

青年期の愛着スタイルと情動生起の関連性について

上條 真美*・岡島 泰三**・桂田恵美子***

抄録：本研究は、愛着スタイルと対人関係におけるポジティブな場面、ネガティブな場面の情動生起の関連性を明らかにすることを目的とした。大学生、専門学校生 224 名（男性：106 名、女性：118 名）を対象に質問紙調査を行った。その結果、愛着スタイルによってポジティブな場面、ネガティブな場面の情動生起に差異があることが明らかとなった。安定型はポジティブな情動を生起しやすく、とらわれ型はネガティブな情動とポジティブな情動の両方を生起する。拒絶回避型はポジティブな情動を生起しやすく、ネガティブな情動に対しては不活性方略をとる。対人恐怖回避型はネガティブな情動を生起しやすいもののポジティブな情動に対しては不活性方略をとることが示された。つまり、ネガティブな情動との関連性が示唆されていた先行研究に対し、本研究結果はネガティブな情動のみならず、ポジティブな情動と愛着との関連性についてもその重要性を示唆する結果となった。

キーワード：愛着スタイル 情動生起 青年期

I. 問題と目的

人間関係を考える上で、その対人関係と情動との関連を考えることは重要である。対人関係と情動とを扱う理論として愛着という概念がある。愛着とは「人が特定の他者との間に築く緊密な情緒的結びつきであり、危機的な状況に際して、あるいは潜在的な危機に備えて特定の対象との接近を求め、またこれを維持しようとする個体（人間やその他の動物）の傾向である」と Bowlby (1969/1982) は定義している。すなわち、愛着とは人が不安や恐怖、ストレスなどのネガティブな情動を感じたときに、特定の他者への接近を求めることで、そのネガティブな情動を解消させようとする傾向のことである。このような傾向は、子どもの時によく養育者に対して表されるため、元来、愛着研究は子ども（主に乳幼児）を対象に行われていた。しかし、Bowlby (1973) は「愛着人物の有効性についての確信は未成熟な時期（乳幼児期、児童期、及び青年期）に徐々に形成され、この時期に発達する期待は、たとえどんな期待であっても、その後一生を通して比較的に変化することなく持続する傾向にある」という内的作業モデル（internal working model）を提唱しており、近年の愛着研究は乳幼児期のみではなく青年期以降においても行われている。

青年期における愛着研究において、Hazan & Shaver (1987) は、乳幼児期の愛着の個人差を測定するストレンジシチュエーション法（Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978）の 3 カテゴリー・モデルに対応するアタッチメントスタイルを測定する尺度を開発した。Hazan & Shaver (1987) が尺度を開発した後、多くの新たな尺度

が開発されたが、近年では 3 カテゴリー・モデルではなく 4 カテゴリー・モデルが多用されている（例えば Bartholomew, 1990）。浜井・利根川・小野田・上淵 (2011) は Bartholomew (1990) を参考に 4 カテゴリー・モデルを以下の 4 つの特徴から論じている。安定型は、親密性の回避と見捨てられ不安が共に低く、親密であることと自律的であることを快適とする。とらわれ型は親密性の回避が低く、見捨てられ不安が高く、関係を築くことへの欲求と拒否への不安というアンビバレントな特徴を持つ。拒絶回避型は、親密性の回避が高く、見捨てられ不安が低いことから、他者に対して冷淡かつ時に敵対的であることが特徴的である。対人恐怖回避型は、親密性の回避も見捨てられ不安も高いことから、人と親密になることが不快であるのにもかかわらず、他者からは見捨てられたくないという気持ちが強いという、自分を適切に主張することが不得手で、社会的に不安定である。

この 4 カテゴリー・モデルを使用して浜井ら (2011) は、青年期の愛着スタイルと対人的葛藤事態における情動に及ぼす影響を調査することを目的とした研究を行っている。浜井らは、「愛着とは本来、特にネガティブな情動状態を、他の個体とくつつくあるいは絶えずくつついていることによって、低減、調節しようとする行動防御システムである」と指摘する遠藤 (2005) に基づき、愛着スタイルの影響が垣間見られる対人関係、特に葛藤場面に限定した対人葛藤場面においてどのような情動をどの程度想起するのかを斎藤 (1985) が作成した情動項目を用いて測定することで愛着スタイルとの関連性を検証した。浜井らの研究の結果は、対人葛藤事態において

*関西学院大学文学部

**関西学院大学大学院文学研究科大学院研究員

***関西学院大学文学部教授

安定型は「苦悩」つまりネガティブな情動を生起しにくく、とらわれ型と対人恐怖的回避型は「苦悩」、「劣等感」を生起しやすく、拒絶回避型は「苦悩」、「劣等感」を生起しにくいという関連性を見出した。つまり、見捨てられ不安が低いスタイルほど、ネガティブな情動を生起しにくく、見捨てられ不安が高いほど、ネガティブな情動を生起しやすいことが示めされた。このように、浜井らは、青年期の愛着スタイルと対人的葛藤事態における情動に関連性があることを明らかにしたのである。しかしながら、浜井らの研究は、対人的葛藤事態場面について1つだけのスクリプトを呈示している点において、生じる情動が固定されている。我々はいくつかの対人葛藤場面を設定することで対人葛藤場面において生じる情動に関するより詳細な知見が得られると考える。また、ネガティブな情動に限らずポジティブな情動を生起するような対人関係におけるポジティブな場面を呈示することで、愛着スタイルによって情動の生起に差異があるのかを明らかにすることを目的とする。

浜井ら（2011）の愛着スタイルと対人的葛藤事態における情動に及ぼす影響の研究結果を基に本研究における仮説を以下のように立てた。まず、親密性の回避、見捨てられ不安が共に低い安定型は、他者との親密な関係を快適であるとし、他者と一番安定した関係を築くことができるタイプであることから、ポジティブな情動を生起しやすく、ネガティブな情動を他の愛着スタイルより生起しにくいと考える。親密性の回避が低く、見捨てられ不安が高いとらわれ型は、他者との親密な関係を体験できることからポジティブな情動を生起しやすいが、その一方で、親密な関係を築きたいけれども他者から見捨てられるかもしれないという両価性をもつため、他者との分離状況を回避することに役立つネガティブな情動を表出し、他者に構ってもらおうとするのではないかと考える。親密性の回避が高く、見捨てられ不安が低い拒絶回避型は、他者との関係に対しては敵対的であるがゆえに他者に対して非難的な情動を抱くのではないかと考えられるため、ポジティブな情動は生起しにくい。さらに、他者との親密な関係を心地よいと思わないことから、他者と葛藤事態に陥ったとしても、親密な関係を築けていないことに対して抵抗を感じないのではないかと考えられるため、ネガティブな情動も生起しにくいと推測できる。親密性の回避、見捨てられ不安両方が高い対人恐怖的回避型は、対人関係という社会的な場面においてもやはり不安定なタイプなので、対人関係場面においては、4つ全てのタイプの中で最もポジティブな情動を生起しにくい。そして、自分を適切に主張することが不得手で、社会的に不安定である（Bartholomew & Horowitz, 1991）ことから、他者との関係を築きにくいタイプであると推測できるため、他の愛着スタイルよりもよりネガ

ティブな情動を生起しやすいのではないかと考える。

II. 方 法

1. 調査対象者

関西の大学に通う大学生と専門学校に通う学生 224 名（男性：106 名、女性：118 名）を調査対象者とした。調査対象者の平均年齢は 20.99 歳（範囲：18～26 歳；SD = 4.11）であった。

2. 調査期間

本調査は、2012 年 10 月 17 日から 11 月 11 日までの期間において、大学の講義時間中に講義担当者の了解を得て、実施した。

3. 質問紙

(1) 愛着スタイル

本調査では、愛着スタイルを測定する指標として Brennan, Clark, & Shaver (1998) が作成した The Experiences in Close Relationships inventory (ECR) を中尾・加藤 (2002) が翻訳した ECR の日本語版を使用した。中尾・加藤が翻訳した日本版 ECR は Brennan らのオリジナル尺度からいくつかの項目が削除されているが、本研究では親密性の回避 18 項目、見捨てられ不安 18 項目の全 36 項目のオリジナル項目を使用した。調査対象者はそれぞれの文章を読み、1. 「全く当てはまらない」から 7. 「非常によく当てはまる」の 7 件法で回答した。親密性の回避尺度の項目例は「私は恋人に心を開くのに抵抗を感じる」や「私は恋人とあまり親密にならないようにしている」である。見捨てられ不安尺度の項目例は「私は恋人を失うのではないかと結構心配している」や「私が恋人のことを大切に思うほどには、恋人は私のことを大切には思っていないのではないかと心配する」である。

本研究における愛着スタイル尺度の「親密性の回避」と「見捨てられ不安」の信頼性係数（Cronbach の α 係数）を算出したところ、それぞれ $\alpha = .895$ および $\alpha = .900$ であり、高い信頼性が得られた。

(2) 情動生起

対人関係におけるポジティブな場面とネガティブな場面の情動生起を測定するため、4 つのスクリプトを作成した（①部活動でのポジティブ場面、②大学受験でのポジティブ場面、③カップルの葛藤場面、④アルバイトにおけるネガティブ場面；付録参照）。予備調査において、心理学専攻の大学生 14 名（男性 2 名、女性 12 名）に作成した 4 つのスクリプトを読ませ、それぞれのスクリプトを読んで感じた情動を自由に記述させた。そして、それぞれスクリプトで 2 名以上の回答があった情動をそれぞれの場面において生起される情動項目として本調査で

使用した。①部活動でのポジティブ場面は「楽しい」,「達成感」などの計5項目, ②大学受験でのポジティブ場面は「意欲, 将来への期待」,「安心した」などの計4項目, ③カップルの葛藤場面は「不快感」,「悲しい」などの計7項目, ④アルバイトにおけるネガティブ場面は「いらいら」,「むかつく」などの計9項目からなる。本調査では上述の4つのスクリプトを読み, 4つの場面それぞれに呈示されている情動についてどのくらいよく抱くのか, 1.「全くそう思わない」から5.「非常によく思う」の5件法で回答させた。本研究における情動生起尺度の信頼性係数(Cronbachの α 係数)をそれぞれのスクリプトごとに算出したところ, ①の場面での情動生起尺度は $\alpha = .888$, ②の場面は $\alpha = .836$, ③の情動生起尺度は $\alpha = .842$ であり高い信頼性が得られた。しかし, ④のアルバイトでのネガティブ場面における情動生起尺度は $\alpha = .569$ であった。④の α 係数は低いが, ポジティブとネガティブな場面の数を揃えるため, この尺度も加えた。

Ⅲ. 結 果

(1) ECR と情動生起

親密性の回避18項目と見捨てられ不安18項目の評定値の合計得点を, それぞれ親密性の回避合計得点, 見捨てられ不安合計得点として算出し, 親密性の回避合計得点, 見捨てられ不安合計得点と各情動得点の相関係数を算出した。全25項目中12項目に小さいながらも有意な相関がみられた。有意な相関がみられたものをTable 1に示した。

(2) 愛着スタイルの分類

個人を4カテゴリー・モデルに分類するために, ECR

Table 1 親密性の回避合計得点・見捨てられ不安合計得点と各情動得点の相関係数

| 情動 | 愛着スタイルの下位尺度合計得点 | |
|-----------|-----------------|-------------|
| | 親密性の回避合計得点 | 見捨てられ不安合計得点 |
| 楽しい (①) | -.138* | |
| 達成感 | -.167* | |
| 感動 | -.188** | |
| 意欲・将来への期待 | -.213** | |
| 悲しい | -.162* | |
| 絶望 | -.133* | |
| 恥ずかしい | | .213** |
| いらいら | | .134* |
| 悔しい | | .274** |
| 特に何も感じない | | -.145* |
| むかつく | | .188** |
| 焦る | | .163* |

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

の親密性の回避合計得点と見捨てられ不安合計得点を用いて, Ward 法によるクラスター分析を行った。その結果, 親密性の回避, 見捨てられ不安両方の得点が低い安定型が86名, 親密性の回避が高く見捨てられ不安が低い拒絶回避型が55名, 親密性の回避が低く見捨てられ不安が高いとらわれ型が40名, 親密性の回避, 見捨てられ不安両方が高い対人恐怖回避型が83名に分類された。

(3) 愛着スタイル尺度と情動生起の関連性

(3)-1. ポジティブな場面における情動生起と愛着スタイル

愛着スタイルと対人関係におけるポジティブな場面(①部活動でのポジティブな場面と②大学受験でのポジティブな場面)での情動生起に関連性があるのかを検討するため, 4つの愛着スタイルを独立変数, ①部活動でのポジティブな場面の5つの情動得点と, ②受験合格でのポジティブな場面における4つの情動得点, 計8つの情動得点を従属変数とする1要因の分散分析を行った。その結果, ①部活動でのポジティブ場面での, 楽しい, 良かった, 嬉しい, 3つの情動と②受験合格でのポジティブ場面における, 嬉しい, 意欲・将来への期待, 良かった, 3つの情動において愛着スタイルの主効果がみられた(順に, $F(3,220) = 4.04, 5.50, 4.00, 3.73, 3.00, 2.60$, 全て $p < .05$; Table 2参照)。

そこで, 愛着スタイルの主効果がみられた6つの情動について, それぞれTukeyのHSD検定による多重比較を行った結果, 安定型は対人恐怖回避型よりも有意に「楽しい」という情動が高いことが示された($p < .05$)。拒絶型, 安定型, とらわれ型は対人恐怖回避型よりも有意に「良かった」が高かった($p < .05$)。安定型, とらわれ型は対人恐怖回避型よりも有意に「嬉しい」が高かった($p < .05$)。また, 大学受験でのポジティブ場面における「嬉しい」においても, 安定型, とらわれ型が対人恐怖回避型よりも有意に高いことを示したが, この場面における「良かった」においてはとらわれ型のみが対人恐怖回避型よりも有意に高い値を示す結果となった(共に $p < .05$)。意欲・将来への期待に関しては, その後の検定結果において有意な差がでなかった。

(3)-2. ネガティブな場面における情動生起と愛着スタイル

愛着スタイル間で対人関係におけるネガティブな場面(③カップルの葛藤場面と④アルバイトにおけるネガティブな場面)での情動生起に関連性があるのかを検討するため, 4つの愛着スタイルを独立変数, ③カップルの葛藤場面の7つの情動表出得点と, ④アルバイトにおけるネガティブな場面の9つの情動表出得点を従属変数とする1要因の分散分析を行った。その結果, ③カップル

Table 2 各愛着スタイルにおけるポジティブな情動生起得点の平均値（標準偏差）

| | 愛着スタイル | | | |
|-----------------|------------|------------|------------|------------|
| | 安定型 | とらわれ型 | 拒絶回避型 | 対人恐怖回避型 |
| 正の情動 | | | | |
| 楽しい M(SD) | 4.57(0.93) | 4.50(0.99) | 4.25(1.02) | 3.93(1.30) |
| 良かった ① M(SD) | 4.73(0.64) | 4.83(0.45) | 4.65(0.73) | 4.21(1.23) |
| 嬉しい ① M(SD) | 4.80(0.61) | 4.83(0.50) | 4.67(0.69) | 4.35(1.15) |
| 嬉しい ② M(SD) | 4.80(0.61) | 4.95(0.32) | 4.71(0.69) | 4.44(1.16) |
| 意欲・将来への期待 M(SD) | 4.40(0.97) | 4.55(0.71) | 4.05(1.08) | 4.09(1.00) |
| 良かった ② M(SD) | 4.70(0.69) | 4.88(0.40) | 4.69(0.72) | 4.42(1.11) |

※①部活動でのポジティブ場面、②大学受験でのポジティブ場面を意味する

Table 3 各愛着スタイルにおけるネガティブな情動生起得点の平均値（標準偏差）

| | 愛着スタイル | | | |
|-----------|------------|------------|------------|------------|
| | 安定型 | とらわれ型 | 拒絶回避型 | 対人恐怖回避型 |
| 負の情動 | | | | |
| 悲しい M(SD) | 3.93(1.46) | 4.30(0.94) | 3.85(1.22) | 3.51(1.47) |
| 絶望 M(SD) | 3.66(1.45) | 3.60(1.26) | 3.20(1.46) | 3.93(1.33) |
| 焦る M(SD) | 3.74(1.51) | 3.95(1.26) | 3.31(1.50) | 4.16(1.36) |

※①部活動でのポジティブ場面、②大学受験でのポジティブ場面を意味する

の葛藤場面での悲しい、絶望、と④アルバイトにおけるネガティブな場面の、焦るの3つの情動との間にもみ愛着スタイルの主効果がみられた（順に、 $F(3,220) = 2.47, 2.35, 3.15$ 、共に $p < .05$ ；Table 3 参照）。

そこで、愛着スタイルの主効果がみられた情動、悲しい、絶望、焦る、について、それぞれ Tukey の HSD 検定による多重比較を行った結果、とらわれ型は対人恐怖回避型よりも「悲しい」という情動が有意に高く、対人恐怖回避型は拒絶回避型よりも有意に「焦る」が高いことを示した（共に、 $p < .05$ ）。しかし、絶望についてはその後の検定結果には有意な差がみられなかった。

IV. 考 察

本研究では、愛着スタイルとポジティブ、および、ネガティブな対人場面における情動の生起に関する関連を検証した。先行研究（浜井ら、2011）と同様に、安定型は、ネガティブな対人場面において、必ずしもネガティブな情動を生起しないわけではないことが示された。これは、乳児期のストレンジシチュエーション法における養育者の分離の際に、安定型の乳児は泣きなどのネガティブな情動を生起させること（Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978）と同様の現象であると考えられる。本研究の結果から、青年期以降において、安定型は、ネガティブな情動の生起よりもむしろ、ポジティブな情動の生起において特徴的であると考えられる。「楽しさ」や「うれしさ」などの多くのポジティブな情動を喚起する状況で、安定型は素直にその状況に応じた情動を生起することができるようである。これは本研究の仮説を部分的に支持するものである。安定型は、このようなポジ

ティブな情動をより生起させやすいことによって、精神的な健康の良好さや対人関係の良好さとの関連につながるのであると考えられる。

とらわれ型は、先行研究（浜井ら、2011）と同様、「悲しさ」というネガティブな情動をよく生起するようであった。さらに、ネガティブな情動のみではなく、「うれしさ」や「よかった」というようなポジティブな情動もよく生起するようであった。この結果は、本研究の仮説を支持するものである。乳児期のストレンジシチュエーション法における養育者の分離の際に、青年期のとらわれ型にあたるアンビバレント型は強い泣きなどのネガティブな情動を生起しやすい（Ainsworth et al., 1978）。このような情動の生起をよく行うというとらわれ型に特徴的な機能は、ネガティブな情動のみではなくポジティブな情動に関しても働くのではないかと考えられる。このことは、これまでの愛着研究において考えられていた愛着と情動との関連において、ネガティブな情動に関することが重要であり、ポジティブな情動に関しては重要ではないという主張（例えば、遠藤、2005）に疑問を投げかけるものである。

拒絶回避型も先行研究（浜井ら、2011）と同様に、「焦る」というネガティブな情動の生起がしにくいようであった。乳児期のストレンジシチュエーション法における養育者の分離の際に、青年期の拒絶回避型にあたる回避型は泣きなどのネガティブな情動を生起しない傾向にある（Ainsworth et al., 1978）。一方、ポジティブな情動において、拒絶回避型は他のアタッチメントスタイルとの違いが生じないようである。この結果は、ネガティブな情動に関する仮説を支持するもののポジティブな情

動に関する仮説は支持しなかった。拒絶回避型は、Bowlby (1969/1982) が述べているように、ネガティブな情動に対してのみ不活性的な防衛方略を行うようである。

一方、対人恐怖的回避型は、先行研究 (浜井ら, 2011) と同様に、“焦る”というネガティブな情動をよく生起させるようである。また、“良かった”や“嬉しい”といったポジティブな情動に関して、対人恐怖的回避型はあまり生起しにくいようであった。この結果は、本研究の仮説を支持するものであった。対人恐怖的回避型は、拒絶回避型とは逆に、ポジティブな情動に対して不活性的な防衛方略を行うようである。これは、乳児期ではどのような愛着のタイプなのか解明していない対人恐怖的回避型がどのような情動生起の機能を持つかを示す重要な手がかりとなるだろう。

要約すると、安定型は、ポジティブな情動を生起しやすく、とらわれ型は、ネガティブな情動とポジティブな情動の両方を生起する。そして、拒絶回避型はポジティブな情動を生起させるもののネガティブな情動に対しては不活性化方略をとる。一方、対人恐怖的回避型はネガティブな情動は生起させるもののポジティブな情動に対して不活性化方略をとる。このような情動生起は、概ね乳児期のストレンジシチュエーション法において現れる愛着タイプ別の情動生起と同じであった。すなわち、乳幼児期に形成された内的作業モデル (Bowlby, 1973) によって、青年期以降も乳児期と同様の情動生起を行うようである。さらに、本研究では、ネガティブな情動のみではなく、ポジティブな情動の重要性も示唆することができた。元来、愛着とはネガティブな情動を扱うものである (遠藤, 2005) と考えられていたが、情動全般と関連のある概念であると考えられる。今後、ポジティブな情動と愛着との関連を、すべての年代で行うことで今回得た結果が青年期のみに起こることか人生の全般を通じて起こることかを検証することは、愛着と情動との関連がネガティブな情動に限られたものなのか情動全般に及ぶものなのかを明確にすると考えられる。

また、本研究では、情動の生起に関して質問紙法を用いている。情動には質問紙法で得られるような主観的な指標以外に、生理的な指標や情動表出のような行動的な指標もある。このため、今後、ポジティブな情動とネガティブな情動の両情動と関連する様々な情動の指標を扱う必要があると思われる。そうすることによって、本研究で関連の見られなかった情動に対しても愛着との関連性が明らかになるかもしれない。

引用文献

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Water, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss: VOL.1 Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: VOL.2 Separation*. New York: Basic Books. (浜井, 2011 より)
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. IN J. A. Simpson, & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships*. New York: The Guilford Press. Pp.46-76.
- 遠藤利彦 (2005). 愛着理論の基本的枠組み 数井みゆき・遠藤利彦 (編著) アタッチメント: 生涯にわたる絆, ミネルヴァ書房, 1-31.
- 浜井聡美・利根川明子・小野田亮介・上淵寿 (2011). 愛着スタイルが対人葛藤事態における情動に及ぼす影響. 東京学芸大学紀要, 62, 305-314.
- 中尾達馬・加藤和生 (2004). 成人愛着スタイル尺度 (ECR) の日本語作成の試み. 心理学研究, 75, 154-159.
- 大迫弘江・高橋超 (1994). 対人的葛藤事態における対人感情及び葛藤処理方略に及ぼす「甘え」の影響. 実験社会心理学研究, 34, 44-57.
- 斎藤勇 (1985). 対人感情と情緒の人間関係的アプローチ. 心理学研究, 56, 222-278.
- 坂上裕子・菅沼真樹 (2001). 愛着と情動抑制-対人様式としての愛着と個別情動に対する意識の態度との関連-. 教育心理学研究, 49, 156-166.
- 山田千裕・寺崎正治 (2008). 愛着と怒り経験時の認知および対処行動との関連. 日本パーソナリティ心理学会大会発表論文集, 17, 186-187.

付 録

ポジティブな場面とネガティブな場面のスクリプト

〈ポジティブな場面のスクリプト〉

①部活動でのポジティブな場面

あなたはバスケットボールの名門校である A 大学に所属しています。部員 53 名の中で 5 人しか試合に出場することができない中、あなたはチームのスタメンです。平日は授業時間以外、毎日朝から夜まで、みっちり練習をします。あなたはこの組織のなかでバスケットボールに明け暮れる毎日を送っています。

そして、関西圏の代表校を決める試合にあなたは出場しました。対戦相手は毎年このトーナメントの決勝にかおを出す有名校。前半戦、あなたのチームは一步リードされていました。しかしあなたのチームは後半戦、パスをつないだ試合を展開し、試合運びをまきかえし始めました。そして試合終了間際には逆転勝ち。全国大会の切符を勝ち取りました。

②大学受験でのポジティブな場面

あなたには小さいころから通いたいと思っている大学がありました。そして高校三年になったあなたはもちろんその大学を第一志望に。しかし三年の夏に受けた模試では合格は夢のまた夢である E 判定。あなたはそこから気持ちを切り替え、寝る間も惜しんで勉強に励みました。その結果、模試では E 判定だったものの、本番の試験では見事合格。あなたは 4 月から念願だった大学の学生となることが決まりました。

また、かねてからあなたのことを心配していた親しい友人がこの報告を聞き、自分のことのようにあなたの大学受験合格について喜んでくれました。

〈ネガティブな場面のスクリプト〉

③カップルの葛藤場面

あなたには一年間交際している彼氏／彼女がいます。その彼氏／彼女は一歳年上でみんなが憧れる先輩です。しかし半年交際を経たあたりから彼氏／彼女の様子が急変。優しくった彼氏／彼女は、あなたが異性の友達と話をしているだけでも、あなたのことを疑ったり、暴言をはくようになりました。

そんなある日あなたは同性の友達と遊んでいました。彼氏／彼女から携帯電話に電話がありましたが、あなたは友達に今の彼氏／彼女の関係を知られたくなかったため、その電話を無視しました。そして友達と遊び終え家に帰ったあなた。すると、家の前に彼氏／彼女があなたの帰宅を待っていました。「男（女）と会っていたんだろ（会っていたんでしょ）。」と怒号され、あなたの携帯を無理矢理奪い目の前であなたの携帯に入っている異性のアドレスを全て消去しました。

④アルバイトでのネガティブ場面

あなたはある飲食店でアルバイトをしています。ある日あなたはお店が最も混む忙しい時間帯に出勤しました。そしてあなたはあなたの仕事を始めようとしたとき、社員の人からあなたが身に覚えのないテーブルの注文について、オーダーミスがあると言われ、厨房の中全体に響き渡るような声で怒鳴られました。