

完璧主義診断テスト

3. よく当てはまる 2. 当てはまる
1. やや当てはまる 0. 全く当てはまらない

NO	設問	回答	合計
1	自分が決めたとおりに物事が進められないと「ダメだった」と自己否定してしまいがちだ。	3 - 2 - 1 - 0	/15
2	仕事の結果は、「うまく行った」か「ダメだった」かの二者択一で考えがちである。	3 - 2 - 1 - 0	
3	どんなことでも、正解があると考えて、それどおりにしないといけなると考える傾向がある。	3 - 2 - 1 - 0	
4	普段の口癖として「～しなければならない」が多い。	3 - 2 - 1 - 0	
5	些細なミスであっても、「仕方ない」と自分を許せない。	3 - 2 - 1 - 0	
6	仕事を依頼されたとき、必要以上に作業や成果物を大きく見積もりがちである。	3 - 2 - 1 - 0	/15
7	自分の理想、こうあるべきという思考が強く、必要以上に時間をかけてしまうことがある。	3 - 2 - 1 - 0	
8	相手が求めていることより、自分のこだわりで固執しがちである。	3 - 2 - 1 - 0	
9	自分は職人肌で妥協を許せない性格だと思う。	3 - 2 - 1 - 0	
10	繁忙期でも全ての仕事に理想を求めて妥協できず、長時間残業になりがちだ。	3 - 2 - 1 - 0	
11	常に上司からガツカリされたくない、怒られたくないとの思いが強い。	3 - 2 - 1 - 0	/15
12	依頼された仕事は、抜かりなく完璧に仕上げないと評価されないのではないかと不安になる。	3 - 2 - 1 - 0	
13	些細なミスをとがめられるだけでも、上司の期待に沿えなかったと落ち込んでしまう。	3 - 2 - 1 - 0	
14	「さすがの出来だね！」と自分の仕事を褒められると異常に嬉しい。	3 - 2 - 1 - 0	
15	上司や先輩への報告書は、すぐく念入りにチェックしてしまう。	3 - 2 - 1 - 0	

