

レポ ー ト

神経科クリニックでの体験学習の試み

—— 両親のためのコミュニケーション講座 —— 寺西佐雅代・中堀仁四郎 … 83

神経科クリニックでの体験学習の試み

—— 両親のためのコミュニケーション講座 ——

寺 西 佐稚代 (南山短期大学非常勤講師)

中 堀 仁四郎 (南山短期大学教授)

I. はじめに

家族は、子どもの成長を育み見守る力と子どもの成長を妨げる力の両方を持っている。家族が子どもに伝達するものは、家族の発する言葉よりも家族自身が意識していないコミュニケーションのし方、人との交わり方、無意識のタブーや葛藤の方が大きいといってもよいだろう。両親がそれらのありように気づくことは子どもを理解するうえで役に立つと思われる。

子どもの幸せを願わないで育てる親はいないであろう。しかし、親と子どもの歯車のずれがどんどん大きくなって、結果として子どもの問題行動という形で現われることが多い。子どもの問題行動はその家族内部の歪みや危機を表現していることが多いのである。そこで、問題行動を起こしている子どもだけでなく、家族全体に働きかけるために、家族カウンセリングや家族療法、家族教育や親教育が必要となったのである。

日本で知られている親教育プログラムに、Adlerの心理学理論を基礎としたSTEP (Systematic Training for Effective Parenting) と「親業」として知られているGordonによって提唱された親訓練法PET (Parent Effectiveness Training) がある。

STEPは、10名前後のグループを作り、決められたテーマに沿って、リーダーを中心にディスカッション形式で行なわれる。週1回、2時間の講座が9回行なわれる。スキル・トレーニングが取り入れられており、家族の人間関係が民主的な関係になること、子どものしつけは、賞罰による他律的なものではなく、子どもが自分の責任において自分の行動を選び、その結果を自覚するような自律的な行動変容をはかることを目指している。田中(1987)はこのプログラムの学習効果について、親が養育態度や養育行動を変容したと報告している。

P E Tは、週1回、3時間の訓練が8回行なわれる。ロジャーズの来談中心療法の理論や技法が採用された教育・体験プログラムである。グループ訓練とホームワークが課せられている。このプログラムは、親の態度と行動の変化、および子どもの自己概念と行動の改善に効果が認められるという報告がアメリカにおいてある。(白崎 1985)

これら2つのプログラムは、親子関係や子育ての方法に焦点がおかれ、どちらかと言うと予防的な機能を持っている。

母親に対してラボラトリー方式の体験学習を行なった報告に、斉藤(1987)のものがある。親自身の自己理解・他者理解をねらいとし、「聴く」実習を通しての気づきが、実際の家庭の中でどのような効果(変化)をもたらしたかを2事例を通して考察している。

摂食障害の子どもを持つ親を対象にしたプログラムの報告に、田中(1993)のものがある。このプログラムは4セッションからなり1セッション90分である。プログラムの目標は、病気に対する正しい知識の獲得と親のための治療グループへの導入である。

このように、親教育のプログラムには子どもとの関わり方に焦点を置いたもの、子どもの病気に対する適切な知識を身につけることに焦点を置いたもの、親自身の自己啓発に焦点を置いたものがある。また、治療グループとして登校拒否の親グループ・摂食障害の親グループといった形で親グループのグループカウンセリングはなされている。しかし、問題行動を起こす子どもを持つ親が、自分自身のコミュニケーションや在り方を見直すために、ラボラトリー方式による体験学習を行なった研究報告はまだなされていない。

筆者らはラボラトリー方式の体験学習を用いて親自身の自己啓発のための教育プログラムを実施した。そこで、本研究報告の目的は、摂食障害の子どもを持つ親を対象にラボラトリー方式の体験学習によるプログラムを試みた報告と、それらが参加者にどのような影響を及ぼしたかについて述べ、体験学習の可能性について考えることにある。

II. 「両親のためのコミュニケーション講座」実施報告

(1) 親グループの概要

あらたまメンタルクリニックでは、1991年8月より精神科医によって、摂食障害の子どもを持つ親のためのグループが週に1回2時間行なわれている。親グループができる以前は、家族面接を中心に親に対する治療が行なわれていた。家族面接では母親達は「私が悪い」と繰り返し話し、強迫観念が強く、強い罪責感と自責感の悪循環から抜け出せない母親がほとんどであった。そこで、グループに参加することによって、子どもの摂食障害という共通の悩みを持つ人と出会い、悩んでいるのは自分だけではないという孤独感からの脱出と仲間づ

くりのため、そして子どもの症状や問題行動ばかりに注意が向き、自分を見直す心の余裕がない母親が多いので、人を見ることで人を鏡にして自分の行動や考えを見直していくことを目的として親グループが行なわれることになった。親グループでは、子どもや家族の近況報告、決められたテーマ（私と母親との関係について・夫婦関係についてなど）についての話し合い、フリーディスカッションが行なわれる。また、摂食障害の症状のメッセージや意味について、家族病理としての摂食障害についてなどの講義も行なわれている。

（２）両親のためのコミュニケーション講座の概要

親グループを主催している精神科医から、話し合いだけでは自分や子どもの気持ちになかなか気づきにくく、またグループ自体が少しまんねりかしてきたため新しい空気を入れたいので、自分や子どもの気持ちへの気づきを増やすことのできるプログラムを導入したいとの申し出があり、筆者らによって体験学習を中心にした講座「両親のためのコミュニケーション講座」が試みられた。

この講座は、治療が目的ではなく、両親自身の自己啓発のための教育プログラムであると位置付けられた。そして以下のねらいのもとに具体的なプログラムが考えられた。

- ・自己理解を深める
- ・自分の対人関係コミュニケーションに気づく
- ・自分の可能性に気づき、それを伸ばす
- ・より豊かな自分になる
- ・楽しい時間を持つ

そして、「両親のためのコミュニケーション講座」は、「気づかなかった自分を見つけてみよう！－自分のコミュニケーションを良くするため－」というタイトルが付けられ、次のように呼び掛けられた。

このたびあらたまメンタルクリニックでは、「子どもとどのよう
に話したらよいのだろう」、「子どもとどのように関わったらよ
いのだろう」、「どうして子どもといつも喧嘩になってしまうのだ
ろう」とお悩みの方に、自分のコミュニケーションをじっくりふ
りかえてみる講座を開くことになりました。

この講座は、特別に用意された実習を行いながら、その時の自
分の体験をもとにして学ぶ体験学習の方法を用いますので、単な
る講義とは違って、自分自身のあり方そのものを学ぶことが出来
ます。

私達は、どうも自分の出来ないことや自分の欠点ばかりに目が
向いてしまいがちですが、それでは少し自分がかわいそうです。
この講座を自分の良い所も見つけ、「自分の値打ち」に気づき

っかけにしていただけたらと思います。

日程：1993年 1月11日 18日 25日 2月8日 15日 合計 5回

時間：13:00～15:00

場所：あらたまメンタルクリニック

参加資格：自分のコミュニケーションの持ち方について考えてみたい方

プログラムの主な内容

1/11	お互い知り合ってみましょう。
1/18	コミュニケーションに目を向けてみましょう。(1)
1/25	コミュニケーションに目を向けてみましょう。(2)
2/ 8	自分自身に目を向けてみましょう。(1)
2/15	自分自身に目を向けてみましょう。(2)・まとめ

(3) 参加者・参加状況

申し込み者は29人であったが事前のキャンセルなどで実際の参加者は25人であった。その中で1回だけ参加した者は3人、5回全て参加した者は14人であった。参加状況は表1に示す。

参加者は、全て母親であった。平均年齢は49.3歳(34歳～61歳)であった。

表1 プログラムの参加状況

	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
人数(人)	23	20	19	20	18

(4) プログラムの内容

参加者が講座に参加することによって、どのような気づきや学びがあったのか、またどのような影響があったのかを考察するために、プログラムの内容を詳しく述べる。

毎回最初の20分間は導入として、前回やったことや自分が学んだことを思い出してもらうために、前回やったことを筆者らが簡単にまとめたり、参加者に感想を聞いたりした。このように前回と今日とのつながりを持たせ、今日のねらいの確認が行なわれた。またこれらは、参加者の気持ちを今ここに持ってくるというねらいもある。

最後の15分間は、その日全体のプログラムをふりかえり、記入するふりかえり用紙「気づいたこと・思ったこと・学んだこと」の記入時間がもたれた。それらは以下のような2つの項目によって成り立っており、それらについて自由に記述がなされた。

(1)今日の講座の内容で気づいたこと。

(2)自分自身について（考え方・行動・くせなど）気づいたこと —— いいと思うことも、問題と思うことも ——

体験学習は初めての人がほとんどであったので、内容と自分自身の気づきを分けて考える作業があえて取り入れられた。

第1回目に「気づいたこと・思ったこと・学んだこと」を記入する前に以下のことが説明された。

- ・小さなことでもいいというより、小さなことが大切である。
- ・自分のはっと気づいたこと小さなことが大切である。
- ・せっかくの体験もやりっぱなしでは学びにならないし、せっかく気づいたものが生かされないので、体験を通して学んだこと気づいたことを自分の中に残し自分のものにしていくために、自分自身のために書く。
- ・「書く」という作業はしっかり意識の中に入れるということであり、体験したことを言葉で確認するということである。

特に、日頃書くという作業に余り慣れていないので書くことに構えてしまう人が多いため、自由に何でも書くように、誰のためでもなく自分自身のために書くことが強調された。同時に、書くことの意味も強調された。

<第1回目> お互いに知り合ってみましょう

今日のねらい：自分を語ってみましょう。

お互い知り合ってみましょう。

自分の目標を作ってみましょう。

実習「私の四つの窓」

a. 画用紙の真ん中に自分の名前を書き、残りを4つの領域に分けて4つの窓を作る。

b. 4つの窓は、筆者らの指示にしたがって、文字や絵で自由に表現する。

(1)「好き」の窓

好きな食物・からだを使ってやることで好きなこと（スポーツや仕事など何でもいい）を1つか2つ書く。

隣の人とどんなことを書いたか分かちあう。——話す人は自分を語ってみる。聞く人はそのまま素直に受け取って聞いてみる。

好きな物語やお話（昔話や小説など）を1つか2つ書く。

隣の人とどんなことを書いたか分かちあう。

(2)「場所」の窓

今までで一番悲しかった場所を1つ書く。

今までで一番自分が死に近づいた場所を1つ書く。

これまでの人生で最高の喜びを味わった場所を1つ書く。

近くの人とどんなことを書いたか分かちあう。

(3)「人」の窓

今までで一番影響を受けた人を一人書く。

もう一度会って何か言ってみたい人を書く。

(4)「ねらい」の窓

この講座で学んで自分を変えてみたいこと、自分がどんなふうになってみたいかを書く。

近くの人とどんなことを書いたか分かちあう。

<第2回目> コミュニケーションに目を向けてみましょう（1）

今日のねらい：自分がどんなふういきているかに気づく。

きく練習をする。

実習「きく」

手順：(1)4人組を作り、2人が対話し、他の2人は観察する。

(2)話し合う二人は、ルールに従って、テーマをもとに話し合う。

(3)観察者は、二人の話し方や聴き方の特徴をメモする。

(4)気づいたことのわかちあい。

(5)役割を交替して、(2)～(4)を繰り返す。

ルール：(1)発言する人は、前の発言者の真に言わんとすることを自分の言葉で言い返し、相手の承認を得たのち発言する。

(2)承認を得られなかった場合はもう一度言い直してみる。

(3)それでも承認が得られない場合は、発言者に前の発言をもう一度繰り返してもらおう。

テーマ：1回目は、「家事について」

2回目は、「夫にしてもらいたいこと」

小講義：「コミュニケーションについて」

コミュニケーションを開始する人を発信者、それを受け取る人を受信者と名付け、そのプロセスを記号化・送信・受信・解読に分けて説明されたコミュニケーション・プロセス・モデルを使って、発信者が発信したことを受信者が受け取るまでにどのような障害があるかについて講義がなされた（詳しくは、「人間関係トレーニング」20. コミュニケーションのプロセスと留意点 参照）。

<第3回目> コミュニケーションに目を向けてみましょう（2）

今日のねらい：日常生活で、

どの様に人に働きかけているか、

どの様に働きかけられているか、

どの様に働きかけを受け止めているか、

に気づく

導入と話し：

ストロークの話し：

- ストロークとは
- 誰にでも必要なストローク
- ストロークの分類 肯定的、否定的。 条件付、無条件。

ストロークの体験実習：

- 2人組みで、簡単なロールプレイ。ふりかえりの話合い
- ストロークのチェックリスト。ふりかえりの話合い
- 今日この頃の日常生活でのストロークの受授の検討。ふりかえりと話しあい

ストロークの貯蓄の話し

私たちは自分自身をどう扱っているか？ ストロークを与えることが出来る時、相手に必要な時などを見極めると多くの改善点が見出せるであろう。一番大切なことは、生活のいろんな局面で私たちにはストロークが乏しくなる事

がある、その時に本当に大切なのは自分の値打ちを知ることである。

<第4回目> 自分自身に目を向けてみましょう(1)

今日のねらい：気持ちをどんなふうに感じているかに気づく。
気持ちをどんなふうに表しているかに気づく。

小講義：「感情とのつきあいかた」

- ・感情についての考え方。
- ・怒りや恐れ等の否定的な感情の取り扱いについて。
- ・感情の伝え方について。－直接表現・直接報告・間接表現
(詳しくは、「人間関係トレーニング」24. 感情とのつきあい方
参照)

実習「あなたならどう反応するか」

以下の用紙が配られた。

<p>あなたならどう反応するか</p> <p>次の場面を思い浮べて、自分だったらどう反応するかを書いて下さい</p> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div> <p>あなたの反応(行動)は _____</p> <p>その時の感情は _____</p> <p>直接表現してみると _____</p> <p>報告してみると _____</p> <p>間接表現してみると _____</p>

注) 直接報告は、直接表現と混同しやすいので「報告」とした。

場面1：あなたのお子さんが、今日学校を休みました。夫が帰宅し、そのことを話すと、夫は不機嫌そうに「子どものことはお前に任せてあるだろう。俺は疲れているんだ」と言いました。そこで・・・

場面2：普段は滅多にプレゼントなどしたことのないあなたの夫が、あなた

の誕生日に真珠のネックレスをプレゼントしてくれました。そこで
・・・

場面3：あなたのお子さんが、1か月学校を休んでいます。突然「学校を辞める」と言い出しました。そこで・・・

これは、考えたことと感じたこと（感情）をはっきり分けてみることを目的のひとつとしている。そして、自分の感情表現の仕方を少し客観的に見て、他の伝え方を考えてみることによって、自分の感情表現の傾向に気づくことも目的としている。

<第5回目> 自分自身に目を向けてみましょう（2）

今日のねらい：その時々働くいろいろの自分に気づく
自分で選んで行動するきっかけをつかむ

導入と話し 自分のなかの色々な自分

(1)トランザクショナル・アナリシスの自我状態の説明
ペアレント、アダルト、チャイルド

(2)自我状態の判断、気づきかた

体験学習

(3)エゴグラムの記入と話合い

Ⅲ. 結果と考察

講座の前後に「ローゼンバーグの自尊感情尺度」（以下S Eと略）「東大式エゴグラム」（以下T E Gと略）が行なわれた。また、講座前には「参加申込書」の記入、講座後には「アンケート」が行なわれた。

(1)参加者の欲求・傾向

参加申込書では次の3点について尋ねられた。(1)自分の人間関係の持ち方で変えてみたいこと。(2)子どもとの関係で変えてみたいこと。(3)講座に期待すること。それらの記入内容から参加者の欲求について考えてみたい。

一番目立ったことは自信を持ちたいと述べている人が多いことである。「自

分に自信が持たたい」「自分の良い所が見つけれ、ちょっとでも自分に自信が持てたらと思います」「自分に対する安心感を持てるようになればと思います」と、自分に対する自信や安心感が持てなくて不安定な人が多いことが伺われる。子どもの問題行動の発症によって、子育てに対する自信が失われ、そのことによって自分自身に対する自信をも失ってしまったことが考えられる。また、もともと自己評価の低いパーソナリティーということも考えられる。

その他に、「自分のしたいことを人の目を気にせずにできるようにしたい」「相手がどう思うかと考えるより、自分の気持ちを素直に出したい」「自分自身が出せる人間関係を持ちたい」など自分の気持ちを素直に表現し自己表現したいという欲求が述べられていた。他者からどう見られているか気になって自分を出せない人が多いようである。

したがって、講座では自分の欠点やできなさに目が向くのではなく、自分自身をそのまま受け入れ、自己評価を高めるようなプログラムとスタッフの介入が大切であると思われる。また、守られた自由な雰囲気の中で自分が感じたことをそのまま伝えそのまま受け止めてもらう体験が大切であると思われる。

(2) 参加者の気づき・学び

体験学習によって気づいたり学んだりすることは、その人が抱えている問題や課題、必要性によって異なってくる。この講座を体験することによってどのような気づきや学びがあったのかを知るために、比較的詳しく文章化している3人の記述を引用してみたい。

<Aさん>

聞く作業が、私にとってすごくエネルギーがいることに気が付いた。きいていてもそれを受け入れるということは自分の価値観、こだわりがある以上大変なことだと思った。肯定的なストロークのなかでの条件付を子どもを育てる時にかなり使っていたように思う。存在そのものの肯定(自分自身も含めて)が大切だと思った。感情という生き物と上手に付き合えるようになりたいと思った。自分の中のP・A・Cの存在の話は興味深く感動した。今は自分の中のCの部分を大切に、自分をいたわりたいと思う。・・・親の会で部分的に理解していることを流れをもってより体験できたというか、納得できたというか。

<Bさん>

これまで自分を押さえてきたことに気づきました。自分のしたいこと、言いたいことを言うのはいけなく、自分が我慢していれば家庭は納まると思っていましたが、それが知らず知らず自分自身が家庭の中を混乱していることに気づきました。家族のため自分の我が儘は表に出さずにきました。それが皆のためと思って。今回の講座に参加して、自分の楽しみ、やりた

いことをしてもいいことを知りました。

<Cさん>

1回目：目の前のことに振り回され、何でも悪い方へ考えてしまっすぎてすしたゆとりのない毎日だった。若い時、子どもの時の夢などを思い出し、暖かい気持ちになった。2回目：相手の話をきちんと聞くことをしていなかった(自分勝手な解釈)。自分の気持ちを言葉にして伝えることが下手である。今まで子どもや夫の悪い所ばかり見ていたような気がする。よいところをお互に見つけていきたい。3回目：子どもに対して条件付ストロークばかりで接していた。だけどを付けないように気を付けて会話したい。自分からストロークすることが苦手で、相手に求めてばかりいた。なるべくいろいろな人とお付き合いして、ストロークを与えたり、受けたりして豊かな気持ちになれたらいいなと思う。4回目：感情を押さえることが大切と思い、出すことは自分の我が儘と思っていた。溜まったらイライラを子どもにぶつけていた。子どもにお母さん本当にうれしそうに笑ったね。初めて楽しそうな母さんを見たと言われ、本当に私は無感動で子どもに接していたんだなと気づいた。5回目：自分を押さえ相手に尽くすことが自分の生きがいとここまで生きてきたけど、自分を知り自分を大切にすることが相手も大切にすることに気づきました。・・・自分のことを考えたこともなかったけど自分の気持ちに正直に自分に気持ちいいことを素直にやってみようと思いました。失敗が怖くて(人によく見られたい)新しいことに取り組みなかったけど勇気を出してひとつずつやってみたいです。リラックスできた楽しい時間でした。いつも自分は駄目な人間だと劣等感を持って生活していました。でも講座を受け、自分を見つめてみて何か心が暖かくなるのを感じました。何も出来ない自分だけ自分をもっと大好きになって穏やかな毎日を過ごしたいと思います。いろいろな自分に気づき、びっくりしました。全部自分の姿だから大切に。

毎回の体験の中からいろいろな気づきや学びがあったことが伺われる。それらは大きく分けると、自分が自分をどのように扱っているかということと家族(特に子ども)とのコミュニケーションについてであると言えるであろう。子どもとの関係を直接取り上げることは余り無かったにもかかわらず、子どもと自分の関係に置き換え、子どもとのコミュニケーションの仕方をふりかえっている様子が伺われる。自分自身に対する気づきが深まれば他者に対する気づきも深まるであろう。

講座は、「リラックスできた楽しい時間」「暖かい気持ち」が湧いてくる時間となったようで、「自分をいたわりたい」「自分の楽しみ、やりたいことをしてもいい」「自分に気持ちいいことを素直にやってみよう」と思える機会になったようである。摂食障害の子どもを持つ母親は自分の好きなことをするのが苦

手であると言われる。それは自分のために何かをすることはいけないことであると思っており、自分のために生きてこなかったことが推測され、好きなことをしなさいと言われても戸惑うだけなのであろう。ふっと肩の力が抜け、楽しみながら自己発見できることが必要と思われる。それらは反省ばかりさせられる中からは生まれてこないのではないだろうか。

自分を押さえて、自分が我慢すればいいと言聞かせて生きてきた母親たちの姿が伺われる。それは人間としてとても無理な生き方である。その歪みが家庭の中で同じ性である娘によって表現されているのかもしれない。母親自身の心の癒しが必要であると切に感じられた。

(3) TEGとSE

講座前後のTEGの比較を試みた結果、CP (Critical Parent) がやや減少する傾向が見られた(0～-8、平均-2.4)。他の領域の変化は増減が各人バラバラで一定の傾向は見られなかった。これらは、他者や自己に対する厳しい見方や批判性がいくぶん和らいだたためと思われる。余りはっきりした変化の傾向が表れなかったのは回数が5回と少なかったためと、プログラムの内容が交流分析だけでなくコミュニケーションや感情などの要素も入っていたためと考えられる。

講座前後のSEの比較を試みた結果、平均+2.6(0～+6)の変化が見られた。Rosenbergは、自尊感情を特別な対象(自己)に対する肯定的または否定的な態度であると考え、自尊感情が高いということは自分自身に対して「これでいい(good enough)」と感じ、自分の成長や改善の期待と限界を知っていることであると述べている。上記(1)でも述べたように、参加者は自信がなく自分に対して否定的な人が多く見られた。講座に参加して、上記(2)からも分かるように、自分に対して肯定的な見方が出来るようになり、自尊感情が高まったと考えられる。

IV. まとめと今後の課題

体験学習による講座の結果、自分自身や子どもとのコミュニケーションに対する気づきが増え、自尊感情が高まるなど、全般として意味があったと思われる。医療場面において、親教育や親自身の自己啓発のためにラボラトリー方式による体験学習を行なうことは、間接的に、問題行動を起こしている子どもの治療にプラスに働くことが期待されるであろう。

講座での気づきや学びを、家族の中で実際に生かしていくためには回数・時間とも不十分であったと思われる。実際にどのように生かされているのかという追跡調査と長期の講座の検討が今後の課題であろう。

また、今回の参加者の中に親自身が病理の重い人がおり、その人は1回だけの参加後は辞退された。病理の重い人にとっては、体験学習のように自分自身を学習の素材としていくことは動揺と混乱を引き起こす可能性が高いため、医療場面では特に気を付ける必要がある。

<付記> 講座を実施する機会を与えて下さった、あらたまメンタルクリニックの加藤正院長に感謝致します。

文献

- 日本家族心理学会編（1987） 家族心理学年報 5 親教育と家族心理学 金子書房
- 岡堂哲雄編（1987） 現代のエスプリ215 家族療法と親教育 至文堂
- 斎藤利郎（1987） 母親グループの試み 日本家族心理学会編 親教育と家族心理学 金子書房
- 白崎けい子（1985） 家族関係の充実と向上を目指す教育 現代のエスプリ 家族療法と親教育 至文堂
- 田中ひな子（1993） 共依存を鍵概念とする摂食障害の家族教育プログラム
アルコール依存とアディクション（10） 17-22
- 田中マユミ（1987） 親教育STEPの理論と効果 日本家族心理学会編 親教育と家族心理学 金子書房
- 津村俊充 山口真人編（1992） 人間関係トレーニング ナカニシヤ出版
- 国谷誠朗 いやなやつとつきあう方法 朝日新聞社
- マッコミック著 中堀仁四郎訳 「自我状態」 JICEシリーズ` NO 8

〈資料〉

意 識 調 査

氏名

以下の質問について最もあてはまると思うものにつけて下さい。

1. 私はすべての点で自分に満足している。
そう思う やや思う あまり思わない そう思わない
2. 私は時々、自分がでんでだめだと思う。
そう思う やや思う あまり思わない そう思わない
3. 私は自分にはいくつか見どころがあると思っている。
そう思う やや思う あまり思わない そう思わない
4. 私はたいいていの人がやれる程度には物事ができる。
そう思う やや思う あまり思わない そう思わない
5. 私にはあまり得意に思うことがない。
そう思う やや思う あまり思わない そう思わない
6. 私は時々、たしかに自分が役立たずだと感じる。
そう思う やや思う あまり思わない そう思わない
7. 私は少なくとも自分が他人と同じレベルに立つだけの価値ある人だと思う。
そう思う やや思う あまり思わない そう思わない
8. もう少し自分を尊敬できたならばと思う。
そう思う やや思う あまり思わない そう思わない
9. どんなときでも例外なく自分も失敗者だと思いがちだ。
そう思う やや思う あまり思わない そう思わない
10. 私は自分自身に対して前向き態度をとっている。
そう思う やや思う あまり思わない そう思わない