

## Work5 頑固な思い込みチェック

①空欄に、そう思う = 2、ときどきそう思う = 1、全くそう思わない = 0 を記入します。

1	どんな人からも好かれない								
2	うまくできないことはやりたくない								
3	間違っただけをした人間は罰を受けるべきだ								
4	嫌なことが起こるのではと心配で仕方がない								
5	重要な決定は先延ばしにしてしまうことが多い								
6	平凡な親からは平凡な子しか生まれえないと思う								
7	いつまでも何もしないでのおんびりしてられる								
8	他人が私を悪く言っているととても気になる								
9	多少の失敗は許される		-						
10	人間は罪を償えば立ち直ることができる			-					
11	将来のことを考えると不安で仕方がない								
12	嫌なことはしたくない								
13	過去のことにいつまでもこだわらない							-	
14	働き過ぎる人はかわいそうだと思う								
15	人から批判されるとすぐに落ち込んでしまう								
16	私がすることは絶対に成功させたい								
17	すべての人間は根はよい人間だと思う			-					
18	心配事が頭から離れないことがよくある								
19	成功するには多少の苦勞はつきものである							-	
20	過去の出来事を思い出してよく後悔する								
21	宝くじで3億円当てて一生遊んで暮らしたい								
22	私を嫌う人がいても、その人の勝手である		-						
23	人よりうまくできないと不愉快になる								
24	罰を受けるは人を正しくさせている								
25	私や身近な人の死についてよく考える								
26	結果は努力した後についてくる							-	

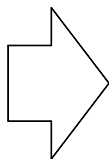
27	違った道を歩めばもっといい人生が送れたと思う							
28	多少忙しくても充実した生活を送りたい							-
29	人から目標にされたり尊敬されたい							
30	失敗をすると落ち込んでしまう							
31	私を裏切った人とは絶交をする							
32	一か八かやってみようと思う				-			
33	何の事件もない平凡な人生がよい							
34	嫌なことはすぐに忘れる						-	
35	アリとギリギリスの話ならギリギリスになりたい							
36	人が私をどう思おうと我が道を行く	-						
37	小さなことがよく気になる							
38	人間は同じ過ちを犯すものである							
39	人生はどんな不幸が何が起こるかわからない							
40	自分の問題に直面することは避けることが多い							
41	人間の根本の性格などは変わらないと思う							
42	南の島の砂浜でずっと寝ころんでいたい							
43	人に認められることはとても重要だ							
44	上手くできないことでも挑戦しようと思う		-					
45	悪いことをした人間はだめな人間である							
46	予想できない危険は心配しても仕方がない				-			
47	責任のあることは嫌いだ							
48	人間は過去の経験によって支配されている							
49	暇な時間があると退屈だ							-
		A	B	C	D	E	F	G

②合計しなさい。「-」は引き算をします。

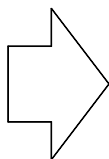
③【 】に点数を記入します。

④点数の高い「頑固な思い込み」を「柔軟な考え方」に書き換えます。

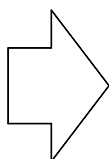
A【 】人から愛されたり認められたいしなければならない。



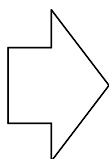
B【 】自分は完璧でなければならない。



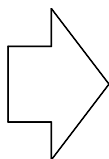
C【 】悪人は存在してはいけないし、罰せられるべきだ。



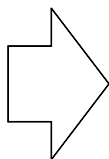
D【 】よく知らないことや不確実なことに恐怖や不安を感じるのは当然だ。



E【 】困難な状況や責任のかかる状況は避ける方が楽である。



F【 】過去の出来事が、現在を決定しているのだから仕方ない。



G【 】努力せずに暮らしていても、幸せになることは可能だ。

