



ういまま流 自己理解チェック



特徴・欲求がわかってちょう



ういまま流 自己理解チェック



こちらの自己理解チェックは

とてもシンプルに4つにタイプ分けしました

まずは自分てどんな特徴があるのか

どんな欲求があるのか

理解して、意識しましょう

こちらのチェックは性格より、もっと深部の

本能寄りの欲求や特徴がわかります

気になるあの人のアプローチ方法も

わかっちゃう

自分も周りの人も理解して、意識して

より良い人間関係を作れるように

色々と言動してみてくださいね

Notes:





自己理解チェック



No.	1	A,Bのどちらかを選んでください	A/B
1	子供の頃嫌だったのは？ A. 叱られたり、嫌われたり B. 間違えたり、できなかったり	☐	☐
2	子供の頃、叱られたりケンカした時は？ A. 悔しくて大泣き B. 陰でしくしく泣く	☐	☐
3	学生の頃、人からどう見られてた？ A. 社交的で人見知りしない B. シャイで人見知りする	☐	☐
4	自分にとっては、どうでもいい揉めごとが起こった時 A. 多数派について早く終わらせたい B. ちゃんと考える	☐	☐
5	新しい環境になった時、自分が入ろうと思うグループは？ A. 大人数で楽しそう B. 気の合いそうな人がいる	☐	☐
6	気が合わなそうな初対面の人に対しては？ A. とにかくしゃべり続ける B. 話題がなく、気まずい	☐	☐
7	飲み会の後のカラオケ、どんな歌を歌う？ A. 他の人と被らない曲 B. 自分の好きな曲	☐	☐
8	親友と呼べるのは？ A. 今遊んだり相談できる人 B. 昔からの思い出を共有している人	☐	☐
9	恋人を選ぶ基準が、他の人と全然違う A. すごく気になる B. 全く気にならない	☐	☐
10	気に入らないプレゼントをもらった A. 気持ちが嬉しい B. 内心、嬉しくない	☐	☐
11	信頼してた人に裏切られたら？ A. 理由をいろんな人に聞く B. 理由を本人に聞く	☐	☐
12	親友に欠点があったらどうする？ A. 我慢、言わないのが優しさ B. 教えてあげるのが優しさ	☐	☐
13	明日から連休なのに予定がない A. 一人は嫌、不安になって落ち着かない B. 一人を楽しむ	☐	☐
14	臨時収入が入ったらどうする？ A. 自己投資や貯金 B. 欲しかったものを買う	☐	☐
15	仲間意識が強くてイベントなどに燃える熱いタイプ、どう思う？ A. 楽しい、一緒に合わせる B. なんか苦手	☐	☐

Notes: Aが多い方は、2のチェックに進んでください
Bが多い方は、3のチェックに進んでください



自己理解チェック



No.	2	A,Bのどちらかを選んでください	A/B
1	どちらかというと？ A. 聞く方が好き B. 話す方が好き	☐	☐
2	どちらが嬉しい？ A. みんなで仲良し B. 勝負に勝つ	☐	☐
3	面倒くさい頼みごとをされたら？ A. 断れない B. やんわり断る	☐	☐
4	友達から思われて嬉しいのは？ A. 好意を寄せられた時 B. 尊敬された時	☐	☐
5	どんなプレゼントをあげる？ A. 自分が良いと思ったもの B. 価値のあるもの	☐	☐
6	子供の頃、どんな人と遊んだ？ A. 気の合う友達 B. 自分が遊びたいことに付き合ってくれる友達	☐	☐
7	明日から日記をつけると決めた！ A. 3日で忘れる B. 自分の決めたことはやり抜く	☐	☐
8	夢ができた！ A. とりあえず周りに言う B. 実現できそうな時まで言わない	☐	☐
9	好きな人に褒めてもらって嬉しいのは？ A. 可愛い、カッコイイ B. 能力高い！できるヤツ	☐	☐
10	自分も得意分野で才能のある人とは A. 友達になりたい B. ライバルになりたい	☐	☐
11	買い物で迷った時、店員さんに何と言われて買った？ A. 今人気の、お似合いです B. 限定もの、お買い得	☐	☐
12	恋人とうまくいなくて別れそう・・・どうする？ A. 何となくフェードアウト B. 相手に言われる前に切り出す	☐	☐
13	自分はどちらかというと、どちらのタイプ？ A. 明るいムードメーカー B. しっかりもののリーダー	☐	☐
14	先輩から A. かわいがられたい B. 評価されたい	☐	☐
15	後輩から思われてショックなのは？ A. 怖がられて、嫌われる B. バカにされて、笑われる	☐	☐

Notes: Aが多かった方はひつじタイプ
Bが多かった方はライオンタイプ



自己理解チェック



No. 3 C,Dのどちらかを選んでください

C/D

- | | | | |
|----|---|-----------------------|-----------------------|
| 1 | どちらかという？
C. 話すより聞いていたい D. 聞くのも好きだけど、話したい | ☐ | ☐ |
| 2 | 自分の事は好き？
C. あんまり考えない D. 時どき、すごい嫌になるけど好きかも | ☐ | ☐ |
| 3 | どっちが楽しい？
C. ロジカルに整合性がある時 D. 自分ルールでいけるとき | ☐ | ☐ |
| 4 | 小さな頃、好きなおもちゃや手放せない毛布などあった？
C. 特になし D. 無いと泣くくらい拘りのものがあった | ☐ | ☐ |
| 5 | あなたの説明の仕方、何て言われる？
C. 正論過ぎてキツイ D. 長すぎ、結局何が言いたいの？ | ☐ | ☐ |
| 6 | あなたが嫌だと感じるのは？
C. 時間や手間が無駄になる D. 相手の正しいを押し付けられる | ☐ | ☐ |
| 7 | 趣味にハマることはある？
C. 特になし、飽きっぽい D. いっぱいある、収集したりガチはまる | ☐ | ☐ |
| 8 | 人と比べた時
C. 自分と相手は何がどう違うのか理解したい D. 自分は自分、人は人 | ☐ | ☐ |
| 9 | クラスや職場の人気者、どう思う？
C. 自分とは関係ない人 D. なんとなく憧れの存在 | ☐ | ☐ |
| 10 | 買い物するときの基準は？
C. 必要、効率的 D. 好き、自分ぽい | ☐ | ☐ |
| 11 | ノルマ、締め切りと言われて思い浮かぶのは？
C. 計画、段取り D. 数字、成果 | ☐ | ☐ |
| 12 | 好きな人ができた！あなたはどうなる？
C. どこがどう好きか考える D. るんるん、ドキドキ | ☐ | ☐ |
| 13 | 恋人とはどんな関係になりたい？
C. 一緒にいて心地よい D. お互いに分かり合える | ☐ | ☐ |
| 14 | こういう人間理解的なチェックやテストをどう思う？
C. 正しいかわからないが興味はある D. こんなもので自分は計れない | ☐ | ☐ |
| 15 | 自分はどちらかという、どちらのタイプ？
C. 計画的な参謀タイプ D. ドリーミーな芸術家タイプ | ☐ | ☐ |

Notes: Cが多かった方はオオカミタイプ

Dが多かった方はユニコーンタイプ