

應用日語科學生留學成果報告



留學學校：鹿兒島女子短期大學

留學期間：2014.09.16 ~ 2015.08.25

學生姓名：陳微雅

學生學號：59907017

目錄

一、緣起	3
二、研修學校簡介	4
三、國外研修之課程學習(課內)	5
四、國外研修之生活學習(課外)	7
五、感想與建議	11
六、附錄	12

一、緣起

◇ 找回學習日語的初衷

從小受到日本文化影響而深深愛上日本這個國家的我，國中畢業後依然決然選擇了五年制專科學校決定好好培養自己的日語能力，但願有朝一日能運用此技能對社會大眾有所貢獻。

專三時曾經參與過暑期遊學，在日本生活了兩個禮拜，然而當時的日語能力並沒有那麼好，在課業上、生活上、溝通上遇到種種困難，大受打擊。回國後在學習上並無亮眼起色，感到非常難過。

日復一日、年復一年，在學習上我再度遇到瓶頸，開始對日語感到厭煩甚至有過放棄的念頭，心想在這樣下去豈不是要浪費了父母相信我而投資在我身上的一切，也對不起當年那個有著遠大夢想的自己。就在當我對未來感到迷惘的專四這一年，學校給予了我們一個長期交換留學的機會，也就是這次的鹿短大一年交換留學。

得知這個消息的我，心中的那份對日本的熱情有如死灰復燃，但又礙於本身是當屆畢業生，如果去交換將會面臨延畢或學分抵免問題。與師長們一番討論之後，決定參加徵選面試，並記取上次的教訓，不服輸的我決定在一次挑戰自己。



說明：出發前與校長合照。(2014/09)

二、研修學校簡介

◇ 鹿兒島女子短期大學

位於日本九州鹿兒島縣鹿兒島市，為志學館學園旗下的一間兩年制私立短期大學。校舍原建在志學館大學附近，後來牽設至鹿兒島市中央車站附近，在便利的交通與多樣學科之下，招生率年年上升中。

本校設有兒童教育學科、生活學科、教養學科以及專攻學科。另設有短大附屬幼稚園提供兒童教育學科的學生實習機會。生活學科依照不同組別分別培育營養師、護理師等福祉相關人才。教養學科則以商業、傳播以及培育公職人員為重。

鹿兒島女子短期大學在教學上著重於實際操作，因應社會當下需求進而培育人才，校內設有許多資源供學生運用，在實習上與就業上也有許多講座可以讓每位學生在畢業後能立即投入社會並且學以致用。



說明：與日方學校合照。(2014/09/16)

三、國外研修之課程學習(課內)

◇ 教養學科

這次留學我們被分在教養學科，與其他日籍學生一同上課。全日語的教學，且有別於其他大學專為外國學習者所設的別科，上課內容、課業報告等皆與日本人相同，進而訓練且增進聽力與寫作能力。

課程大綱有日本語言、第三外語、商業技巧、秘書實務、企劃管理、國際經濟、日本文學、心理學、體育等各方面學習。



說明：在鹿短大上課情形。(2014/09/30)

課程中有一門活動企劃管理演練，是由一、二年級七、八人組成小組，共同討論研究並製作一本鹿兒島相關文化推廣與介紹的書籍。我們藉由此課程，在與日本學生交流互動當中發現，日本學生對於匯集資料並做成書面簡報的部分較台灣學生強，而且重視且尊重智慧財產權，因此像地圖或圖像相關資料皆用自行手繪方式完成；而發表電子簡報部分則是台灣學生較佔優勢，也許是因為我們從高中、五專時期就開始接觸製作 PPT 等課程，因此比較熟悉簡報作業的部分。

最讓我印象深刻的科目是心理學，上下學期我一共修了人間關係與生涯心理學兩項。心理學本來就有別於一般科目，內容深刻具有研究性內容，中文已經很難懂了何況是日文版本，更是讓我飽受一番煎熬。但內容深難卻也很有意義，希望我能將這些知識學以致用，或是去幫助他人。

◇ 宿舍生活

本次留學安排位於志學館大學附近的女子宿舍，宿舍由鹿兒島女子短期大學學生與志學館大學學生共用。大學部的本館共三層樓，一人一房，短大部別館共兩層樓，二人一房。餐廳與澡堂階為共用空間。每日每人都有分配掃地工作，門禁、點名與默學時間，實踐規律的宿舍生活。

宿舍共有兩位管理者，一位舍監和一位寮母，並由學生擔任各小組組長組員，分配工作。舍監負責宿舍之總務與宿舍總管，寮母提供學生生活上輔助，就像宿舍的母親一樣。依照月份宿舍會有各式各樣的活動，四月迎新活動、七月七夕節慶、九月留學生歡迎會、十一月萬聖節、十二月聖誕節以及防災演練等等，增進學生們之交流。偶而也有外國語講座，日語、中文、韓語等，非常有趣。

在日本的宿舍生活當中，不論是一起在餐廳吃飯或交流活動，跟室友的相處等等，都是練習日語會話的絕佳機會。晚餐時間可以互相分享今天在學校發生的事或兩國間的食事文化，了解日本與台灣的餐桌禮儀不同的地方。像是日本和食的擺放方法有一定的淺規定存在。右上擺主菜，左上到中間擺副菜，右下擺湯，左下擺飯。不知情的我心想怎麼大家擺放的方式都一模一樣，有位日本學生才告訴我，原來碗盤的擺放方式是有規定好的，這真是讓我大開眼界呢。



說明：宿舍活動情形。(2015/07/05)

我的室友來自庵美大島，雖然小我兩歲但行動力和生活能力都比我厲害，真是我的生活救星。她有時候會教我庵美大島的方言或當地的文化，身在鹿兒島留學的我，不只當地，還能學習到不同區域的文化，真是太幸運了。而我也會分享簡單台語給她，雖然她好像沒興趣聽但長期下來她竟然會用台語跟我開玩笑，真是讓我又驚又喜。



說明：我與室友。

四、國外研修之生活學習(課外)

◇ 校外研修、打工

在老師的推薦下我們參加了為期三天的研修活動，在春節期間幫忙活動執行與外籍客人協助翻譯工作。地點為鹿兒島知名觀光景點仙巖園。藉由此次研修讓我體會到日職場的工作環境與內容，以及觀光業在翻譯人才上的重要性。

此外我也運用寒暑假期間唐吉軻德百貨公司、鹿兒島屋台村及羅森便利商店打工，進而練習會話且深入體驗日本職場。

在唐吉軻德百貨公司從面試開始到正式進入職場，每一項步驟都非常嚴謹的進行，且百貨公司的主旨是顧客至上，只要顧客需要我們就是不想，也要帶著微笑熱情迎接。光是這點就讓我了解到為什麼日本上班族總是會如此憂鬱了。

再來是屋台村。台灣夜市有點相近，是一個聚集許多小店面的空間。因為空間小，店面又很多，所以從頭到尾所有的店家都是互相認識，且感情非常好。每家店面都有著自己堅持的味道，運用當地食材所作出的美味料理，以及特有的名稱，讓我更是學到了不少料理相關單字，而且是鹿兒島版本。



說明：仙巖園研修情形。(2015/02/19)



說明：鹿兒島屋台村。

接著讓我分享一下幾乎快變成第二個家的羅森便利商店打工記。這間便利商店的店長大概是我遇過最有效率且服務精神最高的店長。雖然工作內容跟台灣的便利商店大致一樣，但有一點真心希望台灣跟進，那就是服務態度。就收銀檯接客方面來說，用眼神與微笑接客是基本，再來鞠躬敬禮樣樣不能少。與客人的對話中我想我的日文敬語一定大大進步了不少。

透過這樣的經驗讓我深深體會，且學習到日本人的工作模式與日系企業嚴謹且謙虛的工作精神以及顧客至上的態度。



說明：便利商店的慶功宴。(2015/08/01)

◇ 課外活動、社團參與

新年第二天，鹿短大的小松老師帶我們到位於鹿兒島天文館附近的照國神社參拜，當時溫度不到攝氏10度，又飄著綿綿細雨，真的是冷到臉要將掉了。但在如此寒冷的天氣下來照國神社參拜的遊客依然非常多。附近也有許多小攤販非常熱鬧。

此外我們也參加了鹿兒島六月燈祭典活動，說到祭典就是要穿浴衣逛才有日本祭典的感覺，於是日本學生就拿家裡的浴衣配件借我們穿，小松老師人超級好，讓我有榮幸能穿上他們家傳家之寶的木屐，事後還送我們一件浴衣當作紀念，真的太感謝他們了。

在這裡社團不算是一門課程，所以不硬性規定所有學生都得參加。從社團成立到經營都是學生們自願且自動發起的，比較像是一群擁有共同興趣的學生們，利用課餘時間共同研究或練習這項興趣，且有意願向外推廣介紹它。已我這次所加入的輕音社來說，是由一群喜好音樂，創作與表演音樂的學生組成。社團裡大多數的成員都是教養學科的學生，有熟面孔很快地就能融入大家。從經費的爭取到器材採購，都是學生和負責的老師自掏腰包，那學生們就會利用課餘時間開場小型 LIVE，一方面賺經費一方面向大眾推廣自己的音樂。當然這都是在以學業不影響為前提下進行。社團裡有位學生在班上的成績數一數二，又精通琴藝，簡直是我的偶像。社團裡的學姐甚至借了我一把樂器讓我能使用到她畢業為止，也因此讓我有榮幸能參與社團發表會的表演。



說明：輕音社社團畢業表演合照。(2015/03/07)

五、感想與建議

◇ 結論

本次留學真的讓我收穫不少，學習外語絕對不是只有課本上的內容，出國實地走訪一趟會發現，到處都是教材，何時何地都可以學習，也許這就是學習外語最重要的環境。我真的很感謝給了我如此好的環境與學習機會的學校、老師、和家長。也很珍惜這段留學經驗，我所遇到的每個人都會是我在學習路程上的恩師。而實際到過日本後也更讓我確定，我必續增進自身日語能力，將來我一定要再一次踏上這美好的國家。

今回の留學生活で、いっぱい素敵な経験をできました。外国語を勉強するには、教科書の内容だけではなく、実際にその国に行ってから気づいたことは、学べる事はどこにもあるのです。これが、外国語を勉強するため、一番大事な環境であるのでしよう。こんな素敵なチャンスをくださった学校方、先生方、そして自分の親に感謝しています。この留学経験を大事にして、一年間で出会った方たちはみんな私の恩師です。そして、実際に日本に行ったら改めて気持ちを強めました。それは、自分自身の日本語能力を上げて、将来に必ずもい一回日本に行きたいのです。

◇ 附錄一、留學照片



說明：鹿短大校園。(2014/09/16)



說明：鹿短大校園。(2014/09/16)



説明：鹿兒島女子高中學園祭。(2014/10/18)



説明：鹿兒島女子高中參觀合照。(2014/10/18)



説明：紫苑祭抽獎券。(2014/10/26)



説明：紫苑祭活動會場。(2014/10/26)



説明：軽音社社團學園祭表演會場。(2014/10/26)



説明：おはら祭前夜祭。(2014/11/02)



説明：おはら祭。(2014/11/03)



説明：除夕與寮母及韓國留學生一同跨年。(2014/12/31)



説明：照國神社新年参拜。(2015/01/02)



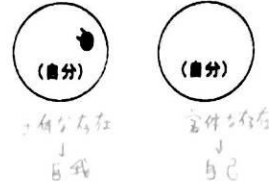
説明：照國神社新年参拜。(2015/01/02)

社会的自己

社会的自己についての理論

自己 (self) ; 自分によって認識される自分 <客体>

自我 (ego) ; 自分そのもの <主体>



自己概念 (self concept) ; 自分の行動や態度に関するかなり一貫した認知
↑ (含む)

自分自身についてのもつ認識

周囲の人が自分について認識していること

自己概念は一人では成り立たない

自己概念の大部分は、いろいろな人々とのやりとりや、物事の成功・失敗の経験など、

社会相互作用 の過程を通して形成される → 社会的自己 (social self) とも

社会的自己

ジェームズの自己概念

◆ジェームズ

人は自己のこうした側面について何かを達成しようとしたり、また評価を行っている。

こう見られる → そのままキープ
→ ぐちゃぐちゃを治すとか

主体としての自己 (I)

客体としての自己 (Me)

物質的自己 (material me) : 自分の身体や衣服など他人の所有物を含む

なにが自分

社会的自己 (social me) : 周囲からの評価により形成されるイメージ

よくかかれてるイメージ

精神的自己 (spiritual me) : 自分のさまざまな心的能力や傾向

自分の気持ち

人間関係心理学ハンドブック 丸山謙三編 北川路恵子 1991 654

◆クーリー

鏡映的自己

(looking-glass self)

社会的自己の起源と発展

1. 他者にとって自分がどう見えるかという想像
2. 1. に対する他者の判断の想像
3. それに伴う誇りや屈辱などある種の自己感情 などを含む

→ 自己や自己感情は自己に対する 他者の態度によって規定される

◆ミード

役割取得理論

子どもはごっこ遊びの中で、1人の他者の役割を演じることで、自分を客体として捉えられるようになる。

(他者の役割と態度、行動を内面化し、取得する)
→「- 内化された他者」が個人内に内制化

他/の立場から自分

自己の形成プロセス

1. 他者からの言動 承認による気づきの過程

しつけ、ラベリング、呼びかけなどで自己を意識、認知
特に重要なしつけの中で最も重要なものが、重要な他者からの承認と拒否

2. 親-親や模倣による取り入れの過程

親と同一視、役割や価値体系を取り入れて理想を志向
理想が、現実の自分を対象化させる

3. 役割遂行イセませまな経験による気づきの過程

特定の他者の役割をごっこ遊びで遂行、ゲームでは役割を経験
→社会における役割、ルール

etc. 自己評価 積極的生きていくために

肯定的自己評価と否定的自己評価

- ・自らを意味付け、価値付けなければ積極的に生きていけない
- ・肯定/否定の自己評価は表情や態度、行動に違いをもたらす

自己評価意識の比較

I 肯定的自己評価をもつ者の行動

- (1)周囲に対して能動的で好奇心をもち多様な接触をする。
- (2)容易に友人をつくり、しゃべり、笑い、時にはごたごたに巻き込まれる。
- (3)ユーモアのセンスがあり、冗談好きで、自分自身を笑いとばすことができる

II 否定的自己評価をもつ者の行動

- (1)いくぶん消極的で新しい経験を避けようとし、限られた接触しかしない。
- (2)恥ずかしがり、内気で、両親や教師からよく「良い子」と呼ばれる。
- (3)まじめすぎ、神経質すぎ、笑いものになるのを恐れる傾向がある。

- (4)質問し、問題をはっきりさせ、問題解決のための計画をたてたり、それを実施する際、喜んで自分の役割を果たそうとする。
- (5)危険をおかすのもいとわず、話し合いに対し貢献し、自分の考えていることが正しいと思ったら立ち上がることができる。
- (6)自分の業績に適度な誇りをもち、自慢することなく、見栄をはることもない。
- (7)他の人たちとともに仕事をしたり遊んだりし、容易にかつ自然に協調し、他の人の手助けをする。
- (8)いつも快活で、おちついており、手に入れることができないものについて泣きごとをいわず、 unnecessary心配はしない。

- (4)問題として取り上げることを避けようとし、何をすべきかが明確でないといって、不平をいい、希望的な考えに基づいて、計画を立てる。
- (5)確信がなく、容易に主張を撤回し、よく他人に「これは正しいと思うかい?」「どう思う?」と尋ねる。
- (6)自分の能力と業績を過度に主張し、いばり、見栄をはり、他人を見くびる。
- (7)過度に競争的で、自分だけ得をしようとしがちであり。可能なら、他人をおとしいれる。
- (8)いつも憂うつで、おどおどし、あたりまえのことに、心配をし、多くのことについて不平をいう。

自己開示

自己に関する重要な情報を特定の他者に対して話しかけ伝達すること

自己開示の影響

- (1)感情浄化:特に重要な他者に対する自己開示は、感情を浄化し、精神的健康を促進する。 → 心理療法
- (2)自己明確化:自己開示するには、自己に注意を向けなければならない。 → 一貫性・統合性を促進する。
- (3)社会的妥当化:自己開示で、相手からなんらかの評価→気づかなかった自分の一面を認識、自分を社会的に妥当なものとする。
- (4)対人関係の促進:自己開示は、受け手にとっても開示者から好意や信頼を受けているという意味で、報酬的。 → 相互返報で2者関係が発展・強化
- (5)社会的コントロール:自己開示は、他者が自分に対して抱く印象をコントロールし、2者関係の性質を規定する。
- (6)親密感の調整:2者間の相互作用においては、対人距離など、接近一回避傾向のバランスが保たれている。開示者が開示量や内面性を変化させることによって、相手との親密度を調整することができる。

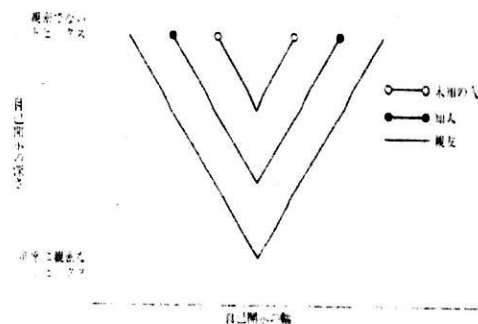


図7-2 自己開示の深さと幅 (Scheffé, 1967)

ストレスと人間関係

ストレス

心身の適応能力に課せられる要求、およびその要求によって引き起こされる心身の緊張状態を包括的に表す概念である。

「私にとって人間関係はストレスである」 「最近、ストレスを感じる」

ストレスのしくみ

ストレス

は悪者？

-

-

3種のストレッサー

心身ストレス

ほとんどの人にとって強いストレッサー

大地震などの災害、戦争、犯罪の被害

心的外傷後ストレス障害 (post traumatic stress disorder :

PTSD) を起こす危険性大

=

=

個人的なストレッサーで、否定的な結果をもたらす生活上の出来事
愛する人の死、重要な人間関係の終結、学校や仕事での失敗

日常的な生活

普段からなじみ深く、ささいなストレスを生み出す

多量の仕事や家事、騒音、落とし物、忘れ物

大半の人がストレスフルだと評定する43のライフイベント
+社会的に再適応するのに要するエネルギー量

心理的・社会的ストレッサー	
人間関係での問題	親子、夫婦、上司と部下、同僚間の関係 友達(いじめ)、生徒-教師間の問題
役割上の問題	家庭：父、母、妻としての役割の負担、あるいは役割 職業：能力以上あるいは能力以下の仕事内容 役割喪失(失業、退職、子どもの自立) 過剰なノルマ、学業成績と進学問題
さまざまな欲求の阻害	食欲、性欲、所有欲の阻害 支配欲、権力欲の阻害 良心にもとる行為(倫理感)
環境の問題	騒音、不十分な住環境

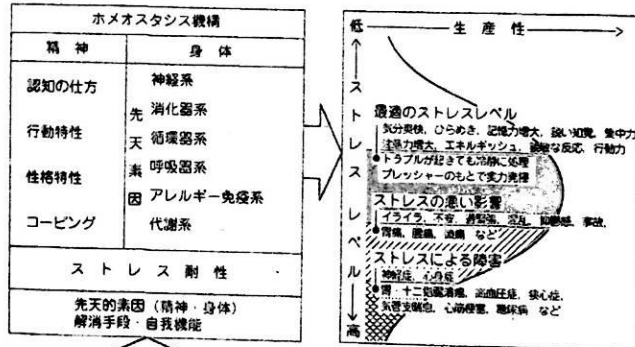


図 8-4 ストレッサーとホメオスタシス機構、及びストレスの関係
(永田, 1990a; 1990b; 市毛・市毛, 1988, より改変)

『ワークシヨップ心理学』藤本忠明・栗田浩輔・高島美保子・橋本尚子・東正謙 才力ニシヤ出版 1993 p161

「人間関係とコミュニケーション」第13	生活上の出来事	再適応得点	生活上の出来事	再適応得点
<社会的再適応評定尺度> 過去24か月に生じた出来事の 数値に○ ○の得点を加算 (同じ出来事が複数回生じた 場合は回数倍) ↓ 430点以上; 約80%が近いうちに病気 285-430点範囲内; 約50% " 215-285点範囲内; 約33% "	配偶者の死	119	子どもが家を離れて生活	44
	離婚	98	仕事上の責任の変化	43
	親密な家族の死	92	住環境の大きな変化	42
	夫婦の別居	79	住む場所が変わる	41
	失業、解雇	79	法律の絡むトラブル	38
	自分自身の重大な傷害や病気	77	学校が始まる/終わる	38
	刑務所収容	75	大きな達成/めたつ	37
	親友の死	70	労働時間や労働条件が変わる	36
	妊娠	66	転校	35
	重大な仕事での再適応	62	クリスマス	30
	抵当権や貸付金の請求権の喪失	61	上司とのトラブル	29
	配偶者との和解	57	レクリエーションが変化したこと	29
	家族の増加	57	100万円以下の抵当権やローン	28
	家族の健康や行動の変化	56	個人的な習慣の変更	27
	財務状況の変化	56	社交活動の大きな変化	27
	仕事からの引退	54	食習慣の変化	27
	仕事のやり方が変化する	51	睡眠習慣の変化	26
	配偶者との口論頻度の変化	51	家族団圓の変化	26
	結婚	50	長期休暇をとる	25
	配偶者が仕事を始めた/やめた	46	教会活動が変化する	22
住むのに障害や困難	45	小さな法律違反	22	
100万円以上の抵当権やローン	44			

ストレス反応

いろいろなストレス（←ライフイベント）や、長くつづくストレスにさらされると

- ・心身の病気にかかりやすくなる

ホルモン分泌が変わり、血管や心臓に悪影響、病気から身体を守る免疫機能を低下

- ・自尊心が低下し、不安が長く続く

- ・不健康な行動をとる

喫煙、アルコール、栄養を無視した食事習慣、薬物

ストレスとのつきあい方

Stress Coping

1. 問題志向型の対処法

ストレスの原因となっている問題点を明確化

改善法を探る、今後の対応策を練る

2. 情動志向型

情動的なストレス反応に働きかける

深呼吸で不安の緩和

気持ちの悪循環を断ち切る

仕事や趣味に没頭する（何らかの活動に身を置く）

旅行に出かける、繁華街に繰り出す、親しい人と楽しく過ごす（気晴らしをする）

（同時に使用）

各項目で○をつけた数字を単純加算

- A) ポジティブ関係コーピング**
1,4,7,10,13,16,19,22,25,27,29,30,31,32,33,34
- B) ネガティブ関係コーピング**
2,5,8,11,14,17,20,23,26,28
- C) 解決先送りコーピング**
3,6,9,12,15,18,21,24
- 各特性が
A) 30点以上、B) 13点以上、C) 16点以上だと強い方
A) 12点以下、B) 1点以下、C) 6点以下だと弱い方

ストレス・マネージメント

行動上の戦略でストレスを軽減させる

1) 身体的な反応をマネージメントする

- 運動…全身を使った運動が効果的（水泳、ダンス、縄跳び、ヨガ、ウォーキング）
瞑想（音楽を聞く、自然を歩く、行きつけの喫茶店でぼーっとする、等でも）
漸進的弛緩法…まず身体の一部から弛緩させ、次第に身体の主要な筋肉の弛緩を
め、最終的には全身の筋肉を全て弛緩させていく技法
誘導イメージ法…穏やかでリラックスできる視覚的なイメージを思い描く
（平穏で心地よい場所（浜辺、湖、森、水に浮いている）にいる自分を鮮明にイ
メージする）
（1日5分間程度を続け、感じ、味覚、香り、音の感覚が実体験に近づき細かにな
ってくると、この場所イメージは不安を軽減しリラックス効果を高めるように
なってくる）

2) 非合理的な行動を修正する

ペースダウン…ストレスは自己生産。

「重要なのは一番にたどり着くことではなく、最終的にたどり着くかどうか」

シンプルに…無秩序・混乱はストレスの素。優先順位をつけてシンプルに。

K. I. S. = Keep It Simple

バランスよく…人生は量より質。“良いストレス”とリラクゼーションとのバランスをとる

仕事、家族、友人、興味、趣味、リクリエーション、地域…いろいろあるけど、何もし
ない時間も実は重要

自分の限界を知り、受け入れる…非現実的で完璧なゴールは、うまく達成できた時でも不十分
な感覚を残す。適切なゴール設定をし、過剰な要求や責任に対
してNoと言えるように。

ソーシャルサポートを探す←＜親密で建設的な他者との関係＞のお陰で健康で元気になれる

家族や友人はストレス度の高い出来事から受ける衝撃を和らげてくれる

感情を書き留める…自分の考えと感情を文章で表現する

3) 思考の混乱を避ける

言葉で対処する

ストレスフルな状況の前に

「一度に一つの段階を踏むだけだ」「落ち着かなくなったら、一休み」「明日には過ぎていること」「今まで何とかやってきた」「実際何をすべきなのか？」

ストレスフルな状況に直面している場合

「さあリラックス、これは自分を傷つけるような事ではない」「整理して、課題に集中」「急ぐことはない、一步一步やればいい」「誰も完べきではない、私はただ自分のベストを尽くすだけだ」「すぐに終わる、そしたら鎮まる」

これらの言葉はストレス状況に多く直面するほど増えていき、自分のための言葉のリスト

が出来上がる

明るくする

ユーモアは苦痛やストレスに対する反応を弱める

笑いは免疫力を高める

4) フラストレーションや葛藤に対処する

必要のないフラストレーション（動機や欲求が何かに阻まれている状態）を回避するために

1. フラストレーションの素を明確に <外的/内的（個人的）>
2. その原因は変えることができるかどうか。変えるためにはどれほど自分が動かなければならないか。少しも自分のコントロール下でないのか。
3. もしその原因が変えられる、もしくは移動させられるなら、必要性のある努力を試す価値があるのでは？

葛藤をより効果的に扱うために

1. 重要な決定をする時には焦らない。情報収集の時間をとり、賛成意見と反対意見を秤にかける。
2. 可能ならば、重要な決定は部分的に行ってみる。
3. うまい妥協案・折衷案を探ってみる。
4. 誰かが失敗したときには、決定を行い、それでやってみる。
優柔不断と葛藤状態は高いコストを要する。

対人ストレスに対するコーピング<大学生用対人ストレスコーピング尺度(加藤,2000)>

以下には,友人関係におけるストレスフルな出来事に遭遇したとき,人がおこなう対処が34項目挙げられています。
あなたが友人とのつきあいでつらい思いをしたときに、以下の対処を普段どの程度使用するかを判断してください。

- よく当てはまる場合； 3
 当てはまる場合； 2
 少し当てはまる場合； 1
 当てはまらない場合； 0
- } を選んで○をつけてください。

	よく当てはまる	当てはまる	少し当てはまる	当てはまらない
1. 相手のことを良く知ろうとした	3	2	1	0
2. かかわり合わないようにした	3	2	1	0
3. 気にしないようにした	3	2	1	0
4. 積極的に話をするようにした	3	2	1	0
5. 話をしないようにした	3	2	1	0
6. そのことにこだわらないようにした	3	2	1	0
7. 積極的にかかわろうとした	3	2	1	0
8. 友達付き合いをしないようにした	3	2	1	0
9. 何とかなると思った	3	2	1	0
10. この経験で何かを学んだと思った	3	2	1	0
11. 無視するようにした	3	2	1	0
12. あまり考えないようにした	3	2	1	0
13. 相手の良いところを探そうとした	3	2	1	0
14. 人を避けた	3	2	1	0
15. 何もせず、自然の成り行きに任せた	3	2	1	0
16. 人間として成長したと思った	3	2	1	0
17. 表面上の付き合いをするようにした	3	2	1	0
18. そのことは忘れるようにした	3	2	1	0
19. 相手を受け入れるようにした	3	2	1	0
20. 1人になった	3	2	1	0
21. こんなものだど割り切った	3	2	1	0
22. 反省した	3	2	1	0
23. 相手と適度な距離を保つようにした	3	2	1	0
24. 自分は自分、人は人と思った	3	2	1	0
25. 相手の気持ちになって考えてみた	3	2	1	0
26. 相手を悪者にした	3	2	1	0
27. たくさんの友人を作ることにした	3	2	1	0
28. 相手の鼻を明かすようなことを考えた	3	2	1	0
29. 自分の意見を言うようにした	3	2	1	0
30. これも社会勉強だと思った	3	2	1	0
31. 自分の存在をアピールした	3	2	1	0
32. 自分のことを見つめ直した	3	2	1	0
33. あいさつをするようにした	3	2	1	0
34. 友人などに相談した	3	2	1	0

1			A
2			B
3			C
4			A
5			B
6			C
7			A
8			B
9			C
10			A
11			B
12			C
13			A
14			B
15			C
16			A
17			B
18			C
19			A
20			B
21			C
22			A
23			B
24			C
25			A
26			B
27			A
28			B
29			A
30			A
31			A
32			A
33			A
34			A
計			
	A	B	C

『ワークショップ人間関係の心理学』藤本忠明・東正潤（編） ナカニシヤ出版 2004 p189

人間関係と幸福感

主観的幸福感

自分がどの程度幸せと感じているか

→ 「主観的幸福」

subjective well-being

主観的幸福感の測定 (Diener et al., 1985 ; 諸井, 2001)

以下の文章は、あなた自身の考えや気持ちにどの程度当てはまるかを答えてください。

主観的幸福感の測定

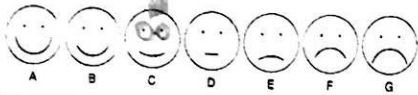


図10-2 アンドリュースらの顔尺度：あなたが全体としての自分の人生についてどのよう
に感じているかをもっともよく表している顔はどれでしょうか？

Andrews & Withey, 1976

『ワークショップ人間関係の心理学』藤本忠明・東正典（編）ナカニシヤ出版 2004 p203

	全く当てはまる	かなり当てはまる	まあまあ当てはまる	さほど当てはまる	ほとんど当てはまる	全く当てはまらない
1. 私は、自分の人生に満足している。	1	2	3	4	5	
2. ほとんどの点で、私の人生は私の理想どおりである。	1	2	3	4	5	
3. 私は、もう一度自分の人生をやり直したとしても、ほとんど同じことになるだろう。	1	2	3	4	5	
4. 私の人生の有様は、素晴らしいものである。	1	2	3	4	5	
5. 今までのところは、私は自分が人生の中で望んでいる重要なものを手に入れている。	1	2	3	4	5	

『ワークショップ人間関係の心理学』藤本忠明・東正典（編）ナカニシヤ出版 2004 p203

あなたの人生は？

みんなが幸せ？

大半の人が比較的幸福 ≠ 「皆が等しく幸福」

主観的幸福感の感じ方には個人差

自分が幸福感を感じている／感じていない

→どのような要因が関連していると考えられるか？

主観的幸福感の規定因

幸せの仮説？

〇〇な人は幸せであるという「常識」は成立する？

↓＜実証結果＞

これらの常識的理解とは異なる結果

幸せ感と関連しない要因

（お金）日々の食事にも困るほど収入がない事は人を不幸にするが、億万長者と中流生活者とを比べて、数段幸せを感じているわけではない

（年齢と性別）

（子どもの有無）

子育ては喜びや充足感をもたらす。一方で思春期の親業など大変な面もIQとの相関は認められていない

（知性）

（身体的魅力）

（田舎に住むこと）

幸福感とやや関連する要因

健康

重大な健康上の障害を持つ人は、他人が思うほど不幸せではない。適応する力を持っている。

社会的、対人的活発度

友人関係ネットワークに満足し、対人関係にも満足している人は、平均レベルの幸せ度を報告。孤独感にさいなまれる人は、とても不幸を感じる傾向。ソーシャルサポートにはストレスを緩和する効果

宗教

非宗教的な人よりも信心深い人は幸せである事が明らかに。国家単位の場合、個人主義の国の方が幸せであるという結果

個人主義文化と集団主義文化

幸福感にもっとも関連する要因

愛と結婚

男女ともに、結婚した人は、独身や死別者よりも幸せという結果。ただし、因果関係は不明。幸せな人はより親密な人間関係と安定した結婚生活をもてる傾向にあるという逆の説明も可能。

仕事

仕事の満足度は、一般的な幸せ感と実質的な関連。

性格要因

自尊心。外向性。楽観主義。人生に対する個人的コントロール感。幸せを感じにくい性格というもの・・・ ↓

<幸福感を増進するプログラム>

<< 心理的well-being >>

△ 2つの幸福感

~~Happy~~ Happiness well-being

Happiness *喜びなど快を得つつ、苦痛を回避した状態（これまで紹介したようなもの）
*快楽主義的見地

well-being *生きる意味を充足し、自己実現に焦点を当て、人々が十全に機能している状態
*幸福論的見地

<心理的well-being尺度>