

## 基本性格テスト

質問には、必ず「はい」「いいえ」のどちらかでお答えください。

あなたの人生の大部分において、当てはまる項目すべてについて、「はい」を○で囲んで下さい。

あなたの人生の大部分において、当てはまらない項目すべてについて、「いいえ」を○で囲んで下さい。

1. 私は、悲しい、不幸な人間である。 1. いいえ 2. はい
2. 物事についての明るい面を見ることができない、と言われる。 1. いいえ 2. はい
3. 人生でとても苦しんできた。 1. いいえ 2. はい
4. 物事はしばしば最悪の結果になる、と思う。 1. いいえ 2. はい
5. あきらめが早い。 1. いいえ 2. はい
6. 思い出せるかぎり、自分は落伍者のようであったと感じてきた。 1. いいえ 2. はい
7. 他の人が大したことではないと思うようなことで、いつも自分自身を責めてきた。 1. いいえ 2. はい
8. 私は、他の人ほどエネルギッシュではないようだ。 1. いいえ 2. はい
9. 余り変化を好まないタイプの人である。 1. いいえ 2. はい
10. グループの中では、他の人が話すのを聞いている方が良い。 1. いいえ 2. はい
11. しばしば人の言いなりになる。 1. いいえ 2. はい
12. 初対面の人に会う時は、とても落ち着かない気持ちになる。 1. いいえ 2. はい
13. 批判や拒絶されると、気持ちが容易に傷つけられる。 1. いいえ 2. はい
14. 私は、常に人から当てにされるタイプの人だ。 1. いいえ 2. はい
15. 自分自身より他人の必要性を優先する。 1. いいえ 2. はい
16. 私は、一生懸命に働く人間である。 1. いいえ 2. はい
17. 人の上に立つよりは、他人のために働く方が好きだ。 1. いいえ 2. はい
18. きちんとして秩序だっていることは、私には当然のことである。 1. いいえ 2. はい
19. 私は、何にでも疑念をもってかかるタイプの人である。 1. いいえ 2. はい
20. 性欲は、いつも低かった。 1. いいえ 2. はい
21. 通常、9時間を越える睡眠を必要とする。 1. いいえ 2. はい
22. しばしば理由なく疲れたと感じる。 1. いいえ 2. はい
23. 気分や活力が突然変わったりする。 1. いいえ 2. はい
24. 私の気分や活力は、高いか低いかで、中間にあることはめったにない。 1. いいえ 2. はい
25. 私の思考力は、はっきりとした理由がなくても、鋭敏な状態から鈍い状態まで大きく変化する。 1. いいえ 2. はい
26. たくさんの人を本当に好きになれるが、すぐ後に、完全に興味をなくす。 1. いいえ 2. はい
27. しばしば人にカッと怒るが、あとでそのことに罪責感を感じる。 1. いいえ 2. はい
28. 物事をちょくちょく始めては、すぐにそれを仕上げる前に興味をなくす。 1. いいえ 2. はい
29. 私の気分は、理由なく、よく変化する。 1. いいえ 2. はい
30. 活発な時と不活発な時とが絶えず入れ替わる。 1. いいえ 2. はい
31. 時々、沈んだ気持ちで眠りに入るが、朝は爽快な気持ちで目覚めることがある。 1. いいえ 2. はい
32. とてもよい気持ちで眠りに入り、朝になると人生は生きるに値しないという気持ちで目覚めることがある。 1. いいえ 2. はい
33. しばしばものごとくに悲観的になり、これまでの幸せな時を忘れる、と言われる。 1. いいえ 2. はい
34. 自信满满という感じと、自信がないという感じを、行ったり来たりする。 1. いいえ 2. はい
35. 他人に外向的な時と、他人から身をひく時とを、行ったり来たりする。 1. いいえ 2. はい
36. 喜怒哀楽が激しい。 1. いいえ 2. はい
37. 睡眠に必要な時間は、ほんの2、3時間から9時間を越えるまで大きく変化する。

1. いいえ 2. はい
38. 私には、ものが生き生きと見えるのは時おりで、それ以外の時は気がなく見える。 1. いいえ 2. はい
39. 私は、同時に悲しくも楽しくもなり得るタイプの人間である。 1. いいえ 2. はい
40. 他の人が達成不可能だと考えるようなことについて、空想にふける。 1. いいえ 2. はい
41. しばしば、常軌を逸したことをしたいという強い衝動を感じる。 1. いいえ 2. はい
42. 恋愛に関して、熱しやすくさめやすいタイプの人間である。 1. いいえ 2. はい
43. いつもは明るく陽気な気分にある。 1. いいえ 2. はい
44. 人生は宴（うたげ）で、私はそれを目一杯楽しむ。 1. いいえ 2. はい
45. 私は、ジョークを言うのが好きで、人々は私にユーモアがあると言う。 1. いいえ 2. はい
46. 何ごととも結局はうまく行くと信じているタイプの人間である。 1. いいえ 2. はい
47. 自分に大きな自信を持っている。 1. いいえ 2. はい
48. しばしば、たくさんの素晴らしいアイデアを思いつく。 1. いいえ 2. はい
49. いつでも忙しくしている。 1. いいえ 2. はい
50. 私は、疲れることもなく、多くのことを達成できる。 1. いいえ 2. はい
51. 私にはスピーチの才能があり、他人を納得させやる気にさせる。 1. いいえ 2. はい
52. リスクがあっても、新しい計画に取り組むのが好きだ。 1. いいえ 2. はい
53. いったん何かを達成しようと思えば、どんなことも私を止められない。 1. いいえ 2. はい
54. ほとんど知らない人と一緒でも、全く心安らかでいられる。 1. いいえ 2. はい
55. 大勢の人といることを好む。 1. いいえ 2. はい
56. しばしば他人の領分に首を突っ込むと、人に言われる。 1. いいえ 2. はい
57. 私は気がよいことで知られ、他の人のためにたくさんのお金を使う。 1. いいえ 2. はい
58. 私は、多くの分野で、能力や専門的知識を持っている。 1. いいえ 2. はい
59. 私には、自分の好きなようにする権利や特権があると感じる。 1. いいえ 2. はい
60. 人に指図するのが好きなタイプの人間である。 1. いいえ 2. はい
61. 誰かと意見が合わないと、白熱した議論ができる。 1. いいえ 2. はい
62. 性欲は、いつでも高い。 1. いいえ 2. はい
63. 普通、6時間未満の睡眠でやっていくことができる。 1. いいえ 2. はい
64. 気むずかしくて、怒りっぽい人間である。 1. いいえ 2. はい
65. 性質として、満足していない人間である。 1. いいえ 2. はい
66. たくさん不満を言う。 1. いいえ 2. はい
67. 他人にとっても批判的である。 1. いいえ 2. はい
68. しばしばいらだちを感じる。 1. いいえ 2. はい
69. しばしば、ビリビリするほど緊張する。 1. いいえ 2. はい
70. 理解できない不快な落ち着かなさに駆り立てられる。 1. いいえ 2. はい
71. しばしば頭に来て、何でも壊したくなる。 1. いいえ 2. はい
72. 邪魔された時には、喧嘩してもかまわない。 1. いいえ 2. はい
73. どのことも知れないところからかんしゃくを起こすと、人から言われる。 1. いいえ 2. はい
74. 怒ると、人に喰ってかかる。 1. いいえ 2. はい
75. ほとんど知らない人であっても、人をからかうのが好きである。 1. いいえ 2. はい
76. 自分のきついユーモアのために、トラブルに陥ったことがある。 1. いいえ 2. はい
77. 誰かを傷つけそうなほど、激怒することがある。 1. いいえ 2. はい
78. 配偶者（恋人）に非常に嫉妬し、それに耐えられなくなることがある。 1. いいえ 2. はい
79. とても毒づくことで知られている。 1. いいえ 2. はい
80. ほんの少量の飲酒で、暴力的になると言われている。 1. いいえ 2. はい
81. 非常に疑い深い人間である。 1. いいえ 2. はい
82. 私は、革命家になれるだろう。 1. いいえ 2. はい
83. 私の性欲は、しばしば非常に強く、それが本当に不快である。 1. いいえ 2. はい
84. （女性のみ答えてください）生理の直前に、コントロールできない怒りの発作がある。 1. いいえ 2. はい
85. 思い出せる限り、自分は心配屋であった。 1. いいえ 2. はい
86. あれこれのことについて、いつも心配している。 1. いいえ 2. はい

87. 他の方が大したことではないと考えるような日常的なことについて、心配し続ける。  
1. いいえ 2. はい
88. 私は、心配するのをやめられない。  
1. いいえ 2. はい
89. 多くの方が、私に余り心配しないようにと言ってきた。  
1. いいえ 2. はい
90. ストレスにさらされると、しばしば心が空白になる。  
1. いいえ 2. はい
91. 私は、くつろぐことができない。  
1. いいえ 2. はい
92. しばしば心の内にいらだちを感じる。  
1. いいえ 2. はい
93. ストレスにさらされると、しばしば手がふるえる。  
1. いいえ 2. はい
94. しばしば胃の調子が悪くなる。  
1. いいえ 2. はい
95. 神経が過敏になると、下痢をすることがある。  
1. いいえ 2. はい
96. 神経が過敏になると、しばしば吐き気を感じる。  
1. いいえ 2. はい
97. 神経が過敏になると、普段より頻繁にトイレに行かなければならない。  
1. いいえ 2. はい
98. 家族の誰かが家に帰ってくるのが遅いと、事故にあったのではないかと恐れる。  
1. いいえ 2. はい
99. 家族の誰かが重大な病気にかかるのではないかと、しばしば恐れる。  
1. いいえ 2. はい
100. 誰か家族についての悪い知らせを切り出すのではないかと、いつも思っている。  
1. いいえ 2. はい
101. 私の睡眠は、安らかではない。  
1. いいえ 2. はい
102. しばしば寝つくことが難しい。  
1. いいえ 2. はい
103. 性質として、とても用心深い人間である。  
1. いいえ 2. はい
104. 家の中に強盗がいることを恐れ、しばしば夜に目が覚める。  
1. いいえ 2. はい
105. ストレスにさらされると、頭痛がしやすい。  
1. いいえ 2. はい
106. ストレスにさらされると、胸に不快な感じを覚える。  
1. いいえ 2. はい
107. 自分は安心感のない人間である。  
1. いいえ 2. はい
108. 日課におけるちょっとした変化でさえ、私にはとてもストレスになる。  
1. いいえ 2. はい
109. 運転している時は、自分が何も悪いことをしていなくとも、警察が私の車を止めるのではないかと恐れる。  
1. いいえ 2. はい
110. 突然の物音で、容易にぎよっとする。  
1. いいえ 2. はい

以下の項目には、4段階で答えてください。

111. 家庭の中では、わが道をいく方だ。  
1. あてはまらない 2. 多少あてはまる 3. 大体あてはまる 4. 完全にあてはまる
112. 仲間には、冷たく、堅苦しい人間だと思われる。  
1. あてはまらない 2. 多少あてはまる 3. 大体あてはまる 4. 完全にあてはまる
113. 独立独歩の人間である。  
1. あてはまらない 2. 多少あてはまる 3. 大体あてはまる 4. 完全にあてはまる
114. 神秘的な事柄や宗教、哲学に強い興味をもっている。  
1. あてはまらない 2. 多少あてはまる 3. 大体あてはまる 4. 完全にあてはまる
115. 世の中の不完全性と矛盾に苦しんでいる。  
1. あてはまらない 2. 多少あてはまる 3. 大体あてはまる 4. 完全にあてはまる
116. 超自然的な事柄に、強く引きつけられる。  
1. あてはまらない 2. 多少あてはまる 3. 大体あてはまる 4. 完全にあてはまる
117. 少し思い上がったところがあり、皮肉っぽいと批判される。  
1. あてはまらない 2. 多少あてはまる 3. 大体あてはまる 4. 完全にあてはまる

118. 本当のところ、他の人を自分のそばには寄せつけない。  
1. あてはまらない 2. 多少あてはまる 3. 大体あてはまる 4. 完全にあてはまる
119. 徹底的にやろうと思い、時々自分でもそれにとらわれているように思う。  
1. あてはまらない 2. 多少あてはまる 3. 大体あてはまる 4. 完全にあてはまる
120. 何事があっても、仕事第一というのが、自分の主義である。  
1. あてはまらない 2. 多少あてはまる 3. 大体あてはまる 4. 完全にあてはまる
121. 自分の考えでは、義務を余すところなく果たさなければ、休暇を楽しむべきではないと思う。  
1. あてはまらない 2. 多少あてはまる 3. 大体あてはまる 4. 完全にあてはまる
122. 上司には、無条件に信頼をおくべきだと思う。  
1. あてはまらない 2. 多少あてはまる 3. 大体あてはまる 4. 完全にあてはまる
123. 何かを始めると、それを全く完璧にやろうとする。  
1. あてはまらない 2. 多少あてはまる 3. 大体あてはまる 4. 完全にあてはまる
124. 旅行をする際には、あらかじめきっちりとした日程を計画し、その計画と異なった行動をすることを好まない。  
1. あてはまらない 2. 多少あてはまる 3. 大体あてはまる 4. 完全にあてはまる
125. たとえ仕事時間が超過しても、仕事場をきれいに片付けた後で帰宅する。  
1. あてはまらない 2. 多少あてはまる 3. 大体あてはまる 4. 完全にあてはまる
126. 自分の仕事には、真剣に取り組むべきだと考えている。  
1. あてはまらない 2. 多少あてはまる 3. 大体あてはまる 4. 完全にあてはまる

おつかれさまでした。

質問に漏れなくお答えいただいたかどうか、お答えに間違いがないかどうか、ご確認ください。