

愛媛心理相談室オリジナル  
「考え方のクセ」チェックシート（簡易版）

はじめに

私たちは誰でも、  
自分なりの「考え方のクセ」を持っています。

考え方のクセそのものが悪いわけではありません。  
しかし、そのクセが強くなりすぎると、

自分を責める  
人間関係で苦しくなる  
不安が強くなる  
生きづらさを感じる

ことがあります。

このチェックシートは、あなたを診断するものではなく、  
自分の考え方の傾向を知るためのものです。

あまり深く考えず、普段の自分に近いものを選んでください。

---

**【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. 失敗すると「全部ダメだった」と感じる	
2. 少しのミスでも強く落ち込む	
3. 物事を白か黒かで考えやすい	
4. 完璧にできないと意味がないと思う	
5. 中途半端が苦手である	
6. 相手の表情を見ると嫌われたと思うことがある	
7. 相手の気持ちを悪い方向に想像しやすい	
8. 人からどう思われているか気になる	
9. 人の反応に敏感である	
10. 批判されることを強く恐れる	
11. 何かあると自分のせいだと思う	
12. 問題が起こると自分を責める	
13. 相手の機嫌まで自分の責任を感じる	
14. もっと頑張らなければならないと思う	
15. 自分に厳しい方だと思う	
16. 悪い出来事ばかりに目が向きやすい	
17. 良いことより悪いことを覚えている	
18. 将来を悲観的に考えることがある	
19. 不安なことを何度も考えてしまう	
20. 心配事が頭から離れない	
21. 「もし失敗したら」と考えることが多い	
22. 最悪の結果を想像してしまう	
23. 不安になると行動できなくなる	
24. 先のことを考え過ぎてしまう	
25. 安心していても急に不安になることがある	
26. 自分の良いところが思い浮かばない	
27. ほめられても信じられない	
28. 人と比較して落ち込む	
29. 自分には価値がないと感じることがある	
30. 自分を認めることが苦手である	
	合計

## 【結果の見方】

### □ 30～49 点

現在のところ、考え方のクセによる影響は比較的少ないようです。

### □ 50～74 点

一部の考え方のクセがストレスや不安につながっている可能性があります。

### □ 75～99 点

考え方のクセが日常生活や人間関係に影響している可能性があります。

### □ 100～120 点

長い間、自分を責めたり不安を抱えたりしながら頑張ってきた可能性があります。

---

## 【タイプ別判定】

### ■ 白黒思考タイプ

該当項目

1～5

特徴

「完璧か失敗か」

「できたかできないか」

で考えやすい傾向があります。

### ■ 他人評価タイプ

該当項目

6～10

特徴

人からどう思われているかを気にしやすい傾向があります。

#### ■ 自己責任タイプ

該当項目

11～15

特徴

問題を自分の責任として抱え込みやすい傾向があります。

#### ■ 悲観思考タイプ

該当項目

16～20

特徴

悪い出来事に意識が向きやすい傾向があります。

#### ■ 不安先取りタイプ

該当項目

21～25

特徴

起こる前から心配し過ぎてしまう傾向があります。

#### ■ 自己否定タイプ

該当項目

26～30

特徴

自分を認めることが苦手で、自信を持ちにくい傾向があります。

---

## 愛媛心理相談室からのメッセージ

考え方のクセは、性格ではありません。  
これまでの経験の中で身につけた「心の習慣」です。

だからこそ、  
責める必要もありませんし、  
無理に変えようとする必要もありません。

まず大切なのは、  
「私はこんな考え方のクセを持っているんだな」  
と気づくことです。

気づくことができれば、  
少しずつ新しい考え方を選べるようになります。

回復とは、  
自分を否定することではなく、  
自分を理解することから始まります。

このチェックシートが、自分自身と向き合うきっかけになれば幸いです。

---

### 【こんな方におすすめです】

- 物事を悪く考えてしまう
  - 人の評価が気になる
  - 不安が頭から離れない
  - 自分に厳しすぎる
  - 完璧を求めて苦しくなる
  - 失敗を引きずりやすい
- 

### 【おすすめ教材】

- 考え方のクセに気づく教科書

- やさしいセルフトークレッスン
- アダルトチルドレン回復の教科書
- 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。

---

簡易「考え方のクセ」チェックシート

愛媛心理相談室

作成者 清田 ひろゆき