

怒りスタイルについての質問項目

Questionnaire of Anger Style (Q-AS)

201611MCR©

氏名:

以下の質問項目に当てはまるときは「はい」に、あてはまらないときは「いいえ」に○をしてください。

質問項目		回答
A	1 決して怒らないようにしている	はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
	2 人が怒ると、ひどく神経質になる。	はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
	3 怒っているとき、何か悪いことをしているように感じる	はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
B	4 望むとおりにすると人に言うておきながら、それをし忘れることがよくある	はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
	5 「はい、でも…」、「後でやります」などの言い方をよくする	はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
	6 怒っているに違いないと人から言われるものの、その理由が私にはわからない	はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
C	7 自分に対していろいろと腹を立てている	はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
	8 自分の怒りを「溜め込み」、頭痛、肩こり、胃痛などになる	はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
	9 「馬鹿者、自己中」のような醜い言葉で自分をよくののしる	はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
D	10 急に怒りがこみあげてくる	はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
	11 怒ると考えずに行動する	はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
	12 怒りは非常に素早く消えてなくなる	はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
E	13 人に批判されると、ひどく腹が立つ	はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
	14 傷つきやすく過敏であるといわれる	はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
	15 自分のことを悪いと感じると、怒りがこみあげてくる	はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
F	16 ほしいものを手に入れようとするときに怒る	はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
	17 怒ることで人を怖がらせようとする	はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
	18 本当は怒っていないのに、怒ったふりをすることが時々ある	はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
G	19 ただ興奮や刺激を求めて怒ることが時々ある	はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
	20 怒りに伴って生じる強い気持ちが好きである	はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
	21 退屈すると、時々議論や喧嘩をふっかけたりする	はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
H	22 いつも怒っているように思える	はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
	23 私の怒りは、難局を打開するための悪習のように感じている	はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
	24 考えることなく、つまり自動的な感じで怒る	はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
I	25 全く理由ののらないときでさえ、大いに嫉妬心を抱く	はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
	26 人を全く信じていない	はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
	27 時々、仲間はずれにされているように感じる	はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
J	28 自分の信念や意見を擁護しようとするとき、とても怒る	はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
	29 人がずるくやりのけようとすることに、しばしば激怒する	はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
	30 議論の最中、自分が正しいことをいつもわかっている	はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
K	31 長時間、怒ったままにいる	はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
	32 人を許すのに苦労する	はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>
	33 人が自分にしてきたことのために、その人のことを嫌う	はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/>

Ronald T Potter-Efron & Patricia S Potter-Fron(2006):Letting Do of Anger: the eleven most common anger styles and what to do about them. 2nd Ed .[藤野京子(2016):アンガーマネジメント 11の方法 怒りを上手に解消しよう, 金剛出版.]より一部改変