

GO SLOWLY !

塩竈市立第二中学校相談室だより

2022. 9

みなさんこんにちは。スクールカウンセラーのJです。今年の夏は雨が多くてぱっとしない天気の日が多かったですが、存分に夏休みを過ごせましたか？

久しぶりの学校で、身体や気力がついていかないなあ・・・と感じているかもしれませんが、少しずつ学校の生活リズムに慣らしていきましょう。まだまだ行事も控えていますので体調にも注意して元気に過ごしてくださいね。

さて、今回はシャイネス尺度という心理テストを紹介します。人前に出ると多かれ少なかれ緊張したり、不安を感じてうまくしゃべれなくなったり、いつも通りの振る舞いができなくなったりするものです。よく、内気、恥ずかしがりやの人のことを「シャイな人」といったりしますね。シャイネスというのは「何人かの人と一緒にいるとき、普段はできているはずの人との交流・コミュニケーションが抑制されること」です。あなたのシャイ度はどのくらいか、興味のある人はやってみてください。



シャイネス尺度 ~あなたのシャイ度は?~



以下の文を読み、あてはまる選択肢に○をつけてください。

| | よくあてはまる | ややあてはまる | どちらかといえばあてはまる | あまりあてはまる | 全くあてはまらない |
|--|---------|---------|---------------|----------|-----------|
| 1. 人といるときこちなくなる方である | | | | | |
| 2. 知らない人とでも平気で話ができる (◆) | | | | | |
| 3. あまり知らない人といっしょにしていると緊張してしまう | | | | | |
| 4. 人と話をする時、何か見当違いなことを言うてしまうのではいかと心配になる | | | | | |
| 5. 目上の人やえらい人と話すときこちなくなる | | | | | |
| 6. パーティーなどの人が集まる場所では落ち着かない | | | | | |
| 7. 人がいるところでは気おくれしてしまう | | | | | |
| 8. 人と目が合うとそらしてしまう方である | | | | | |
| 9. 異性の人に囲まれると、気恥ずかしさが増す | | | | | |
| 10. 多くの人達は私のことを積極的で明るい人と思っている (◆) | | | | | |

| | よくあてはまる | ややあてはまる | どちらでもない | あまりあてはまらない | 全くあてはまらない |
|--|---------|---------|---------|------------|-----------|
| 11. かしこまった席は避けようとする | | | | | |
| 12. 新しい友人がすぐできる (◆) | | | | | |
| 13. 自分の意見を他人にきちんと伝えることができる (◆) | | | | | |
| 14. 初めての場面でもすぐにうちとけられる (◆) | | | | | |
| 15. パーティーではなんとなく不安で楽しめない | | | | | |
| 16. グループの中では、いつのまにかリーダーになっていることがある (◆) | | | | | |
| 17. 大勢の人といっしょだとゆったりした気分で見られる (◆) | | | | | |
| 18. 普段、人とはスムーズに話し合いができる (◆) | | | | | |
| 19. 愛想よく人と交わっていかねばならないような場面は避けようとする | | | | | |
| 20. 自分から話し始めるほうである (◆) | | | | | |
| 21. 他の人たちほど引っ込み思案ではない (◆) | | | | | |
| 22. 人の集まる所でもたいていは平気で楽しくやれる (◆) | | | | | |
| 23. 必要なときには、ためらわずに断固とした主張ができる (◆) | | | | | |
| 24. 人前になると焦ったり不安になってしまう | | | | | |
| 25. 大勢の人の前で話しても平気である (◆) | | | | | |

「よくあてはまる」を5点、「まったくあてはまらない」を1点として、合計点を出します。ただし(◆)マークのついている項目は「よくあてはまる」が1点～「まったくあてはまらない」が5点と、得点率が逆になるので注意してください。

結果は何点でしたか？最高は125点、最低は25点です。得点が高いほど恥ずかしがりやな人といえるでしょう。でも、日常に特に支障がなければあなたの性格であって問題視することはありません。実際に人づきあいですごく緊張してしまい悩んでいるという人は、1度相談室に来てみてください。反対に、あまりに点が低い人は、そうとう度胸がある人といえるでしょう。もしかすると相手にお構いなしにふるまってしまうがちなのかもしれません。少し周りの人の気持ちや状況にも気を配ってみてください。

**** 9、10月の開室予定日 ****



| |
|---------------------|
| 9/13(火)、27(火) |
| 10/6(木)、18(火)、25(火) |

開室時間 8:45～15:30