

以上にさまざまな記述があります。各記述が、あなたにとってどの程度あてはまりますか。記述の横の数字に をつけてください。

		全くそうではない	めったにそうではない	ほとんどそうではない	ときどきそうである	たびたびそうである	たいていそうである	常にそうである
1	自分の苦しい経験や記憶は、私が大事にしている生活を送ることを困難にする。	1	2	3	4	5	6	7
2	自分の感情に恐れを感じる。	1	2	3	4	5	6	7
3	自分の悩みや感情をコントロールできないことについて心配する。	1	2	3	4	5	6	7
4	自分の苦しい経験は、充実した生活を送ることの妨げとなる。	1	2	3	4	5	6	7
5	感情は私の人生における問題の原因となる。	1	2	3	4	5	6	7
6	多くの方は自分よりもうまく人生と付き合っているようである。	1	2	3	4	5	6	7
7	心配することは私の成功の妨げとなる。	1	2	3	4	5	6	7