

## 資 料

ここでは、本論文における研究で使用した尺度とマニュアル、実験参加承諾書、SITのための材料のうち主要なものを、参考のために資料として掲載する。ただし、実験参加承諾書とSITのための材料については、典型例を示す。

### I. 使用した尺度とマニュアル

1. 早稲田シャイネス尺度 (研究2, 3, 4, 5, 6, 7, 8において使用)
2. 特性シャイネス尺度 (研究1~8において使用)
3. シャイネス自己陳述尺度 (研究3, 4, 5, 6, 8において使用)
4. 自己効力感尺度 (研究3, 5, 8において使用)
5. 状態-特性不安尺度 FormX-1 (STAI-S: 研究3, 5, 6, 8において使用)
6. 状態-特性不安尺度 FormX-2 (STAI-T: 研究1, 3, 5, 8において使用)
7. シャイネス印象評定尺度 (研究3, 5, 8において使用)
8. 面接・印象評定用マニュアル (研究3, 5, 8において使用)

### II. 実験参加承諾書

1. 実験参加承諾書 (SIT 群用: 研究5において作成)
2. 実験参加承諾書 (WLC 群用: 研究5において作成)

### III. SITのための材料

1. 訓練に用いた自己陳述文とその望ましさの根拠①, ② (研究5において作成)
2. 心理教育用資料「シャイネスを克服するために」(SIT-C 群用: 研究3において作成)
3. 心理教育用資料「シャイネスを克服するために」(SIT-B 群用: 研究3において作成)
4. 心理教育用テープシナリオ①~③(研究8において作成)
5. SITの方法と陳述文リスト (SIT-C 群用: 研究3において作成)
6. SITの方法と陳述文リスト (SIT-B 群用: 研究3において作成)
7. SIT 施行方法説明用テープシナリオ①~③ (研究8において作成)
8. シャイネス喚起場面リストと記録チェックリスト(研究3において作成)
9. SIT 訓練記録用紙 (表紙: 研究8において作成)
10. SIT 訓練記録用紙 (1日目用: 研究8において作成)
11. SIT 訓練記録用紙 (2日目以降用: 研究8において作成)
12. SIT用テープシナリオ①~③ (研究8において作成)

この質問紙には、あなた自身の日頃の対人関係に関することについて尋ねる項目が並んでいます。各項目について、まったくあてはまらない(1)～ぴったりあてはまる(5)まで自分の感じをよく表している数字一つに○をつけてください。あまり考え込まず、素早く全ての項目に回答してください。

	ま っ た く あ て は ま ら な い	あ ま り あ て は ま ら な い	ど ち ら と も い え な い	だ い た い あ て は ま る	ぴ っ た り あ て は ま る
1. 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
2. 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
3. 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
4. 私は社会的な場面でもいつも落ち着いてくつろいでいられる。……………	1	2	3	4	5
5. 個人的な質問をされるとうまく答えられず、声を詰まらせてしまうことがあ る。……………	1	2	3	4	5
6. 人前に出ても冷静でいられる。……………	1	2	3	4	5
7. 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
8. 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
9. 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
10. 人と会話していて神経過敏になることがよくある。……………	1	2	3	4	5
11. 私が内気なのは持って生まれた性格だから変えられない。……………	1	2	3	4	5
12. 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
13. デートの申し込みのように人に何かを頼んだとき、断られるのはみっともな いことである。……………	1	2	3	4	5
14. 自分から進んで友達をつくることが多い。……………	1	2	3	4	5
15. 私は他の人と同じようにたくさんはなすことができなくてはならない。……………	1	2	3	4	5
16. 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
17. 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
18. 私は人と広くつきあう方だ。……………	1	2	3	4	5
19. 気楽な集まりでも異性があ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
20. 初めての場面でもすぐうちとけられる。……………	1	2	3	4	5
21. 私は異性とよく話す。……………	1	2	3	4	5
22. 人に自分の欠点を見つけられるのは、恐ろしいことだ。……………	1	2	3	4	5
23. 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
24. 人と話をしている気が散って考えがまとまらないことが多い。……………	1	2	3	4	5
25. 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

各項目について、自分に“全くあてはまらない”(1)から、“よくあてはまる”(5)までの5つの数字の中で、自分の感じをもっともよく表していると思う番号に、○をつけてください。あまり深く考え込まないようにつけてください。

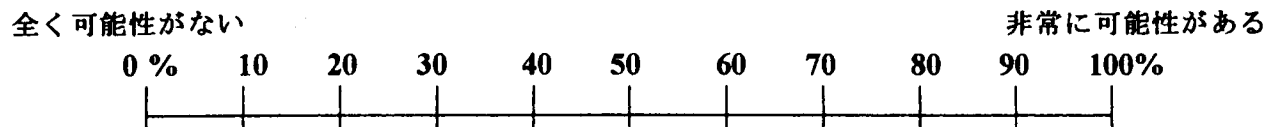
	全 く あ て は ま ら な い	あ て は ま ら な い	分 か ら な い	あ て は ま る	よ く あ て は ま る
1. 私は新しい友人がすぐできる。.....	1	2	3	4	5
2. 私は人がいる所では気おくれしてしまう。.....	1	2	3	4	5
3. 私は引っ込み思案である。.....	1	2	3	4	5
4. 私は人の集まる所ではいつも、後ろの方に引っ込んでいる。.....	1	2	3	4	5
5. 私は人と広くつきあうのが好きである。.....	1	2	3	4	5
6. 私は他人の前では、気が散って考えがまとまらない。.....	1	2	3	4	5
7. 私は内気である。.....	1	2	3	4	5
8. 私は誰とでもよく話す。.....	1	2	3	4	5
9. 私は自分から進んで友達を作ることが少ない。.....	1	2	3	4	5
10. 私は、はにかみやである。.....	1	2	3	4	5
11. 私は初めての場面でも、すぐにうちとけられる。.....	1	2	3	4	5
12. 私は人前に出ると気が動転してしまう。.....	1	2	3	4	5
13. 私は自分から話し始める方である。.....	1	2	3	4	5
14. 私は人目に立つようなことは好まない。.....	1	2	3	4	5
15. 私は知らない人とでも平気で話ができる。.....	1	2	3	4	5
16. 私は人前で話すのは気がひける。.....	1	2	3	4	5

ここには、対人関係に関するあなた自身の考えについて尋ねる項目をいくつかあげてあります。各項目を読んで、今、現在も含めて、ここ1週間くらいのあなたの考えについて、「まったくそう思わない(1)」～「まったくそう思う(5)」まで自分の考えをよく表している数字に○印をつけてください。一つの項目について、あまり深く考えすぎずに、最近(今も含めて)の自分の考えにほぼ合うと思われる所に印を付けて下さい。

まったくそう思う  
 だいたいそう思う  
 どちらでもない  
 あまりそう思わない  
 まったくそう思わない

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. 自分は人との接し方が下手だと思う。.....                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 人と接しているときは、いつも自分がどんな行動をするかを相手に注目されている。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 相手が積極的に働きかけてくれなければ、うまく会話が進まない。.....         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 異性には自分の欠点を見せたくない。.....                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 私には異性に好かれる魅力がまったくない。.....                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 人と話すときには、おもしろいことを話さなければならない。.....           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. 人が大勢いるとうまく会話の中に入っていけないように思う。.....           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. 初対面の人と話すとき、うまく会話をリードしなければならない。.....         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. 対人場面では、失敗ばかりしていると思う。.....                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. 人に嫌われるということは取り返しのつかない破滅的なことだ。.....         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. 私は相手の人に嫌な感じをいつも与えていると思う。.....              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. 異性と話すときには、話を盛り上げなければならない。.....             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. 今まで友達が少なかったので、これからも親しくなれる人は少ないに違いない。.....  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. 私は人から否定的に思われる言動を決してしてはいけない。.....           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. 他の人は私といっしょには不快だろう。.....                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. 私は会う人すべてから受け入れられなければならない。.....             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. 人と話すとき、嫌われるのではないかと思う。.....                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. 目上の人から自分の能力を認められなければならない。.....             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. 私は他の人より劣っているように思う。.....                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. 初対面の人には、よい印象を与えなければならない。.....              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Q. 今から会う初対面の人と自分なりに納得ができるくらい話せる可能性はどのくらいありますか？以下のスケールを参考に、カッコの中にパーセンテージを記入してください。



           (        ) %





## 【シャイネス印象評定尺度】

実施日時：199 年    月    日 (    )    :

面接者氏名： \_\_\_\_\_

被面接者の名前 (カタカナ) : \_\_\_\_\_

先ほど面接した被験者について、以下の項目に関して採点して下さい。  
当てはまると思われる点数のところに、“○”をつけて下さい。

なお、評価基準については、『印象評定用マニュアル』を参照して下さい。

	非 機 能 的	や や 非 機 能 的	可 も な く 不 可 も な い	や や 機 能 的	機 能 的
I 雰囲気 (リラックス) . . . . .	1	2	3	4	5
II 姿勢 . . . . .	1	2	3	4	5
III 動作・振る舞い . . . . .	1	2	3	4	5
IV アイコンタクト (視線の使い方) . . . . .	1	2	3	4	5
V 顔の表情 . . . . .	1	2	3	4	5
VI 会話への関与 . . . . .	1	2	3	4	5
VII 会話内容 (自己開示) . . . . .	1	2	3	4	5
VIII 声の適切さ . . . . .	1	2	3	4	5
IX シャイネスの程度 . . . . .	1	2	3	4	5



## 【面接者用マニュアル】

実験にご協力いただき誠に有り難うございます。

### I. 実験の内容に関して

本実験の目的は、「会話場面における対人認知的側面」および「会話の進め方」の分析です。そして、初対面の異性との会話場面が分析の対象となります。会話場面は、VTR録画（ただし被面接者のみ）します。

### II. 実験上の注意

- ① お互いのことをよく知り合えるように、自然な会話を楽しんで下さい。  
・相手に関心を持つこと ・実験の目的や内容については無知を装うこと
- ② 会話開始より（挨拶してから）1分間は自己紹介に終始して下さい。そして、その後3分間は相手の話を引き出すことに努力して下さい。その後は、自由です。
- ③ 面接の前には、『印象評定説明用紙』の各項目に目を通して下して下さい。  
実験終了後に、被験者の印象をその項目に従って採点していただくためです。
- ④ 実験の内容（被験者のプライバシーに関わることや実験の手順など）に関しては、実験終了後も、他の人に口外しないようお願いいたします。

### III. 実験の進め方

実験は、研究室(559)内の実験室で行います。実験の流れは、おおよそ次の通りです。

- ① 被験者に対する実験の説明（面接者は付近で待機）
- ② 面接者の入室（実験者が合図します）
- ③ 会話（約6分間）
- ④ 面接者の退室（タイマーで合図します）
- ⑤ 印象評定の実施

「初対面の人とよく知り合うこと」が課題ですから、挨拶、自己紹介などから始まり、学科や出身、サークル、趣味など自由に会話を進めて下さい。

### IV. 謝礼について

面接2回につき、①テレホンカード（50度数）、②全国共通図書券（500円）、③全国共通おこめ券（1kg）のいずれか1枚を差し上げます。

## 【印象評定用マニュアル】

コミュニケーションが必要とされる状況（本実験場面）における、被験者の外顯的行動について、意志の疎通を促進するか阻害するかという観点から評定を行っていただきます。

### ☆ 評価項目と採点基準

評定項目は、9種類あります。採点は、5件法で行い、対人的な機能性に関する印象をもとに評定していただきます。評価項目と、対人的機能性の基準を以下に示します。

#### ◎ アイコンタクト（視線の使い方）

#### ◎ 顔の表情

#### ◎ 動作・振る舞い

上の三つの項目では、その表現力と自然さを評定します。(1)表現力を欠き不自然なもの(2)やや非効果的で不自然なもの(3)可もなく不可もない(4)やや効果的で自然なもの(5)表現力豊かで自然なもの

#### ◎ 姿勢

この項目では、姿勢の開放性を評定します。(1)身構えている姿勢(2)やや身構えた姿勢(3)普通(4)やや開放的な姿勢(5)開放的な姿勢

#### ◎ 会話への関与

この項目では、会話に対する積極性を評定します。(1)消極的な関わり合い(2)やや消極的な関わり合い(3)普通(4)やや積極的な関わり合い(5)積極的な関わり合い

#### ◎ 会話内容

この項目では、自己開示の程度を評定します。(1)自分を語るのは消極的(2)やや消極的に自分を語る(3)普通(4)やや積極的に自分を語る(5)積極的に自分を語る

#### ◎ 声の大きさ

この項目では、声の大きさの適切さを評定します。(1)聞きづらい声(2)やや聞きづらい声(3)可もなく不可もない(4)やや聞きやすい声(5)聞きやすい声

#### ◎ 雰囲気

この項目では全体的に現れるリラクセスの程度を評定します。(1)緊張している(2)やや緊張している(3)普通(4)ややくつろいでいる(5)くつろいでいる

#### ◎ シヤイネスの程度

最後の項目では、相手がどの程度シヤイに見えたか、その印象を評定します。(1)非常にシヤイ(2)ややシヤイ(3)普通(4)ややシヤイでない(5)全くシヤイでない

様

早稲田大学人間科学部教授 根建金男

連絡先：人間科学部559研究室 (0429)47-6812

本実験は、根建金男・ の共同研究として、根建の指導に基づき進められていきます。

本実験は、対人関係の改善に関する研究の一環として行われています。本実験では、①他のボランティアの方と互いに知り合えるように自然な会話をさせていただきます。②その際、複数の心理テストや脈拍の測定を行わせていただきます。③また、会話の進み具合を分析するために、会話場面におけるあなたをビデオ撮影させていただきます。

「シャイネス改善のためのプログラム」を、あなたの状態に適した形でご提供するために、2週間で6回、あなたのご自宅で心理的な状態を記録させていただきます。1週間が経過した時点で、記録3回分の確認や、記録方法についての質問にお答えするために、559研究室までお越し願います。2週間が経過した時点で、あなたの心理状態をもとに作成した「シャイネスを改善するためのプログラム」を差し上げます。

実験として2回、記録の確認に1回、559研究室にお越しいただきますが、毎回薄謝として図書券を差し上げます。なお、何らかの事情で続けることができなくなった場合には、559研究室までご連絡下さい。

実験の結果は、統計的に処理され、個人的なデータが公表されることは一切ありません。あなたのプライバシーを侵害することは、一切ありませんので、ご協力お願い致します。

最後に、今後とも、同様な研究を進めていく予定ですので、実験内容については口外なされないようお願い致します。

### 承諾書

私は、本実験の主旨を理解した上で、実験の参加依頼を承諾します。また、実験結果は、個人的なプライバシーの侵害を避けることを条件に、学術研究のために用いることを認めます。最後に、実験の内容について、口外しないことを約束します。

199 年 月 日

ご署名 様

早稲田大学人間科学部教授 根建金男

様

早稲田大学人間科学部教授 根建金男

連絡先：人間科学部559研究室 (0429)47-6812

本実験は、根建金男・ の共同研究として、根建の指導に基づき進められています。

本実験は、対人関係の改善に関する研究の一環として行われています。

本実験では、①他のボランティアの方と互いに知り合えるように自然な会話をさせていただきます。②その際、複数の心理テストや脈拍の測定を行わせていただきます。③また、会話の進み具合を分析するために、会話場面のあなたをビデオ撮影させていただきます。

「シャイネス改善のための自己教示訓練」は、2週間で6セッションあります。1週間につき3回、あなたのご自宅で行っていただきます。各セッションの直後には、あなたの心理的な状態を記録していただきます。「自己教示訓練」の1週目が終了した時点で、トレーニングの進み具合の確認や、疑問点に答えするために、559研究室にお越し願います。

実験として2回、トレーニングの確認に1回、559研究室にお越しいただきますが、毎回薄謝として図書券を差し上げます。なお、何らかの事情で続けることができなくなった場合には、559研究室までご連絡下さい。

実験の結果は、統計的に処理され、個人的なデータが公表されることは一切ありません。あなたのプライバシーを侵害することは、一切ありませんので、ご協力お願い致します。

最後に、今後とも、同様な研究を進めていく予定ですので、実験内容については口外なさらないようお願い致します。

### 承諾書

私は、本実験の主旨を理解した上で、実験の参加依頼を承諾します。また、実験結果は、個人的なプライバシーの侵害を避けることを条件に、学術研究のために用いることを認めます。最後に、実験の内容について、口外しないことを約束します。

199 年 月 日

ご署名 \_\_\_\_\_ 様

早稲田大学人間科学部教授 根建金男

## 【訓練に用いた自己教示文】

〈スキル焦点型自己教示文〉

\*言葉遣いに気を付けよう。

もしあなたが初対面の人と話しをしているとき、相手がひどく乱暴な言葉でなれなれしく接してきたら、それだけでその人とは話しをしたくなくなるでしょう。どんなに話の内容が面白くても、言葉遣い一つで相手に与える印象は大きく変わってしまいます。対人場面での最低限のマナーとして言葉遣いに気をつけることは、よい人間関係を築く上でもっとも基本的で、大切なことです。

\* unnecessary 動作に気を付けよう。

人と会話をしているとき、手先をいじったり、貧乏揺すりをしたりすることはありませんか？このような動作はあなたをひどく落ち着きのない人にしてしまいます。つまりそれは相手によくない印象を与えるばかりか、あなたの本来の姿を相手に伝える大きな妨げとなるということです。今まで気づかなかった自分の unnecessary 動作に注意を払い、できるだけ抑えることができれば、あなたの与える印象はもっとよくなるはずです。

\*視線が泳がないようにしよう。

「目は口ほどに物を言う」という諺のとおり、視線は自分の意図や感情を伝え、相手の気持ちを探るうえで大きな役割を担っています。あなたが頼りなげな視線をしていると、相手も不安になってしまいます。また、しっかり相手の目を見て話を聞けなければ、相手の真意を理解することも難しくなるでしょう。適切なコミュニケーションを図るために適切なアイ・コンタクトを保つことが重要なのです。

\*姿勢を正そう。

背中を丸めてうつむき気味にぼそぼそしゃべっている姿は、相手からすればとても陰気な印象を受けるものです。同時に自分の考え方や口調も自然と内向的になってしまう傾向があります。しっかり胸を張って堂々とした姿勢で対人場面に臨むことによって、これまで練習してきた教示文の効果も最大限に発揮され、自信とゆとりをもって会話場面に望めるはずです。

\*ちゃんと話を聞いていることを相手に伝えよう。

せっかくの楽しい話題にあなたが”おもしろい”と感じていても、それをちゃんと相手に分かるように示さないと、相手は不安になって会話も途切れてしまいます。内容にあわせた適切なリアクションをとってあげるだけで、相手も安心して会話を続けることが出来るでしょう。上手なコミュニケーションをとるためにまず、自分が相手の話を聞いていることを、ちゃんと相手に伝えることを心がけましょう。

\*会話のやりとりのタイミングに気を付けよう。

会話を楽しみ、コミュニケーションを保持するためにタイミングというものが大事になってきます。相手の話を遮って話したり、無意味に長い沈黙が出来てしまったりすると、会話の楽しみは半減し、会話自体をぎこちないものにしてしまいます。落ち着いて会話の流れを感じるという姿勢を身につけられるように、会話のやりとりのタイミングに気を付けてみましょう。

〈認知焦点型自己教示文〉

\*すべての人に好かれなくてもいい。

自分に合う人と合わない人がいるのと同様、他人にも好き嫌いがあるのは当然です。また、嫌いな人を見直したり、好きな人に幻滅したりするのもよくあることです。すべての人々に、いつでも支持されるということはありません。自分を受け入れない人がいても当然なのです。ある時にある人から好かれなくても、それはそれで良しとして、自分を諦めないことが大切です。

\*うまく話せなくても大した問題ではない。

人と接するときには重要なことは、相手の話をよく聞き、誠意を持って対応し、自分の気持ちを相手に伝えることです。上手く話せるに越したことはありませんが、話し方がたとえ上手ではなくても、その人らしさがでていれば問題はないのです。上手く話すことが大切なではありません。

\*話が合わなくても、それは仕方のないことだ。

会話場面においては相手と話が合わない、ということもたまにあります。でもそれは違う環境で育ってきた人同士なのですから、仕方のないことなのです。それなのに会話をする前からそれを恐れてしまう人がいます。これはおかしな事です。もしかしたらとても話の合う、よい友達と出会うチャンスかもしれませぬ。合うか合わないかは話してみなければ分からないのですから、話す前からいろいろ気にしすぎる必要はないのです。

\*相手が自分のことをどう思うか気にしすぎる必要はない。

相手が自分のことをよく思う、あるいは悪く思うということによって、あなた自身の価値が決定づけられるということにはなりません。また、相手の内面の思考をこちらが思うように操作することなどもできません。好印象を得るに越したことはありませんが、相手の印象を気にしすぎると、自分を苦しめることになってしまいます。

\*自分は完璧である必要はない。

人間は不完全なものです。欠点や短所があるからこそ、人間的なのです。完全に思い通り振る舞うことなどできません。大切なのは、不完全な自分を責めるのではなく、その欠点を素直に受け止め、さらなる発展のための足がかりとすることです。自分や他人の欠点を受け入れることができれば、人間関係をより円滑に進めることができるでしょう。

\*なるようになる。

すべての起こってしまった出来事は変えることが出来ません。しかし、起こってみなければ、事実は分からないのです。起こってもないことに対していろいろ想像し、よけいな心の準備をしすぎると、不安や恐れが起こるのです。どんな出来事もなるようになるのです。大切なことは、実際に事が起こったときに落ち着いて対処することです。そのときのために心のゆとりを保持しておきたいものです。

## 【シャイネスを克服するために】

### ☆シャイネスという現象

シャイネスとは、人と接するときに現れる、「内気」「恥ずかしがり」「引込み思索」「照れ屋」「はにかみ」等の特徴をまとめた概念のことです。日本人には、この傾向をもつ人たちが多くみられます。

### ☆シャイネスの問題点

シャイネスの傾向が高い人は、他人との交流を避けてしまったり、対人場面でいつも緊張気味だったり、他人の評価を気にしすぎたりする傾向が高いようです。こうした傾向は、就職活動や職場での人付き合いを制限し、友人やパートナーの選別度を狭め、快適な社会生活を妨げるなど多くの問題を引き起こしています。

### ☆シャイネスの特徴

認知面：人と接するときに、非合理的な考えにとらわれることが多い。

情動面：対人場面で不安や緊張を感じる人が多い。

行動面：人との交流を避けてしまうことが多い。

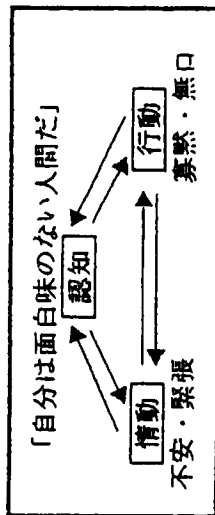


図1 シャイネスの悪循環

### ☆シャイネスの克服

シャイネスは、自分で克服することができます。そのためには、認知を修正することが必要です。非合理的な考えを合理的なものへと変えることによって、不安感・緊張感や回避的・抑制的な行動を解消することができます。

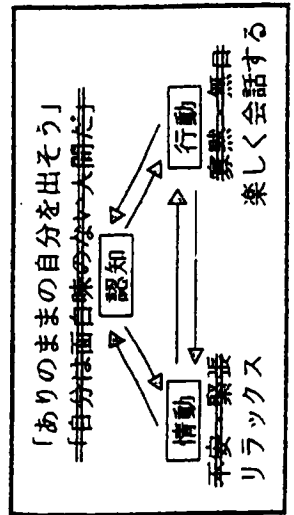


図2 シャイネスの克服

## 【考え方を变えるために】

### ☆性格の可塑性

人は、変わることができます。性格は、遺伝的要因よりもむしろ、環境的要因の影響を強く受けています。環境的要因は、環境への自発的な働きかけによって変化し、環境をどう解釈するかによっても異なってきます。つまり、人は、自分自身の努力によって、自分の性格を方向づけることができます。自分の努力を放棄せず、諦めないことが非心です。

### ☆自己教示訓練

自己教示訓練とは、主として、合理的（肯定的・対処的）な言葉を自分自身に語りかけることによって、問題解決を図るセルフコントロール技法のことをいいます。注意深く振り返ってみると、日頃私たちは、様々な言葉を自分自身に言い聞かせています。自己教示訓練は、そうした様々な自己教示を、非合理的なものから合理的なものへと自ら修正することによって、自分の考え方をえようとす技法なのです。

### ☆自己教示訓練とシャイネス

シャイネスは、自己教示訓練によって、克服することができます。非合理的な考えを合理的なものへと変化させることで、不安感・緊張感や回避的・抑制的な行動が解消されるのです。

### ◎シャイネス傾向の高い人が行う自己教示の例

「自分の方から話しかけるなんてできない」

「恥ずかしくて相手の顔が見られない」

「自分は面白味のない人間だ」

「相手の人に愛に思われることを話してはいけない」

「きっとこの人にも嫌われてしまうのだろう」

### ◎望ましい合理的な自己教示の例

「上手く話せなくても大した問題ではない」

「相手が自分をどう思うかを気にする必要はない」

「自分は、誰に対しても完璧である必要はない」

「人から拒否されてもそれは恥ずかしいことではない」

「ありのままの自分を出せばいい」

「すべての人に好かれる必要はない」

### ※望ましい自己教示とは

合理的・肯定的・対処的な内容をもった言葉のこと。つまり、ストレスを軽減させ、問題解決を促すような現実的な言葉のことを指します。

## 【シャイネスを克服するために】

### ☆シャイネスという現象

シャイネスとは、人と接するときに見える、「内気」「恥ずかしがり」「引っ込み思案」「照れ屋」「はにかみ」等の特徴をまとめた概念のことです。日本人には、この傾向をもつ人たちが多くみられます。

### ☆シャイネスの問題点

シャイネスの傾向が高い人は、他人との交流を避けてしまったり、対人場面でいつも緊張気味だったり、他人の評価を気にしすぎたりする傾向が高いようです。こうした傾向は、就職活動や職場での人付き合いを制限し、友人やパートナーの選択肢を狭め、快適な社会生活を妨げるなど多くの問題を引き起こしています。

### ☆シャイネスの特徴

行動面：人との交流を避けてしまうことが多い。  
 情動面：対人場面で不安や緊張を感じる人が多い。  
 認知面：人と接するときに、非合理的な考えにとられることが多い。

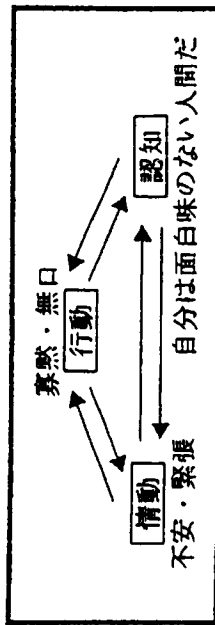


図1 シャイネスの悪循環

### ☆シャイネスの克服

シャイネスは、自分で克服することができます。そのためには、まず新たな行動を起こす必要があります。適切な行動を意識的に導くことによって、不安感・緊張感や非合理的な考え方を解消することができます。

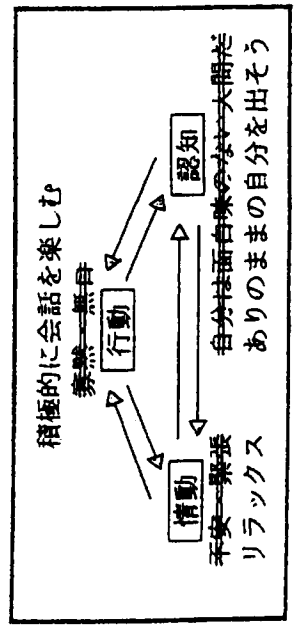


図2 シャイネスの克服

## 【行動を変えるために】

### ☆性格の可塑性

人は、変わることができます。性格は、遺伝的要因よりもむしろ、環境的要因の影響を強く受けています。環境的要因は、環境への自発的な働きかけによって変化し、環境をどう解釈するかによっても異なってきます。つまり、人は、自分自身の努力によって、自分の性格を方向づけることができますのです。自らの努力を放棄せず、諦めないことが肝心です。

### ☆自己教示訓練

自己教示訓練とは、主として、対地的な言葉を自分自身に語りかけることによって、問題解決を図るセルフコントロール技法のことをいいます。注意深く振り返ってみると、口頭私たちは、様々な言葉かけによって自分の行動を指示しています。自己教示訓練は、対地的な自己教示によって、適切な行動や振舞いを導くための技法なのです。

### ☆自己教示訓練とシャイネス

シャイネスは、自己教示訓練によって、克服することができます。不適切な行動の代わりに適切な行動を導くことで、不安感・緊張感や非合理的な考え方を解消することができます。

### ◎シャイネス傾向の高い人に見られる不適切な行動の例

視線を合わせることが少ない  
 無表情であったり表情の変化がぎこちなかったりする  
 人と話しをするのを避ける  
 あまり自分のことを話さない  
 人前では居心地悪そうにしている

### ◎適切な行動を導く自己教示の例

「アイコンタクトは欠かさないようしよう」  
 「からだの力を抜き、自然な応対をしよう」  
 「気負わず自然に会話しよう」  
 「自分の感じたことを素直に話してみよう」  
 「必要なことは、はっきりと主張するぞ」  
 「楽な姿勢でいよう」

### ※適切な行動を導く自己教示とは

対地的な内容をもった言葉のこと。つまり、行動を適応的なものへと調節し、問題解決を促すような現実的な言葉のことを指します。

### 【教育的段階用テープシナリオ】

さあ、これから、シャイネスとは何かということについて少し説明したいと思います。説明のプリント『シャイネスを克服するために』は手元にありますでしょうか。このプリントを見ながら、シャイネスの知識を深めていきたいと思います。

はじめに、シャイネスって一体何なのでしょう？シャイということばならご存じでしょう。異性などの前で、意識しすぎてあがってしまうような人のことを、よく「彼はシャイだ」といいますよね。でも、ここでいうシャイネスとは、一般に理解されているシャイとは、ちょっと違います。それは、もうちょっと広い意味を持つ言葉なのです。シャイネスとは、「内気」「恥ずかしがり」「引っ込み思案」「照れ屋」「はにかみ」などをまとめた概念のことです。他人とコミュニケーションするときや、他人との交流を想像したときに生じる現象のことを指します。

シャイネスの傾向は、以前あなたにお願いしたような心理テストで、おおよそ判断することが出来ます。シャイネス傾向が高い人は、主観的にも客観的にも様々な問題や苦しみを抱えることが多いといわれています。例えば、シャイネスの傾向が高いと、他人との交流を避けてしまったり、人前でよく緊張したり、自分に対する他人の評価を気にしすぎたりします。(シャイネスの問題点にもかかれてあるとおり) シャイネスは、快適な社会生活を営むにあたっての、大きな障害になっているのです。

★ では、シャイネスの特徴をご覧ください。シャイネスには、人間の認知面・感情面・行動面に表れる特徴があります。そしてやっかいなことに、シャイネスに特徴的な認知・感情・行動は、互いに相互作用しあって、悪循環を形成しているのです。図の1をご覧ください。例えば、「自分は面白みのない人間だ」というような考え・認知を抱くと、同時に不安感・緊張感が生じます。黙りこくってあまりしゃべらなくなってしまう。そして、こうした状態は相互作用しあい、対人場面を、困難に満ちた、ひどく不快なものにしてしまいます。

シャイネスの問題性は、十分理解していただけたかと思います。でも、シャイネスが問題だということはわかったけど、シャイネスを治すなんて難しいんじゃないか、と思う人も多いようです。実は、そんなことはないのです。シャイネスは本当に改善できるのでしょうか？答えは YES です。『シャイネスの克服』をご覧ください。図の2には、シャイネスの悪循環を断ち切るための手がかりが示されています。自分自身の力でシャイネスを克服することが出来るのです。シャイネス傾向が高い人には、実は、独特の非理性的な考え・認知が見られるのですが、この考え・認知を自ら修正することによって、シャイネスの悪循環を断ち切る事が出来るようになるのです。例えば、人と接するときに、「自分は面白みのない人間だ」と考えるのではなく、「ありのままの自分を出そう」と考えることが出来れば、楽しく会話することが出来るようになるし、リラックスすることも出来るようになるのです。



☆ では、シャイネスの特徴をご覧ください。シャイネスには、人間の行動面・認知面・感情面に表れる特徴があります。そしてやっかいなことに、シャイネスに特徴的な行動・認知・感情は、互いに相互作用しあって、悪循環を形成しているのです。図の1をご覧ください。例えば、黙りこくってあまりしゃべらないと、同時に、不安感・緊張感が生じます。「自分は面白みのない人間だ」という考えが生じます。そして、こうした状態は、相互作用しあい、対人場面を、困難に満ちた、ひどく不快なものにしてしまいます。

シャイネスの問題性は、十分理解していただけたかと思います。でも、シャイネスが問題だということはわかったけど、シャイネスを治すなんて難しいんじゃないか、と思う人も多いようです。実は、そんなことはないのです。シャイネスは本当に改善できるのでしょうか？答えは YES です。『シャイネスの克服』をご覧ください。図の2には、シャイネスの悪循環を断ち切るための手がかりが示されています。自分自身の力でシャイネスを克服することが出来るのです。シャイネス傾向が高い人には、実は、独特の不適切な行動が見られるのですが、適切な行動を意識的に導くことによって、シャイネスの悪循環を断ち切ることができるようになるのです。例えば、人と接するときに、積極的に会話を楽しむことができれば、リラックスすることもできるようになるし、「ありのままの自分を出そう」と考えることができるようになるのです。

人間は、自分自身の力でかわることが出来ます。よく、自分がシャイなのは性格だから治らない、とか、今までシャイだったからこれからは変わらないだろう、という人がいますが、そのようなことは決してありません。人間の性格は、一生を通じて絶えず変化し続けています。しかも、性格は、あなたが環境にどう働きかけるか、あなたが環境の意味をどう解釈するかによって大きく方向付けられているのです。人は、変わることが出来ます。そのためには、自分自身を変えようと思い、適切な方法を用いることが必要です。そうすれば、シャイネスを克服することも決して難しくはありません。

★ 自分自身を変えるために、シャイネスの悪循環を断ち切るために、これから2週間かけて、自己教示トレーニングという方法を習得していただきます。自己教示トレーニングとは、自分自身に対する日頃の言葉掛け、自己教示を、非理性的なものから理性的なものへと自ら修正することによって、自分の考え方を換えようとする技法のことです。

☆ 自分自身を変えるために、シャイネスの悪循環を断ち切るために、これから2週間かけて、自己教示トレーニングという方法を習得していただきます。自己教示トレーニングとは、適切な行動を導くための対処的な言葉掛け・自己教示によって、行動や振る舞いを改善する方法のことをいいます。

自己教示トレーニングは、セルフコントロール技法です。この方法を習得すれば、自分

自身のちからでシャイネスを改善することが出来るようになるでしょう。快適な社会生活を送るために、是非、頑張って、自己教示トレーニングを習得してみてください。

## 【自己教示訓練の方法】

～練習用テープを聴く前に～  
自分の問題を明確化する

- ①まず、実際にあなたが体験した、あるいはこれから体験しそうな、不快な「対人場面」をイメージし『自己教示訓練用記録用紙』に記入して下さい。
- ②上記の「対人場面」に伴う、不安や悲しみなどの感情や不快な身体的変化などを記入し、それぞれの強さを点数で表して下さい。
- ③不快な体験の途中に考えていたことや、心に浮かんだイメージなどについて、これらがどれほど本当にそうだと考えられるか点数で表して下さい。

☆(1) 今回練習する自己教示文を確認して下さい。  
(2) 例文についての説明をお読み下さい。  
(3) 例文を自分なりの言い方になおしてみて下さい。

～練習用テープを聴きましょう～  
自分の問題に対処する

◎ここまでの準備が整いましたら、『練習用テープ』を聴きます。モデルの言葉の後に従って、自分なりの言い方で、自己教示を行います。

- ④(1)テープを一時停止したら、例文や右の『自己教示リスト』を参考にし、て③で記入した自動思考にかわる合理的(対処的・肯定的)な言葉(教示)を考えて記入して下さい。そして、この合理的な言葉を、納得のいくまで、心の中で何度も自分に語りかけて下さい。  
(2)合理的(対処的・肯定的)な言葉について、これらがどれほど本当だと思えるか点数で表して下さい。
- ⑤(1)不快な体験(②)について、再び、それぞれの強さを点数で表して下さい。  
(2)自動思考(③)について、再び、それらがどれほど本当だと思えるか点数を付けて下さい。

～練習用テープを聴き終わったら～  
練習の成果を日常で生かそう

現実の「対人場面」で不快な体験をしたときには、合理的(対処的・肯定的)な自己教示を思い出して、自分自身に語りかけてみましょう。自己教示訓練によって、シャイネスを自分で上手くコントロールできるようになり、人とのコミュニケーションをもっと楽しめるようになるでしょう。

## 【自己教示リスト】

シャイネスが喚起されやすい対人的場面の例と適切な考えを導く合理的(対処的・肯定的)な自己教示の例を以下に示します。参考にしてみてください。

☆初対面の人と二人きりで話しをする。  
→初対面で気を使うのは、誰にでもあるごく自然なことだ。  
→今回会っただけで私とという人間の全てが判断されるわけではない。  
→相手によい印象を与えられなくても構わない。

☆大勢の人が話しているところに入っていく。  
→話しについていけなくても、大した問題ではない。  
→必ずしも気の利いたことを話す必要などない。  
→自然に話しに入ればそれでいい。

☆目上の人と話をする。

→礼儀をわきまえていられればそれでいい。  
→褒に気後れする必要はないし、こびを売る必要もない。  
→目上の人の前で失敗したからといって、それは取り返しのつかないことではない。

☆顔見知り程度の人に話しかける。

→この人ともっと親しくなれるチャンスだ。  
→自分の交際範囲が広がるかも知れない。

☆他の人に頼み事をする。

→頼み事を断られても恥ずかしいことではない。  
→困るのは自分なんだ。思い悩んでいても始まらないぞ。  
→頼み事をしたからといって自分が否定的に(ずうずうしく)思われるわけではない。

☆面接を受ける。

→ありのままの自分を見てもらえればいい。  
→背伸びして受けをねらう必要はない。  
→これで失敗しても、また新たにチャレンジしよう。  
→結果がどう出ようと、これはこれで貴重な経験となるだろう。

☆見知らぬ人にものを尋ねる(通りすがりの人に道を聞くなど)。

→聞くは一時の恥だ。この人で駄目だったら、他の人に聞けばよい。  
→丁寧に尋ねれば、見知らぬ人にものを尋ねても失礼には当たらないだろう。

## 【自己教示訓練の方法】

～練習用テープを聴く前に～  
自分の問題を明確化する

- ①まず、実際にあなたが体験した、あるいはこれから体験しそうな、不快な「対人場面」をイメージし『自己教示訓練記録用紙』に記入して下さい。
  - ②上記の「対人場面」に伴う、不安や悲しみなどの感情や不快な身体的変化などを記入し、それぞれの強さを点数で表して下さい。
  - ③不快な体験の最中に生じる不適切な行動を記入して下さい。そして、そうした反応が生じるということに関して、あなた自身がどれほど確信しているのか点数を表して下さい。
- ☆(1) 今回練習する自己教示文を確認して下さい。  
(2) 例文についての説明をお読み下さい。  
(3) 例文を自分なりの言い方になおしてみて下さい。

～練習用テープを聴きましょう～  
自分の問題に対処する

◎ここまでの準備が整いましたら、『練習用テープ』を聴きます。モデルの言葉の後に従って、自分なりの言い方で、自己教示を行います。

- ④(1)テープを一時停止したら、③で記入した不適切な行動にかわる適切な行動を導くための対処的な言葉(教示)を記入します。今回の例文や右の『自己教示リスト』を参考にし、自分で考えて記入してみてください。そして、この対処的な言葉を、納得のいくまで、心の中で何度も自分に語りかけて下さい。
- (2) 対処的な言葉について、あなたがどれほど本当だと信じているのか点数で表してみて下さい。
- ⑤(1)不快な体験(②)について、再び、それぞれの強さを点数で表して下さい。
- (2) 不適切な行動(③)が生じることに ついて、再び、あなたの確信度を点数で表してみて下さい。

～練習用テープを聴き終わったら～  
練習の成果を日常で生かそう

現実の「対人場面」で不快な体験をしたときには、対処的な自己教示を思い出して、自分自身に語りかけてみましょう。自己教示訓練によって、シャイネスを自分で上手くコントロールできるようになり、人とのコミュニケーションをもっと楽しめるようになるでしょう。

## 【自己教示リスト】

シャイネスが喚起されやすい対人的場面の例と適切な行動や振る舞いを導く対処的な自己教示の例を以下に示します。参考にしてみてください。

☆初対面の人と二人きりで話しをする状況、  
→肩の力を抜いて、楽な姿勢でいよう。  
→自分の関心や興味などを話して、話題の共通項を探ろう。  
→相手の話に興味を示そう。

☆大勢の人が話しているところに入っていく。  
→挨拶などとして、とりあえず仲間に入れてもらおう。  
→みんなに届くような、はっきりした声でしゃべろう。  
→思ふことを自分から積極的に話してみよう。

☆目上の人と話をする。  
→褒めに恐縮せず、身体の余計な力を抜いて振る舞おう。  
→相手の顔を見て語りかけよう。  
→丁寧な態度で、気軽に接してみよう。

☆顔見知り程度の人に話しかける。  
→さあ、今がチャンスだ。声をかけるぞ。  
→まずは自分のことを相手に話してみよう。

☆他の人に頼み事をする。  
→ごく自然な態度で、話しを切り出そう。  
→要件だけは、しっかりと、明確にお願いしよう。  
→簡単に引き下がらずに、相手の反応を見て対応を変化させよう。  
→返事がどうであれ、感謝の言葉を忘れないようにしよう。

☆面接を受ける。  
→姿勢を正そう。吐く息をゆったりとして、全身の無駄な力を抜こう。  
→相手の話に傾聴し、答えるときはハキハキと相手の目を見て話そう。  
→積極的に、自分のことを話そう。

☆見知らぬ人にものを尋ねる(通りすがりの人に道を聞くなど)。  
→はっきりとした声で、気軽に話しかけよう。  
→要点を絞り、相手の顔を見ながら尋ねよう。

### 【トレーニングのやり方について】

それでは、トレーニング記録用紙の説明をしたいと思います。記入例のプリント①をご覧ください。まず、「今日練習する自己教示文の例文」を見て下さい。これはその日練習していただく自己教示文の例です。次に、記入例に倣って、実際に日常生活の中であなたが不快な体験をしたことのある場面を出来るだけ詳しく思い出し、「今日想定する人と、接する状況」の欄に記入します。その際、今日新たに練習する自己教示文を使えそうな場面を思い出すようにこころがけて下さい。もしそれが難しい場合には、不快な感情を抱く場面であれば結構です。場面を思い出しにくい場合には「不安喚起場面リスト」を参考にしてみてください。ここには、いくつか不安を喚起しそうな場面の手がかりが示されています。それでもそのような場面が思い出せない場合には、これから体験しそうな場面でも構いません。その場合には、出来るだけ細かいところまで鮮明にイメージできるような場面にして下さい。

その日のトレーニングはすべて、ここに記入した場面を想定しながら行っていただくこととなります。

(1)「自分の問題を明確化するために」をご覧ください。ここでは想定された場面をより鮮明に想起することを目指します。まず、あなたが想定した場面において起こりそうな不安や悲しみなどの感情や不快な身体的変化と、それぞれの強さについて①で回答します。その際「不安だ」「どきどきする」などの言葉を左の空欄に記入し、それぞれの強さについて、右の数直線に5点刻みで得点化して下さい。

★ 次に、その場面でこころに浮かんだ考えやイメージと、その考えを、あなたがどのくらい受け入れてしまいそうかについて②で回答します。ここでも同様に、浮かんできた考えやイメージを空欄に、それぞれに対する受け入れ安さを数直線に記入して下さい。

☆ 次に、その場面において生じた不適切な動作・振る舞いで、相手に見て分かりそうなものについて②で回答します。ここでも同様に、動作や振る舞いを空欄に、それぞれの出現度を数直線に記入して下さい。

ここで、空欄は三つありますが、必ずしもすべてを埋める必要はありません。思いついた数だけ記入してください。

次に(2)「今日練習する教示文について」をご覧ください。ここでは、今日新たに練習する自己教示文への理解を深めることが目的です。まず、①今日練習する自己教示文についての説明をよく読み、その教示文を練習する根拠を理解します。その教示文がどうしても言いにくい場合は、②で意味が変わらない範囲で、あなたなりの言葉に言い換えても構いません。

ここまで準備が出来ましたら、テープを聴きます。モデルの声に続いて、あなたにあった言い方でトレーニングを行いましょ。う。テープは聴きながらトレーニングを進められるようになっていいますので、テープの誘導に従って下さい。最終的に、心の中で理性的な考えを言い聞かせられるようにするのが目的です。最初は大きな声で、次にささやいて、そして、最後に心の中で言い聞かせる、という様に、段階を追って練習していきます。

テープに続いての練習が終わりましたら、(3) 自分の問題に対処する、の記入にうつりましょ。ここでは、想定している場面に直接対抗できそうな言葉を考え、自分なりの自己教示トレーニングを行います。

★ (1) の②の欄に記入した「非理性的な思考」に換わる理性的(肯定的・対処的・建設的)な言葉を自分なりに考えて、(3) の①に記入します。記入の際には、練習した自己教示文や、理性的な言葉のリストなどを参考にして下さい。非理性的な思考に十分対抗できそうな言葉を、自分なりによく考えて記入して下さい。

☆ (1) の②の欄に記入した「不適切な行動」を変化させ、適切な行動を導くための理性的(肯定的・対処的・建設的)な言葉を自分なりに考えて、(3) の①に記入します。記入の際には、練習した自己教示文や、理性的な言葉のリストなどを参考にして下さい。非理性的な思考に十分対抗できそうな言葉を、自分なりによく考えて記入して下さい。

記入が終わりましたら、先程のトレーニングテープで練習したように、納得のいくまで自分なりに練習してみてください。そして、練習後のその言葉に対する確信度を、(3) の②に記入します。

最後に、(4) で、トレーニング終了後の最終的な結果を記入していただきます。あなたが(1) で評定した不快な体験や ★非理性的な言葉/☆不適切な行動 についてももう一度評定し、それぞれに対応する①、②に記入していただきます。自分自身の変化はどうだったかを確認して下さい。

記録用紙の記入が終わりましたら、次のページの質問項目にお答え下さい。同じ質問紙に繰り返し回答していただきますが、毎回違う答えを書かなければいけないということはありません。日常生活の中で私たちの考えは、変わるかもしれないし、変わらないかもしれませんが、その変化を見るためのものですので、あなたのその時の状態について、ありのままをお答え下さい。

質問紙に回答していただきましたら、その日のトレーニングは終了です。次回のトレーニングまでに、今回のトレーニングで身につけたことを使ってみるようにして下さい。

記録用紙の②をご覧ください。2回目からは、前回のトレーニングから今回までの間に、

トレーニングで身に付けたことを実際に使ってみたときの場面と、その時の身体的変化について、まず最初に記入します。また、二回め以降のトレーニングでは、前回までに練習した自己教示文に加えて、新たな教示文を重ねて練習していただきます。トレーニングの回数を重ねるごとに、練習する言葉も増えてくるので注意して下さい。これ以降のトレーニングは、先程説明したものと同様です。

すべてのトレーニングを終えると、今まで記録したトレーニング記録用紙について、あなたにフィードバックいたします。トレーニング記録用紙は、一枚一枚、心理臨床家でもある根建金男先生がコメントいたします。

トレーニングはあなたにとって必ず役に立つものとなるでしょう。毎日のトレーニングをきちんと行うことと、日常生活で生かせるようにすることが大切です。また、忙しくてトレーニングが出来なかったとしても、それはそれで構いません。その場合には「出来なかった」ということを正直にこちらに伝えて下さい。出来なかったのにやったという報告がありますと、トレーニングプログラムの効果を検討する上で、謝った結果を導くことになってしまいます。よろしくお願いします。

自己教示トレーニングは大変効果的な技法です。人と楽に接することが出来るようになるよいチャンスと考えて、是非、積極的にトレーニングを行ってみて下さい。

### 【シャイネス喚起場面リスト】

自己教示訓練の際、以下に挙げたような対人場면을イメージして訓練を行っていただきます。緊張したり避けたりするような状況の不快さの順に、以下の対人場面に「順位」をつけてください。

#### 順位

- ( ) 初対面の人と二人きりで話しをする。
- ( ) 大勢の人が話しているところにはいっていく。
- ( ) 目上の人と話しをする。
- ( ) 顔見知り程度の人に話しかける。
- ( ) 他の人に頼み事をする。
- ( ) 面接を受ける。
- ( ) 見知らぬ人にものを尋ねる。

☆自己教示訓練では、第1週目に、4番～7番目の対人場面のなかから1つを選んで訓練していただきます（練習毎に変えても構いません）。第2週目に、1番～3番目の対人場面のなかから1つを選んで訓練していただきます。いずれも、選択した対人場面に関して、もっと具体的により詳しい状況を思い浮かべて、訓練を進めていただくこととなります。

### 【記録チェックリスト(前)】

前半の1週間の間、計3回の記録を行っていただきます。記入が終わりまりましたら、その都度、以下の欄に、記録した日時のところに“○”をつけて下さい。記録が全て終了しましたら、559研究室の方まで提出願います。

名前： \_\_\_\_\_

<前半>

	/	/	/	/	/	/	/	/	/
朝									
昼									
夜									

..... <切り取り線>

### 【記録チェックリスト(後)】

後半の1週間も、計3回の記録を行っていただきます。記入が終わりまりましたら、その都度、以下の欄に、記録した日時に“○”をつけて下さい。記録が全て終了しましたら、実験当日に559研究室の方まで提出願います。

名前： \_\_\_\_\_

<後半>

	/	/	/	/	/	/	/	/	/
朝									
昼									
夜									



# 自己教示トレーニングプログラム

自己教示は大変効果的な技法です。  
人と共に接することができるようになる良いチャンスだと考えて、  
トレーニングを行ってみてください。

次回は

月 日 ( )  
時 分

559研究室へ

氏名

郵便番号

現住所

## ～不安喚起場面のリスト～

- ★ 初対面の人と2人きりで話をする。
- ★ 大勢の人が話しているところに入っていく。
- ★ 目上の人と話をする。
- ★ 顔見知り程度の人に話しかける。
- ★ 他の人に頼み事をする。
- ★ 見知らぬ人にものを尋ねる (通りすがりの人に道を聞くなど)。

## ～理性的 (肯定的・対処的・建設的) な言葉のリスト～

### 初対面の人と2人きりで話をする。

- ・相手に良い印象を与えられなくても構わない
- ・今回金ただだけで私という人間の全てが判断されるわけではない

### 大勢の人が話しているところに入っていく。

- ・話についていけなくても、大した問題ではない
- ・自然に話に入ればそれでいい

### 目上の人と話をする。

- ・礼儀をわざわざいれればそれでいい
- ・目上の人の前で失敗したからといって、それはとりかえしのつかないことではない

### 顔見知り程度の人に話しかける。

- ・この人ともっと話しくなれるチャンスだ
- ・自分の交際範囲が広がるかもしれない

### 他の人に頼み事をする。

- ・頼み事を断られてもそれは恥ずかしいことではない
- ・頼み事をしたからといって自分が否定的に (ずうずうしく) 思われるわけではない

### 見知らぬ人にものを尋ねる (通りすがりの人に道を聞くなど)。

- ・この人に関して分からなかったら、また新たにチャレンジしよう
- ・丁寧に尋ねれば、見知らぬ人にものを尋ねても、それは失礼なことではない

559研究室  
0429-47-6812

自己教示トレーニング練習記録用紙

月 日 ( )  
開始時間 分  
終了時間 分

◆◆テープを聴く前に◆◆

◆今日練習する自己教示文の例文

○全ての人が好かれなくていい

◆今日想定する、人と接する状況

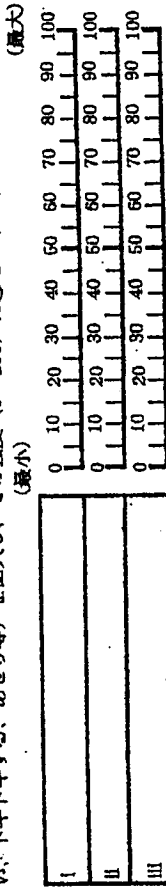
日常生活の中で、今までにあなたが思い通りに振る舞えなかったり、不快な感情を抱いたりした「対人場面」を想起し、以下に記入して下さい。その際、できるだけ今日練習する自己教示文を使えそうな場面を想起するようにして下さい。体験した場面に限らず、予測・想像した際に不快な体験をする「対人場面」でも構いません。

今日のトレーニングは、この場面を想定して行います。

(1) 自分の問題を明確化する為に

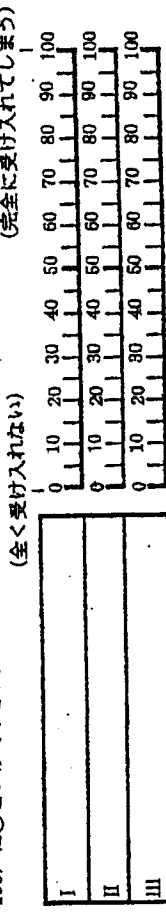
① 不快な体験

先に取り上げた場面で起こりそうな感情(不安、悲しみ、あせり等)や、不快な身体的変化(息苦しい、ドキドキする、あせり等)を記入し、その強度(0~100)に○をつけて下さい。



② 非理性的な言葉

先に取り上げた場面で心に浮かんだ考えやイメージを以下に記入して下さい。そして、これらは強ましくもないものかも知れませんが、あなたはどの強度これらを受け入れてしまっていますか、その場合(0~100)に○をつけて下さい。



(2) 今日練習する自己教示文について

① 今日練習する自己教示文についての説明

「自分に合う人と合わない人がいるのと同様、他人にも好き嫌いがあるのは当然です。また、嫌いな人を見直したり、好きな人に知識したりするのもよくあることです。すべての人々に、いつでも支持されるということはありません。自分を受け入れられない人がいても当然なのです。ある間にある人から好かれなくても、それはそれで良いです。構わないことが大切です」

② 今日練習する自己教示文を、必要であれば、意味を変えずにあなたに合うように言い換えて下さい。

「全ての人に好かれなくていい」

Blank box for rewriting the self-instruction text.

◆◆テープを聴きましょう◆◆

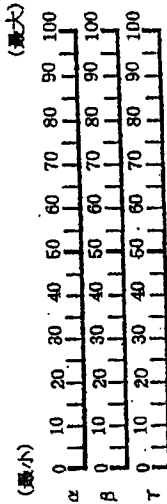
(3) 自分の問題にチャレンジする

① 理性的反応

自分自身に言っている非理性的な言葉 [(1)-(2)] に代わる理性的(肯定的・対症的・建設的)思考を記入して下さい。

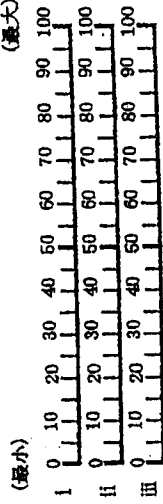
α	β
---	---

② まず、上の欄に記入したそれぞれの理性的思考を何度も言い聞かせて下さい。次に各思考がどのくらい本当だと思えますか、その確信度(0~100)に○をつけて下さい。

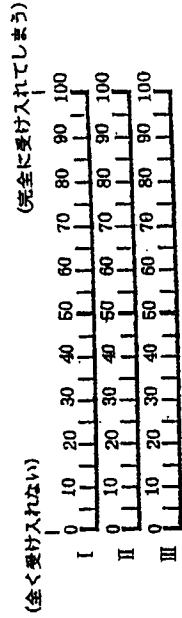


(4) トレーニング終了後の最終的な結果

① (1)-① の不快な体験の強度を再び採点(0~100)してみよう。



② (1)-② の非理性的な言葉に関し、それらを受け入れてしまっ度合を再び採点(0~100)してみよう。



◆◆練習用テープを聴き終わったら◆◆

今日のトレーニングはこれで終わりです。トレーニングを実際に生かすと、効果があります。次のトレーニングまでに、日常生活で機会があれば今回のトレーニングを必ず使ってみましょう。

月 日 ( ) 分  
開始時間 時 分  
終了時間 時 分

◆◆◆テープを聴く前に◆◆◆

★前回のトレーニングから今回までの間に、日常場面で実際にトレーニングで身につけたことを使ってみましたか？それはどのような場面でしたか？場面を記入して下さい。

[Blank box for recording daily training experiences]

★その時の不安、悲しみなどの感情や、不快な身体的変化が、トレーニングで身につけたことを用いることによって、どのように変化しましたか？それらの変化を記入して下さい。

[Blank box for recording emotions and physical changes]

◆◆◆今日練習する自己教示文の例文

○うまく話せなくても大丈夫な問題ではない

◆◆◆今日想定する、人と接する状況

日常生活の中で、今までにあなたが思い通りに振る舞えなかったり、不快な感情を抱いたりした「対人場面」を想起し、以下に記入して下さい。その際に、できるだけ今日新たに練習する自己教示文を使えそうな場面を想起するようにして下さい。体験した場面に限らず、予測・想像した場面に不快な体験をする「対人場面」でも構いません。

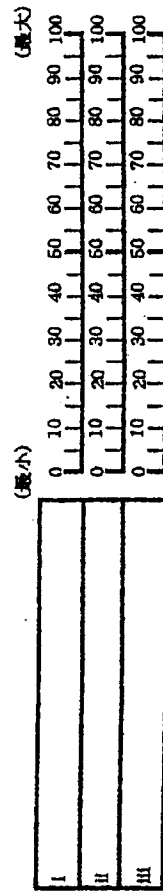
[Blank box for recording specific situations]

今日のトレーニングは、この場面を想定して行います。

(1) 自分の問題を明確化する為に

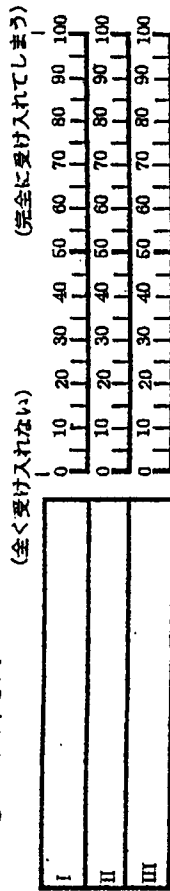
①不快な体験

先に取り上げた場面で起こりそうな感情(不安、悲しみ、あせり等)や、不快な身体的変化(風邪し、い、ドキドキする、あせり等)を記入し、その強度(0~100)に○をつけて下さい。



②非理性的な言葉

先に取り上げた場面で心に浮かんだ考えやイメージを以下に記入して下さい。そして、これらは望ましくないものかも知れませんが、あなたはどの程度これらを受け入れてしまっていますか、その場合(0~100)に○をつけて下さい。



(2) 今日新たに練習する自己教示文について

① 今日新たに練習する自己教示文についての説明

「人と話す時に大切なことは、相手の話しをよく聞き、又、相手に誠意をもって対応して、自分の伝えたいことを相手に伝えることです。うまく話せるにこしたことはありませんが、話し方がたまたま上手でなくても、その人にしきが出ていれば、相手の人とコミュニケーションができるのです。うまく話すことが大切なのではありません」

② 新たに練習する自己教示文を、必要があれば意味を変えずにあなたに合うように言い換えて下さい。「うまく話せなくても大丈夫な問題ではない」

[Blank box for writing self-instructional text]

◆◆◆テープを聴きましょう◆◆◆

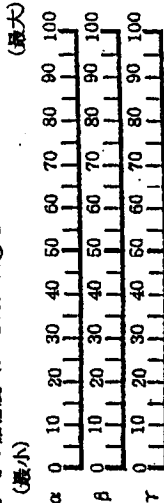
(3) 自分の問題にチャレンジする

① 理性的反応

自分自身に言っている非理性的な言葉【(1)-(2)】に代わる理性的(肯定的・対処的・建設的)思考を記入して下さい。その際に、今までのトレーニング及び教示の内容も踏まえて考えてみましょう。

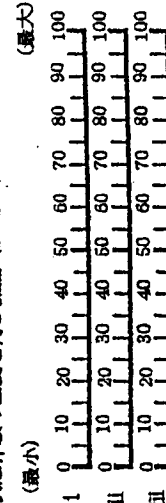
Table with columns for alpha, beta, and gamma.

② まず、上の欄に記入したそれぞれの理性的思考を何度も言い聞かせて下さい。次に各思考がどのくらい本当だと思えますか、その確信度(0~100)に○をつけて下さい。

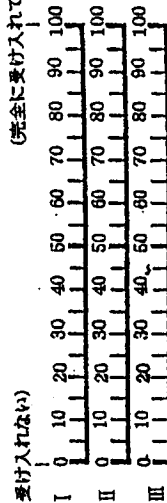


(4) トレーニング終了後の最終的な結果

① (1)-① の不快な体験の強度を再び採点(0~100)してしてみましょう。



② (1)-② の非理性的な言葉に関して、それらを受け入れてしまう割合を再び採点(0~100)してみましょう。



◆◆◆練習用テープを聴き終わったら◆◆◆

今日のトレーニングはこれで終わりです。トレーニングを実際に生かすと効果があります。次回のトレーニングまでに、日常生活で機会があれば、今回のトレーニングを必ず使ってみましょう！

## 【自己教示トレーニングテープシナリオ】

これから、自己教示トレーニングを始めましょう。

人と接する状況や、その時の不快な体験、非理性的な言葉は、記録用紙に記入してありますか？

今日は、(前回の教示文に加えて) ◎「すべての人に好かれなくてもいい」という教示文について練習しましょう。

◎ 「自分に合う人と合わない人がいるのと同様、他人にも好き嫌いがあるのは当然です。また、嫌いな人を見直したり、好きな人に幻滅したりすることもよくあることです。すべての人々に、いつまでも支持されるということはありません。自分を受け入れない人がいても当然なのです。ある時にある人から好かれなくても、それはそれで良しとして、諦めないことが大切です。」

言葉を使うときには、十分言葉の感じを味わいながらやりましょう。もし、言いにくいようでしたら、意味が変わらない程度に言い換えてもらっても構いません。あなたにあった言い方でトレーニングしましょう。

さて、それではトレーニングに入りましょう。

まず、目を閉じて気持ちを落ち着けましょう。それでは、今日練習する場面を取り上げてみましょう。あなたが先に挙げた不快だと感じる場面を十分にイメージして下さい。今、あなたは ★自分自身にどんな非理性的な言葉を言っていますか？／☆どのような不適切な行動を行っていますか？ 不快な感情や身体的変化を感じますか？

では、このように不安などの感情や、不快な身体的変化を感じる場面に対処する自己教示トレーニングを行いましょ。まず最初に例を示しますので、よく聞いて下さい。

〈モデル〉

今度はあなたの番です。先程あなたに合うように言い換えた教示文を、十分に味わいながら、言葉に出して試みて下さい。

〈モデル〉

はい、どうぞ。

---

自分自身に言い聞かせるようにいしましょう。

〈モデル〉

はい、どうぞ。

---

さて、今度はこの文を小さな声でささやくように言ってみましょう。

〈モデル〉

はい、どうぞ。

---

言葉の感じを味わっていますか？

〈モデル〉

はい、どうぞ。

---

さて、次はモデルはいませんが、自己教示文を自分の心の中でいってみてください。

はい、どうぞ。

---

十分に言葉の感じを味わいながらもう一度。

はい、どうぞ。

---

もう一度。はい、どうぞ。

---

はい、どうぞ。

---

はい、今どんな感じがしますか？緊張が解けてゆったりした気分になりましたか？このような落ち着いた気分になれると、普段のあなた通りの振る舞いが出来、楽に人と接することが出来るようになるでしょう。

さて、今度は、あなた自身の想定している場面に対処するために、自分なりの自己教示トレーニングを行いましょう。まず、(1)の②で記入した ★「非理性的な言葉」 に変わる 理性的な考え方を、 / ☆「不適切な行動」 に取って代わる 適切な行動を導くための理性的な考え方を、 今日練習した教示文や、別紙の理性的な言葉のリストを参考に、自分なりに考えて(3)の①に記入して下さい。 ★非理性的な思いこみに十分対抗できるようにするため、 / ☆より適切な行動を導けるよう、 よく考えて、効果のありそうな言葉

を選び出しましょう。それではテープを止めて、記入を行って下さい。記入が終わりましたら、テープを再生して下さい。はい、どうぞ。

記入が終わりましたら、今考えた理性的な言葉を、先程練習したように、自分自身に言い聞かせてみましょう。少しテープを止めて、納得のいくまで、何度も繰り返して下さい。はい、どうぞ。

はい、今練習した理性的な考え方を、あなたはどのくらい信じられますか？(3)の②に記入して下さい。はい、どうぞ。

それでは最後に、(4)の記入にうつります。(1)の①で記入した「不快な体験」はどのくらいやわらいでいますか？また(1)の②で記入した ★「非理性的な言葉」/☆「不適切な行動」はどのように変化していますか？それらについてもう一度評定し、①と②にそれぞれ記入して下さい。記入が終わりましたら、次のページの質問項目にお答え下さい。最後に記入漏れがないか確認して、今日のトレーニングは終了となります。

トレーニングを行っている期間中、日常の生活場面で、あなたを苦しめる場面に出会うこともあるでしょう。そのようなときには、是非、この自己教示トレーニングを活用してみてください。

テープはここでいったん終了となります。次回のトレーニングは、この続きから始めることにしましょう。お疲れさまでした。