

問 01	嫌なこと辛いことがあった時に気軽に話せる人がいない	はい	いいえ
問 02	定期的に身体を動かしたり運動をしていない	はい	いいえ
問 03	姿勢が悪い	はい	いいえ
問 04	気持ちの切り替えが遅く嫌なことをいつまでも考えてしまう	はい	いいえ
問 05	声が小さい	はい	いいえ
問 06	物事を完璧にやらないと気がすまない	はい	いいえ
問 07	自分の長所より欠点が気になる	はい	いいえ
問 08	ダジャレやユーモアをあまり口にしない	はい	いいえ
問 09	失敗することは恥ずかしいことと思っている	はい	いいえ
問 10	マイナス思考だ	はい	いいえ
問 11	喜怒哀楽の感情を表現しない方だ	はい	いいえ
問 12	趣味や没頭出来るものを持っていない	はい	いいえ
	合計		

監修 日本心理教育コンサルティング <https://n-sk-c.info>

協力 一般社団法人日本ヒューマンスキル教育推進協会

診断結果 はいの数を数えてください

9点以上	<p>ストレス耐性力 弱</p> <p>あなたはストレスやプレッシャーに弱い、ストレス耐性力が弱い可能性があります。ちょっと嫌なことがあると、元気がなくなったり、体調不良になったりしていませんか？。また試験や面接など大事な場面で緊張しやすかったり、声や手が震えたり、腹痛・下痢など起こしやすいかもしれません。ストレスやプレッシャーは日常のちょっとした心がけ次第で強くなっていくことが可能ですので、今日から出来そうなことを実践してみましょう。</p>
5～8点	<p>ストレス耐性力 中</p> <p>ストレス・プレッシャーに強い！とは言えませんが、なにかとストレスの影響を受けるものの、なんとか乗り切るタイプでしょう。</p> <p>ストレスに対して受け身になると心や身体は弱くなりますが、ストレスに立ち向かう気持ちを持つことで、心や身体は強くなります。新しいことや変化に自分から積極的に挑戦していきましょう。</p>
4点以下	<p>ストレス耐性力 強</p> <p>あなたはストレス耐性力が強い、ストレス・プレッシャーに対して強いと思われる。気持ちの切り替えや、ストレスの解消がうまく、多少のことではヘコタレたりしないタイプです。落ち込むことがあっても回復は早いでしょう。失敗しても何度でもチャレンジする前向きさで、夢や目標を実現していきましょう。</p>

こちらのテストは予防教育のために作成されたものです。結果は参考までにご利用ください。

正確な診断結果は医療機関をご利用ください。

上記ご承諾の上、学校様、企業様、自治体様などで配布使用いただくことが可能です。

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。



ストレスに強くなる方法解説しています

<https://cem-support.com/newpage36.html>

楽しく学ぶ心理学を活用したストレス解消セミナー

<https://cem-support.com/program-s.html>

