

「短所を乗り越える！」①

_____年 _____組 _____番

氏名 _____

●エゴグラム

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」なら「△」で答えてください。あまり深く考えずに、感じたままに答えてください。

○△× 得点

CP	1	間違っただことに対して、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	人や自分に厳しいです。		
	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	借りた物は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	不正なことは嫌いです。		
	10	無責任な人を見ると許せません。		
CP の合計				

○△× 得点

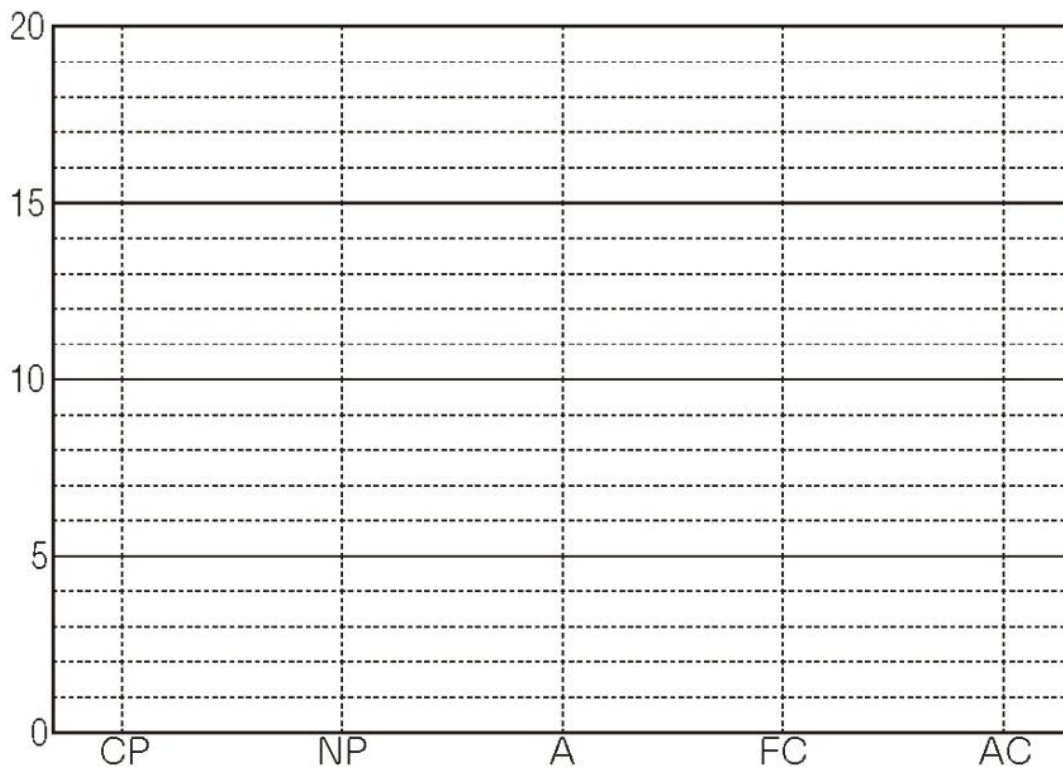
NP	1	思いやりがあります。		
	2	人をほめるのが上手です。		
	3	人の話をよく聞いてあげます。		
	4	人の気持ちを考えます。		
	5	人のために何かしてあげたいです。		
	6	人の失敗には寛大です。		
	7	世話好きです。		
	8	自分から温かくあいさつします。		
	9	困っている人を見ると何とかしてあげます。		
	10	子どもや目下の人をかわいがります。		
NP の合計				

○△× 得点

A	1	損得を考えてから行動します。		
	2	物事を分析して、事実に基づいて考えます。		
	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	物事をうまくまとめることができます。		
	6	結末を予測して、準備をします。		
	7	物事を冷静に判断します。		
	8	わからないときはわかるまで追求します。		
	9	計画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客観視します。		
A の合計				

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	好奇心が強い方です。		
	5	物事を明るく考えます。		
	6	じょうだんやしゅれを言います。		
	7	新しいことが好きです。		
	8	将来の夢や楽しいことを空想するのが好きです。		
	9	趣味が豊かです。		
	10	“すごい”, “わぁ”, “へえ〜” 等の感嘆詞を使います。		
FC の合計				

AC	1	人の気持ちが気になって、合わせてしまいます。		
	2	人前が出るより、後ろに引っ込んでしまいます。		
	3	よく後悔します。		
	4	相手の顔色をうかがいます。		
	5	不愉快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	遠慮しがちです。		
	9	周囲の人の意見にふりまわされます。		
	10	自分が悪くもないのに、すぐ謝ります。		
AC の合計				



(桂戴作他 (監修) (1999). 自己成長エゴグラムの全て チーム医療より一部修正して作成)