

ドライバーチェックリスト

次の文章を読んで自分の普段の行動にあてはまるものには3、大体あてはまるものには2、少しあてはまるものには1、まったくあてはまらないものには0、のところに○をつけ、その数字を得点としてグループごとに小計を出してください。

〈A〉 Be perfect

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. 自分にできる限りのよい結果を出したいと思っている | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. 整理整頓が好きで、ごみやホコリがあると気になってしょうがない | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. 話すとき、相手に伝わっているか不安で繰り返したり、理解しているか何度も確認したくなる | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. 何をしても準備が足りないのではないかと不安になる | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. 「こうすればよかった」「こう言えばよかった」と振り返って後悔する | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. 他人の言動を批判したくなる | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. 仕事を始めるときにはあらゆる情報を集めたくなる | 0 | 1 | 2 | 3 |

Aの合計得点 _____ 点

〈B〉 Be strong

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1. どんなに辛くても助けを求めず、頑張らなくてはいけないう | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. 話をするときにはできるだけ、「嬉しい」「悲しい」などの感情表現は避けている | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. 弱みはできるだけ見せてはいけないう | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. 人は強く生きていかなくてはいけないう | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. 腕組みをしたり、椅子に座るとき、足を組むしぐさをすることがよくある | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. 頼みごとをするのは苦手なほう | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. 弱い人を見るとイライラする | 0 | 1 | 2 | 3 |

Bの合計得点 _____ 点

〈C〉 Work hard

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. 会話の時に「頑張ってみます」「できるかぎりやってみます」と言うことが多い | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. 自分を高めるために一生懸命取り組むことが好き | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. 休んでいると怠けているような気がしてゆっくり休めない | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. いくら努力しても「もっと頑張らなくてはいけないう」気がする | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. スケジュールには予定をたくさん詰め込んでいる | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. 何かをやりとげるには、精一杯の努力をしなければいけないと思う | 0 | 1 | 2 | 3 |

- | | | | | |
|----------------------|---|---|---|---|
| 7. 部屋や机の上をきれいにする暇がない | 0 | 1 | 2 | 3 |
|----------------------|---|---|---|---|

Cの合計得点 _____ 点

〈D〉 Please me

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1. 人の話を聞くとさうなずいて聞くことが多い | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. つい相手の機嫌をとってしまう | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. 何かを頼まれるとNOと言いくい | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. 自分のしたいことよりも相手の要求を優先して自分は我慢することが多い | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. 人を怒らせてはいけないう | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. 喜んでもらえると思ってしたこと、期待した反応が返ってこないとがっかりしてしまう | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. 自分がしたことに対しての反応が気になる | 0 | 1 | 2 | 3 |

Dの合計得点 _____ 点

〈E〉 Hurry up

- | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|---|
| 1. ゆっくり歩くことが苦手で、いつも早足で歩いている | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. 食べるのが早い | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. 会話中、人の話をさえぎって話したくなる | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. なんでも早いにこしたことはないと思う | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. じっくり考えるより、すぐに行動にうつしたくなる | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. 「時間が足りない」または「時間に追われている」と感じることが多い | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. 他人がモタモタしているとイライラする | 0 | 1 | 2 | 3 |

Eの合計得点 _____ 点

〈採点の仕方〉

ABCDE各グループの小計の得点を記入し、その得点の数だけ、下の表の枠に斜線をひいてください。

| | | | | | |
|-----------|---|----|----|----|--|
| | | | | | |
| | 5 | 10 | 15 | 20 | |
| A = () 点 | | | | | |
| 完璧であれ | | | | | |
| B = () 点 | | | | | |
| 強くあれ | | | | | |
| C = () 点 | | | | | |
| 努力せよ | | | | | |
| D = () 点 | | | | | |
| 喜ばせよ | | | | | |
| E = () 点 | | | | | |
| 急げ | | | | | |