

度合い

あなたは、どの欲求が強いですか？

人は欲求をもっていますが、欲求を求める度合いは個人差があり、性格に大きな影響を与えています。
【高ければ良いというものではありません。】

度合い

当てはまる…○ 当てはまらない…空欄

愛所属	一人で遊ぶよりも、誰かと一緒に遊びたい方です。		
	仕事を選ぶとしたら、人と接する仕事を選びます。		
	困ったときには、誰かに相談したい方です。		
	友達に誘われたら、断ることが苦手です。		
	自分の意見より、みんなの意見を大切にします。		
力(承認)	目標を持ち、計画したことは実行するタイプです。		
	ミスをしないで、できるだけ完璧をめざしたいです。		
	自分が話題の中心でいられるとうれしいです。		
	競争するからには、勝ちたい気持ちが強いです。		
	自分の能力を、周りの人のために使いたいです。		
自由	予定がつかまっていると、気持ちが重くなります。		
	自分のやり方で作業や勉強をしたいです。		
	決まっていることをするのは、ムダな気がします。		
	安定よりも自由のある生活の方を望みます。		
	人の意見にあまり左右されません。		
楽しみ	お笑い番組や笑うことが大好きです。		
	生活の中で「遊び」は必要なことだと思います。		
	趣味が多い方です。		
	CMや雑誌で見た新商品は、試してみたいです。		
	新しいことを学ぶのは、楽しいことだと感じます。		
生存	慣れていることをする方が好きです。		
	お金は使うよりも、貯めておきたい方です。		
	スリルより、リラックスできる時間を好みます。		
	安定した人生を歩めたらいいなと思います。		
	健康に気を配った食事や生活を心がけています。		

＜基本的欲求の強さを知るための質問例＞

○を1点として、合計した数字 ----- ↑

充足度

欲求を満たしていますか？

欲求を満たすと、おだやかでよい気分(=幸せ)になります。
自ら満たしておく、意欲や思いやりをもてます。
【高ければ高いほど、良い気分です生活できます。】

充足度

当てはまる…○ 当てはまらない…空欄

	友人に、自分の願いや気持ちをだいたい話せる。		
	先生(または上司や目上の人)に、自分の気持ちを話せる。		
	先生(または上司や目上の人)に、大切にされていると思う。		
	家族に自分の願いや気持ちをだいたい話せる。		
	家族に大切にされていると感じている。		
	周りから、努力を認めてもらっていると感じる。		
	難しい問題もあきらめず、粘り強く考えている。		
	自分には、磨けば光る才能があると思う。		
	必要な時は、提案したり、まとめ役をしたりしている。		
	人の役に立つことを見つけて、実行していると思う。		
	1日のうちで、自由に使える時間がある。		
	時々、ゆったりと自由に過ごせる日がある。		
	自分なりのやり方で行動に移すときがある。		
	やりたくない事をやらされることは、そう多くない。		
	いろいろあっても、自分のペースを大切にしている。		
	1日のうちで、楽しいと感じる時間がある。		
	何をして楽しむか、アイデアを持っている。		
	熱中できるものがある。		
	楽しい時、さらに楽しくなるように盛り上げている。		
	趣味や関心のあることなどを積極的にやっている。		
	自分は心身ともに健康だと思う。		
	6時間以上の睡眠はだいたいとれている。		
	栄養バランスのよい食事がまあまあできている。		
	疲れはたまっていない。		
	不安や危険をあまり感じないで、生活している。		

＜基本的欲求の充足度を知るための質問例＞

○を1点として、合計した数字 ----- ↑