

## スキーマに対する対処モードチェックリスト（簡易版）

以下の各項目について、「はい」または「いいえ」で教えてください。

※複数のモードが混ざる場合もあります。

### 1. 降伏モード（スキーマに従ってしまう）

- 他人の言うことに逆らえず、つい我慢してしまうことが多い。
- 自分の気持ちよりも他人の期待に応えようとしてしまう。
- 「どうせ自分はダメだ」と思ってしまうことがよくある。
- ひどい扱いをされても「私が悪いから」と思ってしまう。

### 2. 回避モード（スキーマから逃げようとする）

- 感情を感じたくないといい、無感覚になることがある。
- 不安や寂しさを感じたとき、ゲーム・スマホ・お酒などに頼ってしまう。
- 親密な人間関係を避ける傾向がある。
- 嫌なことがあると「なかったこと」にしたくなる。

### 3. 過剰補償モード（スキーマの逆を演じる）

- 自分の弱さを見せたくなくて、いつも強がってしまう。
- 完璧を目指して無理をしがち。失敗が許せない。
- 他人を見下したり、批判したくなることがある。
- 自分の価値を他人に認めさせようと、必死になることがある。

### 結果の見方（目安）

- ・それぞれのモードで「はい」が2つ以上 → そのモードがあなたの対処パターンになっている可能性がある
- ・複数のモードにチェックがある → 状況によって使い分けている、または混在している可能性がある
- ・どのモードにもチェックがない → 今は健全な対処ができている可能性があります（あるいは気