

Self-Esteem check sheet

Name _____ 年 月 日

自分で自分をどれだけ満たすことができているのか？現在の自己採点をしましょう。

当てはまるものにチェックをしてください。	
<input type="checkbox"/> 自分の長所を10個以上言える	<input type="checkbox"/> 自分にとっての幸せが明確になっている
<input type="checkbox"/> 他人の短所よりも長所を見つけられる	<input type="checkbox"/> 人のありのままを受け入れることができる
<input type="checkbox"/> どちらかと言うと自分には優しい	<input type="checkbox"/> 自分の直感を信じることができる
<input type="checkbox"/> 1日の中で笑顔で過ごす時間の方が長い	<input type="checkbox"/> 自分のことを大切にできている
<input type="checkbox"/> 私は人に好かれていると思う	<input type="checkbox"/> 自分のコンプレックスを愛せている
<input type="checkbox"/> 自分のことが好きで好きで仕方がない	<input type="checkbox"/> 自分の意見を他人に押し付けたりはしない
<input type="checkbox"/> 落ち込んでもすぐに立ち直ることができる	<input type="checkbox"/> 理想とする自分像が明確になっている
<input type="checkbox"/> オシャレ（見た目）には気を遣っている	<input type="checkbox"/> 「ありがとう」「ごめんなさい」を素直に言える
<input type="checkbox"/> 人付き合いは苦ではない	<input type="checkbox"/> 毎日愛を感じることができている
<input type="checkbox"/> 外見に自信がある	<input type="checkbox"/> 自分のことをちゃんと信じている
<input type="checkbox"/> 内面（性格）に自信がある	<input type="checkbox"/> 家にいる時と外にいる自分はあまり変わらない
<input type="checkbox"/> 自分の弱いところを人に見せられる	<input type="checkbox"/> 鏡で自分を見るのは好きだ
<input type="checkbox"/> ネガティブな感情を溜めずに外に出せている	<input type="checkbox"/> 人生は幸福で溢れていると思えている
<input type="checkbox"/> 自分のネガティブな側面を素直に受け入れている	<input type="checkbox"/> 仕事もプライベートも充実している
<input type="checkbox"/> 人の幸せを心から喜んでいる	<input type="checkbox"/> ありのままの自分でいいと思えている
<input type="checkbox"/> 人から認めてもらえなくても凹んだりしない	<input type="checkbox"/> 人間関係には恵まれていると思う
<input type="checkbox"/> 初対面の人とでも仲良くすることができる	<input type="checkbox"/> 大切にしている価値観が明確になっている
<input type="checkbox"/> 第一印象は良い方だ	<input type="checkbox"/> 人（彼や夫も含む）に甘えることができる
<input type="checkbox"/> これまでの人生を肯定的に受け入れている	<input type="checkbox"/> 人も自分も赦すことができる
<input type="checkbox"/> 生まれてきて良かったと心から思えている	<input type="checkbox"/> 女性であることに喜びを感じている
<input type="checkbox"/> 私は「また会いたい」と思ってもらえる女性だ	<input type="checkbox"/> 「あなたと話す元気になる」と言われる
<input type="checkbox"/> 人の話を心から聞くことができている	<input type="checkbox"/> この世界に必要な存在だと思えている
<input type="checkbox"/> ジャッジすることなく人と関わることができる	<input type="checkbox"/> 恋愛や結婚にネガティブなイメージはない
<input type="checkbox"/> キレイになることに喜びを感じる	<input type="checkbox"/> 幸せになるべくして生まれてきたと思えている
<input type="checkbox"/> 毎日エネルギーに行動ができている	<input type="checkbox"/> 私は魅力的な女性だと心から思えている

50点満点中

※チェック1つにつき1点 _____ 点

チェックが付かなかった項目が今回解決すべきテーマです。

Q.チェックが付かなかった項目の中で、あなたにとって重要だと感じる項目Best 3を挙げ、その理由を書いて下さい。

1位：

理由：

2位：

理由：

3位：

理由