

パワハラ上司チェックテスト！あなたは大丈夫？！ リーダー・管理職適性診断

問01	部下と会話をする時に大きな声を出すことがある	はい	いいえ
問02	部下の好き嫌いがあり、それが態度に出ている	はい	いいえ
問03	機嫌が悪いと部下にあたってしまう	はい	いいえ
問04	好き嫌いで仕事の振り分けを変えることがある	はい	いいえ
問05	挨拶を聞こえていても無視する	はい	いいえ
問06	嫌いな部下に圧力をかけて辞めるよう仕向ける	はい	いいえ
問07	移動をちらつかせたり、辞めさせる不安を利用して命令をする	はい	いいえ
問08	「能力のない人間」など、部下の人格を否定する言葉を使う	はい	いいえ
問09	部下のミスを執拗に（繰り返し）責める	はい	いいえ
問10	繰り返し特定の人に対して個人攻撃または無視する	はい	いいえ
問11	部下がミスをした時は「部下が勝手にやった」と責任を押し付ける	はい	いいえ
問12	机を叩いたり、ドアをボタンとしめるなど大きな音を立てる	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

■診断結果 はいの数を数えてください

6点以上

◆強烈パワハラ上司！！

あなたは自他共に認める？！強烈パワハラ上司の可能性がります。あなたのかつての部下の中に、突然辞めてしまった人やメンタル不調になってしまった人はいませんか？。もしかしたら、それはあなたのパワハラが原因かもしれません。日頃のコミュニケーションを一度見直してみましよう。

1～5点

◆なかなかパワハラ上司？！

部下の仕事が遅い・思うように動いてくれないのかもしれませんが、そのイライラを部下にぶつけることはパワハラになります。管理職としてご自分の感情をコントロールし、適切な言葉遣い・態度で部下に接するよう注意が必要かもしれません。

0点

◆ちゃんとした上司

パワハラ上司である可能性は低いでしょう。今後とも部下や働く人の人格を尊重し、より良い職場のコミュニケーションを心がけてください。

※結果は参考までにご利用ください。

※上記テストにおいて一つでも「はい」と回答した場合、ケースによってはパワハラになる危険性があります。パワハラ防止のために、管理職の方は日頃より、言葉づかい、コミュニケーション力、感情のコントロールといったヒューマンスキル（人間力）を高めることが大切です。

※こちらの検査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。

※上記ご承諾の上、企業様、自治体様、学校様などで配布使用いただくことが可能です。

※ご使用の際は編集・加工はご遠慮願います。

※雑誌やTV、社内報や新聞などに掲載される場合はご一報ください。



← リーダーが知っておきたい心理学・心構え
<https://n-sk-c.info/leadership.html>
 心理学を活用したリーダーシップセミナー ⇒
<https://n-sk-c.info/leadership-seminar.html>



※心理学を活用した職場の人間関係構築・コミュニケーション改善研修（各2時間講座）

Step-1 自分の性格・コミュニケーションの傾向を理解しよう

Step-2 相手の性格を理解して接してみよう

Step-3 信頼関係を築く傾聴・カウンセリングの技術

Step-4 言い方上手になろう～アサーションを身につけよう

Step-5 感情のコントロールを身につけよう



日本心理教育コンサルティング <https://n-sk-c.info>
 (Yahoo Google MSN などで検索できます)