

【自己評価診断シート】

項番	評価の内容	おおいに そう思う	そう思う	そう思わない	まったく そう思わない
1	総じて言えば私は自分に満足している				
2	自分には全く価値がないと思うことがある				
3	自分にはいくつか長所があると思う				
4	私はたいていのことを普通の人と同じくらい上手にこなすことができる				
5	自分には人に自慢できるほどすぐれた点は無いと思う				
6	時々自分が本当に不必要な人間だと感じることもある				
7	私は自分が少なくとも他の人間と同じくらいに価値のある人間だと思う				
8	これまで自分を大切にできていなかったと思う				
9	いろいろなことを考え合わせると、自分は人生の失敗者だと考える傾向にある				
10	私は自分に対して肯定的な意見を持っている				