

愛媛心理相談室オリジナル
セルフトーク・チェックシート（簡易版）

はじめに

私たちは毎日、自分自身と会話をしています。

「もっと頑張らないと」

「私なんてダメだ」

「失敗してしまった」

「よく頑張ったね」

このような心の中の言葉を「セルフトーク」といいます。

セルフトークは、
心の状態や自己肯定感に大きな影響を与えています。

このチェックシートは、
自分自身にどのような言葉をかけているのかを知るためのものです。

【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

【自己否定セルフトーク】

1. 自分を責めることが多い	
2. 「私なんて」と思うことがある	
3. 失敗すると自分を強く否定する	
4. 自分には価値がないと感じることがある	
5. 自分に厳しい言葉をかけることが多い	

【完璧主義セルフトーク】

6. 「もっと頑張らなければ」と思う	
7. 完璧にできないと落ち込む	
8. ミスを許せない	
9. 休むことに罪悪感がある	
10. 自分に高い基準を求める	

【不安セルフトーク】

11. 悪い結果を想像することが多い	
12. 「失敗したらどうしよう」と考える	
13. 心配事が頭から離れない	
14. 不安な未来を考えてしまう	
15. 小さなことでも気になってしまう	

【他人優先セルフトーク】

16. 嫌われたくないと思う	
17. 相手を優先しなければと思う	
18. 自分の気持ちを後回しにする	
19. 人に迷惑をかけてはいけないと思う	
20. 断ることに罪悪感がある	

【励まし不足セルフトーク】

21. 自分をほめることが苦手	
22. 頑張った自分を認められない	
23. 良いところより欠点に目が向く	
24. 成功しても「まだ足りない」と思う	
25. 自分に優しい言葉をかけられない	

【やさしいセルフトーク】

26. 失敗しても自分を励ますことができる	
27. 自分の努力を認められる	
28. 「大丈夫」と自分に言える	

29. 疲れた時に休むことを許せる	
30. 自分を大切な存在だと思える	
※26～30は逆転項目です	結果

【結果の見方】

□ 30～49 点

比較的やさしいセルフトークができています。

□ 50～74 点

一部に自分を厳しく評価する傾向が見られます。

□ 75～99 点

セルフトークがストレスや自己否定感につながっている可能性があります。

□ 100～120 点

長い間、自分を責めながら頑張ってきた可能性があります。

まずは自分を責めることを減らすことから始めましょう。

【タイプ別判定】

■ 自己否定タイプ

自分に厳しく、自分の価値を認めにくい傾向があります。

■ 完璧主義タイプ

常に高い基準を求め、自分を追い込みやすい傾向があります。

■ 不安先取りタイプ

まだ起きていないことを心配しやすい傾向があります。

■ 他人優先タイプ

周囲を優先し、自分を後回しにしやすい傾向があります。

■ 自分を認められないタイプ

努力や成果を受け取ることが苦手な傾向があります。

■ やさしいセルフトークタイプ

自分を励ましながら歩む力を持っています。

【こんな方におすすめです】

- 自分を責めることが多い
 - 自己肯定感を高めたい
 - 不安が強い
 - 人の評価が気になる
 - 頑張り過ぎてしまう
 - 自分に優しくになりたい
-

【おすすめ教材】

- 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
- 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。

簡易「セルフトーク」チェックシート

愛媛心理相談室

作成者 清田 ひろゆき