

# エゴグラム診断 授業用スライド原稿



## 1. 今日の授業の目的



- 自分の考え方や行動の「傾向」を知る
- 人にはいろいろなタイプがあることを理解する
- 自分や他人を決めつけない見方を身につける

※ この授業は成績や評価とは関係ありません。

## 2. エゴグラムとは？

- 心理学の考え方をもとにした「自己理解の道具」
- 性格を決めるものではない
- 今の自分の傾向をグラフで見える化したもの

### 3. エゴグラムの5つの尺度

## CP（批判的な親）



CP

- ルールや正しさを大切にする
- 責任感・けじめ

## NP（養育的な親）



NP

- 思いやり・やさしさ
- 人を支える力

## A (大人)



A

- 冷静に考える
- 情報を整理して判断する

## FC（自由な子ども）



- 自由な発想
- 楽しむ・表現する力

## AC (順応した子ども)



- 周囲に合わせる
- 協調性・我慢強さ

## 4. 大切な考え方

- どの尺度も「良い・悪い」はない
- 高い=すごい、低い=ダメ、ではない
- 場面によって使い分けることが大切

## 5. 診断を受ける前の約束

- 結果で人を比べない
- 笑ったり、からかったりしない
- 見せたくない人は見せなくてよい

## 6. 診断タイム（実施）

- 画面の指示に従って回答
- 直感で選んでOK
- 正解・不正解はありません

## 7. 結果の見方（グラフ）

- 線の形に注目する
- 高いところ・低いところを見る
- 「なぜそうなったか」を考える

## 8. 結果をどう活かす？

- 得意な場面を知る
- 苦手な場面に気づく
- 行動の選択肢を増やす

## 9. 振り返りワーク



- 納得できたところ
- 意外だったところ
- これから意識したいこと

(個人で考える／共有は任意)

## 10. 授業のまとめ

- 人は一人ひとり違う
- 自分を知ることは成長につながる
- 他人の違いを尊重することが大切