電話して元気づけなくてはと思う	1	2	3	4	5
e) 友人に義理を欠いた振舞いをしたと思う	1	2	3	4	5
f) 友人はつらいだろうと思う	1	2	3	4	5

7) 男女いっしょの席でセックスがらみの話をして、「いやーね」なによ、それ」などと言われ、みんなを不快な気持ちにさせてしまいました。

a) こういふ話はすべきでないという考えの人もいるのだと感じる	1	2	3	4	5
b) これからは気をつけようと思う	1	2	3	4	5
c) すっかり評判を落としてしまったと感じる	1	2	3	4	5
d) みんなにいろいろ言われてイライラする	1	2	3	4	5
e) みんなを不快にさせて申し訳なかったと感じる	1	2	3	4	5
f) 自分は恥知らずな人間だと感じる	1	2	3	4	5

8) 行きたい行きたいと思っていた外国旅行のために、いろいろなアルバイトをしましたが、最後は不足分を親に出してもらいました。

a) お金を出してもらったことにイライラする	1	2	3	4	5
b) この次は自分だけの力で行くぞ決心する	1	2	3	4	5
c) 自分はまだ十分な力がないと感じる	1	2	3	4	5
d) 出来の悪い子どもを持って親はつらいだろうと考える	1	2	3	4	5
e) 親に負担をかけたことに負い目を感じる	1	2	3	4	5
f) 親はどういう気持ちでこのお金を出してくれたのだろうと考える	1	2	3	4	5

9) 大学祭でのステージ演奏で、寝不足だったこともあって、あちこちでミスをしました。みんなからは気にしない気にしないと言われていますが、いまだにスッキリしません。

a) トキトキしたりイライラしたりする	1	2	3	4	5
b) みんなに顔見せの出来ないことをしたと感じる	1	2	3	4	5
c) みんなは「本当はどう思っているのか」といろいろ考える	1	2	3	4	5
d) 出来の悪いメンバーを受け入れてくれて大変だろうと感じる	1	2	3	4	5
e) 努力しなかった自分が悪いと感じる	1	2	3	4	5
f) 来年はきちんとやって埋め合わせをすると決心する	1	2	3	4	5

10) 友人と口論しているうちに、何時もはそういうことはしないのですが、ついカッとなって相手をたたいてしまいました。

a) カッとなっているので、何をしたらよいのか分からない	1	2	3	4	5
b) 相手の身になって考えるのを忘れてはいけないと思う	1	2	3	4	5
c) これでは友人や周囲の人たちに顔を見せられなくなると感じる	1	2	3	4	5
d) 何ということをしてしまったんだと思う	1	2	3	4	5
e) 直ぐに謝り、許しを乞う	1	2	3	4	5
f) 友人はいやな気持ちになったんだろうと考える	1	2	3	4	5

11) 「そんなことも知らないの」「それはね」と言ってみんなに教えたことが、後になってまったくの間違いなことが分かりました。

a) これからは慎重に調べてから教えるようにしようと思う	1	2	3	4	5
b) みんなはバカな奴と思っているのでは、と考える	1	2	3	4	5
c) 嘘を教えて気の毒なことをしたと感じる	1	2	3	4	5
d) 自分の失敗にイライラする	1	2	3	4	5
e) 自分は軽はずみな性格だと感じる	1	2	3	4	5
f) 自分は体面をなくしたと感じる	1	2	3	4	5

12) 小学校の5年生の頃に仲のよい友達4人で相談しあって、近くのコンビニで万引きをしたことがあります。スナック菓子を3袋ほど盗んで、うまくいった・うまくいったと喜び合いましたが、振り返ってみるとちょっと怖い気もします。

a) うちに帰って親の顔が見られない気がした	1	2	3	4	5
b) コンビニでは万引きに困っているに違いないと思った	1	2	3	4	5
c) 「防犯カメラに写っているんじゃないか」と考えた	1	2	3	4	5
d) とにかくトキトキした	1	2	3	4	5
e) 二度とこういうことはしないと心に決めた	1	2	3	4	5
f) 「人のものを盗むなんて一生の恥だ」と感じた	1	2	3	4	5

自己意識的感情尺度 (KA-JiKoKan) 採点用紙

1c)	2d)	3c)	4c)	5e)	6c)	恥合計 :
7f)	8c)	9e)	10d)	11e)	12f)	

1a)	2a)	3f)	4a)	5c)	6d)	罪責感合計 :
7b)	8b)	9f)	10e)	11a)	12e)	

1f)	2c)	3b)	4f)	5b)	6f)	役割取得合計 :
7e)	8d)	9d)	10f)	11c)	12b)	

1e)	2f)	3d)	4d)	5f)	6b)	共感の配慮合計 :
7a)	8f)	9c)	10b)	11b)	12c)	

1b)	2b)	3a)	4b)	5d)	6a)	個人の苦痛合計 :
7d)	8a)	9a)	10a)	11d)	12d)	

1d)	2e)	3e)	4e)	5a)	6e)	負債感合計 :
7c)	8e)	9b)	10c)	11f)	12a)	