

人は気分が落ち込んだ時に、自分自身の気分状態や、その気分に関った原因・結果について繰り返し考え続けることがあります。例えば、

- a. 自分が今、どのような気分状態に陥っているのかについて、
 - b. 落ち込んだ原因として考えられる問題状況について、
 - c. 落ち込んだ原因として考えられる自分の性格や過去の行いについて、
 - d. 落ち込んだ結果、事態がどのように変化してしまうのかについて、
- といったことを繰り返し考え続けます。

ここでは、気分が落ち込んだ時に、「自分自身の気分状態や、その気分に関った原因・結果について繰り返し考え続けること」を「反すう」と呼びます。

これから、あなたが落ち込んだ時に反すうした経験についてお聞きします。正しい答えや望ましい答えというものはありませんので、あまり深く考えず、ありのままにお答え下さい。