

「怒りのタイプ」診断テスト

| | 質問 | 回答 |
|----|--|--------|
| 1 | 私は絶対に怒らないようにしている。 | はい・いいえ |
| 2 | 人が怒ると神経質になる。 | はい・いいえ |
| 3 | 自分が怒っていると、なんだか悪いことをしているように感じる。 | はい・いいえ |
| 4 | 人に「あなたがしてほしいことをしてあげますよ」と言っておきながら、聞いた内容をよく忘れてしまう。 | はい・いいえ |
| 5 | 「はい、そうですね。でも～」 「後でします」といった表現を日常的に使う。 | はい・いいえ |
| 6 | 「怒っているでしょ!」と人から言われるものの、私には、なぜそう言われるのか分からない。 | はい・いいえ |
| 7 | 自分に対していろいろと腹を立てる。 | はい・いいえ |
| 8 | 自分の怒りをため込み、肩こり、頭痛などがある。 | はい・いいえ |
| 9 | ひどい言葉で、自分自身を罵倒する。 | はい・いいえ |
| 10 | 本当に、急に怒りがこみ上げてくる。 | はい・いいえ |
| 11 | 「怒っているな」と頭で考える前に、体が反応する。 | はい・いいえ |
| 12 | 怒っても、すぐ何事もなかったように気持ちが切り替わる。 | はい・いいえ |
| 13 | 人から非難されると、すぐ頭にくる。 | はい・いいえ |
| 14 | よく「傷つきやすい人だね」「少しセンシティブ過ぎるね」と言われる | はい・いいえ |
| 15 | ふがいない自分に対して、すぐイライラする。 | はい・いいえ |
| 16 | 自分が欲しいものを手に入れるために怒ることがある。 | はい・いいえ |
| 17 | 怒って相手を怖がらせようとすることがある。 | はい・いいえ |
| 18 | 実は大して怒ってないのに、あたかもすごく怒っているように見せることがある。 | はい・いいえ |
| 19 | たまに、興奮や刺激を求めて怒ることがある。 | はい・いいえ |
| 20 | 怒った時に湧いてくる強い感情が好きだ。 | はい・いいえ |
| 21 | 退屈を紛らすために、議論や喧嘩をふっかけることがある。 | はい・いいえ |
| 22 | 自分は常に怒っていることが多い。 | はい・いいえ |
| 23 | 怒るのは、やめられない悪い趣味の一つのようなものだ。 | はい・いいえ |
| 24 | 考えることなく、自動的な感じで怒る。 | はい・いいえ |
| 25 | 自分の信念や意見を主張するために強い「怒り」を感じることもある。 | はい・いいえ |
| 26 | 人の行いや意見に対してすぐ頭にくることがある。 | はい・いいえ |
| 27 | 議論では常に自分が正しいと確信している。 | はい・いいえ |
| 28 | 自分は長い間「怒り」にしがみついたタイプだ。 | はい・いいえ |
| 29 | なかなか人を許せない。 | はい・いいえ |
| 30 | 私に嫌なことをした大嫌いな人がたくさんいる。 | はい・いいえ |