『幸せのタイプ診断』

～タイプ別・人生への活かし方解説付き～

こんにちは、あやです。

ブログや副業を続けていく上で、

「やる気が続かない」問題は誰もが悩まされますよね。

・自由になりたくて頑張っているのにやる気が出ない。

・モチベーションが続かなくて毎日の作業がサボりがち。

・周りは継続できていて、自分だけ続かなくてやる気をなくす

こういった悩みを抱えて、前に進めない方、

多いと思います。

しかし、自分の「幸せのタイプ」が分かれば、

人と比べて『私はなんでできないんだろう・・』

と落ち込むことなく、

自分の理想に向かって

コツコツ頑張ることができます。

モチベーションを維持して、ビジネスが軌道にのれば…

時間を拘束される会社員は卒業し、

子供に「おかえり」と言える在宅ワークに。

混雑する大型連休を避け、ゆっくり旅行をしたり、

たまには夫と高級ランチに･･･。

なんてことも可能です。

私は、この『幸せタイプ診断』で

自分が何について幸せを感じるのか知り、

やる気をキープすることができています。

「やる気が続かない･･･。」

という方は、自分がどんなことに

やりがいを感じるか、分かってないことが多いです。

やる気を維持したい方は、必ずこの診断テストして、

自分がどのタイプか把握してくださいね。

前置きが長くなりましたが

さっそく診断の説明をしていきます

今から 25 問の質問をします。

それぞれの質問について、

・とても当てはまる…３点

・はい…２点

・どちらとも言えない…１点

・いいえ…０点

これを１つずつ当てはめてください。

点数の計算の仕方、

タイプの説明はこの後解説します。

＜質問＞

⑴誰もやったことがないことを自分はしたい。

⑵道の冒険に憧れる。

⑶何事も自分が決めた締め切りまでに終わらせたい。

(4)目標に向かってコツコツ頑張るのが好き。

(5)何かを成し遂げると、ものすごく自信になる。

(6)ダイエット(筋トレ)中でもつい好きなものを食べてしまう。

(7)いっさい苦労せず貴族のように豪遊する人生にしたい。

(8)楽しいことでハイテンションになるのが好き。

(9)後先考えずに遊んで後悔することがある。

(10)人よりも良いものを持ちたい。

(11)地元が好き。できたら離れたくない。

(12)学生時代からの付き合いの友人が多い。

(13)かなり家族との仲がいい。

(14)同窓会など友人が集まる機会はできるだけ参加したい。

(15)仲間の飲み会はちょっとお金が厳しくても参加する。

(16)実は困っている人をほっておけないタイプ。

(17)仕事や作業は何のためにするのか一々気になる。

(18)何のためかよく分からない単純作業は苦痛。

(19)大切な人に喜んでもらえるならしんどくても頑張れる。

(20)自分はなぜ生まれてきたのか時々考える。

(21)何かに取り組んで気づいたら、すごく時間が経っている。

(22)好きなことなら深夜までできる。

(23)目に見えて成長がわかると楽しい。

(24)熱中できるものが欲しい。

(25)職人や専門家などプロフェッショナルに憧れがある。

お疲れ様でした！質問は以上です。

回答の計算方法を説明します。

＜点数の出し方＞

上の質問を

(1)〜(5)→グループ１

(6)〜(10) →グループ２

⑾～⒂ →グループ３

⒃～⒇ →グループ４

㉑～㉕ →グループ５

の５つのグループに分けます。

それぞれ５つの質問の合計点を計算してください。

例えば、⑴～⑸の質問の答えが全て

「はい」で２点ずつだとしたら

２＋２＋２＋２＋２＝１０点となり、

グループ１の点数は１０点となります。

それぞれの点数を計算したら、

最も点の多いグループに**注目し**てください。

同じ点数のグループが複数ある場合は、

それぞれの特徴を一緒に持っている可能性があります。

参考にしてみてください。

それではグループの特徴、

幸せのタイプについて解説をしていきます。

＜グループ１＞

☆達成タイプ☆

目標達成をしたり、誰もできなかったことが

出来たときに幸せを感じることが多いようです。

自分の成長が人の役に立ったり、

社会貢献につながると頑張れるタイプです。

＜グループ２＞

☆快楽タイプ☆

このタイプの人は本能的欲求と言われる、

人間が本来持っている欲求を満たしたい

という気持ちが強い傾向にあります。

物質的な充実や楽しいことができると

モチベーションがアップします。

＜グループ３＞

☆いい人間関係タイプ☆

地元が好き。仲間のつながりが大事

という人間関係を大切にするタイプです。

家族や友人、パートナーなど大切な人のためなら

辛くても頑張れる人が多いです。

誰かを思い浮かべるとやる気が出てきたりします

＜グループ４＞

☆やりがいタイプ☆

何かを始めるときに理由や意味合いを求めるタイプ。

なぜやるのか？自分がすることが何の役に立つのか

はっきり分かるとやる気がアップします。

人の役に立つ実感があると成長が早いです

＜グループ５＞

☆没頭タイプ☆

好きなことなら黙々と熱中できる人が多いです。

成長を続けるためのプロ意識を持っているのも、

このタイプの人が多かったりします。

成長を日々感じられるとやる気が出てきます。

※この診断テストはアメリカの心理学者マーティン・セリグマン博士の

「幸せの５つのタイプ」からテストにしたものです。

いかかでしたか？

自分のタイプが分かると周りの人と比べて

落ち込むこともなくなると思います。

よく言われることですが、

他人に目を向けず、自分に目を向けることが大切です。

分かってはいても、難しい部分があるので

こうして客観的に自分のタイプを把握しておくと

モチベーション維持につながります。

ちなみに私はグループ5の☆没頭タイプ☆でした。

あなたは何タイプでしたか？？

ぜひ私の公式 LINE にメッセージを送ってください！

人に話すことでより、

モチベーション維持の効果が高まります。

この先あなたが、「続けたいのにやる気が出ない・・」

と停滞する時がきたら、自分のタイプを思い出し、

モチベーションアップにつなげてくださいね。

一緒に頑張っていきましょう。

あや