

『身近な人との人間関係改善エゴグラム』（1級講座用 本調査2020）

あなたにとって身近な人で、人間関係が良好な人を、思い浮かべてください。

その人と一緒にいるとき、あなたは次のような行動をしますか？

よくするときは○ 時々するときは△ ほとんどしないときは× を回答欄に記入してください。

	設問	回答欄 (○△×)
1	よいことと悪いことをはっきりさせます	
2	まちがいに気づいたときは、指摘します	
3	約束を破ったときは、厳しく問いただします	
4	自分の責任を果たすように求めます	
5	相手の成長のためには、欠点も指摘します	
6	その人との関係では、仕切る方です	
7	相手に対して、批判的な言い方をすることがあります	
8	ルールを守らないときには、守るように言います	
9	相手に対して、厳正な判断をします	
10	無責任なことをしたとき、見逃しません	
11	長所を見つけて、ほめます	
12	気持ちを理解するようにしています	
13	相手の心が穏やかになるようにしています	
14	気持ちよくあいさつを交わします	
15	温かく接するようにしています	
16	相手を励ますことがあります	
17	困っているときには、手を差しのべます	
18	相談されたら、親身になって耳を傾けます	
19	「ありがとう」などの感謝の言葉が自然に出ます	
20	相手が悲しんでいるときは、静かに寄り添います	
21	相手の話を十分に聞いてから、自分の意見を言います	
22	一緒に行動するときは、時間を有効に使います	
23	計画は無理がないか考えてから、取りかかります	
24	反対意見も、感情を交えず冷静に聞きます	
25	意見が事実に基づいているか、考えます	
26	話すときは、ポイントをまとめて伝えます	
27	現実を十分調べた上で行動します	
28	意見をよく聞いて、整理するようにしています	
29	分かりやすく説明します	
30	意見を聞いて、公平に結論を出します	
31	一緒にいると夢中になって、時間を忘れることがあります	
32	その人といると、元気が出ます	
33	一緒に行動すると、楽しくなります	
34	自然体で行動できます	
35	自分が興味をもったものに誘います	
36	その人といると、好奇心が沸きます	
37	おしゃべりしたり、冗談を言い合ったりします	
38	その人といると、心が豊かになります	
39	同じ趣味を、もっています	
40	夢を語ったり、空想したりします	
41	その人の意見に合わせます	
42	その人の一言が気にかかることがあります	
43	その人の機嫌が良いか悪いか、気になります	
44	波風を立てないように心がけています	
45	自分に自信のないことは避けています	
46	その人に配慮し、気持ちをおさえることがあります	
47	相手の考えに合わせるがあります	
48	自分の考えを述べるのに時間がかかります	
49	相手に気に入られるように、振る舞います	
50	関係が壊れないようにしています	