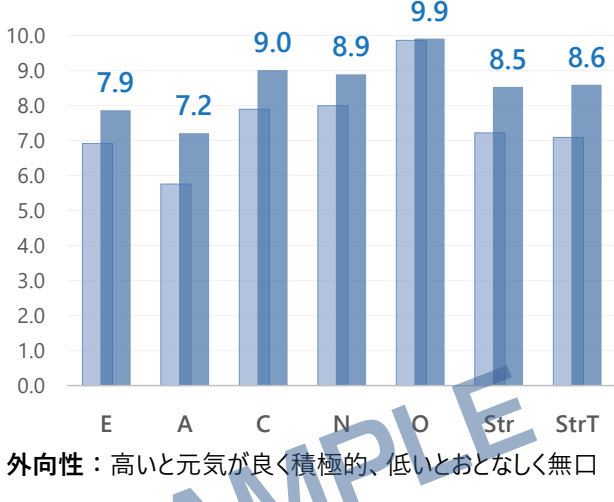


## BIG5-PRO (簡易版)

個性評価ツール  
(Self Assessment Tool)

## ビッグファイブ+ストレス尺度グラフ (あなたの性格を7つの尺度で表現)



- E 外向性：高いと元気が良く積極的、低いとおとなしく無口
- A 協調性：高いほど温かく親切、低いと疑い深く、利己的
- C 勤勉性：高いほど責任感があり、仕事に熱心、低いと根気がなく無責任
- N 情動性：高いと心が安定し気楽、低いと悩みやすく神経質
- O 創造性：高いほど知識の範囲が広く創造的、低いと好奇心に乏しく、考えるのが苦手
- Str ストレス状況：現在のストレス状況、高いと気楽な、低いとストレスを感じている状態
- StrT ストレス耐性：高いとストレスに強く、低いとストレスに弱い

## 主要15尺度レーダーチャート (社会適応力に関係する項目をピックアップ)



自尊心	6.8 点：良好 → 程良く自分の信念をもっている
積極性	6.9 点：良好 → 標準より少し行動力がある
共感性	7.7 点：良好 → 標準より少し同調性が高い
寛容さ	4.8 点：普通 → 少し頑固だが標準的
責任感	8.8 点：優秀 → 信頼感がある
冷静さ	6.4 点：普通 → 少し落ち着きがないが標準的
指導性	9.4 点：優秀 → 指導力がある
論理思考	9.5 点：過多 → 判断が論理的で頭が固い
対処能力	9.7 点：特秀 → トラブルでも動じず冷静
競争心	1.6 点：普通 → 少し遠慮がちだが標準的
道徳心	7.6 点：良好 → 程良く社会規範を守る
社交性	6.6 点：普通 → 少し控えめだが標準的
気力	8.8 点：優秀 → ストレスに強い
攻撃性	8.2 点：優秀 → 他人にとっても優しい
劣等感	9.6 点：過多 → 自信過剰

## 総合判定 (自己評価に基づき、評価文によって個人の全体像を把握)

- 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。
- 営業職適応度は「 **92 点 (自己評価 74)** 」です。
- 経営者適応度は「 **87 点 (自己評価 75)** 」です。
- 社会人適応度は「 **96 点 (自己評価 79)** 」です。

## 検査の信頼性

- 検査の信頼性は「 **A** 」です。(S、A～Dまでの5段階評価)

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。

## 交流力

- 交流力は「 **68 点 (自己評価 56)** 」です。

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。

## 調和力

- 調和力は「 **81 点 (自己評価 65)** 」です。

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尊重する傾向にあります。

## 社会適応力

- 社会適応力は「 **85 点 (自己評価 71)** 」です。

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。

## 精神力

- 精神力は「 **91 点 (自己評価 82)** 」です。

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。

## 創造力

■ 創造力は「 95 点(自己評価 92 ) 」です。

総合的に知的感性がとて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。

## ストレス状況

■ ストレス状況は「 83 点(自己評価 72 ) 」です。

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低いでしょう。

## ストレス耐性

■ ストレス耐性は「 84 点(自己評価 71 ) 」です。

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らわれにくいです。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。

## あなたの強み上位 5 資質 (30資質の内、上位 5 の資質をピックアップ)

- 1位「 **自己肯定** 」 → **自分に肯定的**
- 2位「 **平静心** 」 → **不安や緊張を感じにくい**
- 3位「 **好奇心** 」 → **考えることを好む**
- 4位「 **自己主張** 」 → **自己主張ができる**
- 5位「 **教育能力** 」 → **指導力がある**

## あなたの弱み下位 5 資質 (30資質の内、下位 5 の資質をピックアップ)

- 30位「 **判断力** 」 → **感情的に物事を判断する**
- 29位「 **忍耐力** 」 → **打たれ弱い**
- 28位「 **リーダーシップ** 」 → **決断力が低い**
- 27位「 **他者肯定** 」 → **他人に否定的**
- 26位「 **社交力** 」 → **人前に出るのを好まない**

## 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)

### 交流力

外向性	17
対人積極性	22
活発性	25
<b>社交力</b>	<b>26</b>
忍耐力	29
自信	14

### 調和力

協調性	21
平和主義	12
鈍感力	10
素直さ	23
<b>他者肯定</b>	<b>27</b>
社会的責任	24
規範の遵守	20

### 社会適応力

勤勉性	7
<b>判断力</b>	<b>30</b>
共感性	13
<b>自己肯定</b>	<b>1</b>
良識性	16
責任感	11

### 精神力

情緒安定性	8
温厚さ	9
自制心	15
寛大心	19
<b>平静心</b>	<b>2</b>

### 創造力

<b>好奇心</b>	<b>3</b>
独立心	6
<b>リーダーシップ</b>	<b>28</b>
<b>自己主張</b>	<b>4</b>
<b>教育能力</b>	<b>5</b>
思考力	18

## 詳細項目の得点および評価 (自己評価に修正を加え、各尺度を評価)

尺度	尺度	解説	素点	→	修正点	評価
Va	見栄を張った傾向		45	→	45	普通
Ti	本音を隠した傾向		19	→	19	普通
Neg	防衛・否定的な傾向		27	→	27	普通
E	外向性		69	→	75	良好
Ins	無遠慮・横柄さ		57	→	69	良好
Wit	引きこもり度		51	→	65	普通
Soc	社会的不適応度		56	→	65	普通
Bs	打たれ強さ		19	→	34	普通
Ov	自信過剰		71	→	78	良好
A	協調性		58	→	70	良好
Ef	八方美人		63	→	78	良好
Sus	猜疑心		89	→	83	優秀
Pla	性格のひねくれ具合		82	→	68	良好
Sel	利己的		44	→	59	普通
AS	非社会的行動		70	→	66	普通
Sm	社会規範を尊重		58	→	71	良好
C	勤勉性		79	→	88	優秀
Cal	冷静さ		16	→	26	普通
Pr	偏見		67	→	78	良好
Ic	劣等感		98	→	99	特秀
Gc	良識性		69	→	76	良好
Res	責任感・義務感		64	→	79	良好
N	情緒安定性		80	→	87	優秀
Emu	競争心		73	→	84	優秀
Ai	攻撃衝動		61	→	77	良好
Tol	寛大さ、心の広さ		59	→	71	良好
Nt	神経質		97	→	99	特秀
O	知的好奇心		99	→	99	特秀
Dep	依存心		87	→	93	優秀
Is	リーダーシップ		53	→	49	普通
Sab	自己否定		95	→	97	過多
Edu	教育能力		90	→	95	優秀
Log	論理的思考		70	→	72	良好
Pes	悲観的		66	→	65	普通
Jit	不安感		90	→	95	優秀
Fe	恐怖心		48	→	59	普通
Su	極度なストレス		62	→	75	良好
Anx	心労の度合		70	→	82	優秀
Ph	心の問題		73	→	84	優秀
Pro	問題対処能力		96	→	97	特秀
Sen	感受性		58	→	69	良好
Sst	ストレスの受け止め方		86	→	94	優秀
N	正常性		91	→	96	特秀
V	テストの信頼性		32	→	54	良好
TE	交流力		56	→	68	良好
TA	調和力		65	→	81	優秀
TC	社会適応力		71	→	85	優秀
TN	精神力		82	→	91	優秀
TO	創造力		92	→	95	特秀
Str	ストレス状況		72	→	83	優秀
StrT	ストレス耐性		71	→	84	優秀

「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)」の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 (あなたの性格の偏差値の高い項目をピックアップ)

- 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

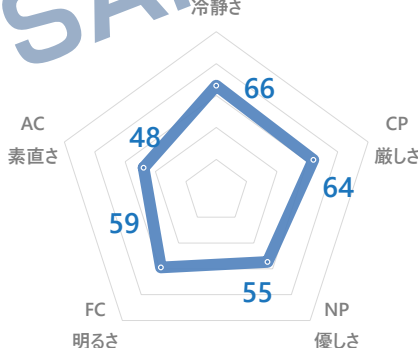
## 相対的な性格短所 (あなたの性格の偏差値の低い項目をピックアップ)

- 特記事項なし

## 性格的注意点 (あなたの性格で個性が強すぎる部分をピックアップ)

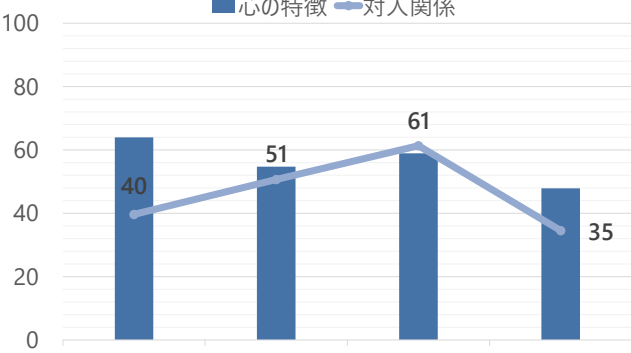
- 特記事項なし

## 心の特徴 (現在の精神状態)



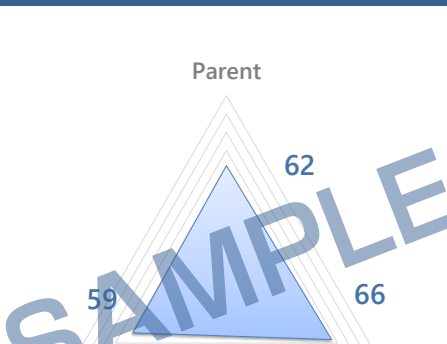
- NP (Nurturing Parent) 寛容な親 : 高いほど温かく、世話好き、低いとクールな印象。
- A (Adult) 成人 : 高いほど冷静で論理的、低いと損得にこだわらない印象。
- FC (Free Child) 自由な子供 : 高いと好奇心旺盛で活発、低いとおだやかな印象。
- AC (Adapted Child) 従順的な子供 : 高いほど協調的で慎重、低いと裏表のない印象。

## 対人構造と認知の歪み (自分と他人に対する態度)

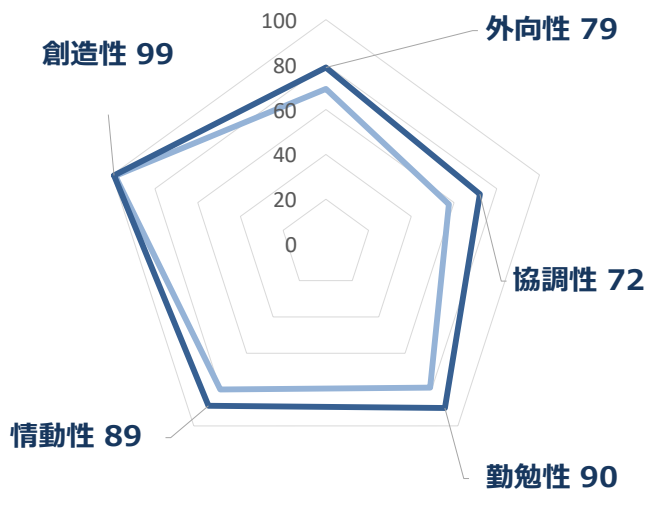


- I+ 自己肯定 : 高い場合は自分を押しさえつけることなく自由な状態にあります。FC (明るさ) との間にズレが生じている場合は自己主張・利己的な感情に無理が生じています。
- I- 自己否定 : 高いほど自分にあまり自信がない状態にあります。AC (素直さ) との間にズレが生じている場合は自分に対する孤立感や劣等感に無理が生じています。
- You+ 他者肯定 : 高いと他人に親切で思いやりがある状態にあります。NP (優しさ) とズレが生じている場合は他人への協調性や共存の意識に無理が生じています。
- You- 他者否定 : 高いと他者理解に欠けている状態にあります。CP (厳しさ) 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 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。



## 外向性

- 外向性は「 **79** 点(自己評価 **69** ) 」です。

外向的な特徴が目立ち、社交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

社交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ックスを取り入れることを考えてみてください。

## 協調性

- 協調性は「 **72** 点(自己評価 **58** ) 」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

- 勤勉性は「 **90** 点(自己評価 **79** ) 」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

- 情動性は「 **89** 点(自己評価 **80** ) 」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まりありません。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

- 創造性は「 **99** 点(自己評価 **99** ) 」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。