

トラウマ判別シート(本来の個人セッションではないため、あくまで傾向としてご覧ください)

10点満点でまず、当てまるものに点数をつけてください。

1	新しく何かやりたい、環境を変えたいと思っても、なかなか変えられない
2	役に立たなければならないため、頑張りすぎてしまう
3	状況が悪いのに、行動せず引き伸ばしたりしてしまう。
4	人に本音で話すことができない・笑ってごまかしてしまう
5	理不尽な事柄、理不尽な対応をされることが多い
6	なぜわたしだけこんな目にあうの？ということが多い
7	いいくるめられたり、コントロールされたくないという気持ちが強い
8	動物が捨てられていると拾いたくなってしまう
9	小さなことでもイライラする
10	私さえ我慢すれば、事はおさまるからといって我慢してしまう
11	自分が悪いと思っても、思わなくても、素直に謝れない。本音を言えない。
12	怒るとモノをなげたり大声を出してしまう
13	物を捨てられない
14	人生において、恋愛がないなんて考えられない
15	嫌われるのを恐れ、やりたくないことでも引き受ける。人を怒ることができない。表面的に笑う癖がある。
16	人と離れるタイミングは淋しい・誘われると断れない