

ピアヘルピングに関する学習と ソーシャルスキルの変化についての検討

堀 篤 実

愛知東邦大学

ピアヘルピングに関する学習と ソーシャルスキルの変化についての検討

堀 篤 実

目 次

- I はじめに
- II 調査方法
 - 1. 調査対象と方法
 - 2. 質問紙の構成
 - 3. 倫理的配慮
- III 結果
 - 1. ソーシャルスキル得点の結果
 - 2. ソーシャルスキルの下位尺度の変化の結果
 - (1) ピアヘルピングに関する学習前後のソーシャルスキル6下位尺度の変化
 - (2) ピアヘルピングに関する学習後と追跡調査時のソーシャルスキル6下位尺度の変化
 - (3) ピアヘルピングに関する学習前と追跡調査時のソーシャルスキル6下位尺度の変化
 - 3. ピアヘルピング資格受験とソーシャルスキル得点
 - 4. ピアヘルピング資格受験とソーシャルスキル得点の変化量
- IV 考察
- V おわりに

I はじめに

平成21年4月、改訂された保育所保育指針〔1〕や幼稚園教育要領〔2〕が施行された。これまで以上に一人ひとりの子どもの健やかな育ちへの積極的なアプローチや保護者に対する子育て支援が強化されるようになり、保育士、幼稚園教諭が保育現場、幼児教育現場で要求される能力もそれに合致したものが求められている。

保育や幼児教育の現場では子どもの情緒の安定が大切にされている。子どもの表情や行動から子どもが今何を感じているのか、何をしたいと思っているのか、課題は何かを探りながら適切な援助をしていくことが大切である。また、保育者は受容の心を持ちながら、子どもと信頼関係を築いていく必要がある。カウンセリングで重要とされるのは受容的態度や共感的理解であり、これらはカウンセリングが行われている臨床の場だけでなく、保育や幼児教育の場でも広く重視されるようになってきている。カウンセリングマインドとはカウンセリングを行う時に大切にされている「考え方」をいい、またその考え方を日常的な人間関係の中で生かそうとすることをいう。現代の保育者は子育て支援の重要なキーパーソンとして、カウンセリングの知識や技術、カウ

セリングマインドが必要とされている。

このようなカウンセリングやカウンセリングマインドについての学びの機会は様々であるが、在学中に習得できるものには限りがある。その中でも、仲間同士で助けたり、助けられたりするカウンセリング的な人間関係であるピアヘルピングが注目されるようになってきている。ピアヘルピングを行える人はピアヘルパーと呼ばれ、「仲間を助けることのできる相談相手になれる人」と言う意味である。ピアヘルパーはカウンセリングや関連する心理学の理論方法について学習し、教育・福祉・保育などの実際場面で人とのかかわるために必要な基本的な力を身につけた者である。そのため、ピアヘルパーは青年や学生なら誰でも遭遇する問題の相談相手になる、あるいはピアグループ（たとえば各種サークルなど）の世話役をつとめることができる。また、ピアヘルパーは自分自身にとってのメリットも多く、（１）自己理解や他者理解が深まる、（２）適切な自己開示・自己主張ができるようになり、自己肯定感が向上する、（３）周囲と協調し、必要に応じてリーダーシップを発揮できる能力が向上するなどの点が挙げられている〔３〕。将来保育者を目指す学生にとっては仲間とのピアヘルピングを行うことも大切であるが、この資格を取得し、将来、保育の現場で活躍することが期待される。

また、幼稚園教諭や保育士などの保育者は、子どもたちのみならず保護者や地域住民ら世代の異なる人たちとよりよい人間関係を築き、連携を密にとることが望まれる。そのためには、対人関係のスキルが不可欠となってくる。しかしながら、保育者を目指す学生の中には、コミュニケーション能力が不足していると感じられる者が少なくない。

短大生と幼稚園教諭を対象とした保育者の資質についての意識調査から、幼稚園教諭が社会人としてのコミュニケーション能力を重視しているのに対し、短大生にはこの傾向は認められなかった〔４〕。保育者養成を担う教育機関においては、卒業後コミュニケーション能力が重要とされることを学生が認識できるように働きかける必要がある。また、在学中にコミュニケーション能力自体を向上できるようにする環境を整え、教育内容を考慮していく必要がある。しかしながらコミュニケーション能力の定義は抽象的で時と場合により様々な使われ方がされ、この能力の測定は容易ではない。

ソーシャルスキル（Social skills）とは、対人場面において適切かつ効果的に反応するために用いられる、言語的・非言語的な対人行動とそのような対人行動の発現を可能にする認知過程との両方を包括する概念である〔５〕。ソーシャルスキルに優れるほど、他者との関係は良好であるとされており、ソーシャルスキルの高さと孤独感の低さ〔６〕〔７〕、ソーシャルスキルと精神的健康度の良好さ〔８〕、ソーシャルスキルとソーシャルサポートの多さ〔９〕との関連が明らかにされている。また、ソーシャルスキルを高めることが養護性を高めることに関係し、さらに養育に対するスキルも高める〔１０〕との報告もあり、保育職を目指す学生にとってソーシャルスキルは必要とされるものである。

ソーシャルスキルは包括的な概念であり、ソーシャルスキルの測定に関して、従来さまざまなものが施行されてきた。比較的容易にソーシャルスキルを測定することができる自己評定法は、

成人用に限ってもいくつか開発されてきており、その中でも対人場面でのコミュニケーション課程を想定し、個人が相手に自らの意思を伝えるために行うスキルや、相手の意思を受け取るために行うスキル、感情の対処のためのスキルなどを下位尺度に含むコミュニケーション・スキルと、対人場面で実際に必要とされる具体的なスキルを複数想定し、それらのスキルを下位尺度に含む対人スキルの2つの側面から同時に測定できる尺度として、成人用ソーシャルスキル自己評定尺度[11]がある。このようなソーシャルスキル尺度で測定可能なスキルを身につけている者ほど適切な対人関係を結ぶことができ、コミュニケーション能力がある者にとらえることができる。

そこで今回の研究では、保育者を目指す学生がカウンセリングの基礎となるピアヘルピングの学習をすることにより、ソーシャルスキルにどのような変化が現れるかという点について検討をする。また、ピアヘルピングに関する学習により変化したソーシャルスキルがその後も継続するものであるのかということを検討する。さらに、学習後ピアヘルピングに関する資格試験を受験した学生としなかった学生ではソーシャルスキルに違いがあるのかどうかということを検討する。

Ⅱ 調査方法

1. 調査対象と方法

A県内のB大学に通う保育者養成学科の3年生（男子14名、女子16名、計30名）を対象に2009年4月（以下、開始時）調査を実施した。質問紙の実施は、「人とのつき合い方を調べる」調査との名目で大学の講義時間の一部を利用して行われた。1回目の調査対象者のうち希望した9名に対し、その後ピアヘルピングに関する学習の講座を実施した。講座終了時の2009年7月に2回目の質問紙調査を実施した（以下、終了時）。また、追跡調査として2010年4月に3回目の調査を実施した（以下、追跡調査時）。そのため、分析対象は3回の調査に参加した9名（男子2名、女子7名）とした。

ピアヘルピングに関する学習の講座内容は、「ピアヘルパーハンドブック」（出版元：図書文化、日本教育カウンセラー協会編）を使用し、週1回約60分、10回行った。

また、講座の終了と追跡調査の間の時期である2010年2月にピアヘルパー資格（日本教育カウンセラー協会認定）筆記試験が実施された。追跡調査対象者のうち5名が受験をし（以下、受験群）、4名が受験をしなかった（以下、非受験群）。

2. 質問紙の構成

質問紙は、開始時、終了時ともに、調査対象者の性別、学籍番号およびソーシャルスキル自己評定尺度で構成した。追跡調査時は、これらに加えピアヘルピング資格試験を受けたか否かを加えた。

ソーシャルスキル評定尺度には成人ソーシャルスキル評定尺度[11]を用いた（資料参照）。本尺度は全35項目からなり、“関係開始（項目例「相手とすぐに、うちとけられる」項目番号1、

6, 10, 14, 19, 23, 27, 31) ”、“解読（項目例「表情やしぐさから相手の思っていることがわかる」 2, 7, 11, 15, 20, 24, 28, 32) ”、“主張性（項目例「自分が不快な思いをさせられたときには、はっきりと苦情を言う」 3, 8, 12, 16, 21, 25, 29) ”、“感情統制”（項目例「感情をあまり面にあらわさないでいられる」 4, 13, 17, 30) 、“関係維持（項目例「相手の立場で考えて行動する」 5, 18, 26, 34) ”、“記号化（項目例「表情が豊かである」 9, 22, 33, 35) ”の6下位尺度で構成されている。回答は、それぞれの項目に対して該当する程度を“ほとんどあてはまらない（1点）”から“かなりあてはまる（4点）”の4件法で評定するものである。得点が高いほど、各スキルが高いことを示す。Cronbachの α 係数を算出したところ、“関係維持スキル”において $\alpha = .56$ と若干低い値が見られたものの、それ以外の下位尺度ではすべて $\alpha = .70$ 以上を示し、データ解析においては許容できる範囲にあると考えられた。

3. 倫理的配慮

学生に調査の主旨、および守秘義務、協力の自由と拒否によって不利益をこうむらないことを口頭で説明した。その後学生からの質問紙の提出をもって同意を得た。また、調査結果の公表についても同時に許可を得た。

Ⅲ 結果

1. ソーシャルスキル得点の結果

今回対象となった学生のソーシャルスキル得点の平均値（SD）は、ピアヘルピングに関する学習開始時83.67（14.40）、終了時89.11（20.22）、追跡調査時93.22（18.84）であった（Figure 1）。

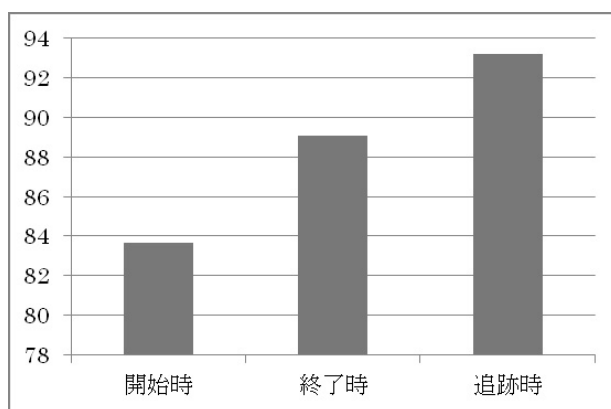


Figure 1 ソーシャルスキルの変化

ソーシャルスキル得点の差の検定を行った（Table 1）。その結果、ピアヘルピングに関する学習の開始時と終了時（ t 値-2.469、有意確率0.039）ピアヘルピングに関する学習の終了時と追跡調査時（ t 値-3.7242、有意確率0.006）、ピアヘルピングに関する学習の開始時と追跡調査時（ t 値-4.793、有意確率0.001）において、有意に得点が上昇していた。

Table 1 ソーシャルスキル得点の調査時による差の検定

	平均値	SD	t	有意確率
開始時、終了時の差	-5.444	6.616	-2.469	.039 *
終了時、追跡調査時の差	-4.111	3.296	-3.724	.006 **
開始時、追跡調査時の差	-9.556	5.981	-4.793	.001 **

*p<0.05, **p<0.01

2. ソーシャルスキルの下位尺度の変化の結果

(1) ピアヘルピングに関する学習前後のソーシャルスキル6下位尺度の変化

ピアヘルピングに関する学習の開始時と終了時においてソーシャルスキル6下位尺度の差の検定を行った (Table 2)。その結果、関係開始 (t 値-2.375、有意確率0.045)、記号化 (t 値-2.674、有意確率0.028) において有意に得点が上昇していた。

Table 2 ソーシャルスキル下位尺度学習前後の差の検定

	平均値	SD	t	有意確率
関係開始	-2.111	2.667	-2.375	.045 *
解読	0.444	2.068	0.645	.537
主張性	-1.222	2.438	-1.504	.171
感情統制	0.222	3.073	0.217	.834
関係維持	-0.667	2.449	-0.816	.438
記号化	-2.111	2.369	-2.674	.028 *

*p<.05

(2) ピアヘルピングに関する学習後と追跡調査時のソーシャルスキル6下位尺度の変化

ピアヘルピングに関する学習の終了時と追跡調査時においてソーシャルスキル6下位尺度の差の検定を行った (Table 3)。その結果、解読 (t 値-2.393、有意確率0.044)、関係維持 (t 値-2.667、有意確率0.029) において有意に得点が上昇していた。

Table 3 ソーシャルスキル下位尺度学習後と追跡時の差の検定

	平均値	SD	t	有意確率
関係開始	-0.444	1.667	-0.800	.447
解読	-1.444	1.810	-2.393	.044 *
主張性	-0.556	1.810	-0.921	.384
感情統制	-0.556	1.810	-0.921	.384
関係維持	-1.333	1.500	-2.667	.029 *
記号化	0.222	1.093	0.610	.559

*p<.05

(3) ピアヘルピングに関する学習前と追跡調査時のソーシャルスキル6 下位尺度の変化

ピアヘルピングに関する学習の開始時と追跡調査時においてソーシャルスキル6 下位尺度の差の検定を行った (Table 4)。その結果、関係開始 (t 値-2.749、有意確率0.025)、主張性 (t 値-4.438、有意確率0.002)、関係維持 (t 値-3.207、有意確率0.012)、記号化 (t 値-2.447、有意確率0.040) において有意に得点が上昇していた。

Table 4 ソーシャルスキル下位尺度学習前と追跡時の差の検定

	平均値	SD	t	有意確率
関係開始	-2.556	2.789	-2.749	.025 *
解読	-1.000	1.500	-2.000	.081
主張性	-1.778	1.202	-4.438	.002 **
感情統制	-0.333	2.500	-0.400	.700
関係維持	-2.000	1.871	-3.207	.012 *
記号化	-1.889	2.315	-2.447	.040 *

*p<.05, **p<.01

ソーシャルスキルの6 下位尺度のピアヘルピングに関する学習開始時および終了時、追跡調査時の得点の平均値はFigure 2に示す通りであった。

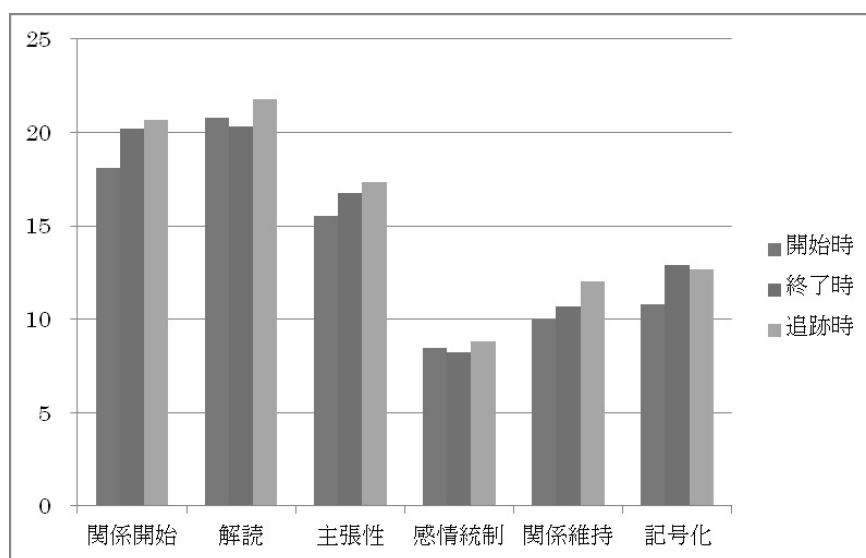


Figure 2 ソーシャルスキル下位尺度の変化

3. ピアヘルピング資格受験とソーシャルスキル得点

ピアヘルピングに関する学習終了後に実施されたピアヘルパー筆記試験を受験した学生と受験しなかった学生のソーシャルスキル得点の違いについて比較した (Table 5)。ピアヘルピングに関する学習開始時、終了時、追跡調査時においてピアヘルパー筆記試験の受験群、非受験群のソ

ーシャルスキルの平均値の検定を行った結果、どの時点でも有意な差はみられなかった。

Table 5 受験群と非受験群のソーシャルスキルの平均値 (SD)

	ピアヘルパー筆記試験		有意確率
	受験群	非受験群	
開始時	77.00 (11.87)	92.00 (14.07)	.126
終了時	81.00 (17.26)	99.25 (21.13)	.196
追跡調査時	87.00 (17.61)	101.00 (19.72)	.297

4. ピアヘルピング資格受験とソーシャルスキル得点の変化量

ピアヘルパー筆記試験を受験した学生と受験しなかった学生のソーシャルスキル得点の変化の違いをみるためピアヘルピングに関する学習開始時と終了時、終了時と追跡調査時の差の平均値の検討を行った (Table 6)。試験の受けた学生と受けていない学生ではピアヘルピングに関する学習終了時と追跡調査時のソーシャルスキル得点の差において $p < 0.05$ (F 値1.758、t 値-2.452、有意確率0.044) の有意な差があることが明らかになった。

Table 6 受験群と非受験群のソーシャルスキルの変化の平均値 (SD)

	ピアヘルパー筆記試験		有意確率
	受験群	非受験群	
開始時、終了時の差	4.00 (6.04)	7.25 (7.76)	.501
終了時、追跡調査時の差	6.00 (3.08)	1.75 (1.71)	.044 *

* $p < .05$

IV 考察

B 大学では2009年度からピアヘルパー加盟校となっている。本研究はピアヘルピングに関する学習をすることによるソーシャルスキルの向上への効果性を検討する試みの一環として行われた研究である。1) ピアヘルピングに関する学習によるソーシャルスキルの向上とその効果の持続性を検討することと、2) ピアヘルピングに関する学習の後、ピアヘルピングに関する資格を受験の有無とソーシャルスキルの向上の効果を明らかにすることを主な目的とした。

まずピアヘルピングに関する学習とソーシャルスキルの関係について述べる。今回の調査からピアヘルピングに関する学習が保育者を目指す学生のソーシャルスキルを高めることが明らかになった。また、その後もソーシャルスキルが継続的に高くなることが明らかになった。特にピアヘルピングの学習により、ソーシャルスキルの向上に効果があったのは関係開始と記号化であった。関係開始とは初対面の相手と関係を構築していくために必要なスキルであり、記号化とは自分の思い、メッセージをどれだけ正確に相手に伝えることができるかというスキルである。これらのスキルは対人関係を構築するときに必要なとされるものであり、初期の対人場面で重要となっ

てくる。保育者は初対面の子どもや大人からも相談を受ける可能性があり、話しかけやすい雰囲気作りが必要となる。また、幼児期の子どもと接するときには子どもが理解しやすい言葉や表情で表現する必要があり、関係開始や記号化のスキルを身につけることは保育者にとって非常に重要となってくる。

このようなスキルを身につけさらに学生生活において様々な経験を積むことにより、解読、関係維持のスキルが高くなることが明らかになった。解読とは個人が相手の意思を受け止めるために行うディコーディングに関わるスキルであった。関係維持とはもともと持っている関係を維持していくために必要なスキルである。これらのスキルは構築された人間関係をさらに深め信頼関係を築くために必要とされるものであると考えられる。保育者は、子どもや保護者のわずかな変化にも敏感に反応し、その場のニーズに合わせて臨機応変に対処すること必要であり、このようなスキルを身につけることにより、信頼される保育者になることができる。

さらに主張性とは相手の意思を尊重しながらも、自分の意思を抑えることなく相手に伝えるスキルである。長期的視野に立つと、ピアヘルピングに関する学習をすることにより、対人関係が作りやすくなり関係を深めやすくなるとともに、本音を言い合える関係を作る能力が身につくことが示された。

次にピアヘルピングに関する学習後に資格試験を受験した学生としなかった学生ではソーシャルスキルに違いがあるのかどうかについて述べる。今回の調査では、約3カ月にわたりピアヘルピングの学習をし、その約7カ月後に資格試験があった。さらにその2ヶ月後（学習開始の約1年後）、追跡調査を行った。この間を通し、受験群も非受験群もソーシャルスキルは向上していた。

今回、有意な差ではないが資格試験を受験した学生は受験しなかった学生よりソーシャルスキルの得点が低かった。これまでの研究で、実習経験のある保育士養成課程の学生のコミュニケーション能力に対する自己評価は他の専攻の実習未経験の学生の自己評価に比べ低く、実習によりコミュニケーション能力の必要性を強く実感したことが自己評価を低めているのではないかとの報告がある[12]。今回の調査においても、資格を取得しようと考えた学生が学習後に資格取得に興味を示さなかった学生に比べソーシャルスキルを持ち合わせていないのではなく、今回使用した尺度が自記式質問紙であったことが少なからず関与していたのではないかと推測される。そのため、ピアヘルピングやカウンセリングの基礎知識の必要性を認識し、それらについて学習をした後に資格試験に臨んだ学生の方がソーシャルスキルに対する自己評価がやや低かったのではないかと考えられる。

そこでソーシャルスキル得点ではなくソーシャルスキルの変化、発達という視点から述べると、特に、受験群に関して、学習後から追跡調査時において、よりソーシャルスキルが向上していた。この期間に受験というイベントがあり、試験を受けた学生は自主的にさらにピアヘルピングに関する学習を継続的におこなっていた。そのことがソーシャルスキルの向上に強く関与したのではないかと考えられる。

V 終わりに

今回の調査の結果から、ピアヘルピングの学習をすることによりソーシャルスキルが高くなること、また、その後も継続的にソーシャルスキルを高めることに効果があることが明らかになった。大学生の勉学面での充実感とソーシャルスキルの高さも報告されており [13]、このような学生は大学生活を充実した有意義なものとしていくことができるであろう。ソーシャルスキルを身につけ、それを適切に活用できる学生のコミュニケーション能力は高まっていると考えられる。また、さらに筆記試験に合格し、ピアヘルパーという資格を取得することは学生の自信につながる。これら一連の流れは学生の自己評価を高めて、自分の能力を適切に評価しその能力を発揮することができるとともに、自分のキャリアに対し積極的かつポジティブに考えていくことができるであろう。

最後に本研究から示唆される課題について言及しておく。今回の調査は少ない対象者から得られた結果であったことを考えると、より対象者を多くした研究がなされるべきであろう。また、ピアヘルピングに関する学習の効果とソーシャルスキルの向上や維持との関係について、さらに長期的な視野での追跡研究が必要である。さらに、日常生活での対人関係の経験不足からくるものと思われる学生のコミュニケーション能力を補う形でのピアヘルピングに関する学習効果を検討するとともにピアヘルパー有資格者の活用についても検討していく必要があると考えられる。

引用文献

- [1] 『保育所保育指針』＜平成20年告示＞フレーベル館、2009年
- [2] 『幼稚園教育要領』＜平成20年告示＞フレーベル館、2009年
- [3] 『ピアヘルパーハンドブック』日本教育カウンセリング協会編、図書文化、2001年
- [4] 高桑秀郎・濱田尚吾・太田裕子・花田嘉「短大生が考える「保育者に求められる資質」に関する意識についての検討」羽陽学園短期大学紀要、8巻4号、2010年、pp. 61-68.
- [5] 相川充「社会的スキルという概念」相川充・津島俊充編『社会的スキルと対人関係：自己表現を援助する』誠信書房、1996年、pp. 3-21.
- [6] 相川充・佐藤正二・佐藤容子・高山巖「孤独感の高い大学生の対人行動に関する研究－孤独感と社会的スキルの関係－」社会心理学研究、8巻、1993年、pp. 44-45.
- [7] 相川充『セレクション社会心理学20 人づきあいの技術－社会スキルの心理学－』サイエンス社、2000年
- [8] 片受 靖・庄司一子「ソーシャルサポート量と対人関係能力、精神的健康の因果モデルの検討」カウンセリング研究、第36巻第3号、2003年、pp. 257-263.
- [9] 堀 匡・島津明人「大学新入生のソーシャルスキルが入学後の友人サポート、抑うつ、孤独感に及ぼす影響」ストレス科学、第19巻第4号 2005 pp. 245-253.
- [10] 岩治まとか・井森澄江「女子大学生における親準備性の発達(2)－入学時の養護性について－」東京家政大学紀要、第50集(1) 2010年、pp. 151-158.
- [11] 相川充・藤田正美「成人ソーシャルスキル自己評定尺度の構成」東京学芸大学紀要、1部門、2005年、pp. 87-93.
- [12] 小川房子「保育経験が保育学生の自己評価に与える影響要因－コミュニケーション力の必要性に関する保育学生の意識調査の分析から－」全国保育士養成協議会第50回研究大会研究発表論文集、2011年、pp. 122-123.
- [13] 井森澄江・岩治まとか「女子大学生における親準備性の発達(3)－2年進学時のソーシャルスキルについて－」東京家政大学紀要、第51集(1) 2011年、pp. 113-120.

受理日 平成24年3月30日

＊資料

＊「人とのつき合い方を調べる」調査です。１～３５までのそれぞれの項目について以下の選択肢１から４の中で一番当てはまるものを選びその番号に○をつけてください。

	1. ほとんどあてはまらない	2. あまりあてはまらない	3. ややあてはまる	4. かなりあてはまる
1. 相手とすぐに、うちとけられる	1	2	3	4
2. 表情やしぐさで相手の思っていることがわかる	1	2	3	4
3. 自分が不快な思いをさせられたときには、はっきりと苦情を言う	1	2	3	4
4. 気持ちをおさえようとしても、それが顔に現われてしまう	1	2	3	4
5. 相手の立場を考えて行動する	1	2	3	4
6. 誰とでもすぐ仲良くなれる	1	2	3	4
7. 顔つきから相手の感情を読みとれる	1	2	3	4
8. 友達が自分の気持ちを傷つけたら、そのことをはっきりと伝える	1	2	3	4
9. 表情が豊かである	1	2	3	4
10. 知らない人とでも、すぐ会話を始められる	1	2	3	4
11. 話しているとき、相手の表情のわずかな変化も感じとれる	1	2	3	4
12. どんなに親しい人に頼まれても、やりたくないことははっきりと断る	1	2	3	4
13. 困ったときは顔にでやすい	1	2	3	4
14. 人と話すのが得意である	1	2	3	4
15. 自分の言葉が相手にどのように受け取られた察しがつく	1	2	3	4
16. 人の話の内容が間違いだと思ったときには、自分の考えを述べるようにしている	1	2	3	4
17. 感情をあまり面にあらわさないでいられる	1	2	3	4
18. その場にあった行動がとれる	1	2	3	4
19. 他人が話しているところに、気軽に参加できる	1	2	3	4
20. 嘘をつかれても、たいてい見破ることができる	1	2	3	4
21. どちらかといえば、自分の意見を気軽に言うほうだ	1	2	3	4
22. 身振り手振りをまじえて話すのが得意である	1	2	3	4
23. 誰にでも気軽にあいさつできる	1	2	3	4
24. 相手の目を見て、自分が何か不適切なことを言ってしまったことに気がつく	1	2	3	4
25. たとえ人から非難されたとしても、うまく片付けることができる	1	2	3	4
26. 相手の話をまじめな態度で聞くことができる	1	2	3	4
27. 知合いになりたいと思っても、話のきっかけを見いだすのがむづかしい	1	2	3	4
28. 初対面でも、少し話をすれば相手がどんな人かだいたいわかる	1	2	3	4
29. 相手と意見が異なることをさりげなく示すことができる	1	2	3	4
30. 自分の感情をコントロールするのが苦手である	1	2	3	4
31. 初対面の人に、自己紹介が上手にできる	1	2	3	4
32. 自分に関心をもっている人は、すぐに見分けられる	1	2	3	4
33. 相手に良い感じを持ったら、それをすなおに表現できる	1	2	3	4
34. まわりの人たちとのあいだでトラブルが起きても、それを上手に処理できる	1	2	3	4
35. 感情を素直にあらわせる	1	2	3	4