S18

エゴグラムを活用する

名前＿＿＿＿＿＿＿＿日付＿＿＿＿＿＿＿＿

1. 一番エネルギーが高い心は何ですか？ ＿＿＿＿＿＿

2. エネルギーが高い心は？ ＿＿＿＿＿＿

3. エネルギーが低い心は？ ＿＿＿＿＿＿

4. Ａの心のエネルギーは？

低い　・　やや低い　・　やや高い　・　高い

5. 交流分析の「人生の立場」でどこにいることが多いですか？

①　②　③　④

6. 会話を継続したい相手 ＿＿＿＿＿＿

7. 交流が断絶する時の会話の内容

8. 会話を継続するための会話のアイデア

9. 理想的な人間関係を築くためにどうしたい？

10. エネルギーを高めたい心は？ ＿＿＿＿＿＿

11. 上記のエネルギーを高めるために、１ヶ月間実行する計画を立ててください。

※参考：「５つの心の本来の働きを引き出す方法」

Copyright 2018© Collabo Plan Inc., All Rights Reserved.