

「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	間違っただけに対して、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せん。	
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	じょうだんやしゅれをよく言います。	
	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	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。