

## 自己スティグマ尺度

教示: 一人で解決することが難しいと感じられる心理的問題や悩みに直面したとき、あなた自身が心理カウンセラーに相談することについて、あなたはどのように思いますか。

以下の文章を読み、「1. 全くそう思わない」から「5. 非常にそう思う」までのうち、最もあてはまると思う数字に1つだけ○をつけてください。

1 = 全くそう思わない, 2 = そう思わない, 3 = どちらともいえない, 4 = そう思う, 5 = 非常にそう思う

1. もし自分がカウンセラーのところへ相談に行ったら、自分は無力であると感じるだろう。
2. 自分がカウンセラーに助けを求めることは、自分に自信をなくすことにはつながらないだろう。
3. カウンセラーのところへ相談に行くことで、自分は知的に劣っていると感じてしまうだろう。
4. カウンセラーに相談することで、自分の価値や能力に対してより自信を持てるようになるだろう。
5. カウンセラーに相談することを選んだからといって、自分への見方は変わらないだろう。
6. カウンセラーに相談することで、自分は他者よりも劣っていると感じてしまうだろう。
7. もし自分がカウンセラーに相談することを選んでも、そのような選択をした自分は正しかったと思えるだろう。
8. もし自分がカウンセラーのところへ相談に行ったら、自分自身にあまり満足できないだろう。
9. 自分では解決できない悩みをカウンセラーに相談しても、自分への自信は保つことができるだろう。
10. もし自分で自分自身の悩みを解決できなかつたら、自分はさらにだめだなあと感じるだろう。

※2, 4, 5, 7, 9は逆転項目である。