

自分の信念(スキーマ)に気づく

手順

それぞれの項目についてたいいていの場合どう感じるか印をつけてください。

	0 まったく あてはま らない	1 あまり あてはま らない	2 どちら ともい えない	3 少し あては まる	4 非常 によく あては まる
1 私は人から批判されると、いつも動揺してしまう	0	1	2	3	4
2 誰かに非難されると、自分が非常につまらない人間のように感じる	0	1	2	3	4
3 自分が幸福である人間だと感じるためには、他人から認められる必要がある	0	1	2	3	4
4 誰かに批判されると防衛的になってしまうことはよくある	0	1	2	3	4
5 他人が私をどう見ているかによって自尊心が左右されやすい	0	1	2	3	4
(承認のスキーマ) 1~5の小計 点					
6 他人から愛されなければ、幸福を感じたり、自己表現できていると感じることができない	0	1	2	3	4
7 人から愛されていないと、きっと不幸になる	0	1	2	3	4
8 誰かに拒絶されると、自分はどこかおかしいところがあるのではないかと思ってしまう	0	1	2	3	4
9 自分が幸福で価値ある人間だと感じるためには、人から愛されていなければならない	0	1	2	3	4
10ひとりぼっちで愛されないなら、不幸に違いない	0	1	2	3	4
(愛情のスキーマ) 6~10の小計 点					
11私はあまり人生に成功していると言えないので、気持ちが動揺してしまうことがある	0	1	2	3	4
12輝かしい経歴や社会的地位、富や名声を得ている人は、そうでない人に比べて幸せそうに見える	0	1	2	3	4
13素晴らしい功績をあげている人は、そうでない人に比べて価値がある	0	1	2	3	4
14自分より頭が良く成功している人に対して、劣等感を持つことがある	0	1	2	3	4
15自分がどれだけ生産的で成功できているかに、自尊心が左右されやすい	0	1	2	3	4
(達成のスキーマ) 11~15の小計 点					

	0 まったく まらない	1 あまり あては まらない	2 どちら ともい えない	3 少し あては まる	4 非常 によく あては まる
16もし失敗やミスをすれば、人から軽んじられるだろう	0	1	2	3	4
17失敗すると、自分がよりつまらない人間だと思ってしまう	0	1	2	3	4
18自分がこれまでにおかしたミスを全部人に知られたら軽蔑されるだろう	0	1	2	3	4
19ミスをするといつも動揺してしまう	0	1	2	3	4
20自分が完璧であるように努力すべきだと感じる	0	1	2	3	4
(完璧主義のスキーマ) 16~20の小計 点					
21人が私の期待に応えてくれないと、しばしば動揺してしまう	0	1	2	3	4
22他人からもっとよい扱いを受ける権利があるとしばしば感じる	0	1	2	3	4
23人間関係における問題は、たいてい相手方に非がある	0	1	2	3	4
24人にイライラさせられたり、欲求不満を感じるがよくある	0	1	2	3	4
25自分には、他人からもっと良い扱いを受ける権利がある	0	1	2	3	4
(権利のスキーマ) 21~25の小計 点					
26人にムっとされると、罪悪感を感じるがよくある	0	1	2	3	4
27友人や家族とうまくやっていけないと、とても自己批判的になってしまう	0	1	2	3	4
28人間関係で問題があると、たいてい自分を責めてしまう	0	1	2	3	4
29誰かが私に腹を立てると、いつも悪いのは自分であるように感じる	0	1	2	3	4
30他人を喜ばせることができないと、自己批判的になってしまう	0	1	2	3	4
(自己非難のスキーマ) 26~30の小計 点					
31事態が少しも良い方向に変わっていかないと、悲観的に考える	0	1	2	3	4
32人生における問題を解決するのは難しすぎる、もしくは不可能だろう	0	1	2	3	4
33自分の気分は自分ではどうすることもできないと思う	0	1	2	3	4
34心から幸せで、自分が価値ある人間だと感じる時がくるとは思えない	0	1	2	3	4
35私の問題を解決するために他人ができることなどほとんどない	0	1	2	3	4
(絶望のスキーマ) 31~35の小計 点					