「自分の長所・短所」①

年　　　　組　　　　番

氏名

●エゴグラム

①以下の質問を読んで，「はい」なら「○」，「いいえ」なら「×」，「どちらでもない」は「△」で答えてください。あまり深く考えずに，感じたままを答えてください。できるだけ「○」か「×」で答えてください。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　　　○△×

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| CP | １ | 間違ったことに対して，間違いだと言います。 |  |
| ２ | 時間を守らないことは嫌いです。 |  |
| ３ | 規則やルールを守ります。 |  |
| ４ | 人や自分をよく責めます。 |  |
| ５ | “～すべきである”，“～ねばならない”と思います。　 |  |
| ６ | 決めたことは最後まで守らないと気がすみません。 |  |
| ７ | 借りたお金を期限までに返さないと気になります。 |  |
| ８ | 約束を破ることはありません。 |  |
| ９ | 不正なことはがまんできません。 |  |
| 10 | 無責任な人を見ると許せません。 |  |
| CPの合計（○2点，△1点，×０点） |  |

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　○△×

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NP | １ | 思いやりがあります。 |  |
| ２ | 人をほめるのが上手です。 |  |
| ３ | 人の話をよく聞いてあげます。 |  |
| ４ | 人の気持ちを考えます。 |  |
| ５ | 人に何かしてあげるのが好きです。 |  |
| ６ | 人の失敗を責めたりしません。 |  |
| ７ | 世話好きです。 |  |
| ８ | 自分から温かくあいさつをします。 |  |
| ９ | 困っている人を見ると何とかしてあげます。 |  |
| 10 | 子どもや後輩をかわいがります。 |  |
| NPの合計（○2点，△1点，×０点） |  |

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　○△×

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| A | １ | 損得を考えてから行動します。 |  |
| ２ | 物事を分析して，事実にもとづいて考えます。 |  |
| ３ | なぜそうなのか理由を考えます。 |  |
| ４ | 人の行動を冷静に観察します。 |  |
| ５ | 社会の出来事に関心があります。 |  |
| ６ | 結末を予測して，準備します。 |  |
| ７ | 物事を冷静に判断します。 |  |
| ８ | 分からないことは分かるまで追求します。 |  |
| ９ | 予定を立ててから行動します。 |  |
| 10 | 他の人ならどうするだろうと考えます。 |  |
| Aの合計（○2点，△1点，×０点） |  |

○△×

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| FC | １ | してみたいことがいっぱいあります。 |  |
| ２ | 気分転換が上手です。 |  |
| ３ | よく笑います。 |  |
| ４ | 好奇心が強いほうです。 |  |
| ５ | 物事を明るく考えます。 |  |
| ６ | じょうだんやしゃれをよく言います。 |  |
| ７ | 新しいことが好きです。 |  |
| ８ | 将来のことや楽しいことを考えることが好きです。 |  |
| ９ | 趣味が多くあります。 |  |
| 10 | “すごい”，“へえ～”，“わあ”などの感嘆詞をよく言います。 |  |
| FCの合計（○2点，△1点，×０点） |  |

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　○△×

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| AC | １ | 人の気持ちが気になって，合わせてしまいます。 |  |
| ２ | 人前に出るより，後ろに引いてしまします。 |  |
| ３ | よく後悔します。 |  |
| ４ | 相手の顔色をうかがいます。 |  |
| ５ | 嫌なことがあっても口に出さず，抑えてしまいます。 |  |
| ６ | 人によく思われようと振る舞います。 |  |
| ７ | 協調性があります。 |  |
| ８ | 遠慮がちです。 |  |
| ９ | 周囲の人の意見にふりまわされます。 |  |
| 10 | 自分が悪くなくても，すぐにあやまります。 |  |
| ACの合計（○2点，△1点，×０点） |  |

②それぞれの点数の数値に印（・）をつけ，直線でつなぎましょう。



（出所）桂 戴作他（監修）（1999）『自己成長エゴグラムのすべて』チーム医療，を一部修正して作成。