



吃音者の役に立ない 38の信念

～使用方法～

38の信念のうち、少しでも当てはまるものにチェックを入れましょう。

チェックを入れたものに対して、3つの質問を書き込んでください。

3つの質問を終えたら、新しい信念を考え、書いてください。

今後、実際の会話において同じ状況になった時、自分の選んだ信念を思い出しましょう。

□人は私が話す、すべての言葉に注目する

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□部屋にいる全員が私の吃音を聞くことになる

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□吃音だから私は弱い人間だ

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□吃音があると人生で本当に成功することは不可能だ

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□言葉も自由に話せない自分が情けない

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□私の人生は絶望的だ

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

自分は無能だ

1. この信念を裏付ける証拠は？

2. この信念は論理的か？

3. この信念は自分のために役にたつか？

・ 私にとって役に立つ新しい信念は…

□私は職場では役に立たないだろう

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□吃音があると、他の人にバカだと思われる

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□吃音のせいで無能だと思われるだろう

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□私は価値のない人間だと思われてしまう

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□権威のある人とは話ができない

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□吃音者と関係を持ちたいと思う人はいないだろう

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□言葉が出なくてうまく話せないと、頭が悪いと思われてしまう

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□周りから変に思われる

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□吃音だから積極的に人とは話せない

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□自分の意見がないと思われてしまう

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□話すことがなくてつまらないと思われてしまう

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□ほとんどの人は吃音者を能力が低いと見ている

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□吃音があると誰も私を好きになってくれない

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□吃音者は嫌われる

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□話すことができないので、仲良くなれない

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□私が言葉を発するのを待つ人は疲れてしまう

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□私はいつも話している人を困らせてしまう

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□私の吃音は怪しく聞こえるので、人々は私が何か隠し事をしていると思う

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□私が話し始めると、みんなが嫌がる

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□吃音が出ると恥ずかしくなってしまう

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□吃音なので異性に声をかけられない

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□吃音なので、何を言っても人を納得させることができない

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□誰も私の言いたいことを理解してくれないだろう

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□自分が言いたいことを正確に言うことができない

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□自分の言いたいことを最後まで説明できず、誤解されてしまう

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□人々は私が無口だと思うだろう

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□私が話すとみんなの会話の邪魔になる

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□お店で欲しいものを注文できない

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□流暢に話さなければ人から認められない

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□吃音はコントロールはできない

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…

□吃音は治らない

1.この信念を裏付ける証拠は？

2.この信念は論理的か？

3.この信念は自分のために役にたつか？

・私にとって役に立つ新しい信念は…
