

28の質問で自分を見つめる。
迷いを手放し、自分らしく生きる。

自分軸発見 ワークシート

1. 自己理解と価値観

1. 家族や周りの期待よりも「自分が大切にしたい価値観」を意識している。

全く当てはまらない・あまり当てはまらない・どちらとも言えない・やや当てはまる・非常に当てはまる

2. 日々の生活の中で、少しでも「本当の自分」と感じる瞬間がある。

全く当てはまらない・あまり当てはまらない・どちらとも言えない・やや当てはまる・非常に当てはまる

3. 自分に足りないと感じることや変えたいことを具体的に言葉にできる。

全く当てはまらない・あまり当てはまらない・どちらとも言えない・やや当てはまる・非常に当てはまる

4. 他人と比較せず、自分らしさを尊重している。

全く当てはまらない・あまり当てはまらない・どちらとも言えない・やや当てはまる・非常に当てはまる

2. 心の充実と自己肯定感

5. 周りにどう見られるかより、自分が「心から満足できること」を優先している。

全く当てはまらない・あまり当てはまらない・どちらとも言えない・やや当てはまる・非常に当てはまる

6. 小さな成功や努力に対して、自分自身を「よく頑張った」と褒めている。

全く当てはまらない・あまり当てはまらない・どちらとも言えない・やや当てはまる・非常に当てはまる

7. 他人の成功や美しさに感動しつつ、自分にも満足している。

全く当てはまらない・あまり当てはまらない・どちらとも言えない・やや当てはまる・非常に当てはまる

8. もっと自信を持ちたいが、日々の行動で小さな自信を積み上げている。

全く当てはまらない・あまり当てはまらない・どちらとも言えない・やや当てはまる・非常に当てはまる

3. 生活の優先事項と自己投資

9. 家族のために頑張りながらも、自分の時間を大切にしている。

全く当てはまらない・あまり当てはまらない・どちらとも言えない・やや当てはまる・非常に当てはまる

10. 自己投資に罪悪感を感じず、「自分のために必要なこと」として行動している。

全く当てはまらない・あまり当てはまらない・どちらとも言えない・やや当てはまる・非常に当てはまる

11. 自分磨きの時間（スキンケア、運動、読書など）を確保できている。

全く当てはまらない・あまり当てはまらない・どちらとも言えない・やや当てはまる・非常に当てはまる

12. いつか本格的に挑戦したい趣味や自己成長の目標がある。

全く当てはまらない・あまり当てはまらない・どちらとも言えない・やや当てはまる・非常に当てはまる

4. 他者との関係・自分軸の保ち方

13. 人の評価や視線に左右されすぎず、自分の気持ちを大切にしている。

全く当てはまらない・あまり当てはまらない・どちらとも言えない・やや当てはまる・非常に当てはまる

14. 自分の意見を主張することに抵抗がなくなってきた。

全く当てはまらない・あまり当てはまらない・どちらとも言えない・やや当てはまる・非常に当てはまる

15. 他人の意見に依存せず、自分の判断を大切にしている。

全く当てはまらない・あまり当てはまらない・どちらとも言えない・やや当てはまる・非常に当てはまる

16. 同じ悩みを持つ仲間や信頼できる人とのつながりを大切にしている。

全く当てはまらない・あまり当てはまらない・どちらとも言えない・やや当てはまる・非常に当てはまる

5. 内面と外面のケア

17. 「外見の美しさ」だけでなく、「内面の充実」も大切にしている。

全く当てはまらない・あまり当てはまらない・どちらとも言えない・やや当てはまる・非常に当てはまる

18. 日々の行動の中で、心から楽しいと感じる瞬間がある。

全く当てはまらない・あまり当てはまらない・どちらとも言えない・やや当てはまる・非常に当てはまる

19. 自分の内面を見つめる時間（散歩、ヨガ、リラックスの時間など）を確保している。

全く当てはまらない・あまり当てはまらない・どちらとも言えない・やや当てはまる・非常に当てはまる

20. 周りに流されず、自分のリズムで「本当の自分」を育てていると感じる。

全く当てはまらない・あまり当てはまらない・どちらとも言えない・やや当てはまる・非常に当てはまる

6. 挑戦に関する自己評価

21. 新しいことに挑戦する意欲があり、ワクワクする気持ちを感じる。

全く当てはまらない・あまり当てはまらない・どちらとも言えない・やや当てはまる・非常に当てはまる

22. 興味のある分野に対して、勉強や調査を始めることに抵抗がない。

全く当てはまらない・あまり当てはまらない・どちらとも言えない・やや当てはまる・非常に当てはまる

23. 他人の挑戦を見ると、自分も挑戦したいと感じることがある。

全く当てはまらない・あまり当てはまらない・どちらとも言えない・やや当てはまる・非常に当てはまる

24. 挑戦したいと感じたことを、まず行動に移せている。

全く当てはまらない・あまり当てはまらない・どちらとも言えない・やや当てはまる・非常に当てはまる

25. 初めての状況や不慣れな環境に自ら身を置くことができている。

全く当てはまらない・あまり当てはまらない・どちらとも言えない・やや当てはまる・非常に当てはまる

26. 自分の枠を超えたチャレンジ（キャリア、趣味、生活習慣）を定期的に意識している。

全く当てはまらない・あまり当てはまらない・どちらとも言えない・やや当てはまる・非常に当てはまる

6. 挑戦に関する自己評価

27. 他人の目を気にせず「挑戦する自分」を信じられている。

全く当てはまらない・あまり当てはまらない・どちらとも言えない・やや当てはまる・非常に当てはまる

28. 失敗も成長のチャンスとして受け入れられている。

全く当てはまらない・あまり当てはまらない・どちらとも言えない・やや当てはまる・非常に当てはまる



【自己採点】

各項目の回答を点数に換算して、28項目を合計しましょう。あなたが今どんな状態かがわかります。

- 1点：全く当てはまらない
- 2点：あまり当てはまらない
- 3点：どちらとも言えない
- 4点：やや当てはまる
- 5点：非常に当てはまる

【評価】

120～140点：自分軸が非常に強く、挑戦意欲が高い状態

解釈

ご自身を深く理解し、自分らしい考えや価値観を大切にされている状態ですね。他人の意見に流されず、自分の軸をしっかり持って行動できるのは、とても素敵なことです。また、新しいことにも積極的に挑戦されている様子がうかがえます。毎日を充実感とともに過ごし、自己肯定感も高めていらっしゃるのではないのでしょうか。

アドバイス

このままご自身のペースで新しい挑戦を続け、さらに一歩進んだ目標に挑むのも良いですね。スキルを磨きながら、周りの方をサポートしたり、あなたの経験をシェアすることで、きっと多くの方に喜ばれることでしょう。自分を大切にしながら、周りに寄り添う行動が、あなたのさらなる成長につながりますよ。

100～119点：自分軸がしっかりしており、挑戦意欲も高い

解釈

自分らしさを大切に、少しずつ自己理解を深めていらっしゃるのですね。日々の生活の中で、積極的に成長や新しい挑戦を楽しみながら、自信を育てている様子がうかがえます。周りの評価に左右されず、ご自身の道をしっかりと進めている今、とても前向きな段階にいらっしゃるかと思います。

アドバイス

これからは、ご自身のスキルや得意分野をもっと磨いて、自信を深めてみませんか？例えば、お仕事や趣味の中で得意な分野をさらに追求したり、ライフスタイルをより充実させる工夫をすることで、毎日の満足感がさらに増すでしょう。自分らしさを大切に、楽しみながらステップアップしていきましょう。

80～99点：自分軸が育ち始め、挑戦に対して前向き

解釈

自分らしさが少しずつ生まれつつある今、時々「これで良いのかな」と迷う瞬間もあるかもしれませんね。新しいことに挑戦したい気持ちはあっても、不安がちらつくこともあるでしょう。それはとても自然なことですし、成長しようとしている証拠でもありますよ。

アドバイス

まずは、ご自身と向き合う時間を作り、改めて「自分が大切にしたいものは何か」を見つめてみてくださいね。そして、小さな挑戦や短期的な目標を立て、少しずつ前に進んでみましょう。失敗を恐れず、少しずつ経験を積み重ねることで、次第に自信も増していくはずです。焦らず一歩ずつ、あなたらしい道を進んでくださいね。

60～79点：自分軸に揺らぎがあり、挑戦が控えめ

解釈

今はまだ「自分らしさ」や「自分軸」が少し曖昧な段階かもしれませんね。他人の期待や評価に影響を受けやすく、新しいことにも慎重になる場面があるかと思います。ですが、これは誰もが経験する通過点ですので、焦らずじっくりと自己理解を深めていきましょう。

アドバイス

まずは、ご自身の価値観や本当に大切にしたいことを改めて見つめ直してみませんか？少しずつ、自分の気持ちを大切に行動を増やしていくことで、自然と自分軸が育っていくはずです。また、まずは小さな目標を立ててみて、達成するたびに得られる喜びを積み重ねると、自信も育っていくでしょう。ゆっくりと、一歩ずつ自分を信じて進んでくださいね。

28～59点：自分軸が不安定で、挑戦に対して不安がある

解釈

今はまだ「自分らしさ」や「自分の軸」がしっかりと定まっていないため、他人の評価や期待に頼りがちな状態かもしれませんね。自己肯定感も低めで、新しいことに取り組むことに少し抵抗を感じる人が多いかもしれません。でも、こうした状況に気づけたこと自体が、すでに大きな第一歩ですよ。

アドバイス

まずは、少しずつご自身の内面を見つめる時間を増やしてみてください。日記をつけたり、好きなことや大切にしたいことをリストにしてみると、自分の価値観が見えてくるかもしれません。最初は小さな目標で構いませんので、それを少しずつ達成し、自信を積み重ねていくことで、自然と自己肯定感や挑戦意欲も育っていくでしょう。焦らず、ひとつひとつ自分を大切にしながら進んでいきましょうね。

MEMO