

# TAエゴグラム 質問シート

下記の質問の答えを右の欄にご記入下さい。はい→○ いいえ→× どちらでもない→△ ※できるだけ○か×でお答え下さい。  
○が良くて×が悪いわけではありません。

「現実」は現実の自分、「理想」は理想のご自身を想定してやってみて下さい。まずは「現実」からすべて回答し、その後に「理想」をどうぞ。  
(現実のみの作成でも大丈夫です)

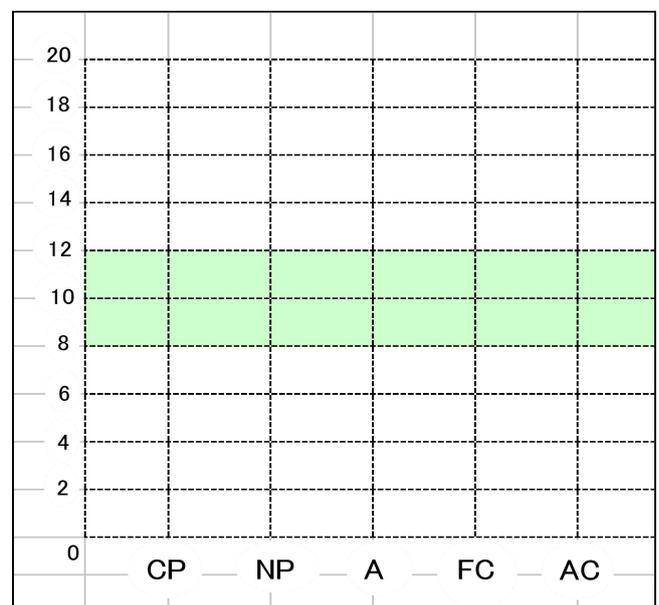
		現実	理想
1	自分の希望はハッキリと言う方だ		
2	他人を批判する方である		
3	基本的に遅刻することはほぼ無い		
4	社会の規則、倫理は重要視する方である		
5	責任感を他人にも強く求める方だ		
6	小さな不正でも放っておきたくない		
7	子供や部下の教育は、厳しくすべきである		
8	秩序を守るためにもルール違反は厳しく注意すべきだ		
9	責任感が強く、他人にも責任感を求める		
10	理想を持って実現に向けて努力する方だ		
<b>CP</b> 現実( )点 理想( )点			

		現実	理想
1	植物や動物、子供の世話が好きな方だ		
2	他人から頼まれると嫌とは言いにくい		
3	困った人を見ると、つい声をかけたくなる		
4	人の長所によく気がつく方である		
5	子供や部下の失敗には寛大な方だ		
6	人の話しに耳を方向け、共感する方だ		
7	差し入れや贈り物をするのが好きである		
8	ねぎらいや励ましの言葉をかける方だ		
9	他人への思いやりの気持ちが強い方である		
10	他人の細かな変化によく気付く方だ		
<b>NP</b> 現実( )点 理想( )点			

		現実	理想
1	情緒的というより理論的な方だ		
2	何事も事実や数字に基づいて判断する		
3	会話で感情的になることは少ない		
4	合理的、効率的に物事を片付ける方だ		
5	貯金額、持ち金は毎月確認している		
6	物事を分析し、冷静に考えてから決める方だ		
7	計画性がある方だ		
8	物事のメリット・デメリットを考えて行動する事が多い		
9	衝動買いは、ほとんどしない		
10	なぜそうなのか、理由を検討する		
<b>A</b> 現実( )点 理想( )点			

		現実	理想
1	好奇心が強い方だ		
2	好き嫌いはハッキリしている		
3	無邪気である		
4	自分をわがままだと思う		
5	言いたいことは遠慮なく言う方である		
6	趣味や好きな事は突き詰める傾向が強い		
7	喜怒哀楽の感情がそのまま出る		
8	「楽しい」「つまらない」等、感じている事を言う方である		
9	欲しいものは手に入れないと気がすまない方だ		
10	直感で判断する方だ		
<b>FC</b> 現実( )点 理想( )点			

		現実	理想
1	思った事を口に出せない方だ		
2	人から気に入られたいと思う		
3	遠慮がちで消極的な方だ		
4	他人の顔色をうかがう方である		
5	つらくても我慢することが多い		
6	他人の期待に応えようとする事が多い		
7	自分の感情を抑える方である		
8	他人の言葉や態度を気にする方である		
9	自分の意見を通すよりも、人に合わせる方である		
10	協調性がある		
<b>AC</b> 現実( )点 理想( )点			



## 【回答完了後】

○→2点 △→1点 ×→0点 として各項目の合計点をご記入下さい。  
CP・NP・A・FC・AC それぞれの合計点を右のグラフにマークし、折れ線グラフを作って下さい。現実と理想で色を変えると差がわかりやすいです。

各要素の詳細@心理カウンセラーの種 <https://be-counselor.com>

年 月 日 実施

氏名: \_\_\_\_\_

この心理テストの販売を禁じます。二次利用される場合はフォームよりご相談下さい

## 【作成例】TAエゴグラム 質問シート

下記の質問の答えを右の欄にご記入下さい。はい→○ いいえ→× どちらでもない→△ ※できるだけ○か×でお答え下さい。  
「現実」は現実の自分、「理想」は理想のご自身を想定してやってみて下さい。(現実のみの作成でも大丈夫です)  
まずは「現実」からすべて回答し、その後に「理想」をどうぞ。

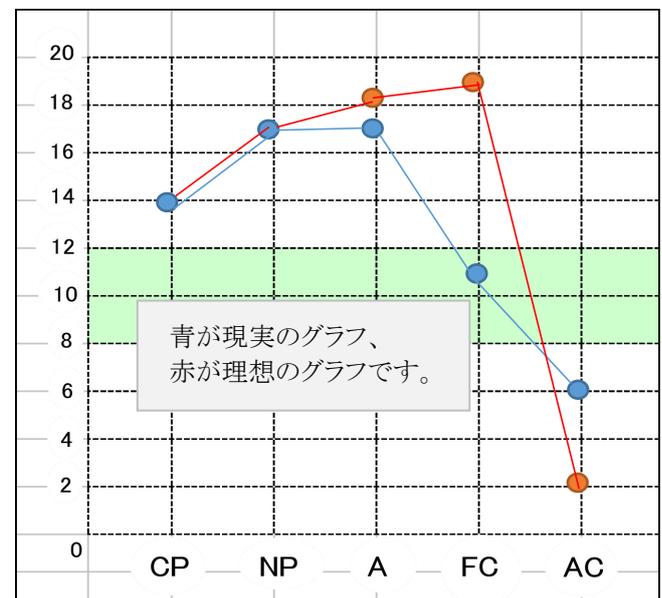
		現実	理想
1	自分の希望はハッキリと言う方だ	○	○
2	他人を批判する方である	×	×
3	基本的に遅刻することはほぼ無い	○	○
4	社会の規則、倫理は重要視する方である	○	△
5	責任感を他人にも強く求める方だ	△	△
6	小さな不正でも放っておきたくない	△	△
7	子供や部下の教育は、厳しくすべきである	△	△
8	秩序を守るためにもルール違反は厳しく注意すべきだ	○	○
9	責任感が強く、他人にも責任感を求める	○	○
10	理想を持って実現に向けて努力する方だ	△	○
<b>CP</b> 現実( 14 )点		理想( 14 )点	

		現実	理想
1	植物や動物、子供の世話が好きな方だ	○	○
2	他人から頼まれると嫌とは言いにくい	×	×
3	困った人を見ると、つい声をかけたくなる	○	○
4	人の長所によく気がつく方である	○	○
5	子供や部下の失敗には寛大な方だ	○	○
6	人の話しに耳を方向け、共感する方だ	○	○
7	差し入れや贈り物をするのが好きである	△	△
8	ねぎらいや励ましの言葉をかける方だ	○	○
9	他人への思いやりの気持ちが強い方である	○	○
10	他人の細かな変化によく気付く方だ	○	○
<b>NP</b> 現実( 17 )点		理想( 17 )点	

		現実	理想
1	情緒的というより理論的な方だ	○	○
2	何事も事実や数字に基づいて判断する	○	○
3	会話で感情的になることは少ない	△	△
4	合理的、効率的に物事を片付ける方だ	○	○
5	貯金額、持ち金は毎月確認している	○	○
6	物事を分析し、冷静に考えてから決める方だ	○	○
7	計画性がある方だ	△	○
8	物事のメリット・デメリットを考えて行動する事が多い	○	○
9	衝動買いは、ほとんどしない	○	○
10	なぜそうなのか、理由を検討する	△	△
<b>A</b> 現実( 17 )点		理想( 18 )点	

		現実	理想
1	好奇心が強い方だ	△	○
2	好き嫌いはハッキリしている	○	○
3	無邪気である	×	○
4	自分をわがままだと思う	○	○
5	言いたいことは遠慮なく言う方である	×	○
6	趣味や好きな事は突き詰める傾向が強い	△	○
7	喜怒哀楽の感情がそのまま出る	△	○
8	「楽しい」「つまらない」等、感じている事を言う方である	△	○
9	欲しいものは手に入れないと気がすまない方だ	○	○
10	直感で判断する方だ	△	△
<b>FC</b> 現実( 11 )点		理想( 19 )点	

		現実	理想
1	思った事を口に出せない方だ	△	×
2	人から気に入られたいと思う	○	○
3	遠慮がちで消極的な方だ	×	×
4	他人の顔色をうかがう方である	△	×
5	つらくても我慢することが多い	×	×
6	他人の期待に応えようとする事が多い	×	×
7	自分の感情を抑える方である	×	×
8	他人の言葉や態度を気にする方である	○	×
9	自分の意見を通すよりも、人に合わせる方である	×	×
10	協調性がある	×	×
<b>AC</b> 現実( 6 )点		理想( 2 )点	



### 【回答完了後】

○→2点 △→1点 ×→0点 として各項目の合計点をご記入下さい。  
CP・NP・A・FC・AC それぞれの合計点を右のグラフにマークし、折れ線グラフを作って下さい。現実と理想で色を変えると差がわかりやすいです。

各要素の詳細@心理カウンセラーの種 <https://be-counselor.com>

2019年 7月 16日 実施

氏名: 山田 太郎

この心理テストの販売を禁じます。二次利用される場合はフォームよりご相談下さい