

ST気質チェックリスト(成人用)

チェック欄の当てはまるものに○をつけてください。

		はい 2点	どちらかとい うと当てはま る 1点	いいえ 0点
1	自分独自のシステム・ルール・手順にこだわりますか。 (マイシステム・マイルール・マイペース)			
2	物事に白黒をつけたがりですか。(オールオアナッシング思考)			
3	感覚が過敏だと思いませんか。 〔五感:聴覚・視覚・嗅覚・味覚・触覚〕 〔第六感・痛覚〕			
4	興味・関心の偏りがありますか。(興味関心のあることには無類の集中力を発揮)			
5	上から目線の支持要求に拒否反応がおきますか。			
6	仕事を急かされたり自分のとたん領域に勝手に踏み込まれると、とたんにやる気を失うことがありますか。			
7	一度同僚や家族が嫌になると修復に時間がかかりますか。 (こだわりが強く気持ちの切り替えが苦手)			
8	仕事面で得意不得意がはっきりしていますか。			
9	幼いころから時間に対するこだわりが強く、約束された時間が過ぎると落ち着かなくなりますか。			
10	行動を起こす前に綿密にシミュレーションしますか。 (翌日の計画・学習計画・旅行計画など)			
11	一度決めたことを変更・キャンセルすることが苦手ですか。			
12	あいまいなこと、予測できないことに出会うと、イライラしたり強い不安を感じますか。			
13	過去の出来事をつい昨日のことのように鮮明に思い出すことがありますか。			
14	小さい頃から記憶力がいいと言われてたり、自分でもそう思いますか。			
15	周囲からKYだと言われてたり、自分でもそう思うことがありますか。			
16	小さい頃から集団生活・チームワークが苦手でしたか。			
17	人と比べられたり、競争させられたりすることが苦手ですか。			
18	感じたこと思ったことをついストレートに表現してしまい気まずい思いをすることがありますか。			
19	正直で誠実だが頑固で融通が利かないと言われてたことがありますか。			
20	小さい頃から年上年下の人に比べて同年代・同級生との交流が苦手でしたか。			
21	恋愛ドラマよりニュース・ドキュメント・お笑い番組を好みますか。			
22	人と一緒にいると気疲れし、一人になりたいと思いますか。			
23	今まで登校しぶりや不登校・入社拒否になりかけたことがありますか。			
24	気候によって体調が左右されることがありますか。			
25	待つことが苦手で、すぐ結果を求めたがりですか。			
26	パーティーや飲み会に出席することが苦手ですか。			
27	要求されることは苦手なのに、相手に一方的に要求することがありますか。			
28	自分を基準にして相手にも完璧を要求しますか。			

29	心で思っけていてもありがとう・ごめんなさいを表現することができないか、苦手ですか。			
30	形に残らない人間関係にエネルギーを費やすことをあまり重要視しませんか。			
31	目でわかったり数値化される資格習得や専門的な勉強をすることが好きですか。			
32	会話より活字を好む活字人間ですか。			
33	ゲームやパソコンの世界が好きですか。			
34	パートナーや家族とのコミュニケーションに煩わしさを感じますか。			
35	今まで自己チューとかわがままとか言われたことがありますか。			
36	自分が周囲に受け入れられていないとか、変わっているとの否定的メッセージを感じるがありますか。			
37	家族の中で孤立感を感じるがありますか。			
38	一族ないし両親に自分と似た気質を感じますか。			
39	自分の思った通りに物事が運ばないと突然キレるがありますか。			
40	自分には人にない特別な能力があると思ひますか。			
	計			

50点以上ないしは20項目以上に○が付く場合はST気質と考えられる。