

自己肯定感チェックシート(一般用)

自己肯定感とは

自己肯定感とは、自分のあり方を積極的に評価できる感情、自らの価値や存在意義を肯定できる感情などを意味する言葉。「肯定的な側面、そして否定的な側面も含めて、ありのままの今の自分を受け入れている」という意味で、つまり、自分を認める・自分を好きになるということは、ありのままの自分を認めるということです。自己肯定感とは、私たちの行動や能力、また縁や運といったものにも大きな影響を与える人生の鍵にもなるとされています。まずは今の自分に気づき、認識することから始めましょう。

該当する数字に✓を入れてください。

(①は当てはまらない②はあまり当てはまらない③はどちらでもない ④は当てはまる⑤はとてとても当てはまる) ① ② ③ ④ ⑤
でお答えください

- | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. | 試験や仕事などで、始める前は自信がなくて
もやってみるとうまくいったことがある | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. | 自分を実際よりも優秀に見せることができる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. | 人を評価したり人から評価されたり
するのをできるだけ避ける | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. | 褒められたり評価されると「期待に答え続けられ
ないんじゃないか」と不安になってしまう | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. | 今の役職についたり、これまで成功してこれたのは、
タイミングや機会や、出会った人たちが良かったからだ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. | 自分の大切な人たちから、能力がないことを
見抜かれるんじゃないかと不安になる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. | 充分頑張った時のことよりも、
頑張れなかった時のことをよく覚えている | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. | 仕事やプロジェクトをやりたいと思って
やることはめったにない | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. | 仕事などで今までに出した良い結果は、
偶然ではと時々思う | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. | 自分の知性や成果を褒められても
素直に受け止めることができない | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. | これまでの成功は、運が良かっただけなん
じゃないかと時々思う | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. | 今の自分の状態には不満だし、
もっともっと成果を出さないといけないと思う | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

裏面に続く

- | | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 13. 自分の知識や能力が足りていないことが
バレるんじゃないかと時々不安になる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 普段は上手くいっていても、なにか新しい仕事や
任務を任せられたら失敗するんじゃないかと
不安になる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. なにか上手くいって褒められても、
再度同じことができるかは自信がない | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 結果を出してもものすごく褒められたとしても、
自分がすごいことをしたとはなかなか思えない | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 人と比べて自分が劣っているように思う | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 周囲から期待されてもそれに
応えられないんじゃないかと不安になる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 昇進や表彰の話があっても、
それが確定するまで人に言いたくない | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. ベストコンディションに近い状態でなかった時は、
結果的に上手くいったとしても落ち込んでしまう | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

性別 女性 男性 年代 10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代以上

各設問の該当する番号（①～⑤）の合計数を算出すると、あなたの自己肯定感の高さが分かります。

表の合計＋裏の合計＝ ()点

20の設問合計数が

40以下の方は、自己肯定感が非常に高い傾向にあると言えます。

41～60の方は、自己肯定感が高い傾向にあると言えます。

61～80の方は、自己肯定感の高さは普通であると言えます。

80以上の方は、自己肯定感が低い傾向にあると言えます。

ご協力ありがとうございました。