

NOVACOアンガースケールテスト

点数 全く、もしくはほとんどイライラしない：0 少しイライラする：1
 まあまあムカっとする：2 結構な怒りを感じる：3 とてつもなく頭にくる：4

	質問	点数
1	買って来た電化製品をいざ使おうとしてコンセントに差し込んだら、壊れていた時	
2	トラブルを解決してくれた修理工から、高めの料金を請求された時	
3	自分一人だけ注意され、同じことをした他の人は何も言われなかった時	
4	車がぬかるみ、もしくは雪にはまった時	
5	話しかけても無視された時	
6	ある人が、本性を隠して別人のように振る舞っている時	
7	食堂でコーヒー4杯を何とか席に運ぼうとしているのに、誰かがあなたにぶつかってコーヒーがこぼれた時	
8	コート掛けにコートを掛けていたのに、誰かがそれを落として、しかも拾わない時	
9	店に入った途端、店員がつきまってくる時	
10	友人と出かける予定をあなたが立てていたのに、その友人が直前にキャンセルしてきた時	
11	自分が冗談のネタにされたり、からかわれた時	
12	駐車場で間違ったところで車をターンさせてしまい、他の車の運転手から「どこで運転習ってきたんだよ！」と罵られた時	
13	あなたの車が信号のところでエンストし、後ろの車がクラクションを鳴らしてきた時	
14	集中しようとしているのに、隣の人が貧乏揺すりをしている時	
15	他人のミスを自分のせいにされた時	
16	大切な本や道具を貸したのに、返してもらえない時	
17	忙しい一日を過ぎて帰宅した後、配偶者から「お店に寄ったのに、なんで頼んだものを買ってくるのを忘れたの！」と文句を言われた時	
18	友達もしくは親戚と大切なことを話し合おうとしているのに、自分の意見を全く言わせてもらえない時	
19	自分に知識がないのにベラベラ話す人と議論しなければならない時	
20	関係ないのに、人の問題に首を突っ込んでくる人	
21	あなたが遅刻しそうで焦っているのに、前の車が制限速度40kmの道を20kmで走っていて、それを追い抜けない時	
22	道端でガムを踏んづけた時	
23	道を歩いていて、見知らぬ集団に小馬鹿にされた時	
24	出発を急いでいるのに、お気に入りのズボンが破けた時	
25	(コインを入れる形式の公衆電話で)手元にあった最後のコインを入れたのに、結局相手と話す前に切れて、おまけにお金もムダになった時	

合計： _____ 点