

あなたの自己実現・自己表現チェック

あなたの自己実現・自己表現チェックをしてみませんか？

自分自身に当てはまる場所にチェックをしてください。		はい	いいえ
1	「悩みがなさそう」とよく言われる		
2	他人に自慢できる自分の世界がある		
3	十年後の自分を想像することができる		
4	迷った時は、あえて苦勞する方を選ぶことが多い		
5	6億円の宝くじが当たっても、今の生活を続ける		
6	間違いを指摘してくれる仲間がいる		
7	やらずに後悔するよりも、やって後悔するほうがよい		
8	人前でバカになることができる		
9	つらい時にも支えてくれる自分の応援団がいる		
10	本当の自分を見せることができる人がある		
11	できない理由を考えるよりもどうやってやればいいのかを考える		
12	どのような状況になっても食べていける自信がある		
13	自分のやりたいことや夢を語ることができる		
14	失敗談を笑って話すことができる		
15	自分自身の行動を見つめ直す時間を持つようにしている		
16	批判や否定されるとやる気が出る		
17	行きたい場所には、すぐに行く方だ		
18	自分の行動が社会の役に立っていると感じる		
19	今の自分が一番好きだ		
20	自分のことを話すとなんか長くなる		

あなたの現在の自己実現・自己表現は？（「はい」の数）

18個以上	<p>【自己実現・自己表現度 100%】</p> <p>あなたの自己実現・自己表現はとてもすばらしい状況です。あなたの生き方を周りの人と分かち合うことで、あなたに関係する人たちも豊かな生活ができるでしょう。それにより、あなた自身もさらに自分らしい生き方を磨くことができるでしょう。</p>
15～17個	<p>【自己実現・自己表現度 80%】</p> <p>あなたの自己実現・自己表現度はすばらしい状況です。しかし、さらにもっと自己実現・自己表現できる可能性も持ち合わせています。「いいえ」となった項目を確認し、さらに前に進むことで自分の限界を突き破ることができるでしょう。</p>
11～14個	<p>【自己実現・自己表現度 60%】</p> <p>あなたの自己実現・自己表現度はある程度発揮されています。しかし、あなた自身がもっと満たされたいという気持ちがありませんか？自分の本質を見極めるために自分自身と向き合う機会を持ったり、仲の良い友人や家族と長い時間語りあう機会を通じて、本当の自分を表現し、自己実現することにチャレンジしてみましょう。</p>
6～10個	<p>【自己実現・自己表現度 40%】</p> <p>あなたは自己実現・自己表現が上手くできずに満たされていない状況です。悩んだり、考えたりすることは悪いことではありません。本当に自分が好きなこと、やりたいことを真面目に考えてみませんか？あなたの好きなこと、やりたいことの話聞いた人は結構喜ぶものですよ。</p>
0～5個	<p>【自己実現・自己表現度 20%】</p> <p>あなたは自己実現・自己表現が全くできていない状況です。何でも夢が叶うなら何を望みますか？そのようなことを身近な人に話してみましよう。それが無理なら紙に書いてみても良いですし、想像を繰り返すことでも良いので試してみませんか？ちょっと、ウキウキした気分になりますよ。</p>