

～自分の考え方のクセを知ろう～

【チェック方法】

- ①自分の考え方のクセを振り返ってみましょう
- ②下記設問 1～18について、右の自分の傾向に当てはまる4段階の数字に○を付けましょう
- ③右のA～Fの位置の□にその数字を記入し、合計点を下記レーダーチャートに当てはめ、線で結びましょう

自分の傾向

よく当てはまる	やや当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
---------	---------	------------	-----------

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

- 1 証拠もないのに、良くない結果を予想してしまう
- 2 友達とトラブルがあると『友達が私を嫌いになった』と感じてしまう
- 3 根拠もないのに、事態はこれから確実に悪くなると考えてしまう
- 4 人の、ふとした言動のせいで『あの人は私を避けている』と感じる
- 5 自分に関係がないと分かっている事でも、自分に関連づけて考える
- 6 他人の成功や長所は過大に考え、他人の失敗や短所は過小評価する
- 7 その物事は完璧か悲惨かのどちらしかないと、極端に考える
- 8 ○○しなければいけないと考えて、自分にプレッシャーを与える
- 9 ○○すべきだったのにと考えて、後悔してしまう
- 10 何か悪いことが起こると、何度も繰り返して起こるように感じる
- 11 1つでも良くないことがあると、世の中全てがそうだと感じてしまう
- 12 トラブルやミスが起きると、関係ないことでも自分を責めてしまう
- 13 物事を極端に白か黒かのどちらかに分けて考える
- 14 根拠もないのに、人が私に悪く反応したと早合点してしまう
- 15 自分の失敗や短所は過大に考え、自分の成功や長所は過小評価する
- 16 曖昧な状況が苦手で、物事を良いか悪いかはっきりさせたい
- 17 一度立てた計画は、どんなに困難があってもやり遂げるべきだ
- 18 悪いことが起きると、自分のせいであるかのように考えてしまう

1 2 3 4

合計点

Diagram showing six boxes labeled A through F, each with a downward arrow above it. Box E is highlighted with a black border.

