特集 3

あなたの考え方チャート をつくってみよう！

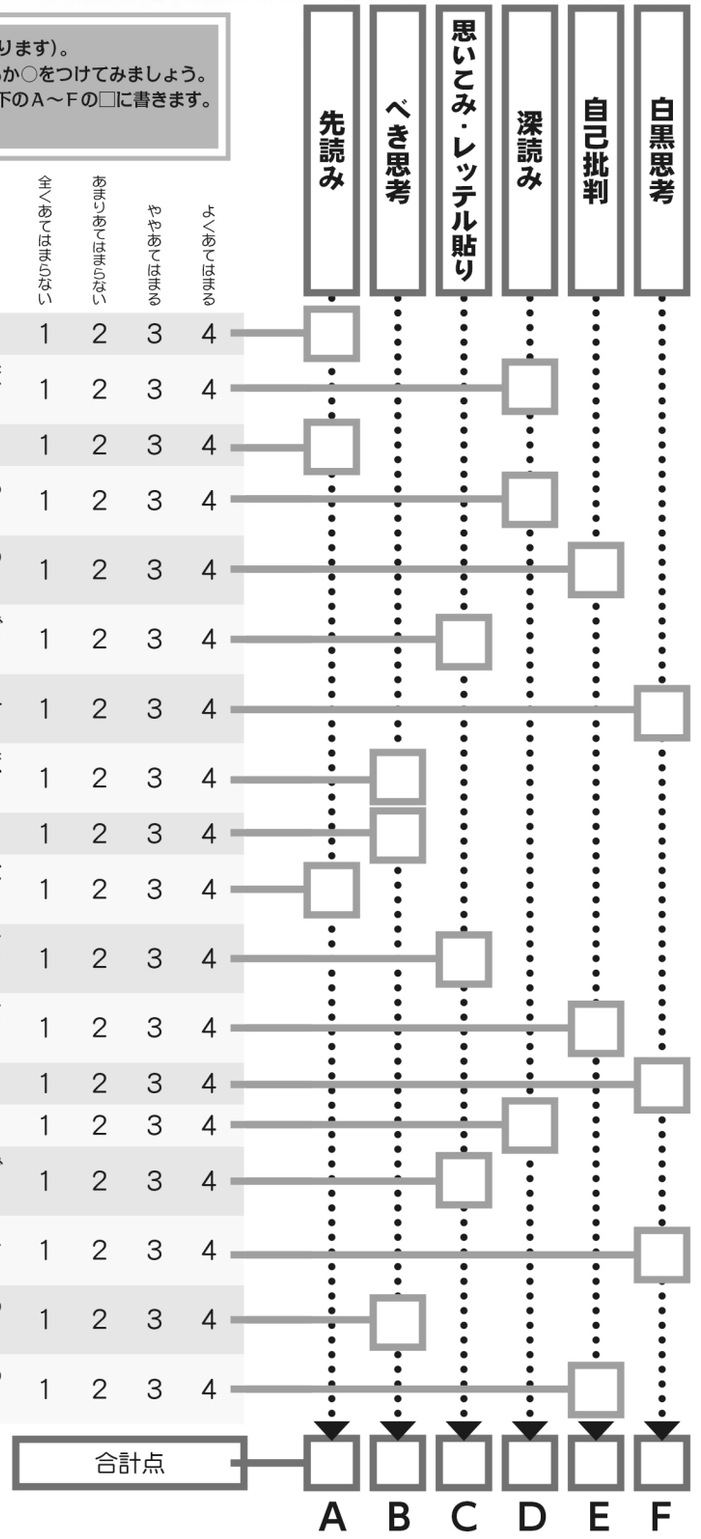
記入の方法や
結果の説明は
特集４にあります。

1．この見開き２ページをコピーします（Ａ３に拡大すると書きこみやすくなります）。
2．自分のことをふり返りながら、リストの18個の質問にどれくらいあてはまるか○をつけてみましょう。
3．○をつけた数字を右の□に書きこみ、リスト内のたての合計点を計算し、一番下のＡ～Ｆの□に書きます。
4．その合計点をチャートにつけて、それぞれの点を線で結びます。

あなたの考え方のクセを知ろう！

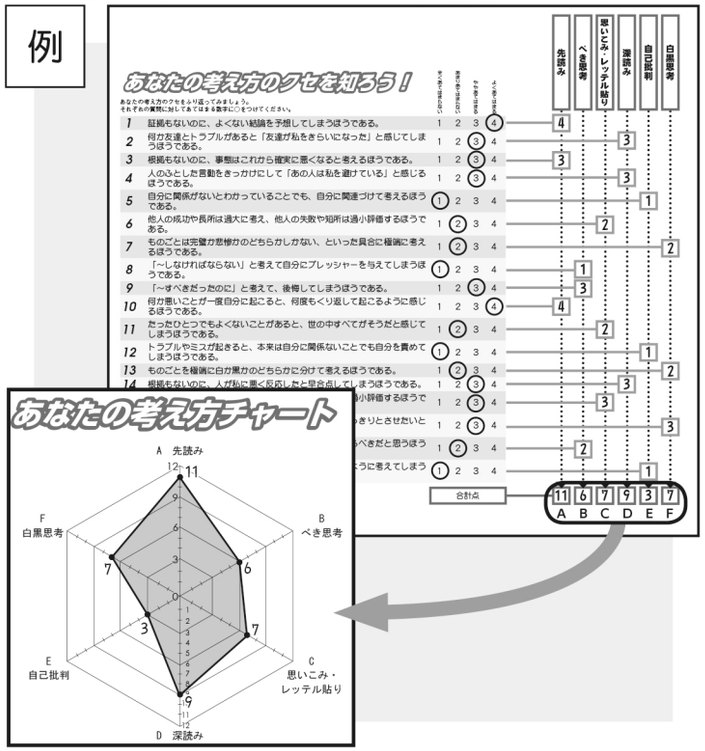
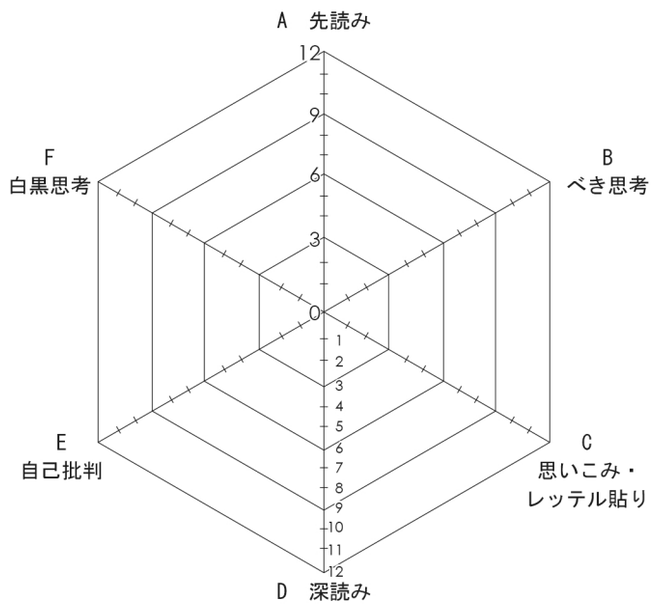
あなたの考え方のクセをふり返ってみましょう。
それぞれの質問に対してあてはまる数字に○をつけてください。

		全くあてはまらない	あまりあてはまらない	ややあてはまる	よくあてはまる
1	証拠もないのに、よくない結論を予想してしまうほうである。	1	2	3	4
2	何か友達とトラブルがあると「友達が私をきらいになった」と感じてしまうほうである。	1	2	3	4
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るほうである。	1	2	3	4
4	人のふとした言動をきっかけにして「あの人は私を避けている」と感じるほうである。	1	2	3	4
5	自分に関係がないとわかっていることでも、自分に関連づけて考えるほうである。	1	2	3	4
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ほうである。	1	2	3	4
7	ものごとは完璧か悲惨かのどちらかしかない、といった具合に極端に考えるほうである。	1	2	3	4
8	「～しなければならない」と考えて自分にプレッシャーを与えてしまうほうである。	1	2	3	4
9	「～すべきだったのに」と考えて、後悔してしまうほうである。	1	2	3	4
10	何か悪いことが一度自分に起こると、何度もくり返して起こるように感じるほうである。	1	2	3	4
11	たったひとつでもよくないことがあると、世の中すべてがそうだと感じてしまうほうである。	1	2	3	4
12	トラブルやミスが起きると、本来は自分に関係ないことでも自分を責めてしまうほうである。	1	2	3	4
13	ものごとを極端に白か黒かのどちらかに分けて考えるほうである。	1	2	3	4
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ほうである。	1	2	3	4
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ほうである。	1	2	3	4
16	曖昧な状況は苦手で、ものごとを良いか悪いかなどはっきりとさせたいと考えるほうである。	1	2	3	4
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と思うほうである。	1	2	3	4
18	何か悪いことが起こると、何か自分のせいであるかのように考えてしまうほうである。	1	2	3	4



丹野義彦ら「推論の誤り尺度（TES）」を参考に作成しました。

例



あなたの考え方チャート