

エゴグラム・チェックリスト

現実と理想の自分について、次の質問に、はい(○)、どちらともいえない(△)、いいえ(×)のどれかで答えてください。できるだけ、○または×で答えるようにしてください。

		現 実	理 想
1	人の長所よりも欠点が目につくほうである。		
2	困った人を見るとつい手助けしたくなる。		
3	物事を事実にして色々な角度から検討する。		
4	時にははめを外して遊ぶことが好きである。		
5	嫌なことは「いや」と言えずに抑えてしまうことがある。		
6	規則を守れない人がいるとすぐに注意をする。		
7	人に頼まれたら断われずにたいていのことは引き受けてしまう。		
8	何事も情報を集めて判断する。		
9	好奇心が強い。		
10	無理をしてでも他人から良く思われるように行動することがある。		
11	人のミスや欠点などを厳しく追及する。		
12	無償でも働くことをいとわない。		
13	感情的というよりも理性的である。		
14	遊びの雰囲気抵抗なく溶け込める。		
15	他の人たちが決めたことには不満があっても従う。		
16	スパルタ教育も時には必要だと思う。		
17	よく他人の面倒を見たり世話をするほうである。		
18	過去のことにとらわれず、現在を重視するほうである。		
19	TVや映画など娯楽を楽しめる。		
20	思ったことははっきり言えず、悔やむことがある。		
21	人に責任感を要求するほうである。		
22	人が幸福になることを積極的に喜べる。		