

桂式 自己成長エゴグラム

(Self Grow up Egogram:SGE)

名前 _____ 年齢 _____ 男・女 施行日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

以下の質問に、はい(○)、どちらでもない(△)、いいえ(×)のようにお答え下さい。ただし、できるだけ○か×で答えるようにしてください。

CP

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. 人や自分をとがめます。	
5. " ~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すみません。	
7. 借りたお金を期限までに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。	

NP

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. 自分から暖かく挨拶します。	
9. 困っている人をみると何とかしてあげます。	
10. 子供や目下の人を可愛がります。	

A

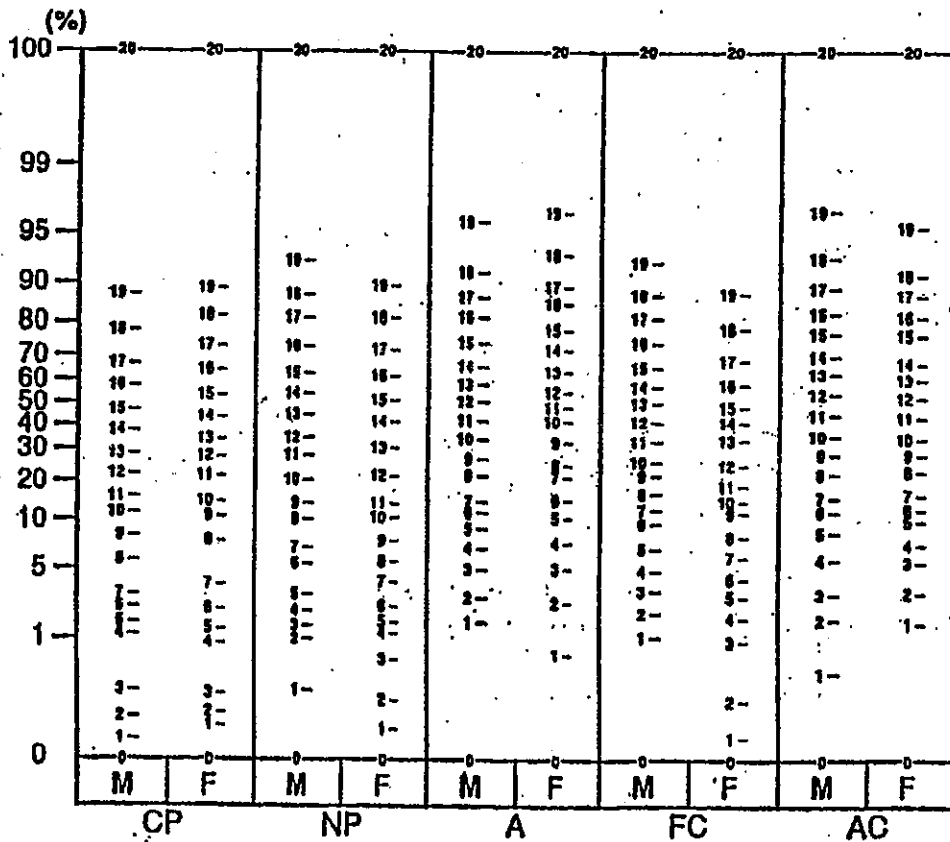
1. 何でも、何が中心問題か考え直します。	
2. 物事を分析して、事実に基づいて考えます。	
3. "なぜ" そうなのか理由を検討します。	
4. 情緒的というより理論的です。	
5. 新聞の社会面などには関心があります。	
6. 結末を予測して、準備します。	
7. 物事を冷静に判断します。	
8. わからない時はわかるまで追求します。	
9. 仕事や生活の予定を記録します。	
10. 他の人ならどうするだろうかと客観視します。	

FC

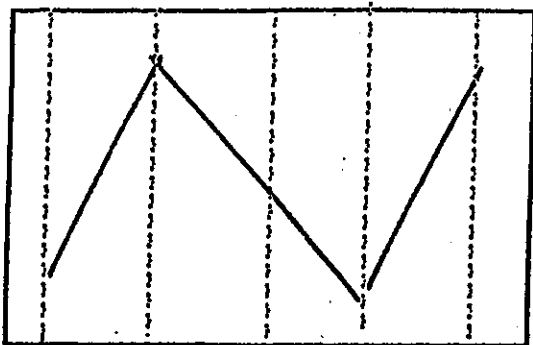
1. してみたいことがいっぱいあります。	
2. 気分転換が上手です。	
3. よく笑います。	
4. 好奇心が強いほうです。	
5. 物事を明るく考えます。	
6. 茶目っ気があります。	
7. 新しいことが好きです。	
8. 将来の夢や楽しいことを空想するのが好きです。	
9. 趣味が豊かです。	
10. "すごい" "わあー" "へえー" 等の感嘆詞を使います。	

AC

1. 人の気持ちが気になって合わせてしまいます。	
2. 人前にでるより、後ろに引っ込んでしまいます。	
3. よく後悔します。	
4. 相手の顔色をうかがいます。	
5. 不愉快なことがあっても口に出さず、押さえてしまいます	
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. 周囲の人の意見にふりまわされます。	
10. 自分が悪くもないのに、すぐ謝ります。	



エゴグラムは指紋の様に同じものはないと言われます。いくつかのパターンに分けてみましたが、型にあてはめる必要はありません。一つの参考にしてみてください

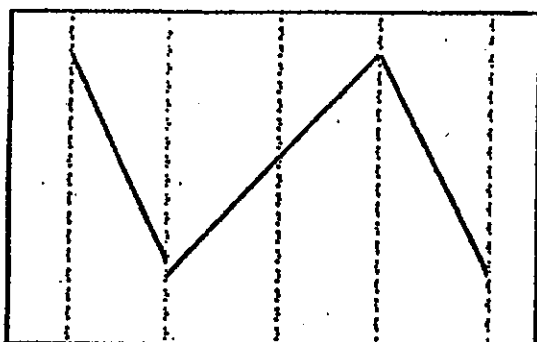


みんなのお目ざね

やさしく、気配りができる人。

人間関係でうまくいかないと思った時には、

まわりに合わせ過ぎて疲れてしまった時には、
あなた自身が楽しむ時間を持ちましょう。



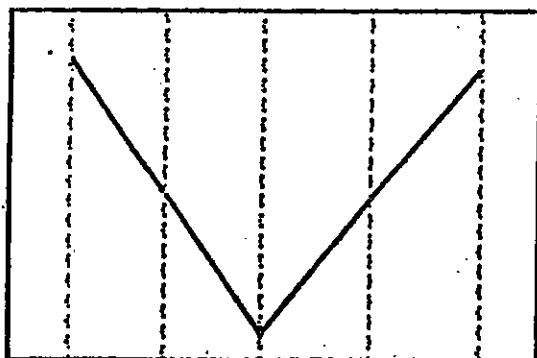
正義の実力派

責任感が強く自分の意見も

はっきり言える人。

人間関係でうまくいかないと思った時には、

周りの人の状態に目を向け、手助けをしてあげま
しょう。他人の成長をあたたかく見守れる様にな
れば、あなたはもっとすてきになる！



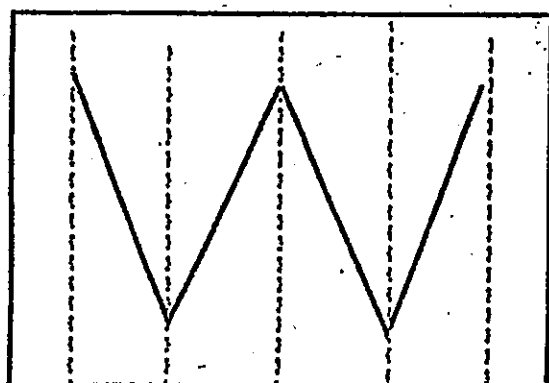
素直ながんばりや

協調性があり、素直で目標に

向かってがんばる人。

人間関係でうまくいかないと思った時には、

言いたいことが言えず、我慢していると疲れてしま
います。一息入れてから、自分の為の楽しい計画を
立てましょう。自分に余裕ができればやわらかい
言いまわしで気持ちを伝える事もできるでしょう。

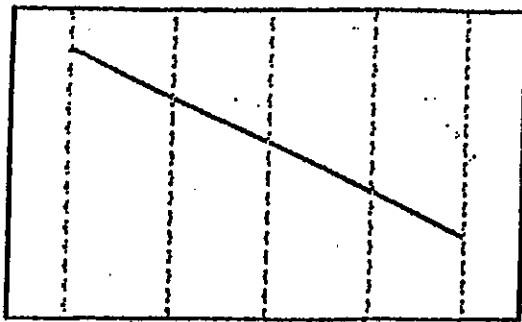


理知的な努力家

理想に向かってきちんと考え、努力する人。

人間関係でうまくいかないと思った時には、

少し頭を休め、身体で楽しめることをやってみま
しょう。周りの人の良いところも見えてくるかも。

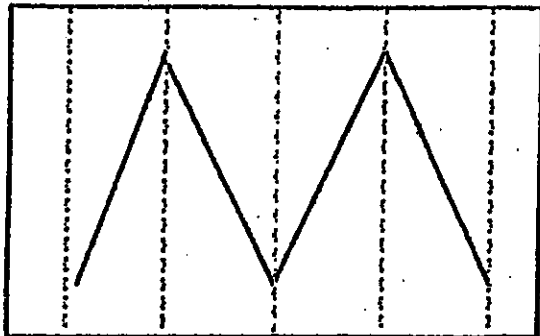


たのもしいボス

指導力があり、みんなを引っ張っていける人。

人間関係でうまくいかないと思った時には、

たまには子供に戻って、みんなと楽しむ時間を持ちましょう。

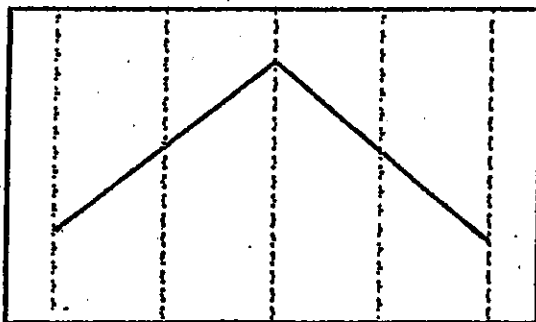


明るい人気者

みんな楽しく過ごす時間が好きな人。

人間関係でうまくいかないと思った時には、

責任をはたしているか、相手の意見に耳を傾けているかを振り返ってみましょう。結果を予測して計画を立てみるとまわりの事も見えてくる様に。

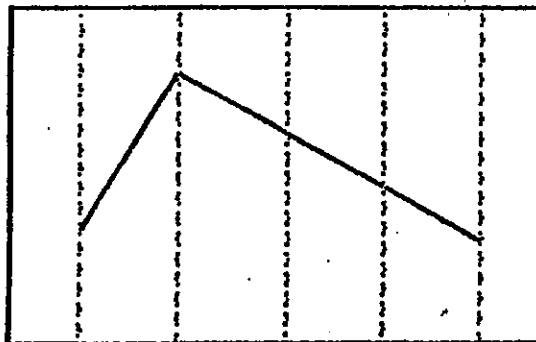


かっこいい自由人

物事を合理的にとらえ、自由に生きる人。

人間関係でうまくいかないと思った時には、

冷静に現状を分析するだけでなく、たまには義理人情や腹芸も必要かもしれません。



あてきに生きる人

思いやりがあり、
自分の生活を楽しむことができる人。

人間関係でうまくいかないと思った時には、

トラブルがあった時にも冷静さや思いやり、ユーモアが発揮できているか、振り返ってみましょう。

エゴグラムで他人を分析しようとする、かえってジレンマに陥ります。なぜなら「過去と他人は変わらない」からです。

エゴグラムは自分を好きになるために

上手に利用してください。