

境界線テスト

	はい	?	いいえ	
気がつかない間に相手の顔を伺っていることが多い。	2	1	0	
相手が不機嫌だと自分が悪いことをしたのか気になる	2	1	0	
人から注意されたり、できていないことを指摘されると気が滅入る	2	1	0	
自分のしたことへの反応はすぐに欲しい	2	1	0	
人に誘われると、自分の予定を変更することが多い	2	1	0	
何事も期限が迫らないと手がつけられない	2	1	0	
たくさんの方のなかにいるより、2～3人くらいの方が居心地がいい	2	1	0	
したいというより、しなければならぬ義務感で行動しているほうが多い	2	1	0	
人と一緒にいると気づかいで疲れる、あるいは後から疲労感を感じる	2	1	0	
人から頼まれると、したくないことでも引き受けるか、曖昧な返事をする	2	1	0	
合計				

0～3点 |境界線がしっかりしています。

4～6点 |境界線が曖昧で人間関係に問題が生じることも

7～9点 |境界線が支障があり、人間関係のトラブルが少なくない

10～12点 |境界線が支障があり、人間関係のトラブルが多い、プロのサポートで早期正常化

13点～ |境界線がなく、自分でマネジメントできない状態。プロのサポートが不可欠、

サカイ式ライフスキル講座「自分を好きになる作法1

[http://www.genkipolitan.com/store/e\\_school/](http://www.genkipolitan.com/store/e_school/)