

私ってどんな人？

* エゴグラム（心理検査）
実施後の、自己分析シート

* 私のエゴグラムは、

というような特徴があります。

* 私は、

というような人物です。

* そこで、

をもう少し高めたいと思います。

* そのためには、

というようなことを心がけたいと思います。

どの部分が高いですか。どんな形
になっているように見えますか。

自己分析も含めて、そのエゴグラム
は、どんな人物を表していると思いま
すか。

なお、特徴自体は長所にも短所にも
なります。

さて、自分としては、「この部分
を高くしよう」と思える部分があり
ますか。

- ・ CP を高めたい・・・自分にも他人にも厳しくなってみる
- ・ NP を高めたい・・・思いやりの気持ちを豊かにしようと心がけてみる
- ・ A を高めたい・・・周囲の状況等をさまざまな角度から考えるようにしてみる
- ・ FC を高めたい・・・できるだけ自由にふるまおうとしてみる。
- ・ AC を高めたい・・・相手の立場を考えて行動しようとする。

では具体的にはどうしたらいいのでしょうか。言葉と行動の面からなるべくたくさん書いてみましょう。