

人生態度の分析

あなたの人生態度を分析してみましょう。

1. 次の40の質問を、あなた自身について、正直に直感的に
はい=2、どちらともいえない=1、いいえ=0で答えて、四角に数字を書きます。

- | | | | | |
|----|---------------------------------|--|--|--|
| 1 | 私は嫌いな人とでもうまく協力できる | | | |
| 2 | 私は積極的に行動するほうだ | | | |
| 3 | 私は自分をダメな人間だと思うことがよくある | | | |
| 4 | 私は生まれてから大事に育てられたと思う | | | |
| 5 | 私は人間を根本的には信用していない | | | |
| 6 | 私は人のやり方や考え方が自分と違ってても嫌な気持ちにはならない | | | |
| 7 | 私は相手を尊重することは気持ちを理解することと思い努力している | | | |
| 8 | 私は人から頼りになる人だと思われていると思う | | | |
| 9 | 私は消極的で、物事に手を出さない | | | |
| 10 | 私はときどき相手を罵倒したり、やりこめたりすることがある | | | |
| 11 | 私は自分のしたことをよく後悔する | | | |
| 12 | 私は相手が思ったとおりのことをしてくれないと、とても腹が立つ | | | |
| 13 | 私は皆から好かれる人間ではない | | | |
| 14 | 私は人の良い点より悪い点を指摘するほうだ | | | |
| 15 | 私は基本的には人を信用するほうだ | | | |
| 16 | 私は子どもを含めて、誰でも自分の意見を持つ権利があると思う | | | |
| 17 | 私は自分が好きだ | | | |
| 18 | 私は自分の容姿に自信がない | | | |
| 19 | 私は自信がないので、だいたい人に合わせる | | | |
| 20 | 私は人を助けるのは甘やかしだから必要ないと内心では思っている | | | |
| 21 | 私は自分の能力のうち、あるものに自信を持っている | | | |
| 22 | 私は人が自己主張したり経済的に豊かになることを良いことだと思う | | | |
| 23 | 私は自分と考えややり方が違う人は、できれば排除したい | | | |
| 24 | 私はミスしたりがっかりすることがあっても前向きに考えていける | | | |
| 25 | 私はたいていの人とうまくやっていける | | | |
| 26 | 私は人が順調にいていることに喜びを感じられる | | | |
| 27 | 私は人前で話すとき、不安になったり、あがったりしない | | | |
| 28 | 私は必要とされる(役に立つ)人間だと思う | | | |
| 29 | 私は自分で決断して行動することがなかなかできない | | | |
| 30 | 私は友人や同僚と一緒にいることが苦手である | | | |
| 31 | 私は後輩や部下や子どもが私に従うのは当たり前だと思う | | | |
| 32 | 私は人は誰しも自分で物事を決める権利があると思う | | | |
| 33 | 私は自分の顔や姿に魅力があると思う | | | |
| 34 | 私は人が失敗しても、いつまでも責めるようなことはしない | | | |
| 35 | 私はあまり自分をほこりに思えない | | | |
| 36 | 私は私の他人に対する評価は人に比べて厳しいと思う | | | |
| 37 | 私はあまり人をほめないほうである | | | |

38 私はたいいていの人がやれる程度のことはできる

39 私は人を利用して自分の立場や仕事を良くしようという傾向がある

40 私は自分の誕生はあまり歓迎されなかったと思う

2. 四角の中に記入した答えを列ごとに縦に合計して、右の表に記入します。
左から①②③④とします。

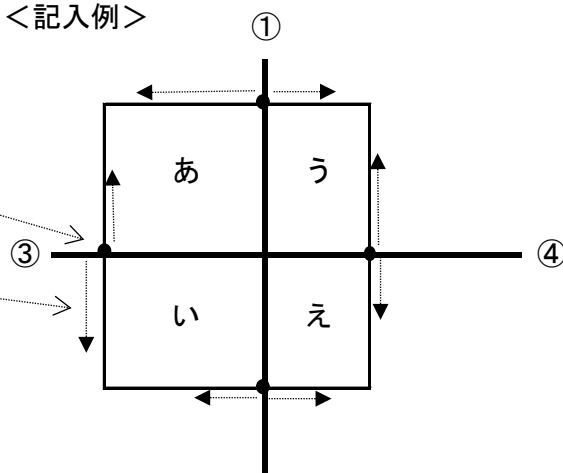
①	②	③	④

3. 下記のメモリの入ったグラフを書きます。

<記入例>

記入例のように、グラフの①～④の縦と横の
数字のメモリの、上記2の①～④の点数に
当たるところに印（●）を書きます。

そして、印から → のように
垂直と水平に線を引いて
あ～えの4つの長方形をつくれます。



OKグラムと言う図です

I'm OK

①

第1の人生態度

第3の人生態度

③

You're OK

④

You're not OK

第2の人生態度

第4の人生態度

I'm not OK ②

4. 前ページのグラフで、点数の多い順に今の人生態度の傾向になります。
もっとも大きい人生態度の傾向が一番強く、他の人生態度の傾向も点数の大きさによりあることになります。

※ 細かな分析をしたい場合は、講座のWebサイトの次のページでします。
「人生態度の分析（2）」

＜自分に当てはまると思うことや気づき＞

5. おわりに、人生態度の分析をしてみて、感じたことや気づいたことなどを書いてみましょう。

以上ができれば、次のページ以降の仕組み、方法で人生態度の改善に取り組みましょう。