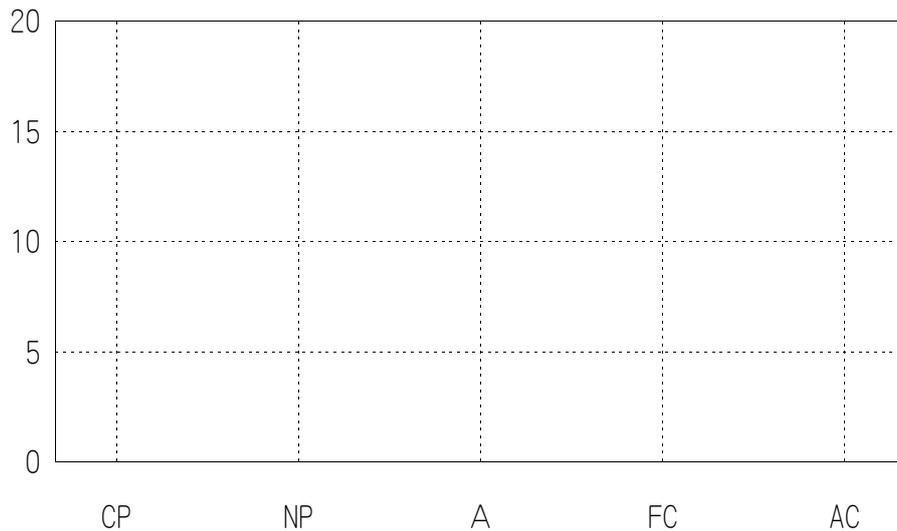


## エゴグラムを変える

1. あなたのエゴグラムのだいたいの形を書いてください。
2. 理想のエゴグラムを書いてください。



3. 高い心を下げるのは難しいですが、低い心を上げることは比較的簡単です。心の状態には互いに次のような関係があります。

**CP**と**NP**はペア。**NP**高くする⇒**CP**低くなる。

**CP**高くする⇒**NP**低くなる。

**FC**と**AC**もペア。**AC**高くする⇒**FC**低くなる。

**FC**高くする⇒**AC**低くなる。

**A**高くする⇒自分を変えやすくなる。

4. どのように変えたいですか。順位をつけてください。

- ( ) CPを上げる
- ( ) NPを上げる
- ( ) A を上げる
- ( ) ACを上げる
- ( ) FCを上げる

CPの上げ方	NPの上げ方	Aの上げ方	FCの上げ方	ACの上げ方
<input type="checkbox"/> 軽い気持ちで冗談を言うのをできるだけやめる。 <input type="checkbox"/> できるだけ無駄なことを話さないようにする。 <input type="checkbox"/> 自分の意見を引っ込めない <input type="checkbox"/> 時間やお金に厳しくなる <input type="checkbox"/> 約束の時間を守り、相手が約束を破ったら、その理由を必ず聞く	<input type="checkbox"/> 流行の服装を試してみる <input type="checkbox"/> 小さな子どもの世話をする <input type="checkbox"/> 他人に親切にするように心がける <input type="checkbox"/> 人の失敗や欠点を責めない <input type="checkbox"/> 相手に対して個人的な関心を持つように努める <input type="checkbox"/> 世話役などをすすんで引き受ける	<input type="checkbox"/> テレビでNHKのニュース番組などを見る <input type="checkbox"/> 新聞の社説を読んで考える <input type="checkbox"/> 日記を毎日書く <input type="checkbox"/> チェスや囲碁などの論理的なゲームを覚える <input type="checkbox"/> ひとつのテーマについて研究する	<input type="checkbox"/> マンガやユーモア小説を読む <input type="checkbox"/> 人の顔を見て、どんな動物に似ているかを想像する <input type="checkbox"/> 頭を左右どちらかに傾けてものを見る <input type="checkbox"/> トランプ占いや星座占いに興味をもつ <input type="checkbox"/> 積極的に娯楽を楽しむ	<input type="checkbox"/> 友人や家族の選んだ映画やテレビ番組を見る <input type="checkbox"/> 相手の話を聞いている時に口をはさまずに、うんうんと相づちを打つ <input type="checkbox"/> テレビを見ながら、主人公の気持ちになりきる。 <input type="checkbox"/> 小鳥や熱帯魚などの小動物を飼育する