



## エゴグラム・ワークシート（振り返りシート）



参考にしてね！

年 組 番 氏名 ( )

- 1 エゴグラムのグラフと説明プリントを読み、あなたは**どのような傾向がある**ことがわかりましたか？

【例】・A高/NP低→合理的で現実派、でも少しストレスたまってるかも ・NP高/グラフが「へ」の字型→人間関係良好

- 2 エゴグラムの結果で、あなたにとって **意外な部分** はどこでしたか？（その理由も書いて下さい。）

【例】・FC低→自分では素直だとは思わなかったから

- 3 エゴグラムの結果で、あなた自身「**その通りだ。**」と感じたところ はどこでしたか？

- 4 あなたのエゴグラムを見て、グループの人はどのようなことを言っていましたか？

- 5 〈現在のエゴグラム〉と〈成りたいエゴグラム〉を比較して、「**自分で大切にしたい**」と考えていると**ころはどんなところ**ですか？

- 6 〈現在のエゴグラム〉と〈成りたいエゴグラム〉を比較して、「**自分が意識して変えてみたい**」ことは**どんなところ**ですか？



それでは… あなたの「自我成長プログラム」を見てみましょう！

【先生より】