**STAXI日本語版**

　　　　　　　　　　　　　　実施日：　　　年　月　日　　　氏名：

**Ⅰ.あなたが、いま感じていることを答えてください。あまり時間をかけずにすばやく答えて下さい。**

【選択肢】

とてもよくあてはまる：４

あてはまる：３

あまりあてはまらない：２

全くあてはまらない：１

１．怒り狂っている　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　１・２・３・４

２．いらいらしている　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　１・２・３・４

３．怒りを感じている　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　１・２・３・４

４．誰かをどなりつけたい　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　１・２・３・４

５．何かを壊してしまいたい　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　１・２・３・４

６．逆上している　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　１・２・３・４

７．机をばんばんたたきたい　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　１・２・３・４

８．誰かを殴りたい　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　１・２・３・４

９．精根つきてしまった　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　１・２・３・４

１０．口汚くののしりたい　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　１・２・３・４

**Ⅱ.あなたが自分自身についていつも感じていることについて答えて下さい。**

【選択肢】

とてもよくあてはまる：４

あてはまる：３

あまりあてはまらない：２

全くあてはまらない：１

１．気が短い　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　１・２・３・４

２．怒りっぽい　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　１・２・３・４

３．せっかちである　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　１・２・３・４

４．他人のまちがいで自分が遅れたりすると腹を立てる　　　　　　　　１・２・３・４

５．良いことをしたのに認められないといらいらする　　　　　　　　　１・２・３・４

６．すぐかっとなる　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　１・２・３・４

７．怒るといじわるなことを言う　　　　　　　　　　　　　　　　　　１・２・３・４

８．人の前で非難されたりすると怒りを感じる　　　　　　　　　　　　１・２・３・４

９．自分のしたいことが出来ないと誰かをたたきたくなる　　　　　　　１・２・３・４

１０．良いことをしてもほめられないと腹が立つ　　　　　　　　　　　１・２・３・４

**Ⅲ.あなたがふつう怒ったり腹を立てたりするときの様子について答えて下さい。**

【選択肢】

とてもよくあてはまる：４

あてはまる：３

あまりあてはまらない：２

全くあてはまらない：１

１．怒りを抑える　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　１・２・３・４

２．怒りをあらわす　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　１・２・３・４

３．怒っていてもそとにあらわさない　　　　　　　　　　　　　　　　１・２・３・４

４．腹を立てたりしないでがまんする　　　　　　　　　　　　　　　　１・２・３・４

５．すねたり、ふくれたりする　　　　　　　　　　　　　　　　　　　１・２・３・４

６．人から離れて一人だけになる　　　　　　　　　　　　　　　　　　１・２・３・４

７．人に皮肉なことを言う　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　１・２・３・４

８．冷静さを保つ　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　１・２・３・４

９．ドアをばたんと閉めるような、荒々しいことをする　　　　　　　　１・２・３・４

１０．心の中では煮えくり返っていても、それを外には表さない　　　　１・２・３・４

１１．自分の行動を抑制する　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　１・２・３・４

１２．ひとと言い合ったりする　　　　　　　　　　　　　　　　　　　１・２・３・４

１３．誰にも言えないような恨みを抱くようになる　　　　　　　　　　１・２・３・４

１４．自分を怒らせるものは何でもやっつけようとする　　　　　　　　１・２・３・４

１５．気を静めてかんしゃくを起こしたりしないようにする　　　　　　１・２・３・４

１６．誰にも知られないように、自分の胸のなかだけで他人を非難する　１・２・３・４

１７．外から見るよりも、実は自分はもっと怒っている　　　　　　　　１・２・３・４

１８．大部分の人たちと比べると、より早く冷静になる　　　　　　　　１・２・３・４

１９．口汚いことを言う　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　１・２・３・４

２０．気を静めて相手を理解しようとする　　　　　　　　　　　　　　１・２・３・４

２１．はたの人が思うよりも、はるかに苛立っている　　　　　　　　　１・２・３・４

２２．落着きを失って不機嫌になる　　　　　　　　　　　　　　　　　１・２・３・４

２３．誰かにいらいらさせられると、その人に自分の気持ちを伝える　　１・２・３・４

２４．自分で腹立たしい気持ちを静める　　　　　　　　　　　　　　　１・２・３・４

出典：堀　洋道監修　吉田富ニ雄：心理尺度測定集Ⅱ，サイエンス社，2001