



ユニット 10: 自尊心

ワークシート 10.1 こころの調子の悪さと自尊心

こころの調子が悪いときには、感情が激しく揺れ動きます。以下の症状であてはまるものをチェックしてください(複数回答可)

<ul style="list-style-type: none">○ こころの調子の悪さが自尊心(気分)におよぼすネガティブな影響	<ul style="list-style-type: none">○ こころの調子の悪さが気分におよぼす<u>短期的な</u>ポジティブな影響
<ul style="list-style-type: none">○ こころの調子が悪いとき: 脅威や恐怖を感じやすい	<ul style="list-style-type: none">○ こころの調子が悪いとき: 快感、興奮、「やっぱり何か起こっているんだ」と考える
<ul style="list-style-type: none">○ こころの調子が悪いとき: 自分をバカにする声が聞こえる。そのために、自分は価値がない人間だとか、被害者だとか、と考える	<ul style="list-style-type: none">○ こころの調子が悪いとき: 自分をほめそやしたり、たたえたりする声が聞こえる。あまり寂しいとは思わない
<ul style="list-style-type: none">○ こころの調子が良くなってから: 恥ずかしいと感じる、将来が閉ざされた(例えば、家族や友だちのせいで将来をダメにされた)と感じる	<ul style="list-style-type: none">○ こころの調子が悪いとき: 自分には権力、才能、名声があると思う(逆に、強力な敵がいると思うこともある)。理由もなく運命的な感じがする
<ul style="list-style-type: none">○ その他:	<ul style="list-style-type: none">○ その他: