

# EGメンタルヘルスチェック

氏名 \_\_\_\_\_

生年月日 \_\_\_\_\_

ハイは○、イエは×、どちらともいえない△

1	たとえ小さな不平でもその人を信頼できなくなるほうですか					
2	思わず言ってしまうから、しまったと思うことがよくありますか					
3	自分は、わがままだなと思うことがよくありますか					
4	待ち合わせ時間にはいつも早めに着くようにしていますか					
5	困っている人から頼まれると身につまされ断れないほうですか					
6	あまり迷わずすばやく決断できるほうですか					
7	思っていることを口に出しにくいほうですか					
8	損か得か結果を考えて行動するほうですか					
9	ボランティア活動に参加するのは好きなほうですか					
10	段取りをして能率的に仕事を片付けるほうですか					
11	規則や道徳は守らなければならないと強く思いますか					
12	ここは自分さえ我慢すればよいと思うことがよくありますか					
13	面白いことにはつついハメをはずすことがよくありますか					
14	欲しい物があるといつまでも気になり買ってしまうますか					
15	責任感のない人は嫌いですか					
16	家事は好きなほうですか					
17	人に嫌われないように行動するほうですか					
18	"すごい"や"かわいい"などの流行語や感嘆詞をよく使いますか					
19	人の期待に応えたいためにいやでも努力しますか					
20	自分がやってはじめて人に望むほうですか					
21	他人に対して手紙や電話で励ましてあげたくなるのがよくありますか					
22	理想、博愛、平等のことなどを考えそのために役立ちたいですか					
23	人の長所を見つけると誉めますか					
24	～すべき、～ねばならないなどの言葉をよく使いますか					
25	珍しいことや面白そうなことはもっと聞いたり体験したいほうですか					
26	面倒見がよいとよく言われるほうですか					
27	ルーズで横着な人は嫌いで批判するほうですか					
28	感情的な会話は少ないほうですか					
29	聞かれたときに感情的な言葉は避けできるだけ理論的に話すほうですか					
30	杓子定規は嫌いで融通を利かせるほうですか					
31	我慢して妥協するほうですか					
32	直感で判断し、行動するほうですか					
33	子供や部下には厳しい指導をするほうですか					
34	よく考えてから返事をしたいほうですか					
35	にぎやかな場所より静かなところのほうが好きですか					
36	人の失敗は許すほうですか					
37	好きなことならどこまでやってしまいますか					
38	ほかの人の表現や考え方が気になるほうですか					
39	さまざまな意見は本を読んだりして参考にしますか					
40	感情を抑えて表情に出さず我慢するほうですか					
41	自分らしさがなくなってきたのではと思うほうですか					
42	事実や数字で判断するほうですか					
43	自分の意見や行動に自信がなくさっと決断ができないほうですか					
44	怒りや喜びが素直に表情に現れますか					
45	映画や小説では結構感情移入しますか					
46	風邪のときなどは無理を避けて休むほうですか					
47	「人情」のある話は好きですか					
48	大勢の場所では目立たず引込むほうですか					
49	現実でも映画などでも涙もろいほうですか					
50	仕切ったり指示することが結構多いですか					

裏面のアンケートに挑戦してください。

「はい」は○、「いいえ」は×、迷ったりどちらでもない場合は△です。

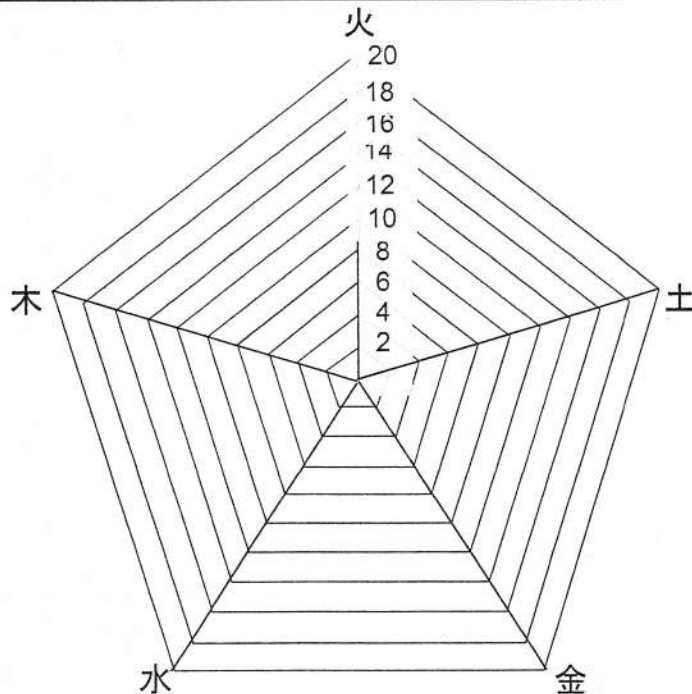
### 集計方法

○は2点、×は0点、△は1点です。縦列ごとの合計得点を下段に記入してください。左から木、火、土、金、水と東洋哲学で表現する五行となります。

各項目の得点が出たら、五角形のレーダーチャートにその点数をポイントしてください。中心が0点で、一番外側が20点満点です。区切りは2点刻みになっています。そして隣同士のポイントを赤線でつないでください。これで五角形の図形ができます。

5項目の点数を合計し、5で割ってください。（四捨五入してください）これは平均点です。例えば、平均点が11点であれば、11点の正五角形を青で描きます。

木	火	土	金	水	合計



### 参考資料・新色体表（一部）

火性	自己そのもの	自由・奔放な子供・赤・循環系・激しい欲望活力・心・小腸・豹変 ドーパミン系・交感神経・アルコール・アイス・炭酸飲料 ソフトドリンク・白砂糖の多いもの・動物性の食べ物
土性	自分そのもの	情（愛・憎）・母・こまやか・黄色・心配・食欲・口・育てる 消化器系・胃脾・穀物・穏やかな多糖類・セロトニン・副交感神経
金性	私そのもの	仮面的役割・社会性・批判・父・厳しい・憂い・思い込み・頑張る 失敗を極端に嫌う・白・呼吸器系・皮膚・せんべい・硬いパン 交感神経・競争的・勝ち負けの世界・免疫
水性	歪んだ自己	世間を慮る・大人の顔色を見る子供・人への恐れ・黒・水分・塩 腎膀胱系・逃避・従順・過敏性膀胱・気疲れ症候群・世渡り
木性	第三者	冷静・統御・抑制・計算・判断力・緑・青・自分を観察する自分 肝胆・穏やかな持続的活力・眼の使いすぎ・葉緑素・副交感神経 酸素系