

無意識の認知特性から自己理解を深める

あなたの自己評価を測る30の問い

その基準は「外側」ですか？「内側」ですか？
はい／いいえ で答えるだけ。5分でわかるセルフチェック。

自己評価100点の人生設計セミナー&ワーク | STEP 1

SPECIAL GIFT
無料プレゼント

by プロコーチ 中原 宏幸
自分発！人生攻略チャンネル / Ver.1.0 (2026)

注意と進め方

このチェックシートは、あなたの自己評価を『診断』するものではありません。

今、あなたの自己評価の基準が、自分の外側（成果・比較・評価）に近いか、内側（自分の在り方）に近いかを知るためのものです。

正しい・間違っているはありません。今の自分に、素直に丸をつけてください。

※ スマホでご覧の場合は、メモアプリに「はい」だった問いの番号を書き出して、数を数えてください。

本資料は自己理解のためのセルフチェックで、医療・心理的な診断ではありません
無断転載・再配布はご遠慮ください

A | 成果・結果への依存

1. 成果が出た日は、自分に満点をつけられるが、出なかった日は一気に低い点数になる。(はい／いいえ)
2. 「結果を出せていない自分」を、そのまま受け入れることが難しい。(はい／いいえ)
3. 忙しく動けている日は安心できるが、何もできなかった日は強い自己否定が起きる。(はい／いいえ)
4. 「頑張った」という事実より、「結果が出たか」の方を重視して自分を評価している。(はい／いいえ)
5. 結果が出なさそうだと分かった時点で、そのことに取り組む意欲が急に下がる。(はい／いいえ)

B | 比較のクセ

1. SNSで誰かの活躍を見ると、自分の価値が下がったように感じる。
(はい／いいえ)
2. 誰かと比較して「自分の方が上」だと思えたときだけ、少し安心できる。
(はい／いいえ)
3. 同世代・同期の状況が気になり、つい自分と比べてしまう。
(はい／いいえ)
4. 誰かに褒められているのを見ると、自分と比較して落ち込むことがある。
(はい／いいえ)
5. 「人と比べても意味がない」と分かっているけど、比較をやめられない。
(はい／いいえ)

C | 評価・反応への感度

1. 誰かに褒められると一瞬嬉しいが、その効果はすぐに消えてしまう。
(はい／いいえ)
2. 誰かの反応が薄いと、自分が何か悪いことをしたのではないかと考えてしまう。
(はい／いいえ)
3. 発言や行動をする前に、「これでどう思われるか」を強く意識してしまう。
(はい／いいえ)
4. 評価されない仕事や作業には、モチベーションが湧きにくい。
(はい／いいえ)
5. 誰かに否定的なことを言われると、その日一日、気分が引きずられる。
(はい／いいえ)

D | 失敗との付き合い方

1. 失敗すると、「自分はダメな人間だ」という感覚が強く出てくる。
(はい／いいえ)
2. 一度の失敗で、それまでの積み重ねがすべて無意味だったように感じてしまう。
(はい／いいえ)
3. 失敗しそうな場面は、できるだけ避けようとする傾向がある。
(はい／いいえ)
4. 他人の失敗には優しくできるのに、自分の失敗には厳しくなりがちだ。
(はい／いいえ)
5. 「失敗しても自分の価値は変わらない」と、心から思えたことがあまりない。
(はい／いいえ)

E | 日々の選択の基準

1. 服や持ち物を選ぶとき、「どう見られるか」を基準にすることが多い。
(はい／いいえ)
2. 会議や会話での発言を、内容よりも「反応」を気にして選んでいる。
(はい／いいえ)
3. 「自分がやりたいこと」より、「やるべきとされていること」を優先しがちだ。
(はい／いいえ)
4. 誰も見ていない場面でも、いつも見られているかのように振る舞ってしまう。
(はい／いいえ)
5. 自分の本音より、周りとの調和を優先して決めることが多い。
(はい／いいえ)

F | 理想と現実の一致度

1. 「本当はどうしたいか」を聞かれると、すぐには答えが出てこない。
(はい／いいえ)
2. 今の生活や働き方は、自分で選んだというより、流れでそうなったと感じる。
(はい／いいえ)
3. 「こうすべき」という基準に従って生きている感覚が強い。
(はい／いいえ)
4. 誰にも評価されなくても満足できる時間が、最近あまりない。
(はい／いいえ)
5. 「自分は自分のままでいい」と、心から思える瞬間が少ない。
(はい／いいえ)

採点方法

「はい」の数を数えてください。

- **0～7個**：内側基準（自分がどう在るか）を、すでにある程度大切にできています。今の感覚をさらに育てていきましょう。
- **8～18個**：外側基準（成果・比較・評価）に影響を受けやすい状態です。多くの方がこの範囲にいます。基準を少しずつ自分の内側に戻していく余地が大きくあります。
- **19～30個**：かなり外側基準に依存した状態です。これは、あなたの意志が弱いからではなく、長くその環境にいたことの結果です。今、気づけたことが、変化の最初の一歩です。

A～Fのカテゴリーごとにも、「はい」の数を数えてください（各5問中）。

いちばん「はい」が多かったカテゴリーが、今、外側の基準が強く働いている場所です。

詳しくは、次の「コーチからのフィードバック」で解説します。

どの結果であっても、良い・悪いはありません。

今の自分の傾向を知ることが、このチェックの唯一の目的です。

コーチからのフィードバック

採点、おつかれさまでした。

このチェックシートは、診断ではありません。今のあなたの自己評価が、どこを基準にしているかを映す、鏡のようなものです。

1. 結果が意味していること

30の問いは、2つの基準を見ていました。

ひとつは、成果・比較・評価といった、自分の**外側にある基準**。

もうひとつは、自分がどう在るかという、自分の**内側にある基準**です。

「はい」が多かった方は、今、自己評価の基準を外側に置いていることが多い、ということです。

でも、それは欠点ではありません。

自己評価とは、結果だけでなく、姿勢や誠実さ、成長、そしてこれからの達成を見越して信じる部分まで含めて、自分を見ることです。

ところが多くの人は、その「やり方」を知る機会がありませんでした。つまり自己評価の術を、まだ持っていなかっただけなんです。

周りを基準に自分を見てしまうのは、認知のクセです。

たとえば、子どもを見るとき、無意識に周りの子と比べてしまうことはありませんか。悪意ではなく、「できていないと、この子のためにならない」という善意からです。

パートナーにも、「お隣の〇〇さんは…」と、つい比べてしまう。

今はそれが、SNSで目にする不特定多数にまで広がっています。無自覚なままだと、意味のない消耗が積み重なっていきます。

コーチからのフィードバック

2. 「強く働いている場所」を知る

チェックシートは、6つのカテゴリーでした。

- A 成果・結果への依存：結果で、自分への評価が変わるか
- B 比較のクセ：他人と比べたときの反応
- C 評価・反応への感度：褒められたり否定されたりしたときの影響
- D 失敗との付き合い方：失敗を、自分の価値と結びつけていないか
- E 日々の選択の基準：選択の出発点が、内側か他人の反応か
- F 理想と現実の一致度：本当はどうしたいかと、今のズレ

5問のうち、いちばん「はい」が多かったカテゴリーが、今、外側の基準が強く働いている場所です。まずは、そこを知るだけで十分です。

「はい」が少なかった方も、環境や状況によって、また外側に引っ張られることはあります。今の感覚を、大切に育ててください。

3. 評価と自己価値を切り分ける

他人の評価は大切です。他者から見た自分を気にすることは悪いことではありません。でも、自分でする評価は、もっと大切です。

自分の中に評価の基準があると、どんな評価を受けても、「〇〇さんは、そう見たんだ」と受け取れます。評価と、自分の価値を、別のものとして扱えるからです。

たとえば、こうなります。

- 自分の評価と同じなら：「私の評価と同じですね」
- 自分より高く評価されたら：「喜んでいただけて嬉しいです（私は、もう少し厳しい評価ですが）」
- 見えていなかった点を指摘されたら：「申し訳ありません。そこは見えていませんでした。次回から気をつけます」

だから、一喜一憂しません。自分の価値は、他人の評価で上がったり下がったりするものではないと、知っているからです。

コーチからのフィードバック

失敗も同じです。勝ち負けや合否にこだわることは、大切です。

ただ、俯瞰する視点と、未来を見据える視点を忘れると、本末転倒になります。

結果でしか自分を評価できないと、意識が「今」に縛られます。その「今」は、次の瞬間には過去になります。

すると、未来に期待しにくくなり、成長や飛躍を信じるのが難しくなる。これは、自由で幸福な人生とは、対極にある苦しい状態です。

自分と、自分の未来を、見守ってあげてください。

4. 外側の基準は、悪者ではありません

服や持ち物を選ぶとき、周りからどう見えるかを基準にするのは、悪いことではありません。セルフプロデュースが上手な人ほど、その傾向が強いくらいです。

問題は、自分の気持ちを抑え込んだり、本音に気づかないまま、外側に合わせ続けることです。

内側の基準も、外側の基準も、どちらも大事です。場面によって使い分けられるのが理想で、外側の基準で動くときも、「納得できているか」が大切になります。

5. いちばん大事なこと

自己評価が外側に偏っていると気づいたとき、多くの人は、こう思います。

「早く直さなきゃ」

「こんな自分ではダメだ」

でも、それはまた、外側の基準（早く直さなければ評価されない）で、自分を評価している状態です。

コーチからのフィードバック

今日のテーマで大事なものは、直すことではなく、気づくことです。

その根っこにあるのは、多くの場合、本音や本心が、日々の選択や行動に反映されていないことです。

「どうしたいか？」に答えるには、自分のゴールはもちろん、体感での心地よさという直感と、それを言葉にする力が必要です。

小さな選択の一つひとつを、体感と思考で、「自分ごと」として決められているか。

本心で選んだことなら、苦しいときも踏ん張れますし、耐えられる負荷も高くなります。

逆に、損得だけで選ぶと、「なんで自分だけ」「もっと評価してほしい」と、外側からの評価や賞賛を求めやすくなります。

今の自分は、過去の選択の結果です。だから、本音が反映されていないと、今の自分も認めづらくなるのです。

でも、そのことに気づいた瞬間、あなたはもう人生の採点者を少しずつ、自分に戻し始めています。

今日は、それだけで十分です。

6. 次の一歩

このチェックシートは、自己評価の基準を知るための、最初のステップです。

本音を言葉にして、選択に反映していく方法は、『自己評価100点の人生設計セミナー&ワーク』（動画とワークシート）でお伝えしています。公式LINEのメニューからも受け取れます。

今日、このチェックシートに向き合ってくださったこと自体が、すでに大きな一歩です。

結果ではなく、ここまで自分自身に向き合ったことを、まずは自分で認めてあげてください。