

# 桂式 自己成長エゴグラム

(Self Grow-up Egogram:SGE)

名前 \_\_\_\_\_ 年齢 歳 男・女 施行日 年 月 日

以下の質問に、はい(○)、どちらでもない(△)、いいえ(×)のようにお答え下さい。  
ただし、できるだけ○か×で答えるようにしてください。

## CP

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嫌です。	
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。	

## NP

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	自分から暖かく挨拶をします。	
9	困っている人を見ると何とかしてあげます。	
10	子供や目下の人を可愛がります。	

## A

1	何でも、何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	結末を予測して、準備します。	
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	他の人ならどうするだろうかと客観視します。	

FC

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” “へえ” 等の感嘆詞を使います。	

AC

1	人の気持ちが気になって合わせてしまいます。	
2	人前にでるより、後ろに引っ込んでしまいます。	
3	よく後悔します。	
4	相手の顔色をうかがいます。	
5	不愉快なことがあっても口に出さず、押さえてしまいます。	
6	人によく思われようと振る舞います。	
7	協調性があります。	
8	遠慮がちです。	
9	周囲の人の意見にふりまわされます。	
10	自分が悪くもないのに、すぐ謝ります。	

