

心のゆとり度チェックテスト ～おもしろ心理テストダウンロード版～

問01	後輩や部下、周りの人・自分のちょっとしたミスは笑って許せる。	はい	いいえ
問02	満員電車や渋滞でもイライラしない。	はい	いいえ
問03	ちょっとした悪口を言われたり、怒られてもサラッと流せる。	はい	いいえ
問04	誰かに相談されたら話をじっくり聞ける。	はい	いいえ
問05	ノロノロ・ぐずぐずしている人がいても待ってられる。	はい	いいえ
問06	忘れものはめったにしない。	はい	いいえ
問07	眉間に縦ジワは入っていない(-_-)。	はい	いいえ
問08	お店や電車で子供が大きな声で泣いていてもかわいいと思える。	はい	いいえ
問09	「ありがとう」という言葉をよく使っている。	はい	いいえ
問10	自分の得にならないことでも誰かのためになるならと出来る。	はい	いいえ
	合計		

監修 日本心理教育コンサルティング <https://n-sk-c.info>  
 協力 一般社団法人日本ヒューマンスキル教育推進協会

■あなたの心のゆとり度チェック 診断結果 ※はいの数を数えてください

0点～3点	◆心のゆとり度 0%～30% あなたの心はいっぱいいっぱい、ではありませんか?(`へ´)。。心にゆとりがほとんどない状態と思われます。新しい環境に移動したばかりか、とても厳しい環境で生活や仕事をしているか、何かの締め切りに追われているか、悩みを抱えているか・・・。ほんの少し立ち止まって、自分自身を振り返ったり、リラックスする時間を設けてみるのが大切かもしれません。
4点～6点	◆心のゆとり度 40%～60% 心のゆとりは適度にあるものの、自分以外のことまでは手がまわらないか、人のことばかりで自分のことがおろそかになってしまっているかもしれません(・Θ・)。上手に休息をとって、これ以上は色々抱え込まないようにした方が良いでしょう。
7点～10点	◆心のゆとり度 70%以上 心のゆとり充分です^^♪。新しい考えや新しいことをどんどん吸収したり、物事に柔軟に対応できる心の状態にあると思います。あなたの心のゆとりと、優しさを周囲の人に分けてあげてくださいね。いいことを沢山引き寄せられると思います^^。

※結果は参考までにご利用ください。

※学校様、企業様、自治体様などの教育・研修教材として配布使用いただくことが可能です。

※こちらのテスト結果によってご利用された方に何らかの問題が生じた場合、当方では責任を負いかねます。予めご承諾の上、ご利用ください。

※ご使用の際は編集・加工はご遠慮願います。

※雑誌やTV、社内報や校内新聞などに掲載される場合はご一報ください。

※お問合せはこちらから <https://n-sk-c.info/inquiry.html>



←あなたのストレスは？！簡単ストレスチェック

<https://cem-support.com/newpage10.html>

心のゆとりは健康な心から 楽しく学ぶストレス解消講座→

<https://cem-support.com/program-s.html>

