

下のテストをやって、診断結果で得られた数値を転記して下さい。

| CP | NP | A | FC | AC |
|----|----|---|----|----|
| 0  | 0  | 0 | 0  | 0  |

自己成長のエゴグラム (桂戴作による)

5つの項目について10個ずつの質問があります。自分の性格に合ったものであれば○を、そうでなければ×を、どちらともいえないときは△をつけてください。

印をつけ終わったら、○を2点、△を1点、×を0点とし、それぞれの項目(CP・A・FC・AC)ごとに合計点を出してください。

C P

合計 点

- 1 間違っただけに対して、間違いだと言います。( )
- 2 時間を守らないことはイヤです。( )
- 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。( )

N P

合計 点

- 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 自分から温かく挨拶します。( )
- 9 困っている人をみるとなにかしてあげます。( )
- 10 子どもや目下の人をかわいがります。( )

A

合計 点

- 1 何事でも、なに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 結果を予測して、準備をします。( )
- 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 ほかに人ならどうするだろうかと客観視します。( )

## F C

合計

点

- |    |                             |   |   |
|----|-----------------------------|---|---|
| 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」などの感嘆詞を使います。 | ( | ) |

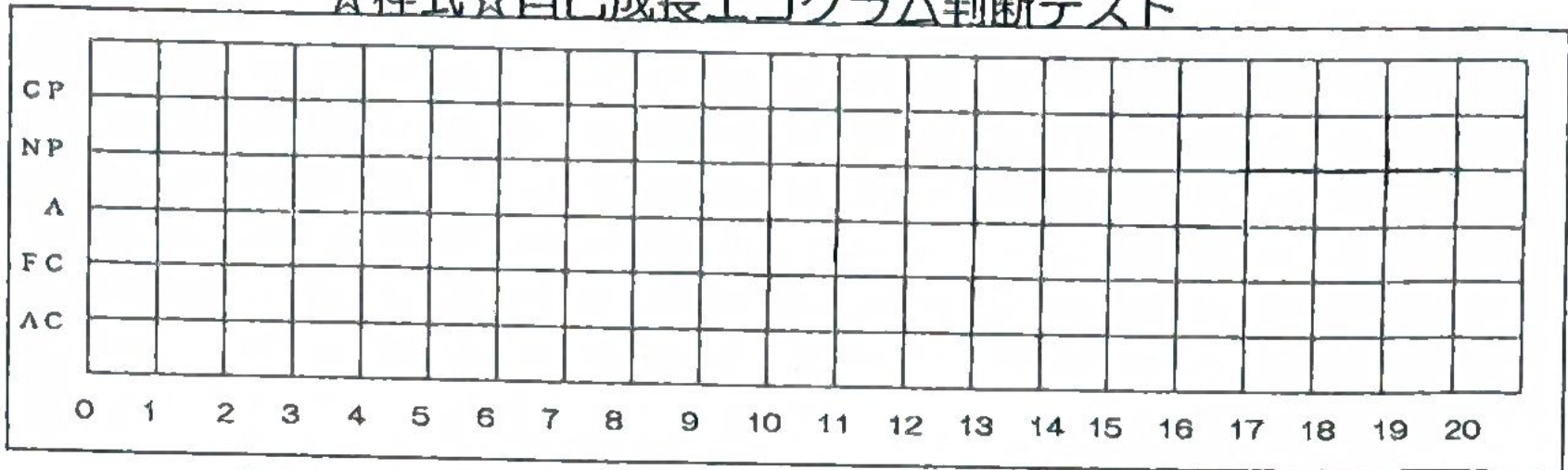
## A C

合計

点

- |    |                         |   |   |
|----|-------------------------|---|---|
| 1  | 人の気持ちが気になって、合わせてしまいます。  | ( | ) |
| 2  | 人前に出るより、後ろに引っ込んでいます。    | ( | ) |
| 3  | よく後悔します。                | ( | ) |
| 4  | 相手の顔色をうかがいます。           | ( | ) |
| 5  | 不愉快なことでも口に出さずおさえてしまいます。 | ( | ) |
| 6  | 人によく思われようとふるまいます。       | ( | ) |
| 7  | 強調性があります。               | ( | ) |
| 8  | 遠慮がちです。                 | ( | ) |
| 9  | 周囲の人の意見に振り回されます。        | ( | ) |
| 10 | 自分が悪くもないのに、すぐ謝ります。      | ( | ) |

# ☆桂式☆自己成長エゴグラム判断テスト



○を2点、△を1点、×を0点として、それぞれの合計点を折れ線グラフに書いて下さい。

## あなたの結果は・・・？

### 円満パターン



NPを頂点とする「へ」型のエゴグラムを呈し、一般に対人関係におけるトラブルが少なく、自他共に肯定的な人といわれています。このパターンは『和』を重んじる日本人の平均パターンともいわれています。自分を変えたいと思っている人は、この型を目指すといいでしょう。

### 献身パターン



NPを頂点としFCを底とする「N」型は、自己否定的で他人に依存的です。この型の人にはNPが高く、他者に対する配慮や温かみはありますが、ACが高いので言いたい事が言えず心の中にためやすいのが特徴です。気分転換も苦手で、嫌な感情を後々までひきずり、自律神経失調症等のストレス病になりやすい人といえます。

### 自己主張パターン



CP、FCが高く、NP、ACが低い「逆N」型は自己中心的な人で自己主張タイプです。要するに責任の所在は他人にあり、自分は常に正しいという内省の乏しい人でしょう。しかしこのパターンのもつ野望や欲望が、技術や芸術面に向いたとき力を発揮します。よくいえば、芸術肌ということです。

### 葛藤パターン



両端のCP、ACが高く全体が「V」型になるエゴグラムです。CPが高いので、『こうあるべきだ、～せねばならない』と自分や他人に完全さを要求しますが、反面ACが高いのでそれを口に出して言えず、遠慮がちになります。その為にいつも心の中で葛藤を繰り返し悩み多き人となるのです。つまり、責任感や使命感に縛られている厳しい自分と、他人からの評価を気にする控えめな自分が、絶えず葛藤を繰り返しているのが特徴です。

### 苦悩パターン



先のV型の歪形で、両端のCP、ACの高さに加え、Aも高い点の特徴です。CP、ACの葛藤状況はV型と同じですが、Aが高く、現実を吟味したり、分析しようとする分、その悩みは深刻です。ストレス潰瘍やうつ状態になりやすいといわれています。

### 明朗パターン



NP、FCの両者が高く、他はそれよりも低いことが特徴です。このパターンは、明るく朗らかな女性によく見られます。他人に対する思いやりがあり、好奇心旺盛で楽しいことが大好きな人間といえます。会社の宴会係と呼ばれるような明るく楽しい人です。

### 頑固パターン



CPを頂点にして右は下がっている「右下がり型」の特徴は、何と云っても頑固なことです。ACが一番低く、他の人の意見には耳を貸しません。他人のする事にカッカとくることが多く、「頭痛」や「高血圧」になりやすいといわれています。