



ほめ写 自己肯定感チェックシート

下記14項目のチェックリストを各項目4段階で評価し、点数をつけてみましょう。

4点 とても当てはまる
3点 やや当てはまる
2点 あまり当てはまらない
1点 ほとんど当てはまらない

全14項目の点数を合算し、自己肯定感を測り知る目安としてお使いください。

合計	点	56点 満点
----	---	-----------

① 自分に対して自信をもっている	点
② 自分自身に満足している (1)(2)	点
③ 今の自分が好きだ (3)	点
④ 自分には人と同じくらいの能力がある (1)	点
⑤ 自分の思ったことをはっきりと言う (3)	点
⑥ 困った時でも前向きに取り組む (3)	点
⑦ 自分には、よいところがある (4)	点
⑧ 難しいことでも、失敗を恐れなくて挑戦する (4)	点
⑨ 友達の前で自分の考えや意見を発表することは得意である (4)	点
⑩ 自分は色々なことができる	点
⑪ 自分は、色々といい考えが思いつく	点
⑫ 自分の親から愛されている (大切にされている) と思う (1)	点
⑬ 毎日を楽しんでいると感じる	点
⑭ 自分は頑張ることができる	点

「自己肯定感チェックシート」14項目の採用について

文科省や内閣府が実施した調査項目を参考に、ほめ写プロジェクトが研究し、上記14項目を採用。

参考：(1) 内閣府：平成26年我が国と諸外国の若者の意識に関する調査、(2) 国立青少年教育振興機構：平成26年高校生の生活と意識に関する調査、(3) 国立青少年教育振興機構：平成28年青少年の体験活動等に関する実態調査、(4) 文部科学省：全国学力・学習状況調査

合計点で結果をチェック



56～45点

自己肯定感が
とても高いです。



44～35点

自己肯定感が
高いです。



34～25点

自己肯定感は
やや低めです。



24～14点

自己肯定感は
低めです。