

BIG5-PRO

個性評価ツール

(Self Assessment Tool)

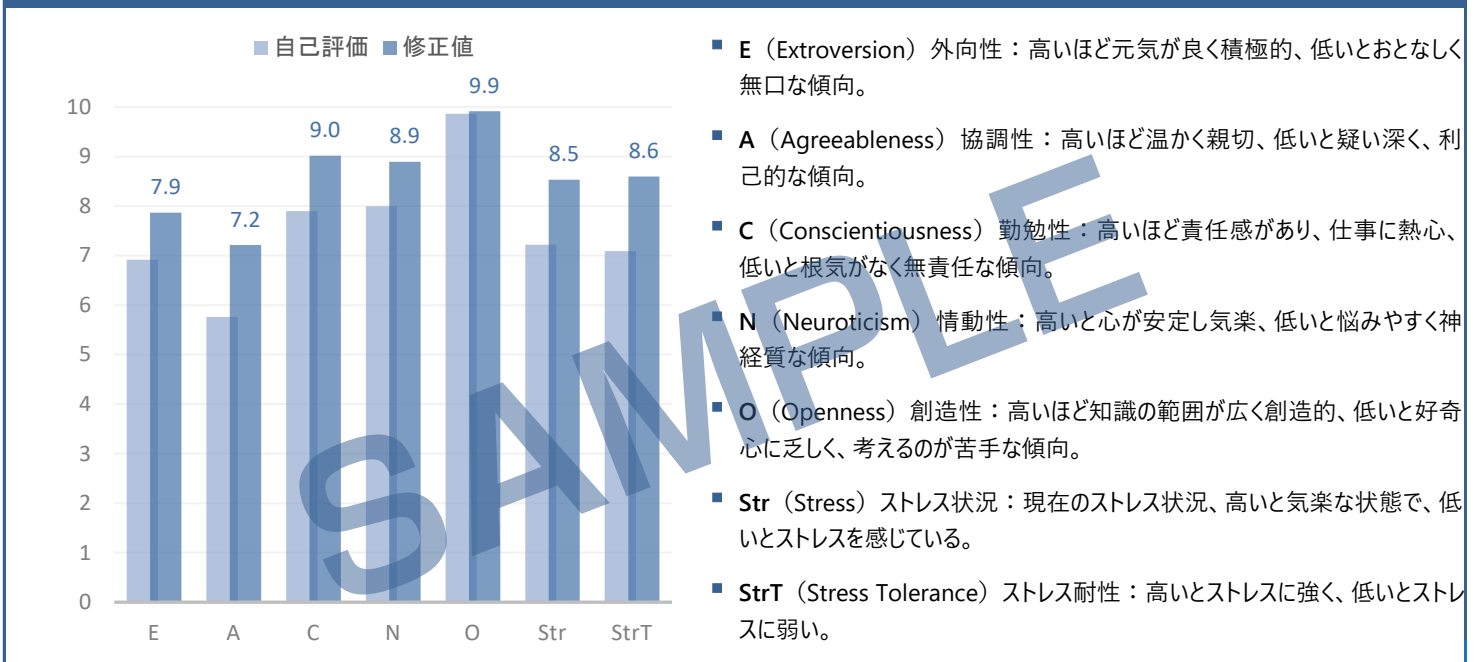
SAMPLE

自己分析 (1枚目)	<ul style="list-style-type: none">▶ 上段の図表は個人の性格を7つの尺度により表現したものです。▶ 下段は職場適応力に関係する項目をピックアップしたグラフです。▶ それぞれ、結果をそのまま反映した「自己評価」と回答傾向を考慮し、自己評価に修正を加えた「修正値」の2つで構成されています。
総合評価解説 (2枚目)	<ul style="list-style-type: none">▶ 総合判定に加え、個人の性格を7つの角度から分析しています。▶ 57の尺度から評価文を作成しています。
能力分析 (3枚目)	<ul style="list-style-type: none">▶ 社会にとって重要な5つの能力である「交流力」「調和力」「社会適応力」「精神力」「想像力」に含まれるすべて30の資質を順位付けし、あななの強みである上位5つの資質と、逆にあなたの弱点である下位5つの資質を分析します。
全要素解説 (4枚目)	<ul style="list-style-type: none">▶ 全ての尺度の得点と評価を一覧表にしています。▶ 得点は、それぞれ100点満点で、50点が平均値となります。つまり50点より低いとその尺度の傾向が弱く、高いと傾向が強いということになります。
性格分析 (5枚目)	<ul style="list-style-type: none">▶ 診断結果から「中心的な性格特徴」「性格的長所」「性格的短所」「性格的注意点」を把握します。
BIG5分析 (6枚目)	<ul style="list-style-type: none">▶ ビッグファイブ理論に基づき性格を解説します。▶ 下段ではそれぞれの性格評価に応じた改善点やアドバイスを指摘しています。
心の状態 (7枚目)	<ul style="list-style-type: none">▶ 現在の心の状態を「心の特徴」、「対人関係と自己認知の歪み」、「心のバランス」という3つの視点から分析します。

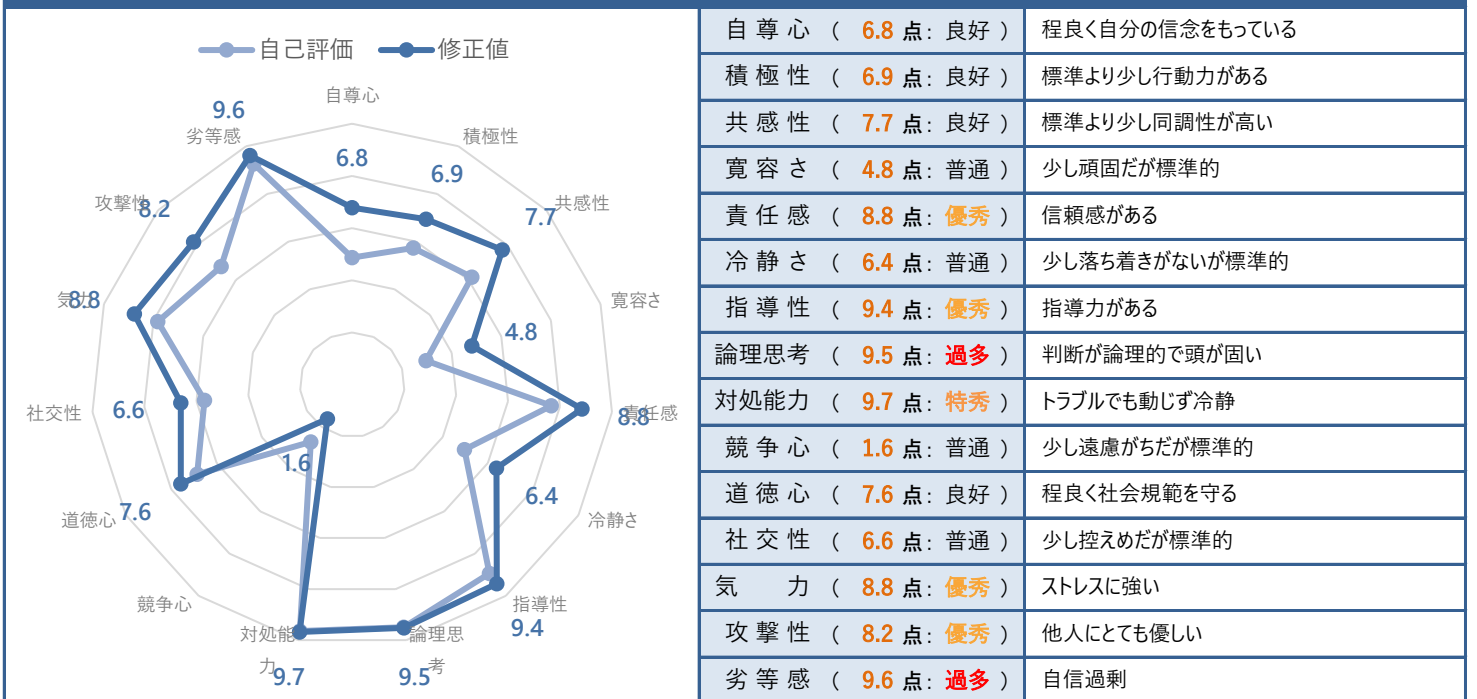
年齢	■歳	性別	■	氏名	BIG5-BASIC	Mail	big5basic@gmail.com
----	----	----	---	----	------------	------	---------------------

- ▶ この診断結果はあなたの現在の性格診断書です。結果を通して個人の分析に役立てて下さい。
- ▶ 下の「ビッグファイブ+ストレス尺度グラフ」と「主要15尺度レーダーチャート」の2つのグラフは、本人の評価をそのまま反映した「自己評価 (→)」と、回答傾向を考慮し、統計データに基づいて自己評価に修正を加えた「修正値 (←)」の2つのラインで構成されています。自己認知の数値と修正値を比較することで自分に対する評価のギャップを視覚的に把握することができます。
- ▶ 10点満点中 5 点が平均値となっています。それぞれ平均より高いか低いかで個人の性格傾向を判断して下さい。また平均に達していない部分がある場合はそこを伸ばすよう心がけて下さい。
- ▶ 下段の「主要15尺度レーダーチャート」のグラフは、それぞれの得点に応じて「不良」、「不安」、「普通」、「良好」、「優秀」、「過多 or 特秀」の6段階で評価しています。「自尊心」、「積極性」、「共感性」、「論理思考」、「冷静さ」、「責任感」、「積極性」、「自尊心」の高すぎると良くない6尺度に関しては「過多」と表示しています。それぞれの評価文を参考に、自己分析に役立てて下さい。

ビッグファイブ+ストレス尺度グラフ (あなたの性格を7つの尺度によって表現します)



主要15尺度レーダーチャート (社会適応力に関する項目をピックアップしています)



総合評価解説 (自己評価に基づき、7つの評価文によって個人の全体像を把握します)

主要項目	評 価 文
総合判定	<ul style="list-style-type: none"> 最も特徴的な性格は「 考えることを好む、自分に劣等感をもたない性格 」です。 管理職適応度は「 70 点 (自己評価 59) 」です。(100点満点中) 営業職適応度は「 92 点 (自己評価 74) 」です。(100点満点中) 経営者適応度は「 87 点 (自己評価 75) 」です。(100点満点中) 社会人適応度は「 96 点 (自己評価 79) 」です。(100点満点中)
検査の信頼性 偏差値「 45 」	<ul style="list-style-type: none"> 検査の信頼性は「 A 」です。(S、A～Dまでの5段階評価) <p>この結果は信頼できます。とても真剣な態度で受けたことが考えられます。この検査に対し、見栄を張ったり悲観的に回答した可能性は低いでしょう。自分の欠点を少し認めすぎて回答した可能性があります。少し心理的問題があるように回答した可能性が考えられます。以上のことを考慮し、以下の文章を読んで下さい。</p>
交流力 偏差値「 56 」 (自己評価 52)	<ul style="list-style-type: none"> 交流力は100点満点中「 68 点 (自己評価 56) 」です。 <p>総合的に、平均的な外向性です。心は外向きで、打たれ強さは標準的で、対人関係ではあまり人に気を遣いません。また、社交性は程良く、人前をあまり気にする方ではなく、社交的な場所では人当たりの良さを強調し、自信があります。</p>
調和力 偏差値「 59 」 (自己評価 54)	<ul style="list-style-type: none"> 調和力は100点満点中「 81 点 (自己評価 65) 」です。 <p>総合的に自分よりやや他人を優先する、協調性がある人と言えるでしょう。人に対する思いやりの気持ちは標準的で、他人に敵意を感じたときは、その敵意が表に出ないように隠し、敵意がないことを強調します。また、人の気持ちには少し鈍感で、他人に無関心なところがあります。自分の心理的問題や精神的な不安を認めることができ、心に余裕があるため、人に対して融通を利かすことができるでしょう。他人には肯定的に接することを心がけているため、人に協力的です。非社会的行動を起こす可能性は少なく、法律などの社会的規範をとても尊重する傾向にあります。</p>
社会適応力 偏差値「 61 」 (自己評価 56)	<ul style="list-style-type: none"> 社会適応力は100点満点中「 85 点 (自己評価 71) 」です。 <p>総合的に真面目で、社会性のある人と言えるでしょう。勤勉で、良識性が高く、物事に対する判断は感情的なものに左右される傾向にあります。人の考えに対してはとても寛容で、責任感があり、人から信頼されています。一方、自分に対しては、全く劣等感を感じていません。</p>
精神力 偏差値「 64 」 (自己評価 59)	<ul style="list-style-type: none"> 精神力は100点満点中「 91 点 (自己評価 82) 」です。 <p>総合的に落ち着いた人と言えるでしょう。心が穏やかで、感情が安定し、のんきで受動的で、攻撃的な感情がわき起こったとしても、それを認めようとしません。また、人に対する不信感は標準的で、不安や緊張はなく、神経質になることはほとんどないでしょう。</p>
創造力 偏差値「 68 」 (自己評価 64)	<ul style="list-style-type: none"> 創造力は100点満点中「 95 点 (自己評価 92) 」です。 <p>総合的に知的感性がとても高い人と言えるでしょう。物事に対してかなり洗練した考え方をします。議論の場では、とても我が強く、独創的で、自分の考えにかなり自信を持っています。自分の能力にかなりの自信があり、他人に頼ることはあまり考えません。また、決断力は平均的で、自分の知識や経験を人に伝えることに優れ、高い指導力を持っているでしょう。思考方法は現実的で、物事を論理的に考えることが出来ます。</p>
ストレス状況 偏差値「 39 」 (自己評価 44)	<ul style="list-style-type: none"> ストレス状況は100点満点中「 83 点 (自己評価 72) 」です。 <p>総合的に、現在あまりストレスを感じていないでしょう。楽観的な傾向にあり、不安や心配事はあまりなく、気楽な状態です。緊張は適度であり、深刻な不安感を感じていません。強いストレスを感じている兆候はありません。また、心労の水準は低く、精神的に疲れてはいません。心に問題を抱えている可能性はとても低いでしょう。</p>
ストレス耐性 偏差値「 61 」 (自己評価 56)	<ul style="list-style-type: none"> ストレス耐性は100点満点中「 84 点 (自己評価 71) 」です。 <p>総合的に、ストレスに強い人と言えるでしょう。問題対処能力に優れ、あらゆる状況下で冷静な判断が出来るでしょう。また、ストレスを受けても不安や緊張に捕われにくいです。ストレスを真正面から捉え、その原因を執拗なまでに分析する傾向があります。また、精神的に異常な部分はまったくみられません。</p>

パフォーマンス・プロフィール (分析結果から得られた30の資質からあなたの強みや弱みを知ることができます)

- ▶ 社会人にとって重要な能力である「交流力」、「調和力」、「社会適応力」、「精神力」、「想像力」の5つに含まれる30の資質を順位付けし、あなたの最も特徴的な強みである上位5資質と、逆にあなたの弱点である下位5資質をピックアップしています。
- ▶ あなたの強みや弱みを理解して、よりよい社会生活を送るための自己分析に役立ててください。

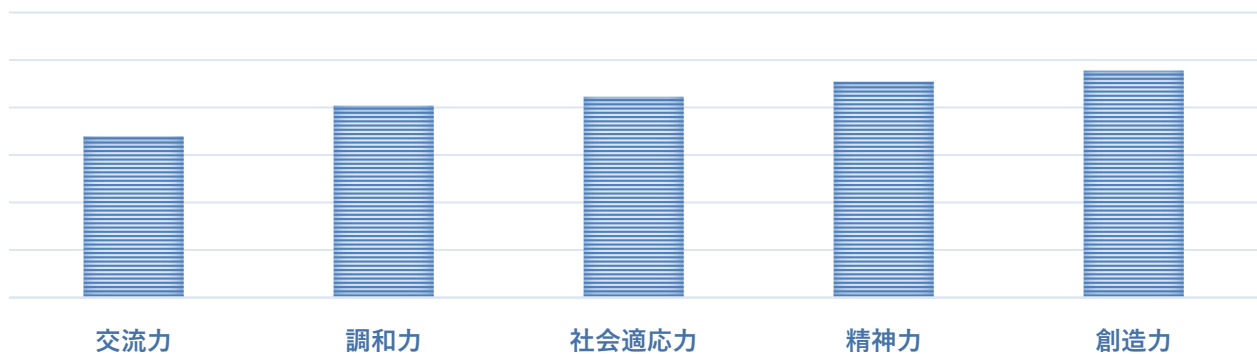
あなたの強み上位5資質 (30資質の内、上位10までの資質をピックアップしています)

- | | |
|--|--------------------------|
| 1位 「 自己肯定 」 → 自分に肯定的 | 6位 「 独立心 」 → 自分で判断ができる |
| 2位 「 平常心 」 → 不安や緊張を感じにくい | 7位 「 勤勉性 」 → 勤勉 |
| 3位 「 好奇心 」 → 考えることを好む | 8位 「 情緒安定性 」 → 心が落ち着いている |
| 4位 「 自己主張 」 → 自己主張ができる | 9位 「 温厚さ 」 → 温厚 |
| 5位 「 教育能力 」 → 指導力がある | 10位 「 鈍感力 」 → 鈍感 |

あなたの弱み下位5資質 (全30資質の内、下位10までの資質をピックアップしています)

- | | |
|---|-------------------------------|
| 30位 「 判断力 」 → 感情的に物事を判断する | 25位 「 活発性 」 → 社交的な場を好まない |
| 29位 「 忍耐力 」 → 打たれ弱い | 24位 「 社会的責任 」 → 社会性が低い |
| 28位 「 リーダーシップ 」 → 決断力が低い | 23位 「 素直さ 」 → 融通が利かない |
| 27位 「 他者肯定 」 → 他人に否定的 | 22位 「 対人積極性 」 → 対人関係が消極的 |
| 26位 「 社交力 」 → 人前に入るのを好まない | 21位 「 協調性 」 → 他人への思いやりの気持ちが弱い |

5つの能力のバランスグラフ (「交流力」「調和力」「社会適応力」「精神力」「想像力」のバランスをグラフで可視化しています)



全要素順位表 (5つの能力別に30資質すべての順位を表示しています)

交流力		調和力		社会適応力		精神力		創造力	
外向性	17	協調性	21	勤勉性	7	情緒安定性	8	好奇心	3
対人積極性	22	平和主義	12	判断力	30	温厚さ	9	独立心	6
活発性	25	鈍感力	10	共感性	13	自制心	15	リーダーシップ	28
社交力	26	素直さ	23	自己肯定	1	寛大心	19	自己主張	4
忍耐力	29	他者肯定	27	良識性	16	平常心	2	教育能力	5
自信	14	社会的責任	24	責任感	11			思考力	18
		規範の遵守	20						

詳細項目の得点および評価（自己評価に修正を加え、各尺度を100点満点、6段階で評価しています）

尺度	尺度解説	素点 →	修正点	評価
Va	見栄を張った傾向（高：自分のことを建前的に回答／低：悲観的に回答）	45 →	45点	普通
Ti	本音を隠した傾向（高：自分を良く見せようと回答／低：自分の欠点を認めすぎた回答）	19 →	19点	普通
Neg	防衛・否定的な傾向（高：自分の悪いところを認めずに回答／低：悪いところを大げさに回答）	27 →	27点	普通
E	外向性（高：元気が良く積極的／低：おとなしく無口）	69 →	75点	良好
Ins	無遠慮・横柄さ（高：対人関係がかなり外向的／低：対人関係に内気で消極的）	57 →	69点	良好
Wit	引きこもり度（高：社会的接触を好む／低：社会的接触を好まない）	51 →	65点	普通
Soc	社会的不適応度（高：社交的である／低：社交性がない）	56 →	65点	普通
Bs	打たれ強さ（高：打たれ強く他人に鈍感／低：打たれ弱く他人に気を遣う）	19 →	34点	普通
Ov	自信過剰（高：自信過剰／低：自信がない）	71 →	78点	良好
A	協調性（高：温かく親切／低：疑い深く利己的）	58 →	70点	良好
Ef	八方美人（高：過度に敵意のなさを強調する／低：敵意を隠さない）	63 →	78点	良好
Sus	猜疑心（高：他人に鈍感で無関心／低：頑固で怒りっぽい）	89 →	83点	優秀
Pla	性格のひねくれ具合（高：素直で融通が利く／低：不安や敵意を表に出さず固い印象）	82 →	68点	良好
Sel	利己的（高：他人に肯定的で協調性がある／低：他人に否定的で誠意がない）	44 →	59点	普通
AS	非社会的行動（高：常識的で非社会的行動を起こしにくい／低：非社会的、型破りな行動を起こしやすい）	70 →	66点	普通
Sm	社会規範を尊重（高：社会的規範を尊重する／低：社会的規範を尊重しない）	58 →	71点	良好
C	勤勉性（高：責任感があり仕事熱心／低：根気がなく無責任）	79 →	88点	優秀
Cal	冷静さ（高：冷静な判断が出来る／低：判断が感情的）	16 →	26点	普通
Pr	偏見（高：人の考えに寛容で心が広い／低：偏見が強く心が狭い）	67 →	78点	良好
Ic	劣等感（高：劣等感が弱い／低：劣等感が強い）	98 →	99点	特秀
Gc	良識性（高：良識がある／低：良識性が低い）	69 →	76点	良好
Res	責任感・義務感（高：責任感があり信頼できる／低：責任感がなく信頼できない）	64 →	79点	良好
N	情動性（高：心が安定し気楽／低：悩みやすく神経質）	80 →	87点	優秀
Emu	競争心（高：のんきで受動的／低：攻撃的で競争心が強い）	73 →	84点	優秀
Ai	攻撃衝動（高：攻撃衝動が抑えられる／低：攻撃衝動が抑えられない）	61 →	77点	良好
Tol	寛大さ、心の広さ（高：他人に寛大／低：他人に不信感を持つ）	59 →	71点	良好
Nt	神経質（高：情緒が安定している／低：不安や緊張が高い）	97 →	99点	特秀
O	創造性（高：知識の範囲が広く創造的／低：好奇心に乏しく考えるのが苦手）	99 →	99点	特秀
Dep	依存心（高：独立的である／低：依存心が強い）	87 →	93点	優秀
Is	リーダーシップ（高：確信が強く障害を克服／低：自己主張せず、他人に責任をとってもらう）	53 →	49点	普通
Sab	自己否定（高：自信があり自己主張できる／低：自信がなく他人の影響を受けやすい）	95 →	97点	過多
Edu	教育能力（高：自分の知識を人に教えるのが得意／低：人に教えるのが苦手）	90 →	95点	優秀
Log	論理的思考（高：物事を論理的現実的に考える／低：頭が固く皮肉的）	70 →	72点	良好
Pes	悲観的（高：楽観的／低：悲観的）	66 →	65点	普通
Jit	不安感（高：不安や心配を容認し自信がある／低：罪悪感が強く将来に不安を持つ）	90 →	95点	優秀
Fe	恐怖心（高：落ち着いて不安感はあまり無い／低：落ち着きがなく常に不安）	48 →	59点	普通
Su	極度なストレス（高：強いストレスを受けていない／低：強いストレスを受けている）	62 →	75点	良好
Anx	心労の度合（高：精神的に疲れていない／低：精神的に疲れている）	70 →	82点	優秀
Ph	心の問題（高：心の問題を抱えていない／低：心の問題を抱えている）	73 →	84点	優秀
Pro	問題対処能力（高：問題対処能力がある／低：問題対処能力が低い）	96 →	97点	特秀
Sen	感受性（高：ストレス状況で不安や緊張に捕らわれにくい／低：感受性が高くストレスに弱い）	58 →	69点	良好
Sst	ストレスの受け止め方（高：ストレスから逃げない／低：ストレスから逃げようとする）	86 →	94点	優秀
N	正常性（高：精神的に重大な問題を抱えていない／低：問題を抱えている）	91 →	96点	特秀
V	テストの信頼性（高：建前的に回答し高得点化／低：悲観的に回答し低得点化）	32 →	54点	良好
TE	交流力（高：人間関係を築くのが上手／低：人間関係を築くのが下手）	56 →	68点	良好
TA	調和力（高：他人に友好的／低：他人に無関心）	65 →	81点	優秀
TC	社会適応力（高：まじめで社会性がある／低：不真面目で社会性がない）	71 →	85点	優秀
TN	精神力（高：精神が安定している／低：精神が不安定である）	82 →	91点	優秀
TO	創造力（高：知的活動を好む／低：知的活動を好まない）	92 →	95点	特秀
Str	ストレス状況（高：あまりストレスを感じていない／低：ストレスを感じている）	72 →	83点	優秀
StrT	ストレス耐性（高：ストレスに強い／低：ストレスに弱い）	71 →	84点	優秀

▶ 評価には、それぞれ得点に応じ「不良（1～5点）」、「不安（6～14点）」、「普通（15～67点）」、「良好（68～79点）」、「優秀（80～95点）」、「過多 or 特秀（96～100点）」という6段階評価を表示しています。「不良」や「過多」と表示されている部分は注意が必要な部分です。『尺度解説』を参考に、個人の分析に役立ててください。

性格プロフィール（診断結果を分析し、性格的な特徴を把握します）

- ▶ 結果の信頼性 「 A 」 （結果の信頼性をS、A～Dの5段階で評価しています）

検査に対し真摯な態度で受けたことが考えられます。従って以下の性格分析は本来の自分を反映している可能性が高いです。

性格タイプ（ビッグファイブから個人の性格タイプを表現します）

- **O+C+** 「 **努力家** 」

勤勉性と知的感性が高い「努力家」です。勤勉性の面では、感情的になることなく、冷静で客観的な判断を下します。また、人に対しても寛容で、自分より人の考えを優先することができ、責任感があるため、人から信頼されます。知性の面では、議論の場では、我が強く、独創的で、自分の考えに自信を持っています。自分の能力に自信があり、他人に頼ることはあまり考えません。また、自分の知識や経験を人に伝えることができ、指導力があります。思考方法は現実的で、柔軟性があり、物事を論理的に考えることを好みます。努力家の性格傾向は、物事を考えることが好きで、責任感も強く、人にひなむきな印象を与えます。

相対的な性格長所（あなたの性格を相対的にとらえ、偏差値の高い項目をピックアップします）

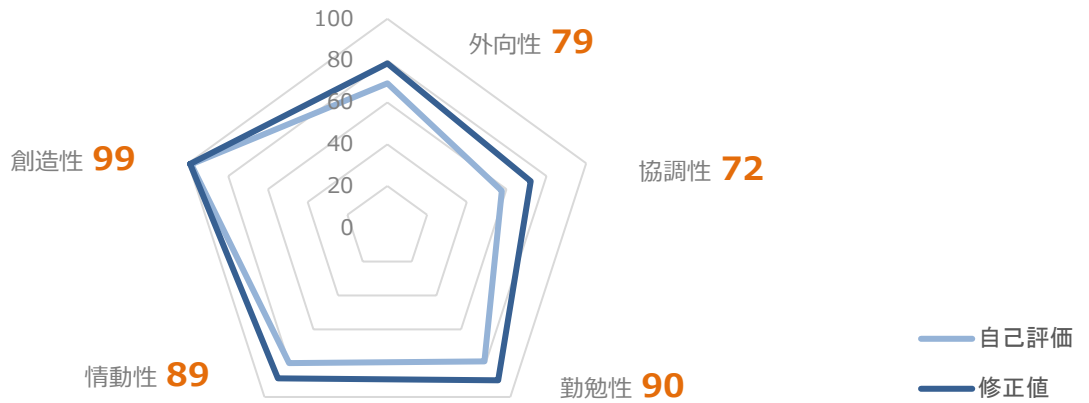
- Play（性格のひねくれ具合）：融通が利く Ic（劣等感）：劣等感がない N（情緒安定性）：心が落ち着いている Nt（神経質）：不安や緊張を感じにくい O（知的的好奇心）：考えることを好む OSab（自己否定）：独立的で他人に頼らない Edu（教育能力）：指導力がある Jit（不安感）：気楽 Pro（問題対処能力）：問題対処能力に優れている Sst（ストレスの受け止め方）：ストレスを受けとめる N（正常性）：精神的異常がない

相対的な性格短所（あなたの性格を相対的にとらえ、偏差値の低い項目をピックアップします）

- 特記事項なし

性格的注意点（あなたの性格的の中で相対的に個性が強すぎる部分をピックアップしています）

- 特記事項なし



■ 外向性の偏差値は「 58（自己評価 55）」です。100点満点中「 79 点（自己評価 69 点）」です。

外向的な特徴が目立ち、社会的でエネルギッシュな性格です。新しい人との出会いや刺激的な活動を求め、社会的なイベントやチームプレイを楽しむことが好きです。エネルギーを周囲に分け与える存在として活躍します。

💡 外向性の改善点・アドバイス

社会的なイベントやチームプレイを楽しむ一方で、自分自身の時間も大切にしましょう。内省の時間を確保することで、より充実感を得られるでしょう。自身のエネルギーを周囲に分け与えることは素晴らしいですが、自己ケアも重要です。バランスを保つために休息やリラクセスを取り入れることを考えてみてください。

■ 協調性の偏差値は「 56（自己評価 52）」です。100点満点中「 72 点（自己評価 58 点）」です。

他人との協力や共感を大切にできるバランスの取れた性格です。思いやりのある態度を持ちながら、自分の意見や要望を適度に表現することができます。人間関係を築くことに積極的で、チームプレイや協力を重視します。

💡 協調性の改善点・アドバイス

他人との協力を重視する一方で、自分の意見や要望も遠慮せずに表現することが大切です。適切なバランスを保ちつつ、チーム内での自己主張も意識してみましょう。共感の姿勢を持ちながらも、異なる意見や視点を尊重することも忘れずに行いましょう。多様な考えを受け入れることで、より富んだコミュニケーションが可能になります。

■ 勤勉性の偏差値は「 63（自己評価 58）」です。100点満点中「 90 点（自己評価 79 点）」です。

目標に向かって計画的に行動し、責任感が強い性格です。時間管理が得意で、効率的に仕事をこなすことができます。目標達成に向けて自己鍛錬を惜しまず、常に向上心を持ち続けます。

💡 勤勉性の改善点・アドバイス

目標を持つことは、モチベーションを高めるために役立ちます。小さな目標から始めて徐々に大きな目標を設定することで、自己管理能力をさらに向上させることができます。カレンダーやリストを使って予定を管理することで、計画性を向上させましょう。

■ 情動性の偏差値は「 62（自己評価 58）」です。100点満点中「 89 点（自己評価 80 点）」です。

基本的には穏やかで心が安定していますが、ときどき気になることがあったり、ストレスや不安を感じることもあります。普段は冷静で、感情が揺れ動くことはありません。感受性を持ちながら、うまく感情をコントロールする方法を知っています。

💡 情動性の改善点・アドバイス

普段は冷静で心が安定している一方で、気になることやストレスを感じる際には、マインドフルネスやリラクゼーション等の感情をコントロールする方法を活用し、心の平静を保つことを心掛けてみてください。感受性を大切にしながらも、感情の揺れに柔軟に対処するための手段を見つけることが重要です。

■ 創造性の偏差値は「 74（自己評価 72）」です。100点満点中「 99 点（自己評価 99 点）」です。

非常に開放的な性格で、常に新しい知識やアイデアを求めています。創造的な分野での活動や専門的な興味に没頭し、革新的なアイデアを発展させることが得意です。伝統的な枠組みを超えて思考し、大胆なアプローチで問題に取り組むことができます。

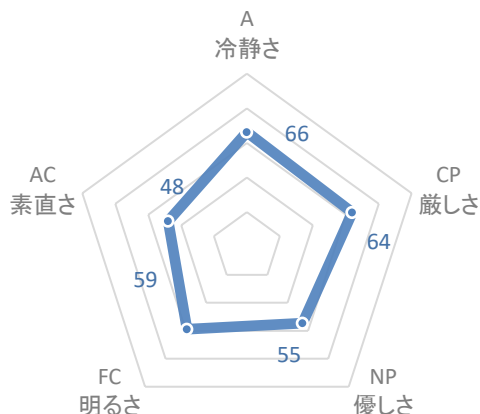
💡 創造性の改善点・アドバイス

新しい知識やアイデアを求める姿勢を維持しながら、既知の知識を更に深めることも大切です。広範な興味を持つ一方で、専門分野での専門知識を高めていくことを意識してみてください。革新的なアイデアを発展させる能力を活かす一方で、実行可能で現実的な計画や具体的な行動計画を考えることも大切です。

現在の心の状態（診断結果から今の心の状態を把握します）

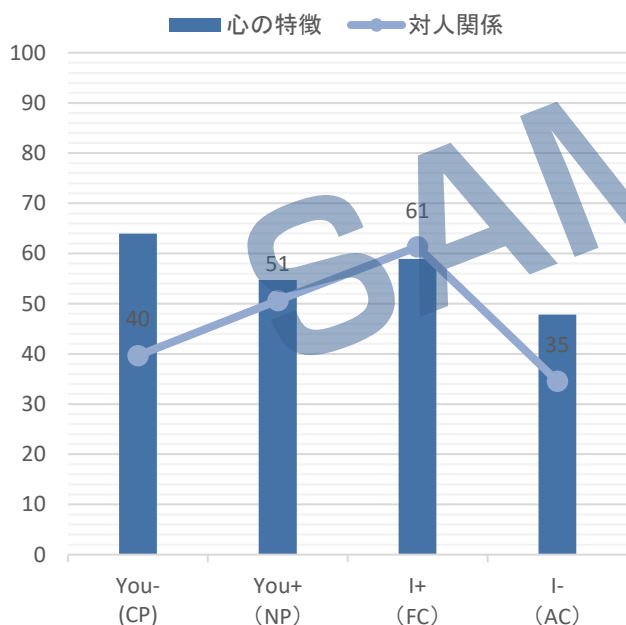
- ▶ 本シートの結果は、性格の良い部分や悪い部分を見つけるものではありません。自分の現在の心の状態を「**心の特徴**」、「**対人関係と自己認知の歪み**」、「**心のバランス**」という3つの視点から分析することで、自己の理解を深めていきます。下記のグラフを参考に自分の心の状態を良く把握し、自分らしく生活するためのヒントとして役立ててください。

心の特徴（現在の精神状態）



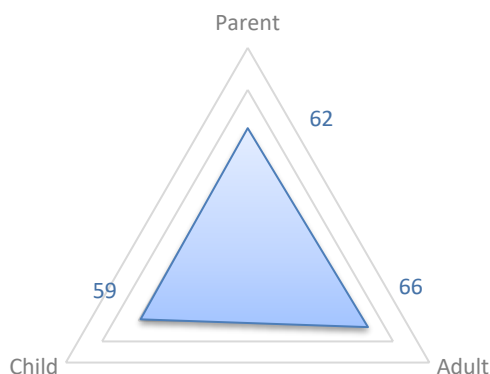
- **CP** (Critical Parent) 厳格な親：高いほど信念があり責任感が強い、低いと融通が利きおろかな印象。
- **NP** (Nurturing Parent) 寛容な親：高いほど温かく、世話好き、低いとクールな印象。
- **A** (Adult) 成人：高いほど冷静で論理的、低いと損得にこだわらない印象。
- **FC** (Free Child) 自由な子供：高いと好奇心旺盛で活発、低いとおだやかな印象。
- **AC** (Adapted Child) 従順的な子供：高いほど協調的で慎重、低いと裏表のない印象。

対人構造と認知の歪み（自分と他人に対する態度）



- 折れ線グラフはあなたの対人構造を示しています。対人構造は心の特徴と一致する部分があり、それを棒グラフに示しています。両方を比較することであなたの自己認知の歪みが分かります。
- **I+** (自己の肯定)：高い場合は自分を押しやけることなく自由な状態にあります。**FC** (明るさ)との間にズレが生じている場合は自己主張・利己的な感情に無理が生じています。
- **I-** (自己の否定)：高いほど自分にあまり自信がない状態にあります。**AC** (素直さ)との間にズレが生じている場合は自分に対する孤立感や劣等感に無理が生じています。
- **You+** (他者の肯定)：高いと他人に親切で思いやりがある状態にあります。**NP** (優しさ)とズレが生じている場合は他人への協調性や共存の意識に無理が生じています。
- **You-** (他者の否定)：高いと他者理解に欠けている状態にあります。**CP** (厳しさ)との間にズレが生じている場合は他人への独善的・排他的な感情に無理が生じています。

心のバランス（日常生活における考え方）



- **P** (Parent) 親、**A** (Adult) 成人、**C** (Child) 子供のバランスを見ることで現在のあなたの心理状況が分かります。
- **P**、**A**、**C**がバランス良くある人は心がうまく調和しています。
- **P**の比率が高い人はこれまでの経験で身につけてきた価値感など、過去の経験が強く働いている状態です。
- **A**の比率が高い人は事実に基づいて物事を理解しようとする現実的思考が強く働いている状態です。
- **C**の比率が高い人は過去の経験に影響されないその人の本来的な部分が強く働いている状態です。