

アドラー心理学「ライフ・スタイル診断」

次の質問についてA欄に「はい」は○、「どちらかといえば」を△、「いいえ」は×を記入してください。

No.	項目	A	B
1	愛情のあかしは、何といっても物とか金銭の授受で示されるべきものと思う。		
2	ことがあるたびに誰かが手助けしてくれることを期待する。		
3	意識しないうちに他者に対して支配的になったり、高圧的になったりしていることがある。		
4	きちんとしたルールとか手順が定まっていないと安心して仕事ができない。		
5	この世で自分ほどみじめな者はいないと思うことがしばしばある。		
6	大きなことを夢見たり、企てたりすることが多い割には実行が伴わない。		
7	友達づくりはうまいが、どちらかというとき長続きしない。		
8	他の人から無視されるのは、とてもこわい。		
9	人の意見をじっくり聞いて仕事を進めるよりも、自分のペースで取り組みたい。		
10	約束した時間はどんなことがあっても守らなければならないと思う。		
11	うまくいっている人のことを見るとうらやましくてうらやましくて仕方がない。		
12	仕事は興味があるとすぐ手をつけるが、そうでなければギリギリまで手をつけない。		
13	自分の利害得失がとても気になる。		
14	どちらかといえば甘やかされて育ったほうだ。		
15	何もしないでボーッとしているのが苦痛である。		
16	人づき合いはあまりベタベタしない方がよい。		
17	何かしようとしてまず思いつくのは悲観的な材料ばかりである。		
18	みんなで騒ぐのが好きで、途中でわけがわからなくなることもある。		
19	人が自分の期待に応えてくれないと腹を立てて攻撃しがちである。		
20	人が自分を保護してくれるのは自分が弱い人間だからだと思う。		
21	この世は結局競争だと思う。		
22	どちらかというとき慎重なタイプで、失敗を人一倍恐れている。		
23	今後の未来に明るい見通しを感じられない。		
24	規則に縛られるのは居心地が悪く、退屈なことだと思う。		
25	自分が人々の注目の的であったり、話題の中心人物であったりすると満足だ。		
26	周囲の人の機嫌の善し悪しが気になり、機嫌が悪いと自分の責任のような気がする。		
27	自分は有能だと思っているが、ときどき無力感にひたることもある。		

- 28 文章を何度も書き直したり、読み返したりしないと気になって仕方がない。
- 29 子どもの頃を振り返るとみじめなことや自分が犠牲になったことしか思い浮かばない。
- 30 サイレンの音が聞こえるとすぐに外に飛び出したり、お祭りがあるとやたらと興奮するタイプだ。

○は4点、△は2点、×は0点として、以下の計算をしてください。

質問番号 $1+7+13+19+25=イ$
 $2+8+14+20+26=ロ$
 $3+9+15+21+27=ハ$
 $4+10+16+22+28=ニ$
 $5+11+17+23+29=ホ$
 $6+12+18+24+30=ヘ$

イ～へまでのうちで、一番点数が高いものがあなたのライフスタイルです。

イ：欲張りタイプ

1. 「他者は自分に奉仕して当然」という自己理想を持っている人です。
依存攻撃型が特徴です。
2. ギブ・アンド・テイクのうちテイクの要素が強く、自分の利害感覚に敏感です。
金銭、モノ、人からの注目などに結構執着するところがあるかもしれません。
3. 人をあてにしている、その人が自分の期待に応えないと、腹を立てるようなところがある
かもしれません。
4. 友人関係では、その人が自分に何をしてくれるかに関心が強いようですが、それだけでは
長続きしません。自分から何ができるか考えることも必要です。

ロ：赤ん坊タイプ

1. 「他者からの保護がほしい」という自己理想を持っている人です。
受動依存型が特徴です。
2. 自分の弱さを強調して、他者の援助、保護をあてにする傾向があります。
3. 自分から積極的・能動的に他者に働きかけることをあまりせず、他者を頼りにして人生の
課題に取り組まないことがあるかもしれません。

4. それでいて自分は特別な取り扱いを受けるべきだと思っている面もありそうです。
5. 他者の感情に敏感で、自分を人に合わせる事ができるので、目上の人に好かれ、縁の下の力持ちの役割ができる人のようです。

ハ：人間機関車タイプ

1. 「私は優越でなければならない」という自己理想を持っている人です。
「頑張り屋」「努力家」が特徴です。
2. いつも一番になろうとしたり、人の上に立ち、優越することを目標にし、中心人物になろうとする傾向があります。強引すぎると仲間が従ってきませんので、要注意です。
3. 対人関係では、他者に対して支配的、権力的になりがちで、攻撃性も強いタイプかもしれません。
4. よくも悪くも能動的・活動的なのですが、心のどこかに空虚感があり、この不安を打ち消そうとして頑張る面もあります。

ニ：自己抑制タイプ

1. 「私は失敗してはならない」という自己理想を持っている人です。
クール人間が特徴です。
2. 時間をよく守り、身辺も清潔・身ぎれい、秩序やルールにも忠実な傾向があります。
3. 滅多に感情的に自分を表現することがなく、他者からは冷静とか知的に見えるかもしれません。
しかし、実体は感情的にならないのではなく、必死で感情を抑えようとしているかもしれません。
4. 定まった手順で手堅く仕事をするタイプなので、突発的な出来事が起ると困惑することがあったり、他者から融通がきかないと見られたりすることがあります。
5. 仕事は几帳面で正確です。任せて安心と思われるタイプです。

ホ：犠牲者タイプ

1. 「私は無実の犠牲者だ」という自己概念を持っている人です。
2. 自分の不利や不遇をアピールして人の同情を買おうとしたり、人を恨んだりする傾向があるかもしれません。
3. 人生には悲観的で、マイナス要因を見つけるのが得意なタイプかもしれません。

4. 時として自分がこんなに不幸なのは誰かのせいだとして攻撃的になることがあるかもしれません。
5. 実際にはこのタイプはほとんど存在しません。
不当な扱いを受けたりして一時的に高い点数になることがあるかもしれません。
従って、この部分を除いた 二番目のところにあなたのライフ・スタイルがあると見られます。

へ：興奮探しタイプ

1. 「私は興奮したい」という自己理想を持っている人です。好奇心旺盛なのが特徴です。
2. イベントとかお祭りのような騒ぎを楽しみ、わざと危ない目に合おうとしたりするのが好きで、度が過ぎて規則を破ることがあるかもしれません。
3. 竜頭蛇尾のようで、最初は元気で勢いもありますが、途中であきてしまって気が乗らなくなる傾向があるかもしれません。
4. そのため他者を混乱させたり、自分自身でも訳がわからなくなったりすることもありそうです。
5. 好奇心旺盛で、遊び心があるためユニークな発想ができる人です。

「ヒューマン・ギルド」のサイト <http://www.hgld.co.jp/seikaku.html> より