

# 自己肯定感チェックリスト（自己肯定感尺度質問紙）11問

直感で下記の質問に答えて下さい。文の後ろに( )の文章がある場合、どちらか 1 つに当てはまったらチェックを入れて下さい。

©心理カウンセラーの種  
be-counselor.com

- 自分がどう思うか、どう感じているかがわからない事が多い
- 特定の出来事に対する不安感が常に有り、不安や怖さに囚われて頭から常に離れない
- 自分を無意識のうちに否定・ダメ出しする事が多く、苦しい
- 身近な人に振り回されたり巻き込まれる事が多いと感じる
- 自分の希望よりも他人の希望を優先する事が多く、嫌な頼み事でも断りにくい
- 他人に求めるレベルが高く、思うように動いてくれないと強くイライラする
- 人からどう思われるかが気になり、職場や学校に行くのが怖い
- 人前では無意識に明るく元気に振る舞い、1人になると、どっと疲れる事が多い
- 人に尽くすのが好きだが、束縛しないで欲しいと言われる
- 恋人や配偶者に頼りすぎて「重い」と言われる(思われていると感じる)
- 恋愛でいつも同じような理由で別れる(仕事をいつも同じような理由で辞める)

合計チェック数          個

©心理カウンセラーの種  
be-counselor.com

©心理カウンセラーの種

<https://be-counselor.com/checklist-self-affirmation>

この質問紙の販売を禁じます。二次利用される場合は[フォーム](#)よりご相談下さい。

年          月          日 実施

氏名:

## 診断結果

©心理カウンセラーの種  
be-counselor.com

### チェック数 0

あなたの自己肯定感は低くなく、ストレスにも強いです。基本的に生活する上で妙な生き辛さは無いはずですので、自己肯定感の高低を気にする必要は一切ありません。

### チェック数 1～3

#### やや生き辛い

日常で若干生き辛さを感じる場面があると思いますが、年とともに自己解決できる場合も多いです。

### チェック数 3～5

#### 生き辛い

自分を否定する機会がどうしても多いので、ストレスも強く感じがちです。人より傷つきやすい分、傷ついた人の気持ちに繊細にふれられるのは強みですが、各項目をクリアする毎に生きやすさもアップします。

### チェック数 5～10

#### かなり生き辛い

日常でのストレスが強く、疲れやすい状態だと思います。疲れが強いときは是非まずは休んで下さい。しっかり寝て、食べて気力体力が回復するとそれだけで楽になります。

今のままで生きていくことはもちろん可能ですが、しんどさも強いと思います。改善を希望される場合、まずは[各項目ごとの根拠と対処法](#)をどうぞ。1度生きやすさが得られると、その後の人生に継続して楽になる効果がありますので、可能であれば早めに何らかの対処をするのが良いです。

[自己肯定感が低い原因](#)の大半は、あなた自身が悪いわけではなく、あなたが育ってきた環境によるものです。

©心理カウンセラーの種

<https://be-counselor.com/checklist-self-affirmation>

この質問紙の販売を禁じます。二次利用される場合は[フォーム](#)よりご相談下さい。