

〔論文〕 青年期の友人関係における社会的スキル
—きょうだい関係との関連—

Adolescents' Social Skills in Friendship
— The influence of sibling relationship —

藤 田 文
Aya Fujita

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the influence of the sibling relationship on the adolescents' social skills in friendship. One hundred and seventy-seven undergraduate students were asked to complete a questionnaire regarding their sibling relationship and their social skills in friendship. Their sibling relationship was categorized eight types; close, intimate, hostile, dominate, intimate-hostile, intimate-dominate, hostile-dominate, separate. The result showed that the students have hostile and dominate sibling relationship scored lower in the social skill questionnaire than the other students. This result suggested that the students' social skill in friendship related to the sibling relationship. And it was suggested that the single type of sibling relationship disturbed the learning of social skills in friendship.

Key words : social skill, sibling, friendship, adolescence

問題と目的

本研究の目的は、青年期の友人関係における社会的スキルが本人のきょうだい関係とどのような関連を持っているのかを検討することである。

友人関係が良好に営まれているかどうかは青年の精神的健康を左右するといわれている(松井, 1996)。また、青年期においては友人関係を開始したり、維持したりするための社会的スキルを習得することは重要な課題となっており、どのような要因がこの社会的スキルに影響を与えているのかについて検討していく必要があることも指摘されている (Jarvinen & Nicholls, 1996)。

社会的スキルをはじめとする社会性の発達に影響を与える要因としては、母子関係と仲間関係が中心に検討されてきた。しかし、より複雑な社会的ネットワークの中での発達を考慮するためには、きょうだい関係についてもその影響を検討する必要がある (Dunn & Kendrick, 1980 ; Dunn, Kendrick, & MacNamee, 1981 ; Kendrick & Dunn, 1982 ; 小嶋, 1989 ; Pérez-Granados & Callanan, 1997)。きょうだい関係は年齢差があることから親子関係と類似したタ

テの関係であると同時に、同じ子どもという点で友人関係と類似したヨコの関係も合わせ持っている。つまり、きょうだい関係は斜めの関係であって、親子関係と友人関係の橋渡しの役割を果たしているといわれている（依田，1990）。また、友人関係とは異なり、共に生活していることから相互交渉の頻度も高く、感情が抑制されない場面も多いため、独特な社会的スキル学習の場になるともいわれている（齊藤・菊池，1990；繁多・青柳・田島・矢澤，1991）。しかし、実際にきょうだい関係が友人関係や社会的スキルの学習とどのような関係にあるのかを検討した研究は少ないのが現状である。

例えば、Vandell & Wilson（1987）では、生後6ヶ月と9ヶ月の乳児を対象に、母親、きょうだい、仲間との自由遊びが観察され、6ヶ月の時点できょうだいとのやり取りが多かった子どもは、9ヶ月時点で仲間とのやり取りが多いという傾向が見出された。また、和田（1994）では、大学生を対象に、友人関係における社会的スキルときょうだいの数との関係が比較された。この研究では、きょうだいの数が多いほど友人関係を維持するスキルが高いという結果が男性でのみ見られた。ここでは、きょうだいの数が多いほど数多くのきょうだいげんかをして小さいころから良好な関係を維持するにはどうしたらよいかという訓練を積んできたことによってスキルを獲得しているからであろうと考察されている。

これらの研究から、きょうだいの存在が社会的スキルの学習に何らかの影響を与えている事は示唆されるが、どのようなきょうだい関係が社会的スキルと関連があるのかについては、明らかにされていない。そこで、本研究では、青年期の大学生に焦点を当て、どのようなきょうだい関係のタイプが友人関係において用いられる社会的スキルと関連しているのかを明らかにすることを目的とする。

従来、小学生以前のきょうだいを対象とした研究で、「調和・対立・専制・分離」という四つのきょうだい関係タイプが見いだされている（依田，1990）。「調和関係」とは、きょうだいふたりの仲の良い関係で、ふたりの間に親和的な雰囲気認められるものである。具体的には、仲良く一緒に遊ぶ、ゆずりあい、愛撫、奉仕などの行動として現れるとされている。「対立関係」とは、きょうだいふたりの中で、ひとりが優位に立っているのではなく、対等の立場で相互に対立し、張り合っている関係である。具体的には、ものの取り合い、けんか、つかみあい、口論などの行動として現れるとされている。「専制関係」とは、きょうだいふたりの中で、ひとりが優位に立っている関係である。具体的には、ひとりがもうひとりに命令したり、指示を与えたり、圧力を加えたり、物を独占したりするなどの行動として現れるとされている。「分離関係」とは、きょうだい相互の間に、積極的な交渉が認められない関係である。具体的には、それぞれがひとり遊びをしている、傍観している、無関心などの行動として現れるとされている。

しかし、現実場面を考えると、きょうだい関係には仲が良いがけんかもよくするという関係や、仲が良くほとんどけんかをしないという関係も存在するだろう。また同じけんかが多いにしても、専制的な対立であったり、対等な対立であったりなど、より複合的なきょうだい関係が存在すると考えられる。そこで、本研究では、従来のタイプを組み合わせる新たなきょうだい関係の分類を試み、きょうだい関係のタイプと社会的スキルとの関連を検討する。さらに、きょうだいに対して抱く感情についても調査し、きょうだい関係タイプの特徴を明らかにしながら社会的スキルとの関連を考察していく。

ここで問題となるのは、調査対象となるきょうだい関係の時期である。幼少期のきょうだい

関係と現在の青年期のきょうだい関係では異なっている可能性がある。しかし、従来このようなきょうだい関係の発達のな変化に関しては研究がなされていないため、その変化プロセスについては明らかにされていない。したがって、本研究では、小学生時代のきょうだい関係と現在の大学生時代のきょうだい関係について調査し、その発達の变化を検討すると同時に、どちらの時代のきょうだい関係が大学生の社会的スキルと関連があるのかを明らかにする。きょうだいとの接触が多く、親子関係を離れて友人関係が生活の中心となりはじめる小学生時代のきょうだい関係の方が社会的スキルの獲得に大きな影響を与えているのではないかと予想される。

きょうだい構成に関しては、性別、年齢差、人数などを考慮に入れると膨大な種類の構成が存在していることになる。そのすべてを同時に取り扱うのは困難であるので、本研究では、二人きょうだいに絞って二人のきょうだい関係を分析の対象とした。

友人関係において用いられる社会的スキルの測定には、和田（1994）が作成したスキル尺度を採用した。この尺度の中でも、友人関係を開始するときに用いられる関係開始スキルと、友人関係を維持するときに用いられる関係維持スキルという社会的スキルの二側面に焦点をあててきょうだい関係との関連を検討する。

方 法

被験者：本研究の被験者は、短期大学1年生212名、四年制大学1、2年生154名のうち2人きょうだいだった短期大学1年生146名、四年制大学1、2年生50名だった。被験者の内訳は表1のとおりだった。なお、欠損値を含む回答者のデータを分析から除外したため、実際の分析対象者は177名となった。このうち男性は38名、女性は139名だった。

手続き：きょうだい関係に関する質問紙が、大学の講義時間中に集団で実施された。質問紙の内容は、次のとおりだった。

1. きょうだい構成、年齢、性別：きょうだいの構成と年齢と性別について記述させた。

2. きょうだい関係評定：きょうだい関係の三側面である調和（「どのくらい仲が良かったですか？」）、対立（「どのくらいきょうだいげんかをしましたか？」）、専制（「どちらか一方が命令したり指示したり物を独占したりといったような権力を持っていましたか？」）について、5段階で評定するよう求めた。また、この三側面それぞれについて、具体的な経験を自由記述させた。

3. きょうだいに対する感情：きょうだいに対して持つ感情11種類の形容詞（うっとりしい、うらやましい、恐い、ひがみ、かわいい、頼りになる、好き、優しい、自慢できる、関心がある、尊敬できる）について5段階で評定するよう求めた。

上記の2、3の質問について、小学生時代のきょうだい関係と、大学生時代（現在）のきょう

表1 被験者の分布

きょうだい構成		人数
被験者		
姉 兄 姉 兄 姉 兄	姉	妹 2 9
	姉	弟 3 9
	妹	3 4
	妹	3 7
	兄	妹 1 1
	兄	弟 1 1
	弟	9
	弟	7

うだい関係について別々に記入してもらった。

4. 社会的スキル評定質問：大学生の現在の社会的スキルを測定するために、和田（1994）の社会的スキル尺度を採用した。これは、大学生の友人関係における社会的スキルを測定するために作成されたものだった。この中から、関係開始スキル8項目、関係維持スキル13項目を採用した。関係開始スキルとは、友達を作る最初の段階で用いられるスキルで、関係維持スキルとは、友達と付き合いを続けていくという段階で用いられるスキルである。具体的な項目は補足資料1に示した。各項目について、「大変あてはまる」から「全然あてはまらない」の5段階で評定するよう求めた。

結 果

【1】きょうだい関係タイプの分類と発達的变化

まず、被験者のきょうだい関係をタイプ別に分類した。本研究では、従来用いられたきょうだい関係タイプを組み合わせ、より複合的なきょうだい関係タイプの分類を行った。調和・対立・専制関係についての評定値がそれぞれ被験者全員の平均点以上か平均点未満であるかを基準にして、その組み合わせで8タイプに被験者を分類した。調和の平均点は小学生時代が3.4点、大学生時代が3.7点であり、対立の平均点は小学生時代が3.7点、大学生時代が1.7点であり、専制の平均点は小学生時代が3.3点、大学生時代が2.5点だった。

調和、対立、専制すべてが平均点以上の場合を「密接型」として、調和、対立が平均点以上、専制が平均点未満の場合を「調和对立型」として、調和、専制が平均点以上、対立が平均点未満の場合を「調和専制型」として、調和が平均点以上、対立、専制が平均点未満の場合を「調和型」として、対立、専制が平均点以上、調和が平均点未満の場合を「対立専制型」として、対立が平均点以上、調和、専制が平均点未満の場合「対立型」として、専制が平均点以上、調和、対立が平均点未満の場合「専制型」として、調和、対立、専制が平均点未満の場合「分離型」として命名した。

小学生時代のきょうだい関係と大学生時代のきょうだい関係は別々に分類された。各関係タイプが小学生時代と大学生時代のきょうだい関係でどの程度みられるか、その人数分布を表2に示した。

表2 きょうだい関係タイプの人分布

			小学生時代	大学生時代
高	高	高 密接型	1 9	2 3
		低 調和对立型	1 8	1 8
低	高	高 調和専制型	1 3	2 4
		低 調和型	2 1	3 4
高	低	高 対立専制型	3 6	3 1
		低 対立型	3 0	1 8
低	高	高 専制型	1 7	1 4
		低 分離型	2 3	1 5

※ 「高」は得点が平均点以上、「低」は平均点未満を示す。

表2より小学生以前は、対立専制型と対立型が多いが、大学生では調和型と対立専制型が多いことが明らかになった。

次に、個々人のきょうだい関係タイプが発達的にどのように変化するかを検討した。小学生時代のきょうだい関係タイプの分類から大学生時代のきょうだい関係タイプの分類へと、各被験者がどのように変化しているかを分析した。その結果、小学生から大学生にかけてタイプが変化した者が129名(73%)、変化しなかった者が48名(27%)だった。また、変化のパターンは被験者によってさまざまではつきが大きかった。きょうだい関係タイプは発達的に変化し、その発達的变化の仕方には個人差が大きいということが明らかになった。

【2】きょうだい関係タイプ別きょうだいに対する感情

きょうだい関係タイプの特徴を更に明確にするために、きょうだい関係のタイプによってきょうだいに対する感情がどのように異なっているのかを検討した。きょうだい関係タイプ別の11種類の感情形容詞についての評定平均値を、小学生時代と大学生時代で別々に算出した(表3、4参照)。表3、4のデータに基づいて、各形容詞についてきょうだい関係タイプの1要因の分散分析を行った。その結果を表3、4の右側に示した。小学生時代のきょうだい関係では7種類の形容詞で、大学生時代のきょうだい関係では9種類の形容詞できょうだい関係タイプによる感情の有意な違いがみられた。

フィッシャーの下位検定を用いた分析の結果、小学生時代のきょうだい関係では、「調和専制型」「調和型」で肯定的な感情(好き、優しい、自慢できる)が「対立専制型」「対立型」「専制型」よりも多く持たれていた。また、「対立専制型」「専制型」で否定的な感情(うっとうしい)が「調和型」よりも多く持たれていた。大学生時代のきょうだい関係では、「調和对立型」「調和型」で肯定的な感情(頼りになる、好き、優しい、自慢できる、尊敬できる)が「対立専制型」「専制型」よりも多く持たれていた。また、「対立専制型」「専制型」で否定的な感情(うっとうしい)が「調和对立型」「調和専制型」「調和型」よりも多く持たれていた。

【3】きょうだい関係タイプと社会的スキルの関係

きょうだい関係タイプと社会的スキルの関係を検討するため、小学生時代のきょうだい関係と大学生時代のきょうだい関係のタイプ別に、関係開始スキル得点(40点満点)、関係維持スキル得点(65点満点)の平均値を算出した。その結果を図1、2に示した。図1、2に基づき、小学生時代のきょうだい関係と大学生時代のきょうだい関係について、きょうだい関係タイプの1要因の分散分析を行った。それぞれについて関係開始スキルと関係維持スキルの分析を別々に行った。

その結果、関係開始スキルについては有意な差が検出されなかった。関係維持スキルについては、小学生時代のきょうだい関係($F(7,176)=2.86, p<.01$)と大学生時代のきょうだい関係($F(7,176)=2.30, p<.05$)でともに有意差が検出された。フィッシャーの下位検定を行った結果、表5、6に示したきょうだい関係で、関係維持スキル得点に有意差がみられた。

小学生時代のきょうだい関係でも、大学生時代のきょうだい関係でも、「対立型」や「専制型」といった単一的なきょうだい関係タイプが、「密接型」や「対立専制型」や「調和専制型」のような複合的な関係タイプよりも、友人関係を維持するための社会的スキルの得点が有意に低いということが明らかになった。また、大学生時代のきょうだい関係では、「調和型」という単一

的なきょうだい関係も「対立専制型」や「調和専制型」に比べると社会的スキル得点が有意に低い事が明らかになった。

表3 きょうだい関係タイプ別感情評定平均値 (小学生時代)

	きょうだい関係タイプ								分散分析	
	密接	調和对立	調和専制	調和	対立専制	対立	専制	分離	F値	p
うっとうしい	2.8	2.7	2.2	1.8	3.6	3.2	3.3	2.9	5.94	p<.01
うらやましい	2.5	2.8	2.8	2.5	3.1	2.8	2.6	2.4	0.90	n.s.
恐い	2.3	1.8	2.2	2.0	3.1	2.7	1.9	2.7	3.12	p<.01
ひがみ	2.7	2.7	2.3	2.0	2.9	2.9	2.2	2.3	1.84	n.s.
かわいい	3.4	3.1	3.2	2.9	2.0	2.4	2.4	2.3	4.38	p<.01
頼りになる	2.6	2.3	3.0	3.3	2.4	2.8	2.3	3.0	2.07	p<.05
好き	3.7	3.6	3.8	4.3	2.5	3.0	2.8	3.2	11.5	p<.01
優しい	3.2	3.2	3.6	3.7	2.5	2.5	2.7	3.0	3.65	p<.01
自慢できる	3.4	2.9	3.8	3.7	2.8	2.6	2.6	2.8	4.65	p<.01
関心がある	3.0	3.1	3.1	3.3	2.8	2.7	2.5	2.6	1.57	n.s.
尊敬できる	2.3	2.4	2.8	3.1	2.4	2.5	2.1	2.5	1.63	n.s.

表4 きょうだい関係タイプ別感情評定平均値 (大学生時代)

	きょうだい関係タイプ								分散分析	
	密接	調和对立	調和専制	調和	対立専制	対立	専制	分離	F値	p
うっとうしい	1.9	1.6	1.6	1.4	2.9	2.6	2.9	2.0	7.64	p<.01
うらやましい	3.0	2.5	2.9	2.6	2.3	2.7	2.4	2.4	1.12	n.s.
恐い	2.3	1.9	1.8	2.3	2.5	2.7	2.0	1.4	2.22	p<.05
ひがみ	1.3	1.9	2.0	2.1	2.4	2.2	1.8	1.8	0.81	n.s.
かわいい	3.4	3.7	3.1	3.1	2.0	2.2	2.3	1.8	8.27	p<.01
頼りになる	3.5	3.7	3.5	4.0	2.7	2.8	2.6	3.0	4.14	p<.01
好き	3.8	4.7	4.1	4.4	2.9	3.2	2.9	3.1	13.6	p<.01
優しい	3.4	4.1	4.3	4.4	2.8	2.6	2.8	3.4	11.6	p<.01
自慢できる	3.5	3.9	3.6	4.0	2.9	2.8	2.7	3.1	5.38	p<.01
関心がある	3.2	3.7	3.2	3.2	2.5	2.7	1.9	2.7	7.16	p<.01
尊敬できる	3.0	3.7	3.3	3.6	2.5	2.7	2.3	2.9	4.67	p<.01

青年期の友人関係における社会的スキル

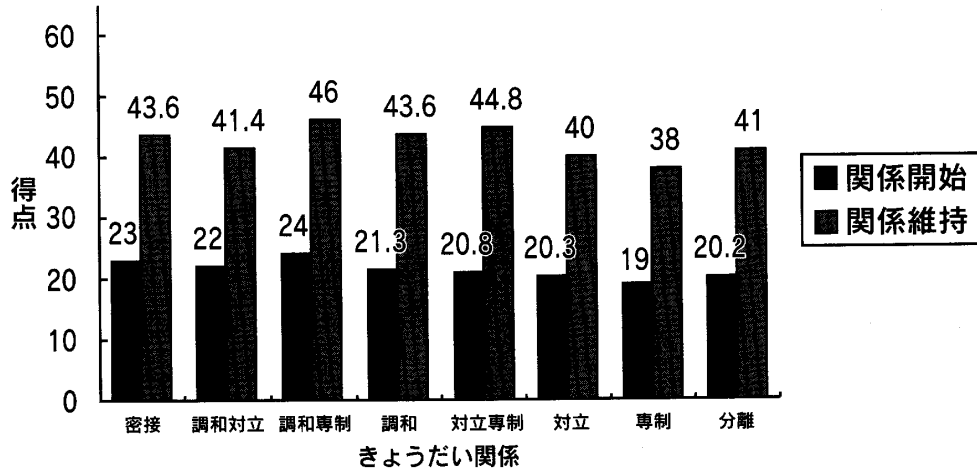


図1 小学生時代のきょうだい関係別社会的スキル得点

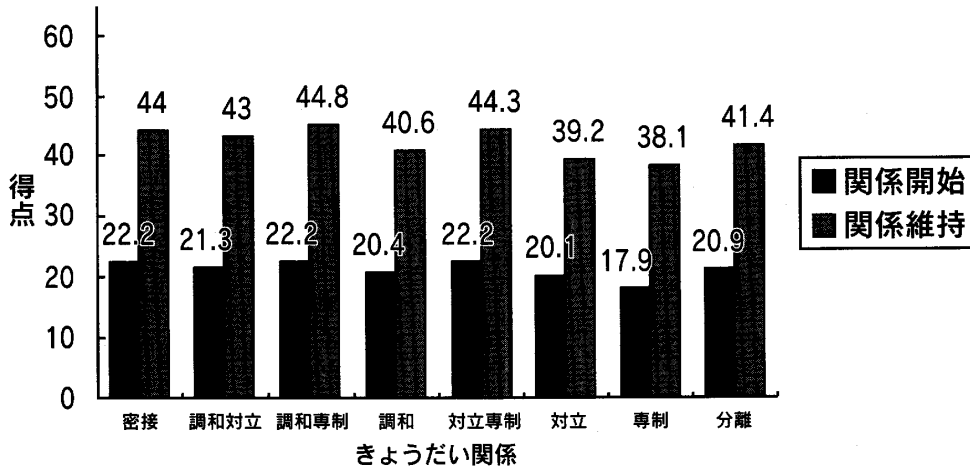


図2 大学生時代のきょうだい関係別社会的スキル得点

表5 関係維持スキルに有意差がみられた小学生時代のきょうだい関係

専制型	<	調和型
専制型	<	密接型
専制型	<	対立専制型
専制型	<	調和専制型
対立型	<	対立専制型
対立型	<	調和専制型

※ <は関係維持スキル得点の大小を示す。

表6 関係維持スキルに有意差がみられた大学生時代のきょうだい関係

専制型	<	密接型
専制型	<	対立専制型
専制型	<	調和専制型
対立型	<	密接型
対立型	<	対立専制型
対立型	<	調和専制型
調和型	<	対立専制型
調和型	<	調和専制型

※ <は関係維持スキル得点の大小を示す。

考 察

本研究の目的は、青年期の友人関係における社会的スキルが本人のきょうだい関係とどのような関連を持っているのかを検討することだった。

まず、本研究では従来みられなかった複合的なきょうだい関係タイプできょうだい関係の分類を試み、きょうだい関係タイプの発達的な変化を検討した。その結果、小学生時代のきょうだい関係では、「対立型」・「対立専制型」が多いが、大学生時代では、「調和型」・「対立専制型」が多いことが明らかになった。小学生から大学生になるにつれてきょうだいげんかが減少し、調和的で親密な関係へと発達的に変化する事が示された。この変化は、仲間関係と類似した発達の変化で、子ども時代には対立葛藤が多いが、加齢にともない種々の社会的スキルや自己コントロール能力を獲得することで、二人の関係がより親密・調和的になっていくと考えられる。

しかし、「対立専制型」というきょうだい関係タイプは大学生でも減少することがなかった。このことから、「対立専制型」という、どちらかが権力を持ちつつ、けんかもするという関係は、年齢差のあるきょうだい関係の基本的なパターンであると推察される。また、個々人のきょうだい関係の発達的な変化には、個人差が大きかった。今後、個人差を含めたきょうだい関係の発達的な変化をさらに検討していく必要がある。

次に、きょうだい関係タイプの特徴をより明らかにするために、きょうだい関係タイプ別のきょうだいに対して抱く感情について検討した。その結果、「調和対立型」「調和専制型」「調和型」のように調和関係を含んだきょうだい関係では、やはり相手に対して抱く感情も肯定的なものが多かった。その一方で、「対立専制型」「専制型」といったきょうだい関係タイプでは、他のきょうだい関係タイプと比較して相手に対して否定的な感情を抱いているということが明らかになった。

では、このようなきょうだい関係タイプは社会的スキルと関連を持っているのであろうか。この点を検討するために、友人関係開始スキルと維持スキルの得点がきょうだい関係タイプによって異なっているのかを分析した。その結果、友人関係開始スキルにはきょうだい関係タイプによる有意な差はみられず、関係維持スキルにのみ有意差が見られた。このことから、きょうだい関係タイプは、友人関係を維持するために用いられるスキルと関連していることが明らかになった。また、小学生時代・大学生時代どちらのきょうだい関係でも、「専制型」や「対立型」に分類された被験者は、「密接型」「対立専制型」や「調和専制型」に分類された被験者よりも友人関係維持スキル得点が低いということが明らかになった。

「密接型」や「対立専制型」や「調和専制型」は、対等な関係と専制的な関係をあわせ持っている複合的な関係タイプであるといえる。これに対して「専制型」や「対立型」は、単一的な関係タイプであるといえる。このような点から、本研究の結果は、対等な対立関係や調和関係があると同時に専制的な関係があるというまさに斜めのきょうだい関係が友人関係を維持するための社会的スキルと関連していることを示唆している。

また、感情の分析より、「専制型」と「対立専制型」は両タイプともきょうだいに対して否定的な感情を持つ事が多かった。しかし、「専制型」は社会的スキル得点が低く、「対立専制型」は社会的スキルの得点が高かった。このことから、きょうだいに対して持っている感情が否定的だからといって社会的スキルの学習が阻害されるわけではないと言えよう。

これらのことから、きょうだいがいれば必ず斜めの関係が生じて社会的スキルの学習の場になるというわけではなく、二人の関係の中で、対等な横の関係と専制的な縦の関係が同時に体験されるような本当の意味での斜めのきょうだい関係が生じている場合に社会的スキル学習の場になりうるのではないかと考えられる。しかし、本研究ではきょうだい関係と社会的スキルの因果性が明らかにされたわけではないので、きょうだい関係と友人関係における社会的スキルの関連が示されたという事に結論はとどめるべきであろう。

本研究の結果は、小学生時代のきょうだい関係と大学生時代のきょうだい関係の両方に同じように認められた。このことから、きょうだい関係と友人関係における社会的スキルの関連がかなり強いと考えられる。しかし、きょうだい関係は発達的に変化しており、その発達的变化は個人によってばらつきが大きかった。つまり、小学生時代に「専制型」や「対立型」に分類された被験者と大学生時代に「専制型」や「対立型」に分類された被験者は異なっていた。このことから、小学生時代のきょうだい関係も大学生時代のきょうだい関係も両方関連はしているが、その関連の仕方はおそらく異なっていると考えられる。従って、今後、きょうだい関係の発達的变化の個人差も考慮に入れながらこの関連性を検討する必要がある。さらに、「専制型」「対立型」という単一的なきょうだい関係の質を具体的な相互作用の内容や出生順位を考慮に入れながら明らかにしていく必要があるだろう。

引用文献

- Dunn,J., & Kendrick,C. 1980 The arrival of a sibling: change in patterns of interaction between mother and first-born child. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*,21,119-132.
- Dunn,J., Kendrick,C., & MacNamee,R 1981 The reaction of first-born children to the birth of a sibling: mothers' reports. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*,22,1-18.
- 繁多進・青柳肇・田島信元・矢澤圭介 1991 社会性の発達心理学 福村出版
- Jarvinen,D.W., & Nicholls,J.G. 1996 Adolescents' social goals,beliefs,about the causes of social success, and satisfaction in peer relations. *Developmental Psychology*,32,435-441.
- Kendrick,C., & Dunn,J. 1982 Protest or pleasure? The response of first-born children to interactions between their mother and infant siblings. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*,23,117-129.
- 菊池章夫・堀毛一也 1994 社会的スキルの心理学 川島書店
- 松井豊 1996 親離れから異性との親密な関係の成立まで 斎藤誠一(編) 青年期の人間関係 培風館 Pp19-54.
- Pérez-Granados, D. R., & Callanan, M. A. 1997 Conversations with mothers and siblings : Young children's semantic and conceptual development. *Developmental Psychology*,33,120-134.
- 齊藤耕二・菊池章夫 1990 社会化の心理学ハンドブック 川島書店
- Vandell,D.L., & Wilson,K.S. 1987 Infants' interactions with mother,siblings, and peer :Contrasts and relations between interaction systems. *Child Development*,58,176-186.
- 依田明 1990 きょうだいの研究 大日本図書
- 和田実 1994 社会的スキル尺度のこと 菊池章夫・堀毛一也(編) 社会的スキルの心理学 川島書店 Pp184-191.

謝 辞

調査の実施に協力していただきました九州大学吉村匠平先生、大分大学藤田敦先生、また、調査に回答していただいた学生の皆様に厚くお礼申し上げます。調査の実施と結果の分析にあたっては、堀なつきさんと山本幸代さん（大分県立芸術文化短期大学1997年度卒業）の協力を得ました。記して感謝いたします。

付録 社会的スキル尺度の質問項目

<関係開始スキル>

1. 同性の人と知り合いになりたいと思ったら、見ず知らずの人にも話しかける。
2. デートしたいと思った人に自分を売り込むことができる。
3. 友達になりたいと思った同性の人に良い第一印象を示すことができる。
4. 知り合いになりたいと思ったら、異性の見ず知らずの人にも話しかけることができる。
5. 知り合いになりたいと思った同性の人に自分を売り込むことができる。
6. デートしたいと思った人に好意を示すことができる。
7. 新しい関係をつくるためにあまり知らない人の集まりにも参加することができる。
8. 初対面の人と話すとき、飾ることなく本当の自分を表現する。

<関係維持スキル>

1. 自分に関して恥ずかしいと思っていることでも親密な友達に話す。
2. 重要な人生決定、例えば進路選択や職業選択について、親密な友達自身の考えや気持ちを考慮して、相談にのる。
3. 親密な友達との不一致が大きな喧嘩になり始めたとき、自分が間違っていると認める。
4. 新しい友達に“本当の自分”を話す。
5. 親密な友達が家族やクラスメートの問題に対処するのを助ける。
6. 喧嘩で友達の立場をとり、実際に彼らの考え方を理解できる。
7. 自分が不安や恐怖に感じている問題について親密な友達に話す。
8. 親密な友達が他の友達の悪口を言うのを忍耐強く聞く。
9. 表面的な会話から、互いに本当の友達になれるような、親密な会話へもっていける。
10. 親密な友達が落ち込んでいるとき、力になってあげる。
11. 自分の防御的な壁を取り払って、親密な友達を信用する。
12. 友達の問題が自分には関心のないときでも純粋に同情的な関心を示す。
13. 親密な友達と、どちらかと言えば自分の方から定期的に連絡を取っている。