

自己憐憫診断テスト

自己憐憫（じこれんびん）の傾向について自己理解が深まる

みんなのモラルハラスメント情報

はじめに

このテストは、ChatGPT の協力を得て制作された 自己憐憫^{じこれんびん} に関する診断テストです。自己憐憫とは、自分自身に対して過度に厳しい評価をし、自分を責めたり罰したりする傾向のことを指します。このテストを通じて、自己憐憫の傾向について自己理解を深めることができます。

このテストは、自分に対する褒められるという状況に対する反応や、自分の達成や成功に対する喜びに関する選択肢を選んでいただく形式で構成されています。選択肢によって、自己憐憫の傾向が強いか弱いかを判断することができます。

自己憐憫は個人の性格や経験、環境によって異なるため、このテストは一つの指標として捉えていただくようお願いします。自分自身の感情や考え方をより深く理解し、適切に向き合うことが大切です。自己憐憫の傾向に気づくことで、自分自身をより良く理解し、自己成長に繋げることができるかもしれません。

目次

自己憐憫診断テスト	- 1 -
自己憐憫（じこれんびん）の傾向について自己理解が深まる	- 1 -
はじめに	- 2 -
目次	- 3 -
自己憐憫診断テスト	- 5 -
診断結果の解釈：	- 8 -
1,自分のミスや失敗を思い出すと、自分をどのように感じますか？	- 9 -
2,自分と他人を比較することが多いですか？	- 10 -
3,自分の容姿や能力について、どのように思いますか？	- 11 -
4,他人に頼ることができないと、どのように感じますか？	- 12 -
5,過去の失敗や挫折について、どのように考えますか？	- 13 -
6,自分に対して言い訳をすることが多いですか？	- 14 -
7,自分の弱点や欠点をどのように受け入れますか？	- 15 -
8,自分のことを他人に比べて劣っていると感じることはありませんか？	- 16 -
9,自分に対して褒められると、どのように感じますか？	- 17 -
10,自分の達成や成功に対して、どのように喜びますか？	- 18 -
おわりに	- 19 -
おすすめの書籍	- 20 -
専門家に相談したい場合は	- 21 -

著作権について	- 22 -
---------------	--------

自己憐憫診断テスト

※自己憐憫は診断名ではありません。

自己憐憫診断テストは、自分自身に対する態度や感情を探るための簡易的な診断テストです。自己憐憫の傾向が強い人や、自分を受け入れることができる人など、自己憐憫の度合いを知りたい方におすすめです。このテストでは、自己憐憫の傾向を探るための質問を 10 問用意しました。自分自身に対する感情や態度を客観的に見つめなおし、自己憐憫の傾向を知ることができます。診断結果に基づいて、自分自身を客観的に見つめ直し、自分を受け入れることや、自己評価を高めるためのアクションを考えるきっかけになるかもしれません。ただし、このテストはあくまで参考程度に考えていただき、専門の診断を受けることをお勧めします。自己憐憫の傾向が強く、日常生活に支障をきたしている場合は、専門の心理カウンセリングや治療を受けることが重要です。

自己憐憫（セルフペティ）は、自分自身に対して無条件で同情や共感を示し、自分を可哀想だと思う感情や態度のことを指します。自己憐憫が強い人は、自分自身を過度に批判し、自分を責める傾向があります。

以下は、自己憐憫の傾向を診断するための簡単なテスト例です。各質問に対して、最も当てはまる選択肢を（a～cの中から）選んでください。

1,自分のミスや失敗を思い出すと、自分をどのように感じますか？

- a) 自分を責めてしまう
- b) 悔しいと思う
- c) 物事がうまくいかなかったことを受け入れる

2,自分と他人を比較することが多いですか？

- a) はい、よく比較してしまう
- b) 時々比較してしまう
- c) あまり比較しない

3,自分の容姿や能力について、どのように思いますか？

- a) 自分に自信が持てない
- b) 普通だと思う
- c) 自分には魅力や強みがあると思う

4,他人に頼ることができないと、どのように感じますか？

- a) 不安や焦りを感じる
- b) なんとか自分で解決しようとする
- c) 物事を頼らない方が自分に合っていると思う

5,過去の失敗や挫折について、どのように考えますか？

- a) 自分を責めてしまう
- b) 振り返って改善点を考える
- c) 過去は過ぎたことであり、前に進むべきだと思う

6,自分に対して言い訳をすることが多いですか？

- a) はい、よく言い訳をする
- b) 時々言い訳をする
- c) あまり言い訳をしない

7,自分の弱点や欠点をどのように受け入れますか？

- a) 自分自身を嫌いになる
- b) 改善できると思う
- c) 自分自身を受け入れることができる

8,自分のことを他人に比べて劣っていると感じることがありますか？

- a) はい、よく感じる
- b) 時々感じる
- c) あまり感じない

9,自分に対して褒められると、どのように感じますか？

- a) 恥ずかしくて受け取れない
- b) ありがたいと思う
- c) 自分には褒められるようなことはないと思う

10,自分の達成や成功に対して、どのように喜びますか？

- a) 自分を褒めることができない
- b) 自分なりに満足する
- c) 自分の努力を認め、喜ぶことができる

診断結果の解釈：

aが多い：自己憐憫の傾向が強い可能性があります。自分を責めたり、自分自身を過度に批判する傾向があります。自己評価が低く、自分を可哀想だと感じる人が多いかもしれません。

bが多い：時々自己憐憫の傾向があるかもしれません。自分を比較したり、自分に対して厳しいことがあります、同時に自分を受け入れることもできます。

cが多い：自己憐憫の傾向が比較的低いと言えるでしょう。自分を受け入れ、自分自身を肯定することができるようです。

注意：このテストはあくまで参考程度に考えていただき、専門の診断を受けることをお勧めします。自己憐憫の傾向が強く、日常生活に支障をきたしている場合は、専門の心理カウンセリングや治療を受けることが重要です。

1,自分のミスや失敗を思い出すと、自分をどのよう に感じますか？

自己憐憫の傾向が強いと、自分を責めてしまう傾向があるため、自分のミスや失敗を思い出すと、自分を責めてしまうという選択肢が選ばれる可能性が高いです。自分を責めることによって、自分自身に対する厳しい評価や自己批判を強めることがあります。

一方で、自己憐憫の傾向が低いと、自分を責めることなく、失敗やミスを悔しいと思うか、物事がうまくいかなかったことを受け入れるかのいずれかを選ぶ可能性が高いです。自分自身を過度に責めることなく、現実を受け入れることができる傾向があるため、自己憐憫の傾向が低いと言えます。

これは、個人の人格や性格、育ち方、環境などによって異なるため、自己憐憫の傾向が強いか低いかは個人差があります。また、自己憐憫の傾向は時間や状況によっても変化することがあります。ですので、一つの選択肢が自己憐憫の傾向を示す絶対的な指標ではなく、あくまで参考程度に捉えるべきです。

2,自分と他人を比較することが多いですか？

自己憐憫の傾向が強いと、自分と他人を比較することが多い傾向があります。自分自身に対して厳しい期待を持ち、他人と比較して自分を劣っていると感じることが多いため、自分と他人を比較することがよくあるという選択肢が選ばれる可能性が高いです。

一方で、自己憐憫の傾向が低いと、自分と他人を比較することがあまりないか、時々比較する程度であるかを選ぶ可能性が高いです。自己肯定感が高く、他人との比較に固執しないため、自分と他人を比較することがあまりない傾向があります。

これは、自己憐憫の傾向とは異なる視点から、自己肯定感や自己評価のあり方を捉えるため、自己憐憫の傾向が強いかわいにかによって、自分と他人を比較する頻度に違いが現れると考えられます。

自己憐憫の傾向は個人の性格や育ち方、環境によって異なりますので、一つの選択肢が自己憐憫の傾向を示す絶対的な指標ではありません。また、自己憐憫の傾向は時間や状況によっても変化することがありますので、参考程度に捉えるべきです。

3,自分の容姿や能力について、どのように思いますか？

自己憐憫の傾向が強いと、自分の容姿や能力に自信を持ってない傾向があります。自分自身を否定的に見る傾向があり、自分に対して十分な自己評価ができず、自分に自信を持つことが難しいと感じるため、「a) 自分に自信が持てない」という選択肢が選ばれる可能性が高いです。

一方で、自己憐憫の傾向が低いと、自分の容姿や能力について普通だと思ったり、自分には魅力や強みがあると思ったりする傾向があります。「c) 自分には魅力や強みがあると思う」という選択肢が選ばれる可能性が高いです。

これは、自己憐憫の傾向が強いか低いかによって、自分自身に対する評価や自己肯定感のあり方が異なるためです。自己憐憫の傾向が強いと、自分を過小評価してしまいがちであり、自己評価が低くなる傾向があります。一方、自己憐憫の傾向が低いと、自分を客観的に評価し、自己肯定感が高くなる傾向があります。

ただし、自己憐憫の傾向は個人の性格や育ち方、環境によって異なりますので、一つの選択肢が自己憐憫の傾向を示す絶対的な指標ではありません。また、自己憐憫の傾向は時間や状況によっても変化することがありますので、参考程度に捉えるべきです。

4,他人に頼ることができないと、どのように感じますか？

自己憐憫の傾向が強いと、「a) 不安や焦りを感じる」という選択肢が選ばれる可能性が高いです。他人に頼ることができないと、自分自身で問題を解決する自信がなく、不安や焦りを感じる傾向があります。自分に対して甘い目を見る傾向があり、自分に対する信頼感が低くなるため、他人に頼らざるを得ない状況に対して不安を感じる人が多いです。

一方で、自己憐憫の傾向が低いと、「c) 物事を頼らない方が自分に合っていると思う」という選択肢が選ばれる可能性が高いです。他人に頼ることができなくても、自分自身でなんとか問題を解決しようとする自己肯定感や自己効力感が強く、自己依存的な傾向があります。自分に対して厳しい目を持ち、自分自身に自信を持って物事を乗り越えようとするため、他人に頼らずに自分で解決しようとする姿勢を持つことが多いです。

これは、自己憐憫の傾向が強いか低いかによって、自分自身への評価や自己肯定感のあり方が異なるためです。自己憐憫の傾向が強いと、他人に頼ることができない状況に対して不安を感じやすい傾向があります。一方、自己憐憫の傾向が低いと、自分自身で問題を解決しようとする自立的な姿勢を持ち、他人に頼らずに物事を進めようとする傾向があります。

ただし、自己憐憫の傾向は個人の性格や育ち方、環境によって異なりますので、一つの選択肢が自己憐憫の傾向を示す絶対的な指標ではありません。また、自己憐憫の傾向は時間や状況によっても変化することがありますので、参考程度に捉えるべきです。

5,過去の失敗や挫折について、どのように考えますか？

自己憐憫の傾向が強いと、「a) 自分を責めてしまう」という選択肢が選ばれる可能性が高いです。過去の失敗や挫折に対して自分自身を責める傾向があり、自己評価が低くなるために自己憐憫の感情が強く出やすいです。過去の失敗や挫折を自分の責任として受け止めてしまい、自分を責めることで自己嫌悪に陥る傾向があります。

一方で、自己憐憫の傾向が低いと、「c) 過去は過ぎたことであり、前に進むべきだと思う」という選択肢が選ばれる可能性が高いです。過去の失敗や挫折を受け止めつつも、それを過ぎ去ったこととして捉え、前に進むことを重視する傾向があります。自己評価が高く、自己肯定感が強い場合、過去の失敗や挫折に対して自分を責めることなく、ポジティブな視点で捉えることができます。

これは、自己憐憫の傾向が強いか低いかによって、自分自身への評価や自己肯定感のあり方が異なるためです。自己憐憫の傾向が強いと、過去の失敗や挫折に対して自分自身を責める傾向があります。一方、自己憐憫の傾向が低いと、過去を振り返りつつも前に進む姿勢を持ち、ポジティブな視点で捉える傾向があります。

しかしながら、過去の失敗や挫折に対する考え方は個人の性格や経験、環境によって異なりますので、一つの選択肢が自己憐憫の傾向を示す絶対的な指標ではありません。また、過去の失敗や挫折に対する考え方は人間関係や仕事などの状況によっても変化することがありますので、柔軟な視点で捉えるべきです。

6,自分に対して言い訳をすることが多いですか？

自己憐憫の傾向が強いと、「a) はい、よく言い訳をする」という選択肢が選ばれる可能性が高いです。自分自身に対して甘い目で見えてしまい、自己評価を保とうとするあまり、失敗やミスに対して言い訳をする傾向があります。自己擁護のために言い訳をすることで、自分を守ろうとする感情が強く出やすいです。

一方で、自己憐憫の傾向が低いと、「c) あまり言い訳をしない」という選択肢が選ばれる可能性が高いです。自己評価が高く、自己肯定感が強いため、失敗やミスを素直に認め、言い訳をすることなく自己責任を持つ傾向があります。自己擁護よりも事実を冷静に受け止め、改善点を見つけることに重点を置くことができます。

これは、自己憐憫の傾向が強いか低いかによって、自己評価や自己肯定感、自己責任の持ち方が異なるためです。自己憐憫の傾向が強いと、自分自身を守るために言い訳をする傾向があります。一方、自己憐憫の傾向が低いと、自己責任を持ちながらも、自己改善を意識する傾向があります。

しかしながら、言い訳をすることが自己憐憫の傾向を示す絶対的な指標ではなく、個人の性格や経験、環境によって異なりますので、一つの選択肢が自己憐憫の傾向を判断する決定的な要素ではありません。また、時には言い訳をすることが適切である場合もありますので、全体的な自己評価や自己肯定感、自己責任の持ち方を総合的に考えるべきです。

7,自分の弱点や欠点をどのように受け入れますか？

自己憐憫の傾向が強いと、「a) 自分自身を嫌いになる」という選択肢が選ばれる可能性が高いです。自分の弱点や欠点を受け入れることができず、自分自身を責めたり嫌いになったりする傾向があります。自分自身を厳しく評価し、自己否定的な感情が強く出やすいです。

一方で、自己憐憫の傾向が低いと、「c) 自分自身を受け入れることができる」という選択肢が選ばれる可能性が高いです。自分の弱点や欠点を受け入れつつ、自分自身を責めずに、自己肯定的な態度で接することができます。自分自身を客観的に見つめ、改善できる点に焦点を当てながらも、自分自身を受け入れることができます。

これは、自己憐憫の傾向が強いか低いかによって、自己評価や自己肯定感、自己受容の持ち方が異なるためです。自己憐憫の傾向が強いと、自分自身を責めたり嫌いになったりする傾向があります。一方、自己憐憫の傾向が低いと、自己受容の態度を持ちながらも、自己改善を意識する傾向があります。

しかしながら、自己評価や自己肯定感、自己受容の持ち方は個人の性格や経験、環境によって異なりますので、一つの選択肢が自己憐憫の傾向を判断する決定的な要素ではありません。また、自分自身を受け入れることが大切である一方で、自己改善を意識することもバランスの取れたアプローチです。全体的な自己評価や自己肯定感、自己受容の持ち方を総合的に考えるべきです。

8,自分のことを他人に比べて劣っていると感じる ことがありますか？

自己憐憫の傾向が強いと、「a) はい、よく感じる」という選択肢が選ばれる可能性が高いです。自分のことを他人に比べて劣っていると感じる事が頻繁にあり、自分自身を責めたり、自己評価を下げたりする傾向があります。自分自身を否定的に評価し、自分と他人を比較して自分が劣っていると感じる事が多いです。

一方で、自己憐憫の傾向が低いと、「c) あまり感じない」という選択肢が選ばれる可能性が高いです。自分のことを他人に比べて劣っていると感じる事が少なく、自分自身を客観的に見つめ、他人との比較に固執することなく自己評価を保持する傾向があります。自分自身を肯定的に評価し、自分の強みや長所に焦点を当てることができます。

これは、自己憐憫の傾向が強いか低いかによって、自己評価や他人との比較に対する感情的な反応が異なるためです。自己憐憫の傾向が強いと、自分自身を責めたり自己評価を下げたりする傾向があります。一方、自己憐憫の傾向が低いと、自己肯定感を持ちつつ、他人との比較に固執することなく自己評価を保持する傾向があります。

しかしながら、自己評価や他人との比較に対する感情的な反応は個人の性格や経験、環境によって異なりますので、一つの選択肢が自己憐憫の傾向を判断する決定的な要素ではありません。また、自分自身を客観的に見つめつつ、他人との比較を過度にすることなく、自己評価を保持することがバランスの取れたアプローチです。全体的な自己評価や他人との比較の持ち方を総合的に考えるべきです。

9,自分に対して褒められると、どのように感じますか？

自己憐憫の傾向が強いと、「a) 恥ずかしくて受け取れない」という選択肢が選ばれる可能性が高いです。自分に対して褒められることを受け取るのが恥ずかしく感じたり、自分自身を褒めることを受け入れるのが難しいと感じる傾向があります。自己評価が低く、自分自身を褒めることに対して抵抗を感じる人が多いです。

一方で、自己憐憫の傾向が低いと、「c) 自分には褒められるようなことはないと思う」という選択肢が選ばれる可能性が高いです。自分自身に対して褒められることを自然に受け入れたり、ありがたく思ったりする傾向があります。自己評価が高く、自分自身の強みや長所を認めることができるため、自分に対して褒められることに対して前向きな感情を持つことが多いです。

これは、自己憐憫の傾向が強いかわいにかによって、自己評価や自分自身への評価に対する感情的な反応が異なるためです。自己憐憫の傾向が強いと、自分自身に対して厳しい評価をし、自分を褒めることに対して抵抗を感じる場合があります。一方、自己憐憫の傾向が低いと、自分自身を客観的に見つめつつ、自己評価を保持し、自分に対して褒められることを受け入れることができます。

しかしながら、自己評価や自分自身への評価に対する感情的な反応は個人の性格や経験、環境によって異なりますので、一つの選択肢が自己憐憫の傾向を判断する決定的な要素ではありません。自己評価や他人からの評価に対するバランスの取り方は個人によって異なりますので、自分自身の感情や考え方をよく理解し、適切に向き合うことが大切です。

10,自分の達成や成功に対して、どのように喜びますか？

自己憐憫の傾向が強いと、「a) 自分を褒めることができない」という選択肢が選ばれる可能性が高いです。自分の達成や成功に対しても、自分自身を褒めることができず、自分に対して厳しい評価をしてしまう傾向があります。自己評価が低く、自分自身を認めることが難しいと感じることが多いです。

一方で、自己憐憫の傾向が低いと、「c) 自分の努力を認め、喜ぶことができる」という選択肢が選ばれる可能性が高いです。自分自身の努力や達成を客観的に評価し、自分自身を褒めることができたり、喜びを感じることができる傾向があります。自己評価が高く、自分自身の強みや長所を認めつつ、達成や成功をポジティブに受け入れることができます。

これは、自己憐憫の傾向が強いか低いかによって、自己評価や自分自身への評価に対する感情的な反応が異なるためです。自己憐憫の傾向が強いと、自分自身に対して厳しい評価をし、自分を褒めることに対して抵抗を感じることがあります。一方、自己憐憫の傾向が低いと、自分自身を客観的に見つめつつ、自己評価を保持し、自分の努力や達成を喜びを感じることができます。

しかしながら、自己評価や自分自身への評価に対する感情的な反応は個人の性格や経験、環境によって異なりますので、一つの選択肢が自己憐憫の傾向を判断する決定的な要素ではありません。自己評価や他人からの評価に対するバランスの取り方は個人によって異なりますので、自分自身の感情や考え方をよく理解し、適切に向き合うことが大切です。

おわりに

自己憐憫診断テストをご利用いただきありがとうございました。自己憐憫の傾向を知ることは、自分自身をより深く理解し、自己成長や心の健康に役立つ重要なステップです。このテストを通じて、自分自身の言動や思考に対する傾向を知ることができ、自己憐憫についての気づきや洞察を得ることができたことを願っています。今後はこのテスト結果を参考にして、自己憐憫に対する向き合い方や自分自身への言い訳の傾向を改善するための努力をすることで、より健全な自己愛や自己受容を育みましょう。自分自身を大切にし、自分自身に対して優しく、理解し、受け入れることが、より充実した人生を送る一歩となることを願っています。

自己憐憫や自分を可哀想と思う背景には、何かしらの隠れた要因が存在することがあります。自己憐憫の傾向が強い場合には、過去の傷やトラウマ、自己肯定感の低さ、他者との比較や社会的なプレッシャーなど、さまざまな要因が影響している可能性があります。自分を可哀想と思う背後には、自分自身に対する厳しい評価や内的な自己否定、過度の自責の念などが隠れていることがあります。

自己憐憫や自分を可哀想と思う感情や思考を深く掘り下げ、根本的な原因を理解することは、自己成長や心の健康にとって重要なステップとなります。自分自身に対して優しく、自分自身を受け入れることを促し、過去の傷やトラウマに向き合い、自己肯定感を高めることや、他者との比較を減らし、自分自身を客観的に見つめることができるような自己評価の見直しをすることが大切です。専門のカウンセリングやサポートを受けることも、自己憐憫や自分を可哀想と思う背後にある深層的な要因を解明し、自己成長を促進する上で有益な選択肢となるかもしれません。

おすすめの書籍

[『自己憐憫からの脱出\(克服\)：自分が可哀想で泣く時は大チャンス！自己憐憫という感情を感じるあなたは温かい心の持ち主で優しい人！ Kindle 版』](#)は、自己憐憫という感情を感じる人に向けて書かれた書籍です。自己憐憫を感じることができるあなたは、温かい心の持ち主で優しい人だということを伝えています。

本書は、自己憐憫についての理解を深めることで、自己憐憫から脱出し、克服するためのヒントを提供しています。自己憐憫とは、自分自身に対して抱く憐れみの気持ちや感情のことであり、自己受容や自分自身への思いやりを育む重要な要素として捉えられています。

著者自身が子供の頃に自己憐憫が足りなかったことが原因で他人を傷つけてしまった経験のもと、自己憐憫の良さや人間らしさへの通過点を説明しています。また、自己憐憫を否定的に捉える人々の考え方を変え、自己憐憫の良さを広めることを願っています。

本書の対象読者は、自己憐憫を感じている人や自己憐憫について研究している人を対象にしています。また、加害者や犯罪者の更生にも自己憐憫が役立つことを示しており、加害者や犯罪者の家族を含め、様々な人々に読んでほしいという願いが込められています。

[『自己憐憫からの脱出\(克服\)』](#)は、自己憐憫についての深い理解を深めることで、自分自身と向き合い、自己受容や自分自身への思いやりを育むためのヒントを提供する書籍です。自己憐憫を感じるあなたにとって、新たな視点を提供し、自己憐憫からの脱出や克服をサポートします。是非読んでみて下さい。

専門家に相談したい場合は

専門家に相談したい場合は下記もお勧めです。

【PR】 [顔出し不要・匿名でチャット形式で相談可能【Unlace】](#)

カウンセラーは医師・臨床心理士・公認心理師・精神保険福祉士のみで厳選

著作権について

本書は著作権法で保護されている著作物となっております。本書の全部または一部を無料有料問わず、DVD、メール、音声、ビデオ、ホームページ、セミナー、SNS など、何らかの手段で、複製、転載、配布、公開、流用、転売等することを固く禁じます。著作権を侵害されますと処罰されますのでお守り下さい。

お友達にご紹介する際は、下記の URL をコピーして教えてあげて下さい。下記の URL は本ファイル（PDF）をダウンロード出来る URL です。

この記事の下部から本ファイルをダウンロード出来ます。

<https://mora-hara.info/archives/11677>

書籍名：自己憐憫診断テスト

著者名：みんなのモラルハラスメント情報

発行元：みんなのモラルハラスメント情報（個人出版）

連絡先：support@mora-hara.info

発行日：電子版/2023 年 4 月 17 日

Copyright © 2023 みんなのモラルハラスメント情報 All rights reserved.