

人は気分が落ち込んだ時に、自分の気分状態やそれと関連する事柄について、繰り返し考え続けることがあります。例えば、

- a.自分が今、どのような気分状態に陥っているのかについて、
- b.落ちこんだ原因として考えられる問題状況について、
- c.落ちこんだ原因として考えられる自分の性格や過去の行いについて、
- d.落ちこんだ結果、事態がどのように変化してしまうのかについて、

といったことを繰り返し考え続けます。

ここでは、気分が落ち込んだ時に、「自分の気分状態やそれと関連する事柄について、繰り返し考え続けること」を「反すう」と呼びます。

この質問紙は、「反すう」するという事について、あなた自身がどのように考えているかお聞きするものです。正しい答えや望ましい答えというものはありませんので、あまり深く考えず、ありのままにお答え下さい。最もあてはまると思う番号を で囲んでください。

全くそう 思わない	あまりそう 思わない	どちらでも ない	だいたいそう 思う	全くそう 思う
--------------	---------------	-------------	--------------	------------

1. 反すうしないと、何事においても成功はありえない	1	2	3	4	5
2. 反すうすることにより、気がかりなことに対してあきらめがつく	1	2	3	4	5
3. 反すうすれば、落ちこんだ気分への対処方法が見つかる	1	2	3	4	5
4. 反すうすることで、教訓が得られる	1	2	3	4	5
5. 反すうすることで、解決方法をたくさん見つけ出すことができる	1	2	3	4	5
6. 反すうしないと、他人への配慮を欠いた人間になってしまう	1	2	3	4	5
7. 反すうしないと、問題が解決しない	1	2	3	4	5
8. 反すうしておかないと、虚しさが残ってしまう	1	2	3	4	5
9. 反すうすれば、問題を解決するための手段が見つかる	1	2	3	4	5
10. 反すうしないと、反省する機会を失ってしまう	1	2	3	4	5
11. 反すうしない人間は無責任な人間だ	1	2	3	4	5
12. 反すうしないと、問題から逃げてばかりの人生を歩むことになる	1	2	3	4	5
13. 反すうすれば、問題を明確化できる	1	2	3	4	5
14. 反すうすることで、気持ちに区切りがつけられる	1	2	3	4	5
15. 反すうしない人間には、他人のことを理解できるはずがない	1	2	3	4	5
16. 反すうすれば、冷静な判断をすることができる	1	2	3	4	5
17. 反すうしないと、問題状況を理解できない	1	2	3	4	5
18. 反すうすることで、落ち込みから早く脱出することができる	1	2	3	4	5
19. 反すうは、気持ちの立ち直りへとつながる	1	2	3	4	5
20. 反すうしないと、自分の欠点を分析できない	1	2	3	4	5