

**付録① 自己診断テスト** ※3ページあります

(1) 次の1~21の質問について、今のあなた自身の考え方や感情にどのくらいあてはまりますか。  
 「とてもそう思う」から「そう思わない」の4段階のうち、最もよくあてはまる数字に○をつけてください。

		と と も そ う 思 う	そ う 思 う	や や そ う 思 う	そ う 思 わ な い
1	私はあまり自分が好きではない	1	2	3	4
2	決断を下すことが難しい	1	2	3	4
3	自分が望んでいるほど、人から認められたり、評価されたりしていない	1	2	3	4
4	自分にはどんな価値があるのか、まったくわからない	1	2	3	4
5	困難にあうとすぐにあきらめてしまう	1	2	3	4
6	恋愛はうまくいかない、または異性とうまく付き合えない	1	2	3	4
7	物事がうまくいっている時でも、不安を感じる	1	2	3	4
8	いやな状況はさける傾向にある	1	2	3	4
9	人からどう見られるかが、ものすごく気になる	1	2	3	4
10	問題が起こると自分が悪いせいだと思い、自分自身をせめたり、自分をいやになったりすることがある	1	2	3	4
11	行動をしない、あるいは、しすぎると人から非難されることがある	1	2	3	4
12	しつとを感じたり、誰かをうらんだりすることが多い	1	2	3	4
13	私は人生で正しい選択をしなかった	1	2	3	4
14	失敗や人からの批判にはたえられない	1	2	3	4
15	自分の領域に人が勝手に入ってくるのを許してしまう	1	2	3	4
16	自分に満足していない	1	2	3	4
17	よく失敗する	1	2	3	4
18	人に対して攻撃的になったり、批判を口にしたりする	1	2	3	4
19	自分の長所を見つけるのがむずかしい	1	2	3	4
20	すぐに片づけなければならない大切な仕事をあとまわしにすることがある	1	2	3	4
21	無意識のうちに自分から関係をたったり、対立を引き寄せていると感じることがある	1	2	3	4

(2) 次の1～45の質問について、今のあなた自身の考え方や感情にどのくらいあてはまりますか。  
「あてはまらない」から「あてはまる」の4段階のうち、最もよくあてはまる数字に○をつけてください。

		あてはまらない	あまりあてはまらない	ややあてはまる	あてはまる
1	自分がどんな人間か自覚しようと努めている	1	2	3	4
2	自分はどのような性格なのかわかっている	1	2	3	4
3	自分を反省してることが多い	1	2	3	4
4	しばしば、自分の心を理解しようとする	1	2	3	4
5	気分が変わると自分自身でそれを敏感に感じ取る方である	1	2	3	4
6	生活する上で何か問題があれば、積極的に解決しようとする	1	2	3	4
7	解決すべき問題があれば、問題について多くのことを知ろうとする	1	2	3	4
8	問題の解決をしているとき、多くの解決策を考えようとする	1	2	3	4
9	問題の解決策を実行する前に、具体的な目標を設定する	1	2	3	4
10	解決策を実行した後に、どれくらい状況が良くなったのかを評価する	1	2	3	4
11	生活する上で物事を決めることがあれば、積極的に決定しようとする	1	2	3	4
12	物事を決める際には、色々と情報を集めてから決めるようにする	1	2	3	4
13	決めるべきことがあれば、自分の経験や価値観、親の意見などを参考にする	1	2	3	4
14	物事を決める際、その行動を行ったらどうなるか結果を考えるようにする	1	2	3	4
15	決定した行動を行った後、どのような状況になったのかを考えるようにする	1	2	3	4
16	何かを判断する際は、できるだけ多くの事実や証拠を調べるようにする	1	2	3	4
17	何事も、少しも疑わずに信じ込んだりはしないようにする	1	2	3	4
18	自分が無意識のうちに偏った見方をしていないか振り返るようにする	1	2	3	4
19	自分とは違う考え方の人に興味を持つ	1	2	3	4
20	わからないことがあると質問したくなる	1	2	3	4
21	物事を考えるとき、人とは変わった考え方をすることができる	1	2	3	4
22	何かをするとき一つのやり方だけでなく、いろいろなやり方を考える	1	2	3	4
23	新しいことを試すチャンスがあったら、すぐにやってみる	1	2	3	4
24	新しいことを試みるのが好きである	1	2	3	4
25	物事は、決まりきった型どおりのやり方ではしたくない	1	2	3	4
26	自分の意見を言った場合、その場がどうなるかを考えるようにする	1	2	3	4
27	好意を持った相手には、自分から話しかけるようにする	1	2	3	4
28	友人に頼み事をしたいときは率直に言うようにする	1	2	3	4
29	知らない人でも、すぐに会話が始められる	1	2	3	4
30	自分に分らないことがあれば、説明を求めるようにする	1	2	3	4

		あ て は ま ら な い	あ ま り あ て は ま ら な い	や や あ て は ま る	あ て は ま る
31	ストレスを感じたとき、信頼できる人に相談するようにする	1	2	3	4
32	ストレスを感じたとき、その原因を考え、解決に向けて行動する	1	2	3	4
33	ストレスを感じたとき、状況に応じて見方や考え方を变える	1	2	3	4
34	ストレスを感じたとき、気分転換のため軽いスポーツをする	1	2	3	4
35	ストレスを感じたとき、睡眠や休息を取るようにする	1	2	3	4
36	私は、他の人の気持ちを常に理解するようにする	1	2	3	4
37	人と意見が合わないときには、その理由を考えるようにしている	1	2	3	4
38	辛そうな友人に対しては、優しく接するようにする	1	2	3	4
39	その人が抱えている問題を、自分の問題のここのように感じる	1	2	3	4
40	人のちょっとした気分の変化でも敏感に感じる	1	2	3	4
41	友人から嫌なことを言われても、不機嫌やケンカになるようなことはない	1	2	3	4
42	苦しいときでも、ガマンする	1	2	3	4
43	宿題があっても、他に楽しいことがあると宿題をそっちのけにする	1	2	3	4
44	緊張した状態でも不安になることはない	1	2	3	4
45	自分は心配しすぎたり、おおげさに怖がりすぎたりすることがない	1	2	3	4

## 付録② 自己診断テスト ～解説編～

- (1) 全21問のテストでは、下記設問番号の回答をそれぞれ計算することで、「自分自身を受け入れ、尊重し、ポジティブに捉えることができる感情」である自己肯定感の高さを3つの観点から把握することができます。

	A:自分自身との関係	B:行動との関係	C:他社との関係
設問番号	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21

### A:自分との関係

この項目は、得点が高いほど「自分を知る」、「自分を受け入れる」、「自分に対して正直になる」能力の高さを表しています。

### B:行動との関係

この項目は、得点が高いほど「行動をする」、「自分の心の中の批判を黙らせる」、「失敗を受け入れる」能力の高さを表しています。

### C:他者との関係

この項目は、得点が高いほど「自己主張をする」、「他者の気持ちや立場を理解する」、「社会的サポートを受ける」能力の高さを表しています。

- (2) 全45問のテストでは、下記設問番号の回答をそれぞれ計算することで、「日常生活で生じる様々な問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な(心理社会的)能力」の指標であるライフスキルの高さを9つの観点から把握することができます。

※得点が高いほど各能力の高さを表しています

	自己認識	問題解決	意思決定	批判的思考	創造的思考	対人関係	ストレス対処	共感性	情動抑制
設問番号	1~5	6~10	11~15	16~20	21~25	26~30	31~35	36~40	41~45

### ■自己認識スキル

自己のモラルや価値観、性格、長所短所、好き嫌い、行動を規定している要因について認識できる能力

### ■問題解決スキル

重要な問題を的確に発見し、その問題を解決するためのあらゆる方法を考え、それぞれの長所・短所を考え合わせて最適な方法を選択し、どのようにしてこれを実現できるかを計画できる能力

### ■意思決定スキル

いくつかの選択肢の中から最良と考えられるものを自分で選択する能力

### ■批判的思考スキル

情報や経験を客観的な方法によって分析することができる能力

### ■創造的思考スキル

情報を組み合わせて独創的な考えや計画や物等を作り出すことができる能力

### ■対人関係スキル

他の人と積極的な方法で関わり、親しい関係を持続できる能力

### ■ストレス対処スキル

ストレス源がどのように人々に影響を及ぼすかを認識し、ストレスを解消するための対処行動をとることができる能力

### ■共感性スキル

他の人の考えや主張を、自分も全く同じように感じたり理解したりすることができる能力

### ■情動抑制スキル

喜怒哀楽の感情がどのようにして行動に影響するかを認識し、感情に適切に対処できる能力