

ビリーフ診断チェックリスト

当てはまるものにチェックしてください（直感で OK）

1. ☐ 完璧にやらなければ意味がないと感じる
2. ☐ 失敗は避けるべきだと思う
3. ☐ 中途半端な状態が許せない
4. ☐ やるなら結果を出さなければならないと思う
5. ☐ ミスをする则自分の価値が下がると感じる
6. ☐ 人に迷惑をかけてはいけないと感じる
7. ☐ 期待には応えなければならないと思う
8. ☐ 嫌われることを避けたいと感じる
9. ☐ 自分より他人を優先しがち
10. ☐ 空気を読まないといけなると感じる
11. ☐ 自分にはまだ実力が足りないと思う
12. ☐ 自分には無理だと感じることが多い
13. ☐ どうせうまくいかないと考える
14. ☐ 他人と比べて劣っていると感じる
15. ☐ 自分の意見に自信が持てない
16. ☐ リスクはできるだけ避けたい
17. ☐ 新しいことに挑戦するのが怖い
18. ☐ 現状維持が安心だと感じる
19. ☐ 失敗するくらいならやらない方がいいと思う
20. ☐ 確実にできることしかやりたくない
21. ☐ 無駄なことはしたくない
22. ☐ 最短ルートで結果を出すべきだと思う
23. ☐ 正しいやり方があるはずだと考える

- 24. ☐ 遠回りは価値がないと感じる
- 25. ☐ 効率が悪いとストレスを感じる
- 26. ☐ 周りからどう見られるか気になる
- 27. ☐ 評価されないと意味がないと感じる
- 28. ☐ 認められたい気持ちが強い
- 29. ☐ 結果で判断されるべきだと思う
- 30. ☐ 他人の反応が行動に影響する

診断方法

以下の 6 つのタイプごとに、該当する項目数をカウントしてください。
最もチェック数が多いタイプが、現在あなたに強く影響している信念タイプです。

タイプ分類基準

- A：完璧主義タイプ（1～5 番）
→ 4 個以上チェック：強い傾向／2～3 個：中程度
- B：他者配慮タイプ（6～10 番）
→ 4 個以上チェック：強い傾向／2～3 個：中程度
- C：自己否定タイプ（11～15 番）
→ 4 個以上チェック：強い傾向／2～3 個：中程度
- D：安全志向タイプ（16～20 番）
→ 4 個以上チェック：強い傾向／2～3 個：中程度
- E：効率・正解志向タイプ（21～25 番）
→ 4 個以上チェック：強い傾向／2～3 個：中程度
- F：承認欲求タイプ（26～30 番）
→ 4 個以上チェック：強い傾向／2～3 個：中程度

活用方法

- ・チェック数が最も多いタイプが、あなたの行動を止めている主要な信念です。
- ・次回のワークでは、その信念を書き換えることに取り組みます。