



ユニット1:関係構築とアセスメント

ワークシート 1.1 あなたが持っている独特の考えについて

質問	答え	確信度 (0ー100%)	
		以前	現在
どのような考えで頭がいっぱいでしょうか？			
その考えの背景にあるものは何／誰でしょうか？ また、その原因は何だと思えますか？			
他の人だったらその状況をどのように考えるでしょう？別の説明はありますか？			
あなたは自分の考えにとらわれてしまうことが1日のうちでどれくらいありますか？	(分／時間)		

以下の問いに対して、最も適切だと思うところに○をつけてください		大いに	中くらい	ほんの少し	全くない
ある考えにとらわれることによって、どのくらい日常生活が妨害されていますか？	以前				
	現在				
その考えのせいで生じる恐怖感や不快な感情の強さはどのくらいですか？	以前				
	現在				



ユニット1: 関係構築とアセスメント

ワークシート 1.2 声が聞こえること

質問	答え
どんな感じの声ですか？（例えば、大きい声？小さい声？はっきり聞こえる？ぼんやり聞こえる？）	
聞こえてくる声は誰の声ですか？（例えば、男の声？女の声？ 知り合いの声？）	
特に声が聞こえてくるのはどこ／いつですか（あるいは、どこ／いつでしたか）？	
声はどんなことを言ってきますか？	
声は外から聞こえてくるのでしょうか？あるいは、あなた自身の考えが声になって聞こえてくるのでしょうか？	
声は外から聞こえてきて、自分自身の考えではないということは、どれくらい確かなことでしょうか？ （全然確かなことではない0%～絶対に間違いない100%）	<div>以前 _____ %</div> <div>現在 _____ %</div>
声が聞こえてくる原因は何だと思いますか？	
他の人はその声をどのように考えるでしょうか？	
声にとらわれてしまうことが、1日のうちでどのくらいありますか？	<div>以前 _____ (分/時間)</div> <div>現在 _____ (分/時間)</div>
これまでに、声を追い払うために何かしたことはありますか？何をしましたか？それはどのくらいうまくいきましたか？	

以下の問いに対して、最も適切だと思うところに○をつけてください		大いに	中くらい	ほんの少し	全くない
声によって、どのくらい日常生活が妨害されていますか？	以前				
	現在				
声によって引き起こされる恐怖感や不快な感情は、どのくらい強いものですか？	以前				
	現在				