

吃音に関する役に立たない考えと信念の評価尺度 (UTBAS)

下の 66 の項目について、以下の 3 つの観点で、あなたに最もよく当てはまる頻度や程度を選んで、そのスコア（1 から 5 のどれか）を○で囲んでください。

	(1) どれくらいしょっちゅう、そのように考える（思う）か					(2) その考えをどれくらい信じているか（正しいと思うか）。					(3) そうだと考えたとき、どの程度不安になるか。					
	1 決して考えない	2 稀にそう考える	3 時々そう考える	4 しばしば考える	5 いつもそう考える	1 全く違う	2 少し正しい	3 やや正しい	4 だいたい正しい	5 完全に正しい	1 不安にならない	2 少し不安になる	3 やや不安になる	4 大いに不安	5 極めて不安	
1	私が吃る（どもる）ことで、人々は私の能力を疑うだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2	吃音（きつおん）があると、人生で本当に成功することは不可能だ。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3	私は吃ると、（今の）仕事にとどまれないだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4	すべて私が悪い -- 私は吃音をコントロールできるべきだ。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5	私は吃音があるので、弱い人間だ。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6	吃ると、誰も私を好いてくれないだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7	私は吃るかもしれない。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8	人々は私の一言一言に注意を向けている。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9	私には能力がない。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10	誰も吃音者を愛することはできない。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11	私は吃りそうだ。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12	部屋にいるみんなに、私が吃るのが聞こえるだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13	私は愚か（おろか）だ。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14	私が吃ると、人々は私を愚かであると思うだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15	私は吃音があるので決して成功できないだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16	私はみんなからの質問に答えられないだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

		(1) どれくらいしょっちゅう、そのように考える（思う）か					(2) その考えをどれくらい信じているか（正しいと思うか）。					(3) そうだと考えたとなると、どの程度不安になるか。				
		1 決して 考えない	2 稀にそ う考え る	3 時々そ う考え る	4 しばし ば考え る	5 いつも そう考 える	1 全く違 う	2 少し正 しい	3 やや正 しい	4 だいた い正し い	5 完全 に正し い	1 不安に ならな い	2 少し不 安にな る	3 やや不 安にな る	4 大いに 不安	5 極めて 不安
17	私には望みがない。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18	私は職場で何の役にも立たない。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
19	私は食べるので、人々は私に能力がないと思うだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
20	私は完全にブロック（難発）を起こし、話すことができなくなりそうだ。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
21	誰もが、私は白痴であると思うだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
22	私は権威者・上司に話かけることができない。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
23	人々は、私が変人だと思うだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
24	人々は、私が日本語を話すことができないと思うだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
25	誰も吃音者と関わりたいとは思わないだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
26	私は食べるので、明確に考えることができない。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
27	私は攻撃的（こうげきてき）な人と話をすることができない。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
28	人々は、私が自分の意見を持っていないと思うだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
29	人々は、私が何も言わないので退屈な人であると思うだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30	私がブロック（難発）すると、人々は私が智恵遅れだと思うだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
31	私はグループの中に入っていくことができない。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
32	私が吃ると人々は私のどこが悪いのかと思うだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
33	私の言うことが人々の意見と違うなら、人々は私をどう思うだろうか？	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
34	大抵の人は、吃音者はできることが少ないと見ている。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
35	私は行きたくない ― 私は人々に好いてもらえないだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

		(1) どれくらいしょっちゅう、そのように考える（思う）か					(2) その考えをどれくらい信じているか（正しいと思うか）。					(3) そうだと考えたとなると、どの程度不安になるか。				
		1 決して 考えない	2 稀にそ う考え る	3 時々そ う考え る	4 しばし ば考え る	5 いつも そう考 える	1 全く違 う	2 少し正 しい	3 やや正 しい	4 だいた い正し い	5 完全 に正し い	1 不安に ならな い	2 少し不 安にな る	3 やや不 安にな る	4 大いに 不安	5 極めて 不安
36	私の話の間（ま）は長すぎる — 人々は、私が変だと思うだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
37	私はしゃべれないだろうから、人々に好いてもらえないだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
38	私は吃るので、何を言っても説得力がない。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
39	吃ると私は知恵遅れだと思われるだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
40	私はブロック（難発）を起こすだろう — 起こすということを知っている。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
41	私は馬鹿なまねをして笑い者になるだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
42	私が言葉を引っ張り出すのを待つことに人々は疲れてしまう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
43	人々は、私が話すまでそれほど長く待たされるべきではない。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
44	私は、話をしている相手をいつもばつの悪い気分させる。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
45	吃音が変に聞こえるので、人々は私が何かを隠していると思う。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
46	私は人々に役立たずであると思われてしまうだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
47	私は自分自身でばつが悪くなるだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
48	私は、性的に魅力的だと思う人々に話しかけることができない。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
49	私が言おうとしていることを誰も理解しないだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
50	話そうとすること自体、無駄だ — うまく言葉が出て来ないから。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
51	私は、言いたいことを正確に言うことができないだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
52	難しい言葉を避けるので、誰もが私をアホか馬鹿だと思うだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
53	私は誰との会話も遅くしてしまう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
54	誰もが、私が話し始めるのを嫌う。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

		(1) どれくらいしょっちゅう、そのように考える（思う）か					(2) その考えをどれくらい信じているか（正しいと思うか）。					(3) そうだと考えたとなると、どの程度不安になるか。				
		1 決して 考えない	2 稀にそ う考える	3 時々そ う考える	4 しばし ば考える	5 いつも そう考 える	1 全く違 う	2 少し正 しい	3 やや正 しい	4 だいた い正し い	5 完全 に正し い	1 不安に ならない	2 少し不 安にな る	3 やや不 安にな る	4 大いに 不安	5 極めて 不安
55	私は決して電話で話せない。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
56	私は、欲しいものを下さいと言うことができないだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
57	私の電話は相手から切られるだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
58	私は笑われるだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
59	私は人々におし（唾：声が出せない人）だと思われるだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
60	私は要件を決して説明し終わらないだろう -- 誤解されるだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
61	私が難発（ブロック）になると留守番電話は切れてしまうだろう -- 私はどんなメッセージも残すことができないだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
62	私が電話でブロック（難発）すると、いたずら電話だと思われるだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
63	電話をとったら「もしもし」と言えないだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
64	吃音者は馬鹿だ。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
65	吃音者は役に立たない。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
66	吃音者は退屈だ。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5