

# 短所中毒：一般職・メンバー編

## 自己診断シート

### 【回答方法】

各項目につき、1（まったく当てはまらない）～5（非常に当てはまる）で選択してください。

| No.    | 設問                           | 回答（1～5） |
|--------|------------------------------|---------|
| 【自己評価】 | 1 自分のミスを何度も思い返してしまうことがある。    |         |
|        | 2 「完璧にできなければ意味がない」と感じることもある。 |         |
|        | 3 他人からの評価が気になって仕方がない。        |         |
|        | 4 自分の短所ばかりに意識が向く。            |         |
|        | 5 失敗すると「自分はダメな人間だ」と思ってしまう。   |         |
|        | 6 成果よりもミスの方が記憶に残りやすい。        |         |
|        | 7 自分の強みをすぐに言葉にできない。          |         |
|        | 8 「もっとできたはず」と自分を責めることが多い。    |         |
|        | 9 他人と比べて劣っていると感じることもある。      |         |
|        | 10 自分の成長よりも欠点の克服に意識が向きやすい。   |         |
|        | 合計点：A                        |         |

| No.      | 設問                           | 回答（1～5） |
|----------|------------------------------|---------|
| 【他者への視点】 | 11 他人のミスが気になってしまう。           |         |
|          | 12 周りの人の短所に目が向きやすい。          |         |
|          | 13 「なぜこんなこともできないのか」と思うことがある。 |         |
|          | 14 他人の強みよりも弱みに注目してしまう。       |         |
|          | 15 他人の失敗を許しづらいと感じる。          |         |
|          | 16 「自分ならこうするのに」と思うことが多い。     |         |
|          | 17 他人の言動にイライラすることがある。        |         |
|          | 18 他人の改善点をすぐに指摘したくなる。        |         |
|          | 19 他人の成長よりも欠点の修正を優先してしまう。    |         |
|          | 20 他人の短所を「性格の問題」として捉えてしまう。   |         |
|          | 合計点：B                        |         |

# 短所中毒：一般職・メンバー編

## 自己診断シート

### 【回答方法】

各項目につき、1（まったく当てはまらない）～5（非常に当てはまる）で選択してください。

| No.         | 設問                               | 回答（1～5） |
|-------------|----------------------------------|---------|
| 【職場での反応・行動】 | 21 ミスを報告するのが怖いと感じる。              |         |
|             | 22 上司や同僚の評価が気になって行動を控えることがある。    |         |
|             | 23 自分の意見を言う前に「間違っていたらどうしよう」と考える。 |         |
|             | 24 失敗を避けるために新しいことに挑戦しづらい。        |         |
|             | 25 会議や打ち合わせで発言を控えることがある。         |         |
|             | 26 他人の前で失敗すると強いストレスを感じる。         |         |
|             | 27 自分の成果よりも欠点を指摘されることが多いと感じる。    |         |
|             | 28 職場で「減点されないように」行動している。         |         |
|             | 29 他人の視線が気になって自由に振る舞えない。         |         |
|             | 30 「評価されるため」よりも「批判されないため」に動いている。 |         |
|             | 合計点：C                            |         |

| No.      | 設問                               | 回答（1～5） |
|----------|----------------------------------|---------|
| 【感情の扱い方】 | 31 怒りや不安を自分の中に溜め込みやすい。           |         |
|          | 32 感情を表に出すことに抵抗がある。              |         |
|          | 33 自分の感情を『弱さ』として捉えてしまう。          |         |
|          | 34 他人の感情に過剰に反応してしまう。             |         |
|          | 35 感情的になると「自分をコントロールできていない」と感じる。 |         |
|          | 36 感情を抑えることが「大人の対応」だと思っている。      |         |
|          | 37 感情を表現すると「迷惑をかける」と思ってしまう。      |         |
|          | 38 感情を言語化するのが苦手だと感じる。            |         |
|          | 39 感情を無視して行動することが多い。             |         |
|          | 40 感情に振り回される自分を責めてしまう。           |         |
|          | 合計点：D                            |         |

# 短所中毒：一般職・メンバー編

## 自己診断シート

### 【回答方法】

各項目につき、1（まったく当てはまらない）～5（非常に当てはまる）で選択してください。

| No.           | 設問                               | 回答（1～5） |
|---------------|----------------------------------|---------|
| 【思考のクセ・認知の傾向】 | 41 物事の悪い面に目が向きやすい。               |         |
|               | 42 「～すべき」「～でなければならない」と考えることが多い。  |         |
|               | 43 一度の失敗で「すべてがダメになった」と感じる。       |         |
|               | 44 他人の言動を「自分への批判」と受け取ってしまうことがある。 |         |
|               | 45 「白か黒か」で物事を判断しがちである。           |         |
|               | 46 自分の考えに自信が持てない。                |         |
|               | 47 「どうせうまくいかない」と思ってしまうことがある。     |         |
|               | 48 過去の失敗が未来にも影響すると感じる。           |         |
|               | 49 「自分には無理だ」と思う場面が多い。            |         |
|               | 50 自分の考えを否定されると、人格まで否定されたように感じる。 |         |
| 合計点：E         |                                  |         |

## スコア別の傾向と解説

診断チェックリストの合計点数（A～Eの合計点数）から、あなたの「短所中毒度」を以下の4つのレベルに分類します。

レベル1：50～100点：短所中毒の傾向は少ない

レベル2：101～150点：軽度の短所中毒

レベル3：151～200点：中程度の短所中毒

レベル4：201～250点：深刻な短所中毒

点数はあくまで傾向を知るための目安です。

この診断は、あなた自身の思考や関わり方を映し出す鏡のようなものです。

点数に一喜一憂するのではなく、映った姿をどう受け止め、どう変えていくかが大切です。

高得点だから悪い、低得点だから安心というものではありません。

大切なのは、気づきと行動のきっかけにすることです。

自己診断の結果よりスコア別の傾向と解説を参考にしてください。

# 短所中毒：一般職・メンバー編

## 自己診断結果

### スコア別の傾向と解説

【レベル1】 50～100点：短所中毒の傾向は少ない

このスコア帯の方は、自己肯定感が比較的安定しており、ミスや短所に対しても柔軟に対応できる傾向があります。

失敗を『学び』として受け止める力があり、他者の短所にも過剰に反応せず、職場での人間関係も円滑に保っている可能性が高いです。

ただし、低スコアだからといって「問題なし」と思い込むのは危険です。

環境の変化やストレスによって、短所中毒傾向が強まることもあります。

今後の章で紹介する思考習慣や自分の強みを活かす働き方、コミュニケーションの工夫を取り入れることで、さらに健全な職場行動が促進されるでしょう。

# 短所中毒：一般職・メンバー編

## 自己診断結果

### スコア別の傾向と解説

#### 【レベル2】 101～150点：軽度の短所中毒

このスコア帯の方は、特定の場面で短所中毒的な思考が表れることがあります。

例えば、ミスをしたときに過剰に落ち込んだり、他人の欠点に目が向きやすかったりする傾向が見られます。

自己評価は安定しているものの、時折「自分を責める」「他人を批判する」思考が顔を出すことがあります。

この段階では、気づきによって行動を変えることが十分可能です。

診断結果をもとに、自分の思考のクセを意識し、強みを活かす視点を取り入れることで、短所中毒の進行を防ぐことができます。

小さな行動変容が、大きな変化につながる段階です。

# 短所中毒：一般職・メンバー編

## 自己診断結果

### スコア別の傾向と解説

#### 【レベル3】 151～200点：中程度の短所中毒

このスコア帯の方は、日常的に短所中毒の影響を受けている可能性があります。

自己否定や他者批判が習慣化しており、職場でのコミュニケーションや挑戦意欲にも悪影響が出ているかもしれません。

ミスを引きずる、感情を抑え込む、他人の短所に過敏になるといった傾向が強く表れます。

この段階では、意識的な思考の転換と行動の見直しが必要です。

今後の章で紹介する「短所中毒から抜け出す思考の転換」や「仲間との関係性を癒すコミュニケーション術」などの実践を通じて、短所中毒からの回復を図ることができます。

まずは「自分の傾向を責めない」ことから始めましょう。

# 短所中毒：一般職・メンバー編

## 自己診断結果

### スコア別の傾向と解説

#### 【レベル4】 201～250点：深刻な短所中毒

このスコア帯の方は、短所中毒が深刻なレベルに達している可能性があります。

自己否定感が強く、他者への評価も厳しくなりがちで、職場での信頼関係や心理的安全性が損なわれている恐れがあります。

挑戦を避け、表面上は感情を抑え込み、ミスを人格の欠陥と結びつける思考が定着しているかもしれません。

この段階では、思考のクセを根本から見直す必要があります。

本書の後半で紹介する「短所中毒から抜け出す思考の転換」や「強みを活かす働き方へのシフト」などの章を通じて、自己理解と自己受容を深めることが回復への鍵となります。

一人で抱え込まず、周囲との対話や支援を活用することも大切です。

まずは自分自身をしっかりと見つめることを意識しましょう。