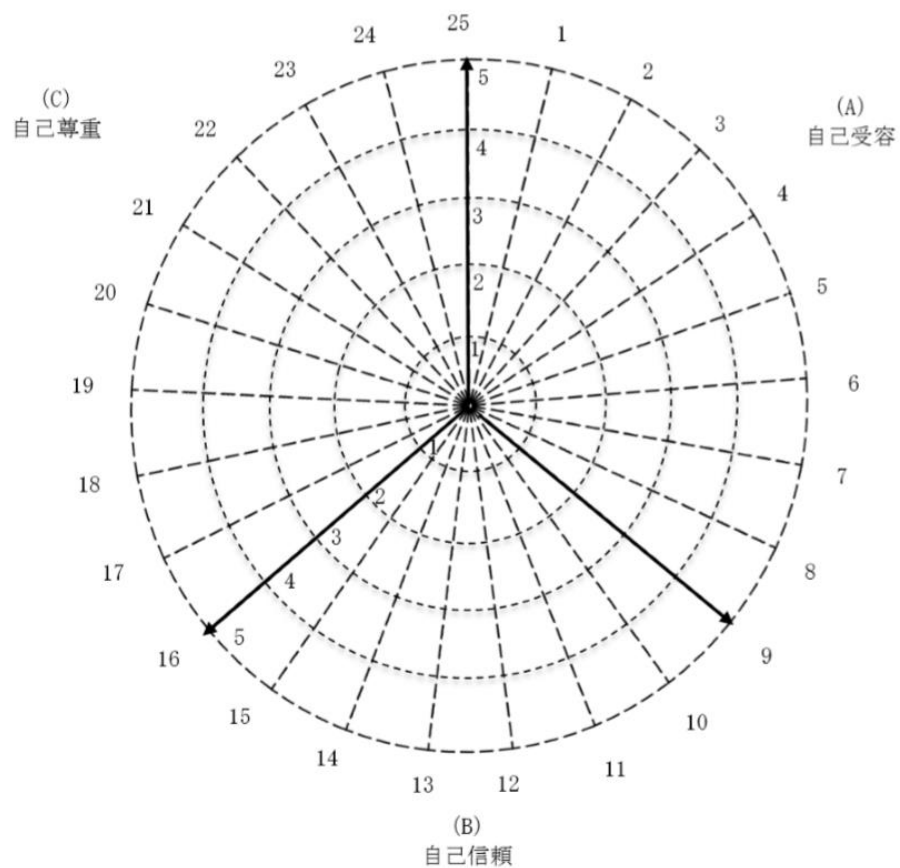


セルフイメージ診断シート

次の質問を 1～5 の「5 段階評価」で採点してください。

- 1.自分の過去の失敗体験をネタにして話せる ____点
- 2.自分の強み・弱みを 5 個以上あげられる ____点
- 3.自分の長所・短所を 5 個以上あげられる ____点
- 4.自分の好きなところも嫌いなところも、ありのまま受け入れられる ____点
- 5.自分の物事の捉え方、反応の仕方を自覚している ____点
- 6.他の誰かになろうと演技をしたり、自分を繕ったりしない ____点
- 7.自分の感情を押さえ込まずに、感じたままを素直に伝えている ____点
- 8.自分自身をユニークな存在として愛している ____点
- 9.自分の無知を気にせず、知らないことを堂々と訊ける ____点
- 10.いつも上手く行っていない事よりも、上手く行っている事を見る習慣がある ____点
- 11.家族も含め、人を裁いたり、恨んだりすることはない ____点
- 12.いま叶えたい夢や目標が 5 つ以上ある ____点
- 13.5 年後、10 年後の自分を想像するとワクワクする ____点
- 14.自分以外の人成功と幸せを心から喜べる ____点
- 15.自分との違いを素直に認め、謝罪の言葉をすぐに言える ____点
- 16.ほとんど愚痴を言わない ____点
- 17.相手にして欲しいことを、具体的に声に出して要望している ____点
- 18.大切なもののための時間を、他の予定と入れ替えないで実行している ____点
- 19.日常に、ゆっくりと自分と対話する時間を持っている ____点
- 20.必要以上にへりくだったり、遠慮をしない ____点
- 21.「いま幸せだ」と、いつもそう感じる ____点
- 22.どんなことも「ありがたい」と思える ____点
- 23.相手からの要望に対して「イエス」と「ノー」の基準を設けている ____点
- 24.身の回りの整理整頓をして、いつもシンプルにしている ____点
- 25.自分の価値観と人の価値観の違いを認めて、どちらも尊重している ____点

こちらの「レーダーチャート」に
前項での得点を記入して素点を直線で結んでください



これが現在のあなたの「自己肯定感」です

このチャートから読み取れることや、あなたの「気づき」をご記入ください