

愛着スタイル診断テスト

『愛着障害』岡田尊司著 光文社より

下記の質問に対し、過去数年間のご自分の傾向を思い浮かべながら、もっとも当てはまる選択肢を選んでください。ただし、「どちらとも言えない」が多くなりすぎますと、検査の感度は低下してしまいますので、ご注意ください。

I

1. 積極的に新しいことをしたり、新しい場所に出かけたり、新しい人に会ったりする方ですか。
①はい ②いいえ ③どちらとも言えない
2. 誰とでもすぐに打ち解けたり、くつろげる方ですか。
①はい ②いいえ ③どちらとも言えない
3. もし困ったことがあっても、どうにかなると楽観的に考える方ですか。
①はい ②いいえ ③どちらとも言えない
4. 親しい友人や知人のことを心から信頼する方ですか。
①はい ②いいえ ③どちらとも言えない
5. 人を責めたり、攻撃的なりやすいところがありますか。
①はい ②いいえ ③どちらとも言えない
6. 今まで経験のないことをするとき、不安を感じやすい方ですか。
①はい ②いいえ ③どちらとも言えない
7. あなたの親（養育者）は、あなたに対して冷淡なところがありましたか。
①はい ②いいえ ③どちらとも言えない
8. 人はいざというとき、裏切ったり、当てにならなかつたりするものだと思いますか。
①はい ②いいえ ③どちらとも言えない
9. あなたの親（養育者）は、あなたを評価してくれるよりも、批判的ですか。
①はい ②いいえ ③どちらとも言えない
10. 子どものころの思い出は、楽しいことの方が多いですか。
①はい ②いいえ ③どちらとも言えない
11. あなたの親（養育者）に対して、とても感謝していますか。
①はい ②いいえ ③どちらとも言えない
12. つらいことがあったとき、親や家族のことを思い出すと、気持ちが落ち着きますか。

①はい ②いいえ ③どちらとも言えない

13. そばにいなくなっても、一人の人のことを長く思い続ける方ですか。

①一人の人を思い続ける方だ ②次の人を求めてしまう方だ

③どちらとも言えない

II

14. 好き嫌いが激しいですか。

①はい ②いいえ ③どちらとも言えない

15. とてもいい人だと思っていたのに、幻滅したり、嫌いになったりしますか。

①はい ②いいえ ③どちらとも言えない

16. よくイライラしたり、落ち込んだりする方ですか。

①はい ②いいえ ③どちらとも言えない

17. 自分にはあまり取り柄がないと思うことがありますか。

①はい ②いいえ ③どちらとも言えない

18. 拒絶されるのではないかと、不安になることがありますか。

①はい ②いいえ ③どちらとも言えない

19. 良いところより、悪いところの方が気になってしまいますか。

①はい ②いいえ ③どちらとも言えない

20. 自分に自信がある方ですか。

①はい ②いいえ ③どちらとも言えない

21. 人に頼らずに、決断したり行動したりできる方ですか。

①はい ②いいえ ③どちらとも言えない

22. 自分はあまり人から愛されない存在だと思いますか。

①はい ②いいえ ③どちらとも言えない

23. 何か嫌なことがあるとき、引きずってしまう方ですか。

①はい ②いいえ ③どちらとも言えない

24. あなたの親（養育者）から、よく傷つけられるようなことをされましたか。

①はい ②いいえ ③どちらとも言えない

25. あなたの親（養育者）に対して、怒りや恨みを感じることがありますか。

①はい ②いいえ ③どちらとも言えない

III

26. つらいときに、身近な人に接触を求める方ですか。それとも、つらいときほど、接触を求めようとしなくなる方ですか。
- ①接触を求める ②接触を求めない ③どちらとも言えない
27. 親しい対人関係は、あなたにとって重要ですか。
- ①とても重要である ②それほど重要でない ③どちらとも言えない
28. いつも冷静でクールな方ですか。
- ①はい ②いいえ ③どちらとも言えない
29. べたべたした付き合いは、苦手ですか。
- ①はい ②いいえ ③どちらとも言えない
30. 関わりのあった人と別れても、すぐ忘れる方ですか。
- ①はい ②いいえ ③どちらとも言えない
31. 人付き合いより、自分の世界の方が大切ですか。
- ①はい ②いいえ ③どちらとも言えない
32. 自分の力だけが頼りだと思いませんか。
- ①はい ②いいえ ③どちらとも言えない
33. 昔のことはあまり懐かしいと思いませんか。
- ①はい ②いいえ ③どちらとも言えない
34. あまり感情を表情に出さない方ですか。
- ①はい ②いいえ ③どちらとも言えない
35. 恋人や配偶者にも、プライバシーを冒されたくないですか。
- ①はい ②いいえ ③どちらとも言えない
36. 親しい人と肌が触れあったり、抱擁したりするスキンシップをとることを好みますか。それとも、あまり好みませんか。
- ①好む方だ ②あまり好まない ③どちらとも言えない
37. 幼いころのことをよく覚えている方ですか。それともあまり記憶がない方ですか。
- ①よく覚えている ②あまり記憶がない ③どちらとも言えない
38. 親しい人といるときにも、気を遣ってしまう方ですか。
- ①はい ②いいえ ③どちらとも言えない
39. 困っているとき、他人は親切に助けてくれるものだと思いますか。
- ①はい ②いいえ ③どちらとも言えない
40. 他人の善意に気軽にすぎる方ですか。
- ①はい ②いいえ ③どちらとも言えない
41. 失敗を恐れて、チャレンジを避けてしまうことがありますか。
- ①はい ②いいえ ③どちらとも言えない
42. 人と別れるとき、とても悲しく感じたり、動揺する方ですか。
- ①はい ②いいえ ③どちらとも言えない

43. 他人に煩わされず、一人で自由に生きていくのが好きですか。
①はい ②いいえ ③どちらとも言えない
44. あなたにとって、仕事や学業と、恋愛や対人関係のどちらが重要ですか。
①仕事や学業 ②恋愛や対人関係 ③どちらとも言えない
45. あなたが傷ついたり、落ち込んでいるとき、他の人になぐさめてもらったり、話を聞いてもらうことは、どれくらい大事ですか。
①とても重要である ②あまり重要でない ③どちらとも言えない

集計の方法

各質問に対する回答を下記の表の回答番号の欄にご記入ください。質問番号と回答番号がずれないようにご注意ください。回答番号と一致する番号が、右側の A、B、C の欄にあれば、それを○で囲んでください。その作業が終わったら、A、B、C ごとに、○を囲んだものがいくつあったかを数えて、一番下の合計欄に記入してください。

愛着スタイル診断テスト

44. あなたにとって、仕事や学業と、恋愛や対人関係のどちらが重要ですか。
 ①仕事や学業 ②恋愛や対人関係 ③どちらとも言えない
45. あなたが傷ついたり、落ち込んでいるとき、他の人になぐさめてもらったり、話を聞いてもらうことは、どれくらい大事ですか。
 ①とても重要である ②あまり重要でない ③どちらとも言えない

集計の方法

各質問に対する回答を、下記の表の回答番号の欄にご記入ください。質問番号と回答番号がずれないようにご注意ください。回答番号と一致する番号が、右側のA、B、Cの欄にあれば、それを○で囲んでください。その作業が終わったら、A、B、Cごとに、○を囲んだものがいくつあったかを数えて、一番下の合計欄に記入してください。

質問番号	回答番号	A	B	C
1		1		
2		1		2
3		1		
4		1		
5		2		
6		2		
7		2		
8		2		
9		2		
10		1	2	
11		1	2	
12		1	2	
13		1	2	
14			1	
15			1	
16			1	
17			1	

18			1	
19			1	
20			2	
21			2	
22		2	1	
23		2	1	
24		2	1	
25		2	1	
26				2
27				2
28				1
29				1
30				1
31				1
32				1
33				1
34				1
35				1
36				2
37				2
38		2	1	
39		1		2
40		1		2
41				1
42			1	2
43			2	1
44			2	1
45				2
合計				

愛着スタイル診断テスト

判定方法

A、B、Cの合計得点は、それぞれ「安定型愛着スコア」、「不安型愛着スコア」、「回避型愛着スコア」です。

まず、どのスコアがもっとも高かったかに着目してください。それが、あなたの基本的な愛着スタイルだと考えられます。ことに15点以上の場合には、その傾向が非常に強く、10点以上の場合には強いと判定されます。

次に、二番目に高いスコアにも注意してください。5点以上ある場合、その傾向も、無視しがたい要素となっていると言えます。

それらを総合的に踏まえて、各愛着スタイルの判定基準と特徴を示したのが、下の表です。

なお、 \gg の記号は、「非常に大なり」の意味ですが、ここでは、5ポイント以上の差を判定の目安と考えてください。

各愛着スタイルの判定基準と特徴

愛着スタイル	判定基準	特 徴
安定型	安定型スコア \gg 不安型、回避型スコア	愛着不安、愛着回避とも低く、もっとも安定したタイプ
安定—不安型	安定型スコア $>$ 不安型スコア ≥ 5	愛着不安の傾向がみられるが、全体には安定したタイプ
安定—回避型	安定型スコア $>$ 回避型スコア ≥ 5	愛着回避の傾向がみられるが、全体には安定したタイプ
不安型	不安型スコア \gg 安定型、回避型スコア	愛着不安が強く、対人関係に敏感なタイプ
不安—安定型	不安型スコア \geq 安定型スコア ≥ 5	愛着不安が強いが、ある程度適応力があるタイプ
回避型	回避型スコア \gg 安定、不安型スコア	愛着回避が強く、親密な関係になりにくいタイプ
回避—安定型	回避型スコア \geq 安定型スコア ≥ 5	愛着回避が強いが、ある程度適応力があるタイプ
恐れ—回避型	不安型、回避型スコア \gg 安定型スコア	愛着不安、愛着回避とも強く、傷つくことに敏感で、疑り深くなりやすいタイプ