

# Lesson 4 セルフエスティーム

## Work6 セルフエスティーム・チェック

あなたは今のあなたをどのように評価しているでしょうか。

- ①今の自分を思い浮かべて、とてもそう思う = 5、そう思う = 4、どちらでもない = 3、そう思わない = 2、全くそう思わない = 1の数字を空欄に記入します。

1	生まれ変われたら別の人間になりたい。	-	
2	自分は人から頼りにされている。		
3	自分には人よりすぐれたところがある。		
4	人に批判されるとすぐに納得してしまう。		-
5	失敗すると自分のせいだと思う。	-	
6	人からの評価が気になる。		-
7	自分は自分から行動することができる。		
8	人の目が気になってしまうことがある。		-
9	自分がイヤになることがある。	-	
10	人からバカにされることが我慢できない。		
11	自分に自信がある。		
12	人の意見が気になって決断ができない。		-
13	自分には思い出したくない面がある。	-	
14	リーダー的な役割はしたくない。		-
15	他の人をうらやましく思うことがある。	-	
16	人とうまくつきあえる方である。		
17	今の自分に満足している。		
18	話の聞き手よりも話し手になるほうが多い。		
19	自分は努力すれば向上することができる。		
20	自分は人の役に立つことができる人間だと思う。		
21	「このままではいけない」と思うことがある。	-	
22	人から嫌われるのではないかと心配だ。		-
23	自分には個性があると思う。		
24	人前に出ても平気でいられる。		
		合計	
		自己の あり方	対人 関係

- ②奇数番号の左欄と偶数番号の右欄の集計を別々にします。「-」は引き算をします。