

# 対人恐怖度チェック

こちらでは対人恐怖度の自己診断が簡易的に行えます。

1. 人見知りがはげしい Yes・No
2. ひどくはにかみやである Yes・No
3. 人前で緊張感が強い Yes・No
4. 人前で顔面がこわばる Yes・No
5. 人前で体がこわばる Yes・No
6. 人とむかいあうのをおそれる Yes・No
7. 人と会話するのをおそれる Yes・No
8. 人と視線を合わせるのをおそれる Yes・No
9. 人前で汗が出ることをおそれる Yes・No
10. 人前で顔が赤くなることをおそれる Yes・No
11. 人前でどもることをおそれる Yes・No
12. 人前で声がかすれたり、声が出にくくなることをおそれる Yes・No
13. 人前で声がふるえることをおそれる Yes・No
14. 人前でばかなことをいうことをおそれる Yes・No
15. 人前で字を書くとき、手のふるえをおそれる Yes・No
16. 人前で変な表情になることをおそれる Yes・No
17. 自分の顔またはその一部(目、鼻、口など)がみにくいと感じている Yes・No
18. 自分の体形またはその一部がみにくいと感じている Yes・No
19. 人の視線が気になる Yes・No
20. 人前でおならをすることをおそれる Yes・No
21. 自分の体の臭いのために人にいやな感じをあたえることをおそれる Yes・No
22. 自分の視線のために人にいやな感じをあたえることをおそれる Yes・No
23. 自分の恐怖が人に移ることをおそれる Yes・No
24. 人と同室で寝るとき、寝言をいうことをおそれる Yes・No
25. 人が話していると自分のことを悪くいっているように感じる Yes・No
26. 人のちょっとしたしぐさが自分にあてつけているように感じる Yes・No
27. 人といっしょに食事をするをおそれる Yes・No
28. 人がそばにいと小便が出にくくなることをおそれる Yes・No
29. 人前で体がふるえることをおそれる Yes・No
30. 人前で顔が青ざめることをおそれる Yes・No
31. 人前で唾を飲みこむことをおそれる Yes・No
32. 人前でおなかが鳴ることをおそれる Yes・No
33. 自分の目つきが異性にいやらしく思われることをおそれる Yes・No
34. 脇にいる人が視野に入ることをおそれる Yes・No
35. 自分の視線が相手の性器にいくことをおそれる Yes・No