

【①あがり症チェック表自己診断】

＜状態チェック表＞						
	状況	4・・・とても緊張する 3・・・緊張する 2・・・少し緊張する 1・・・あまり緊張しない 0・・・緊張しない				
1	人前で話をする	0	1	2	3	4
2	人と一緒に食事をする	0	1	2	3	4
3	人と会話を続ける	0	1	2	3	4
4	人がいるところで電話する	0	1	2	3	4
5	人前で字を書く	0	1	2	3	4
6	上司や地位のある人と話をする	0	1	2	3	4
7	人がいるところで本や文章を読み上げる	0	1	2	3	4
8	会議で意見を言う	0	1	2	3	4
9	飲み会に参加する	0	1	2	3	4
10	床屋や美容室に行く	0	1	2	3	4
11	注目を浴びる	0	1	2	3	4
12	セミナーや勉強会に参加する	0	1	2	3	4
13	授業や会議で当てられる	0	1	2	3	4
14	合コン(お見合いパーティー等)に出る	0	1	2	3	4
15	取引先やお客様と電話で話す	0	1	2	3	4
16	あまりよく知らない人と目を合わせる	0	1	2	3	4
17	集まりやランチ会に参加する	0	1	2	3	4

＜状態チェック表＞合計ポイント _____ 点 ……①

※状態チェック表とは・・・現在のあなたのあがり症の状態を表しています。概ね 55 点以上だと重い状態を示しています。

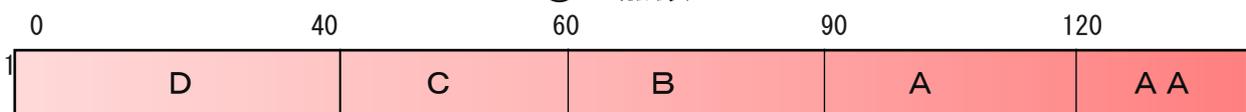
＜気質チェック表＞						
	特性	4	3	2	1	0
1	緊張や不安を抑えようとする	0	1	2	3	4
2	完璧主義だ	0	1	2	3	4
3	ものを白か黒かで極端に考える	0	1	2	3	4
4	つらい場面(状態)がまた起こるのではないかと いつも不安だ	0	1	2	3	4
5	引っ込み思案で新しい環境が苦手だ	0	1	2	3	4
6	自分の悩みをなんとか取り除きたい	0	1	2	3	4
7	何かが気になると気になって仕方がない	0	1	2	3	4
8	失敗をしてはならないと思う	0	1	2	3	4
9	自分の悩みは他の人にはない特別なものだ	0	1	2	3	4
10	負けず嫌いだ	0	1	2	3	4
11	一つのことが一段落しないと次のことに取り組みた くない	0	1	2	3	4
12	この悩みさえなければと考える	0	1	2	3	4
13	症状に対して持続的な不安が続く	0	1	2	3	4
14	プライドが高い	0	1	2	3	4
15	自分の身体や感覚に過敏だ	0	1	2	3	4
16	不安が全くない状態を望む	0	1	2	3	4
17	内向的(内気)だ	0	1	2	3	4

＜気質チェック表＞合計ポイント 点……②

※気質チェック表とは…あがり症になりやすい性格特性を示しています。概ね 45 点以上だとかなりやすい性格特性を示しています。

＜①状態チェック表＞＋＜②気質チェック表＞＝ 点……③

③の点数



あがり症克服尺度 (AA～D)