

✔ 思い込みセルフチェックリスト(4ジャンル・全25項目)

各ジャンルで、当てはまると思った項目の数を数えてみましょう。
1ジャンルで1つでも当てはまれば○、複数あればその数だけカウントしてOKです。

【生活に関する思い込み】

- 家事は完璧にこなさないといけない。
- 年齢を重ねると体が弱るのは当然だ。
- 規則正しく生活できない自分はダメだ。
- 年金暮らしは我慢が当たり前だ。
- 体調が悪いと人に迷惑をかけてしまう。
- 若い頃のように動けないのは仕方ない。

【人間関係に関する思い込み】

- 迷惑をかけないように気をつけるべきだ。
- 弱みや不完全を見せたら嫌われる。
- 家族や友人には相談しない方が良い。
- 世間体を気にしないと笑われる。
- 年下にはあまり意見を言わない方が良い。
- 人づきあいは大切だから最優先するべきだ。

【挑戦・新しいことに関する思い込み】

- 今さら新しいことを始めても意味がない。
- 失敗したら恥ずかしい。
- 習い事や趣味を始めるのはお金と時間の無駄だ。
- デジタル機器はシニアには無理だ。
- ボランティアなんて自分には向いていない。
- 挑戦は若い人だけの特権だ。

【自己認識・価値観に関する思い込み】

- 私は昔からこういう性格だから仕方ない。
- 私には特に人に誇れるものはない。
- どうせ私なんて誰にも必要とされていない。
- 何をしても中途半端で終わるタイプだ。
- 自分が幸せになることはわがままだと思う。
- 人生のピークはもう過ぎてあとは老後だけ。