

心はどうやって測れるの？

鈴木公洋

太成学院大学 人間学部

心理カウンセリング学科

- 心って……

直接見られない……

では、どこを、何を、どうやって

測る？ 調べる？

心の測り方

実験法： 心理実験，社会実験など

調査法： アンケート調査など

検査法： 性格検査，認知機能検査

面接法： カウンセリング，インタビュー

観察法： フィールド観察

体験してみましよう

検査法： 5因子性格検査

実験法： 太成学院大学錯視
逆遠近錯視図形

検査法： 5因子性格検査

測定値(得点)が
内容(性格・パーソナリティ)を示す

Big5 (簡便尺度)

次の項目を読んで、あなた自身にどの程度あてはまるかをお答えください。当てはまる番号のひとつに○をつけて下さい。回答は飛ばさないようにお願いします。

「1」から「21」の番号のみお答えください

	全くあてはまらない	ややあてはまらない	どちらともいえない	ややあてはまる	非常にあてはまる	
1	1. 話し好きな	1	2	3	4	5
	2. 自己中心的	1	2	3	4	5
	3. 多才な	1	2	3	4	5
	4. ルーズな	1	2	3	4	5
	5. 悩みがち	1	2	3	4	5
6	6. 外向的	1	2	3	4	5
	7. とげのある	1	2	3	4	5
	8. 想像力に富んだ	1	2	3	4	5
	9. 飽きっぽい	1	2	3	4	5
	10. 不安になりやすい	1	2	3	4	5
11	11. 無口な	1	2	3	4	5
	12. 怒りっぽい	1	2	3	4	5
	13. 視野が広い	1	2	3	4	5
	14. 几帳面な	1	2	3	4	5
	15. 傷つきやすい	1	2	3	4	5
16	16. 陽気な	1	2	3	4	5
	17. 反抗的な	1	2	3	4	5
	18. 独創的な	1	2	3	4	5
	19. 怠惰な (なまけがち)	1	2	3	4	5
	20. 心配性	1	2	3	4	5
21	21. 活動的な	1	2	3	4	5
	22. 攻撃的	1	2	3	4	5
	23. 洞察力のある	1	2	3	4	5
	24. いい加減な	1	2	3	4	5
	25. 動揺しやすい	1	2	3	4	5

採点表						
尺度名	項目番号					尺度得点 (合計点)
外向性	1	6	11	16	21	
			6-(得点)			
調和性	2	7	12	17	22	
	6-(得点)	6-(得点)	6-(得点)	6-(得点)	6-(得点)	
開放性	3	8	13	18	23	
誠実性	4	9	14	19	24	
	6-(得点)	6-(得点)		6-(得点)	6-(得点)	
神経症傾向	5	10	15	20	25	

評価基準					
尺度名	弱い	やや弱い	普通	やや強い	強い
外向性	12以下	13～14	15～19	20～22	23以上
調和性	10以下	11～12	13～16	17～18	19以上
開放性	11以下	12～13	14～17	18～19	20以上
誠実性	8以下	9～10	11～15	16～17	18以上
神経症傾向	14以下	15～16	17～21	22～23	24以上

1 外向性

- 外向性が強い人の傾向
 社交的, でしゃばり, 話し好き, 楽しいことが好き
 営業職向き
 リスクが高い行動をとる無鉄砲さに注意
- 内向性な人の傾向
 静か, でしゃばらない, 受動的, 控えめ, 無口
 臆病になりすぎてチャンスを逃さないように注意

残り4つの性格特性

2 調和性

3 開放性

4 誠実性

5 神経症傾向

(神経症とは直接関係ありません)

実験法： 太成学院大学錯視
逆遠近錯視図形

条件（刺激）による反応（みえ方）から
仕組み（みる仕組み）を明らかにしていく

生活の中にある身近な心理学 — 広告やCMを中心に —

錯視を用いて、注意をひきつける

CM・イメージキャラクター

キャラクターのイメージが商品イメージに重なる

ハロー(光背)効果

商品を試していないのに、よい商品に見える

食欲を**刺激**する**色**を用いる

食欲を**抑制**する**色**を用いる

ニーモニクス

メロディをつけて電話番号を記憶しやすくする

チャンク

語呂合わせで憶えやすくする

783-640(ナヤミ ムヨオ)

117-117(イイナ イイナ)

コンビニの中にも心理学

- ・商品陳列の位置や場所
- ・レジの横にあるから売れる

鈴木敏文

セブン&アイ・ホールディングス 前CEO
POSデータを用い、心理統計学で検討

「夏場でも、気温が25度を下回ると、
寒く感じておでんが売れる」

「冬場でも、気温が高めのときには、
アイスクリームが売れる」

まとめ

- 心は直接目に見ることはできないが、様々な科学的方法を用いて、検討することができる。
- 心理学は人に関わるありとあらゆる側面から研究がされている。
- 心理学によって明らかになったことは、日々の生活の中で利用され、役立っている。

性格検査の結果をみてみよう

- 本尺度は簡易版なので、あくまでも結果については目安とと考えて下さい(本格的に調べたい場合は正式版で)。
- どの性格がよいとか悪いとかといったことを一概に判断すべきものではありません(その場面によって望ましいものは異なってきます)。
- 性格特徴を把握することでその場面に応じた行動や対応に注意を向けることが可能となります。

1 外向性

- 外向性が強い人の傾向
 社交的, でしゃばり, 話し好き, 楽しいことが好き
 営業職向き
 リスクが高い行動をとる無鉄砲さに注意
- 内向性な人の傾向
 静か, でしゃばらない, 受動的, 控えめ, 無口
 臆病になりすぎてチャンスを逃さないように注意

2 調和性

- 調和性の強い人の傾向
気立てが良い, 温か, 協調的, 信頼できる,
人を支援する
周りに同調しすぎて自分を見失わないよう注意
- 調和性が弱い人の傾向
人に左右されない, 怒りっぽい, 同情心がない,
非協調的

3 開放性

- 開放性が強い人の傾向
創造的, 好奇心が強い, 新しいものの好き,
文化的なものに関心を持つ
商品開発, 研究開発, 企画向き
- 開放性が弱い人の傾向
着実, 堅実, 頑固な職人氣質

4 誠実性

- 誠実性が強い人の傾向
 - 仕事や課題に対して責任感を持つ, サボらない,
目標達成を尊ぶ
 - 仕事中毒にならないように注意
- 誠実性が弱い人の傾向
 - 仕事の達成にこだわりを持ちすぎない
 - 無責任, 頼りにならないと思われぬよう注意

5 神経症傾向

- 神経症傾向(≠神経症)の高い人の傾向
心配性, 神経質, ストレスを受けると心理的な苦痛(不安・緊張・落ち込む)を感じやすい
ほとんどの人が加齢とともに低くなっていく
- 神経症傾向の弱い人
情緒的に安定, 穏やか, のんき, 気楽
ストレスに対して対処が遅れないように注意

Big5 (簡便尺度)

次の項目を読んで、あなた自身にどの程度あてはまるかを答えてください。当てはまる番号のひとつに○をつけて下さい。回答は飛ばさないようお願いします。

	全くあてはまらない	ややあてはまらない	どちらともいえない	ややあてはまる	非常にあてはまる
1. 話し好き	1	2	3	4	5
2. 自己中心的	1	2	3	4	5
3. 多才	1	2	3	4	5
4. ルーズ	1	2	3	4	5
5. 悩みがち	1	2	3	4	5
6. 外向的	1	2	3	4	5
7. とげのある	1	2	3	4	5
8. 想像力に富んだ	1	2	3	4	5
9. 飽きっぽい	1	2	3	4	5
10. 不安になりやすい	1	2	3	4	5
11. 無口	1	2	3	4	5
12. 怒りっぽい	1	2	3	4	5
13. 視野が広い	1	2	3	4	5
14. 几帳面	1	2	3	4	5
15. 傷つきやすい	1	2	3	4	5
16. 陽気	1	2	3	4	5
17. 反抗的	1	2	3	4	5
18. 独創的	1	2	3	4	5
19. 怠惰 (なまけがちな)	1	2	3	4	5
20. 心配性	1	2	3	4	5
21. 活動的	1	2	3	4	5
22. 攻撃的	1	2	3	4	5
23. 洞察力のある	1	2	3	4	5
24. いい加減	1	2	3	4	5
25. 動揺しやすい	1	2	3	4	5

採点表						
尺度名	項目番号					尺度得点 (合計点)
外向性	1	6	11	16	21	
			6-(得点)			
調和性	2	7	12	17	22	
	6-(得点)	6-(得点)	6-(得点)	6-(得点)	6-(得点)	
開放性	3	8	13	18	23	
誠実性	4	9	14	19	24	
	6-(得点)	6-(得点)		6-(得点)	6-(得点)	
神経症傾向	5	10	15	20	25	

評価基準					
尺度名	弱い	やや弱い	普通	やや強い	強い
外向性	12以下	13～14	15～19	20～22	23以上
調和性	10以下	11～12	13～16	17～18	19以上
開放性	11以下	12～13	14～17	18～19	20以上
誠実性	8以下	9～10	11～15	16～17	18以上
神経症傾向	14以下	15～16	17～21	22～23	24以上