@心理カウンセラーの種
be-counselor.com

TAエゴグラム　質問シート

透かし文字の無い用紙をご希望の方はこちら

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）

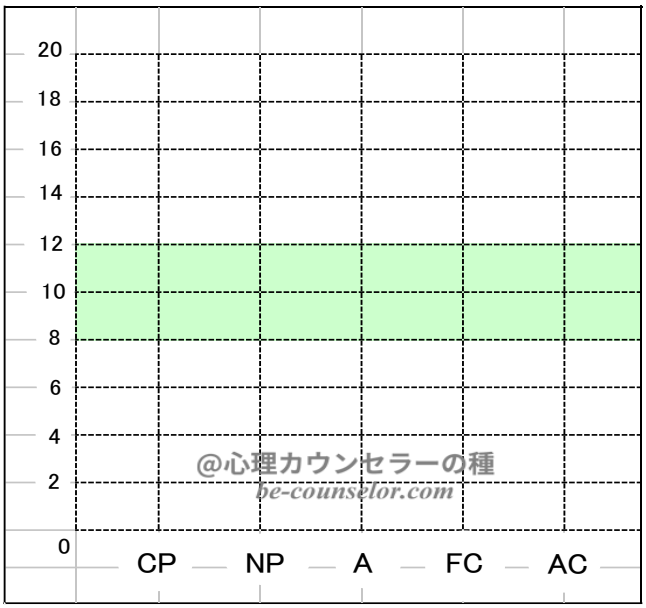
		現実	理想
1	他人に注意、指摘できる方だ		
2	遅刻はほぼ無く、時間厳守する方だ		
3	責任感が強く、他人にも責任感を求める		
4	体調管理、時間管理に厳しい方だ		
5	「～すべきだ」という言い方をよくする		
6	他人を批判することが多い		
7	自分の希望や意見をハッキリ言う方だ		
8	気分が乗らなくても目的重視の行動を取れる方だ		
9	頑固で周りに流されない方だ		
10	小さな不正行為も適正に対処すべきと思う		
CP	現実（　　）点　　理想（　　）点		

		現実	理想
1	植物や動物、子供の世話が好きな方だ		
2	他人の頼みを断るのが苦手な方だ		
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	他人の失敗には寛大な方だ		
6	他人の話しをよく聞き、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	目下、目上関係なく思いやりの気持ちが強い方である		
9	ねぎらいや励ましの言葉をかける方だ		
10	他人の役に立てると、特に強い喜びを感じる		
NP	現実（　　）点　　理想（　　）点		

		現実	理想
1	何事も事実や数字に基づいて判断する		
2	気分やその場の雰囲気に流されにくい		
3	会話で感情的になる方ではない		
4	効率的に段取りを組み、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	体調が悪い時は、無理はしない方だ		
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	先の事を予測して行動する方である		
A	現実（　　）点　　理想（　　）点		

		現実	理想
1	物事を楽しむのが得意な方だ		
2	感情が高ぶると、ハメを外しやすい		
3	直感で判断し、行動が早い方だ		
4	他人の目より、自分がどうしたいかを重視する		
5	言いたいことは遠慮なく言うことが多い		
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やすい		
8	「楽しい」「つまらない」等、感じている事を言う方である		
9	好奇心が強く、新しいことが好きな方だ		
10	やりたい事をやりたい時に実行する方だ		
FC	現実（　　）点　　理想（　　）点		

		現実	理想
1	他人の言葉や態度が気になる方だ		
2	他人の期待に応えようとする事が多い		
3	自発的というより、受け身な行動が多い		
4	自分の意見や希望を口に出せない方だ		
5	嫌なことをされても我慢することが多い		
6	他人の顔色をうかがう方だ		
7	自分の感情を抑え、耐える傾向が強い		
8	現在「自分らしい自分」から離れていると感じる		
9	自分の意見を通すよりも、人に合わせる方である		
10	人から気に入られる行動を取る事が多い		
AC	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。

年　　月　　日　実施
氏名：

Produced by Joy couseling school

透かし文字の無い用紙、二次利用ご希望の方は　エゴグラム用紙有料版　をご利用下さい。この心理テストの販売、セミナー、研修などで利用する二次利用を禁じます。無許可での二次利用は、営利非営利問わず著作権法違法になりますのでご注意下さい。

【作成例】 TAエゴグラム　質問シート

透かし文字の無い用紙をご希望の方はこちら

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	他人に注意、指摘できる方だ	○	○
2	遅刻はほぼ無く、時間厳守する方だ	×	×
3	責任感が強く、他人にも責任感を求める	○	○
4	体調管理、時間管理に厳しい方だ	○	△
5	「～すべきだ」という言い方をよくする	△	△
6	他人を批判することが多い	△	△
7	自分の希望や意見をハッキリ言う方だ	△	△
8	気分が乗らなくても目的重視の行動を取れる方だ	○	○
9	頑固で周りに流されない方だ	○	○
10	小さな不正行為も適正に対処すべきと思う	△	○

CP　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	他人の頼みを断るのが苦手な方だ	×	×
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	他人の失敗には寛大な方だ	○	○
6	他人の話しをよく聞き、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	目下、目上関係なく思いやりの気持ちが強い方である	○	○
9	ねぎらいや励ましの言葉をかける方だ	○	○
10	他人の役に立てると、特に強い喜びを感じる	○	○

NP　現実（　17　）点　　理想（　17　）点

		現実	理想
1	何事も事実や数字に基づいて判断する	○	○
2	気分やその場の雰囲気に流されにくい	○	○
3	会話で感情的になる方ではない	△	△
4	効率的に段取りを組み、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	体調が悪い時は、無理はしない方だ	△	○
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	先の事を予測して行動する方である	△	△

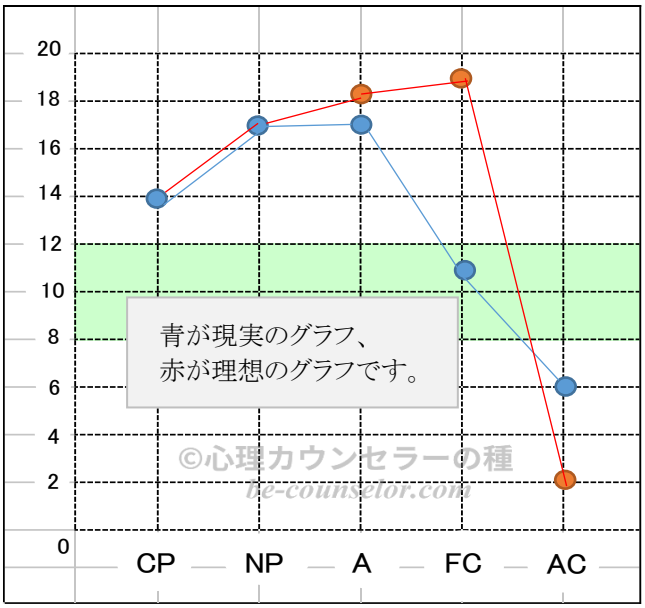
A　現実（　17　）点　　理想（　18　）点

		現実	理想
1	物事を楽しむのが得意な方だ	△	○
2	感情が高ぶると、ハメを外しやすい	○	○
3	直感で判断し、行動が早い方だ	×	○
4	他人の目より、自分がどうしたいかを重視する	○	○
5	言いたいことは遠慮なく言うことが多い	×	○
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やすい	△	○
8	「楽しい」「つまらない」等、感じている事を言う方である	△	○
9	好奇心が強く、新しいことが好きな方だ	○	○
10	やりたい事をやりたい時に実行する方だ	△	△

FC　現実（　11　）点　　理想（　19　）点

		現実	理想
1	他人の言葉や態度が気になる方だ	△	×
2	他人の期待に応えようとする事が多い	○	○
3	自発的というより、受け身な行動が多い	×	×
4	自分の意見や希望を口に出せない方だ	△	×
5	嫌なことをされても我慢することが多い	×	×
6	他人の顔色をうかがう方だ	×	×
7	自分の感情を抑え、耐える傾向が強い	×	×
8	現在「自分らしい自分」から離れていると感じる	○	×
9	自分の意見を通すよりも、人に合わせる方である	×	×
10	人から気に入られる行動を取る事が多い	×	×

AC　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。

年　月　日　実施
氏名：

Produced by Joy couseling school

透かし文字の無い用紙、二次利用ご希望の方は　エゴグラム用紙有料版　をご利用下さい。この心理テストの販売、セミナー、研修などで利用する二次利用を禁じます。無許可での二次利用は、営利非営利問わず著作権法違法になりますのでご注意下さい。