

あなたと仲良しのユガミンは？

シロクロン	フィルタ	ラベラー	マグミニ	ベッキー	ジープン	バンカー	ジャンパー
物事を「白か黒か」で割り切り、完璧を求めさせることが得意なユガミン	物事の悪い面ばかりが目につき、良い点やうまくいったことなど他のことを見えなくさせてしまうのが得意なユガミン	物事や人に「○○である」と否定的なラベルを貼り、一度貼ったらはがさないユガミン	自分の短所や失敗を案外より大げさに考えて、反対に自分の長所や成功を案外より小さく捉えるユガミン	自分や他者に対して「○○すべき」「○○でなければならぬ」と考えることが得意なユガミン	良くない出来事が起こると、自分に関係がないにも関わらず、自分のせいだと考えるのが得意なユガミン	わずかな出来事を根拠に、あらゆる出来事が同じような結果になると一般化しすぎるのが得意なユガミン	確かな理由もないのに、悲観的な思いつきを信じ込んでしまうことが得意なユガミン
シロクロンと仲良くなりすぎると...	フィルタと仲良くなりすぎると...	ラベラーと仲良くなりすぎると...	マグミニと仲良くなりすぎると...	ベッキーと仲良くなりすぎると...	ジープンと仲良くなりすぎると...	バンカーと仲良くなりすぎると...	ジャンパーと仲良くなりすぎると...
完璧でなければ納得できないため、自分の行いを振り返って少しでも満足できないと、「これは失敗だ」などと全否定し、自信を失ってしまいます。	悲観的なフィルタを通して自分や世の中を見てしまうと、何事も悲観的に見えてしまうため、気分も当然暗くなります。	あらゆるものに否定的なラベルを貼り、そのラベルから浮かぶイメージに振り回されて冷静な判断ができなくなります。	些細なミスや失敗を大げさに考えすぎて憂うつや不眠になったり、自分の良いところを「できて当たり前」と考えてポジティブに捉えられなくなります。	ルールに縛られて生活が窮屈になったり、自分や他者の失敗を許せず怒りや緊張を感じやすくなります。	何か悪いことが起こると、自分のせいだと自分を責めてしまうため、自分のことが機嫌悪になってしまいます。	嫌なことが繰り返して起こっているように感じてしまうため、落ち込みやすくなります。	物事が確実な悪い結果になると早合点してしまうなど、よくない結果を先読みしてしまい、不安定な気分が苦しみます。
たとえばAさん	たとえばBさん	たとえばCさん	たとえばDさん	たとえばEさん	たとえばFさん	たとえばGさん	たとえばHさん
テストはいつも100点でなければ納得できないため、返却された90点の答案を見て「これではダメだ」と落ち込んでしまいます。	苦手な人から受けた好意が自ら入らず、たまたま素直な態度だと、「やっぱり嫌われているんだ」と考えてしまいます。	「私は色付組だ」と自分にレッテルを貼ってしまったせいで、自分の良いところが自ら入らなくなり、自分が嫌になってしまいます。	サッカーの練習でゴールが何回も球まらなかつたことを「とんでもないミスだ」と思い込み、試合でゴールが決まったことを「あれは、まぐれだった」と考えてしまいます。	「人と話す時はいつも笑顔でなければならぬ」と考え、体調不良などでつらいことがあっても、がんばって笑顔をつくらせようと無理をします。	家族や友人がイライラしていると、「私がなにが悪いことをしたから怒っているのかも」と考えてしまいます。	ある人に頼みごとをして断られると、「誰か私の頼みなんかきいてくれないんだ」と考えてしまいます。	部署異動で初めての仕事をすることになり、「仕事を覚えられず、困りから『ダメなやつ』って思われるだろう」と考えてしまいます。