

エゴグラム

(リカレント972より)

年 月 日 実施
 氏名 年齢 歳 男・女

はい	いつも	3
	しばしば	2
	ときどき	1
いいえ	めったになし	0

答えを右の中から選んで数字(3, 2, 1, 0)で相手いる欄へ記入して下さい。
 余り深く考えずに、気楽にやってみましょう。

1	動作がきびきびしていて能率的である				
2	あけっぴろげで自由である				
3	相手を見下す				
4	周囲にうまく合わせて行く				
5	伝統を大切にする				
6	相手の長所によく気づき、褒めてやる				
7	相手の話しには共感する				
8	現実をよく見て判断する				
9	感情をすぐに顔に出す				
10	物事に批判的である				
11	遠慮深く、積極的である				
12	思いやりの気持ちが強い				
13	イヤなことは理屈を付けて後回しにする				
14	責任感を大切にする				
15	まっすぐな姿勢で相手の顔を見ながら話す				
16	不平不満がたくさんある				
17	人の世話のよくする				
18	相手の顔色をうかがう				
19	「なぜ」「どのように」という言い方をする				
20	道徳的である				
21	物事の判断が正確である				
22	「わあ」「へえ」などと驚きを表す				
23	相手の失敗や欠点に厳しい				
24	料理・洗濯・そうじなどを積極的にする				
25	思っていることを口に出さないほうである				
26	じょうずに言い訳をする				
27	「…するべきだ」という言い方をする				
28	じっとおとなしくしているのが苦手である				
29	規則をきびしく守る				
30	わりあい人あつかいがうまい				
31	相手に喜んでもらえるように努力する				
32	言いたいことを遠慮なく言う				
33	いろいろな情報(事情)を集めて考える				
34	わがままである				
35	「すいません」「ごめんなさい」を言う				
36	自分の感情をまじえないで判断する				
37	好奇心が強い				
38	まわりを気にしない				
39	理想を求めて行く				
40	実行する前にしっかり計画を立てる				
41	会話では感情的にならない				
42	困った人を見たらなぐさめてやる				
43	奉仕活動では人の先になって働く				
44	意見をはっきり主張する				
45	理屈より直感で決める				
46	融通(ゆうずう)がきく				
47	欲しいものはあくまでも欲しい				
48	相手の失敗を素直に許してやる				
49	誰とでもよく話す				
50	頼まれたらイヤとは言えない				
	合計				