

<p>あなたがふだん、どんなことを考え、どのように感じ、          どんなことをしているかについてお聞きします。          以下の文章を読んで、それぞれの文章はあなたにとって          どのくらいあてはまりますか。          「0：まったくそう思わない」～「4：とてもそう思う」の中から、          そうだと思うもの<u>1つ</u>に○をつけてください。</p>		ま っ た く そ う 思 わ な い	少 し だ け そ う 思 う	ま あ そ う 思 う	そ う 思 う	と て も そ う 思 う
(1)	幸せだと思えるようになるまで、私の人生は良いものにはならない	0	1	2	3	4
(2)	自分の考えや気持ちは、私の人生をダメにする	0	1	2	3	4
(3)	自分が自分の欠点だと思うところは、きっとそうに違いない	0	1	2	3	4
(4)	心臓の動きがドキドキとはやいなら、 自分の調子がどこか悪いに違いない	0	1	2	3	4
(5)	イライラしたり、いやな気分の時はいつでも、 大切な事でもするのをやめてしまう	0	1	2	3	4
(6)	自分を悲しく暗い気持ちにさせるような思いをもっているとき、 学校ではいつもより物事がうまくいかない	0	1	2	3	4
(7)	私は自分の気持ちが怖い	0	1	2	3	4
(8)	いやな気持ちになった時、私は いつものように友達に接することができない	0	1	2	3	4