

CQ恋愛結婚力テスト

3-1

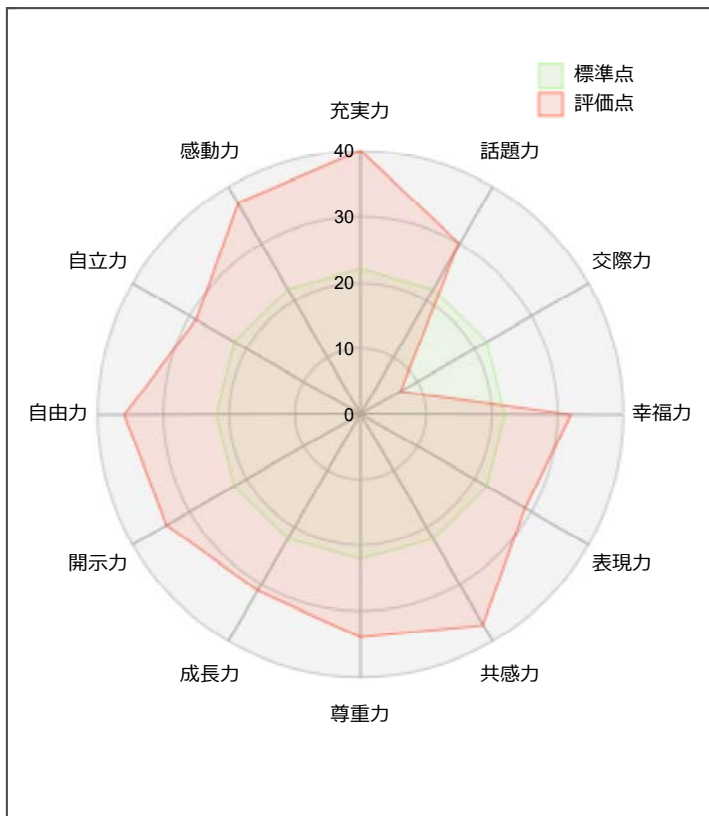
名前 会員番号 様

ランク

グラフ解説

評価解説 尺度解説

閉じる



| | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 充実力 | 話題力 | 交際力 | 幸福力 | 表現力 | 共感力 |
| 40 | 30 | 7 | 32 | 29 | 37 |
| 尊重力 | 成長力 | 開示力 | 自由力 | 自立力 | 感動力 |
| 34 | 31 | 34 | 36 | 29 | 37 |

- A 充実力** いまの自分の生き方に、とても充実感を持っています。自分の判断や方向に疑いがなく、人生を楽しんでいると感じています。
- C 話題力** 話題力はあるのですが、少し自分の興味のある分野に偏っています。そのために、話題によっては会話が楽にできないことがあります。興味関心の範囲を広げるために、他人の話を積極的に聞くように心がけ、自分と違う世界を取り入れて話題を広げていきましょう。
- G 交際力** 誰であっても交際することに強い抵抗があり、できるだけ一人でいたいという感じを強く持っている状態です。そのために、自分の世界に閉じこもりがちになり、そこから出ることが極めて難しい状態です。
- B 幸福力** 生きていることを素晴らしいと感じています。自信に溢れていて、すべてを前向きに進めていく力が十分にあります。
- C 表現力** 自分の感情を素直に表に出すことができ、周りの人に明るい印象を与えます。しかし、元気がないときには感情表現が少なくなり、静かになるというように、感情に波があるようです。自分の感情に波があることを意識して、必要のないときは静かにすることを心がけ、いざというときのために、エネルギーをためるようにしましょう。
- A 共感力** 素晴らしい力があります。他人の感情がよく理解できて、さらにそれに寄り添う力が十分にあり、誰とでも楽に心をつなぐことができます。心がつながって、二人の心が深く結びつくことの幸福をしっかりと味わってください。
- B 尊重力** 受容力が豊かで、他人の立場や気持ちを受け入れることが十分にできます。そのために、他人と心をつなぐことが楽にできて、良い人間関係を作ることができます。おたがいの世界の違いを意識して、その違いを受け入れる姿勢を持ち続けて、二人の世界を統合することを目指してください。
- B 成長力** 新しいものを取り入れる気持ちが強く、変化を求める気持ちも強い状態です。けれども、自分の世界に対する愛着もあり、よくバランスのとれた状態です。
- B 開示力** 自分のことを気楽に他人に話して、親しい人間関係をつくることができます。相手に聞かれる前から話すということはないので、落ち着いた雰囲気があって、とてもよい状態です。
- A 自由力** 自分の心の中から、いろいろなアイデアややりたいことが次々と出てきます。また、それを実現したいという意欲に溢れています。
- C 自立力** 決断をする力は十分にあるのですが、大きな決断をする力はありません。また、誰かに支えてほしいという思いもありますから、仲間で助け合って仕事をするというタイプです。
- A 感動力** 素晴らしい力があります。色々なことに新鮮な驚きや喜びがあり、それを周りの人に話すことで、その喜びがさらに広がります。そのことによって、ますます心が感受性豊かなものになっていきます。感情の交流の楽しさを実感して、より一層豊かな世界を開いていってください。

名前 会員番号 様

グラフ 尺度解説 閉じる

1. 内面活発度

話題力と感動力を合わせて評価します。コミュニケーションをするためには、相手に伝える為の何かを心に持たなければなりません。ですから、心が平板で何の感動も起きなければ、話をしたいと思うこともなく、また世界が狭くて話題が少なければ会話をすることができません。そこでここでは、会話をする為に必要な心の活発度を判定します。

- A** 内面世界がとても活発で、興味や関心の幅が広く、新しいものを取り入れる意欲に溢れていて、さまざまな話題を提供する力があります。また、誰とも楽しく話をすることができ、どんな話も上手に聞くことができます。

2. 他人受容度

尊重度と共感度を合わせて評価します。コミュニケーションの基本は相互理解です。自分のことを理解してもらうために自分のことを話す力も必要ですが、相手の世界を尊重し、理解して受け入れることも必要です。ところが、自己中心的な傾向が強い人は、自分のことを主張することはできても、相手を素直に受け入れることができません。そこでここでは、相手を受け入れる力がどれほどあるかを判定します。

- A** 他人の気持ちを理解する共感力が豊かにあります。自分とは違う他人の考え方や感じかたを、素直に受け入れ理解しようとする姿勢がしっかりとあって、他人の心に寄り添うことが楽にできることから、誰からも信頼されます。

3. 交際意欲度

表現力と交際力を合わせて評価します。他人と交際することを楽しいと感じる人と、ストレスを感じる人がいます。その性格の基本的傾向によって、コミュニケーションをしようとする意欲に濃淡が生まれてきます。ここでは、そのようなコミュニケーションに対する積極度を判定します。

- C** 他人と交際することをストレスだと感じる状態です。他人と話をするのが楽なので、一人でいるほうが楽だと感じます。ですから、よく知らない人とはできるだけ話をしたくないという気持ちが強く、交際の輪を広げることに強い抵抗を感じます。

4. 柔軟性

開示力と成長力を合わせて評価します。心の内面世界が柔軟であると、他人の世界と融合することが簡単にできます。そのために、たやすく親密な関係を作ることができます。それとは逆に、自分の世界をかたくなに守ろうとする姿勢が強いと、親しくなることが難しくなります。そこで、ここでは、他人の世界と融合するために必要な心の柔軟性を判定します。

- B** 少し自分の世界に対するこだわりがあるために、他人と親しくなることが多少難しい感じます。自分の世界を広げて、よりのびのびと生きるためにも、思いきって自分とは違う世界を受け入れてみましょう。

5. 自立性

自立力と自由力を合わせて評価します。自立性の高い人は、自分を中心にして生きるタイプです。そのために、他人との心のつながりを持つことをとくに求めることがなく、一人で生きていくことができます。それに対して、自立性の低い人は、他人との心のつながりを強く求めます。そのために、暖かい家庭を築くことを理想とすることが多くなります。そこで、ここでは、他人との心のつながりを求める気持ちの強さを判定します。

- B** 自分を大切にしている傾向が強いのですが、他人との心のつながりを大切に思う気持ちもあります。そのために、幸せな家庭を築くことができます。また仕事にも大いに活躍できるという、バランスのよい状態です。

6. 充実性

充実力と幸福力を合わせて評価します。充実性の高い人は、世界と自分に対する信頼感が強く、すべてを肯定的にとらえて、ものごとを前向きに進めていくエネルギーに溢れています。恋人を作り、結婚生活を幸せなものにするためには、大きなエネルギーが必要になります。そこで、ここでは、心の中にある生きるためのエネルギーがどれほど豊かにあるかを判定します。

- A** 生きていることを素晴らしいと感じ、毎日が楽しいと感じています。すべてのことを前向きに考え、困難なことに出会っても乗り越えていくという、溢れるようなエネルギーがあります。

名前 会員番号 様

グラフ 評価解説 閉じる

尺度の解説

充実力

充実力は、現在の自分の人生に対して充実感を持っているかどうかを見るものです。自分の人生が充実していると感じていれば、将来の二人の生活に対しても前向きに考えることができ、結婚に向かって進むこともできます。そこで、ここでは、自分の人生に対する充実度をチェックします。

話題力

デートをするときに一番大切なのは、楽しい会話です。そして、その楽しい会話を支えるものは、豊富な話題です。五分か十分話をしたら、もう話すことがなくなったというのでは、とても楽しくデートをすることなどできません。そこで、ここでは、楽しい会話のための話題がどれほど豊富かをチェックします。

交際力

自分のことを相手に理解してもらうためには、自分を積極的に外に出していかなければなりません。ところが、人付き合いが苦手で一人であるほうが楽だと考える人は思いのほか多いのです。こういう人は、交際しようという意欲が薄いために、なかなか世界が広がっていきません。それとは反対に、一人で居るとつまらないと、多くの友だちを自然に作る人もいます。そこで、ここでは、交際する意欲がどれほど豊かにあるかをチェックします。

幸福力

自分の人生を幸福なものと感じている人は、何ごとにも前向きに考え、生きるエネルギーを豊かに持っています。反対に、自分の人生を幸福でないと感じている人は、何ごとにも否定的で、障害に出会うと、すぐにあきらめてしまうことが多くなります。そこで、ここでは、人生を前向きに進めていくエネルギーがどれほど豊かにあるかをチェックします。

表現力

自分のことを相手に分かってもらうためには、積極的に自分のことを表現していかなければなりません。特に、感情表現を豊かにしないと、心がつながっていきません。ところが、感情表現が苦手な人が意外と多く、せっかく豊かな心を持っていても、妙に堅物のように思われてしまうことがあります。そこで、ここでは、心を直接つなぐための感情表現がどれほど豊かにできるかをチェックします。

共感力

どんな話でも上手に聞けるようになるためには、相手の心に共感することが必要です。ところが、心が平板であったり、思いこみが強い人は、相手の喜びや悲しみに素直に共感することができません。感情に共感できないと、いつまでもよそよそしい関係のまま、親密な関係が築けません。そこで、ここでは、他人の感情をどこまで深く実感して受け止めることができるか、共感力の豊かさをチェックします。

尺度の解説

尊重力

会話を楽しくする一番の秘訣は、相手の話を上手に聞くことです。ところが、相手の話を上手に聞くのは意外と難しく、相手の話を取ってしまったり、すぐに自分の意見を言って話の腰を折るということをしてしまいます。また、興味のない話に聞く気をなくしてしまったり、相手の話をばかにしたりして、相手に嫌な思いをさせることがよくあります。そこで、ここでは、自分の気持ちを抑えて、相手の話を尊重して聞ける力がどれほど豊かにあるかをチェックします。

成長力

恋人になると、一緒に食事をしたり遊びに行ったりして、二人でいる時間が多くなってきます。そのときに、自分の生活の仕方や、好き嫌いに対するこだわりが強くなると、自分の思いどおりにいかないという感じが出てきて、一緒にいることがイヤになってしまいます。そこで、ここでは、自分の生活に対するこだわりがどれほど強いかをチェックします。

開示力

恋人になる第一歩は、お互いに自分のことを話すことです。自分の好きな食べ物、子どもの頃の思い出、親兄弟のことなど、お互いのプライベートなことを打ち明けることで、二人の関係が特別なものになっていきます。ところが、プライベートなことを打ち明けることにストレスを感じる人もいて、親密な人間関係を作りにくいことがあるのです。そこで、ここでは、プライベートなことを打ち明けるのにストレスを感じる度合いをチェックします。

自由力

恋人ができて、より深くお互いのことを理解しようとするとき、自分の思いが明確な人の場合は、深い心のつながりを築くことができます。ところが、自分の考えが明確でなかったり、常識的だったりすると、相互理解が深まらず、心のつながりも強いものになりません。そこで、ここでは、自分の思いがどれほど自分らしく、明確にあるかをチェックします。

自立力

恋人ができると、いつも一緒にいることに心の安らぎや喜びを感じる人がいます。ところが、緊密な心のつながりを負担に感じて、一緒にいることを束縛と感じる人もいます。そこで、ここでは、深い心のつながりを持つことを喜びと感じるタイプか、負担と感じるタイプかをチェックします。

感動力

楽しい話題を作るもとは、心の感動です。楽しいことや面白いことがあると、私たちは思わず誰かに話をしたいと思えます。ところが逆に、毎日がつまらないと感じるような心でいると、誰とも話をしなくなってしまいます。ですから、楽しい会話をするための話題というのは、心に感動が多ければ自然に生まれてくるのです。そこで、ここでは、話題を生み出すもとである心の感動が、どれほど豊かであるかをチェックします。