

下記の質問に、はい (○)、どちらともつかない (△)、いいえ (×) のようにお答えください。ただしできるだけ○か×で答えるようにしてください。
(成人・既婚者用) ○ △ ×

C P P (点	1	子供や妻(または夫)が間違っただけをしたとき、すぐにとがめましますか。			
	2	あなたは規則を守ることにきびしいほうですか。			
	3	最近の世の中は、子供を甘やかしすぎていると思いませんか。			
	4	あなたは礼儀作法にうるさいほうですか。			
	5	何事もやり出したら最後までやらないと気がすみませんか。			
	6	自分を責任感の強い人間だと思いませんか。			
	7	小さな不正でも、うやむやにするのが嫌いですか。			
	8	「ダメじゃないか」「...しなくてはいけない」といういい方をよくするほうですか。			
	9	時間やお金にルーズなことが多いですか。			
	10	良い、悪いをはっきりさせないと気がすまないほうですか。			

N P P (点	1	人から道を聞かれたとき、親切に教えてあげますか。			
	2	頼まれたらたいていのことは引き受けますか。			
	3	友人や家族に何か買ってあげることが好きですか。			
	4	子供をよくほめたり、顔をなでたりするほうですか。			
	5	他人の世話をするのが好きなほうですか。			
	6	他人の欠点よりも、長所を見るほうですか。			
	7	人が元気をなくしていると、黙めたくなるほうですか。			
	8	子供や妻(または夫)の失敗に寛大ですか。			
	9	あなたは思いやりのあるほうだと思いませんか。			
	10	経済的に余裕があれば交通違反を引き取って貰いたいと思いませんか。			

A C (点	1	あなたは遠慮がらで、消極的なほうですか。			
	2	思ったことをいえず、あとから後悔することがよくあります。			
	3	無理をしても他人からよく思われようと努めるほうですか。			
	4	あなたは劣等感が強いほうですか。			
	5	子供のために、どんなイヤな事でも我慢しようと思っ			
	6	他人の顔色を見て行動をするようなところがありますか。			
	7	本当の自分の考えより、親や人のいうことに影響されやすいほうですか。			
	8	上の人や子供のごきげんをとるような面がありますか。			
	9	イヤなことをイヤといわずに、抑えてしまうことが多いほうですか。			
	10	憂うつな気分や悲しい気持ちになることがよくあります。			

A (点	1	あなたは感情的というよりは理性的なほうですか。			
	2	子供を叱る前に、よく事情を調べますか。			
	3	何かわからないことがあると、人に相談してうまく勉強しますか。			
	4	仕事は能率的にテキパキと片づけていくほうですか。			
	5	あなたはいろいろな本をよく読むほうですか。			
	6	子供をしつげるとき、感情的になることは少ないほうですか。			
	7	物事は、その結果まで予測して、行動に移しますか。			
	8	何かするとき、自分にとって損か得かをよく考えますか。			
	9	仲の親子の良くないときは、自置して無理を避けますか。			
	10	育児について、妻(または夫)と冷静に話し合おうとしますか。			

F C (点	1	うれしいときや悲しいときに、すぐ顔や動作に表れますか。			
	2	あなたはよく冗談をいうほうですか。			
	3	いいたいことを遠慮なくいうことができますか。			
	4	子供がふざけたり、はしゃいだりするのを放っておけますか。			
	5	歌しいものは、手に入れないと気がすまないほうですか。			
	6	映画や演劇など娯楽を楽しめますか。			
	7	我を忘れて子供と遊ぶことができますか。			
	8	マンガの本や週刊誌を読んで楽しめますか。			
	9	「わあ」「すごい」「かっこいい」などの感嘆詞をよく使いますか。			
	10	子供に冗談をいったり、からかたりするのが好きですか。			

自己暗示の例

CPが高い人

- * 私は、すべてを楽観的に考え、ベストを尽くして、結果にいちいちこだわらない。
- * 私は人の欠点を許すことのできる広い心をもっている。

NPが高い人

- * 人は人、自分の思うがままにならなくと当然、

CPが低い人

- * 私は失敗を恐れず、自分で決めたことを最後までやり通すことができる。
- * 私は必ず成功する。

FCが低く、ACが高い人

- * 私は、自分の気持ちや考えを言うことのできる。
- * 私の人生は私のもの、人の目を気にせず行動できる。
- * 自分のこと大好きだ。

FCが高い、ACが低い人

- * 私は、人の立場にたって物事を考えることのできる。

