

短縮版吃音（きつおん・どもり）についての役に立たない考え・信念の評価尺度（UTBAS-6）

下の6項目について、以下の3つの観点で、あなたにもっと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) どのくらいしょっちゅう、そのように考える（思う）か。
 (2) その考えをどのくらい信じているか（正しいと思うか）。
 (3)（信じてなくても）もしそうだと考えたとすると（思ったとすると）、どの程度不安になるか。

スコアのつけ方 1=決してない、全くない 2=稀に、少し 3=時々、やや 4=頻繁に、たくさん 5=いつも、完全に	(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) そうだと考えたとすると、どの程度不安になるか。					
	決して考えない	稀にそう考える	時々そう考える	しばしば考える	いつもそう考える	全く違う	少し正しい	やや正しい	だいたい正しい	完全に正しい	不安にならない	少し不安になる	やや不安になる	大いに不安	極めて不安	
1	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
2	私は吃る（どもる）ので、人々は私が無能であると思うだろう。	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3	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
4	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
5	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
6	私は用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