

** スキーマの分類と種類 (18種類) **

<p>① 独りばつち・ 繋がれないスキーマ</p>	<p>(a)見捨てられ・不安定スキーマ 不安定な人間関係しか築けず、今関わっている人もいずれは自分を見捨てるだろうと感じている。</p>
	<p>(b)不信・虐待スキーマ 他者は自分につけ込み、自分をいじめ、食べ物にする虐待者であり、信用できないと感じている。</p>
	<p>(c)愛されない・理解されないスキーマ 自分はだれからも愛されず、理解もされず、守ってもらえないと感じている。</p>
	<p>(d)欠陥・恥スキーマ 自分は人間として欠陥があり、「ダメ人間」で、そのような自分を恥ずかしと感じている。</p>
	<p>(e)社会的孤立・疎外スキーマ 自分は人と違っており、自分の「居場所」がない孤立した存在だと感じている。</p>
<p>② 自信がない・一人じや できないスキーマ</p>	<p>(a)無能・依存スキーマ 日常生活を送るにあたって自分は無能であり、他者の助けがなくては生きていけないと感じている。</p>
	<p>(b)この世は不安定で、自分は無力スキーマ 今にも破局的なことが起こり、自分はこれを防ぐこともできなければ、対処もできないと感じている。</p>
	<p>(c)巻き込まれ・未発達スキーマ 自分が他者の（多くは親）の感情に巻き込まれ、あたかも他者と一体であるかのように感じている。</p>
	<p>(d)失敗スキーマ 自分がこれまでしてきたことは失敗ばかりで、今後も何をやっても失敗するだろうと感じている。</p>
<p>③ 他者優先スキーマ</p>	<p>(a)服従スキーマ 他者に見捨てられたり、報復されたりしないようにするためには自分の欲求や感情を抑制して服従するしかないと感じている。</p>
	<p>(b)自己犠牲スキーマ 自分より他者を優先し、他者の欲求や感情を自分自身が満たしたり、癒したりことに過度にとわれている。</p>
	<p>(c)褒められたい・評価・承認スキーマ 他者から評価されたり、承認されたりすることに過度にとられている。他者の評価によって自尊心が左右され、他者の評価を得るために自らの行動を選択する。</p>
<p>④ がんじがらめスキーマ</p>	<p>(a)否定・悲観スキーマ 人生の否定的な側面ばかりを過大に評価し、肯定的な側面を無視する「マイナス思考」にとられている。</p>
	<p>(b)感情抑制スキーマ 感情を感じたり、表出したりすることを恐れており、自分の感情を抑え込んだり、あたかも感情など感じていないかのように振る舞う。</p>
	<p>(c)過度な基準・過度の批判スキーマ 非常に高い基準を自分や他者に対して設定して、その基準を満たすように人はできるだけ努力し、行動するべきであると考えている。</p>
	<p>(d)罰スキーマ 人は失敗したら厳しく罰せられるべきだという信念を抱いている。従って自分や他者の過失を簡単に許すことができない。</p>
<p>⑤ 野放し スキーマ</p>	<p>(a)欲求・制約の欠如スキーマ 自分は他者と違って特別な存在であると信じており、他者より優位に立つ権利と名誉が与えられて当然であると信じている。</p>
	<p>(b)自己コントロール不能スキーマ 欲求不満耐性が非常に低く、自らの欲求や衝動を制御したり、目標に向かって計画的に自律したりすることができない。</p>