

・ 教示文

あなたは以下の文章に書かれているような体験をすることがどのくらいありますか。あなたの最近の状態について、回答例にならって、一番近い答えの数字を で囲んでください。

・ 回答選択肢

1 = まったくない 2 = めったにない 3 = たまにある 4 = ときどきある 5 = よくある

・ 尺度項目

〔承認・賞賛過敏性〕

1. 自分の発言や行動が他の人から良く評価されていないと、そのことが気になってしかたがない。
2. 他の人が私の発言や行動に注目してくれないと、自分が無視されているように感じることもある。
3. 自分の良い所をほめられたり認められたりしないと、自分に自信がもてない。
4. 他の人から批判されると、そのことが長い間ずっと頭にこびりついて離れない。
5. 相手が私を避けているように思えると、私は非常に落ち込んでしまう。

〔自己顕示抑制〕

1. 「自分のことを話しすぎた」と思って、自己嫌悪におちいることがある。
2. 人と話した後に「あんなに自分を出すのではなかった」と後悔することがある。
3. だれかと話しているときには、自分の話題で時間を取りすぎてはいけないと思って気にしている。
4. 人前で自分のことを話したあとに、話した内容について後悔することがある。
5. 他の人に自分のことを自慢するような話をしたあとで、後味の悪い感じが残ることがある。

〔潜在的特権意識〕

1. まわりの人の態度を見ていて、こちらへの配慮が足りないと思うことがある。
2. まわりの人に対して「もっと私の気持ちを考えてほしい」と思うことがある。
3. 私は、周囲の人がもっと私の能力を認めてくれたらいいのと思う。
4. 他の人が私に接するときの態度が丁寧ではないので、腹が立つことがある。
5. まわりの人に対して「もっと私の発言を尊重してほしい」と思うことがある。

〔自己緩和不全〕

1. 精神的に不安定になっているときには、だれかと話をしないと落ち着くことができない。
2. 不安を感じているときには、だれかから大丈夫だと言ってもらわないと安心できない。
3. 悩んだり落ち込んだりしたときに相談できる人が身近にいないと、私は生きていけないと思う。
4. 悩みや心配事があるときには、自分の中にとどめておけなくて、すぐだれかに話したくなる。
5. つらいことや苦しいことがあるときには、身近な人にそれを理解してほしいと強く期待する。