

ストレスを感じやすいクセ チェックリスト

☑	質 問 項 目
	① 仕事や家事などをする時に、途中で1つでもミスしてしまうと気になって進めない
	② 自分の周囲の人たちは、敵か味方かにどちらかにはっきり分かれている
	③ 1度だけであっても、嘘をついたことがある人は信用できない
	④ 事故のニュースを聞くと、自分にも起こるのではないかと心配でたまらなくなる
	⑤ ささいな失敗でも注意を受けるとかなり落ち込んでしまう
	⑥ 失敗から学ぶと言うが、失敗から学べることはほとんどないし、失敗は怖い
	⑦ 嬉しいことやラッキーなことがあっても、なかなか素直に喜べない
	⑧ 上手くできたことがあっても、自分の失敗した点をあら探ししてしまう
	⑨ 気を遣ってやったことなのに、余計なお世話だと嫌がられることが多い
	⑩ 誰かが笑っているのを見ると、自分が笑われているのではないかと感じる
	⑪ 上手くいかない時は、自分の努力が足りないから報われないんだと考える
	⑫ 性格が合わない人でも、実力がある人には一目置いてしまう
	⑬ やったことがないことでも嫌だと感じると避けてしまう食わず嫌いなどところがある
	⑭ 人に怒られると涙が出てくるなど悲しくなってしまう
	⑮ 法律やルールは絶対に守らなければならない
	⑯ 約束している相手からの連絡が来ないと怒ってしまう
	⑰ 気に入らないところが1つでもあったら、その人とは付き合えない
	⑱ 自分の長所を話したり、自己PRするのは苦手である
	⑲ 自分は関係ないと分かっているのに、首をつっこまずにはいられない
	⑳ 自分の担当でなくても、同僚などチーム内でミスが起きた時に落ち込んでしまう