BIG5-PRO

個性評価ツール

（Self Assessment Tool）

SAMPLE

BIG5尺度 （１枚目）	▶ 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）	▶ 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）	▶ 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、あた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）	▶ 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）	▶ 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。
今の心の状態 （６枚目）	▶ 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。

パーソナリティー診断（自己分析シート）

実施日： 2023-03-03 20:29:45

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

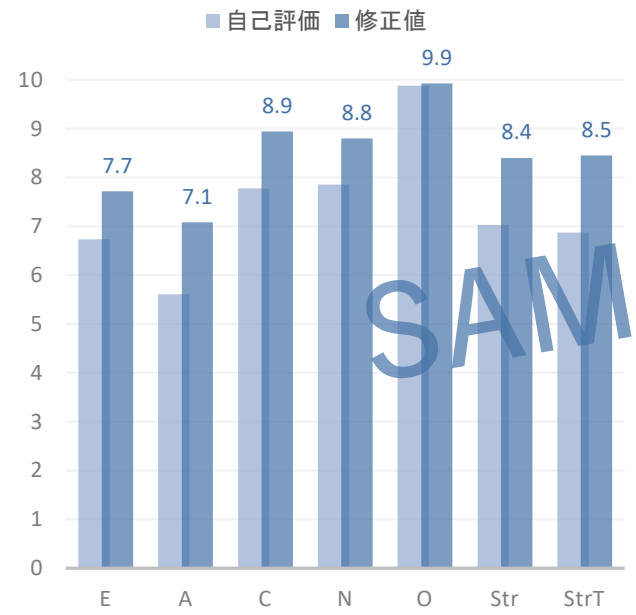
▶ この診断結果はあなたの現在の性格診断書です。結果を通して個人の分析に役立てて下さい。

▶ 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。

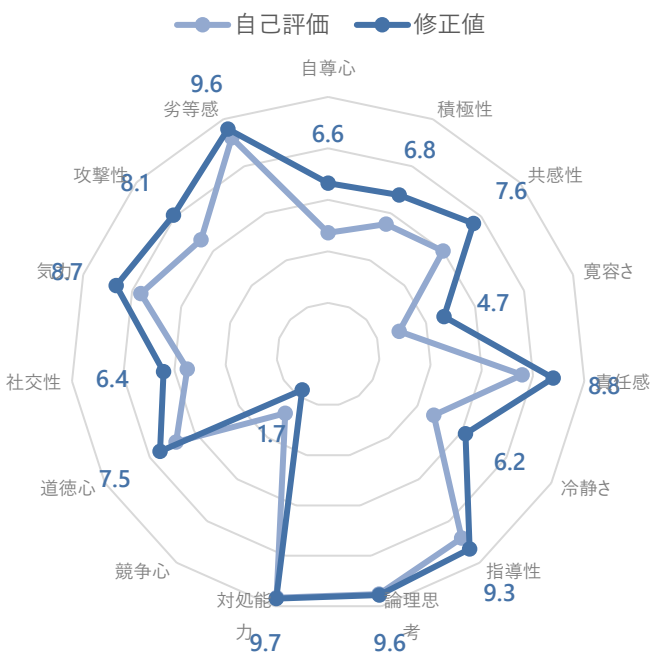
ビッグファイブ＋ストレス尺度グラフ（あなたの性格を7つの尺度によって表現します）



SAMPLE

- **E**（Extroversion）外向性：高いほど元気が良く積極的、低いとおとなしく無口な傾向。
- **A**（Agreeableness）協調性：高いほど温かく親切、低いと疑い深く、利己的な傾向。
- **C**（Conscientiousness）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な傾向。
- **N**（Neuroticism）情緒安定性：高いと心が安定し気楽、低いと悩みやすく神経質な傾向。
- **O**（Openness）知性：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、考えるのが苦手な傾向。
- **Str**（Stress）ストレス状況：現在のストレス状況、高いと気楽な状態で、低いとストレスを感じている。
- **StrT**（Stress Tolerance）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しています）



自 尊 心	（ 6.6 点：	普通 ）	少し自己主張に乏しいが標準的
積 極 性	（ 6.8 点：	良好 ）	標準より少し行動力がある
共 感 性	（ 7.6 点：	良好 ）	標準より少し同調性が高い
寛 容 さ	（ 4.7 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	（ 6.2 点：	普通 ）	少し落ち着きがないが標準的
指 導 性	（ 9.3 点：	優秀 ）	指導力がある
論理思考	（ 9.6 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	（ 1.7 点：	普通 ）	少し遠慮がちだが標準的
道 徳 心	（ 7.5 点：	良好 ）	程良く社会規範を守る
社 交 性	（ 6.4 点：	普通 ）	少し控えめだが標準的
気　　力	（ 8.7 点：	優秀 ）	ストレスに強い
攻 撃 性	（ 8.1 点：	優秀 ）	他人にとても優しい
劣 等 感	（ 9.6 点：	過多 ）	自信過剰

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	▪ 全体的な印象は「 考えることを好む、自分に劣等感をもたない人 」です。 ▪ 管理職適応度は「 67 点（自己評価 56 ）」です。（100点満点中） ▪ 営業職適応度は「 90 点（自己評価 72 ）」です。（100点満点中） ▪ 経営者適応度は「 85 点（自己評価 74 ）」です。（100点満点中） ▪ 社会人適応度は「 94 点（自己評価 77 ）」です。（100点満点中）
検査の信頼性 偏差値「 45 」	▪ 検査の信頼性は「 B 」です。（S、A～Dまでの5段階評価） この結果は少し不自然な所があります。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 偏差値「 55 」 （自己評価 51 ）	▪ 交流力は100点満点中「 66 点（自己評価 54 ）」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、対人関係は出過ぎることもなく、消極的なこともありません。また、社交性は程良く、人前では適度な対応ができ、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 偏差値「 59 」 （自己評価 53 ）	▪ 調和力は100点満点中「 79 点（自己評価 63 ）」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も尊重する傾向にあります。
社会適応力 偏差値「 60 」 （自己評価 55 ）	▪ 社会適応力は100点満点中「 83 点（自己評価 69 ）」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 偏差値「 64 」 （自己評価 59 ）	▪ 精神力は100点満点中「 90 点（自己評価 80 ）」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 偏差値「 68 」 （自己評価 64 ）	▪ 創造力は100点満点中「 95 点（自己評価 92 ）」です。 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。
ストレス状況 偏差値「 40 」 （自己評価 45 ）	▪ ストレス状況は100点満点中「 81 点（自己評価 70 ）」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、深刻な不安感は感じていません。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。
ストレス耐性 偏差値「 60 」 （自己評価 55 ）	▪ ストレス耐性は100点満点中「 83 点（自己評価 69 ）」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。

SAMPLE

パフォーマンス・プロファイル（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、あたな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）

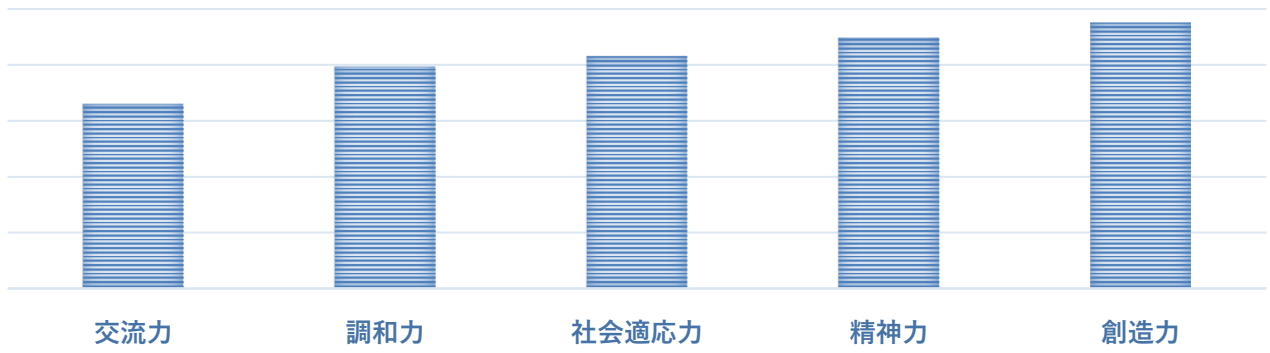
1 位	「創造性」	➡ 考えることを好む		6 位	「独立心」	➡ 自分で判断ができる
2 位	「自己肯定」	➡ 自分に肯定的		7 位	「勤勉性」	➡ 勤勉
3 位	「平静心」	➡ 不安や緊張を感じにくい		8 位	「情緒安定性」	➡ 心が落ち着いている
4 位	「自己主張」	➡ 自己主張ができる		9 位	「競争力」	➡ 競争心がある
5 位	「教育能力」	➡ 指導力がある		10 位	「鈍感力」	➡ 鈍感

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	「冷静さ」	➡ 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	「積極性」	➡ 対人関係が消極的
27 位	「他者肯定」	➡ 他人に否定的	22 位	「協調性」	➡ 他人への思いやりの気持ちが弱い
26 位	「社交性」	➡ 人前に出るのを好まない	21 位	「素直さ」	➡ 融通が利かない

SAMPLE

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

外向性	17
積極性	23
活発性	25
社交性	26
忍耐力	29
自信	13

調和力

協調性	22
平和主義	14
鈍感力	10
素直さ	21
他者肯定	27
社会的責任	24
規範の尊守	20

社会適応力

勤勉性	7
冷静さ	30
共感性	12
自己肯定	2
良識性	16
責任感	11

精神力

情緒安定性	8
競争力	9
自制心	15
寛容性	19
平静心	3

創造力

創造性	1
独立心	6
リーダーシップ	28
自己主張	4
教育能力	5
論理的思考	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）	43 → 43 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）	18 → 18 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）	26 → 26 点	普通
E	**外向性**（高：元気が良く積極的／低：おとなしく無口）	67 → 73 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）	55 → 68 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）	49 → 63 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）	54 → 63 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）	18 → 33 点	普通
Ov	**自信過剰**（高：自信過剰／低：自信がない）	70 → 77 点	良好
A	**協調性**（高：温かく親切／低：疑い深く利己的）	56 → 69 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）	62 → 77 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）	88 → 82 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）	83 → 69 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）	43 → 59 点	普通
AS	**非社会的行動**（高：非社会的行動を起こしにくい／低：非社会的行動を起こしやすい）	71 → 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）	57 → 70 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）	78 → 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）	15 → 24 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）	66 → 77 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）	67 → 74 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	**情緒安定性**（高：心が安定し気楽／低：悩みやすく神経質）	79 → 86 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）	72 → 83 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）	60 → 76 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）	60 → 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	**知的好奇心**（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／抵：自己主張せず、他人に責任をとってもらう）	52 → 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）	89 → 94 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）	64 → 64 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）	89 → 94 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）	46 → 57 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）	59 → 72 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）	68 → 80 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）	71 → 83 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 → 96 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）	57 → 68 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）	85 → 93 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）	90 → 95 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）	30 → 52 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）	54 → 66 点	普通
TA	**調和力**（高：他人に友好的／低：他人に無関心）	63 → 79 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）	69 → 83 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）	80 → 90 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）	70 → 81 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）	69 → 83 点	優秀

SAMPLE

▶ 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下さい。

性格プロファイル（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 「 B 」（結果の信頼性をS、A～Dの5段階で評価しています）

この検査はやや不自然なところがあります。建前的に自分を良く見せようと、あるいは逆に自分を悲観的に考えて回答した可能性があります。

中心的な性格特徴（5つの主要な性格特徴から個人のタイプを判断します）

- O+C+ 「 努力家 」

勤勉性と知性が高い「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　Nt（神経質）：不安や緊張を感じにくい　O（知的好奇心）：考えることを好む　0Sab（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

SAMPLE

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

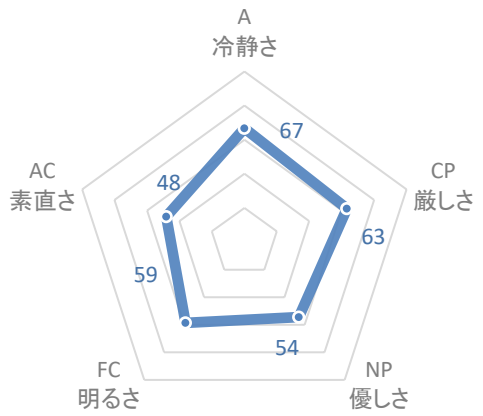
性格的注意点（あなたの性格的の中で相対的に個性が強すぎる部分をピックアップしています）

- 特記事項なし

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）

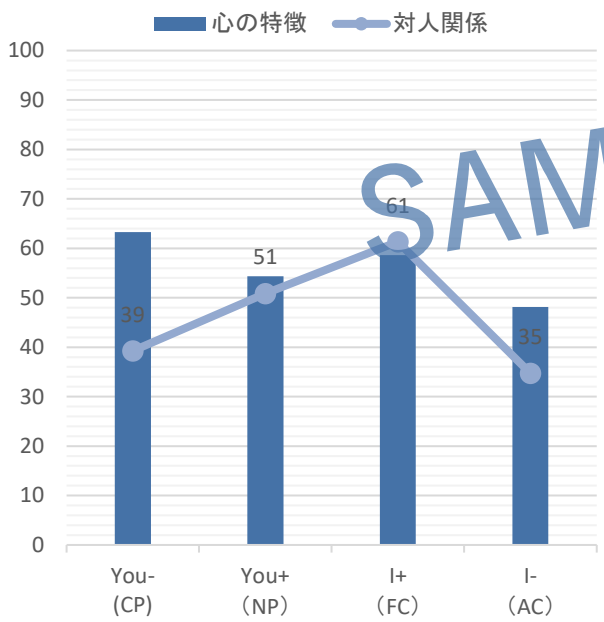
- 本シートの結果は、性格の良い部分や悪い部分をみつけるものではありません。自分の現在の心の状態を「**心の特徴**」、「**対人関係と自己認知の歪み**」、「**心のバランス**」という3つの視点から分析することで、自己の理解を深めていきます。下記のグラフを参考に自分の心の状態を良く把握し、自分らしく生活するためのヒントとして役立てて下さい。

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おらかな印象。
- **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。

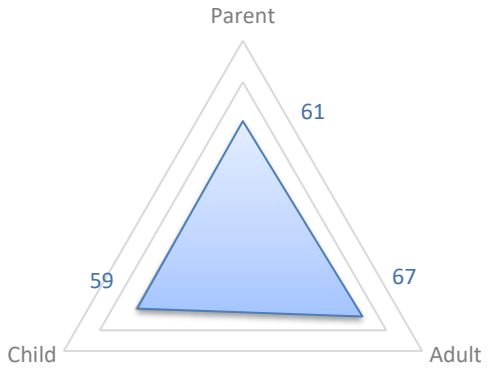
対人構造と認知の歪み（自分と他人に対する態度）



SAMPLE

- 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。