

愛媛心理相談室オリジナル

アダルトチルドレン(AC)傾向「自己理解シート」チェックシート（簡易版）

はじめに

このチェックシートは、あなたを診断するためのものではありません。

私たちは、子どもの頃の環境や人間関係の中で、  
自分を守るための様々な工夫を身につけながら成長します。

その工夫は大人になった今でも役立つことがありますが、  
時には生きづらさにつながることもあります。

このシートは、自分を責めるためではなく、  
「私はどのような傾向を持っているのだろう」  
と自己理解を深めるためのものです。

あまり深く考えず、直感で答えてみてください。

---

#### 【回答方法】

- 4点 とてもあてはまる
- 3点 ややあてはまる
- 2点 あまりあてはまらない
- 1点 まったくあてはまらない

【質問項目】

	点数
1. 自分に自信が持てない	
2. ほめられても素直に受け取れない	
3. 失敗すると必要以上に落ち込む	
4. 「私なんて」と思うことが多い	
5. 人と比べて自分が劣っていると感じる	
6. 自分よりも相手を優先することが多い	
7. 頼まれると断ることが苦手	
8. 相手をがっかりさせたくない	
9. 人に嫌われることが怖い	
10. 自分の気持ちより相手の気持ちを考えてしまう	
11. 人に迷惑をかけてはいけないと思う	
12. 一人で何とかしようとする	
13. 休むことに罪悪感がある	
14. 弱音を吐くことが苦手	
15. もっと頑張らなければと思うことが多い	
16. 怒りを表現するのが苦手	
17. 悲しい気持ちを我慢することが多い	
18. 本音を言えない	
19. 自分の気持ちが分からないことがある	
20. 人前では平気なふりをしてしまう	
21. 相手との距離が離れると不安になる	
22. 人から嫌われていないか気になる	
23. 相手の表情や態度に敏感である	
24. 一人ぼっちになることが怖い	
25. 相手の機嫌を気にしてしまう	
26. 自分らしく生きている感覚が少ない	
27. 何をしたいのか分からないことがある	
28. 人間関係で疲れやすい	
29. 常に緊張している感じがある	
30. 心から安心できることが少ない	
	合計

## 【結果の見方】

### □ 30～49 点

現在のところ、AC 傾向は比較的少ないようです。

### □ 50～74 点

人間関係や自己否定感に生きづらさを感じている可能性があります。

### □ 75～99 点

アダルトチルドレン傾向が強くみられます。

### □ 100～120 点

長い間、自分より周囲を優先しながら頑張ってきた可能性があります。

---

## 【タイプ別判定】

最も点数が高いタイプを確認してみましょう。

### ■ 自己否定タイプ

自分に厳しく、自信を持ちにくい傾向があります。

### ■ 過剰適応タイプ

周囲を優先し、自分の気持ちを後回しにしやすい傾向があります。

### ■ 頑張りすぎタイプ

責任感が強く、一人で抱え込みやすい傾向があります。

### ■ 感情抑圧タイプ

感情を我慢し、本音を表現することが苦手な傾向があります。

### ■ 見捨てられ不安タイプ

人との関係に不安を感じやすく、相手の反応に敏感な傾向があります。

### ■ 生きづらさタイプ

慢性的な疲労感や緊張感を抱えながら生活している可能性があります。

## 愛媛心理相談室からのメッセージ

この結果は、あなたを評価するものではありません。  
点数が高かったとしても、

「自分に問題がある」  
という意味ではありません。

むしろ、  
それは今までの人生の中で身につけてきた「生き抜くための工夫」だったのかもしれない。

多くの方は、  
「もっと頑張らなければ」  
と思っています。

しかし、本当に必要なのは、  
自分を責めることなく、  
自分を理解することです。

あなたがこれまでどのような思いで生きてきたのか。  
どんな苦しさを抱えてきたのか。  
その背景を知ることが回復への第一歩になります。

このチェックシートが、  
あなた自身を少し優しい目で見つめ直すきっかけになれば幸いです。

---

### 【こんな方におすすめです】

- 自分を責めることが多い
- 人に頼ることが苦手
- 嫌われることが怖い
- 頑張り過ぎて疲れてしまう
- 自分の気持ちが分からない
- 生きづらさの原因を知りたい

【おすすめ教材】

- アダルトチルドレン回復の教科書
- やさしいセルフトークレッスン
- 考え方のクセに気づく教科書
- 安心できる人間関係を育てる教科書

詳しくは愛媛心理相談室ホームページをご覧ください。

---

アダルトチルドレン(AC)傾向  
簡易「自己理解シート」チェックシート

愛媛心理相談室  
作成者 清田 ひろゆき