

エゴグラム ワークシート①

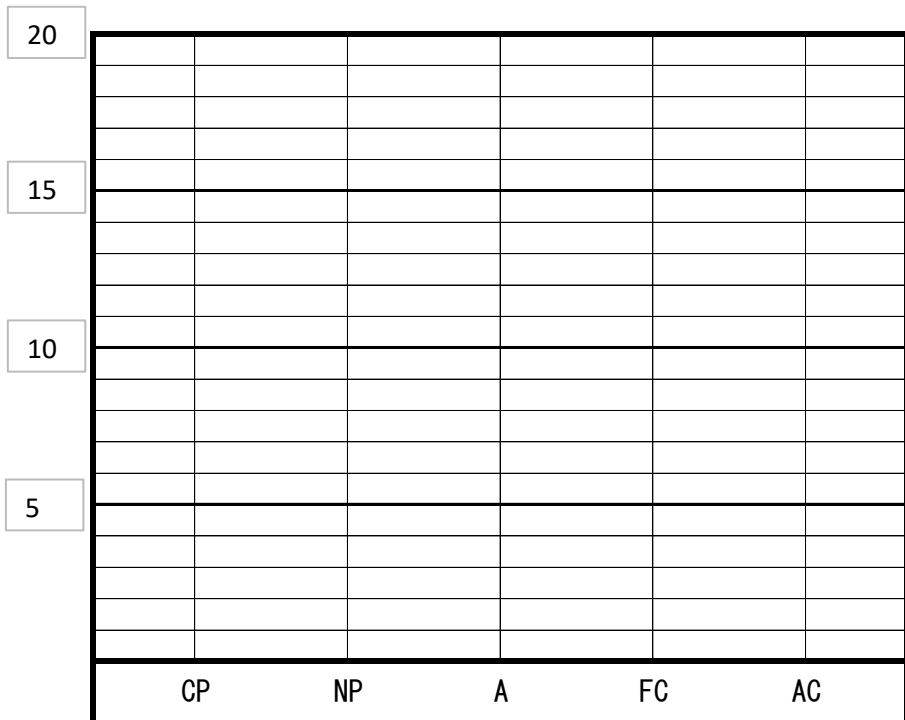
クラス番号		氏名	
-------	--	----	--

1. 次の質問項目について、はい=2、どちらでもない=1、いいえ=0を空欄に記入し、縦に合計してください。
「どちらでもない」が少ないほどはっきりしたグラフができます。

1	間違ったことに対して、間違いだとはっきり言う。					
2	思いやりがある。					
3	何が問題の中心かを考える。					
4	してみたいことがいっぱいある。					
5	人の気持ちに合わせてしまう。					
6	気分転換が上手だ。					
7	人をほめるのが上手だ。					
8	時間を守らないことは嫌いだ。					
9	物事を事実に基づいて考える。					
10	人前に出るより、後ろに引っ込んでしまう。					
11	人の話をよく聞いてあげることが多い。					
12	よく後悔する。					
13	規則やルールを守る。					
14	よく笑う。					
15	なぜそうなるのか、理由を考える。					
16	相手の顔色を見てどうするかを決める。					
17	いろいろなものに興味がある。					
18	悪い結果の原因を厳しく追及する。					
19	筋道を立てて考える。					
20	人の気持ちを考える。					
21	新聞やテレのニュースに関心がある。					
22	ちょっとした贈り物でもしたい。					
23	不愉快なことがあっても口に出さない。					
24	「～すべきである」「～ねばならない」とよく言う。					
25	物事を前向きに考える。					
26	人の失敗を許す。					
27	人によく思われようと振る舞う。					
28	決めたことは最後まで守らないと気がすまない。					
29	ユーモアがある。					
30	結末を予測して、準備をする。					

31	お金を借りたら期限までに返さないと感じる。					
32	人の意見や行動に合わせることができる。					
33	新しいことが好きだ。					
34	物事を落ち着いて判断する。					
35	人の世話をするのが好きだ。					
36	すぐ遠慮してしまう。					
37	わからないときはわかるまで考える。					
38	約束を破らない。					
39	自分からあいさつする。					
40	楽しいことを空想するのが好きだ。					
41	日記をつけたり生活の予定を記録する。					
42	子供や年下の人をかわいがる。					
43	趣味がたくさんある。					
44	正しくないことは放っておけない。					
45	周りの人の意見に振り回される。					
46	「すごい」「わあー」などの言葉をよく使う。					
47	無責任な人を見ると許せない。					
48	悪くもないのにすぐ謝る。					
49	他の人ならどうするだろうかと考える。					
50	困っている人を見ると何とかしてあげたくなる。					
合計						
		CP	NP	A	FC	AC

2. CP・NP・A・FC・ACの合計を、下のグラフに目盛をとり、折れ線グラフを書いてください。

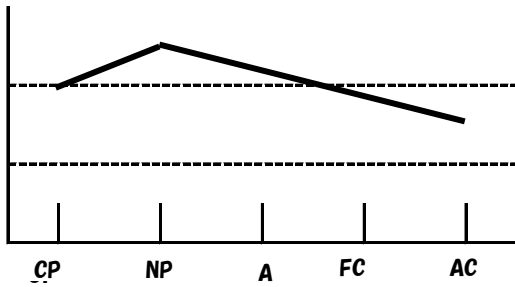


エゴグラム ワークシート②

クラス番号

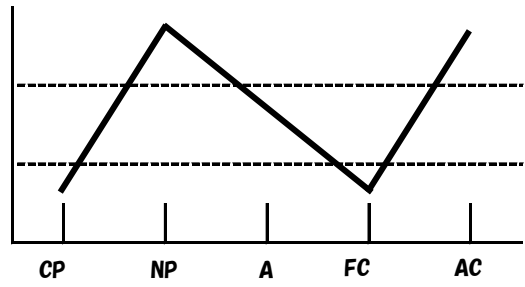
氏名

A 円満型



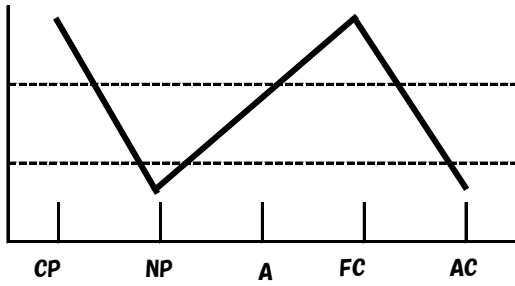
人間関係のトラブルが少なく、自分も他人も認める常識人。

B 献身型



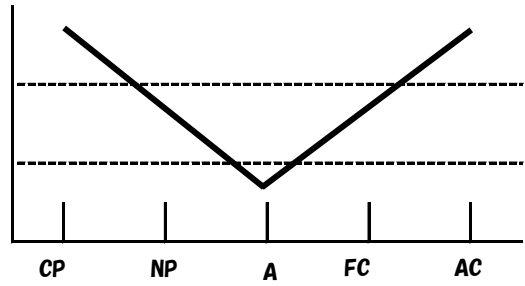
他人に対して思いやりや温かみがあり、人から感謝される。

C 自己主張型



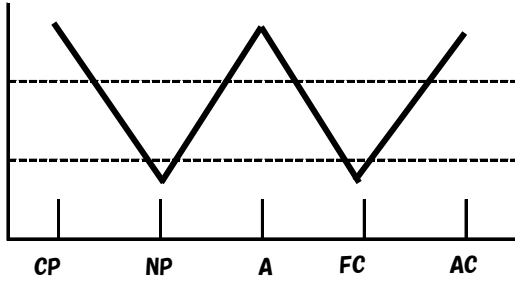
自分が正しいと思うことはしっかりと主張できる。

D 完璧型



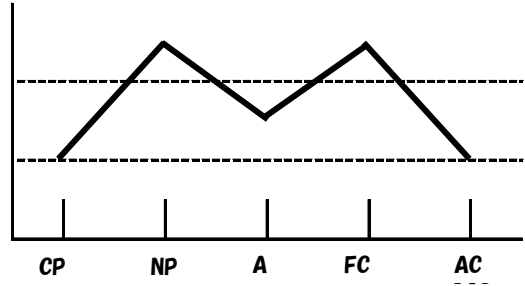
絶えず完全なものを求め、一生懸命に解決しようとする。

E 向上型



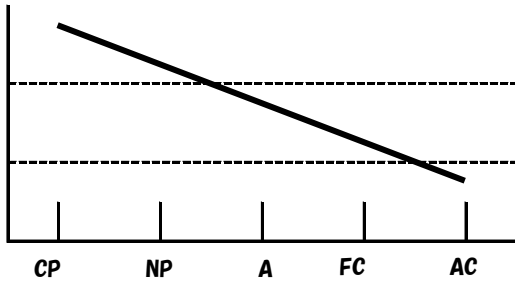
目標を高く持ち、現実に満足しないで向上し続ける。

F 明朗型



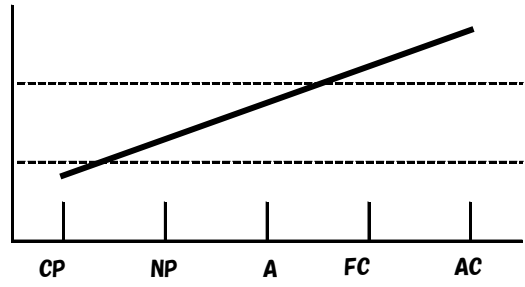
明るく朗らかで、他人に対する思いやりがある。楽道家である。

G 信念型



こうと決めたら、先頭に立ってまっすぐ進む。

H 気配り型



いつも周囲に気をつかい、人から善い人だと思われる。

CP 厳しく頑固な保護者	
厳しい保護者の影響を受けた部分	
礼儀正しい けじめがある ルールを守る 責任感が強い 自分に厳しい リーダーシップ	意見を押しつける 威張って見下す 他人を批判する 怒りっぽい

NP 優しく世話焼きな保護者	
優しい保護者の影響を受けた部分	
思いやりがある 人に尽くす 同情する 相手を受け入れる 面倒見が良い 親切にする	甘やかす 過剰に期待する お節介をやく 心配しすぎる

A クールで冷静な大人	
成長して身に付く理性的な部分	
冷静に判断する 筋道を立てて考える しっかりと観察する 感情的にならない 計画的に行動する 情報を集める	冷たい感じがする 愛想がない 計算高い 屁理屈を言う

FC 明るく自由なワンパク子ども	
思ったまま振る舞う子どもの心が残った部分	
明るい 好奇心が強い 感受性が豊か すぐに行動できる ユーモアがある 新しいものを作る	わがままになる 無責任に行動する 感情の波が大きい 衝動的になる

AC 素直で気のつく子ども	
親の言うことを聞く従順な子どもが残った部分	
協調性がある 慎重である 穏やかに行動する 気配りをする 指示に従う 人を信じやすい	引っ込み思案 自信がない 自分を責める 人の顔色を見る

点数の高い心・良い面の当てはまる言葉・エピソード

心		言葉			
---	--	----	--	--	--

心		言葉			
---	--	----	--	--	--

エゴグラム ワークシート②			
クラス番号		氏名	

1 傾聴のスキル

1	うなずき	・話の合間に首をタテに振る。
2	あいづち	・相手の話の合間に短い言葉をはさむ。
3	うながし	・相手の話の合間に短い言葉をはさむ。
4	質問	・どうしても知りたくなかったことを質問する。
4	ほめる	・相手の存在を認めるために働きかける。

2 評価シート

1	相手	自分の話を話せた	1	2	3	4	4	相手	自分の話を話せた	1	2	3	4
		話を聞いてもらった	1	2	3	4			話を聞いてもらった	1	2	3	4
		相手の話を聴けた	1	2	3	4			相手の話を聴けた	1	2	3	4
2	相手	自分の話を話せた	1	2	3	4	5	相手	自分の話を話せた	1	2	3	4
		話を聞いてもらった	1	2	3	4			話を聞いてもらった	1	2	3	4
		相手の話を聴けた	1	2	3	4			相手の話を聴けた	1	2	3	4
3	相手	自分の話を話せた	1	2	3	4	6	相手	自分の話を話せた	1	2	3	4
		話を聞いてもらった	1	2	3	4			話を聞いてもらった	1	2	3	4
		相手の話を聴けた	1	2	3	4			相手の話を聴けた	1	2	3	4

3 「エゴグラム」を書いたり、自分を語ったり、人の話を聴いたりして気づいたことを書いてください。
