

## (参考) S S E S対象スキルの説明

因子	スキル	説明	行動例
(広い心への開放性)	好奇心	考えへの関心、向学心、理解と知的探究、知識欲旺盛な思考態度。	読書や新たな目的地への旅行が好き。 逆の例：変化が嫌い。新製品を探ることに興味がない。
	忍耐力	さまざまな観点に進んで立つ、多様性の尊重、外国の人々や文化をよく理解している。	背景が違う友人がいる。 逆の例：外国人や背景が違う人が嫌い。
	創造性	探究や失敗からの学習、洞察、直観力によって新しい方法や考え方を編み出す。	独創的な洞察がある。高く評価される手工芸品や芸術品を制作する。 逆の例：月並みに行動する。芸術に興味がない。
作業の成果 (誠実性)	責任感	約束を守ったり、時間を厳守したりできて、信頼できる。	約束の時間どおりに着く。日課をすぐにこなす。 逆の例：取り決め/約束を守らない。
	自制心	個人的な目標を達成するために、注意散漫や突然の衝動を避け、現在の作業に注意を集中できる。	重要な作業が完了するまで、楽しい活動を先送りにする。性急に事を進めない。 逆の例：熟慮せずにものを言いがちである。暴飲する。
	ねばり強さ	完了するまで作業や活動をたゆまず続けられる。	着手した宿題や仕事を完了する。 逆の例：障害/注意をそらすものに直面すると、すぐに諦める。
他者との関わり (外向性)	社交性	友人であれ、他人であれ、他者に近づき、社会的つながりをつくって維持することができる。	共同作業に長けている。人前で話すのが得意。 逆の例：大人数のチームとの協力で苦労することがある。人前で話すのを避ける。
	積極性	自信を持って意見や要求、気持ちを声に出し、社会的影響を及ぼすことができる。	クラス内やチーム内で他者の面倒を見る。 逆の例：他者の先導を待つ。意見が合わないときは、沈黙を守る。
	活発さ	精力的にわくわくしながら、のびのびと日常生活を送る。	常に忙しい。長時間労働する。 逆の例：身体的な原因がないのにすぐに疲れる。
協働 (協調性)	共感	他者を理解し、その安寧を気に掛ける。親密な関係を大事にして心を注ぐ。	動揺している友人慰める。ホームレスに同情する。 逆の例：他者の気持ちを誤解したり、無視したり、軽視したりしがちである。
	信頼	他者は一般に善意を抱いていると考え、過ちを犯した者を許す。	人に物を貸す。厳しい態度や批判的態度を取らないようにする。 逆の例：対人関係で隠し立てをしたり、疑ったりする。
	協同	他者と仲良く暮らし、すべての人々の相互の結びつきを大事にする。	人と簡単に仲良くなる。集団が下した決定を尊重する。 逆の例：他者と議論や衝突に陥りがちである。妥協しない傾向がある。
感情抑制 (安定性)	ストレス耐性	不安を効果的に和らげ、問題を冷静に解決できる(気を楽にして、ストレスにうまく対処する)。	たいていリラックスしている。プレッシャーを強く感じる状況で良い結果を出す。 逆の例：心配事があることがほとんどである。なかなか寝つけない、よく眠れない。
	楽観主義	自分自身と人生全体についての前向きで楽観的な期待。	たいてい機嫌がいい。 逆の例：悲しい気分のことが多い。不安を覚えたり、自分は価値のない人間だと感じたりする傾向がある。
	感情コントロール	不満を感じたときに腹立ちや怒り、苛立ちを抑える効果的な方法。	葛藤状況で感情をコントロールする。 逆の例：すぐに動揺する。むら気である。
補助的指標	達成動機	自分自身について高い基準を定め、それを満たすように努力する。	何らかの活動で高い熟達度に達するのを楽しむ。 逆の例：専門的な能力を含め、いかなる活動でも熟達することに興味がない。
	自己効力感	課題をこなして目標を達成する自分の力に対する確信の強さ。	予想外の出来事に直面しても冷静さを保つ。 逆の例：難しい状況を避ける。