

この心のMRIでは、心の病に対する抵抗力となる「心の免疫力」の指数をテストします。  
「心の免疫力」は、人間関係の原点である「両親と自分との関係」と密接な関係があります。  
まず、「両親、自分に対する思い」で当てはまるところにチェックを入れてください。  
設問の最後に、「10点(大好き)～0点(大嫌い)」の10点満点評価で、○今現在の点数、  
●人生を振り返って最も嫌いだった時の点数をそれぞれ記入してください。

## ■父親に対して■

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

○今現在の点数 \_\_\_\_\_点      ●最も嫌いだった時の点数 \_\_\_\_\_点

## ■母親に対して■

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

○今現在の点数 \_\_\_\_\_点      ●最も嫌いだった時の点数 \_\_\_\_\_点

## ■自分に対して■

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

○今現在の点数 \_\_\_\_\_点      ●最も嫌いだった時の点数 \_\_\_\_\_点