

# YSメソッド 「心のMRI」テスト

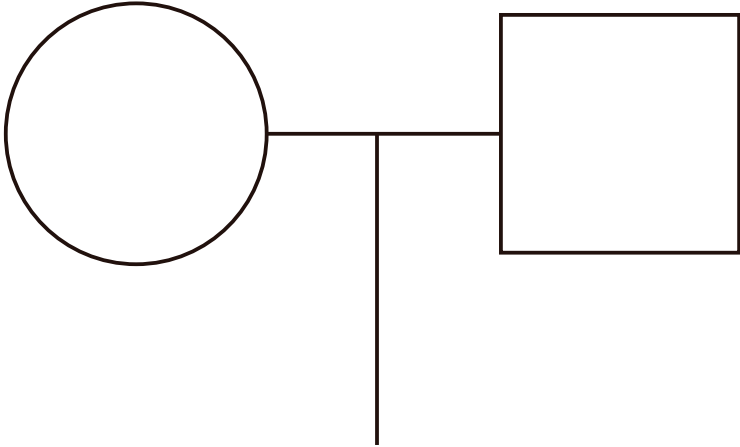
---

記入日      年      月      日

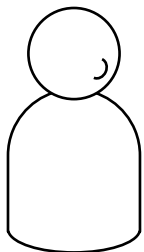
お名前

---

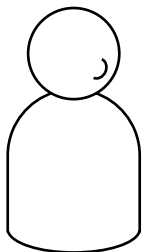
YS  クリニック



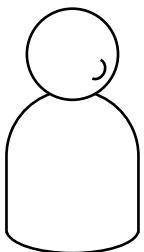
心のMRI ②



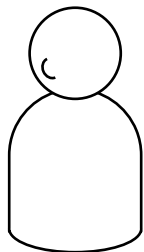
名前	
歳～	歳




名前	
歳～	歳



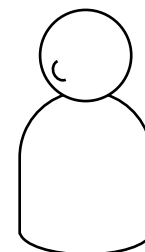
名前	
歳～	歳



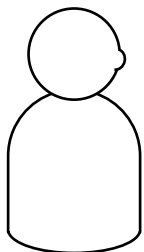
名前	
歳～	歳



名前	
歳～	歳



名前	
歳～	歳



名前	
歳～	歳




名前	
歳～	歳



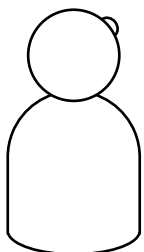
名前	



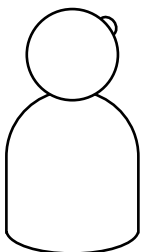
名前	
歳～	歳



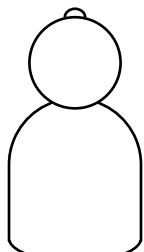
名前	
歳～	歳



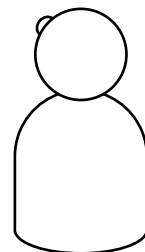
名前	
歳～	歳



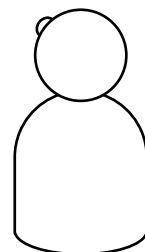
名前	
歳～	歳



名前	
歳～	歳



名前	
歳～	歳



名前	
歳～	歳

### 心のMRI ③

「両親、自分に対する思い」で当てはまる場所にチェックを入れ、設問の最後に「好きな度合い」の点数を入れてください。

#### 母親に対して

- |                                     |   |   |                                   |                                     |
|-------------------------------------|---|---|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大好き        | <input type="checkbox"/> 好き                   | <input type="checkbox"/> とても感謝している          | <input type="checkbox"/> 愛してくれている | <input type="checkbox"/> いつも心配してくれた |
| <input type="checkbox"/> 自分に尽くしてくれた | <input type="checkbox"/> 生まれ変わってもこの母親の子供になりたい | <input type="checkbox"/> 罪悪感がある             |                                   |                                     |
| <input type="checkbox"/> 好きでも嫌いでもない | <input type="checkbox"/> 感謝はしているがそれだけ         | <input type="checkbox"/> 何も感じない             | <input type="checkbox"/> 感謝する気はない |                                     |
| <input type="checkbox"/> 親孝行ができていない | <input type="checkbox"/> 恐怖心がある               | <input type="checkbox"/> 愛されていない            | <input type="checkbox"/> 嫌い       | <input type="checkbox"/> いつも責められた   |
| <input type="checkbox"/> 大嫌い        | <input type="checkbox"/> 恨んでいる                | <input type="checkbox"/> 許せないことがある          | <input type="checkbox"/> 会いたくない   | <input type="checkbox"/> 差別を受けた     |
| <input type="checkbox"/> かまってくれなかった | <input type="checkbox"/> 褒めてくれなかった            | <input type="checkbox"/> 母親らしいことは何もしてくれなかった |                                   |                                     |

母親が好きな度合いを「0点(大嫌い)～10点(大好き)」として点数を記入してみましょう。

(好きな度合い) (嫌いな度合い)

点 点

#### 父親に対して

- |                                     |   |   |                                   |                                     |
|-------------------------------------|---|---|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大好き        | <input type="checkbox"/> 好き                   | <input type="checkbox"/> とても感謝している          | <input type="checkbox"/> 愛してくれている | <input type="checkbox"/> いつも心配してくれた |
| <input type="checkbox"/> 自分に尽くしてくれた | <input type="checkbox"/> 生まれ変わってもこの父親の子供になりたい | <input type="checkbox"/> 罪悪感がある             |                                   |                                     |
| <input type="checkbox"/> 好きでも嫌いでもない | <input type="checkbox"/> 感謝はしているがそれだけ         | <input type="checkbox"/> 何も感じない             | <input type="checkbox"/> 感謝する気はない |                                     |
| <input type="checkbox"/> 親孝行ができていない | <input type="checkbox"/> 恐怖心がある               | <input type="checkbox"/> 愛されていない            | <input type="checkbox"/> 嫌い       | <input type="checkbox"/> いつも責められた   |
| <input type="checkbox"/> 大嫌い        | <input type="checkbox"/> 恨んでいる                | <input type="checkbox"/> 許せないことがある          | <input type="checkbox"/> 会いたくない   | <input type="checkbox"/> 差別を受けた     |
| <input type="checkbox"/> かまってくれなかった | <input type="checkbox"/> 褒めてくれなかった            | <input type="checkbox"/> 父親らしいことは何もしてくれなかった |                                   |                                     |

父親が好きな度合いを「0点(大嫌い)～10点(大好き)」として点数を記入してみましょう。

(好きな度合い) (嫌いな度合い)

点 点

#### 自分に対して

- |  |  |                                      |                                       |
|--|--|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 自分が大好き        | <input type="checkbox"/> 自分に自信がある      | <input type="checkbox"/> 自分を誇れる      | <input type="checkbox"/> 生きていて良かったと思う |
| <input type="checkbox"/> 自分があまり好きではない  | <input type="checkbox"/> なんとも思わない      | <input type="checkbox"/> 自分を責めてしまう   | <input type="checkbox"/> 自分は嫌い        |
| <input type="checkbox"/> 親孝行ができていない    | <input type="checkbox"/> 生きている意味が分からない | <input type="checkbox"/> 自分はいない方がいい  |                                       |
| <input type="checkbox"/> 希望がない         | <input type="checkbox"/> 自分でよかった       | <input type="checkbox"/> 両親の子どもで良かった |                                       |
| <input type="checkbox"/> 生かされていて、ありがたい |  |                                      |                                       |

自分が好きな度合いを「0点(大嫌い)～10点(大好き)」として点数を記入してみましょう。

(好きな度合い) (嫌いな度合い)

点 点

① 最も信頼できる人は

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

② 何でも相談できる人は？

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

③ 最も愛を感じる人は？

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

④ 最も好きな人は？

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

⑤ 困った時助けてくれた人は？

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

⑥ 最もわだかまりのある人は？

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

⑦ 最も嫌いな人は？

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

⑧ 最も許せない人は？

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**外界** (結果)スイッチ

スクリーン

現象に現れていること  
人間関係、事象、お金など

- + ( )・
- + ( )・
- + ( )・
- + ( )・
- + ( )・
- + ( )・
- + ( )・
- + ( )・
- + ( )・
- ( )・
- ( )・
- ( )・
- ( )・
- ( )・
- ( )・
- ( )・
- ( )・
- ( )・

**内界** (原因)心のポリープ

フィルム

心に抱えていること、ポジティブ(+)  
ネガティブ(-)と思われる記憶、事象など

- ・父 + ( )
- ・父 + ( )
- ・父 - ( )
- ・父 - ( )
- ・母 + ( )
- ・母 + ( )
- ・母 - ( )
- ・母 - ( )
- ・ + ( )
- ・ + ( )
- ・ + ( )
- ・ + ( )
- ・ - ( )
- ・ - ( )
- ・ - ( )
- ・ - ( )
- ・ - ( )