

感情調節に関する問診票(10歳以上 本人)

お名前 \_\_\_\_\_

つぎ ぶんしょう  
次の文章があなたにどの程度当てはまるか、下の数字のうちからひとつ選んで左横に記してください。

1	2	3	4	5
ほとんどない	まれに	しょっちゅう	だいたい	いつも
(0-10%)	(11-35%)	(36-65%)	(66-90%)	(91-100%)

- \_\_\_\_\_ 1) 1) じぶん きもち が はっきり と わかる
- \_\_\_\_\_ 2) 2) じぶん きもち を りかい するのは むずかしい
- \_\_\_\_\_ 3) 3) じぶん いま どう かんじて いるか せいかく に わかる
- \_\_\_\_\_ 4) 4) じぶん どう かんじて いるか とまどう
- \_\_\_\_\_ 5) 5) どうよう しているときは、そうした じょうたい にある自分に怒りを感じてしまう
- \_\_\_\_\_ 6) 6) どうよう しているときは、そうした じょうたい にあることをきまり悪く感じてしまう
- \_\_\_\_\_ 7) 7) どうよう しているときに、さぎょう やり と げる のは 難しい
- \_\_\_\_\_ 8) 8) どうよう しているときは、かんじょう が コントロール できなくなってしまう
- \_\_\_\_\_ 9) 9) どうよう しているときは、そうした じょうたい が ながく つづく と思う
- \_\_\_\_\_ 10) 10) どうよう すると、けつきよく さいご には ひどく 落ち込む ことになると 思う
- \_\_\_\_\_ 11) 11) どうよう しているときに、きぶん を よく するために できる ことは 何もない と思う
- \_\_\_\_\_ 12) 12) どうよう しているときは、そうした じょうたい にある 自分に いらだつ ようになる
- \_\_\_\_\_ 13) 13) どうよう すると、じぶん の ことを とても ふかい かんじ だす
- \_\_\_\_\_ 14) 14) どうよう しているときは、じぶん の 行動 の コントロール を 失う
- \_\_\_\_\_ 15) 15) どうよう しているときに、ほか なに かんがえる のは 難しい
- \_\_\_\_\_ 16) 16) どうよう しているときに、きぶん が よくなる までに 時間 が かかる