

## 自分軸・他人軸チェック

当てはまるものにチェックを入れてみましょう！

- 常に周りの顔色をうかがっている
- ついいい人ぶってしまう
- 批判や否定をされるのは怖い
- 他人に気を使って言いたいことが言えない
- 周りの人が自分をどう思っているかがかなり気になる
- バカにされたり、見下されたりするんじゃないかと不安に思うことがある
- 仲間外れになったり1人だけ浮いたりするのが怖い
- 失敗が怖い
- 人と同じ意見だと安心する
- 周りを失望させるのがとても怖い
- 自分に自信が持てない
- 自分にはあまり長所や価値、飛び抜けて良いところがないと思う
- 人と一緒にいるとついつい我慢してしまう
- 本当の自分の姿がバレると人から嫌われると思う
- 目立つのが好きではない
- 恥をかくのではないかと、消極的になってしまう
- 幼少期から自分の意見を押し殺してきた

★当てはまるものが多いほど、他人軸傾向が強いです。