

## 資料リスト

- |       |                |       |                   |
|-------|----------------|-------|-------------------|
| 資料1.  | 主観的健康感尺度       | 資料21. | 日本不合理的信念テスト       |
| 資料2.  | 10段階主観的幸福感評定尺度 | 資料22. | 7段階主観的幸福感尺度       |
| 資料3.  | アンケート          | 資料23. | 達成傾向尺度（男性用）       |
| 資料4.  | カウンセリング用紙      | 資料24. | 達成傾向尺度（女性用）       |
| 資料5.  | 事実と思考の区別       | 資料25. | 孤独感尺度             |
| 資料6.  | 事実と思考の区別の練習問題  | 資料26. | 自動思考記録用紙の見本例      |
| 資料7.  | 認知の歪み          | 資料27. | 自動思考記録用紙          |
| 資料8.  | 認知の歪みの練習問題     | 資料28. | 相談記録用紙            |
| 資料9.  | 行動変容           | 資料29. | ソーシャルスキルズインベントリー  |
| 資料10. | 行動変容の練習問題      | 資料30. | 行動記録用紙の見本例        |
| 資料11. | 14の基本原則        | 資料31. | 行動記録用紙            |
| 資料12. | 14の基本原則の練習問題   | 資料32. | 自己実現傾向質問紙         |
| 資料13. | 10段階感情頻度評定尺度   | 資料33. | 記録用紙（実現リスト）       |
| 資料14. | 10段階自覚的障害単位    | 資料34. | ロチェスターインターアクションレコ |
| 資料15. | 多面的感情状態尺度      | 資料35. | 記録用紙（活動リスト）       |
| 資料16. | 出来事再生報告        | 資料36. | 記録用紙の見本例（認知）      |
| 資料17. | 幸せになるための戦略     | 資料37. | 記録用紙（認知）          |
| 資料18. | 出来事記録用紙の見本例    | 資料38. | 記録用紙の見本例（行動）      |
| 資料19. | 出来事記録用紙        | 資料39. | 記録用紙（行動）          |
| 資料20. | 宿題報告用紙         | 資料40. | 自己受容測定尺度          |
|       |                | 資料41. | 記録用紙の見本例（改定版認知行動） |
|       |                | 資料42. | 記録用紙（改定版認知行動）     |

資料 1 主観的健康感尺度

SH

日付 平成\_\_年\_\_月\_\_日  
 NO. \_\_\_\_\_  
 氏名 \_\_\_\_\_  
 生年月日 昭和\_\_年\_\_月\_\_日  
 性別 男・女

それぞれの質問をよく読み、あなたが感じたままを教えてください。質問には正しい答え、間違っ  
 た答えはありません。回答する場合、どれを選ぶか迷うことがあるかもしれませんが、どれかひとつ  
 を選び○印をつけてください。必ず全部の質問に教えてください。

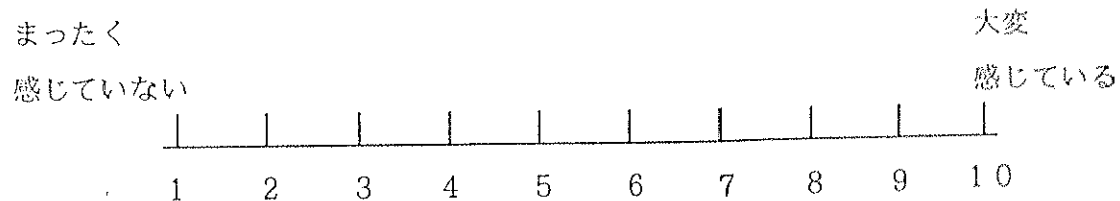
	ま そつ うた く な い わ	や そ う な い わ	や そ う 思 う	ま そつ た く 思 う
1 嫌なことも運動すると忘れてしまう方だと思う。	1	2	3	4
2 物事を悪い方へと考えがちだと思う。	1	2	3	4
3 疲れやすい方だと思う。	1	2	3	4
4 気分は安定している方だと思う。	1	2	3	4
5 日頃からあれこれと悩む方だと思う。	1	2	3	4
6 あまり疲れを感じることはない方だと思う。	1	2	3	4
7 無気力な方だと思う。	1	2	3	4
8 食習慣は規則的だと思う。	1	2	3	4
9 気分的にすくれないことが多い方だと思う。	1	2	3	4
10 スポーツは積極的にやる方だと思う。	1	2	3	4
11 食欲がないと感じられるときが多いと思う。	1	2	3	4
12 いつもきまった時間にトイレに行く方だ。	1	2	3	4
13 くよくよすることはあまりない方だと思う。	1	2	3	4
14 気分がふさぎこむことはない方だと思う。	1	2	3	4
15 慣れないことはできるだけしない方だ。	1	2	3	4
16 人と話をするのが面倒だと感じる事がよくある。	1	2	3	4

	ま そつたく ない 思わ	や そや そう 思わ ない	や そや そう 思う	ま そつたく そう 思う
17 何となくよく眠れなかったという感じをもつことがよくある。	1	2	3	4
18 何となく不健康だと思ふことがよくある。	1	2	3	4
19 イライラすることが多い方だと思ふ。	1	2	3	4
20 あまり夜ふかしをしない方だと思ふ。	1	2	3	4
21 自分の生活は不規則だと思ふ。	1	2	3	4
22 人と一緒に仕事をするのが好きな方だと思ふ。	1	2	3	4
23 じっとしているのは嫌いな方だと思ふ。	1	2	3	4
24 いつも朝の目覚めは良い方だと思ふ。	1	2	3	4
25 毎日楽しくすごしている方だと思ふ。	1	2	3	4
26 家に一日中閉じ込もっていることが多いと思ふ。	1	2	3	4
27 部屋でごろごろすることが多いと思ふ。	1	2	3	4
28 何となく体調がすぐれないと思ふときがよくある。	1	2	3	4
29 積極的に物事に取り組む方だと思ふ。	1	2	3	4
30 身体がだるいと思ふことはあまりない。	1	2	3	4
31 いつでも充実感がある方だと思ふ。	1	2	3	4
32 かなり無理をすることができる方だと思ふ。	1	2	3	4
33 今、自分は健康だと感じている。	1	2	3	4

資料 2 10段階主観的幸福感評定尺度

番号 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_ 男・女 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 日時 \_\_\_\_\_

あなたは最近、どのくらい幸せを感じていますか。①まったく感じていないから、⑩大変感じているまでのうち、自分に当てはまると思われる数字に○印をつけて下さい。



### 資料 3 アンケート

プログラムは、あなたにとって役にたったかどうかを答えてください（ひとつに○をつけてください）。

大変 役にたった ( )

まあまあ役にたった ( )

あまり 役にたたなかった ( )

まったく役にたたなかった ( )

資料 4      カウンセリング用紙

1. 本人

氏名 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 男・女    No. \_\_\_\_\_

2. 生育歴

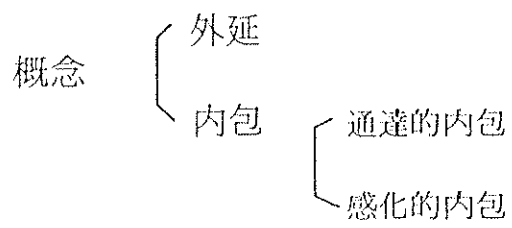
3. 家庭

ことばの抽象化レベル

抽象的



具体的



資料 6

事実と思考の区別の練習問題

次のことばの抽象化レベルを低くするためにはどこをどのように変えれば良いでしょう。書きかえてください。

1. 太郎はいたずらをしていた。  
( 太郎は障子に穴を開けた。 )
2. 太郎は勉強していなかった。  
( 太郎はテレビを見ていた。 )
3. 太郎はわがままで。  
( 太郎はピーマンが嫌いだから食べない。 )
4. 太郎はやさしい。  
( 太郎はA君がけがをした時、傷の手当てをしていた。 )
5. A君は不まじめです。  
( )
6. 私はアルバイト先で失敗しました。  
( )
7. この間、Bさんとけんかした。  
( )
8. 夕べお母さんに叱られた。  
( )
9. お父さんがこわい顔で怒った。  
( )
10. 試験でひどい点数を取った。  
( )



## 資料 7 認知の歪み

A 出来事

B 信念 → D 反論

C 結果 → E 効果

一様化 → 多様化  
絶対主義 → 相対主義  
抽象論 → 具体論

1. 全てか無かの思考
2. 破局的な見方
3. 過度の一般化、レッテル貼り
4. 選択的抽出
5. 肯定的側面の否認
6. 独断的推論  
読心術  
否定的予測
7. 誇大視と極微視
8. 感情的論法
9. すべし表現
10. 自己関係づけ

資料 8

認知の歪みの練習問題

次の考えの中には認知の歪みがあります。どんな種類の歪みがあるのかを（ ）内に書いて、下線の部分に反論を書いてみてください。

1. 「自分はこの仕事に絶望した。だからこの仕事には向かない」 (感情的論法 )  
自分がこの仕事に対して抱いていた考えと現実とは違っていた。

---

2. 「あの人は謝るべきだ」 (すべし思考 )  
あの人は謝らないより謝った方が良いと思う。

---

3. 「あの人に嫌われたら生きてはいけない」 (破局的見方 )  
あの人に嫌われるより好かれる方が良いけれど、嫌われても死ぬことはない。

---

4. 「私は怠け者だ」 (過度の一般化 )  
私は怠けることがよくある。

---

5. 「私の一生で今が一番大事だから失敗できない」 (選択的抽出 )  
今は私にとって大事な時のひとつだ。

---

6. 「私は何をやっても失敗する」 ( )

---

7. 「どんなにやってもうまくいくことはない」 ( )

---

8. 「あの人は自分より何をしても上手だ」 ( )

---

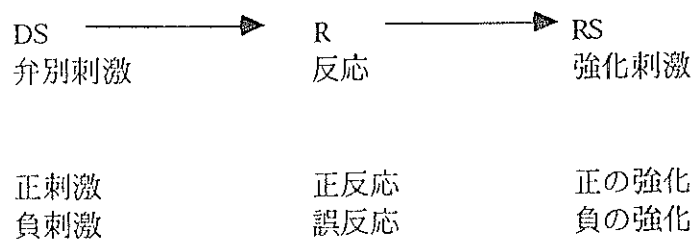
9. 「100点を取らなければダメだ」 ( )

---

10. 「私が近寄ると彼は避けて行ってしまう」 ( )

---

## 資料 9 行動変容



1. 目標設定
2. モデリング
3. 介助
4. 弁別刺激
5. 強化刺激 { 物質的強化  
                  社会的強化
6. シェイピング { 順向型  
                      背向型
7. フェイディング

## 資料 10 行動変容の練習問題

次の目標を達成するためのプログラムを作成しなさい。

〔目標〕

〇〇に対してうまく自己主張する。

<プログラム>

- ステップ1 〇〇の目を見て〇〇の話をじっと聞く。
- ステップ2 〇〇が言いたいことをことばにして返す。
- ステップ3 ゆっくり間を置き低めの声で自分の意見を一言だけ付け加える。
- ステップ4 ゆっくり間を置き低めの声で自分の意見を一文だけ付け加える。
- ステップ5 ゆっくり間を置き低めの声で自分の意見の理由を一文だけ付け加える。

<自己強化刺激>

- これができたら〇〇をしよう。
- この目標までやれたら行きたいと思っていた〇〇へ行こう。
- ここまでできたら〇〇を食べよう。
- ここまでやれたら〇〇をもらおう。

〔目標〕

話をしたことがない憧れの彼女（彼）とデートする。

<プログラム>

- ステップ1 \_\_\_\_\_
- ステップ2 \_\_\_\_\_
- ステップ3 \_\_\_\_\_
- ステップ4 \_\_\_\_\_
- ステップ5 \_\_\_\_\_

<自己強化刺激>

---

---



めること！ あなたはいくつか良いポイントをつかまなければならない——1  
日に数回、よくできたことについて考えリストを書く。しかし、自分が何をして  
も、自分を好きになるために良い理由を捜すことをあきらめてはならない——あ  
なたは自分自身を満足させるためには、自分の良い面をいくら見つけても見つける  
過ぎということはないであろう。あなたは自分を好きになるだけの価値がある  
——そして、それをするために謝罪や言い訳などをする必要はない！ それは、  
まさに態度である——そうして幸せな人がすることをしなさい。そして自分自  
身を好きになろうと決心しなさい。

幸せな人は、自分自身を受け入れる。幸せな人は自分に欠点や不充分さや悪い  
点があっても、幸せに生きることができる。誰もが欠点を持っている！ まさに、  
幸せな人も不幸せな人と同じだけ持っている！ 違いはつまり：幸せな人は、欠  
点を自然なこととして人間らしさとして寛大に受け入れる——そして、幸せな  
人はとにかく自分が好きであるが、一方、不幸せな人は自分をみじめにして、自  
分自身を落としいれ、まったく同じ欠点であっても自分を批判する。完全な者は  
誰もいない。そして、幸せな人は完全であることを期待しない。幸せな人は良いと  
ころも悪いところも、全体の部分としてまん丸い人間として受け入れる。完全主  
義を止めなさい。幸せな人たちだって、不充分なのに、自分が不充分なことでは  
自分自身を苦しめるのはやめにしなさい。それはすべて選択の問題である：欠点を  
受け入れなさい。そうしなければ欠点のために自分をみじめにする——受け入  
れるかどうか選択するのはあなただ。

幸せな人は自分を知っている。幸せな人は、自分自身や自分のパーソナリ  
ティーや自分の動機づけや要求や目標を深く理解し洞察している。あなたは自分  
自身を知れば知る程、あなたにとって人生はうまくいく！

幸せな人は自分自身を助ける。幸せな人は、自分に「ボールを投げ掛ける」他  
者次第にはならない。幸せな人は他者の意見より自分自身の天性を信じている。  
そして他者を喜ばすために自分の行動を曲げて生きるより、自分が楽しむことに  
集中している。もしあなたが幸せな人になれるなら、もっと今より幸せに  
なれるであろう。もっと独立して自分を充実させるように努力しなさい——自  
分の要求にあった仕事をしなさい。自分自身を信頼しなさい。——あなたは自  
分においてのエキスパートである！ あなた自身程、あなたについて決定を下せ  
る位置にいる人はいない。結論を言えば、あなた自身で生きなさい！ あなたが  
したいことをしなさい。皆が望んでいることではない。家が考えていることに、  
あまり恐れなことはないことだ——他者が認めることに打ち勝つことにだけは、妥協し  
ないことだ。たぶん、他者が認めることには価値はない！ もしあなたが、友人  
や家族のために自分がしたいことができないなら、その人たちはあなたにとって  
悪い人たちだ（もっと悪く言えば、その人たちはあなたを心配しているとい  
う人ではない！）あるがままたを掘り起こすことができる人が他にいるとい  
うことを信じなさい。あなたがまわりの人たちが望むやり方を続けければ、その人た  
ちは幸せになれる。しかしあなた自身は幸せになれるのか？ このことについて  
考えなさい！

<現実志向でありなさい>

幸せな人は、ほとんどの場合今日に生きている。幸せな人は現在の中に巻き込  
まれている。幸せな人は現実のすべての一瞬一瞬を美しい細かな生活を味わう。  
幸せな人は現実と接触し続ける。

次のようなことに時間を費やしている人もいる：A. 絶えず、過去の古傷や苦  
しさや否定的な考えを蒸し返している；B. 成功や輝かしい「古き良き日々」に  
生きている；C. 「自分の船がやってくる時」理想の日を夢見ている；D. 絶えず、  
恐ろしい未来の出来事を考えて悩んですり減らしている。これらの4つの組み合  
わせという者もいる。しかし、幸せな人は、次のようなことに気づいている。  
A. 過去の悲しい出来事を、今日に引きずる必要はない。B. 過去が良かったなら、  
それと同じくらい、今日もよくできるはずだ。C. 幸せになるのは今日であって、  
明日は手に届くものではない。D. 人のほとんどの悩みは、現実には起こらない。  
これは、今日に生きる人を自由に、生き生きとした瞬間を作る。現在はただ現実  
の物事があるだけである。過去や未来に過度に引きずり込まれないことだ。今日  
は自分に関わっている。自分が経験した人生の中で今週をベストにしなさい。そ  
うすればあなたの残された人生は自然に改良されるであろう。

## 2. 論理柔軟認知

<肯定的、楽観的思考を発達させなさい>

幸せはどこから来るのだろうか？ それは自分の心の中のみを起こる。幸せと





うか？ あなたは常に完全な行動に向かっているか？ あるいは、あなた自身は、あなた自身に満足しているか？ もしあなたが、あなた自身に満足していないならば、あなたは、あなた自身に満足していないか？ もしあなたが、あなた自身に満足していないならば、あなたは、あなた自身に満足していないか？

あなたはいつ幸せになるのだろうか？ ほとんどの人が、「・・・する」と私はいふ。あなたはいつ幸せになるのだろうか？ ほとんどの人が、「・・・する」と私はいふ。あなたはいつ幸せになるのだろうか？ ほとんどの人が、「・・・する」と私はいふ。

あなたはいつ幸せになるのだろうか？ ほとんどの人が、「・・・する」と私はいふ。あなたはいつ幸せになるのだろうか？ ほとんどの人が、「・・・する」と私はいふ。あなたはいつ幸せになるのだろうか？ ほとんどの人が、「・・・する」と私はいふ。

あなたはいつ幸せになるのだろうか？ ほとんどの人が、「・・・する」と私はいふ。あなたはいつ幸せになるのだろうか？ ほとんどの人が、「・・・する」と私はいふ。あなたはいつ幸せになるのだろうか？ ほとんどの人が、「・・・する」と私はいふ。

あなたはいつ幸せになるのだろうか？ ほとんどの人が、「・・・する」と私はいふ。あなたはいつ幸せになるのだろうか？ ほとんどの人が、「・・・する」と私はいふ。あなたはいつ幸せになるのだろうか？ ほとんどの人が、「・・・する」と私はいふ。

あなたはいつ幸せになるのだろうか？ ほとんどの人が、「・・・する」と私はいふ。あなたはいつ幸せになるのだろうか？ ほとんどの人が、「・・・する」と私はいふ。あなたはいつ幸せになるのだろうか？ ほとんどの人が、「・・・する」と私はいふ。

あなたはいつ幸せになるのだろうか？ ほとんどの人が、「・・・する」と私はいふ。あなたはいつ幸せになるのだろうか？ ほとんどの人が、「・・・する」と私はいふ。あなたはいつ幸せになるのだろうか？ ほとんどの人が、「・・・する」と私はいふ。

### 3. 問題処理行動

＜悩むことを止めなさい＞

悩みは、個人的幸せの「主要な敵」である。幸せな人は悩まない。幸せな人は形を悩まなく、個人的事業を学んでいるので、悩まない。1. 悩みは楽しくない考えをなす3つの重要なことである（そして、幸せな人は、否定的で緊張をつくるような考えをなす抱くこととあまり時間を費やさない）。2. 悩みは努力する価値がない（幸せな人は研究が示すことを知っている。それはつまり、人の悩みの90%は、実際には世に起らないということである）。3. ほとんどの悩みはコントロールできない（世に起らないという事実）。——「悩みごと雑誌」をつけると、自分でこれを証明することができる。——

来週と再来週に起こるような気がするすべての悩みを書き出してみる。その後自分の悩みのいくつが本当に起こったかを見なさい。自分の悩みの内、90%が実際には起こらなかったことに気づくだろう。もし、あなたの悩みが止まらないなら「思考切り換え」を試してみなさい（その代わりに、肯定的思考を考えなさい）。—— または、何か他のものに忙しくてそれを忘れなさい。思い出して下さい。もし、まさに今、あなたの悩みを避けるためにできることが何もないなら、「悩んでもむだ」ということを。

計画することと悩むことを混同しないで下さい。もし、活動や計画で未来の問題を除去できるなら、何かそのようなことを行いなさい。しかし、すり減らしたり、気をもんだり、悩んだりすることだけに停まらないで下さい。それは何も良い、働きはしない——まさにあなたを不幸にするだけだ。

＜否定的な感情や問題を除去しなさい＞

幸せな人は物事にふたをしない。もし自分を悩ませていることがあれば、幸せな人は信頼できる人に話す。幸せな人は「自分の胸の内」を表す。幸せな人は自分の感情動や感情を内に留めることより表そうとする。もしある物事があなたを苦しめ、外へ出す方向を見つけて感じていることを表現し、緊張を解きなさい！もし、泣きたいなら泣きなさい；枕を叩いて；ブロックを張りまくって；「沈黙の流れ」を止めて；何でもよい——出ていくこと！そして、話し始めなさい！

情動や感情を「閉じ込めること」——人間同士の葛藤に直面した時に主張できないこと——「すべてを内に留める」傾向、これらは他の何よりも、心理学的苦痛の最もはっきりした原因である。慢性的に否定的情動を閉じ込めることは、心理学的問題を生むだけでなく、おおいに身体的病気の原因となるということが証明されている。情動的ストレスが形成されると、最終的には身体的か心理的かどちらかの健康を害する！情動的ストレスを押し退けなさい。そうしなければ情動的ストレスがあなたを押し退けてしまうだろう。

幸せな人は、自分が助けを必要とする時に気づく。幸せな人は自分の生活の否定的側面があまりに大きくて扱えないことに気づいたら、専門家の助けや相談を求め、幸せな人は、過去からの悲しい感情や怒りや罪悪感のせいで今日を楽しく過ごすことができない時はそのような葛藤を外に出そうとする。現在の状況から必要であることを行おうか、緊張やストレスを除去するように物事を変える。幸せな人は、必要が生じたら人間のジレンマの中でエキスパートと言えよう。ストレスを処理するには、理最のトレーニング援助を得ることを恐れない。幸せな人は、問題が自分にとって最大の前に自分の問題に援助を求め、不幸せな人は、問題が最大になるまで待ち、自分をみじめにする。そしてしばしば、援助なしでひとり苦しみ、必要の時必要な時は専門家の援助や相談を受けなさい。

### 4. 自己実現目標

＜意味ある仕事に生産的でありなさい＞

幸せな人々は、自分自身を意味あるものとみなしている。幸せな人々は、多くの「おもしろいこと」を持っているが、また、自分が、有意義で重要だと思える意味ある追求や活動や計画に、多くの時間を費やしている。あなたにとって、何が重要であるか？あなたは、意味や意義を得るために、何をやるのか？もし、あなたが判らないなら、それを考えめぐらすことが必要である。もし、判っているなら、毎週、あなたにとって、本当に意味のあることを行うことに時間を費やすべきである。

幸せな人々は、生産的である。幸せな人々は、いったん成し遂げたいことを知ったなら、生産的にしっかりとその目標に向かって働き続ける傾向がある。長い時間の非生産性や遅延は人の幸せを特に荒廃させている。物事を先に伸ばさないこ





を評価し、そしてあなたができることの範囲で、そのような関係に一生懸命努める。  
あなたの親密な人たちとの「質のある時間」を持ち、その人たちとの関係を高めら  
れるようなことをしてみなさい。それがあなたの最高の幸せへの投資になりうるで  
あろう。

幸せになるための基本原理を5項目にまとめて下線にに記載しなさい。そして、それぞれについてキーワードを< >内に書き、それを説明しなさい。

1.

< \_\_\_\_\_ >

< \_\_\_\_\_ >

< \_\_\_\_\_ >

2.

< \_\_\_\_\_ >

< \_\_\_\_\_ >

< \_\_\_\_\_ >

3.

< \_\_\_\_\_ >

< \_\_\_\_\_ >

4.

< \_\_\_\_\_ >

< \_\_\_\_\_ >

5.

< \_\_\_\_\_ >

< \_\_\_\_\_ >

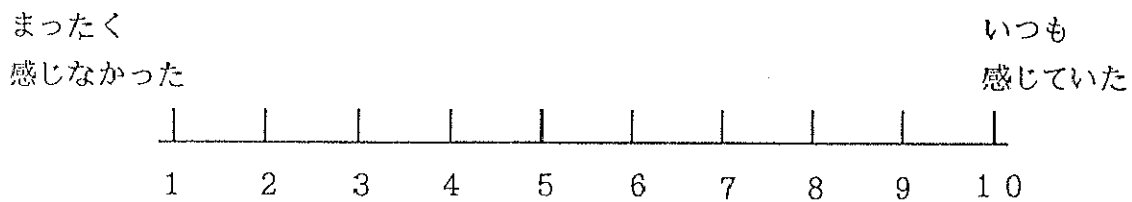
< \_\_\_\_\_ >

< \_\_\_\_\_ >

SWB (頻度)

番号 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_ 男・女 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 日時 \_\_\_\_\_

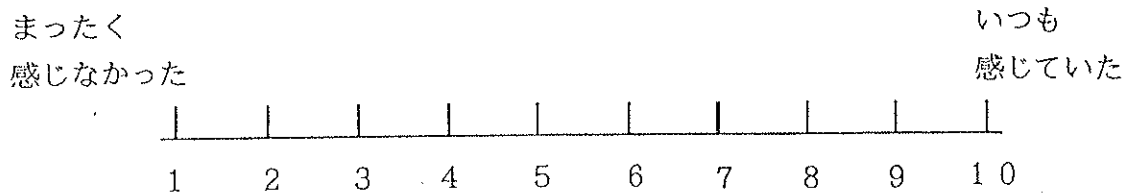
あなたは、この1週間で、どのくらいしばしば快適な気持ちを感じましたか。①まったく感じなかったから、⑩いつも感じていたまでのうち、自分に当てはまると思われる数字に○印をつけて下さい。



## 資料14 10段階自覚的障害単位

番号 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_ 男・女 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 日時 \_\_\_\_\_

あなたは、この1週間で、どのくらいしばしば不快な気持ちを感じましたか。①まったく感じなかったから、⑩いつも感じていたまでのうち、自分に当てはまると思われる数字に○印をつけて下さい。





資料15 多面的感情状態尺度

番号 氏名 男・女 年令 日時  
 あなたは、次の言葉が示す感情それぞれについて、この1週間、どの程度強く感じましたか。①まったく感じなかったから、④はっきり感じたまでのうち、自分に当てはまると思われる数字に1つずつ○印をつけて下さい。

- |               |
|---------------|
| 1. まったく感じなかった |
| 2. あまり感じなかった  |
| 3. 少し感じた      |
| 4. はっきり感じた    |

1. はつらつとした	1	2	3	4	21. 思慮深い	1	2	3	4
2. 悲観した	1	2	3	4	22. ぼうぜんとした	1	2	3	4
3. 無関心な	1	2	3	4	23. おっとりした	1	2	3	4
4. ゆったりした	1	2	3	4	24. のんきな	1	2	3	4
5. びくりとした	1	2	3	4	25. 鋭敏な	1	2	3	4
6. 動揺した	1	2	3	4	26. 無気力な	1	2	3	4
7. 活気のある	1	2	3	4	27. 丁重な	1	2	3	4
8. 気力に満ちた	1	2	3	4	28. 憎らしい	1	2	3	4
9. 注意深い	1	2	3	4	29. びっくりした	1	2	3	4
10. 元気いっぱい	1	2	3	4	30. むしゃくしゃした	1	2	3	4
11. ぼやぼやした	1	2	3	4	31. ゆるんだ	1	2	3	4
12. そくそくした	1	2	3	4	32. かわいらしい	1	2	3	4
13. 自信がない	1	2	3	4	33. 気持ちの良い	1	2	3	4
14. 気長な	1	2	3	4	34. のどかな	1	2	3	4
15. 挑戦的な	1	2	3	4	35. 快適な	1	2	3	4
16. はっとした	1	2	3	4	36. だるい	1	2	3	4
17. 悩んでいる	1	2	3	4	37. くよくよした	1	2	3	4
18. 気分を害した	1	2	3	4	38. 驚いた	1	2	3	4
19. 引け目を 感じている	1	2	3	4	39. 真剣な	1	2	3	4
20. おこった	1	2	3	4	40. うろたえた	1	2	3	4

41. 快調な	1	2	3	4
42. ばかりしい	1	2	3	4
43. 攻撃的な	1	2	3	4
44. ふさぎこんだ	1	2	3	4
45. 情け深い	1	2	3	4
46. あこがれた	1	2	3	4
47. 恋しい	1	2	3	4
48. つまらない	1	2	3	4
49. 平静な	1	2	3	4
50. 機嫌の良い	1	2	3	4
51. 愛らしい	1	2	3	4
52. ゆっくりした	1	2	3	4
53. 慎重な	1	2	3	4
54. 疲れた	1	2	3	4
55. 陽気な	1	2	3	4
56. おろおろした	1	2	3	4
57. うらんだ	1	2	3	4
58. ていねいな	1	2	3	4
59. うっとりした	1	2	3	4
60. すてきな	1	2	3	4

61. むっとした	1	2	3	4
62. のんびりした	1	2	3	4
63. どきどきした	1	2	3	4
64. 不機嫌な	1	2	3	4
65. 懸命な	1	2	3	4
66. 緊張した	1	2	3	4
67. ぼんやりした	1	2	3	4
68. かれんな	1	2	3	4
69. かつとした	1	2	3	4
70. 不安な	1	2	3	4
71. 気がかりな	1	2	3	4
72. 好きな	1	2	3	4
73. さわやかな	1	2	3	4
74. やわらいだ	1	2	3	4
75. 敵意のある	1	2	3	4
76. 用心深い	1	2	3	4
77. いとおしい	1	2	3	4
78. 物悲しい	1	2	3	4
79. 沈んだ	1	2	3	4
80. 退屈な	1	2	3	4



今までで、やってみて「おもしろかったことのリスト」を作る

「社会的な集まり」（他の人といっしょに何かをする機会）をアレンジする。

古い友達に会う。

コミュニティーの社会行事に参加する。

クラブに参加する。

ボランティアワークに参加する。

自分にとって「意味あるもの」は何かを考え、いったん成し遂げたいと思ったことは先に伸ばさない。

今日自分は何ができたのか、どれだけ昨日と変わったところがあったのか、良くできたことをあげて、「日々の小さな達成リスト」を作る。

毎日の活動に見通しをもって、「小さな目標」を設定する。

ほんの少しでもできたことに対して、「報酬や特別な待遇」を自分に与える

これができたら好きな〇〇を食べよう。

この目標までやれたら行きたいと思っていた〇〇へ行こう。

自分に起こるかもしれないと思って不安なことをあげてみて、「悩み事リスト」をつけ、後でその内いくつ実際に起こったかを数えてみる。

いやな思考や感情がわいたら、「思考切り換え」を行う。次のようなことを、ゆっくり思い浮かべる。

楽しい自然場面

うれしかった出来事

成功体験

今日のささやかな楽しみを見つける。

自分の目標や要求は、高すぎないかどうかを考え、手に届く範囲の現実的な目標を設定する。

自分の注意を自分から外へ向ける。

肯定的なものへ焦点を向け、「肯定的事物リスト」を作る。

自分のまわりの人の長所をあげる。

自分にとって良いと思われるものをあげる。

現実思考にもどり、次のような「ことばを心の中で」つぶやく。

過去の悲しい出来事を引きずるのは自分の損。

過去が良かったなら、それと同じくらい今日も良くできるはずだ。

幸せになることを明日にまわす必要はない。

人のほとんどの悩みは現実には起こらない。

自分を好きになるための努力をあきらめてはならない。自分に価値を認めるために、「生産的なこと」をする。

地域共同体への活動。

チャリティーワーク。

自分を自分で好きになるだけの価値ある人にするために自分を教育する。自分の「技術」を高め、それをいかす場を見つける。

自分に向けた何かの能力を伸ばすために、教育を受ける。

何かの資格を得るための努力。

自分をおとしめることはやめる。他人に言ったら失礼になるような次のようなことばを、自分に対して心の中でつぶやくことはやめる。

私はなんて馬鹿なんだ。

自分には何の能もない。

私は何をやってもだめだ。

自分なんか生きていてもしょうがない。

「外出」して、社会的なパーソナリティーを目指す。

興味や目標をわかちあえるクラブや組織に参加。

ほほえむ（幸せに見える人に、人々は集まってくる）。

新しい人に自分から声をかける。

他者に振り回されず、「自分の天性」を信じる。

他者がどう考えているかをあれこれと推測することはやめる。

他者の意向によって行動するのではなく自分に正直になる。

最初の出会いで一番良い自分を見せようとしなない。

他者を喜ばせるために行動するのではなく、自分を喜ばせるために生きる。

感情を封じ込めることは止めて、「緊張を解く」。

泣きたいなら泣く。

ブロックや枕を叩く。

沈黙の流れを止めて、話し出す。

愛する人たちと親しく付き合うことは、人を最高に幸せにするものだということに気づく。

「親密な人間関係」を作ることに最大限努力する。

愛ある人たちと付き合うことに、時間を使えるように、一日を計画する。

結果ではなく、友情や愛情を育むプロセスを大切にする。いっしょに喜び、楽しめることを見つける。

何が自分にとって大切なのかを考え、大切なものを一番から順番にあげていき、自分の「個人的優先リスト」を作る。そして、幸せをそのトップに置く。自分の色々な領域で、自分が「どれくらい幸せであるかを分析」する。それに合わせて、生活を修正する。

家庭での幸せ度。

仕事場や学校での幸せ度。

余暇での幸せ度。

就職は、収入やその他の労働条件より、自分の適性を考え、その仕事に就いたら、自分がどれくらい幸せになれるかどうかということを最も優先する。

資料 18 出来事記録用紙の見本例

NO.	氏名	日時
A. 出来事		
2 番目に入った会社のあるおじさんが、「あんなブスは受付には向かない。」と、他の人達に言っていたのを聞いてしまった。(別の課の上司)		
B. 自動思考		D. 反論
1. 私は受付には向かない。		1. 私を面接して合格にしてくれた人達が私を受付に決めたんだ。あのおじさんが向かないと思っても、面接した人達は向いていると思ってそう決めたんだ。
2. もう私は働けない。		2. 働けなくてもいい。今は考えたくない これからは、未だ判らない。
3. あんなおじさんの顔はもう見たくない。		3. おじさんが私を嫌っているのと同様に私もおじさんを嫌っている。同等だ。
C. 結果	(程度)	E. 効果 (程度)
1. 悲しみ	(90) %	1. 悲しみ (70) %
2. 不安	(90) %	2. 不安 (70) %
3. 怒り	(50) %	3. 怒り (50) %

資料 19 出来事記録用紙

NO. \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_ 日時 \_\_\_\_\_

A. 不快だったり不安を感じた出来事

B. 自動思考		D. 反論	
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
C. 結果	(程度)	E. 効果	(程度)
1.	( ) %	1.	( ) %
2.	( ) %	2.	( ) %
3.	( ) %	3.	( ) %





番号 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_ 男・女 日時 \_\_\_\_\_

宿題 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

実際に行った内容を詳しく書いてください。

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

自己評価 (1 - 10点)

達成度 ( ) 点

満足度 ( ) 点

資料21 日本不合理的信念テスト

I B

番号 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_ 男・女 \_\_\_\_\_ 日時 \_\_\_\_\_

人にはいろいろな考え方があります。次のそれぞれの考え方について、自分がどのくらいそういう考えをもつか、最もよく合うものの番号を○で囲んでください。

	ま っ た く そ う 思 う	だ い たい そ う 思 う	ど ち ら で も な い	あ ま り そ う 思 わ な い	ま っ た く そ う 思 わ な い
1. 知らないことがあるなんて我慢できない。	5	4	3	2	1
2. 家族が落ち込んでいたら自分も落ち込むのが当然だ。	5	4	3	2	1
3. 一度取り掛かった仕事はどんなことがあっても最後までやり遂げるべきだ。	5	4	3	2	1
4. 頼れる友達がいなければやっていけない。	5	4	3	2	1
5. 私は欠点のない人間でなければならない。	5	4	3	2	1
6. 何事も現在より良くなるべきだ。	5	4	3	2	1
7. この世は親切と安らぎの場所であるべきだ。	5	4	3	2	1
8. 自分で考えるよりまず人に相談するべきだ。	5	4	3	2	1
9. 幼児期に形成された性格を変えることはできない。	5	4	3	2	1
10. いつも自分を引っ張っていつてくれる人が必要だ。	5	4	3	2	1
11. 憂鬱や悲しみの感情はコントロール不可能だ。	5	4	3	2	1
12. 何をやってもうまくいかない時にはすっかりやる気をなくして当然だ。	5	4	3	2	1
13. たくさんの仕事を引き受けても立派にこなさなければならぬ。	5	4	3	2	1
14. 不道德なことをする人は堕落した人間だ。	5	4	3	2	1
15. 物事は完全無欠に成し遂げねばならない。	5	4	3	2	1
16. 私は常に業績を上げなければならない。	5	4	3	2	1
17. 私を不当に苦しめる人は復讐されて当然だ。	5	4	3	2	1
18. 人は倫理に反して行動すべきではない。	5	4	3	2	1
19. 批判されたり文句を言われたりすると腹が立つのは当たり前だ。	5	4	3	2	1
20. 何もしなくてよい状態が最上の幸福だ。	5	4	3	2	1
21. 大切な仕事をしているときに邪魔されるのは我慢のならないことだ。	5	4	3	2	1
22. 嘘をつくことは悪いことだから罰せられて当然だ。	5	4	3	2	1
23. わたしの悩みの原因は社会的慣習の圧力のためだ。	5	4	3	2	1
24. いつも目覚ましい行いをしなくてはならない。	5	4	3	2	1
25. 戦争が起こったらわたしの人生はおしまいだ。	5	4	3	2	1
26. いざこざが起こったときには知らん顔をしているのに越したことはない。	5	4	3	2	1
27. 偉大な人に頼ってその恩恵をこうむらなければ損だ。	5	4	3	2	1

28.	相談できる人が常にいないとこまる。	5	4	3	2	1
29.	一度の誤りが破局につながる。	5	4	3	2	1
30.	飛行機は墜落の危険があるから乗らない。	5	4	3	2	1
31.	危険や困難なことには近づかないことだ。	5	4	3	2	1
32.	怒りや絶望の感情はコントロール不可能だ。	5	4	3	2	1
33.	面倒がふりかからぬよう目立たないでいる方がいい。	5	4	3	2	1
34.	自分の評判が落ちることなどあってはならない。	5	4	3	2	1
35.	子供のころの不幸せなできごとが今も尾を引いている。	5	4	3	2	1
36.	結果が同じならなるべく楽な道をとるほうが利口だ。	5	4	3	2	1
37.	不公平は断じてあるべきではない。	5	4	3	2	1
38.	自分でやるより人にやってもらう方が楽だ。	5	4	3	2	1
39.	自動車事故にあって死ぬのではないかと恐ろしい。	5	4	3	2	1
40.	大きな組織の中にいると安心していられる。	5	4	3	2	1
41.	つかの間の快樂でも楽しまなければ損だ。	5	4	3	2	1
42.	泥棒はこらしめられて当たり前だ。	5	4	3	2	1
43.	私はすべての点で有能でなければならない。	5	4	3	2	1
44.	仲間はずれにされるということはあってはならない。	5	4	3	2	1
45.	リーダーなどを引き受けるとろくなことがない。	5	4	3	2	1
46.	経験のないことはできないのが当たり前だ。	5	4	3	2	1
47.	大きな災難に出会ったら精神的に混乱するのが当たり前だ。	5	4	3	2	1
48.	両親がいなければ生きていけない。	5	4	3	2	1
49.	状況が思わしくないときは投げ出したくなって当然だ。	5	4	3	2	1
50.	人と話をするときには差し障りのないことだけを話した方がいい。	5	4	3	2	1
51.	自分より有能な人に頼らなければうまくいかない。	5	4	3	2	1
52.	かつてあることが自分の人生に大きな影響を与えた。	5	4	3	2	1
53.	過去は現在や未来に対して絶対的な影響をもっている。	5	4	3	2	1
54.	家族全員から愛されなければならない。	5	4	3	2	1
55.	人を裏切るような人は罰を受けて当然だ。	5	4	3	2	1
56.	殺人を犯した人は死刑に処せられるべきである。	5	4	3	2	1
57.	自分で自分を鍛錬していくことなど不可能だ。	5	4	3	2	1
58.	いつも申し分ない行為をしなければならない。	5	4	3	2	1
59.	悪質な伝染病にかかったら私の人生はおしまいだ。	5	4	3	2	1
60.	常に指示してくれる人がいなければならない。	5	4	3	2	1
61.	憂鬱な気分は無意識に生じるものだからどうする事もできない。	5	4	3	2	1
62.	重罪を犯した人は厳しく罰せられて当然だ。	5	4	3	2	1
63.	物事を決めるとき、はっきり賛否を表さない方が無難だ。	5	4	3	2	1
64.	友人の悩みは自分の悩みであるべきだ。	5	4	3	2	1
65.	自分の愛する人を失うことは破滅的なことである。	5	4	3	2	1
66.	いつも人が私を悩ませる。	5	4	3	2	1
67.	大地震が起これば世界は終わりだ。	5	4	3	2	1
68.	親の育て方によって子供の人生は決定される。	5	4	3	2	1
69.	私はいつも頭がよく働かなければならない。	5	4	3	2	1
70.	時間は有限であるから一瞬たりとも無駄にはできない。	5	4	3	2	1

番号 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_ 男・女 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 日時 \_\_\_\_\_

あなたは日頃、どの程度自分は幸せであると感じていますか。まったく幸せでない（1）から、大変幸せである（7）までのうち、自分に最もあてはまると思われる数字に、○印をつけて下さい。

まったく 幸せでない	ほとんど 幸せでない	少し 幸せでない	どちらでも ない	少し 幸せだ	ほとんど 幸せだ	大変 幸せだ
1	2	3	4	5	6	7

番号 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_ 男性用 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_

ここには、心理状態を表現する項目をいくつかあげてあります。項目を読んで、あなたが普段自分をどう感じているかについて、各項目の右欄の最もよくあてはまる数字に○印をつけて下さい。ひとつの項目についてあまり深く考え過ぎずに、普段のいつもの自分に合うと思われる所につけて下さい。

- |   | 全くあて<br>はまらない |   |   |   | よくあて<br>はまる |
|---|---------------|---|---|---|-------------|
|   | 1             | 2 | 3 | 4 | 5           |
| 1. よい成績をとろうと思うよりも、悪い成績をとりはしないかと心配するほうである。                         | 1             | 2 | 3 | 4 | 5           |
| 2. 多くの人が責任を分担するような仕事よりも、自分ひとりが責任をもつような仕事をやってみたい。                  | 1             | 2 | 3 | 4 | 5           |
| 3. 自信をもってできる簡単な仕事よりも、確信のもてないような難しい仕事をやりたいと思う。                     | 1             | 2 | 3 | 4 | 5           |
| 4. やりがいのある難しいことよりも、自信をもって楽にできることをやりたい。                            | 1             | 2 | 3 | 4 | 5           |
| 5. うまくできないことがある時、うまくできることに移るよりも、それをやりとげようとする。                     | 1             | 2 | 3 | 4 | 5           |
| 6. 給料は普通でも、自主性を発揮できる仕事より、自主性を発揮できなくても給料の高い仕事につきたい。                | 1             | 2 | 3 | 4 | 5           |
| 7. いくらかは重要であるが、簡単な仕事よりも、失敗するかもしれないような困難で重要な仕事の方が好きである。            | 1             | 2 | 3 | 4 | 5           |
| 8. 難しくて頭をつかうゲームより、簡単なゲームの方が好きだ。                                   | 1             | 2 | 3 | 4 | 5           |
| 9. 皆がほぼ同等の力をもっているような競争場面よりも、自分だけがすぐれた能力をもっているような競争場面に参加する方が好きである。 | 1             | 2 | 3 | 4 | 5           |
| 10. 現在や過去よりも将来の事をよく考える。   | 1             | 2 | 3 | 4 | 5           |

11. 成功してうれしく思うよりも、失敗してがっかりしてしまう気持ちの方が強い。 1 2 3 4 5
12. ひまな時、ただ楽しみだけのゲームよりも、何かが上達するようなゲームをしたい。 1 2 3 4 5
13. 会社に勤めるよりは、倒産するかもしれないが自分の会社を持ちたい。 1 2 3 4 5
14. 論文式テストよりも、○×テストの方が好きである。 1 2 3 4 5
15. 固定給で働くよりも、幾らかの危険は伴うが、もっともお金を得る見込みのある職業につきたい。 1 2 3 4 5
16. 成功したい気持ちよりも、失敗したくないという気持ちの方が強い。 1 2 3 4 5
17. やりとげていない課題がふたつあって、そのひとつをもう一度やることのできるならば、難しい方をやりたい。 1 2 3 4 5
18. 将来の目標を考えるよりも、過去の業績を思いおこすことの方が多い。 1 2 3 4 5

番号 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_ 女性用 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_

ここには、心理状態を表現する項目をいくつかあげてあります。項目を読んで、あなたが普段自分をどう感じているかについて、各項目の右欄の最もよくあてはまる数字に○印をつけて下さい。ひとつの項目についてあまり深く考え過ぎずに、普段のいつもの自分に合うと思われる所につけて下さい。

- |  | 全くあて<br>はまらない | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | よくあて<br>はまる |
|--|---------------|---|---|---|---|---|-------------|
| 1. 悪い成績をとるのではないかと心配するよりも、よい成績をとろうと思う方である。                          |               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |             |
| 2. 成功するかもしれないと思う時より、失敗するかもしれないと思う時に、感情が高ぶる。                        |               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |             |
| 3. 自信をもってできる簡単な仕事よりも、確信の持てないような難しい仕事をやりたいと思う。                      |               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |             |
| 4. やりがいのある難しいことよりも、自信をもって楽にできることをやりたい。                             |               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |             |
| 5. うまくできないことがある時、うまくできることに移るよりも、それをやりとげようとする                       |               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |             |
| 6. よい映画を見るより、内容のある有益な本を読む方が好きである。                                  |               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |             |
| 7. いくらかは重要であるが簡単な仕事よりも、失敗するかもしれないような困難で重要な仕事の方が好きである。              |               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |             |
| 8. 難しくて頭を使うゲームより、簡単なゲームの方が好きだ。                                     |               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |             |
| 9. トランプで遊ぶとき、頭を使うような難しいゲームよりも楽しいゲームをやりたい。                          |               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |             |
| 10. 皆がほぼ同等の力をもっているような競争場面よりも、自分だけがすぐれた能力をもっているような競争場面に参加する方が好きである。 |               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |             |

11. 現在や過去よりも将来のことをよく考える。 1 2 3 4 5
12. 成功してうれしく思う気持ちよりも、失敗して  
がっかりしてしまう気持ちの方が強い。 1 2 3 4 5
13. 自分の仕事が人に非難されるかどうかよりは  
賞賛されるかどうかの方が気になる。 1 2 3 4 5
14. 私はたいていうまくできあがる慣れた食事  
より、初めてでうまくいかないかもしれないが、  
珍しい食事を作りたい。 1 2 3 4 5
15. 価値はあるがあまりおもしろくないことを  
やるより、楽しめることをやってみたい。 1 2 3 4 5
16. ひとつのことに全時間を使うより、簡単にできる  
二、三のことをやる方が好きである。 1 2 3 4 5
17. 大勢の女子が集まってパーティーをすることに  
なったら、だれかに企画してもらうより、自分  
で企画をしてみたい方である。 1 2 3 4 5
18. 私は、大食家のためより、美食家のために料理を  
作りたい。 1 2 3 4 5



番号 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_ 男・女 年齢 \_\_\_\_\_

ここには、心理状態を表現する項目をいくつかあげてあります。項目を読んで、あなたが普段自分をどう感じているかについて、各項目の右欄の最もよくあてはまる数字に○印をつけて下さい。ひとつの項目について、あまり深く考え過ぎずに普段のいつもの自分に合うと思われる所につけて下さい。

	しばしば 感じる	時々 感じる	めったに 感じない	決して 感じない
1. 私は自分の周囲の人たちと調子よく いっている。	1	2	3	4
2. 私は人とのつきあいが無い。	1	2	3	4
3. 私には頼りにできる人がだれもいない。	1	2	3	4
4. 私はひとりぼっちではない。	1	2	3	4
5. 私は親しい友だちの気心がわかる。	1	2	3	4
6. 私は自分の周囲の人たちと共通点が多い。	1	2	3	4
7. 私は今、だれとも親しくしていない。	1	2	3	4
8. 私の興味や考えは、私の周囲の 人たちとはちがう。	1	2	3	4
9. 私は外出好きの人間である。	1	2	3	4
10. 私には、親密感のもてる人たちがいる。	1	2	3	4
11. 私は疎外されている。	1	2	3	4
12. 私の社会的なつながりはうわべだけの ものである。	1	2	3	4
13. 私をよく知っている人はだれもいない。	1	2	3	4
14. 私はほかの人たちから孤立している。	1	2	3	4
15. 私はその気になれば、人とつきあう ことができる。	1	2	3	4
16. 私を本当に理解している人たちがいる。	1	2	3	4
17. 私は大変引っ込み思案なのでみじめである。	1	2	3	4
18. 私には知人がいるが、気心のしれた人は いない。	1	2	3	4
19. 私には話しあえる人たちがいる。	1	2	3	4
20. 私には頼れる人たちがいる。	1	2	3	4

NO.	氏名	日時
-----	----	----

## A. 出来事

2番目に入った会社のあるおじさんが、「あんなブスは受付には向かない。」と、他の人達に言っていたのを聞いてしまった。(別の課の上司)

B. 自動思考	D. 反論
1. 私は受付には向かない。	1. 私を面接して合格にしてくれた人達が、私を受付に決めたんだ。あのおじさんが向かないと思っても、面接した人達は向いていると思ってそう決めたんだ。
2. もう私は働けない。	2. 働けなくてもいい。今は考えたくない。これからは、未だ判らない。
3. あんなおじさんの顔はもう見たくない。	3. おじさんが私を嫌っているのと同様に、私もおじさんを嫌っている。同等だ。
C. 結果 (程度)	E. 効果 (程度)
1. 悲しみ (90)%	1. 悲しみ (70)%
2. 不安 (90)%	2. 不安 (70)%
3. 怒り (50)%	3. 怒り (50)%

資料 27 自動思考記錄用紙

NO.		氏名	日時
A. 出來事			
B. 自動思考		D. 反論	
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
C. 結果	(程度)	E. 効果	(程度)
1.	( ) %	1.	( ) %
2.	( ) %	2.	( ) %
3.	( ) %	3.	( ) %

資料 28

相談記録用紙

NO. \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_ 日時 \_\_\_\_\_

悪かった (苦しかった、悲しかった) 出来事、その感想

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

資料29 ソーシャルスキルズ インベントリ

SSI

NO.	氏名	男・女	月日				
次の事柄があなたに当てはまるかどうかを考えて一つずつ○をつけてください。							
			1	2	3	4	5
	非常に当てはまらない		非常に当てはまる				
1.	私が悲しんだり落ち込んだりしているのを人はあまり分かってくれません。		1	2	3	4	5
2.	私は他人が近くにいるとたいがい不愉快になります。		1	2	3	4	5
3.	私はしばしば大声で笑います。		1	2	3	4	5
4.	私は怒ったり動揺したりしていても、家族や友人に分かってもらいにくいことがあります。		1	2	3	4	5
5.	私の場合、普段感情が顔にでません。		1	2	3	4	5
6.	私は自分の怒りを表にだすことがほとんどありません。		1	2	3	4	5
7.	友達と話をするとき私はよく相手の身体に触れて自分の友情を表します。		1	2	3	4	5
8.	私は退屈なパーティーでも陽気にできます。		1	2	3	4	5
9.	私は人から注目的になるのが嫌いです。		1	2	3	4	5
10.	私は感情や気分をめったに外に出しません。		1	2	3	4	5
11.	私は友人からしゃべりすぎるといわれることがあります。		1	2	3	4	5
12.	私は怒ってもけっして人をどなりつけたり、叫んだりしません。		1	2	3	4	5
13.	私は話の内容だけでなく、その人の身振りにも注目します。		1	2	3	4	5
14.	私ほど感受性がつよく理解力のある人はいないと思います。		1	2	3	4	5
15.	パーティーなどの人の集まりで、人が私に興味をもつと私はすぐに気づきます。		1	2	3	4	5
16.	私は他人の人の接し方をみて、その人の性格を正確に言い当てることができます。		1	2	3	4	5
17.	私は初対面の人の性格を正確に判断できます。		1	2	3	4	5
18.	私は人と一緒にいるだけで、大きな喜びを感じます。		1	2	3	4	5
19.	私は人と会った瞬間に、その人が嘘つきかどうかすぐに見抜くことができます。		1	2	3	4	5
20.	私は人から悩みを打ち明けられることが嫌いです。		1	2	3	4	5
21.	私は人一倍早口です。		1	2	3	4	5
22.	私は表情に富んだ目をしているといわれます。		1	2	3	4	5
23.	私は悲しい映画を見ると泣いてしまいます。		1	2	3	4	5
24.	人はよく私を感受性があつて理解ある人だといいます。		1	2	3	4	5
25.	私はある人が嫌いな場合、どんなに隠そうとしても、その人にいつも気付かれてしまいます。		1	2	3	4	5
26.	私は真面目な顔で笑い話をするのが苦手なことがよくあります。		1	2	3	4	5
27.	私が困っているとき、人はいつも私の顔の表情からそれを察してしまいます。		1	2	3	4	5
28.	私は感情を押さえるのがあまりうまくありません。		1	2	3	4	5
29.	私は落ち込むと、まわりの人までも沈んだ気分させてしまう傾向があります。		1	2	3	4	5
30.	私は本当に楽しくなくても、楽しんでいるかのように見せ掛けることができます。		1	2	3	4	5
31.	私は非常に強い喜びや悲しみを味わったとき、それを隠すことはめったにできません。		1	2	3	4	5
32.	私は自分の感情をだれからもわからないように隠すことができます。		1	2	3	4	5
33.	私は人の行為の原因を知ることに関心があります。		1	2	3	4	5
34.	私は悩んでいる人を励ますために、よくその人に触れたり抱き締めたりすることがあります。		1	2	3	4	5
35.	私はただ人を眺めているだけで、かなりの時間を過ごすことができます。		1	2	3	4	5
36.	私は人の本当の感情が分かるので人が私に感情を隠すことはできません。		1	2	3	4	5
37.	友人が私をいくら笑わせようとしても、私は笑いをこらえることができます。		1	2	3	4	5
38.	私はやっかいな立場に立たされていることがよくあります。		1	2	3	4	5
39.	私はどんな状況にも、とても容易に順応できます。		1	2	3	4	5
41.	私はまわりの人々の持つ雰囲気非常に影響を受けやすいです。		1	2	3	4	5
42.	私はその場にふさわしい言動を自分がしているかどうか気になります。		1	2	3	4	5
43.	私に対して他の人々が非常に親しく話しかけてくるのがよくあります。		1	2	3	4	5
44.	人が私の行為についてどう思うがそんなことは私にとって関係ありません。		1	2	3	4	5

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 45. 私は本当は嬉しくても悲しいふりができます。                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 46. どんなに自分の本当の感情を隠そうとしても、私はそれをいつも<br>読まれてしまいます。           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 47. 私は神経質になっているときでも、人にそれを気付かれない<br>ようにするのが非常にうまいです。       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 48. 私はいつもすぐに幸せそうなふりや悲しそうなふりが容易にできます。                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 49. 私は人の集まりがあればいつも参加します。                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 50. 初対面の人に対して、私はいつも自分から話しかけます。                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 51. 会話を始めるときには、いつも私の方から話し始めます。                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 52. 私は気が動転しているときでさえも、外見を平静に保つことが<br>非常にうまいです。             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 53. どんな集団に所属しても、私はいつも自分の考えや行動を集団に<br>合わせる事ができます。          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 54. 私は話の要点を相手に分からせるために身振り手振りを多く交えて<br>話すことがよくあります。        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 55. 人と議論するときは、ほとんど私がしゃべっています。                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 56. パーティーなどの人の集まりで私はいろいろな人と話をして楽しみます。                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 57. 私は見知らぬ人とは、話しかけられるまで話をしません。                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 58. 私はパーティーを開くのが好きです。                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 59. 人に私を十分に理解してもらうには、かなりの時間がかかります。                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 60. 私はいつもパーティーの中心人物になります。                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 61. 私はどんな話題でも、何時間も続けて話すことができます。                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 62. 私は両親から行儀作法が大事だといつも教えられてきました。                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 63. 私は人に微笑まれたりいやな顔をされたりすることに強く影響されます。                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 64. 私は批判にたいへん敏感です。  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 65. 私は若い人や年をとった人、お金持ちや貧乏などのあらゆる<br>タイプの人とうまくやっていくことができます。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 66. 私は友人グループの中で代表者になることがよくあります。                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 67. 友人は腹を立てたり不安になったときには、心を静めるために<br>私に頼ってきます。             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 68. 私は非常に個人的な（自分の事について）話をしているとき、<br>相手を見ることができません。        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 69. 私は人とあまりつきあおうとしません。                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 70. 私は用意されたスピーチをこなすのはうまくありません。                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 71. たくさんの聴衆の前で話すことは、私にとって非常に難しいです。                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 72. 人の中にいると、私は話すことを思いつくのに骨が折れます。                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 73. 私はグループで話し合いをするとき、いつもとてもうまく話し合いを<br>リードします。            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 74. 私は自分と似ていない人々と一緒にいると、不愉快になることが<br>よくあります。              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 75. 私はパーティーなどで、雰囲気盛り上げるのは得意ではありません。                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 76. 私は偉い人たちが参加しているパーティーになかなかなじみません。                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 77. 私は生い立ちの違う人と一緒にいるとき不愉快になることがあります。                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 78. 私は社交的に活動するのが好きです。                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 79. 私は大ぜいの人と接する機会のある職業を好みます。                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 80. 私は人から見られていると思うと、とてもあがってしまいます。                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 81. 私は人にどんな印象を与えているのか気になることがよくあります。                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 82. 私はまわりの人が、私のことをそのように考えているのか、<br>気になることがよくあります。         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 83. 私は見知らぬ人と話し始めたとき、その場にふさわしくないことを<br>言うてしまうことがあります。      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 84. 私はグループのリーダーに選ばれることがよくあります。                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 85. 私は批判されたり小言を言われたりしてもめったに不愉快になりません。                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 86. 私にとってまわりの人は最大の喜びや苦しみのよりどころです。                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 87. 重要な討論の場で、私はその場を観察したり、分析したりするよりは、<br>むしろその討論に参加したい方です。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 88. 私は自分の言ったことを人が誤解しているのではないかと<br>心配することがあります。            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 89. 私は大きいパーティーに参加したり見知らぬ人に会ったりするのが、<br>楽しいです。             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 90. 私が好かれていることは非常に重要なことです。                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## 資料30 行動記録用紙の見本例

NO. \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_ 男・女 \_\_\_\_\_ 年月日 \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

### ①不快だった出来事

1. 会社のAさんが私のことを「あんなブスは受付には向かない」と言った。
2. お客さんに伝言を頼まれていたのに伝えるのを忘れた。
3. 会社のBさんが私のことを「あの子を見ていると貧乏神に取りつかれるようだよ」と言って笑っていた。

### ②自動思考

1. 私は受付には向かないんだ。お客さんたちも私を見て変な受付だと思っているに違いない。
2. もう私はどこでも働けない。ダメ人間だ。
3. あんな上司は大嫌いだ。顔も見たくない。

### ③目標

受付で話す際、姿勢を良くし、声の大きさを上げる。

#### 〈プログラム〉

- ステップ1 背筋をのぼして姿勢を良くする。
- ステップ2 顔を今より少し上へ向ける。
- ステップ3 お客様に「いらっしゃいませ」と今より少し大きな声で言う。
- ステップ4 仕事が終わったら、同僚に「お疲れさま」と今より少し大きな声で言う。
- ステップ5 仕事が終わったら、上司に「お疲れさま」と今より少し大きな声で言う。

#### 〈自己強化刺激〉

お母さんとドライブする。

### ④実践報告

一日のうちで、小さな事でも変えるのは難しかったけれど、ひとつでも1回でもできたら良いと思いました。そのうちに、自然にできるようになってきました。少しでも変えるのは大変だけど、お母さんが「明るくなった」と言ってくれました。

資料31 行動記録用紙

NO. \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_ 男・女 \_\_\_\_\_ 年月日 \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

①不快だった出来事

---

---

---

---

---

②自動思考

1.

③目標

---

---

〈プログラム〉

ステップ1 \_\_\_\_\_

ステップ2 \_\_\_\_\_

ステップ3 \_\_\_\_\_

ステップ4 \_\_\_\_\_

ステップ5 \_\_\_\_\_

〈自己強化刺激〉

---

④実践報告

---

---

---

---

---

---

---

---



NO. \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_ 男・女 \_\_\_\_\_ 年月日 \_\_\_\_\_

次の特徴のおのおのについて、あなた自身にどの程度あてはまるかを考えて、①あてはまらないから⑤あてはまるまでの内ひとつだけ、ありのままに書いてください。

— 選択肢 —

- ①. あてはまらない  
 ②. ややあてはまらない  
 ③. どちらともいえない  
 ④. ややあてはまる  
 ⑤. あてはまる

1. 物事を自分の都合のいいように解釈してしまうことがある。 ( )
2. ありのままの自分を出さず、みせかけをつくらってしまう。 ( )
3. 習慣にとらわれず、自分自身の考えに基づいて行動している。 ( )
4. 課題に取り組むときには、完全にそれに没頭できる。 ( )
5. もめ事に巻き込まれたとき、穏やかに対処することができなくなる。 ( )
6. 自分の生き方や考え方は、環境や他人の評価によって左右されがちである。 ( )
7. 平凡な生活の中にも、喜びや楽しみを発見することができる。 ( )
8. 人間を越えた神秘的な力に、感動を覚えたことがある。 ( )
9. 人間社会の一員として、人類との一体感のようなものを感じている。 ( )
10. 対人関係では、少数の人と深い結びつきを持つほうである。 ( )
11. 人種や肌の色、階級や性別などによる偏見を持たせない。 ( )
12. 自分なりの明確な道徳基準を持っている。 ( )
13. 困難なことに出会ったときでも、ユーモアのセンスを失わない。 ( )
14. 日常的なことでも、創造的に取り組むことができる。 ( )
15. いつも社会の規則にしたがって、行動している。 ( )
16. 事実を、ありのままに客観的に見ることができる。 ( )
17. 他人の生き方や性格を、そのまま認めることができる。 ( )
18. 自分から進んで行動することは少ない。 ( )
19. 何事にも、なかなか集中できない。 ( )
20. 世俗的なことにほとんど影響されない。 ( )
21. 社会的評価よりも、自己の価値観を重視する。 ( )
22. 毎日の生活は、退屈で単調だ。 ( )
23. 現実を越えた神秘的体験などは、ありえない。 ( )
24. 他人に対する同情や愛情には、お返しや報いを期待する気持ちが働いている。 ( )
25. どんなに親密な関係にある人でも、こころの底からはわかりあえない。 ( )
26. 相手の地位や肩書に応じて、自分に有利なように態度を変える。 ( )
27. 目的によっては、手段を選ばない。 ( )
28. ユーモアを装いながら、人を傷つけることがある。 ( )
29. 創造的なことを企画するより、言われたことをそつなくこなす方が得た。 ( )
30. 既成の社会的枠組みに組み込まれることに抵抗がある。 ( )

- ①項目1と項目16の合計 \_\_\_\_\_  
 ②項目2と項目17の合計 \_\_\_\_\_  
 ③項目3と項目18の合計 \_\_\_\_\_  
 ④項目4と項目19の合計 \_\_\_\_\_  
 ⑤項目5と項目20の合計 \_\_\_\_\_  
 ⑥項目6と項目21の合計 \_\_\_\_\_  
 ⑦項目7と項目22の合計 \_\_\_\_\_  
 ⑧項目8と項目23の合計 \_\_\_\_\_  
 ⑨項目9と項目24の合計 \_\_\_\_\_  
 ⑩項目10と項目25の合計 \_\_\_\_\_

- ⑪項目11と項目26の合計 \_\_\_\_\_  
 ⑫項目12と項目27の合計 \_\_\_\_\_  
 ⑬項目13と項目28の合計 \_\_\_\_\_  
 ⑭項目14と項目29の合計 \_\_\_\_\_  
 ⑮項目15と項目30の合計 \_\_\_\_\_

総合点

資料33 記録用紙（実現リスト）

NO. \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_ 男・女 \_\_\_\_\_ 年月日 \_\_\_\_\_

①社会的活動リスト

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

〈今週実践する活動〉

\_\_\_\_\_

②実践報告

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日記

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

番号 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_ 男・女 \_\_\_\_\_ 年月日 \_\_\_\_\_

あなたが日記の中に記載したそれぞれの登場人物（イニシャル）について、あなたはどの程度次のようなことを感じていますか。下記のようなA,B,C,D,Eそれぞれについて、①全く感じていない、②ほとんど感じていない、③あまり感じていない、④どちらかと言えば感じていない、⑤どちらとも言えない、⑥少し感じている、⑦まあまあ感じている、⑧かなり感じている、⑨大変感じているの内、どれかひとつの数字を書いてください。

- A. 接近度（あなたはその人にどの程度親しみをもち心理的に近く感じているか）
- B. 愉快度（あなたはその人と付き合っどどの程度楽しかったか満足できたか）
- C. 応答度（その人がどの程度あなたの要求や感情に答えてくれたか）
- D. 影響度（あなたはどの程度その人との人間関係をコントロールできたか）
- E. 自信度（その人と付き合うことでどの程度あなた自身が自分に自信が持てて自分に能力があると感じられたか）

登場人物（イニシャル）	A接近度	B愉快度	C応答度	D影響度	E自信度
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____

合計点

評価点（合計点/人数）

_____	_____	_____	_____	_____
-------	-------	-------	-------	-------



合計

接触した他者の人数 ( ) 人

資料35 記録用紙（活動リスト）

NO. \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_ 男・女 \_\_\_\_\_ 年月日 \_\_\_\_\_

①社会的活動リスト

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
  4. \_\_\_\_\_
  5. \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

〈今週実践する活動〉

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

②実践報告

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

資料36 記録用紙の見本例（認知）

NO. \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_ 男・女 年月日 \_\_\_\_\_

①不快だった出来事

会社のAさんが私のことを「あんなブスは受付には向かない」と言った。

---

---

---

---

②自動思考

私は受付には向かない。お客さんたちも私を見て変な受付だと思っているに違いない。

もう私はどこでも働けない。

---

---

---

---

③反論

〈帰属の視点〉

誰が・・・Aさん以外は？

いつどこで・・・他の場所や時間では？

なぜ・・・「ブスだから受付に向かない」というのは正しいか？

何を・・・「受付に向かない」以外の事を言われた事は？

面接した人は、私が面接を受けた際に、受付に向くと判断して採用した。昨日まで働いていたのだから、今日から急に働けなくなるということはない。たとえ受付で働けなくても別な所では何かできるかもしれない。

資料37 記録用紙（認知）

NO. \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_ 男・女 \_\_\_\_\_ 年月日 \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

①不快だった出来事

---

---

---

---

---

②自動思考

---

---

---

---

---

③反論

〈帰属の視点〉

誰が.....

いつどこで.....

なぜ.....

何を.....

---

---

---

---

NO. \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_ 男・女 \_\_\_\_\_ 年月日 \_\_\_\_\_

①不快だった出来事

会社のAさんが私のことを「あんなブスは受付には向かない」と言った。  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

②自動思考

私は受付には向かない。お客さんたちも私を見て変な受付だと思っているに違いない。  
 もう私はどこでも働けない。  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

③目標

受付で話す際、姿勢を良くし声の大きさを上げる。  
 \_\_\_\_\_

〈プログラム〉

- ステップ1 背筋を伸ばして姿勢を良くする。
- ステップ2 顔を今より少し上へ向ける。
- ステップ3 お客さまに「いらっしゃいませ」と今より少し大きな声で言う。
- ステップ4 仕事が終わったら、同僚に「お疲れさま」と今より少し大きな声で言う。
- ステップ5 仕事が終わったら、上司に「お疲れさま」と今より少し大きな声で言う。

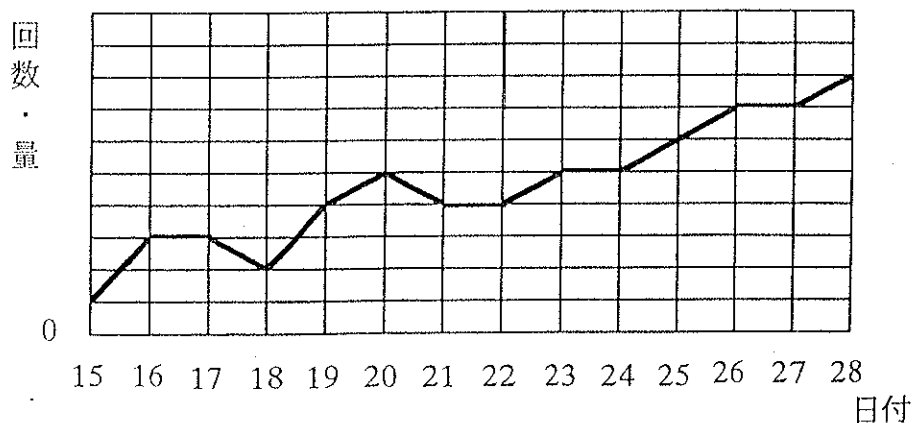
〈自己強化刺激〉

お母さんとドライブする。  
 \_\_\_\_\_

〈実践報告〉

一日のうちで、小さな事でも変えるのは難しかったけれど、ひとつでも1回でもできたら良いと思いました。そのうちに、自然にできるようになってきました。少しでも変えるのは大変だけど、お母さんが「明るくなった」と言ってくれました。  
 \_\_\_\_\_

〈数量化の指標〉 人に向かって少し大きな声で前を向いて言えた回数。  
 \_\_\_\_\_





記録用紙

NO. \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_ 男・女 年月日 \_\_\_\_\_

①不快だった出来事

Horizontal lines for writing the first section.

②自動思考

Horizontal lines for writing the second section.

③目標

Horizontal line for writing the target.

〈プログラム〉

Steps 1 through 5 with corresponding horizontal lines.

〈自己強化刺激〉

Horizontal line for self-reinforcement stimulus.

〈実践報告〉

Horizontal lines for practical report.

〈数量化の指標〉

Horizontal line for quantification index.

Grid table with '回数・量' on the y-axis and '日付' on the x-axis.

日付

資料 40 自己受容測定尺度

SAS

NO. \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_ 男・女 \_\_\_\_\_ 年月日 \_\_\_\_\_

次の特徴の各々について、例にならってあなた自身にあてはまる方に、はい、いいえ のどちらかひとつと、1,2のどちらかひとつ○をつけて下さい。

〈例〉  
 私は、人の前で話すのが嫌いな方だ。  
           はい          いいえ  
 そういう自分をどう思いますか。  
           1. それでかまわない,あるいは気にならない。  
           ②. それではいやだ,あるいは気になる。

- |                                |    |     |   |   |
|--------------------------------|----|-----|---|---|
| 1. 私のすることは一貫していない。             | はい | いいえ | 1 | 2 |
| 2. 私は友だちづくりが下手だ。               | はい | いいえ | 1 | 2 |
| 3. 私はユーモアに乏しい。                 | はい | いいえ | 1 | 2 |
| 4. 私はどんなに困った時でも人に頼らない方だ。       | はい | いいえ | 1 | 2 |
| 5. 私は友だちに何か言われると、すぐむきになることが多い。 | はい | いいえ | 1 | 2 |
| 6. 私は非常に陽気な人間である。              | はい | いいえ | 1 | 2 |
| 7. 私は他人に対して気を使い過ぎる。            | はい | いいえ | 1 | 2 |
| 8. 私は友だちから誘われるとついよくないこともしてしまう。 | はい | いいえ | 1 | 2 |
| 9. 私は友だちからよく思われたいという気持ちが非常に強い。 | はい | いいえ | 1 | 2 |
| 10. 私は学校生活を楽しんでいない。            | はい | いいえ | 1 | 2 |
| 11. 私は人との競争（対抗）意識が非常に強い方だ。     | はい | いいえ | 1 | 2 |
| 12. 私は自分の感情をあらわさない方だ。          | はい | いいえ | 1 | 2 |
| 13. 私は友だちからどう思われているか気にする方だ。    | はい | いいえ | 1 | 2 |
| 14. 私は無口な方だ。                   | はい | いいえ | 1 | 2 |
| 15. 私はどんな人とも無理なくつきあえる方だ。       | はい | いいえ | 1 | 2 |

- |                                    |    |     |   |   |
|------------------------------------|----|-----|---|---|
| 16. 私はその日のうちにすべきことを翌日まで伸ばすことがよくある。 | はい | いいえ | 1 | 2 |
| 17. 私は人と争うことがない。                   | はい | いいえ | 1 | 2 |
| 18. 私は常に自分が中心になって物事を進めないと気がすまない。   | はい | いいえ | 1 | 2 |
| 19. 私はうそをつくことが多い。                  | はい | いいえ | 1 | 2 |
| 20. 私は人との対応がうまくない。                 | はい | いいえ | 1 | 2 |
| 21. 私は自分に厳しい方だ。                    | はい | いいえ | 1 | 2 |
| 22. 私は他人とうちとけない人間である。              | はい | いいえ | 1 | 2 |
| 23. 私は物事をあまり考えずに行動する方だ。            | はい | いいえ | 1 | 2 |
| 24. 私は異性の友だちがほとんどいない。              | はい | いいえ | 1 | 2 |
| 25. 私は自分の思い通りにならないと、すぐいらいらする。      | はい | いいえ | 1 | 2 |
| 26. 私は人の過ちを気持ちよく許せる方だ。             | はい | いいえ | 1 | 2 |

# 得点表

氏名 \_\_\_\_\_

SAS

「はい、いいえ」は得点化せず、各項目毎に○をつけた番号1か2を、1の場合はそのまま1点、2の場合は0点に変えて、下線に書いてください。

- |     |     |    |     |
|-----|-----|----|-----|
|     | 1.  | __ |     |
| 2.  | __  |    |     |
|     | 3.  | __ |     |
|     | 4.  | __ |     |
|     |     |    | 5.  |
| 6.  | __  |    |     |
|     |     |    | 7.  |
|     | 8.  | __ |     |
|     |     |    | 9.  |
| 10. | __  |    |     |
|     |     |    | 11. |
|     | 12. | __ |     |
|     |     |    | 13. |
|     | 14. | __ |     |
| 15. | __  |    |     |
|     | 16. | __ |     |
|     |     |    | 17. |
|     |     |    | 18. |
|     | 19. | __ |     |
| 20. | __  |    |     |
|     | 21. | __ |     |
| 22. | __  |    |     |
|     | 23. | __ |     |
| 24. | __  |    |     |
|     |     |    | 25. |
|     |     |    | 26. |

学籍番号 \_\_\_\_\_

合計点      ↓      ↓      ↓  
           

総合計点

資料 4.1 記録用紙の見本例（改定版認知行動

NO. \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_ 男・女 年月日 \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

①不快だった出来事

会社のAさんが私のことを「あんなブスは受付には向かない」と言った。

②自動思考

私は受付には向かない。お客さんたちも私を見て変な受付だと思っているに違いない。  
もう私はどこでも働けない。

③反論

〈帰属の視点〉

誰が……Aさん以外は？

いつどこで……他の場所や時間では？

なぜ……「ブスだから受付に向かない」というのは正しいか？

何を……「受付に向かない」以外の事を言われた事は？

面接した人は、私が面接を受けた際に、受付に向くと判断して採用した。昨日まで働いていたのだから、今日から急に働けなくなるということはない。たとえ受付で働けなくても別な所では何かできるかもしれない。

④目標

受付で話す際、姿勢を良くし声の大きさを上げる。

〈プログラム〉

ステップ1 背筋を伸ばして姿勢を良くする。

ステップ2 顔を今より少し上へ向ける。

ステップ3 お客さまに「いらっしゃいませ」と今より少し大きな声で言う。

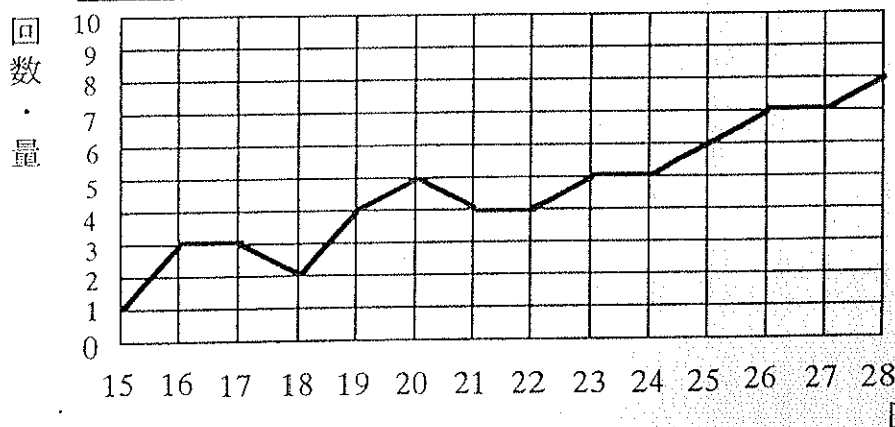
ステップ4 仕事が終わったら、同僚に「お疲れさま」と今より少し大きな声で言う。

ステップ5 仕事が終わったら、上司に「お疲れさま」と今より少し大きな声で言う。

〈自己強化刺激〉

お母さんとドライブする。

〈数量化の指標〉 人に向かって少し大きな声で前を向いて言えた回数。



〈実践報告〉 一日のうちで、小さな事でも変えるのは難しかったけれど、ひとつでも1回でもできたら良いと思いました。そのうちに、自然にできるようになってきました。少しでも変えるのは大変だけど、お母さんが「明るくなった」と言ってくれました。

NO. \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_ 男・女 \_\_\_\_\_ 年月日 \_\_\_\_\_

①不快だった出来事

\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_

②自動思考

\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_

③反論

<帰属の視点>

誰が.....

いつどこで..

なぜ.....

何を.....

\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_

③目標

\_\_\_\_\_

<プログラム>

ステップ1

ステップ2

ステップ3

ステップ4

ステップ5

<自己強化刺激>

\_\_\_\_\_
<数量化の指標>

回数・量

Grid table for recording frequency and quantity, consisting of 10 columns and 10 rows.

日付

<実践報告>

\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_