

## Work3 あなたのエゴグラムを読む

あなたのエゴグラムをふりかえってみましょう。

- ①あなたのエゴグラムの特徴について書きなさい。

---

---

---

---

---

---

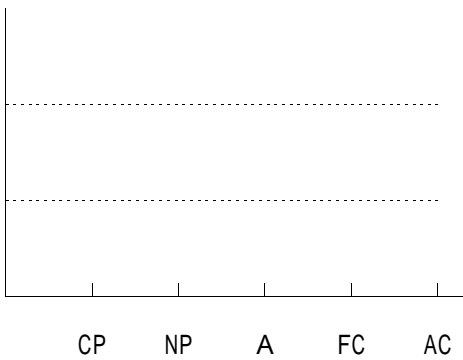
---

---

---

---

- ②理想のエゴグラムを書きなさい。



- ③今のエゴグラムのどの部分を変えたいか で囲みなさい。

CP (上げる 下げる) NP (上げる 下げる) A (上げる 下げる)

FC (上げる 下げる) AC (上げる 下げる)

- ④そのためにできることを右の表の にチェックを入れ、書きなさい。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

C P の上げ方	N P の上げ方	A の上げ方	F C の上げ方	A C の上げ方
<p>軽はずみな冗談や意見はなるべく慎む</p> <p>できるだけ無駄口をきかない努力をする</p> <p>自分の意見を引っ込めない時間やお金に厳格になる</p> <p>約束の時間を守り、相手がそれを破ったら、そのまま許さずに理由を問いたす</p> <p>お金の貸し借りもはっきり断る</p> <p>生活の時間割りを立てて、可能な限り、それを守る</p> <p>きちんと物事を処理する</p> <p>怒りの対象を枕に見たてて、批判や非難のことは口にしながらたく</p> <p>「私は~と思う」とはっきり自分の考えを述べる</p> <p>自分の意見をもち、それを主張する</p> <p>決めたことを最後まできちんとやる</p> <p>これで本当に満足していいだろうかと、要求水準を少し上げてみる</p> <p>これは私の立場や年齢にふさわしい姿だろうかと考え、自分に厳しくなる</p> <p>何かひとつ最後までゆずらずにがんばってみる</p> <p>相手のまちがいを、努めてその場で叱る</p> <p>まあいいや、なんとかなるという態度をやめ、責任をもつようにする</p> <p>どっちでもいいと考えるのではなく、自分の責任でどちらかに決める</p> <p>好き嫌いをはっきり言う練習をする</p>	<p>ファッションブルに装ってみる</p> <p>なるべく小さな幼児の世話をすする</p> <p>他人へのサービスと親切を心がける</p> <p>人の失敗や欠点を責めない</p> <p>相手に対して個人的な関心を示すように努める</p> <p>世話役などをすすんで引き受ける</p> <p>相手の気持や感情を理解するように心がける</p> <p>自分からすすんであいさつをする</p> <p>困っている人を見たら、すすんで手を貸す</p> <p>減点主義ではなく加点主義をとる</p> <p>良い面を中心に相手を見る</p> <p>相手の否定的な言葉や態度には応じない</p> <p>機会をとらえて、小さな贈り物をしたりやさしい言葉をかけたたりする</p> <p>弱い立場にある人の世話をしたり援助をしたりする</p> <p>細かいことにはこだわらず、相手のためになるような行動をする</p> <p>小動物や草花などを心をこめて育てる</p>	<p>テレビでNHKのニュースとか科学番組などを見る</p> <p>新聞の社説を読んで考える</p> <p>出納簿や日記をきちんとつける</p> <p>チェスや囲碁などの論理的なゲームを覚える</p> <p>物事を分析し、その中になんらかの法則性がみられないかを調べる</p> <p>言いたいことやしたいことを文章にする</p> <p>同じ状況で、他の人ならどう判断し行動するかを考える</p> <p>相手の話の内容を「~ということですか」と確かめる</p> <p>かたい内容の本を読む</p> <p>1年間、1ヶ月、1週間、1日の計画を立てて、それに沿って行動する</p> <p>筋道をたてて論理的に考える</p> <p>人の話をうのみにするのではなく、自分で納得いくまで確かめる</p> <p>自分の行動にムダなところがないか、反省する</p> <p>あたりまえと思わずに、なぜだろうと考え、いろいろ調べる</p> <p>問題全体を分析し、事前に結末を予測してみる</p> <p>新しいものごとに関心をもち、自分で調べる</p>	<p>マンガやユーモア小説を読む</p> <p>人の顔を見て、どんな動物に似ているかを想像する</p> <p>頭を左右どちらかに傾けてものを見る</p> <p>トランプ占いをしたり、星座占いなどに興味をもつ</p> <p>積極的に娯楽を楽しむ</p> <p>芸術を楽しむ</p> <p>不快感に多くの時間を費やさず、気分転換して楽しいことを考える</p> <p>心から楽しめるような趣味をもつ</p> <p>今までやったことのない新しいことに積極的に取り組んでみる</p> <p>自分からすすんでみんなの仲間に入って行く</p> <p>おいしい、うれしいというような気持を素直に表現する</p> <p>短く楽しい空想をとときき楽しむ</p> <p>ユーモアや冗談を言って人を笑わせる</p> <p>童心にかえって子供といっしょに遊ぶ</p> <p>生活の中に自分が楽しめる遊びの時間をふやす</p> <p>鏡を見ていろいろおもしろい顔をする</p>	<p>友人や家族の選んだ映画やテレビ番組におとなしく従う</p> <p>相手の話を聞いている最中には、判断的な口をはさむことをこらえて、相づちを打つ</p> <p>テレビを見ながら、主人公に合わせて喜び・悲しみ・当惑・怒りなどをまったく同じように表現する</p> <p>小鳥や熱帯魚などの小動物を飼育する</p> <p>相手をたて、相手の立場を優先するように心がける</p> <p>自分がしゃべるよりも、相手の話を聞くことを中心にする</p> <p>相手がどう感じたかを確かめ、相手の気を悪くさせない配慮をする</p> <p>相手に遠慮し、妥協するよう心がける</p> <p>相手に反論せず、相手の言うことに従う</p> <p>相手の気持を気づかう</p> <p>相手の顔をうかがって行動してみる</p> <p>「すみません」という言葉を多く使う</p> <p>言いたいことがあっても、三つに一つは言わずにがまんする</p> <p>何かするとき、相手の許可を得てからする</p> <p>子供の言うことに従ってみる</p> <p>批判せずに言われたとおりに行動してみる</p>