

第3章 自分を知る

1. あなたは自分をどのような人間だと思っていますか？

- (1)「私は～である」という文章を10個書いてみよう。
 (2)あなたが書いた文章をもう一度読みなおして、現在のあなたをよく表していると思う順番を()に書いてみよう。

| | |
|--------|-----|
| 1. 私は | () |
| 2. 私は | () |
| 3. 私は | () |
| 4. 私は | () |
| 5. 私は | () |
| 6. 私は | () |
| 7. 私は | () |
| 8. 私は | () |
| 9. 私は | () |
| 10. 私は | () |

2. エゴグラムを作ってみよう

「エゴグラム」とは…私たちの心の働きを5つに分けて分析し、その特徴を知ることで「自分を発見する」ためのグラフです。

◎作業1

次の質問に「はい(○)、いいえ(×)、どちらともいえない(△)」で答え、右側の空欄に記入しよう。ただし、できるだけ○か×で答えるようにすること。

◆エゴグラム調査用紙

実施日(月 日)

| | | | | |
|--------|----|----------------------------------|--|------------|
| C P | 1 | 人の言葉をさえぎって、自分の考えを述べることがありますか。 | | 合計() 点 |
| | 2 | 他人を厳しく批判する方ですか。 | | |
| | 3 | 待ち合わせ時間を厳守しますか。 | | |
| | 4 | 理想を持ってその実現に努力しますか。 | | |
| | 5 | 社会の規則、倫理、道徳などを重視しますか。 | | |
| | 6 | 責任感を強く人に要求しますか。 | | |
| | 7 | 小さな不正でも、ウヤムヤにしない方ですか。 | | |
| | 8 | 子どもや後輩を厳しく教育しますか。 | | |
| | 9 | 権利を主張する前に義務を果たしますか。 | | |
| | 10 | 「～すべきである」「～ねばならない」という言い方をよくしますか。 | | |

| | | | | |
|--------|----|------------------------|--|------------|
| N P | 1 | 他人に対して思いやりの気持ちが強い方ですか。 | | 合計() 点 |
| | 2 | 義理と人情を大切にしますか。 | | |
| | 3 | 相手の長所によく気がつく方ですか。 | | |
| | 4 | 他人から頼まれたらイヤと言えない方ですか。 | | |
| | 5 | 子どもや他人の世話をするのが好きな方ですか。 | | |
| | 6 | 融通が利く方ですか。 | | |
| | 7 | 子どもや後輩の失敗に寛大な方ですか。 | | |
| | 8 | 相手の話に耳を傾け、共感する方ですか。 | | |
| | 9 | 料理、洗濯、掃除などが好きな方ですか。 | | |
| | 10 | 社会奉仕的な仕事に参加することが好きですか。 | | |

| | | | | |
|---|----|---------------------------|--|------------|
| A | 1 | 自分の損得を考えて行動する方ですか。 | | 合計() 点 |
| | 2 | 会話で感情的になることは少ないですか。 | | |
| | 3 | 物事を分析的によく考えてから決めますか。 | | |
| | 4 | 他人の意見は、賛否両論を聞き、参考にしますか。 | | |
| | 5 | 何事も事実に基づいて判断しますか。 | | |
| | 6 | 情緒的というより、むしろ論理的な方ですか。 | | |
| | 7 | 物事の決断は、苦勞せずに素早くできますか。 | | |
| | 8 | 能率的にテキパキと片付けていく方ですか。 | | |
| | 9 | 先(将来)のことを冷静に予測して行動しますか。 | | |
| | 10 | 身体の調子が悪いときは、自重して無理を避けますか。 | | |