

自己成長のエゴグラム(桂戴作による)

5つの項目について、10個ずつの質問があります。自分の性格に合ったものであれば2点、そうでなければ0点、どちらともいえないときは1点をつけてください。
それぞれの項目(CP、NP、A、FC、AC)ごとに合計点を出してください。

C P		点数
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です	
3	規則やルールを守ります	
4	人や自分をとがめたり、責めたりします	
5	よく「～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済みません	
7	借りたお金を期限まで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	不正なことには妥協しません	
10	無責任な人を見ると許せません	
合計点		

N P		点数
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	ちょっとした贈り物でもしたいほうです	
6	人の失敗には寛大です	
7	世話好きです	
8	自分から温かく挨拶します	
9	困っている人をみると何かしてあげます	
10	子どもや目下の人をかわいがります	
合計点		

A		点数
1	何事でも、何が中心問題か考え直します	
2	物事を分析して、事実に基づいて考えます	
3	「なぜ」そうなのか理由を検討します	
4	情緒的というより理論的です	
5	新聞の社会面などには関心があります	
6	結果を予測して、準備をします	
7	物事を冷静に判断します	
8	わからない時はわかるまで追求します	
9	仕事や生活の予定を記録します	
10	ほかの人ならどうするだろうかと客観視します	
合計点		

F C		点数
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	茶目っ気があります	
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」「わあ～」「へえ～」などの感嘆詞を使います	
合計点		

A C		点数
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、後ろに引っ込んでいます	
3	よく後悔します	
4	相手の顔色をうかがいます	
5	不愉快なことでも口を出さずにおさえてしまいます	
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	周囲の人の意見に振り回されます	
10	自分が悪くもないのに、すぐ謝ります	
合計点		

下の表の点線上に、各項目の合計点をマークしてください。

そしてその5つのマークを結んで表れた折れ線グラフが、あなたのエゴグラムです。

