

# 「賞賛的アサーティブネス尺度」作成の試み

仁平 義明<sup>1)</sup>, 佐伯 麻有<sup>2)</sup>

1) 東北大学文学研究科心理学講座・東北大学ハラスメント相談顧問,

2) 東北大学文学部心理学専修

平成 20 年 3 月

東北大学学生相談所年報第 2 号別刷

## 「賞賛的アサーティブネス尺度」作成の試み

仁平義明<sup>1)</sup>， 佐伯麻有<sup>2)</sup>

1) 東北大学文学研究科心理学講座・東北大学ハラスメント相談顧問，

2) 東北大学文学部心理学専修

### 要約

他者への賞賛，感謝，好意などを表出できる傾向の個人差を測定する「賞賛的アサーティブネス尺度」を作成した。30項目，6段階評定による尺度である。対象者は，大学生・大学院生256人であった。内的整合性は， $\alpha = .853$ と十分に高く，この尺度が単一尺度として使用できることを示していた。また，基本的には「対抗的アサーティブネス尺度」である Rathus Assertiveness Scale (RAS：日本版，鈴木他 2004) と，「賞賛的アサーティブネス尺度」の間には， $r = .281$  ( $p < 0.01$ ) と有意な低い相関があった。このことは，賞賛的アサーティブネスと対抗的なアサーティブネスは，自己の気持ちや感情を表出できるかどうかという点では一部共有される部分があるが，両者はかなり異なる成分を含んでいることを示唆していた。さらに，対抗的アサーティブネス尺度 (RAS) 得点は男性が有意に高かったが，賞賛的アサーティブネス尺度の得点は女性が有意に高かった。対抗的なアサーションは有能さの印象評価と正の相関があり，賞賛的なアサーションは魅力度の印象評価と正の相関があるという従来の研究結果を考え合わせると，この尺度得点の性差は文化・社会的な状況への適応的な行動傾向として説明可能なものだと考えられる。「賞賛的アサーティブネス尺度」は，今後，対人相互作用や対人評価の世代間差，性差，集団特性による差を検討するツールとして使用できだろう。

### 1. アサーション／アサーティブネスという概念

#### (1) Wolpeの最初の考え方

社会的場面では，自分がどう思っているか，どう

感じているかを表出するのが必要な場合が頻繁にある。しかし，それをなかなかできない人たちも少なくない：嫌だと言えない，それはひどい，私にそんなことをするのはやめてほしいと言えない。逆に，あなたに好意を持っていると言えない，あなたはすばらしいと思っても口にできない。

行動療法を体系化した精神医学者ウォルピ (J. Wolpe：1915-1997) は，学習された恐怖や不安の治療の主なメカニズムとして，恐怖や不安と相容れない反応による拮抗条件づけ (反対条件づけ) と段階的な提示の2つの原理を利用した系統的脱感作 (減感作) 法による，学習性の恐怖や治療を試みた (Wolpe, 1958)。その方法の一つとして，彼が提案したのが，主張 (アサーション：assertion) である。たとえば，食行動や性行動がもたらす快の状態や弛緩反応は，恐怖や不安という不快な心理・生理的状态とは両立しない。主張行動も恐怖や不安とは両立しない。だから，主張行動は学習性の恐怖・不安の治療に有効だということのである。

この「主張 (アサーション)」は，日本語での「主張」よりは，広い意味を持っている (Wolpe, 1958；1990)。Wolpe (1958) は，こう述べている。「主張的 (assertive) という語は，ここではむしろ広い意味で使っている。それは攻撃的な行動ばかりではなく，友好的な感情や愛情のこもった感情，さらには不安を伴わないいろいろな感情の外への表出をも意味している」(金子監訳, 1977, p139)。自分の感じていることを，それが否定的な感情でも，肯定的な感情でも，社会的に適切なかたちで表出する行為がアサーションである。アサーションは，「適切な表出」という意味合いが強い (図1)。しかし，日本で Assertion が「主張」あるいは「自己主張」とい

\* 連絡先：980-8576 宮城県仙台市青葉区川内27番1号 東北大学文学研究科 心理学講座

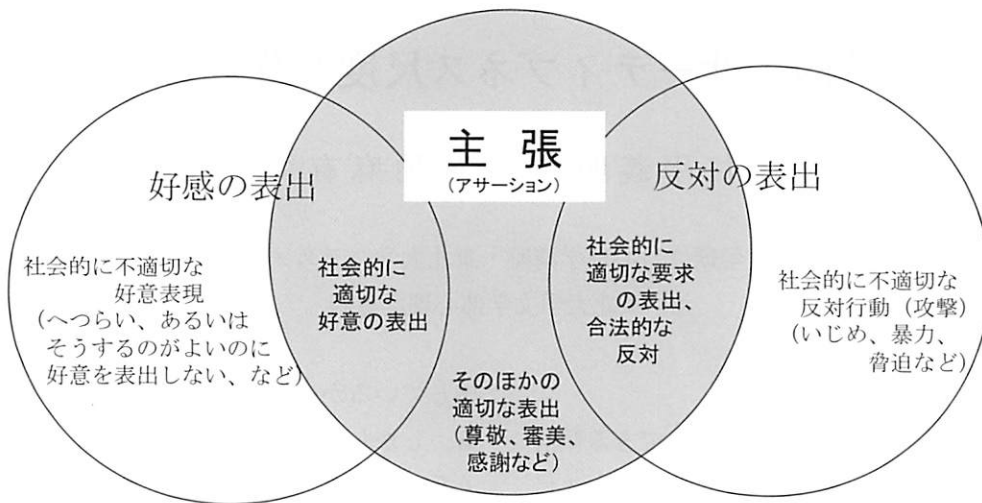


図1 「アサーション」と「好感の表出」、「反対の表出」の関係 (Wolpe, J. 1990:図の日本語訳は、仁平 (2005) から)

相手に対する反対の表出がすべてアサーションといえるものでもないし、相手に対する好感の表出がすべてアサーションだといえるわけでもない。Wolpeは、反対の表出、好感の表出、それ以外の尊敬、審美、感謝などの表出が、「社会的に適切」なものであるとき、アサーションだといえると考えている。わかりやすい表現では、“自分の気持ち・感情を社会的に許容されるかたちで言える”ということになるだろう。しかし、アサーションというときには、国際的にも、日本国内でも、反対の表出（「対抗的なアサーション」）が相対的に重視され、好感、尊敬、審美、感謝の表出などの「賞賛的アサーション」は重視されない傾向があった。

う訳を与えられたとき、「主張」あるいは「自己主張」という日本語がすでに持っていた意味に引きずられるかたちで、アサーションは対抗的なアサーションに焦点が置かれる結果になったと思われる。たとえば、平木 (1993) などでも、アサーションとして扱われる問題は、ほとんど対抗的なアサーションに焦点がある（ただし、近年わが国でも、アサーションと銘打たないけれど、“ほめ”にかかわる研究への関心（たとえば、大野、2007）も発展してきていることは注目してよい）。

対抗的なアサーションにのみ関心が集中してきた理由は、アサーションにかかわる社会的・心理的に切実な問題は、何よりもまず対抗的なアサーションの困難だからである。「Assertiveness」「Assertion」を扱った文献は、国際的な心理学文献のデータベース PsycINFO で2007年12月現在、6000件以上ヒットするが、適切なアサーションが阻害された結果生じる「depression」との積集合は314件、「disorder」との積集合は226件と、高い割合になっている。この事実は、なぜ対抗的なアサーションだけが大きくとりあげられてきたかを説明してくれる。とはいえ、対人関係において賞賛的アサーションも同様に重要であることは、対人関係の研究者たちが指摘してき

た通りである（たとえば、Duck,1991）。

さらにアサーションで重要なのは、「社会的に適切な／不適切な」という条件である。ある行為が社会的に適切であるか不適切であるかは、行為の文脈となる社会・文化に依存するし、同じ社会の中でも、立場や世代・関係によって変動するからである。この文脈依存性という特徴は、アサーションには宿命論的についてまわる基本的な問題である。同じように、セクシュアル・ハラスメントで、「本人が不快・苦痛だと感じる」ことがしばしば要件の一つにされるのは、ある行為がハラスメントといえるかどうかは社会・文化・立場・関係による適切さによって変わってくるからでもある（仁平・一言、2005；仁平、2006）。アサーションでも、それが社会的に適切か／不適切かという判断のグレーゾーンの幅は広い。社会的適切さの判断という問題は、アサーティブネス・トレーニングを実際に行おうとすると最初につかる、最大の問題であるといつてよい。

## (2) なぜアサーションができないか

Wolpeは、社会的な場面で自分のアサーションができないのは、不安や恐怖がそれを抑え込んでしまっているのだ、と考えた。それは、「社会的な義

務を過剰に強調するような教育、それゆえに他人の権利は自分の権利よりも重要だと感じるように幼い頃から教育を受けた者」の特徴であるという。ついでながら、理性感情行動療法のEllis & Dryden (1987)も、精神的健康の13の基準の第一に「自己利益・自己優先主義（自分の利益を他者のそれよりもわずかながら優先させる）」をあげている。これとは逆の、自分より他者を優先・重視するという考えは、日本の伝統的な建前にも合致しているし、現代の日本社会でも、自分の利益を他者の利益より優先させるというのは、表立って口にしにくいのがふつうである。こうした自分より他人を尊重しようとする姿勢は、社会的に望ましいように思えるが、それが両刃の剣になってアサーションを抑制することになる。Wolpeは、「相手の感情を傷つけるのではないか」という恐怖、「相手から礼儀正しいと思われなくなるのではないか」という恐怖、「“いい人”というイメージをなくすのではないか」という恐怖が、主張をおさえてしまうと考えている。だから、彼は、アサーティブネスの抑制は、スキルの学習の問題というよりは、学習された不合理な恐怖・不安の問題だという位置づけをしている。したがって、アサーティブネスがスキルの問題だと考えられがちな傾向は、当初のWolpeのアイデアとは焦点がずれる結果になっている。

## 2. アサーティブネス・トレーニング (assertiveness training)

アサーティブネス (assertiveness) は、アサーションを行いうる傾向、さらには個人差を示す概念になる。Wolpe (1990) は、アサーティブであることのトレーニング (assertiveness training) は、たんなる「スキル」の問題ではないと述べている。彼は、アサーティブネス・トレーニングの目標は、「不適応的な社会的（対人的）不安反応を、同時に存在する他の情動の統合を利用して、解条件づけを行う (decondition) ことにある」としている。そのための強化因子は、当人が対人場面でのコントロールが達成できたこと、不安の低減、そしてセラピストの賞賛にある。したがって、セラピストの役割は、適切なアサーションを促進するように対象者に働きかけ、対人場面のコントロールが達成されたことをフィードバックとして確認させ、その行為を賞賛す

ることで行動を強化することである。

Wolpeは、アサーティブネス・トレーニングの中で出てくる対抗的なアサーションと賞賛的なアサーションの例として次のようなものをあげている。

①対抗的なアサーションの例（20項目あげられているが、一部のみ）

- ・電話は後でかけ直していただけますか。いま都合が悪いんです。
- ・ごめんなさい。あなたが邪魔で見えないんです。
- ・映画／劇／演奏の間は話をやめてくませんか。
- ・並んでいます。列の最後に行ってください。
- ・20分も待ちましたよ。
- ・店の暖房の温度をさげてもらえませんか、など。

②賞賛的なアサーションの例

- ・きれいなドレス（ブローチ）ね。
- ・あなたは可愛い（かっこいい）ね。
- ・なかなかうまい言い方だね。
- ・あなたのスマイルはかがやくようだ。
- ・好きです。
- ・愛しています。
- ・あなたのがんばりはすごいね、など。

## 3. アサーティブネス測定 of 三大尺度

アサーティブネスの個人差を尺度によって測定しようとする試みは、これまで数多く行なわれてきた。その中でも1970年代前半にアメリカで作成された3つの尺度は、先駆的なものとして、30年以上たった現在に至るまで世界的に使用頻度が高い。女性の意見表出という、この時期のアメリカの時代精神を反映しながら、Rathus (1973)、Galassi, Delo, Galassi, & Bastien (1974)、Gambrill, & Richey (1975)によって、『Behavior Therapy』誌において3年連続でアサーティブネスを測定するための尺度が提案され、フランス語、イタリア語、トルコ語、ポルトガル語、スペイン語、中国語、日本語ほかの、英語以外の多くの言語にも翻訳されてアサーティブネス測定では最も頻繁に使用される、いわば三大尺度になった。

Rathus (1973) のアサーティブネス測定質問紙は、のちに「Rathus Assertiveness Schedule」(RAS) と称されるようになったが、30項目・6段階評定の尺度である。国際的心理学文献データベース PsycINFOでも、RASに関するあるいはRASを使用した研究の論文は2007年12月まで168件がヒット

する。わが国でも、鈴木ら（鈴木他, 2004; Suzuki et al., 2007）のグループは、主に看護師を用いて日本語版の標準化を行っている。この日本版は、バック・トランスレーションも行われており、標本数も989人と大きい（Suzuki et al., 2007）。しかし、RASの項目は、対抗的なアサーション項目が28項目、賞賛的なアサーション項目が2項目となっており、対抗的なアサーションに著しくバイアスのある項目構成になっている。

これに対して、Galassi, Delo, Galassi, & Bastien (1974)の「the College Self-Expression Scale」(CSES)は、3次元のアサーティブネス(ポジティブなアサーティブネス、ネガティブなアサーティブネス、自己否定的(自己卑下的)アサーティブネス)を、さまざまな対人関係の文脈(家族、友人、初対面の人など)について質問する50項目の尺度である(2007年12月までのPsycINFOで102件がヒットする)。その名の通りに主な対象者には学生を想定したものである。John P. Galassi自身はWolpeの行動療法研究所に参加した経験があり、アサーションを拒否行動(対抗的なアサーション)のみに限定しようとする当時の風潮には満足できなかったと述べている。しかしCSESは、3下位尺度中の1つとして賞賛的なアサーションを含んでいるものの、バランスからいえば、マイナスなアサーションに偏りがある尺度である。

「Gambrill-Richey Assertion Inventory」(Gambrill & Richey, 1975; Assertiveness Inventoryと呼ばれることもある)は、前の2つの尺度に比べれば使用頻度はやや低い、それでもかなり使用された尺度である。尺度は、40の状況について、自分がどれだけ不快感を持つかと、自分がそのような行動をとる可能性がどれくらいあるかを、5段階で評定するものである。「友だちをほめる」「好意を告げる」「自分にうれしいことがあったことを誰かに言う」など、ポジティブな表出の項目が4項目含まれており、その外に「ほめ言葉を受ける」「デートを承諾する」などの受動的な状況もあるが、多くは「自分の自動車を借りたいという依頼を断る」「あやまちをしたときに謝る」「相手を違う意見を言う」などの対抗的行動あるいはネガティブな状況での行動の方が多い。

これらの3つの尺度は、日本でもそのままの翻訳

による尺度として、あるいは部分的翻訳による尺度として使用されている。

#### 4. 「賞賛的アサーティブネス尺度」作成の試み

Wolpeが対抗的なアサーションとならんで重視した「賞賛的なアサーション」の単独測定を明確に意図した尺度は、ほとんどない。たしかに、「対抗的なアサーション」は社会的な関係においてマイナスの心理的結果を防ぐためには重要であるが、「賞賛的なアサーション」は、対人関係を形成、維持・促進するために重要な行動の一つである(Duck, 前出)。そこで、われわれは賞賛的なアサーションを測定するための単一尺度を構成することにした。

##### (1) 項目の選定

賞賛的なアサーティブネス尺度の項目の候補は、次のようにして選定した。まず、行為の領域としては、Wolpe (1990)がアサーションの要素としてあげた、好感の表出、尊敬・審美・感謝を含めることとした。また、これらの賞賛的アサーション行為の対象となる相手の側面については、青木(1974)を参考に、「能力」「態度」「行為」「外見」「価値観」などを想定した。こうした手続きのもとに、第一著者と第二著者の合議によって、暫定的に具体的な質問項目40項目を作成し、そこから領域のバランス等を考慮しながら30項目を選定した。続いて、それらの30項目について20人の学生から質問項目のわかりやすさや回答しやすさなどの意見を求め、表現や状況設定の修正を行った。

##### (2) 質問紙の形式

最終的な尺度は反転項目(9項目)を含む全30項目である。実際の質問項目は、論文末の付録に示してある。質問紙のタイトルは、「あなたの「他人への対応」に関する質問」である。今回の研究では、賞賛的アサーティブネス尺度と対抗的なアサーティブネス尺度の関係についても検討を行った。対抗的なアサーティブネスの尺度は、国際的に最も使用されるRAS(日本版:鈴木ら, 2004)である。そこで、評定はRathusの(対抗的)「アサーティブネス尺度」と同様に、+3から、-3の6件法とした。ただし、結果の処理では、これを1から6としてスコアリングしている。また、付録の「賞賛的アサーティブ

ネス尺度」でも、スコアリングがしやすいように、+3から-3ではなく、1~6の数字を付した。評定段階に付した形容は、(+3)「私の特徴に、そのままぴったりあてはまる」~(-3)「私の特徴とは、ぜんぜんちがう」とした(付録参照)。RASでは、これは「まさに私の特徴であり、きわめて当てはまる」(very characteristic of me, extremely descriptive), 「まったく私の特徴とは異なり、まったく当てはまらない」(very uncharacteristic of me, extremely nondescriptive) (日本語訳は、鈴木ら, 2004) であるが、この表現は、二重の判断を行うことになるので、「賞賛的アサーティブネス尺度」では単一判断の表現に変えた。付録の尺度は、1から6までの評定用語をそれぞれの項目の下に記載した形式にしてある。

### (3) 手続き

対抗的アサーティブネス尺度であるRAS(日本版:鈴木ら, 2004) 30項目と、今回作成した賞賛的アサーティブネス尺度30項目を、“あなたの「他の人への対応」に関する質問”というタイトルで一緒にした質問用紙を作成した。対象者の半数には、前者の尺度を先に配置し後者の尺度を後に配置した用紙を配布した。他の半数には、順序を逆にした用紙を配布し、対象者間でカウンターバランスをとった。

対象者は、宮城県仙台市の女子大学の学生60人、同じ仙台市にある総合大学の学生および大学院生と長野県にある総合大学の学生計196人(女性106人、男性90人)、合計256人であった。平均年齢は、20.10歳(SD=1.97, 範囲18-28歳)。用紙は、大学の講義時に配布しその場で記入を依頼したほか、研究室や個人的なネットワークを通じて個別に記入を依頼した。

## (4) 結果と考察

### 1) 単一尺度としての賞賛的アサーティブネス尺度

「賞賛的アサーティブネス尺度」は、各項目を1~6として(逆転項目は方向を修正して)得点化された。スコアの範囲は、最小30, 最大180になる。RAS日本版も、同様なスコアリングを行った。

「賞賛的アサーティブネス尺度」の信頼性(内的整合性)、クロンバックの $\alpha$ は、 $\alpha = .853$ であった。RASは、 $\alpha = .842$ であった。賞賛的アサーティブネス尺度の内的整合性は高く、単一尺度として使用するのに十分であることを示している。

賞賛的アサーティブネス尺度が単一尺度として使用できることは、30項目について行った因子分析の結果からも裏づけられる(主因子法, バリマックス回転)。固有値1以上の因子は8つの因子が抽出され、累積寄与率は60.6%であったが、第1因子の寄与率が25.0%と突出していた。他の因子の寄与率はすべて1桁であり、スクリープロットからも第2因子以下の寄与率の増分が急激に小さくなることが明らかである。したがって、賞賛的アサーティブネス尺度を、いくつかの下位尺度に分解することはほとんど意味がないので、因子分析結果については、これ以上述べない。

### 2) 対抗的アサーティブネス尺度(RAS)と賞賛的アサーティブネス尺度の相関

基本的に対抗的アサーティブネスの尺度であるRASと賞賛的アサーティブネス尺度との相関は、 $r = .281$  ( $p < 0.001$ ) であった。相関が、有意ではあるが低い相関であることは、対抗的なアサーティブネスと賞賛的なアサーティブネスが、自分の気持ちや感情を表出することの個人差という点では、共有される部分を持っているが、両者がかなり独立なものでもあることを示唆している。

表1 対抗的アサーティブネス尺度(RAS)得点と賞賛的アサーティブネス尺度得点: 集団による差

群	対抗的アサーティブネス尺度得点	賞賛的アサーティブネス尺度得点
総合大学男性学生	95.5 (SD 17.8)	115.8 (SD 17.6)
総合大学女性学生	89.9 (SD 15.6)	121.4 (SD 17.3)
女子大学学生	91.1 (SD 18.2)	124.0 (SD 15.8)
群の主効果	$F(2, 253) = 2.73, p = 0.067$	$F(2, 253) = 4.64, p < 0.01$

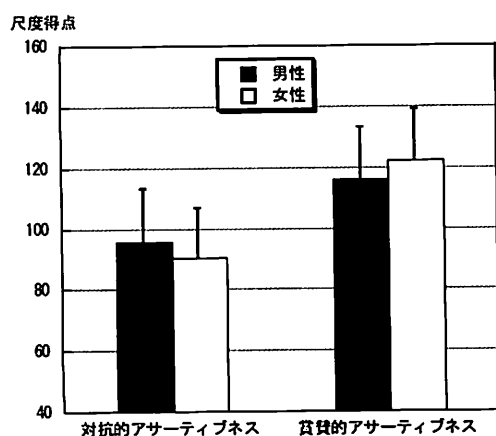


図2 「対抗的アサーティブネス尺度」(RAS) 得点と「賞賛的アサーティブネス尺度」得点：男性大学生と女性大学生の差（エラーバーはSD）

### 3) アサーティブネスの性差・集団差

対象者を、女子大学学生、総合大学男性学生、総合大学女性学生の3群に分割し、対抗的アサーティブネスと賞賛的アサーティブネスの合計スコアについて、分散分析を行った(表1)。

集団の主効果は、賞賛的アサーティブネス尺度得点については有意であり ( $F(2,253) = 4.64, p < 0.01$ )、対抗的アサーティブネス尺度 (RAS) 得点については有意境界にあった ( $F(2,253) = 2.73, 0.05 < p < 0.1$ )。対抗的アサーションは男性の方が女性よりも行う傾向があり、賞賛的アサーションは女性の方が男性よりも行う傾向がある。多重比較 (Tukey法) の結果、賞賛的アサーティブネスについては、男性学生群と女子大学学生群との差のみが5%水準で有意であった。したがって、女性でも、その傾向には集団の特性によってちがいがあってもうかがわれる。性差は、集団を男女に2分割した場合も同様に認められた：対抗的アサーティブネス (男性学生平均得点 = 95.5 (SD 17.8), 女性学生平均得点 = 90.4 (SD 16.5),  $t(254) = 2.30, p < 0.05$ )、賞賛的アサーティブネス (男性学生平均得点 = 115.8 (SD 17.6), 女性学生平均得点 = 122.3 (SD 16.8),  $t(254) = 2.89, p < 0.05$ )、図2参照。対抗的アサーティブネス得点は男性が有意に高く、賞賛的アサーティブネス得点は女性が有意に高い。

### 5. 「賞賛的アサーティブネス尺度」の今後

アサーションが向けられた相手がアサーションを行った者に対して持つ印象、それを外部から観

察する者が持つ印象は、アサーションの性質によって大きく影響を受けることになる。Cook & St. Lawrence (1990) は、主張的な行動と非主張的な行動 (ビデオ映像、オーディオテープ、書き取りによる発言) が、どのような対人印象をもたらすかを検討した。彼女たちが得た結果は、「拒否的な主張」は、「魅力度 (attraction)」印象と負の相関があり、「有能さ (competency)」印象と正の相関があったこと、そして「賞賛的な主張」は、逆に「魅力度」印象と正の相関があり、「有能さ」印象とは負の相関があったことである。この結果は、今回われわれが得た性差に関する結果や集団の特徴による差を部分的に説明してくれるかもしれない。同じ女性大学生でも、賞賛的アサーティブネスは、女子大学と男女混合の総合大学では、微妙に差異がある傾向がうかがわれた。男性の「有能さ」が重視される文化や社会的場面では、対抗的アサーションは対人相互作用では重要になる。これに対して、女性の「魅力度」が重視される文化・社会的状況では、賞賛的アサーションは対人相互作用、とくに親密化の過程 (Duck, 前出) や葛藤回避のためには重要な要素となる可能性がある。「賞賛的アサーティブネス尺度」は、今後、対人相互作用での個人差研究や、組織内での行動期待に関する世代間差の研究、そしてアサーションに関する集団特性の研究などでは有効なツールの一つになるだろう。対抗的アサーションについては、その抑制がハラスメントなどのネガティブな社会的結果をさらに助長するために、研究が先行してきた。Wolpeが主張したように、対抗的なアサーションは本人にとって恐怖や不安に拮抗する反応としても重要である。賞賛的アサーションがそれを行う本人にどのようなポジティブな心理的効果をもたらすかは、これからの課題である。

賞賛的アサーティブネス尺度は、論文末に付録として示した。論文を引用の上、自由に使用可能である。30項目・6段階評定で、項目8、11、15、16、18、19、21、26、27、29は逆転項目で、スコアは、最小30～最大180になる。

### 引用文献

- 1) 青木孝悦 1974『個性表現辞典』ダイヤモンド社。
- 2) Cook, D. J. & St. Lawrence, J. S. 1990 Variations in presentation format: Effect on interpersonal

- evaluations of assertive and unassertive behavior. *Behavior Modification*, 14, 21-36.
- 3) Duck, S. 1991 *Friends, for life: The psychology of personal relationships*. Harvester Press. (仁平義明監訳 『フレンズースキル社会の人間関係学―』 福村出版, 1995)
  - 4) Ellis, A., & Dryden, W. 1987 *The practice of rational-emotive therapy*. (稲松信雄・重久剛・滝沢武久・野口京子・橋口英俊・本明寛訳 『REBT入門―理性感情行動療法への招待』, 実務教育出版, 1996)
  - 5) Galassi, J. P., DeLo, J. S., Galassi, M. D. & Bastien, S. 1974 The College Self-Expression Scale: a measure of assertiveness. *Behavior Therapy*, 5, 165-171.
  - 6) Gambrell, E. D. & Richey, C. A. 1975 An assertion inventory for use in assessment and research. *Behavior Therapy*, 6, 550-561.
  - 7) 平木典子 1993 『アサーション・トレーニング―さわやかな自己表現のために―』 日本・精神技術研究所
  - 8) 仁平義明 2005 自分を表現する. 中村捷他編『人文科学ハンドブック―スキルと作法』, 東北大学出版会, 14-19.
  - 9) 仁平義明 2006 セクシュアル・ハラスメントの訴えを男性は女性より信用しない: O' Donohue と O' Hara の研究. 東北大学学生相談所紀要, 第32号, 29-31.
  - 10) 仁平義明・一言哲美 2005 セクシュアル・ハラスメントの背景: “善意のハラサー”. 東北大学学生相談所紀要, 第31号, 11-18.
  - 11) Rees, S. & Graham, R. S. 1991 *Assertion training: How to be who you really are*. Routledge.
  - 12) Rathus, S. A. 1973 A 30-Item Schedule for Assessing Assertive Behavior. *Behavior Therapy*, 4, 398-406.
  - 13) 大野敬代 2007 ほめことばと応答. 岡本真一郎編『ことばのコミュニケーション: 対人関係のレトリック』 ナカニシヤ出版, 141-154.
  - 14) 鈴木栄子・叶谷由佳・石田貞代・香月毅史・佐藤千史 2004 日本語版Rathus assertiveness schedule開発に関する研究 日本保健福祉学会誌 10 (2), 19-29.
  - 15) Suzuki, E., Kanoya, Y., Katsuki, T., & Sato, C. 2007 Verification of reliability and validity of a Japanese version of the Rathus Assertiveness Scale. *Journal of Nursing Management*, 15, 530-537.
  - 16) Wolpe, J. 1958 *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition*. Stanford University Press (金子卓也監訳『逆制止による心理療法』, 誠信書房 1977)
  - 17) Wolpe, J. 1990 *The Practice of Behavior Therapy (4th ed.)*. Pergamon Press.



.....☒

### あなたの「ほかの人への対応」に関する質問

以下の1～30までの行動の特徴が、あなたの「ほかの人への対応」の特徴にどのくらい当てはまるか、それぞれの文の後のカッコのうち最も当てはまる表現の数字を○で囲んでください。

6 私の特徴に、そのままぴったりあてはまる	5 私の特徴を、けっこうあらわしている
4 私の特徴に、まあまああてはまる	3 私の特徴とは、ちょっとちがう
2 私の特徴とは、かなりちがう	1 私の特徴とは、ぜんぜんちがう

- 1) 友だちがセンスのいい服装をしてきたときは、たいてい、ほめる。  
(6ぴったりあてはまる：5けっこうあらわしている：4まあまああてはまる：3ちょっとちがう：2かなりちがう：1ぜんぜんちがう)
- 2) 好感のもてる人には、たいてい、そのことをつたえる。  
(6ぴったりあてはまる：5けっこうあらわしている：4まあまああてはまる：3ちょっとちがう：2かなりちがう：1ぜんぜんちがう)
- 3) 人に何かしてもらったときには、たいてい、ありがとうと言う。  
(6ぴったりあてはまる：5けっこうあらわしている：4まあまああてはまる：3ちょっとちがう：2かなりちがう：1ぜんぜんちがう)
- 4) 人が何かに成功したときには、たいてい、よくやったねと言う。  
(6ぴったりあてはまる：5けっこうあらわしている：4まあまああてはまる：3ちょっとちがう：2かなりちがう：1ぜんぜんちがう)
- 5) 魅力的だと思う人に会ったとき、たいてい、相手の魅力をほめる。  
(6ぴったりあてはまる：5けっこうあらわしている：4まあまああてはまる：3ちょっとちがう：2かなりちがう：1ぜんぜんちがう)
- 6) 良いと思う意見には、たいてい、賛成だという。  
(6ぴったりあてはまる：5けっこうあらわしている：4まあまああてはまる：3ちょっとちがう：2かなりちがう：1ぜんぜんちがう)
- 7) 親切なことをした人には、たいてい、ほめる。  
(6ぴったりあてはまる：5けっこうあらわしている：4まあまああてはまる：3ちょっとちがう：2かなりちがう：1ぜんぜんちがう)
- 8) 家族に感謝していることがあるが、なかなか感謝を口にできない。  
(6ぴったりあてはまる：5けっこうあらわしている：4まあまああてはまる：3ちょっとちがう：2かなりちがう：1ぜんぜんちがう)
- 9) とくに感じのいい笑顔でサービスしてくれる人がいると、たいてい、笑顔をほめる。  
(6ぴったりあてはまる：5けっこうあらわしている：4まあまああてはまる：3ちょっとちがう：2かなりちがう：1ぜんぜんちがう)
- 10) 人の話に感動したときには、たいてい、話に感動したことをその人に言う。  
(6ぴったりあてはまる：5けっこうあらわしている：4まあまああてはまる：3ちょっとちがう：2かなりちがう：1ぜんぜんちがう)
- 11) 大切な人に対して、愛しているなどというのは照れくさい。  
(6ぴったりあてはまる：5けっこうあらわしている：4まあまああてはまる：3ちょっとちがう：2かなりちがう：1ぜんぜんちがう)
- 12) 努力した人に対して、たいてい、がんばりをほめる。  
(6ぴったりあてはまる：5けっこうあらわしている：4まあまああてはまる：3ちょっとちがう：2かなりちがう：1ぜんぜんちがう)
- 13) 料理がおいしかったときには、たいてい、作った人においしかったと伝える。  
(6ぴったりあてはまる：5けっこうあらわしている：4まあまああてはまる：3ちょっとちがう：2かなりちがう：1ぜんぜんちがう)

- 14) 他の人が私をほめていたと聞いた後、その人に会ったとき、たいてい、ありがとうと言う。  
(6びったりあてはまる：5けっこうあらわしている：4まあまああてはまる：3ちょっとちがう：2かなりちがう：1ぜんぜんちがう)
- 15) ほめたくても、お世辞だと思われぬか心配で、相手をほめられない。  
(6びったりあてはまる：5けっこうあらわしている：4まあまああてはまる：3ちょっとちがう：2かなりちがう：1ぜんぜんちがう)
- 16) 展覧会などで素晴らしいと感じた作品の作者がそこにいても、なかなかほめられない。  
(6びったりあてはまる：5けっこうあらわしている：4まあまああてはまる：3ちょっとちがう：2かなりちがう：1ぜんぜんちがう)
- 17) タクシーの運転手が、とくに安全運転をしてくれたと思うと、たいてい、ほめる。  
(6びったりあてはまる：5けっこうあらわしている：4まあまああてはまる：3ちょっとちがう：2かなりちがう：1ぜんぜんちがう)
- 18) ひとに優しくされても、たいてい、お礼をいえない。  
(6びったりあてはまる：5けっこうあらわしている：4まあまああてはまる：3ちょっとちがう：2かなりちがう：1ぜんぜんちがう)
- 19) 人をやたらほめると軽い人間にみられるのではないかと思ひ、ほめられない。  
(6びったりあてはまる：5けっこうあらわしている：4まあまああてはまる：3ちょっとちがう：2かなりちがう：1ぜんぜんちがう)
- 20) つらいことがあつても、めげない人がいたら、たいてい、激励する。  
(6びったりあてはまる：5けっこうあらわしている：4まあまああてはまる：3ちょっとちがう：2かなりちがう：1ぜんぜんちがう)
- 21) 友だちが何かしてくれたとき感謝したいが、水くさいような気がして言ひにくい。  
(6びったりあてはまる：5けっこうあらわしている：4まあまああてはまる：3ちょっとちがう：2かなりちがう：1ぜんぜんちがう)
- 22) 友だちの家族が何か成功したときには、たいてい、友だちにその家族をほめる。  
(6びったりあてはまる：5けっこうあらわしている：4まあまああてはまる：3ちょっとちがう：2かなりちがう：1ぜんぜんちがう)
- 23) 病院で治療がおわつたとき、たいてい、受付の人にも感謝の言葉をいう。  
(6びったりあてはまる：5けっこうあらわしている：4まあまああてはまる：3ちょっとちがう：2かなりちがう：1ぜんぜんちがう)
- 24) かわいい赤ちゃんをみたときには、知らない親にでも、たいてい、ほめる。  
(6びったりあてはまる：5けっこうあらわしている：4まあまああてはまる：3ちょっとちがう：2かなりちがう：1ぜんぜんちがう)
- 25) 私の欠点を指摘してくれた人には、たいてい、感謝のことばを言う。  
(6びったりあてはまる：5けっこうあらわしている：4まあまああてはまる：3ちょっとちがう：2かなりちがう：1ぜんぜんちがう)
- 26) ひとのセンスが素晴らしいと思つても、たいてい、だまつている。  
(6びったりあてはまる：5けっこうあらわしている：4まあまああてはまる：3ちょっとちがう：2かなりちがう：1ぜんぜんちがう)
- 27) 魅力的な人を、ほめようと思つても、緊張してできない。  
(6びったりあてはまる：5けっこうあらわしている：4まあまああてはまる：3ちょっとちがう：2かなりちがう：1ぜんぜんちがう)
- 28) 自分ない長所を持つてゐる人に会つたときは、たいてい、ほめる。  
(6びったりあてはまる：5けっこうあらわしている：4まあまああてはまる：3ちょっとちがう：2かなりちがう：1ぜんぜんちがう)
- 29) 目上の人をほめるのは、苦手である。  
(6びったりあてはまる：5けっこうあらわしている：4まあまああてはまる：3ちょっとちがう：2かなりちがう：1ぜんぜんちがう)
- 30) ほめるのは少しおおげさだと思われそうでも、気にせず、人のいいところはほめる。  
(6びったりあてはまる：5けっこうあらわしている：4まあまああてはまる：3ちょっとちがう：2かなりちがう：1ぜんぜんちがう)