

エゴグラム<交流分析>

名前：

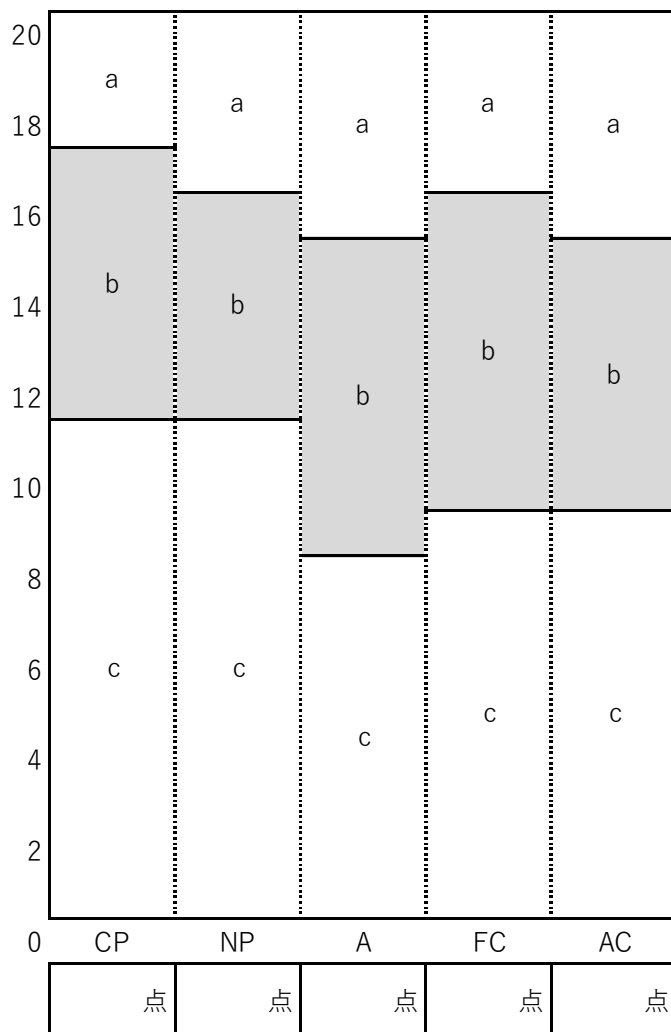
下記の50項目について、自分に当てはまるものを右枠の中から1つ選んで、数字を□内に記入します。一番下に数字の合計を記入しましょう。※できるだけ、「はい」か「いいえ」で答えてみてください。

2点：はい（だいたいそうだ）
1点：どちらともいえない
0点：いいえ（ほぼそうではな

1	おしゃれが好きの方である					
2	色んな本をよく読む					
3	人に道を聞かれたら、親切に教えてあげる					
4	みんなと騒いだり、はしゃいだりするのが好きだ					
5	友人や後輩をほめることがよくある					
6	何事もきちんとしていないときが済まない					
7	何かうまくいかなくても、あまりカッとならない					
8	人の顔を見て、行動をとるような癖がある					
9	他人の世話をするのが好き					
10	「わあ」「すげえ」「かっこいい」などの感嘆詞をよく使う					
11	人が間違っただけをしたとき、なかなか許さない					
12	人の悪いところよりも、良いところを見るようにする					
13	言いたいことを遠慮なく言うことができる					
14	自分の考えをゆずらないで、最後まで押し通す					
15	何か決めるとき、色々な人の意見を参考にする					
16	劣等感が強いほうである					
17	礼儀、作法についてやかましいしつけを受けた					
18	何か頼まれると、すぐにやらないで引き延ばす癖がある					
19	嬉しいときや悲しいときに、顔や動作に自由に表すことができる					
20	がっかりしている人がいたら、なぐさめたり元気つける					
21	いつも無理をして、人からよく思われようと努める					
22	初めてのことをする場合、よく調べてからする					
23	何事もやりだしたら最後までやらないと気がすまない					
24	本当の自分の考えよりも、親や人の言うことに影響されやすい					
25	何かをする場合、自分にとって損か得かよく考える					
26	欲しいものは、手に入れないと気がすまないほうである					
27	何か分からないことがあると、人に聞いたり相談したりする					
28	親から何か言われたら、その通りにする					
29	「～ねばならない」「～しなきゃ」「～すべき」という言い方をする					
30	体調が悪いとき、無理しないようにする					
31	異性の友人に自由に話しかけることができる					
32	友達に何か買ってあげるのが好き					
33	悲しくなったり憂鬱な気持ちになることがよくある					
34	時間やお金にルーズなことが嫌い					
35	助けを求められると、私に任せなさいと引き受ける					
36	人に冗談を言ったり、からかったりするのが好き					
37	誰かが失敗したとき、責めないで許してあげる					
38	お父さんお母さんと、冷静によく話し合う					
39	遠慮がちで消極的な方である					
40	勉強や仕事をテキパキと片付ける方である					
41	親のご機嫌をうかがう面がある					
42	親になったら、子供を厳しく育てる					
43	絵を描いたり歌ったりするのが好き					
44	自分は責任感が強い人間だ					
45	迷信や占いなどは、絶対に信じない方である					
46	イヤなことをイヤと言う					
47	弟や妹、または年下をかわいがる方である					
48	内心では不満だが、表面では満足しているように振る舞う					
49	食べ物や着る物が無い人がいたら、助けてあげる					
50	イヤなことをイヤと言わずに、我慢してしまうことが多い					
合計						
		CP	NP	A	FC	AC

結果をグラフにしてみよう！

名前： _____



※○をつけよう！

一番高い点数は

CP ・ NP ・ A ・ FC ・ AC

一番低い点数は

CP ・ NP ・ A ・ FC ・ AC

CP	a ・ b ・ c
NP	a ・ b ・ c
A	a ・ b ・ c
FC	a ・ b ・ c
AC	a ・ b ・ c

↓↓↓

結果入力



自分の性格の特徴と行動パターンは、心理学の交流分析から生まれたエゴグラムという方法で知ることができます。
この分析で、良い悪いを判断するのではなく、自分の思考の癖を知ることが目的です。

CP(Critical Parent) 批判的な親	責任感が強く厳格で、理想をもって行動する
NP(Nurturing Parent) 養育的な親	思いやりがあり、やさしく、世話好きで、受容的
A(Adult) 大人	現実的で、理性的、クール、冷静沈着
FC(Free Child) 自由な子供	感情を隠さず、明朗快活、創造的、本能に基づいて行動する
AC(Adapted Child) 従順した子供	感情を押し隠す、遠慮がち、他社の顔色を見て行動する