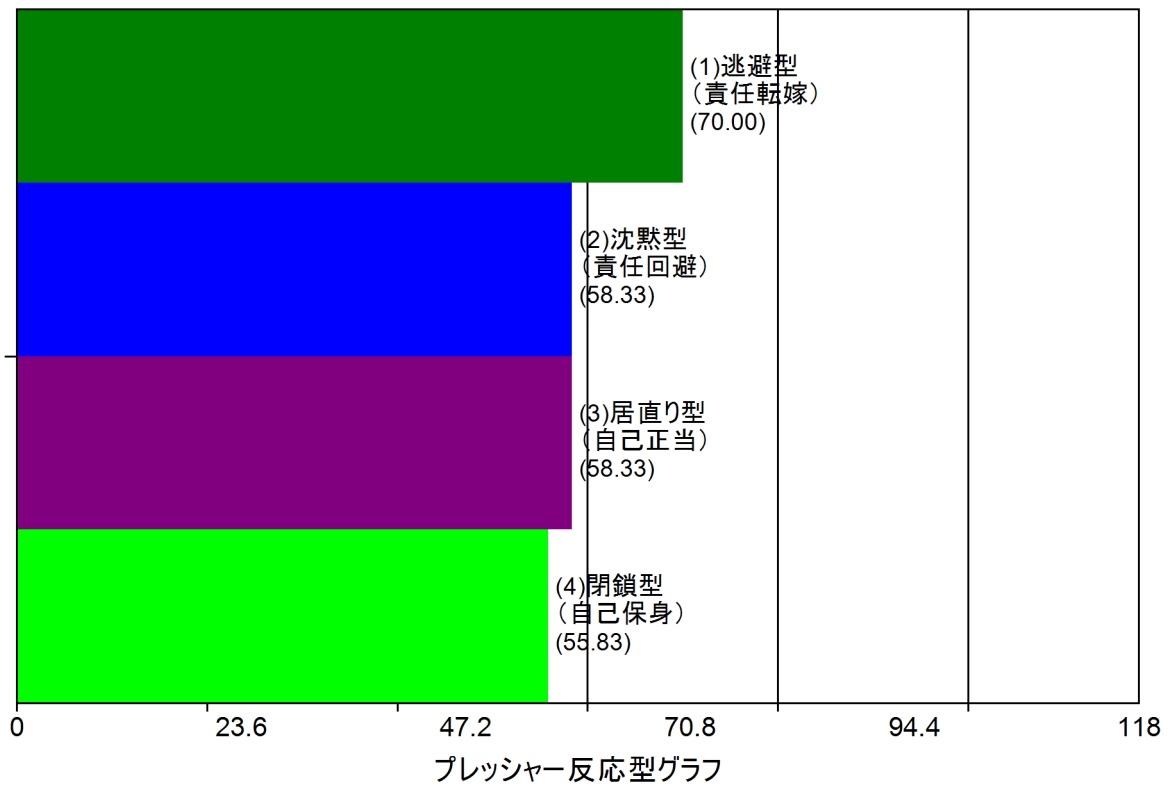


## メンタルヘルス適性

氏名	タイプ
色彩太郎 様	春-夏

### グラフスケール

非常に低い	低い	普通	高い	非常に高い
0~19	20~39	40~59	60~79	80~100



プレッシャー反応型と内容(高い点数順にソートされています。)

反応型順位	内容
(1)逃避型 (責任転嫁)	<p>あなたは、私生活や仕事において、楽しく過ごしたいと思っています。 私生活や仕事で、多少の障害があっても何とかかなと考えているので、あまりプレッシャーを感じません。 しかし解決できない障害があり、何とか解決しなければならないと考えると強いプレッシャーになりストレスを感じます。 そんな時は、誰かに何とかしてもらおうと画策したり、プレッシャーを排除できない言い訳をしたりしてしまいます。 プレッシャーを排除するために行動しますが、よく考えずに場当たりの行動をするので、うまくいかないでしょう。 最後には、プレッシャーに立ち向かおうとせずに、自分とは関係がない、誰かのせいだ、何かのせいだと思いつくことで、プレッシャーを取り除こうとします。 それでもだめだと感じるとそのプレッシャーから逃れようとしています。</p>
(2)沈黙型 (責任回避)	<p>あなたは、自分のペースで私生活を過ごしたい、仕事をこなしたいと思っています。 また、私生活環境や仕事環境は穏やかで平和であってほしいと願っています。 しかし、自分のペースを乱されたり、争い事や怒号が飛び交うような環境にいたりすると強いプレッシャーがかかりストレスを感じます。 プレッシャーを排除するために、自分のペースで対処したいのですが、他人や何かが障害になり自力で排除できないとしたら、さらにストレスが深まります。 最後にはすべての関わりを遮断しようと、沈黙という責任回避行動をとってしまいます。</p>
(3)居直り型 (自己正当)	<p>あなたは、私生活や仕事において、すべて自己責任で決断し行動したいと思っています。 そして多少の障害は、何とか自分で解決できると信じています。 しかし解決できない障害があり、何とか解決しなければならないと考えると強いプレッシャーになりストレスを感じます。 ストレスを感じると不機嫌になり、誰も寄せつけずに行動しようとしています。 自分で何とかできると考えているので、誰かの意見に素直に耳を傾けようとしません。 そのプレッシャーを排除できなくても、自分ができないのだから仕方がないと自己を正当化しようとしています。 そして、いつまでもそのプレッシャーの排除方法を考え続けます。</p>
(4)閉鎖型 (自己保身)	<p>あなたは、私生活や仕事において自分のルーティンがあります。 そのルーティンで行われる私生活や仕事は、あなたにとって完璧に近く安心できるものです。 しかし、そのルーティンを守れない私生活や仕事には不安を感じます。 それが強いプレッシャーなり、ストレスになります。 プレッシャーを排除するために行動したいのですが、うまくいかないかもしれないと悲観的に考えて躊躇してしまいます。 もしプレッシャーを取り除くための行動が、うまくいかなかったり人から批判されたりすると、さらにストレスを感じて負の循環に陥り自分の殻から抜け出せなくなってしまいます。</p>

プレッシャー反応型の否定的要素(高い点数順にソートされています。)

反応型順位	否定的要素順位	否定的要素の内容
(1)逃避型(責任転嫁)	(1)優柔不断性	気が多いので決断できない。
	(2)無計画性	きっちりとした計画を立てる前に行動を起こす。
	(3)詭弁性	巧みにごまかす。
	(4)恣意的言動性	よく考えずに話したり行動したりする。
	(5)飽き性	移り気なので、すぐに飽きてしまう。
	(6)多弁性	おしゃべりである。
(2)沈黙型(責任回避)	(1)緩慢性	ゆっくりとした思考と動作。
	(2)環境低順応性	新しい環境に馴染むのが遅い。
	(3)対人消極性	人間関係を築くのが遅い。
	(4)保守的志向性	生き方や考え方を守ろうとする傾向が強い。
	(5)神経質	細かいことに気を使いすぎる。
	(6)閉口性	黙ることで仕返しをする。
(3)居直り型(自己正当)	(1)無遠慮性	他人の心を傷つけ易い。
	(2)独断性	何でも自分でやってしまう。
	(3)一徹性	自説を曲げない。
	(4)独善性	人の意見を素直に受け入れない。
	(5)威圧性	威力的なのでつき合いにくい。
	(6)短気性	いらいらし易い。
(4)閉鎖型(自己保身)	(1)神経過敏性	(1)他人の考えを気にしすぎる。
	(2)自意識過剰性	(2)物事に過剰に反応する。
	(3)心配性	(3)自信に欠ける。
	(4)悲観性	(4)自信に欠けるので悲観的になる。
	(5)自己本位性	(5)物事を自己本位に考える。
	(6)完璧要求性	(6)他人に完全を期待しすぎる。

プレッシャー反応型の苦手と改善点(高い点数順にソートされています。)

反応型順位	苦手	改善点
(1)逃避型 (責任転嫁)	(1)早く決断を下すこと	興味の対象が多いと、どれにしようかと迷い、なかなか1つに決めることができません。目標や目的に沿ってしっかりと内容を吟味し、優先順位を決めて素早く決断をする訓練をしましょう。
	(2)あらかじめ筋道を立てて計画すること	エネルギーで行動力はありますが、思いつきで行動してしまいます。何か行動を起す前に、筋道を立てて計画し、一つ一つ計画通りに実行するように努めてください。
	(3)じっくり考えて正直に話すこと	ミスを犯したり都合が悪くなったりすると、言い訳をしたりごまかしたりする傾向があります。言い訳せずに自分の誤りを認めて、適切な処置をして解決しましょう。
	(4)よく考えてから話したり行動すること	よく考えずに思いついたことを話すので、最初の内容からかけ離れるほど話が膨らんだり、相手を傷つけたりします。人と会話する時は、落ち着いてよく考えてから話すように心がけましょう。
	(5)物事を最後までやりとげること	飽き性なので、一つの事をきっちり終わる前に次のことを始めてしまいます。一つ一つ最後までやり遂げる習慣を身につけましょう。
	(6)控えめにゆっくり話すこと	おしゃべりなので、人の話を遮ったり作業の邪魔をしたりする傾向があります。相手のペースや場所をわきまえて話すようにしましょう。人の邪魔をしないように注意しましょう。
(2)沈黙型 (責任回避)	(1)素早く反応して行動すること	行動や反応がゆっくりとしているために、何事にも時間がかかります。物事を処理する優先順位をはっきりと決め、スピードを意識して合理的に時間を使いましょう。
	(2)新しい環境に早く馴染むこと	習慣や考え方を変えることに不安を感じるので、生活環境の変化や新しい考えを受け入れるのに時間がかかります。積極的に不安を取り除き、早く馴染むように努力しましょう。
	(3)人と早く親しくなること	安心できる相手だと確認すると親しくなることができますが、自ら相手に積極的に働きかける訳ではないので時間がかかります。もうすこし積極的に人とコミュニケーションを取りましょう。
	(4)相手のペースに自分のペースを合わせること	今ある安定した環境が安心できるので、変化を好まず、自分のペースを崩そうとしません。自分の保守的な考え方を理解して、少しずつ変化に対応できる程度にチャレンジしてみましょう。
	(5)人からの批判や批評にとらわれず、それを聞き流し忘れること	細かいことに気を使いきるので、自分に向けられた批判や批評を聞き流すことができません。意味のある批判や批評にだけ耳を傾けるようにしましょう。単なる中傷は無視するように努めましょう。
	(6)相手を言い負かすこと	相手の言動で腹が立ったり、プライドを傷つけられたりすると、相手が折れるまで黙ります。しかし、はっきりとそのことを表明したほうが、より良い解決策が見つかるでしょう。相手の譲歩を引き出すことが、本当の問題解決ではありません。

プレッシャー反応型の苦手と改善点(高い点数順にソートされています。)

反応型順位	苦手	改善点
(3)居直り型 (自己正当)	(1)人の気持ちを考えて、遠まわしに控えめに話すこと	相手の気持ちを考えずに正直に話してしまうので、相手の気持ちを傷つけてしまいます。相手が話をどのように受け取るかを考えて、伝え方を選んで話しましょう。
	(2)人と協力すること	何事も自分でする方が早いと考えて、人の話を聞かずに、一人で決定して実行しようとするので、人と協力したり任せたりすることができません。もう少し忍耐強く、人との協力や分担を考えて行動しましょう。
	(3)自分の意見を変えること	異なる意見を素直に受け入れず、自分の考えを押し付けようとする傾向があります。自分の考えに自信があっても、異なる意見を尊重しましょう。そして自分が間違っていると分かったら、屁理屈を言わず素直に認めましょう。
	(4)人の意見を素直に聞くこと	自分だけが正しいと思い、他人の考えを受け入れない傾向があります。自分の考えが正しいかどうか、虚勢を張って決定したり行動したりしていないかを冷静に考えるようにしましょう。
	(5)相手に合わせて自分の意見や態度を変えたり、妥協したりすること	人と争う事を恐れずに、堂々と自分の意見を主張するので、周りの人は付き合いにくさを感じます。相手の話の途中で反論したりせず、最後まで冷静に聞きましょう。反論があっても大声にならず、冷静に謙虚な姿勢で対応しましょう。
	(6)人の言動やペースに従ったり合わせたりすること	人が自分のペースに合わないとか、思い通りに動かないとか、計画通りに事が運ばないからといって、すぐにいらいらしないで下さい。人の考えや行動パターンの違いを理解して感情をコントロールしてください。
(4)閉鎖型 (自己保身)	(1)人からの批判や批評を聞き流し、忘れること	否定的な批判に過剰反応して、そのすべてを受け止めて長い間悩む傾向があります。冷静にその批判を分析して必要な内容だけを受け入れるようにしましょう。たんなる中傷は聞き流しましょう。
	(2)人や物事に対する過剰反応を抑えること	良し悪しに関わらず、人や物事に対して過剰反応し、大げさに振舞う傾向があります。周りが気を遣うほど落ち込んだり悲劇的な状況にならないように注意しましょう。自分自身を見失うことのないように心がけてください。
	(3)物事を肯定的に考えて行動すること	自信がなく何事も上手く行かないと考える傾向があります。常に励ましてくれる人が必要です。比較的簡単にクリアできる目標を設定し、実行しましょう。それを繰り返すことが大きな自信につながります。
	(4)くよくよせずに明るい見通しを持つこと	物事に対して悲観的・消極的になりがちです。いつも前向きな気持ちを保つために楽天的な人が必要です。何事もくよくよせず明るい見通しを持って行動するようにしましょう。
	(5)常に相手の身になって考えること	物事を全て自分中心に考える傾向があり、人のための行動も自分が満足するためにしているところがあります。常に相手の身になって考えるように心がけて下さい。
	(6)人の不完全さを受け入れること	人に完璧を求めますが、自分に甘いところがあります。人の不完全さを理解し、人に完璧さを求めすぎないように注意しましょう。