自己肯定感（自立度－主体性）アンケート

　１．私は、今の自分とはちがう人になりたいと思います。

　　　　　　　　 　　 （あてはまる　あてはまらない）

　２．私は、クラスのみんなの前では、たいへん話しにくいです。

　　　　　　　　　　 （あてはまる　あてはまらない）

　３．もしできるなら、自分自身について変えたいことがたくさんあります。

　　　　　　　　　　 （あてはまる　あてはまらない）

　４．私は、あまり悩まずに、決心することができます。

　　　　　　　　　　 （あてはまる　あてはまらない）

　５．私は、つきあってみると、おもしろい人間です。

　　　　　　　　 　　 （あてはまる　あてはまらない）

　６．私は、家ですぐ腹を立てます。

　　　　　　　　 　　 （あてはまる　あてはまらない）

　７．何か新しいことになれるのに、私は長い時間がかかります。

　　　　　　　　 　　 （あてはまる　あてはまらない）

　８．私は、同じ年ごろの人たちに人気があります。

　　　　　　　　 　　 （あてはまる　あてはまらない）

９．私の親は、ふだん私の気持ちを考えて、分かってくれます。

　　　　　　　　 　　 （あてはまる　あてはまらない）

１０．私は、すぐ人のいいなりになります。

　　　　　　　　 　　 （あてはまる　あてはまらない）

１１．私の親は、私にたいへん期待しすぎます。

　　　　　　　　 　　 （あてはまる　あてはまらない）

１２．時々、自分がいやになることがあります。

　　　　　　　　 　　 （あてはまる　あてはまらない）

１３．いろいろな事がらが、ごちゃごちゃになって私の生活を複雑にします。

　　　　　　　　 　　 （あてはまる　あてはまらない）

１４．私より年下の人たちは、私の言うことをよく聞きます。

　　　　　　　　 　　 （あてはまる　あてはまらない）

１５．私は、自分自身をあまり信用していません。

　　　　　　　　 　　 （あてはまる　あてはまらない）

１６．私は、家を出たいと思うことが、たびたびあります。

　　　　　　　　 　　 （あてはまる　あてはまらない）

１７．私は、学校でどうしていか分からなくなることが、よくあります。

　　　　　　　　 　　 （あてはまる　あてはまらない）

１８．私は、他の人と比べて、あまり顔だちがよくありません。

　　　　　　　　 　　 （あてはまる　あてはまらない）

１９．私は、言いたいことがあれば、ふつう、それを言ってしまいます。

　　　　　　　　 　　 （あてはまる　あてはまらない）

２０．私の親は、私のことを分かってくれています。

　　　　　　　　 　　 （あてはまる　あてはまらない）

２１．他の人に比べて　私は、あまり人に好かれていません。

　　　　　　　　 　　 （あてはまる　あてはまらない）

２２．私はふだん、親が私に、たくさんのことを要求しすぎるよう感じます。

　　　　　　　　 　　 （あてはまる　あてはまらない）

２３．私は、しばしば学校でやる気をなくしてしまいます。

　　　　　　　　 　　 （あてはまる　あてはまらない）

２４．私は、ふつう、ものごとをくよくよと悩みません。

　　　　　　　　 　　 （あてはまる　あてはまらない）

２５．私は、たよりがいのない人間です。・

　　　　　　　　 　　 （あてはまる　あてはまらない）

|  |
| --- |
| ＊「あてはまらない」に１点、「あてはまる」は０点  　　囲み数字は逆転項目＝「あてはまる」に１点、「あてはまらない」は０点 |

＊実際に使用する場合、タイトル、囲みは消去してください。