

### 執着性尺度チェックリスト

次のことについて、今のあなたにどの程度あてはまりますか。  
あなたにあてはまる答えの番号に○印をつけてください。

	そうである	そうではない
1.物事はきちんとやらないと気がすまない方である	1	0
2.少しでも落ち度があったら許せない方である	1	0
3.決められたルールや約束は大体守っている	1	0
4.責任を果たすためには無理をすることがある	1	0
5.私さえがまんすればうまくいきかせることがある	1	0
6.怠けはいけないといつも思う	1	0
7.何か自分が失敗すると「自分が蒔いた種」と思う	1	0
8.与えられた仕事はコツコツとやる方である	1	0
9.周りには心配や迷惑を掛けたくないと思う	1	0
10.いい加減なことは嫌いである	1	0
	小計	
	合計	点

合計点が7点以上ある人はうつ病と親和性が高く、うつ病が慢性化したり、うつ病になりやすい傾向があります。

何か大きなミスやエラーをしてしまった時には「まあいいか」とか「こんなもんだろう」「なんとかなるさ」と言った言葉を自分に言い聞かせてみてください。

それでも難しい人は「このことで成長することもあるだろう」と言いかせてみてください。