

(1) エゴグラムSHE チェック・リスト 《学校版S》

1	学校で 調子の悪い友だちがいたら、声をかけてあげます					
2	学校で 友だちの中では、自分の意見を主張します					
3	学校の試験で間違ったところは、やりなおします					
4	学校では人からどう思われているか、気になります					
5	学校で授業中でも気になるところがあると、私語をします					
6	学校で 授業中の先生の話で大切な所は、集中して聞きます					
7	学校で友だちの荷物が重そうだったら、手伝ってあげます					
8	学校で、リーダーの役割を進んでします					
9	学校では 友だちから遊びに誘われるより、誘うほうです					
10	学校では、「自分はだめだなあ」と思うことがあります					
11	学校で がっかりしている人がいたら、なぐさめてあげます					
12	学校では、人の顔色(きげんが良いか悪いか)を見て行動します					
13	学校では、おしゃれを心がけています					
14	学校で出された宿題は、期限までにします					
15	学校で 友だちが約束を破ったときは、怒りを態度に出します					
16	学校で友だちが失敗したとき、励まします					
17	学校の友だちと、騒ぐのが好きです					
18	学校の夏休み(長期休暇)の宿題は、計画を立てて実行します					
19	学校で言いたいことは、まわりを気にせずに発言します					
20	学校では 先生や友だちから、認めてもらいたくてがんばり過ぎます					
21	学校の規則やルールで、疑問に思うことがあります					
22	学校では、自分で立てた目標をもってがんばっています					
23	学校では持ち物や服装の話で、盛り上がります					
24	学校では たのまれたら、いやでも引き受けてしまいます					
25	学校で忘れものをした友だちには、進んで貸してあげます					
26	学校の授業には、遅刻しません					
27	学校で友だちに対して、「…すべきだ」と言います					
28	学校では「ありがとう」など、やさしい言葉をかけます					
29	学校では 失敗したら落ち込んで、長く引きずります					
30	学校で、はやっているものはチェックします					
		A	B	C	D	E

(2) エゴグラムSHE チェック・リスト 《家庭版H》

1	家では、お手伝い <sup>てつだ</sup> をします					
2	家の人と冗談 <sup>ひと じょうだん</sup> を言ったり、笑 <sup>わら</sup> ったりします					
3	家の人から頼 <sup>ひと たの</sup> まれたことは、忘 <sup>わす</sup> れないように工夫 <sup>くふう</sup> しています					
4	家で自分 <sup>じぶん</sup> は、一人 <sup>ひとり</sup> ぼっちだと思 <sup>おも</sup> うことがあります					
5	家の人 <sup>ひと</sup> に、声 <sup>こえ</sup> をかけても返 <sup>へんじ</sup> 事 <sup>じ</sup> しないのは許 <sup>ゆる</sup> せません					
6	家でもら <sup>こづか</sup> った小遣 <sup>けいかくてき</sup> いは、計 <sup>つか</sup> 画的 <sup>てき</sup> に使 <sup>つか</sup> っています					
7	家の人 <sup>ひと</sup> と自分 <sup>じぶん</sup> の意 <sup>い</sup> 見 <sup>けん</sup> が違 <sup>ちが</sup> うとき、自分 <sup>じぶん</sup> の考 <sup>かんが</sup> えを推 <sup>お</sup> し通 <sup>とお</sup> します					
8	家の人 <sup>ひと</sup> と、好 <sup>す</sup> きな歌 <sup>かしゆ</sup> 手 <sup>て</sup> やタレ <sup>はなし</sup> ントの話を <sup>はなし</sup> します					
9	家の人 <sup>ひと</sup> とのトラ <sup>じぶん</sup> ブルは、自分 <sup>じぶん</sup> ががまんしたら円 <sup>まる</sup> くおさめます					
10	家の人 <sup>ひと</sup> と買 <sup>か</sup> い物 <sup>もの</sup> に行 <sup>い</sup> ったとき、荷 <sup>にもつ</sup> 物 <sup>も</sup> を持 <sup>も</sup> ってあげます					
11	家の人 <sup>ひと</sup> と、外 <sup>そと</sup> に出 <sup>で</sup> かけるのが好 <sup>す</sup> きです					
12	家の人 <sup>ひと</sup> から、「やさしいね」と言 <sup>い</sup> われます					
13	家の人 <sup>ひと</sup> から叱 <sup>しか</sup> られても自分 <sup>じぶん</sup> が正 <sup>ただ</sup> しいときは、言 <sup>い</sup> い返 <sup>かえ</sup> します					
14	家でわ <sup>じぶん</sup> か <sup>しら</sup> らないことがあ <sup>あ</sup> ったときは、自分 <sup>じぶん</sup> で調 <sup>しら</sup> べます					
15	家の人 <sup>ひと</sup> の顔 <sup>かおいろ</sup> 色 <sup>いろ</sup> (きげんが良 <sup>よ</sup> いか悪 <sup>わる</sup> いか)が、気 <sup>き</sup> になります					
16	家の人 <sup>ひと</sup> と話 <sup>はな</sup> すと、やる気 <sup>き</sup> が出 <sup>で</sup> ます					
17	家 <sup>しんせき</sup> や親 <sup>き</sup> 戚 <sup>じかん</sup> でゲ <sup>き</sup> ームやマ <sup>き</sup> ンガは、決 <sup>き</sup> めた時 <sup>じかん</sup> 間 <sup>かん</sup> だけ <sup>だけ</sup> にしています					
18	家の人 <sup>ひと</sup> から叱 <sup>しか</sup> られて、何 <sup>なに</sup> も言 <sup>い</sup> えな <sup>え</sup> ないことがあ <sup>あ</sup> ります					
19	家の人 <sup>ひと</sup> から頼 <sup>たの</sup> まれたことは、進 <sup>すす</sup> んでし <sup>し</sup> ます					
20	家の人 <sup>ひと</sup> に對 <sup>たい</sup> して、「…すべ <sup>い</sup> きだ」と言 <sup>い</sup> います					
21	家の人 <sup>ひと</sup> が間 <sup>まちが</sup> 違 <sup>ちが</sup> いや失 <sup>しつぱい</sup> 敗 <sup>ぱい</sup> を <sup>ゆる</sup> しても、許 <sup>ゆる</sup> してあげます					
22	家では自分 <sup>じぶん</sup> の思 <sup>おも</sup> ったことを、ど <sup>こうどう</sup> んど <sup>う</sup> ん行 <sup>う</sup> 動 <sup>どう</sup> に移 <sup>うつ</sup> します					
23	家の人 <sup>ひと</sup> と映 <sup>えい</sup> 画 <sup>が</sup> やド <sup>み</sup> ラマを <sup>かんどう</sup> 観 <sup>かん</sup> て、感 <sup>かん</sup> 動 <sup>どう</sup> する <sup>う</sup> ことがあ <sup>あ</sup> ります					
24	家の人 <sup>ひと</sup> や親 <sup>しんせき</sup> 戚 <sup>ひかく</sup> と比 <sup>ひかく</sup> 較 <sup>かく</sup> して、自分 <sup>じぶん</sup> はだ <sup>だ</sup> めだと思 <sup>おも</sup> うことがあ <sup>あ</sup> ります					
25	家では休 <sup>やす</sup> みの日 <sup>ひ</sup> でも、時 <sup>じかん</sup> 間 <sup>かん</sup> を大 <sup>たい</sup> 切 <sup>せつ</sup> に過 <sup>す</sup> ぎします					
26	家では自分 <sup>じぶん</sup> の思 <sup>おも</sup> ったことを、な <sup>こうどう</sup> かなか <sup>う</sup> 行 <sup>う</sup> 動 <sup>どう</sup> に移 <sup>うつ</sup> せません					
27	家でテ <sup>まえ</sup> ストの前 <sup>まえ</sup> には、計 <sup>けいかく</sup> 画 <sup>かく</sup> を立 <sup>た</sup> てて勉 <sup>べんきやう</sup> 強 <sup>きやう</sup> します					
28	家では嫌 <sup>きら</sup> いなお <sup>けんこう</sup> か <sup>こう</sup> ずでも、健 <sup>けんこう</sup> 康 <sup>こう</sup> のた <sup>た</sup> めに食 <sup>た</sup> べます					
29	家の人 <sup>ひと</sup> が約 <sup>やくそく</sup> 束 <sup>そく</sup> を破 <sup>やぶ</sup> ったときは、厳 <sup>きび</sup> しく怒 <sup>おこ</sup> ります					
30	家の人 <sup>ひと</sup> との会 <sup>かいわ</sup> 話 <sup>わ</sup> では、自分 <sup>じぶん</sup> からた <sup>た</sup> の <sup>た</sup> の <sup>た</sup> の <sup>た</sup> 楽 <sup>はなし</sup> しい話を <sup>はなし</sup> します					
		a	b	c	d	e