



 QOLマイスタイル分析 **TEST**
My-Style Analysis

マイスタ ブックナビ



一般的な「適性検査」との違い

性格

心理学

※一般的な「適性検査」は
心理学がベースになっています

行動

思考

* 意識

* 無意識

「バンッ！」と大きな音がしたとき、大きな声をあげて驚く人、ビクッと身体が反応する人、ただ振り返る人、とくに驚かない人など、人によって反応は様々です。これが「脳の使い方」による「無意識」の反応です。

精神特性

① 脳の健康状態

② 脳の使い方の特徴

脳科学・精神医学

※QOLマイスタイル分析は、脳科学や精神医学がベースになっています

QOLマイスタイル分析は、脳の健康状態や脳の使い方、つまり「精神特性」を脳科学や精神医学を根拠として「見える化」した検査システムです。

QOLマイスタイル分析「検査概要」と「判定結果」

検査概要

設問数 : 100問

選択数 : 3択

(当てはまる、どちらでもない、当てはまらない)

検査時間 : 10分~15分

※結果は即時閲覧可能

検査方法 : パソコン、タブレット、検査紙

判定基準 : 下記の2つの基準に基づいています

<DSM-V>

アメリカ精神医学会で定義され国際的に使われている

心の病気にかかわる診断基準のこと。






<ICD-10>

世界保健機関 (WHO)による疾病及び関連保健問題の国際統計分類のこと。

判定結果について

* 判定結果表は「本人用」と「管理者用」の2種類

* 判定結果は「5段階評価」です

| 本人用 | 管理者用 | 評価 |
|---|------------|-------------------------|
|  | 秀 | 全く傾向はみられませんので問題ありません |
|  | 優 | 特に傾向はみられませんので問題ありません |
|  | 良 | 問題はありませんが、注意が必要です |
|  | 注意 (橙色) | 強い傾向がみられますので、注意が必要です |
|  | 注意 (赤色) | 強い傾向がみられますので、配慮や対策が必要です |

判定結果サンプル<管理者用>

| 社会適応力 | | 集中力 (年齢や発達に不釣り合いな不注意さや多動性、衝動性の傾向) | |
|-------|-------|-----------------------------------|--|
| 注意 | 注意力 | 注意 | 一つのことに長い時間注意を集中できず、やや気が散りやすい面が見られます。そのため、会話のときに相手の話をさえぎってしまい、一方的に話しても少し苦手です。 |
| 注意 | 行動の安定 | 良 | 落ち着きをもって対応する面もあり、じっと座って |
| | 感情の安定 | 良 | できるのですが、思いつきで行動したり、すぐに口に出して言ってしまうこともあります。そのため、場に過ぎない行動や発言することがたまに見られます。 |

注意 (橙色) は強い傾向がみられます

| 社会適応力 | | 情緒性 (社会生活の中での感情表現の傾向) | |
|-------|-----|-----------------------|--|
| 優 | 規範性 | 優 | 周りの人から受けた恩を忘れず、きちんと状況を判断できるので、規範意識の高い人です。社会のルールをきちんと守って生活しており、人間関係を大切に行動するため、どのようなことを任せても安心できる人です。 |
| | 安定性 | 優 | 感情の変動も少なく、一貫した態度で接することができるため、周りからも信頼されます。精神面や感情面が落ち着いており、気持ちのコントロールができるので、周囲の人も安心し、人を扱う立場で力を発揮します。 |
| | 表現性 | 優 | 相手の立場や気持ちに関心を払い、配慮できるため、対等な関係を構築できる人です。ありのままの自分を表現し、心に余裕があり、相手を尊重して接することができるので、人の和の中で力を発揮します。 |

| 社会適応力 | | 社会性 (社会性や意思の疎通、想像力の困難さを併せ持つ傾向) | |
|-------|-------|--------------------------------|---|
| 注意 | 社交性 | 注意 | 決まりごとやルールを柔軟に考えることができずに融通がきかない面があります。また、人の表情や態度、身振りから相手の気持ちを汲み取ることがやその場の雰囲気を読むことが苦手なところもあります。 |
| | 意思疎通性 | 良 | 自分の言いたいことを話し、相手の話にも興味を示しますが、やや一方的な会話になることもあります。言葉の意味を字義通りに捉えることもあるので、冗談やユーモアが通じないところもたまにあります。 |
| | 想像力 | 秀 | 見通しのつかないことに過剰に不安を感じたりすることはなく、分からないことを色々想像したりしません。また、自分なりの特定の習慣や手順、順番に強いこだわりもなく、臨機応変な対応をすることができます。 |

| 社会適応力 | | 安心性 (社会生活の中での感受性の傾向) | |
|-------|-----|----------------------|--|
| 注意 | 能動性 | 注意 | 傷つくことや失敗することを極端に恐れてしまい、新しいことに挑戦できない面があります。その不安から人と人の交流を避ける傾向があるので、常に声を掛けるなど不安を和らげ、勇気づける必要がみられます。 |
| | 自立性 | 優 | 周囲のサポートを受けずに一人で行動することができ、周囲と良好な関係が保てることから、多くの人と係る作業の中でも力を発揮することができます。 |
| | 柔軟性 | 優 | |

注意 (赤色) は特に強い傾向がみられますので、配慮や対策が必要です

| 社会適応力 | | 関係性 (社会生活の中での) | |
|-------|-----|----------------|--|
| 良 | 信頼性 | 良 | 周りの人の行動や態度に敏感で、その傾向が見られる場合があります。 |
| | 連帯性 | 優 | 周りの人への関心も高く、上手に感情を表に出せるので、共同社会にすぐに溶け込むことができます。人と係りながら課題に取り組みのが好きなため、周囲の人とうまく係わって、その中で力を発揮していく人です。 |
| | 所属性 | 優 | 一般的な知識や判断力を持つことから良い人間関係を構築することができます。気持ちにゆとりがあり、細かいことにこだわらず、安定感があるので周囲から好印象を持たれます。人と接する立場に置くと力を発揮します。 |

秀・優は特に問題ありません

| こころの健康状態 | | 心の模様 (うつとストレスへの対応傾向) | |
|----------|----------|----------------------|---|
| 良 | 気持ちの落ち込み | 良 | やや几帳面に考えすぎるところがあり、ストレスを抱え込み易い傾向があります。主体的にON/OFFの気持ちの切り替えができるように指導するとよいです。 |
| | 不安の処理 | 良 | 不安を感じたときに、一人で悩まずに周囲の人に相談し、適切な対応を求めている傾向がみられます。何の理由もなく不安や恐怖を感じる傾向がみられます。 |
| | 負荷耐性 | 良 | 一般的にストレスに強いタイプと見られますが、ストレスに敏感なタイプと見られる傾向がみられます。より大きなストレスにも対応できるようになります。 |

良は特に問題ありませんが今後注意が必要です

▼検査妥当性

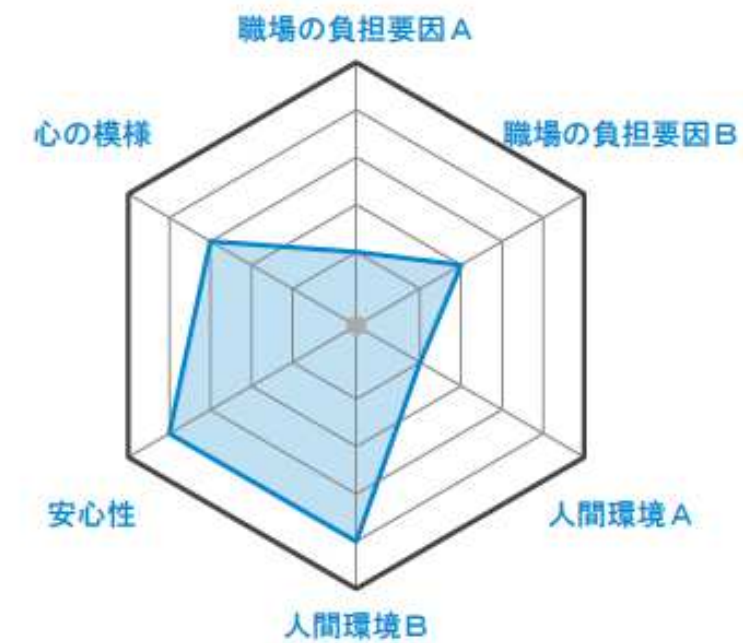
| 虚構性 | 検査において自分をより良く見せようとする傾向 |
|-----|---|
| 秀 | 自分をより良く見せたいという面はなく、ありのままの自分を表しています。自分にも他人にも常に率直であり、正直な人です。自分を飾ることなく自然体の姿で誠実に人と関わっていきます。 |

| 整合性 | 注意力や協力性など検査に対する態度の偏りを見る傾向 |
|-----|---|
| 優 | 物事を慎重に判断をしながら、反発したり意図的に悪く見せようという面は少なく、協力的に取り組める人です。自分のことをおおげさに主張したり、偏った態度をすることなく、誠実に人と接することができます。 |


| 優柔不断性 | 検査において明確な判断をしている傾向 |
|-------|---|
| 注意 | 明確に物事を判断することができず、決断が必要な場面で迷って決められない傾向が見られます。自分自身を客観的に把握できていない部分もあるため、周りの人に不安を与えてしまうことがあります。 |

判定結果サンプル<本人用>

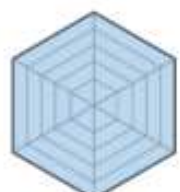
| | | |
|--|---|----------------------------------|
| 仕事のストレス状態  | 職場の負担要因A（職場での仕事に対するストレス要因） 仕事のう となって 仕事の手 要因とな 職場での ストレス | マーク1つは、特に強い傾向がみられますので、配慮や対策が必要です |
| 仕事のストレス状態  | 職場の負担要因B（職場の人間関係に対するストレス要因） 職場での人間 ストレスの要 仕事を 行う中 ので、視 察 仕事を 行う中 ストレスの要因と | マーク2つは強い傾向がみられます |
| 仕事のストレス状態  | 人間環境A（上司、部下、同僚に対するストレスの要因） 上司に対する高いストレスを感じている可能性が見られます。何か考えがあり、関係性をできるだけ避けたい状態です。上司との信頼感が少ないように感じるので、不安や心配を抱え込んでしまう面があります。ある程度、同僚に対するストレスはありますが、問題のない状態です。信頼感はある程度得られているように見えます。ほどよい刺激から、自分で行動することの大事さも確認でき、良い面があるかもしれません。部下に対するストレスは低く、良好な状態にあると思います。信頼感も高く、仕事の中での調和もあり、よい関係性を築いています。コミュニケーションも取れ、一緒にいて集中して仕事に取り組んでいると思います。 | |
| 私生活のストレス状態  | 人間環境B（家族、友人、隣人に対するストレスの要因） 家族に 対 しても 保 友 人 や 恋 の パ ン ン 隣 人 に 対 和 も あり | マーク4つ、5つ、は特に問題ありません |
| 社会適応力  | 安心性（社会生活の中での感受性の傾向） 目の前の課題に対し、失敗や傷つくことを恐れずに前向きに行動できる人です。自分の力や価値を信じて行動しているので周りにも安心感を与えます。新しい課題を与えられても自分の力を発揮できるでしょう。周りの助言や意見を参考にして、自分で決断しながら前に進むことができる自立した人です。自分の意見があり、自分の考えに従って意思決定ができるので、周りの人に安心感を与え、良い影響を与えるでしょう。物事の全体だけではなく細かい部分も気にしながら、柔軟に対応のできる人です。物事に柔軟に対応することができ、周囲と良好な関係が保てることから、多くの人と係る作業の中でも力を発揮できるでしょう。 | |
| こころの健康状態  | 心の模様（現在の心の状態の傾向） やや几帳面に考 え り 替 え が 可 能 な 考 え の 場 所 だ り 考 え を 心 掛 け る こ | マーク3つは特に問題ありませんが今後注意が必要です |



チャートの説明



各判定結果が悪い傾向にある程、レーダーグラフは小さく表示され、結果に対し配慮が必要であるといえます。



各判定結果が良い傾向にある程、レーダーグラフは大きく表示され、大きな問題はないといえます。

マイスタ 採用配属版

※主に新規採用時にご活用いただいている検査

「採用配属版」には、目的によって選べる2種類の仕様があります。

行動特性仕様 ▶ 適性検査にメンタルチェックを加えた検査

行動特性

- 主体性
- 行動力
- 共感性
- 責任感
- 忍耐力
- 協調性

パーソナリティ障害傾向

- 信頼性
- 連帯性
- 所属性
- 表現性
- 規範性
- 安定性
- 能動性
- 自立性
- 柔軟性

気分障害傾向

- うつ傾向
- お酒の影響
- 負荷耐性

検査妥当性尺度

- 虚構性
- 整合性
- 優柔不断性

個性の偏り仕様 ▶ メンタルチェックに特化した検査

注意欠陥多動性障害傾向 (ADHD)

- 注意力
- 行動の安定
- 感情の安定

アスペルガー傾向

- 社交性
- 意思疎通性
- 想像力

パーソナリティ障害傾向

- 信頼性
- 連帯性
- 所属性
- 表現性
- 規範性
- 安定性
- 能動性
- 自立性
- 柔軟性

気分障害傾向

- うつ傾向
- 社会不安
- 負荷耐性

検査妥当性尺度

- 虚構性
- 整合性
- 優柔不断性

採用配属版 「行動特性仕様」 判定項目

| カテゴリー | 判定項目 | | 判定項目の説明 |
|----------------------|------|------------------------|------------------------------|
| 行動特性 (目的達成力) | 1 | 主体性 | 他者に依存せず、自らの意思で最善の決断・行動する傾向 |
| | 2 | 行動力 | どのような状況でも活路を見出し、実現・解決へ導く傾向 |
| | 3 | 共感性 | 相手の立場や感情を思いやり、理解しようとする傾向 |
| 行動特性 (持続力) | 4 | 責任感 | 自ら課題を認識し、期待される結果を出すため努力する傾向 |
| | 5 | 忍耐力 | 困難に直面しても諦めず、粘り強く着実に物事を進める傾向 |
| | 6 | 協調性 | 他者の立場や状況を考慮し、まとめ、より良い結果へ導く傾向 |
| パーソナリティ障害傾向 (関係性) | 7 | 信頼性：妄想性パーソナリティ障害傾向 | 人を信頼する事や他人の意図、動機を解釈する際の傾向 |
| | 8 | 連帯性：スキゾイドパーソナリティ障害傾向 | 感情の表現と、社会関係とのつながりの傾向 |
| | 9 | 所属性：統合失調型パーソナリティ障害傾向 | 人間関係の中に安定的にとどまることができる力の傾向 |
| パーソナリティ障害傾向 (情緒性) | 10 | 表現性：演技・自己愛性パーソナリティ障害傾向 | 自己表現における自分中心性の傾向 |
| | 11 | 規範性：反社会性パーソナリティ障害傾向 | 他人の権利を重んじ社会的規範を尊重しようとする傾向 |
| | 12 | 安定性：境界性パーソナリティ障害傾向 | 対人関係や感情の安定性、衝動性の傾向 |
| パーソナリティ障害傾向 (安心性) | 13 | 能動性：回避性パーソナリティ障害傾向 | 自信や自己効力感、様々な場面における行動の取り方の傾向 |
| | 14 | 自立性：依存性パーソナリティ障害傾向 | 決断や責任場面における判断の傾向 |
| | 15 | 柔軟性：強迫性パーソナリティ障害傾向 | 秩序やルールへの取り扱い、柔軟性や適応性の傾向 |
| 気分障害傾向 (心の模様) | 16 | うつ傾向：うつ病性障害傾向 | 感情の起伏や気持ちの落ち込み加減の傾向 |
| | 17 | お酒の影響：アルコール依存症傾向 | 日常生活におけるお酒との係り方の傾向 |
| | 18 | 負荷耐性：ストレス耐性 | ストレスに対する抵抗力の傾向 |
| 妥当性尺度 (妥当性) | 19 | 虚構性 | 検査において自分をより良く見せようとする傾向 |
| | 20 | 整合性 | 注意力や協力性など検査に対する態度の偏りを見る傾向 |
| | 21 | 優柔不断性 | 検査において明確な判断をしている傾向 |

採用配属版 「個性の偏り仕様」 判定項目

| カテゴリー | 判定項目 | | 判定項目の説明 |
|--------------------|------|------------------------|-----------------------------|
| 注意欠陥多動性障害傾向 (ADHD) | 1 | 注意力：ADHD傾向 | 注意と集中力を払いながら対応する傾向 |
| | 2 | 行動の安定：ADHD傾向 | 様々な場面において落ち着いた行動のできる傾向 |
| | 3 | 感情の安定：ADHD傾向 | 感情的にならずに落ち着いて対応する傾向 |
| 広汎性発達障害傾向 (社会性) | 4 | 社交性：アスペルガー傾向 | 場の雰囲気や暗黙知を理解する傾向 |
| | 5 | 意思疎通性：アスペルガー傾向 | 言語・非言語を用いて相互的に意思疎通を図る傾向 |
| | 6 | 想像力：アスペルガー傾向 | 建設的な想像力を発揮する傾向 |
| パーソナリティ障害傾向 (関係性) | 7 | 信頼性：妄想性パーソナリティ障害傾向 | 人を信頼する事や他人の意図、動機を解釈する際の傾向 |
| | 8 | 連帯性：スキゾイドパーソナリティ障害傾向 | 感情の表現と、社会関係とのつながりの傾向 |
| | 9 | 所属性：統合失調型パーソナリティ障害傾向 | 人間関係の中に安定的にとどまることができる力の傾向 |
| パーソナリティ障害傾向 (情緒性) | 10 | 表現性：演技・自己愛性パーソナリティ障害傾向 | 自己表現における自分中心性の傾向 |
| | 11 | 規範性：反社会性パーソナリティ障害傾向 | 他人の権利を重んじ社会的規範を尊重しようとする傾向 |
| | 12 | 安定性：境界性パーソナリティ障害傾向 | 対人関係や感情の安定性、衝動性の傾向 |
| パーソナリティ障害傾向 (安心性) | 13 | 能動性：回避性パーソナリティ障害傾向 | 自信や自己効力感、様々な場面における行動の取り方の傾向 |
| | 14 | 自立性：依存性パーソナリティ障害傾向 | 決断や責任場面における判断の傾向 |
| | 15 | 柔軟性：強迫性パーソナリティ障害傾向 | 秩序やルールの取り扱い、柔軟性や適応性の傾向 |
| 気分障害傾向 (心の模様) | 16 | うつ傾向：うつ病性障害傾向 | 感情の起伏や気持ちの落ち込み加減の傾向 |
| | 17 | 不安の処理：社会不安障害傾向 | 繰り返し起こる不安が日常生活に影響を与える傾向 |
| | 18 | 負荷耐性：ストレス耐性 | ストレスに対する抵抗力の傾向 |
| 妥当性尺度 (妥当性) | 19 | 虚構性 | 検査において自分をより良く見せようとする傾向 |
| | 20 | 整合性 | 注意力や協力性など検査に対する態度の偏りを見る傾向 |
| | 21 | 優柔不断性 | 検査において明確な判断をしている傾向 |

「心の健康検査版」には、目的によって選べる2種類の仕様があります。

ストレス仕様 ▶ 従業員のストレス要因を理解し、職場改善に役立てる

ストレス要因

- 仕事の負担 ●仕事の裁量 ●仕事の役割 ●職場の環境 ●上司の支援 ●同僚の支援
- 対上司 ●対同僚 ●対部下 ●対家族 ●対友人 ●対隣人

- パーソナリティ障害傾向 ●能動性 ●自立性 ●柔軟性

- 気分障害傾向 ●うつ傾向 ●社会不安 ●負荷耐性

- 検査妥当性尺度 ●虚構性 ●整合性 ●優柔不断性

通常仕様 ▶ 従業員個人の特徴を理解し、職場改善に役立てる

注意欠陥多動性障害傾向 (ADHD)

- 仕事の負担 ●仕事の裁量 ●仕事の役割 ●職場の環境 ●上司の支援 ●同僚の支援

パーソナリティ障害傾向

- 信頼性 ●連帯性 ●所属性 ●表現性 ●規範性 ●安定性 ●能動性 ●自立性 ●柔軟性

気分障害傾向

- ストレス ●負荷耐性 ●うつ傾向

検査妥当性尺度

- 虚構性 ●整合性 ●優柔不断性

心の健康検査版 「ストレス仕様」 判定項目

| カテゴリー | 判定項目 | | 判定項目の説明 |
|----------------------|------|--------------------|-----------------------------|
| ストレス要因 (職場の負担要因A) | 1 | 仕事の負担 | 仕事で要求されている水準 |
| | 2 | 仕事の裁量 | 仕事で自分の裁量についてコントロールできる範囲 |
| | 3 | 仕事の役割 | 仕事での自分の役割の明確化 |
| ストレス要因 (職場の負担要因B) | 4 | 職場の環境 | 職場での人間関係 |
| | 5 | 上司の支援 | 上司から得られる支援 |
| | 6 | 同僚の支援 | 同僚から得られる支援 |
| ストレス要因 (人間環境 A) | 7 | 対上司 | 上司に対するストレス要因 |
| | 8 | 対同僚 | 同僚に対するストレス要因 |
| | 9 | 対部下 | 部下に対するストレス要因 |
| ストレス要因 (人間環境 B) | 10 | 対家族 | 家族に対するストレス要因 |
| | 11 | 対友人 | 友人に対するストレス要因 |
| | 12 | 対隣人 | 隣人に対するストレス要因 |
| パーソナリティ障害傾向 (安心性) | 13 | 能動性：回避性パーソナリティ障害傾向 | 自信や自己効力感、様々な場面における行動の取り方の傾向 |
| | 14 | 自立性：依存性パーソナリティ障害傾向 | 決断や責任場面における判断の傾向 |
| | 15 | 柔軟性：強迫性パーソナリティ障害傾向 | 秩序やルールの取り扱い、柔軟性や適応性の傾向 |
| 気分障害傾向 (心の模様) | 16 | うつ傾向：うつ病性障害傾向 | 感情の起伏や気持ちの落ち込み加減の傾向 |
| | 17 | 不安の処理：社会不安障害傾向 | 繰り返し起こる不安が日常生活に影響を与える傾向 |
| | 18 | 負荷耐性：ストレス耐性 | ストレスに対する抵抗力の傾向 |
| 妥当性尺度 (妥当性) | 19 | 虚構性 | 検査において自分をより良く見せようとする傾向 |
| | 20 | 整合性 | 注意力や協力性など検査に対する態度の偏りを見る傾向 |
| | 21 | 優柔不断性 | 検査において明確な判断をしている傾向 |

心の健康検査版 「通常仕様」 判定項目

| カテゴリー | 判定項目 | | 判定項目の説明 |
|----------------------|------|------------------------|-----------------------------|
| ストレス要因 (職場の仕事量) | 1 | 仕事の負担 | 仕事で要求されている水準 |
| | 2 | 仕事の裁量 | 仕事で自分の裁量についてコントロールできる範囲 |
| | 3 | 仕事の役割 | 仕事での自分の役割の明確化 |
| ストレス要因 (職場の人間関係) | 4 | 職場の環境 | 職場での人間関係 |
| | 5 | 上司の支援 | 上司から得られる支援 |
| | 6 | 同僚の支援 | 同僚から得られる支援 |
| パーソナリティ障害傾向 (情緒性) | 7 | 表現性：演技・自己愛性パーソナリティ障害傾向 | 自己表現における自分中心性の傾向 |
| | 8 | 規範性：反社会性パーソナリティ障害傾向 | 他人の権利を重んじ社会的規範を尊重しようとする傾向 |
| | 9 | 安定性：境界性パーソナリティ障害傾向 | 対人関係や感情の安定性、衝動性の傾向 |
| パーソナリティ障害傾向 (安心性) | 10 | 能動性：回避性パーソナリティ障害傾向 | 自信や自己効力感、様々な場面における行動の取り方の傾向 |
| | 11 | 自立性：依存性パーソナリティ障害傾向 | 決断や責任場面における判断の傾向 |
| | 12 | 柔軟性：強迫性パーソナリティ障害傾向 | 秩序やルールの取り扱い、柔軟性や適応性の傾向 |
| パーソナリティ障害傾向 (関係性) | 13 | 信頼性：妄想性パーソナリティ障害傾向 | 人を信頼する事や他人の意図、動機を解釈する際の傾向 |
| | 14 | 連帯性：シゾイドパーソナリティ障害傾向 | 感情の表現と、社会関係とのつながりの傾向 |
| | 15 | 所属性：統合失調型パーソナリティ障害傾向 | 人間関係の中に安定的にとどまることができる力の傾向 |
| 気分障害傾向 (心の模様) | 16 | ストレス | 心的な負担からくる身体への影響度合い |
| | 17 | 負荷耐性：ストレス耐性 | ストレスに対する抵抗力の傾向 |
| | 18 | うつ傾向：うつ病性障害傾向 | 感情の起伏や気持ちの落ち込み加減の傾向 |
| 妥当性尺度 (妥当性) | 19 | 虚構性 | 検査において自分をより良く見せようとする傾向 |
| | 20 | 整合性 | 注意力や協力性など検査に対する態度の偏りを見る傾向 |
| | 21 | 優柔不断性 | 検査において明確な判断をしている傾向 |

個性分析ガイド ▶ 信頼性 <妄想性パーソナリティ障害傾向>

強い猜疑心と対人不信感を特徴とし、「人はいずれ裏切るので信用できない」という信念を抱いています。その信念を証明するために、裏切りの証拠を探ろうとする行動をとることもあります。そのためかえって対人関係がギクシャクして、本当に裏切られる結果になってしまうこともあります。権力をもった人にもよく見られる傾向で、リーダーになった人は、自分の部下が本当に忠節を尽くしているのか不安になってしまいます。

| | |
|-------|--|
| マイナス面 | <ul style="list-style-type: none">⊖ 他者に対する不信感、猜疑心が強く、根拠もなく、他人が自分を利用しようとしている、だまそうとしている、危害を加えようとしていると考えがちである。⊖ 根に持って恨み、過度に攻撃的にふるまったりする。 |
| プラス面 | <ul style="list-style-type: none">⊕ 用心深く、最悪の事態を常に想定しながら行動できる。⊕ いったん信頼関係ができると関係の維持を大切にし、誠実さを重んじる。⊕ 言葉の些細なニュアンスを読み取り、気配りするのが上手な面がある。 |

個性分析ガイド ▶ 連帯性 <スキゾイドパーソナリティ障害傾向>

統合失調質（シゾイド）パーソナリティ障害は、他者への関心や関わりへの欲求が乏しく、根っから孤独が性に合っていることを特徴とします。喜怒哀楽の感情も乏しく、表情も平板な傾向があります。周囲からの評価には無頓着で、人がどう思おうとあまり気にしません。服装や外見にも関心がなく、流行やファッションとは無縁の人です。統合失調症と近縁性があるとされ、統合失調症の陰性症状と似た傾向を示します。

| | |
|-------|---|
| マイナス面 | <ul style="list-style-type: none">⊖ 他者への関心に乏しく、自分の世界にこもり、孤立しがちで感情を表に出すことはなく、冷淡、鈍感といった印象を与える。⊖ 服装や外見に関心がなく、周囲からの評価を気にしない。 |
| プラス面 | <ul style="list-style-type: none">⊕ 繊細な感性を持ち、文学などの分野で豊かな表現力を発揮することがある。⊕ 感情はいつも平穏で穏やかで、地味ではあるが、敵をつくらず信頼される存在。 |

個性分析ガイド ▶ 所属性 <統合失調型パーソナリティ障害傾向>

非現実的な考えや知覚に支配されていることを最大の特徴としています。幻覚や妄想といった陽性症状は認められませんが、知覚や思考が過剰な傾向が見られます。

頭がいつも働きすぎて、考えが際限なく広がり過ぎています。人との関係はぎくしゃくしていたり、自然さに欠ける嫌いがあります。直観やインスピレーションに富み、創造性を発揮したり、預言者的な存在や救済者として社会に貢献することもあります。

| | |
|-------|---|
| マイナス面 | <ul style="list-style-type: none">⊖ 非社会的で、仲間づくりなどには無関心である。⊖ 会話がかみ合わないことがある。⊖ 敏感で傷つきやすいところがある。 |
| プラス面 | <ul style="list-style-type: none">⊕ 直感やインスピレーションに富む。⊕ アイデア豊かで創造性がある。 |

個性分析ガイド ▶ 規範性 <反社会性パーソナリティ障害傾向>

規範意識や他者に対する共感性の乏しさを特徴としています。

自分の欲求のためであれば、他人を害したり、損なうことも冷酷にやってしまうことがあります。

柔軟性に欠け、打算的で敵対的です。目的のためには手段を選ばないのを当然と見なします。

行動は衝動的でずる賢く、スリルを求めようとする

| | |
|-------|---|
| マイナス面 | <ul style="list-style-type: none">⊖ 反社会的な行動（犯罪行為、詐欺行為、暴力行為）に、あまり罪悪感を持たない。⊖ 倫理観や道徳観に欠け、不正直で責任感がなく、他者に共感や同情をしない。 |
| プラス面 | <ul style="list-style-type: none">⊕ 世間一般の常識的な基準にとらわれない。⊕ 肉体的、精神的にタフである。⊕ 過去のことにとらわれず、今この瞬間を楽しむことができる。 |

個性分析ガイド ▶ 表現性 <演技性パーソナリティ障害傾向>

他人の関心や注目に過剰な関心をおくタイプで、関心や注目を求めるあまり、自分を損なったり、信用をなくしてしまうようなことをしてしまうことがあります。このタイプは外見や性的魅力に重大な関心を寄せます。相手を自分の魅力で誘惑し、思いのままにコントロールすることができます。また演技性の人とはとても依存的な傾向もあります。絶えず誰かに頼ったり、取り巻きを求めます。しかし周囲の反応に依存するため周囲が期待しているような反応を返してくれないと、たちまち不機嫌になったり元気をなくしてしまうことがあります。

| | |
|--------------|---|
| マイナス面 | <ul style="list-style-type: none">⊖ 他人の関心や注目に過剰な関心をおく。⊖ 周囲の反応に依存しているため、周囲が期待しているような反応を返してくれないと、不機嫌になる。 |
| プラス面 | <ul style="list-style-type: none">⊕ 人前でも臆せず自己主張できる。⊕ 身近で具体的なことを大切にできる。 |

個性分析ガイド ▶ 表現性2 <自己愛性パーソナリティ障害傾向>

自分は特別な存在だという肥大した自己意識（誇大自己）を持つことを特徴としています。「自分は特別なので、賞賛され、特別な扱いを受けねばならない」というものです。そして他者は、自分を賞賛するか、自分の目的のために利用するものに過ぎません。このタイプはナルシストと呼ばれることもありますが、その全てが当てはまるわけではなく、極端にバランスを欠き、生活に支障をきたしている場合だけが当てはまります。

| | |
|--------------|---|
| マイナス面 | <ul style="list-style-type: none">⊖ 理想の自分はあるが、現実の自分が追いついていないことを思い知らせると、ひどく傷つく。⊖ 要求がましいところが多く、それを満たしてもらえないとひどく不機嫌になったり攻撃的になる。 |
| プラス面 | <ul style="list-style-type: none">⊕ 相手の真意に用心深く注意を払う。⊕ 非難や忠告を受けても過剰に反応せず素直に受け止める。 |

個性分析ガイド ▶ 安定性 <境界性パーソナリティ障害傾向>

最大の特徴は、変動が激しいということです。気分の面でもそうですし、対人関係や行動の面でも、短い間に別人のようにガラッと状態や態度が変わってしまいます。

自分を傷つける自傷行為や自殺企図が多いのも特徴です。だんだんエスカレートすると、ちょっとしたことで一挙に落ち込んだり、激情的になり、危険な行動に走ることも頻繁に起こるようになります。

| | |
|-------|---|
| マイナス面 | <ul style="list-style-type: none">⊖ 対人関係や自己イメージにおいて不安定さがある。⊖ 気分の変動が激しい。⊖ 頼りにしたい相手をみつけるとひどく依存的になる反面、小さな誤解や行き違いを切っ掛けに見捨てられるのではないかと激しい不安に襲われ、稀に衝動行為（過食、リストカット等）に走る傾向がある。 |
| プラス面 | <ul style="list-style-type: none">⊕ 感覚的で好奇心旺盛である。⊕ 情に厚く、人とのつながりを大切にする。 |

個性分析ガイド ▶ 能動性 <回避性パーソナリティ障害傾向>

傷つきと失敗を恐れるあまり、人と接触したり課題にチャレンジしたりすること自体を避けてしまうことを特徴としています。

どうせ自分は失敗してしまう、どうせ自分は人から嫌われてしまうという否定的な思い込みが強く、それなら最初から何もしないでいるのが一番安全で楽だと考えてしまいます。

対人関係においても不安感や緊張が強く、いかにも自信がないというオドオドした人が多く、本来の魅力が精彩を欠いて見えてしまいます。

| | |
|-------|---|
| マイナス面 | <ul style="list-style-type: none">⊖ 自分が失敗することや、他人からの批判や拒絶を極度に恐れ、そうした状態に陥らないよう社会参加をできるだけ避けようとする。⊖ 神経質な性格傾向を持ち、自信のなさ、プライドの傷つきやすさがある。 |
| プラス面 | <ul style="list-style-type: none">⊕ 家族や少人数の友人を大切にする家庭的な面がある。⊕ 地道にコツコツと努力する。 |

個性分析ガイド ▶ 自立性 <依存性パーソナリティ障害傾向>

自己の無力感と他者への依存を特徴とする傾向があり、自分一人では無力で生きていけないので人に頼らなければならないという思い込みのもとに、自分を低め不当なまでの自己犠牲を捧げてまで相手に合わせようとします。ことに重要な意志決定の場面では決断することができず、他人に頼ろうとします。従って愛想や人当たりがよく、サービス精神が旺盛に見えます。従順で、とても「良い子」「いい人」として振る舞い、よく気が付き、相手の機嫌に敏感です。

| | |
|-------|--|
| マイナス面 | <ul style="list-style-type: none">⊖ 自分ひとりで判断したり、決断したりすることができず、常に他者の指示や助言を必要とする。⊖ 自分を導いてくれる人に対して服従し、同時に行動や決断の結果に対する保証や責任も人に負わせる。 |
| プラス面 | <ul style="list-style-type: none">⊕ 愛想や人当たりがよく、サービス精神が旺盛。⊕ 従順でよく気が付き、相手の機嫌に敏感。 |

個性分析ガイド ▶ 柔軟性 <強迫性パーソナリティ障害傾向>

秩序や一定の流儀へのこだわりが強過ぎるために、それを完璧にやり遂げようとして、かえって支障をきたすものです。生真面目で責任感が強く、潔癖過ぎるために自分や周囲が不必要なまでに苦しんでしまいます。人はルールを守って正しく生きないといけない、仕事はミスなく責任を持って果たさなければならない、物やお金を節約し大切にしなければならない、などという規範意識、義務感がとても強く、それに過度に縛られてしまいます。

| | |
|-------|--|
| マイナス面 | <ul style="list-style-type: none">⊖ 過度に几帳面で、秩序や規律にこだわり、抑圧的で感情表現に乏しい。⊖ 頑固な罪悪感がベースにあり、態度や行動を規制してしまいがちである。 |
| プラス面 | <ul style="list-style-type: none">⊕ 道徳的で責任感が強い。⊕ 仕事熱心で努力家。 |

個性分析ガイド ▶ 社交性／意思疎通性／想像力 <アスペルガー傾向>

知的発達の遅れを伴わず、かつ、自閉症の特徴のうち言葉の発達の遅れを伴わないもの。アスペルガー症候群の人々には、「表情や身振り、声の抑揚、姿勢などが独特」、「親しい友人関係を築けない」、「慣習的な暗黙のルールが分からない」、「会話で、冗談や比喻、皮肉が分からない」、「興味の対象が独特で変わっている（特殊な物の収集癖があるなど）」、といった特徴があります。このほかに、身体の使い方がぎこちなく「不器用」な場合が多いです。

| | |
|----------------|--|
| マイナス面 | <ul style="list-style-type: none">⊖ 同時に二つ以上のことをすることが苦手。電話で話しながらメモをとるといった複数の情報を処理することができず、どちらか一方を行うことに気を取られてしまう。⊖ 運動が苦手でスポーツのルールが理解できない。不器用で体を動かすことが苦手。特に球技などのルールと身体の動きが複雑に組み合わさっているスポーツには混乱してしまう。⊖ 自分でテーマを決めて作文を書いたり、一つの方法で解決しないときに、別の方法でやってみるといった理科の実験のように想像力を求められることが苦手。 |
| プラス面 | <ul style="list-style-type: none">⊕ 世界の国々の名前を間違えずスラスラ言えたり、歴史上の人物名を正確に書いたりすることが得意。⊕ 好きなことには集中力を発揮する。得意な分野や好きな学習に対しては、長時間でも続けることができる。 例：一度しか聴いていない曲をすぐにピアノで弾いたり、難しい本を一気に読んでしまい、内容を把握し、何時間でも説明することができる。 |
| 活かし方のコツ | <ul style="list-style-type: none">* 自分に合った業務では高い成果をあげることができる。* 高い集中力を持っているので、1つのことに集中して取り組んでいくことができる。* パターン化された作業を好む。* とてもまじめで正直なので、ルールをきちんと守ることができる。 |

個性分析ガイド ▶ 注意力／行動の安定／感情の安定 <注意欠陥・多動性障害傾向>

注意欠陥・多動性障害（ADHD）は、「不注意」「多動性（落ち着きがない）」「衝動性（待てない）」の3つの症状を持つ発達障害の一つです。

【不注意】

物をよくなくし、忘れ物も多い。何をどこに置いたかをすぐ忘れ、いつも探し物をしている。ちょっとした音でも気が散って、集中力が長続きしない。

【多動性】

じっとしていられず、すぐ席を立ってウロウロしてしまう。手や足で何かをいじったり、物音をたてたりすることが多い。静かに遊んだり読書をするのが苦手。

【衝動性】

順番を待てず、割り込んで先にやりたがる。相手の話をさえぎって話し始めたり、他人に対し干渉をしたり邪魔をする。

| | |
|---------|---|
| マイナス面 | <ul style="list-style-type: none">⊖ 片づけができない。⊖ 長期的なプロジェクトは苦手。⊖ 時間にルーズで、計画的に行えば難しい業務ではないと思われることでも、期日を守ることができない。⊖ 事務的なことがきちんとできない。 |
| プラス面 | <ul style="list-style-type: none">⊕ ほめられたり、認められると勇気づけられやすい。⊕ あきらめが早く潔い。 |
| 活かし方のコツ | <ul style="list-style-type: none">* 新しいものや情報にとっても敏感であり、行動力がある。* 突然すごいアイデアを思いついたりと独特の感受性を発揮することができる。* 変化が多いものや自由度の高い業務に向いている。* ミスがあっても取返しがつく業務を任せる。 |

個性分析ガイド ▶ うつ傾向 <うつ病性障害傾向>

| | |
|---------|--|
| 特徴 | <ul style="list-style-type: none">* 抑うつ感情、思考や行為の停止、食欲不振や眠れない状態が続くことがある。* 朝方に気分が重く憂うつ感が強い。* 思ったことがなかなかやれずに次の行動に移れない。 |
| サポートの仕方 | <ul style="list-style-type: none">* 気軽に相談できる環境を作る。* 本人の様子がいつもと違うと感じたときには、気にして声をかける。* 本人を過度に励ますことは避け、本人の状態に合わせた対応を心掛ける。 |

個性分析ガイド ▶ 不安の処理 <社会不安障害傾向>

| | |
|---------|---|
| 特徴 | <ul style="list-style-type: none">* 焦りや不安から目の前の仕事が手につかない。* 注目を浴びることに恐怖を感じる。* 他人と視線を合わせたり、顔が赤らんでしまったりすることを恐れる。 |
| サポートの仕方 | <ul style="list-style-type: none">* 業務量を調整するなど本人のペースに合わせた対応を心掛ける。* 本人の不安や緊張が高いときには、本人にかかる負担を減らす。 |

個性分析ガイド ▶ 負荷耐性 <ストレス耐性>

| | |
|---------|---|
| 特徴 | <ul style="list-style-type: none">* ストレスへの耐性力が弱い。* ストレスを抱え込みやすく、ストレスへの対処を柔軟に行うことが難しい。 |
| サポートの仕方 | <ul style="list-style-type: none">* ストレスへの対処方法や工夫について本人と一緒に考える。* 本人自身が無理をしていることに気がつかないこともあるため、作業上のミスなどが増えてきた場合には注意して様子を見る。 |

心の健康検査 職場改善につながる「組織分析」

心の健康検査版には「組織分析」というオプションがございます。
QOLマイスタイル分析のアナリストが集計・分析した一覧表を納品いたします。

| No. | アカウント | 状況 | チェック欄小計 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 7 | 1 | 6 | 10 | 9 | | | | |
|-----|----------|----|---------|---|----|---------|----|----|---------|------|------|----------|------|----|-------|----|-----|----------|-----|------|-----|---------|------|------|----|------|----|----|----|---|---|--|
| | | | 仕事のストレス | | | 仕事のストレス | | | 仕事のストレス | | | 私生活のストレス | | | 社会適応力 | | | こころの健康状態 | | | 虚構性 | カウンセリング | | 労働相談 | | 健康相談 | | | | | | |
| | | | 心 | 虚 | 負担 | 数量 | 役割 | 環境 | 上司支援 | 同僚支援 | 上司信頼 | 同僚信頼 | 部下信頼 | 家族 | 友人恋人 | 隣人 | 能動性 | 自立性 | 柔軟性 | うつ傾向 | | 社会不安 | 負荷耐性 | 必須 | 検討 | 必須 | 検討 | 必須 | 検討 | | | |
| 31 | test0031 | × | | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | ✓ | | | | ✓ | |
| 32 | test0032 | × | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | ✓ | | | | ✓ | |
| 33 | test0033 | | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | | | | |
| 34 | test0034 | | | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | | | | | | | | |
| 35 | test0035 | | | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | | | | | | | | ✓ | |
| 36 | test0036 | ▲ | | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | | | | | | | ✓ | | |
| 37 | test0037 | ▲ | | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | | | | | | | | ✓ | | |

【総計】

| 総計 | 仕事のストレス | | | 仕事のストレス | | | 仕事のストレス | | | 私生活のストレス | | | 社会適応力 | | | こころの健康状態 | | | 虚構性 | カウンセリング | 労働相談 | 健康相談 | |
|----------|---------|-----|-----|---------|------|------|---------|------|------|----------|------|-----|-------|-----|-----|----------|------|------|-----|---------|---------|------|-----|
| | 負担 | 数量 | 役割 | 環境 | 上司支援 | 同僚支援 | 上司信頼 | 同僚信頼 | 部下信頼 | 家族 | 友人恋人 | 隣人 | 能動性 | 自立性 | 柔軟性 | うつ傾向 | 社会不安 | 負荷耐性 | | | | | |
| 合計 | 174 | 223 | 265 | 249 | 205 | 234 | 211 | 218 | 233 | 253 | 257 | 198 | 171 | 218 | 202 | 219 | 224 | 198 | 195 | 9名 | 18名 | 11名 | 20名 |
| 満点(5x人数) | 300 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | (全60名中) | | |
| 大変重要 | 58% | 76% | 89% | 83% | 69% | 78% | 70% | 73% | 78% | 84% | 86% | 86% | 57% | 73% | 67% | 73% | 75% | 66% | 65% | | | | |
| 重要 | ~60% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| DK | 70%~ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

各判定項目ごとに評価点数が表示されます。黄色や赤色で塗られている判定項目について対策を講じることで職場改善につながります。

| | | |
|---------------------|-----|-----|
| ▲ 同僚からの支援 | 80% | 78% |
| ○ 対上司(上司に対するストレス要因) | 70% | 70% |
| ▲ 対同僚(同僚に対するストレス要因) | 80% | 73% |
| ▲ 対部下(部下に対するストレス要因) | 85% | 78% |
| ○ 家族との関係 | 80% | 84% |

お問い合わせ



☎ 03-6273-7274

www.qol-souken.org

info@qol-souken.org