

## ■ 様式 2 「高ストレス者性格チェックシート・判定表」 — 高ストレス者の性格分類

高ストレス者性格チェックシートの回答結果から、自分が「悲観タイプ」「気分屋タイプ」「バリバリタイプ」「いらいらタイプ」「心配性タイプ」のどの性格傾向にあるかがわかります。

### ● 質問 1～21 で「はい」が 8 個（8 点）以上ある場合

「悲観タイプ」の性格傾向があります。

性格の特徴 ⇒ 「疲れた」「自分は落伍者だ」「仕事ができない」と後ろ向きで、自分を責めたり悲観的な結論を出してしまったりするタイプです。（抑うつ気質）

ストレスの傾向 ⇒ 職場では、「自己裁量が余りない」というストレスを感じがちです。

### ● 質問 22～42 で「はい」が 4 個（4 点）以上ある場合

「気分屋タイプ」の性格傾向があります。

性格の特徴 ⇒ 気分が良いときと悪いとき、元気なときとそうでないときの波が激しいタイプです。（循環気質）

ストレスの傾向 ⇒ 職場では、「他の人と役割がぶつかる」「自分が何をやったらいいか分からない」「うちの職場は人間関係が悪い」「上司が自分の技能を十分に活用してくれない」というストレスを感じがちです。

日記をつけるなどして、体調の波について把握するとよいでしょう。上司にも、「仕事の進み方に波がある」と説明しておきましょう。

### ● 質問 43～63 で「はい」が 6 個（6 点）以上ある場合

「バリバリタイプ」の性格傾向があります。

性格の特徴 ⇒ いろいろなアイデアを思いつき、「物事はうまくいく」と楽観的で、他人をまとめるのが好きなタイプです。（発揚気質）

ストレスの傾向 ⇒ 職場では対人関係のストレスを受けにくく、自己アピールもうまい反面、仕事を引き受けすぎる傾向があります。また、気弱な部下には、あなた自身がプレッシャーを与えてしまうこともありますので、気をつけましょう。

● 質問 64～84 で「はい」が 3 個 (3 点) 以上ある場合

「いらいらタイプ」の性格傾向があります。

性格の特徴 ⇒ 緊張が高く、不満がちで、かっとしやすいタイプです。(焦燥気質)

ストレスの傾向 ⇒ 職場で、「他の人と役割がぶつかる」「自分が何をやったらよいか分からない」「うちの職場は人間関係が悪い」「上司が自分の技能を十分に活用してくれない」「周りの人が自分を助けてくれない」というストレスを感じがちです。

自分の「ものの見方」や「人との付き合い方」の幅を広げておくとよいでしょう。

● 質問 85～110 で「はい」が 10 個 (10 点) 以上ある場合

「心配性タイプ」の性格傾向があります。

性格の特徴 ⇒ 神経過敏で下痢、吐き気などの症状が出やすく、「家族に悪いことが起こりはしないか」と先々のことを心配するタイプです。(不安気質)

ストレスの傾向 ⇒ 職場で、「他の人と役割がぶつかる」「自分が何をやったらよいか分からない」「仕事の量が多すぎる」「うちの職場は人間関係が悪い」というストレスを感じがちです。

自分の「ものの見方」や「人との付き合い方」の幅を広げておくとよいでしょう。