

愛媛心理相談室オリジナル
人間関係パターン・チェックシート（簡易版）

はじめに

私たちは誰でも、人との関わり方に自分なりのパターンを持っています。

そのパターンは、
子どもの頃の経験や過去の人間関係の中で自然に身についたものかもしれません。

このチェックシートは、あなたを評価するものではありません。

自分がどのような人間関係の傾向を持っているのかを知り、
より楽な関わり方を見つけるための自己理解シートです。

【回答方法】

- 4点 とてもあてはまる
- 3点 ややあてはまる
- 2点 あまりあてはまらない
- 1点 まったくあてはまらない

【質問項目】

点数

【人を優先し過ぎる傾向】

1. 自分より相手を優先することが多い	
2. 頼まれると断りにくい	
3. 相手をがっかりさせたくない	
4. 人に合わせる人が多い	
5. 自分の希望を後回しにしてしまう	

【嫌われることへの不安】

6. 人からどう思われているか気になる	
7. 相手の表情や態度に敏感である	
8. 嫌われていないか不安になる	
9. 人間関係の失敗を引きずりやすい	
10. 相手の機嫌が気になる	

【本音を言えない傾向】

11. 困っていても助けを求めにくい	
12. 不満を我慢してしまう	
13. 本当の気持ちを言うのが苦手	
14. 断ることに罪悪感がある	
15. 自分の意見を飲み込むことが多い	

【人に頼れない傾向】

16. 一人で何とかしようとする	
17. 人に迷惑をかけたくない	
18. 弱音を吐くことが苦手	
19. 助けてもらうことに抵抗がある	
20. 頼ることは甘えだと感じる	

【距離感の悩み】

21. 人との距離が近くなり過ぎることがある	
22. 一人になると不安になる	
23. 人との距離の取り方が分からない	
24. 相手に依存してしまうことがある	
25. 関係が終わることを強く恐れる	

【人間関係の疲れ】

26. 人と会うと疲れる	
27. 気を遣い過ぎてしまう	
28. 一人の時間が必要だと感じる	

29. 人間関係にストレスを感じるが多い	
30. 心から安心できる関係が少ない	
	結果

【結果の見方】

□ 30～49 点

現在のところ、人間関係によるストレスは比較的少ないようです。

□ 50～74 点

人間関係の中で気を遣い過ぎたり、自分を後回しにしたりしている可能性があります。

□ 75～99 点

人との関わり方に疲れや生きづらさを感じている可能性があります。

□ 100～120 点

長い間、人間関係の中で無理をしながら頑張ってきた可能性があります。

【タイプ別判定】

■ 過剰適応タイプ

人を優先し過ぎてしまう傾向があります。

自分の気持ちも大切にすることを練習が必要かもしれません。

■ 顔色うかがいタイプ

相手の評価や反応に敏感な傾向があります。

安心感を育てることが大切です。

■ 本音我慢タイプ

気持ちを表現することが苦手な傾向があります。

少しずつ自分の思いを言葉にする練習が役立ちます。

■ 一人で抱え込むタイプ

責任感が強く、人に頼ることが苦手な傾向があります。

助けを求めることも大切な力です。

■ 見捨てられ不安タイプ

人とのつながりを大切にする反面、離れることへの不安を感じやすい傾向があります。

■ 人間関係疲労タイプ

頑張り過ぎや気遣いの積み重ねで疲れている可能性があります。

【こんな方におすすめです】

- アダルトチルドレン回復の教科書
 - 安心できる人間関係を育てる教科書
 - 聴き方・伝え方レッスン
 - やさしいセルフトークレッスン
-

【おすすめ教材】

- やさしいセルフトークレッスン
- アダルトチルドレン回復の教科書
- 考え方のクセに気づく教科書
- 安心できる人間関係を育てる教科書

詳しくは愛媛心理相談室ホームページをご覧ください。

簡易「人間関係パターン」チェックシート

愛媛心理相談室

作成者 清田 ひろゆき