

【宮本式】エゴグラム

(引用: 宮本剛志「怒る上司のトリセツ」時事通信社)

1から15の質問に対し、「はい」「いいえ」を直感的に判断し、右記の基準で点数を付けて「点数」欄に記入してください。「自我」ごとの合計点数をもとにエゴグラム上に色を塗り、棒グラフを作成してください。

はい	いつも	3
	しばしば	2
	ときどき	1
いいえ (めったにない)		0

質問	点数	合計	タイプ
1	「～するべき」「～が普通」と言うことが多い		CP
2	他人の良いところより、問題点やミスの方が気付きやすい		
3	ルールや約束はしっかり守る		
4	人を褒めること・励ますことが多い		NP
5	人の話をよく聴く		
6	感動しやすい		
7	客観的に判断することが多い		A
8	感情に流されず常に冷静である		
9	計画を立てることが好き		
10	自分の好きなことをやっている		FC
11	よくしゃべる		
12	新しいことに興味を持つ		
13	断りたくても断れないことが多い		AC
14	決断することが苦手である		
15	他人にどう思われているのか気になる		

＜エゴグラム＞

例) CP : 6

