

まず、現在、または昔において相思相愛である（であった）恋人を一人思い浮かべて下さい（該当する人がいないときは へ）。そして、その恋人のイニシャルを下の文章の空欄に記入して下さい（例：山田花子 Y・H）。

次に、下の文章にある状況があなたと恋人との間に起こったと想定して下さい。そして、できるだけ具体的に想像して下さい。

▶ 現在、及び昔において該当する人がいない場合は、空欄に「A」と記入して下さい。次に、下の文章にある状況があなたと恋人との間に起こったと想定して下さい。そして、できるだけ具体的に想像して下さい。

先日、あなたは、()と二人きりでドライブに行き、楽しい1日を過ごした。

この状況において、あなた自身がどのように感じると思うかをお聞きします。もっとも当てはまると思われる数字にをつけて回答して下さい。また、できるだけ4は避けてください。

	思 わ な い	全 く 思 わ な い	思 わ な い	あ ま り 思 わ な い	ど ち ら も 言 え な い	そ う 思 う	そ う 思 う	そ う 思 う	非 常 に そ う 思 う
1. 恋人に、拒否されている.....	1	2	3	4	5	6	7		
2. 恋人の自分への関心が薄れている.....	1	2	3	4	5	6	7		
3. 恋人に、ないがしろにされている.....	1	2	3	4	5	6	7		
4. 恋人を失ってしまうかもしれない.....	1	2	3	4	5	6	7		
5. 恋人との関係が 今までと同じようにうまくいく.....	1	2	3	4	5	6	7		
6. 自分のプライドが傷つく.....	1	2	3	4	5	6	7		
7. 腹が立つ.....	1	2	3	4	5	6	7		
8. 不安になる.....	1	2	3	4	5	6	7		
9. 嫉妬を感じる.....	1	2	3	4	5	6	7		

先ほどと同様に、前のページで思い浮かべた恋人のイニシャルを下の文章の空欄に記入してください。前のページで「A」と記入した人も同じように「A」と記入してください。

次に、下の文章にある状況があなたと恋人との間に起こったと想定して下さい。そして、できるだけ具体的に想像して下さい。

あなたは、友達から、「この間、()がとてもかっこいい男性(かわいい女性)と二人きりで映画を見ていたよ」と聞かされた。

この状況において、あなた自身がどのように感じると思うかをお聞きします。もっとも当てはまると思われる数字にをつけて回答して下さい。また、できるだけ4は避けてください。

	全 く 思 わ な い	そ う 思 わ な い	あ ま り そ う 思 わ な い	ど ち ら と も 言 え な い	そ う 思 う や	そ う 思 う	そ う 思 う 非 常 に
1. 恋人に、拒否されている	1	2	3	4	5	6	7
2. 恋人の自分への関心が薄れている	1	2	3	4	5	6	7
3. 恋人に、ないがしろにされている	1	2	3	4	5	6	7
4. 恋人を失ってしまうかもしれない	1	2	3	4	5	6	7
5. 恋人との関係が 今までと同じようにうまくいく	1	2	3	4	5	6	7
6. 自分のプライドが傷つく	1	2	3	4	5	6	7
7. 腹が立つ	1	2	3	4	5	6	7
8. 不安になる	1	2	3	4	5	6	7
9. 嫉妬を感じる	1	2	3	4	5	6	7

．同様に、前のページで思い浮かべた恋人のイニシャルを下の文章の空欄に記入してください。前のページで「A」と記入した人も同じように「A」と記入してください。

次に、下の文章にある状況があなたと恋人との間に起こったと想定して下さい。そして、できるだけ具体的に想像して下さい。

あなたは、偶然（ ）の部屋で十数枚の写真を見てしまい、
1週間前（ ）が行った2泊3日の旅行は、とても
かっこいい男性（かわいい女性）と二人きりだったことを知った。

この状況において、あなた自身がどのように感じると思うかをお聞きします。もっとも当てはまると思われる数字にをつけて回答して下さい。また、できるだけ4は避けてください。

	全 思わ ない	思 わ な い	そ う 思 わ な い	あ ま り そ う 思 わ な い	ど ち ら と も 言 え な い	そ う 思 う	そ う 思 う	そ う 思 う	非 常 に そ う 思 う
1．恋人に、拒否されている・・・・・・・・	1	2	3	4	5	6	7		
2．恋人の自分への関心が薄れている・・・・・・・・	1	2	3	4	5	6	7		
3．恋人に、ないがしろにされている・・・・・・・・	1	2	3	4	5	6	7		
4．恋人を失ってしまうかもしれない・・・・・・・・	1	2	3	4	5	6	7		
5．恋人との関係が 今までと同じようにうまくいく・・・・・・・・	1	2	3	4	5	6	7		
6．自分のプライドが傷つく・・・・・・・・	1	2	3	4	5	6	7		
7．腹が立つ・・・・・・・・	1	2	3	4	5	6	7		
8．不安になる・・・・・・・・	1	2	3	4	5	6	7		
9．嫉妬を感じる・・・・・・・・	1	2	3	4	5	6	7		

以下のページには、学生や学校生活に関連の深い項目がたくさんあげられています。
 解釈に迷った場合には、自分で一番自然に考えられるような意味で解釈してください。
 一つひとつの項目に時間をかけず、あまり深く考えないで感じたままどんどん答えてください。

なお、回答は数字にをつけて
 回答して下さい。また、できるだけ
 4は避けてください。

全く
あてはまらない

ほとんど
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

少し
あてはまる

かなり
あてはまる

非常に
あてはまる

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. 自分に起こることは何でも、良いほうに
解釈するようにしている。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. 人前での自分のふるまい方が、
気にかかるほうである。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. 人に自分をどう見せるか、ということに
気を使う。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. 何をしても、これは絶対にうまく行く、
と感じることが少ない。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. 人の目に映る自分の姿について、いつも
意識してしまう。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. 他人からどう見られるかを考えながら
行動する。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. 知らない人と一緒の時には、自分に
自信を持ってないことが多い。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. 私についての噂に関心がある。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. 人が大勢いると、神経質になってしまう。 . | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. 知らない所では、うちとけるまでに
時間がかかる。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. たいていの人が持つ程度の能力は、
自分にもある。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

	あてはまらない 全く	あてはまらない ほとんど	あてはまらない あまり	いどちらとも えない	あてはまる 少し	あてはまる かなり	あてはまる 非常に
12. いつも、自分がどんな人間であるかを理解しようとしている。	1	2	3	4	5	6	7
13. 人の目を、気にせずに行動する。	1	2	3	4	5	6	7
14. 自分が内気すぎると悩んでいる。	1	2	3	4	5	6	7
15. 知っているほとんどの人より、 自分のほうが優れている。	1	2	3	4	5	6	7
16. 自分の能力について考えることが多い。 . .	1	2	3	4	5	6	7
17. 離れたところから、自分を 見つめている自分を感じることもある。 . .	1	2	3	4	5	6	7
18. 注目されるので、大勢の人が 集まっている部屋に、一人で 入っていくのは苦手だ。	1	2	3	4	5	6	7
19. 人前では、ちょっとしたことで、 恥ずかしくなるほうである。	1	2	3	4	5	6	7
20. 自分が今どう感じているか、 あまり注意を払わない。	1	2	3	4	5	6	7
21. 大勢の前で話すときでも、 心配になったり、 恐いと感じたりすることはない。	1	2	3	4	5	6	7
22. 自分の人生を考えると、 きっと成功すると思う。	1	2	3	4	5	6	7
23. 自分は色々な点で、もっと 変わる必要がある。	1	2	3	4	5	6	7

	全く あてはまらない	ほとんど あてはまらない	あまり あてはまらない	いどちらとも えない	少し あてはまる	かなり あてはまる	非常に あてはまる
24. 自分自身について、 深く考えることはしない。	1	2	3	4	5	6	7
25. 社交的な状況で、実によく振舞ったと 感じる事がよくある。	1	2	3	4	5	6	7
26. 自分の気分が変わると、 それを敏感に感じる。	1	2	3	4	5	6	7
27. あまり自分というものを 意識しないたちである。	1	2	3	4	5	6	7
28. 他の方が自分のことをどう 思っているのか、まったく気にしない。 . .	1	2	3	4	5	6	7
29. 基本的には、自分は価値のある人間だ。 . .	1	2	3	4	5	6	7
30. 人に良い印象を与えているかどうか、 よく心配するほうだ。	1	2	3	4	5	6	7
31. 初対面の人に、平気で 話しかけることができる。	1	2	3	4	5	6	7
32. 大勢の人たちと話すのに、ふさわしい 内容を見つけるのに苦労することが多い。 .	1	2	3	4	5	6	7
33. 何か問題を解く時の、自分の 心の動きをそのまま感じる。	1	2	3	4	5	6	7
34. あまり自分の外見を気にしない。	1	2	3	4	5	6	7
35. 自分のことを嫌いだと 思うことがよくある。	1	2	3	4	5	6	7

