

他人軸・自分軸選択判定シート

今の会社を選んだ理由を客観視し、「誰の基準」で選んできたのかを振り返るためのワークです。

はじめにお読みください

- ・このシートは、現在の選択傾向を振り返るための簡易的な判定です。
- ・結果だけで「自分軸」「他人軸」と決めつけるものではなく、医学的・心理学的な診断でもありません。
- ・その日の状況や気持ちによって結果が変わることもあります。あくまで自己理解を深めるための参考としてご活用ください。

所要時間の目安 約 5～10 分

1

各質問に点数をつける

今の自分に最も近いものを、考えすぎずに選びましょう。

3 点	2 点	1 点	0 点
かなり当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない

※「こうありたい自分」ではなく、現在の自分に当てはまる点数を記入してください。

No.	質問	点数
1	世間的に「良い会社」だから、この仕事を選んだ。	点
2	給料や安定性を優先し、自分のやりたいことは後回しにした。	点
3	親・家族・先生・上司などの期待を意識して進路を決めた。	点
4	「本当は違う気がする」と思いながらも、そのまま働き続けている。	点
5	「好きだから」ではなく、「これが正解だから」で仕事を選んだ。	点
6	周囲から「もったいない」と言われるのが怖くて辞められない。	点

7	肩書き・会社名・世間体を失うことが不安だ。	点
8	「自分は何がしたいか」と聞かれると答えに詰まる。	点
9	もし誰にも評価されない世界なら、今の仕事を選ばないと思う。	点
10	仕事を辞めた後、「本当に何がしたいの？」と聞かれると困る。	点

2

合計点を計算する

10 問の点数を合計してください。最高点は 30 点です。

合計点

／ 30 点

下の判定結果から、合計点に当てはまる項目を確認しましょう。

3

判定結果を確認する

0～6 点

自分軸タイプ

あなたは、自分の価値観を大切にしながら仕事を選んでいます。他人の意見も参考にしつつ、最終的には自分で納得して決断できる傾向があります。これからも、自分が大切にしたいことを丁寧に確認していきましょう。

7～12 点

自分軸優勢タイプ

基本的には自分で選択できていますが、場面によっては世間体や周囲の期待を気にすることもあるようです。「これは本当に自分が望んでいる選択か？」と立ち止まる習慣が、自分らしい働き方につながります。

13～18 点

他人軸混在タイプ

自分の意思と周囲の期待が、どちらも選択に影響している状態です。今感じている仕事のモヤモヤには、仕事内容だけでなく、「誰の基準で選んできたか」が関係している可能性があります。

19～24 点

他人軸優勢タイプ

仕事選びにおいて、親・会社・世間・安定などの影響を強く受けている可能性があります。すぐに環境を変える前に、まずは自分が本当に大切にしたい価値観を整理してみましょう。

25～30 点

他人軸の影響が強いタイプ

これまでの仕事選びで、自分の本音よりも「こうあるべき」「周囲が安心するから」「世間的に正しいから」を優先してきた可能性があります。自分を責める必要はありません。気づけた今から、自分の価値観を基準に選ぶ練習を始めていきましょう。

判定結果の受け取り方

点数の高低に「良い・悪い」はありません。結果は、これまでの自分を責めるためではなく、これからの選択を自分で考えるための材料として使いましょう。

4

結果を自分の言葉で振り返る

点数そのものよりも、「どの質問が気になったか」に目を向けてみましょう。

① 特に点数が高かった質問はどれですか？ その背景に何があると思いますか？

② これまでの仕事選びで、周囲の期待や「こうあるべき」に影響された場面はありますか？

③ 周囲の評価や条件をいったん外したとき、本当はどんな働き方を選びたいですか？

④ 次の選択で、自分が大切にしたい基準を一つ書いてみましょう。

最後に

これまでの選択には、そのときのあなたなりの理由がありました。

大切なのは、過去の選択を否定することではなく、

「これからは、どんな基準で選びたいか」に気づくことです。

今日見つけた小さな本音が、これからの仕事を自分で選ぶための第一歩になります。