

自分軸セルフチェック プチ診断

— 迷いの中にある“あなたらしさ”を見つけるワーク —

『自分だけの羅針盤の見つけ方— 迷い・不安・停滞を抜け出す行動と思考のガイド —』

ご予約特典

ご予約いただき、ありがとうございます。

このワークは、次の一步に迷うあなたのための

“小さな羅針盤ノート”です。

作成・監修：奈佐 綾乃

(合同会社 IDOO 代表)

はじめに

人生のどこかで、ふと立ち止まる瞬間があります。

「このままでいいのかな」

「やりたいことはあるけれど、動き出せない」

そんな迷いや不安は

あなたが怠けているサインでも

ダメな人だという証拠でもありません。

それはむしろ

「次のステージに進む準備が始まっているサイン」

だと、私は考えています。

とはいえ、頭の中がモヤモヤしているときに

いきなり「さあ、動こう！」と言われても

なかなかスイッチは入りません。

だからこそまずは

- ・自分はどんなときに迷いやすいのか
 - ・どんな考え方や感情のクセがあるのか
 - ・その裏側に、どんな“らしさ”が隠れているのか
- を、やさしく見つめてあげることが大切です。

このプチ診断は

あなたの「思考・感情・行動」の傾向を

シンプルな 16 の質問から読み解いていくワークです。

ここに「良い」「悪い」は一切ありません。

ただ

「ああ、私ってこういうところがあるんだな」
と、自分を静かに理解してあげるための
小さな「自分だけの羅針盤」です。

どうか、肩の力を抜いて。

正解探しではなく

自分と仲直りするつもりで取り組んでみてくださいね。

このプチ診断の使い方

プチ診断のしかた

各質問に対して、直感で次のいずれかにチェックしてください。

- ・ はい … 2 点
- ・ どちらかといえば当てはまる … 1 点
- ・ いいえ … 0 点

深く考えすぎなくて大丈夫です。

「最初にふっと浮かんだ答え」を選ぶのがコツです。

おすすめの取り組み方

- ・ 静かな時間に、1 問ずつていねいに感じてみる
- ・ 気になった質問のそばには、メモや一言コメントを書いておく
- ・ 気分が違う日に、もう一度やってみて「答えの変化」を眺めてみる

1 回で「自分を完璧に理解しよう」としなくて大丈夫です。

今日の自分を知り

少しずつ「本当の自分」と仲良くなっていければ十分です。

それでは、次のページから質問に進んでいきましょう。

質問（全 16 問）

それぞれの質問に対して

あてはまるものにチェックを入れてください。

- ・ はい … 2 点
- ・ どちらかといえば当てはまる … 1 点
- ・ いいえ … 0 点

Q1.

ピンとくる感覚があっても

「根拠がない」「ムダかもしれない」「意味があるのか？」と自分でブレーキをかけてしまうことが多い。

はい どちらかといえば当てはまる いいえ

Q2.

直感よりも、「正しさ」や「損をしないこと」を優先したいと思うことが多い。

はい どちらかといえば当てはまる いいえ

Q3.

新しいことを始めるとき

人の意見を聞かないと不安になる。

はい どちらかといえば当てはまる いいえ

Q4.

「あのとき感じたこと、やっぱり正しかったかも」と
後から思う経験がある。

はい どちらかといえば当てはまる いいえ

Q5.

「まだ準備が足りない」と感じて
行動を先延ばしにしてしまうことが多い。

はい どちらかといえば当てはまる いいえ

Q6.

60点よりも100点を目指したくなる。

はい どちらかといえば当てはまる いいえ

Q7.

「失敗するくらいなら、もう少し考えてから」と
思うことが多い。

はい どちらかといえば当てはまる いいえ

Q8.

完璧にできたときほど、
次に動くのが怖くなることがある。

はい どちらかといえば当てはまる いいえ

Q9.

人の反応や評価を気にして
行動を決めてしまうことがある。

はい どちらかといえば当てはまる いいえ

Q10.

「こうしたほうが喜ばれるかな」と
相手の期待を優先しがちだ。

はい どちらかといえば当てはまる いいえ

Q11.

SNS や周囲の人の成果を見ると、焦りや比較心が出やすい。

はい どちらかといえば当てはまる いいえ

Q12.

本当は自分の考えがあるのに、場の空気を優先してしまうことがある。

はい どちらかといえば当てはまる いいえ

Q13.

行動よりも、まず情報収集や整理に時間をかけるタイプだと思う。

はい どちらかといえば当てはまる いいえ

Q14.

「もう少し考えてから動こう」と思うことが多い。

はい どちらかといえば当てはまる いいえ

Q15.

頭では理解しているのに、気づくと動けていないことがある。

はい どちらかといえば当てはまる いいえ

Q16.

やる気がないわけではないのに、
なぜか物事が進まない時がある。

はい どちらかといえば当てはまる いいえ

スコアの集計とタイプチェック

タイプごとに、該当する質問の点数を合計してみましょう。

- ・ はい … 2 点
- ・ どちらかといえば当てはまる … 1 点
- ・ いいえ … 0 点

▼ スコア集計表

直感迷子タイプ	: Q1~Q4	合計: ____点
完璧主義ブレーキタイプ	: Q5~Q8	合計: ____点
他人軸回収タイプ	: Q9~Q12	合計: ____点
思考優先停滞タイプ	: Q13~Q16	合計: ____点

もっとも点数の高いタイプが、
今のあなたが「迷いやすくなりがちな傾向」です。

同じくらいの点数のタイプが複数ある場合は、

- ・ 状況や相手によってパターンが変わりやすい
- ・ いくつかのクセをあわせ持っている

というサインでもあります。

ここから先は、

「自分を責めるため」ではなく、

「自分の取り扱い説明書をていねいに読むため」のページです。

タイプ別解説

直感迷子タイプ

感受性が高く、感覚が鋭いタイプです。

本当は「なんとなく、こっちがいい」と感じる力を持っています。

ただ、「根拠がないと不安」、「間違えたくない」

という気持ちから、自分の直感を後回しにしてしまうことがあるかもしれません。

◆このタイプの“らしさ”

- ・周りの空気や雰囲気をよく感じ取れる
- ・細やかな違和感に敏感
- ・人の感情にも寄り添いやすい

それは本来、とても大きなギフトです。

◆ふわっと意識してみたいこと

- ・小さなことから「なんとなく好き」を選んでみる
- ・根拠がなくても「じっくりくるかどうか」を大事にしてみる
- ・すぐに行動できない自分も、責めずに観察してみる

本書のおすすめの読み方

直感と論理のバランスや

違和感の正体をひもとくことを意識して読んでみてください。

直感を押さえつけるのではなく

現実と上手に手を組ませていくヒントが見えてきます。

特におすすめの章：4章・6章

完璧主義ブレーキタイプ

誠実で努力家なタイプです。

「どうせやるなら、ちゃんとやりたい」と思うからこそ

- ・準備に時間をかけすぎてしまう
- ・100点じゃないと出しづらい

と感ずることがあるかもしれません。

◆このタイプの“らしさ”

- ・クオリティを高く保とうとする誠実さ
- ・手を抜きたくない責任感
- ・細部まで目が届く集中力

その真面目さは、大切な強みです。

◆ふわっと意識してみたいこと

- ・「60点で一度出してみる」を小さく実験する
- ・「失敗」は、次の改善点が見えるチャンスだと捉えてみる
- ・完璧な準備より、「まず一歩」を優先してみる

□本書のおすすめの読み方

小さな一歩の踏み出し方や検証して修正する思考を

自分に当てはめながら読んでみてください。

「ちゃんとやりたい自分」と

「まず動きたい自分」の、ちょうどいい折り合いが見えてきます。

特におすすめの章：7章・8章

他人軸回収タイプ

人との調和を大切にできる、やさしさのあるタイプです。

その一方で

- ・人の期待に応えようとして無理をしがち
- ・自分の本音を後回しにしてしまう

と感ずることがあるかもしれません。

◆このタイプの“らしさ”

- ・相手の気持ちや状況を自然と汲み取れる
- ・「誰かの役に立ちたい」という思いが強い
- ・場全体のバランスを見て動ける

とてもあたたかい力を持っています。

◆ふわっと意識してみたいこと

- ・「相手のため」と「自分のため」が両立する選択を探してみる
- ・会ったあと「心が軽くなる人」「重たくなる人」を感じてみる
- ・「本当はどうしたい？」と自分に問いかける時間をつくる

本書のおすすめの読み方

他人軸から自分軸に戻ること

「相手のために」が「自分のために」変わる瞬間を意識しながら読んでみてください。

「誰かのために」も大事にしながら

「自分の人生」をちゃんと自分で握り直すヒントが見つかります。

特におすすめの章：10章・11章

🌸 思考優先停滞タイプ

洞察力があり、よく考えるタイプです。

その思考の深さゆえに、

- ・ 情報を集めすぎて動けなくなる
- ・ 頭の中のシミュレーションだけで疲れてしまう

といった「思考ぐるぐる状態」になりやすい傾向があります。

◆ このタイプの“らしさ”

- ・ 物事をいろいろな角度から見られる
- ・ リスクや影響を先に考えられる
- ・ 分析力や理解力が高い

とても知的で、頼りにされる存在です。

◆ ふわっと意識してみたいこと

- ・ 「考える前に、まず1ミリ動いてみる」を合言葉にしてみる
- ・ 行動を「正解探し」ではなく「小さな実験」と捉えてみる
- ・ うまくいった／いかなかったより、「やってみた自分」を評価する

📖 本書のおすすめの読み方

考えすぎから抜け出すコツや「思考と行動のバランス」を意識して読んでみてください。

思考の深さを活かしながら、「動ける力」に変えていくヒントが見つかります

特におすすめの章：2章・9章

まとめと、あなたの次の一歩へ

どのタイプにも、「良い」「悪い」は一切ありません。

それぞれが

あなたの個性や才能の「かたち」のひとつです。

タイプを知ることは、自分をジャッジするためではなく

「こういうところがあるんだなあ」と

やさしく理解してあげるための入り口です。

理解した瞬間から、あなたの中の羅針盤は、少しずつ動き始めます。

たとえ今は霧の中にいるように感じてても

あなたの中にはちゃんと進む方向を示す“針”があります。

『自分だけの羅針盤の見つけ方』は、その針と一緒に育てていくための本です。

このプチ診断で見えた「あなたの傾向」を片手に

本書の中から気になるページを開いてみてください。

きっと、今のあなたに必要な一文が

そっと背中を押してくれるはずです。

今日、このワークに時間を使ってくださったことに

心から感謝します。

あなたの次の一歩が

少しでも軽やかで、あなたらしいものでありますように。

著作権とお願い

© 2025 Ayano Nasa / IDOO LLC

『自分軸セルフチェック プチ診断』

本ワークの内容・文章・構成・デザイン等の著作権は

著者 奈佐 綾乃および合同会社 IDOO に帰属します。

無断での転載・複製・配布・転用、インターネット上への

全文公開を禁止いたします。

一部分を引用・ご紹介いただく際は、

- ・ 著者名（奈佐 綾乃）
- ・ 作品名（『自分軸セルフチェック プチ診断』または『自分だけの羅針盤の
見つけ方』）を明記のうえ、ご利用ください。

このプチ診断が、あなたの「自分だけの羅針盤」との
出会いのきっかけになれば幸いです。