

◆ 1. 情緒的剥奪

他人からの共感、愛情、保護を受けられないと感じる。

◆ 2. 見捨てられ不安

人に見捨てられるのではないかと常に不安を感じる。

◆ 3. 不信／虐待

他人は自分を傷つけたり、だましたりする存在だと思う。

◆ 4. 情緒的抑制

自分の感情を表に出すことを抑えている。

◆ 5. 社会的孤立／疎外感

自分は社会や集団に受け入れられないと感じる。

◆ 6. 自己欠如／恥

自分には価値がない、恥ずかしい存在だと感じる。

◆ 7. 失敗

自分は他の人よりも劣っている、成功できないと思う。

◆ 8. 依存／無能

一人では何もできない、自立できないと感じる。

◆ 9. 脅迫的服従

他人の意見に逆らえず、自分の気持ちを抑えて従ってしまう。

◆ 10. 自己犠牲

他人の要求ばかり優先し、自分のニーズを後回しにする。

◆ 11. 承認欲求／過度な外見重視

他人からの評価や外見に強くこだわる。

◆ 12. 否定的思考／悲観主義

将来について否定的に考える傾向がある。

◆ 13. 情緒的抑圧／情緒過敏

ちょっとしたことでも強く反応しすぎる。

◆ 14. 失敗恐怖／回避

失敗を恐れて新しいことに挑戦できない。

◆ 15. 自罰的思考

自分を責める気持ちが強く、自分に厳しすぎる。

◆ 16. 基準の厳しさ／過剰な批判

完璧でなければいけないと思う。自分に対してとても厳しい。

◆ 17. 罰

間違いを犯した人には厳しく罰するべきと思う。自分の失敗を許せない。

◆ 18. 愛情要求／過度な親密性の欲求

常に人と深くつながりたいと強く求める。孤独が耐えられない。