

①	朝は自分で起きる、掃除・洗濯など自分のことは出来る限り自分でやっている。	
②	嫌なことでも我慢しなくてはならない時にきちんと我慢ができる。	
③	自分の感情のコントロールができる。	
④	嫌いな人でも、それなりに付き合うことができる。	
⑤	自分のお小遣いは自分で稼いでいる。	
⑥	働くことや人の役に立つことの喜びを理解している。	
⑦	時間や約束は必ず守る。	
⑧	電車の中や、学校などで他の人の迷惑にならないようにしている。	
⑨	自分から挨拶ができる。	
⑩	社会のことに関心を持っている。	
⑪	世の中のために、自分に何かできないかと考え・行動している。	
⑫	人の気持ちを考えて行動している。	
⑬	批判を言うより、自分のやるべきことをしっかりやっている。	
⑭	目標を立てて、それに向かって努力をしている。	
⑮	できないことがあっても簡単にあきらめたりしない。	
⑯	悩みのほとんどは自分で解決できる。	
⑰	嫌なことがあっても、気分の切り替えが早い。	
⑱	両親に感謝の気持ちを持っている。	
⑲	困っている人には手をかしてあげたいと思う。	
⑳	誰でも欠点があり、完璧にはいかないこともあると理解している。	
	合計	

(https://cem-support.com/)

診断結果 ～あなたの精神年齢は?!～

■16点以上 30歳台 成熟タイプ

精神が成熟しています。熟女という意味ではありません(^\_^)。心が自立をし、安定しているため、大きく感情を取り乱すことも少ないでしょう。頼られることも多いと思います。

■11～15点 20歳台 成人タイプ

もう一息で精神が成熟した大人になります。もし10代の方でこの得点の方がいたら素晴らしいと思います。できるだけ、自分のことは自分でする、そして、自分の感情に・自分の人生に自分で責任を持つという気持ちを持って生活すると良いでしょう。

■6点～10点 10歳台 未成年タイプ

やや子供っぽさが目立ちます。日常生活や恋愛・仕事などで感情が不安定になることが多くありませんか？。時には自分の悩みはどこかに置いて、誰かを喜ばせるような行動をとってみましょう。

■5点以下 10歳以下 小学生タイプ

かなり精神年齢が幼いかも。。。物事がうまくいかないことや、自分の気分が悪いのを誰かのせいにしていませんか？。でも安心してください。色々な人と会話をし、色々な本を読み、色々な経験を積むことで精神は大人になっていきます。決して家にこもってゲームばかりしないように注意してくださいね！。

※結果は参考までにご利用ください。

※学校様、企業様、自治体様などの教育・研修教材として配布使用いただくことが可能です。

※こちらのテスト結果によってご利用された方に何らかの問題が生じた場合、当方では責任を負いかねます。予めご承諾の上、ご利用ください。精神年齢についての解説 <https://cem-support.com/testsn.html>

※ご使用の際は編集・加工はご遠慮願います。

※雑誌やTV、社内報や校内新聞などに掲載される場合はご一報ください。

※心を育てる心理学講義のご案内 ～心理テストを活用した楽しく学ぶ参加型講義～

<https://cem-support.com/psychology-lecture.html> (日本心理教育コンサルティング)

