

集中力チェックテスト

あてはまる項目に をつけてください。

	質 問	はい	ふつう	いいえ
1	いらいらすることはあまりない			
2	落ち着いていると言われる			
3	物事を決める時は、よく考えて決める			
4	疲れにくい			
5	同じことを続けても飽きない			
6	まじめな方である			
7	気分の浮き沈みはあまりない			
8	あきらめるのが嫌い			
9	じっくり考える			
10	何事もマイペースでやる			

	質 問	はい	ふつう	いいえ
11	気分の切り替えが早い			
12	やるべきことをきちんと片付けるほうだ			
13	遊んだ後でもすぐに勉強に取り掛かれる			
14	周りがうるさくても気にならない			
15	勉強をするとき、資料が全部なくとも平気			
16	てきぱき行動する			
17	ひとつの事に打ち込む方である			
18	時間を忘れてしまう事がよくある			
19	ひとつの事をしていると他の事を忘れる			
20	集中するための方法をいくつか持っている			

	質 問	はい	ふつう	いいえ
21	新しい環境でもあまり緊張しない			
22	気が散って困ると言うことはない			
23	周りがあまり気にならない			
24	問題に直面しても「何とかなる」と思う			
25	新しい事にすぐ慣れる			
26	自分なりのペースがある			
27	うるさい所でも勉強できる			
28	見知らぬ人がいても気にならない			
29	物事にこだわらない			
30	学校が楽しい			

	質問	はい	ふつう	いいえ
31	がんばりのきく方である			
32	やるべき時が来ないとやらない			
33	短い時間でたくさんのことをこなせる			
34	スリルのあることが好き			
35	体力に自信がある			
36	一人になるのは平気である			
37	計画通りに進まなくとも気にならない			
38	試験や勝負事に強い方である			
39	提出期限など〆切りが過ぎても平気			
40	ストレスを感じることはあまりない			

	質問	はい	ふつう	いいえ
41	難しい問題を考えるのが好き			
42	何かと工夫をする方である			
43	よく質問をする			
44	とことん突き詰めたい方である			
45	新しい製品をすぐ欲しくなる			
46	パズルが好き			
47	最後まであきらめない			
48	機械を分解するのが好き			
49	思いついたことをすぐ提案する方だ			
50	一人でいるほうが好き			

(作成：東京成徳大学福士心理学科)

はい・・・2点、ふつう・・・1点、いいえ・・・0点として計算

1～10番	点	根気力	31～40番	点	瞬発力
11～20番	点	一点集中力	41～50番	点	発想力
21～30番	点	リラックス力			

各項目が11点以上あれば、その力があると考えられます。

五つの能力がバランス良く高い事が理想的です。