



自分を知る為の

自己分析



少しでも本当の自分の姿を探す為に、こんな方法はいかがですか？

自己中度チェック

No.2

- 自分の考えは、みんなと同じ？
- 自分の考えは常識で当たり前？
- 自分の好き嫌いは、みんなと同じ？
- 自分だけ良ければそれでいい？
- 自分だけ得すればいい？
- 思う通りにならないと許せない？
- 気に入らないと許せない？
- かんしゃく持ち？逆切れする？
- 馬鹿にされるのは許せない？
- 自分より優れた人を許せない？
- 相手を服従させたい？
- 責任を押し付ける？
- 人の話を疑わずに信じる？
- 迷惑行為をしていない？

- 意外と我儘？
- 自己主張が強い？
- ひとり占めしている？
- 自分は強い？偉い？
- 自分は優れている？
- 負けず嫌い？
- 人を怨む？ねたむ？
- 目立ちたい？
- 恩を仇で返す？
- 裏切っていない？
- などなど



性格チェック

No.3

- 自分は優しい？
- 依存させていない？
- 気が長い？ 短い？
- せっかち？
- しつこい？
- 落ち込みやすい？
- 見た目だけで判断している？
- 威張って居る？
- 人を馬鹿にしていない？
- 見下している？
- 差別していない？
- 責任感が強い？
- 飽きっぽい？
- やりっぱなし？
- 丁寧？
- 潔癖症？

- 強い相手にはどんな対応？
- 虎の威を借りる狐？
- 意見が言える？
- 都合が悪いと嘘で誤魔化す？
- 嫌な事から逃げる？
- 思い遣りがある？
- 気配りが出来る？
- 気遣いが出来る？
- 自分の事は自分でしている？
- 浪費家？
- などなど



犯罪度チェック

No.4

- 人の悪口をいっていない?
- 嘘で誤魔化していない?
- 虐待していない?
- いじめていない?
- 命令していない?
- 嫌がる事をしていない?
- 冤罪を作っていない?
- 詐謗中傷をしていない?
- クレイマーになっていない?

- 万引きしていない?
- 盜んでいない?
- レイプしていない?
- 人を騙していない?
- 摺取していない?
- 略奪していない?
- 動物を虐待していない?
- あおり運転をしていない?
- 強盗殺人は?
- などなど



本性チェック

No.5

腹が立つたら？

怒鳴る？罵倒する？物に当たる？暴れる？殴る？蹴る？

誰の考え？誰の基準で腹が立つたの？

自分が困つたら？

嘘で誤魔化す？裏切る？恩を仇で返す？盗む？殺す？

自分で問題を解決出来なかつたら？

ほっておく？何もしない？思考錯誤して解決する？人から学ぶ？

などなど



自分が追い込まれた時を想定し、自分ならどうするのかを考えれば、
自分の本性が分かりますよね。

自分が思い付いた事だけでもいいので、常に、第三者の目で、周囲の人達の立ち場で、公平に、平等に自分を自己分析をすれば、本当の自分の姿が、心の本性などが分かりますよね。自分の事が分かれば、何が足りないのか、何が欠点で何が利点なのかもわかるので、様々な試行錯誤をすれば、修正する事も、改善する事も、出来るようになるかも知れないので、どんな自分にも生まれ変われるかも知れませんよね。



No.6



自分を知る為の 自己分析

2025.03.01

みなかみ源の解説

© みなかみ源事務所