

演習 10

<自己理解>

「エゴグラム」

以下の質問に、はい（○）、どちらともつかない（△）、いいえ（×）のように答えてください。できるだけ○か×で答えるようにしてください。

○ △ ×

C P 点	1	子どもや妻（または夫）が間違っことをした時に、すぐにとがめますか。			
	2	あなたは規則を守ることに厳しいほうですか。			
	3	最近の世の中は、子どもを甘やかしすぎていると思いますか。			
	4	あなたは、礼儀作法にうるさいほうですか。			
	5	何事もやり出したら最後までやらないと気がすみませんか。			
	6	自分を責任感の強い人間と思いますか。			
	7	小さな不正でも、うやむやにするのが嫌いですか。			
	8	「だめじゃないか」「～しなくてはいけない」という言い方をよくするほうですか。			
	9	時間やお金にルーズなことが嫌いですか。			
	10	よい、悪いをはっきりさせないと気がすまないほうですか。			

○ △ ×

N P 点	1	人から道を聞かれた時、親切に教えてあげますか。			
	2	頼まれたらたいのことは引き受けますか。			
	3	友人や家族に何かを買ってあげることが好きですか。			
	4	子どもをよく誉めたり、頭をなげたりするほうですか。			
	5	他人の世話をするのが好きなほうですか。			
	6	他人の欠点よりも、長所を見るほうですか。			
	7	人が元気をなくしていると、慰めたくなるほうですか。			
	8	子どもや妻（または夫）の失敗に寛大ですか。			
	9	あなたは思いやりがあるほうだと思いますか。			
	10	経済的に余裕があれば交通遺児を引き取って育てたいと思いますか。			

○ △ ×

A 点	1	あなたは感情的というよりは理性的なほうですか。			
	2	子どもを叱る前に、よく事情を調べますか。			
	3	何か分からないことがあると、人に相談してうまく処理しますか。			
	4	仕事は能率的にテキパキと片付けていくほうですか。			
	5	あなたはいろいろな本をよく読むほうですか。			
	6	子どもをしつける時、感情的になることは少ないほうですか。			
	7	物事は、その結果まで予測して、行動に移しますか。			
	8	何かをする時、自分にとって損か得かをよく考えますか。			
	9	体の調子のよくない時は、自重して無理を避けますか。			
	10	育児について、妻（または夫）と冷静に話し合おうとしますか。			

○ △ ×

F C 点	1	うれしい時や悲しい時に、すぐに顔や動作に現れますか。			
	2	あなたはよく冗談を言うほうですか。			
	3	言いたいことを遠慮なく言うことができますか。			
	4	子どもがふざけたり、はしゃいだりするのを放っておけますか。			
	5	欲しい物は、手に入れないと気がすまないほうですか。			
	6	映画や演劇など娯楽を楽しめますか。			
	7	われを忘れて子どもと遊ぶことができますか。			
	8	マンガの本や週刊誌を読んで楽しめますか。			
	9	「わあ」「すごい」「かっこいい」などの感嘆詞をよく使いますか。			
	10	子どもに冗談を言ったり、からかったりするのが好きですか。			

A C 点	1	あなたは遠慮がちで、消極的なほうですか。			
	2	思ったことが言えず、あとから後悔することがよくありますか。			
	3	無理をしてでも他人からよく思われようと努めるほうですか。			
	4	あなたは劣等感が強いほうですか。			
	5	子どものために、どんなイヤなことも我慢しようと思っていますか。			
	6	他人の顔色を見て、行動するようなどころがありますか。			
	7	本当の自分の考えより、親の言うことに影響されやすいほうですか。			
	8	上の人や子どものご機嫌をとるような面がありますか。			
	9	イヤなことをイヤといわずに、抑えてしまうことが多いほうですか。			
	10	憂鬱な気分や悲しい気持ちになることがよくありますか。			

20					
18					
16					
14					
12					
10					
8					
6					
4					
2					
0	CP	NP	A	FC	AC

採点方法 ○ 2点 △ 1点 × 0点