

# 自責思考・他責思考 かんたん診断シート



※チェックリストに従うことで、法令違反がないことを保証する資料ではありません。  
※あくまで参考としてご利用いただくことを想定している資料です。実際の制度内容は国の資料等をご確認ください。  
※当資料は、2025年5月時点の内容となっております。最新の情報はの資料等をご確認ください。

## 自責思考と他責思考とは

自責思考とは、問題発生時に原因を自己に求める思考様式で、主体性や成長意欲を高めます。一方で、過度に陥ると自己否定やストレスを招き、視野が狭くなるリスクがあります。

対して他責思考は、原因を外部要因に求める傾向があり、精神的な負荷を軽減しやすい反面、当事者意識や反省の機会を失い、信頼の低下にもつながります。

## 自責思考と他責思考の使い分けの例

|         |                                                  |
|---------|--------------------------------------------------|
| 自責思考が有効 | プロジェクトの遅延時、原因を自分に引き寄せて改善案を示すと、信頼と評価につながる。        |
| 他責思考が有効 | クレーム対応や業務フローの見直し時など、個人の努力だけでは解決できない課題を客観的に捉える場合。 |

## 自責思考・他責思考セルフチェックシート（全7問）

各設問に対して、「はい」「どちらでもない」「いいえ」でお答えください。

| No. | 設問内容                              | はい                       | どちらでもない                  | いいえ                      |
|-----|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1   | ミスをしたとき、まず自分の準備や行動に問題がなかったかを考える。  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2   | 結果が出なかったとき、環境や他人の対応が原因だと感じることが多い。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3   | 指摘や注意は、自分の成長のチャンスだと思える。           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| No. | 設問内容                               | はい                       | どちらでもない                  | いいえ                      |
|-----|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 4   | チームで失敗が起きると、自分の責任を感じやすい。           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5   | 仕事でうまくいかないと「仕組みに問題があるのでは」と思うことがある。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6   | 問題が起きたとき、「誰が悪いか」を真っ先に考える。          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7   | 自分ばかり責任を感じて疲れてしまうことがある。            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## ■ 結果の見方

「はい」＝1点、「どちらでもない」＝0.5点、「いいえ」＝0点

・ 自責傾向の設問：1, 3, 4, 7      ・ 他責傾向の設問：2, 5, 6

## ■ 判定の目安

|                         |                                       |
|-------------------------|---------------------------------------|
| 自責型<br>(自責項目の合計が2.5点以上) | 責任感と内省力が強み。自己負担に注意。                   |
| 他責型<br>(他責項目の合計が2.5点以上) | 客観視やストレス対処に優れるが、当事者意識の維持がカギ。          |
| バランス型                   | いずれも1.5～2.5点程度 → 状況に応じた思考切り替えができるタイプ。 |

