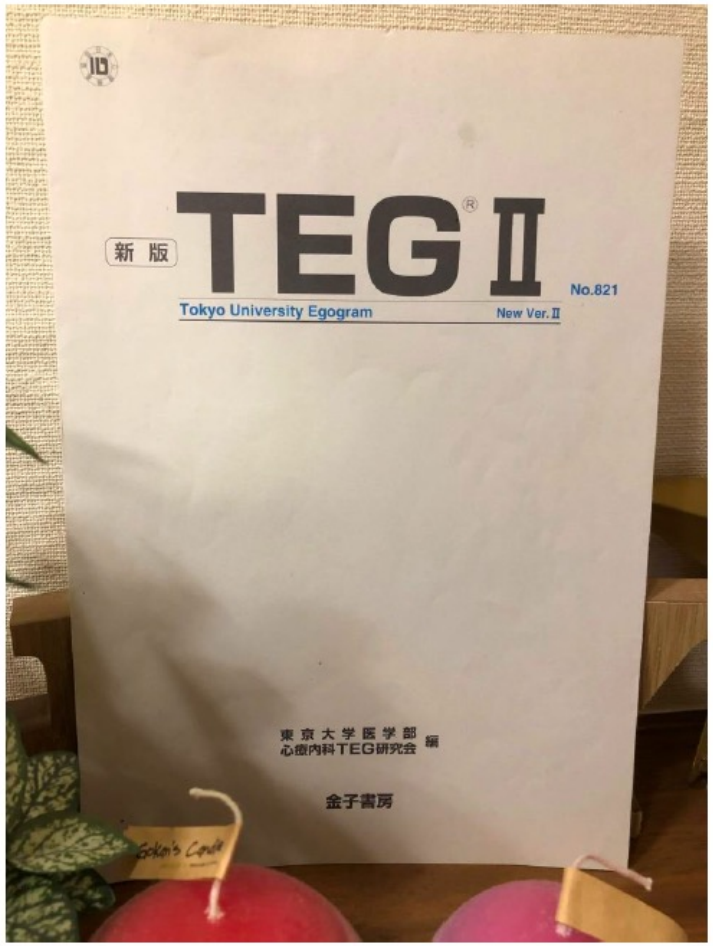
自己分析シート



【TEGシート】 ※東京大学心療内科

53項目の質問事項。
その質問に対して
はい ／ どちらでもない ／ いいえ で回答。

回答を点数化。

適切・不適切を判断するためのものではありません。
考えず、
自分を正当化せずに思うまま直感で記入して下さい
※正しいエゴグラムが描けなくなってしまいます。

では、やっていきましょう！！

ZOOMにて一緒に分析していきましょう♪

この用紙は、コーチ及びあなた自身があなたの状態をより把握するためのコンディショニングシートです。
適切・不適切を判断するためのものではありませんので、あるがままの直感で記入しましょう。

【説明】
1～53の質問事項をとばさず順に読んで「自分に当てはまる」時は『はい』に○ 「自分に当てはまらない」時は『いいえ』に○
どちらでもない時は『どちらでもない』に○ ただ、なるべく『はい』か『いいえ』で答えてください。

実施日：平成　　年　　月　　日

氏名　　〈誕〉　　月　　日　　歳

	〔 はい	どちらでもない	いいえ 〕	〔 はい	どちらでもない	いいえ 〕			
1 他人の言うことに左右されやすい。	□	□	□	□	□	□	28 しばしば人から言われた通りに行動してしまう。		AC
2 納得のいかないことに抗議をする。	□	□	□	□	□	□	29 他人に指図されるより指図する方が多い。		CP
3 ユーモアのセンスがある。	□	□	□	□	□	□	30 人を笑わせることが得意である。		FC
4 他人の評価が気になる。	□	□	□	□	□	□	31 人の顔色をうかがってしまう。		AC
5 寛大である。	□	□	□	□	□	□	32 人助けをすることに喜びを感じる。		NP
6 他人の話を聞くときに根拠を求める。	□	□	□	□	□	□	33 物事を言葉できちんと説明できる。		A
7 他人の目を気にして、行動することが多い。	□	□	□	□	□	□	34 人の言うことが気になる。		AC
8 心が広い。	□	□	□	□	□	□	35 親身になって行動する。		NP
9 一度決めたことがよくぐらつく。	□	□	□	□	□	□	36 優柔不断である。		AC
10 いつも楽しめることを探している。	□	□	□	□	□	□	37 つねにその場を楽しむことができる。		FC
11 物事には常に原因があるから結果があると考える。	□	□	□	□	□	□	38 事実の確認を行う。		A
12 理屈っぽい。	□	□	□	□	□	□	39 予測して行動する。		A
13 人の気持ちがよくわかる。	□	□	□	□	□	□	40 人にやさしい言葉をかける。		NP
14 良いと思うことは貫く。	□	□	□	□	□	□	41 良くないことは指摘する。		CP
15 議論を好む。	□	□	□	□	□	□	42 論理的である。		A
16 なにかを始める前には情報を集める。	□	□	□	□	□	□	43 筋道立てて考える。		A
17 新しいことをやってみることが多い。	□	□	□	□	□	□	44 みんなとにぎやかにさわぐのが好きだ。		FC
18 のびのびと振る舞うことができる。	□	□	□	□	□	□	45 明るい。		FC
19 他人に指図されることが多い。	□	□	□	□	□	□	46 決断することが苦手である。		AC
20 夜更かしをすることがまったくない。	□	□	□	□	□	□	47 風邪をひいたことがまったくない。		L
21 何気ない気配りをする。	□	□	□	□	□	□	48 人には温かく接している。		NP
22 人見を知りしない。	□	□	□	□	□	□	49 よく笑う。		FC
23 自分に厳しい。	□	□	□	□	□	□	50 言うべきことは言う。		CP
24 一度決めたことはやりとおす。	□	□	□	□	□	□	51 ついリーダーシップをとってしまう。		CP
25 人の気持ちがなごむように話をする。	□	□	□	□	□	□	52 人の役にたつように行動する。		NP
26 責任感が強い。	□	□	□	□	□	□	53 常に向上心を持つ。		CP
27 夢を見たことがない。	□	□	□						L

【分析手順】

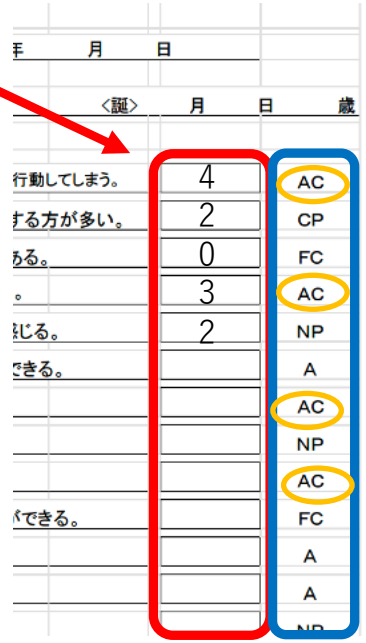
①点数

はい	どちらでもない	いいえ
□	□	□
2点	1点	0点

②点数の足し算

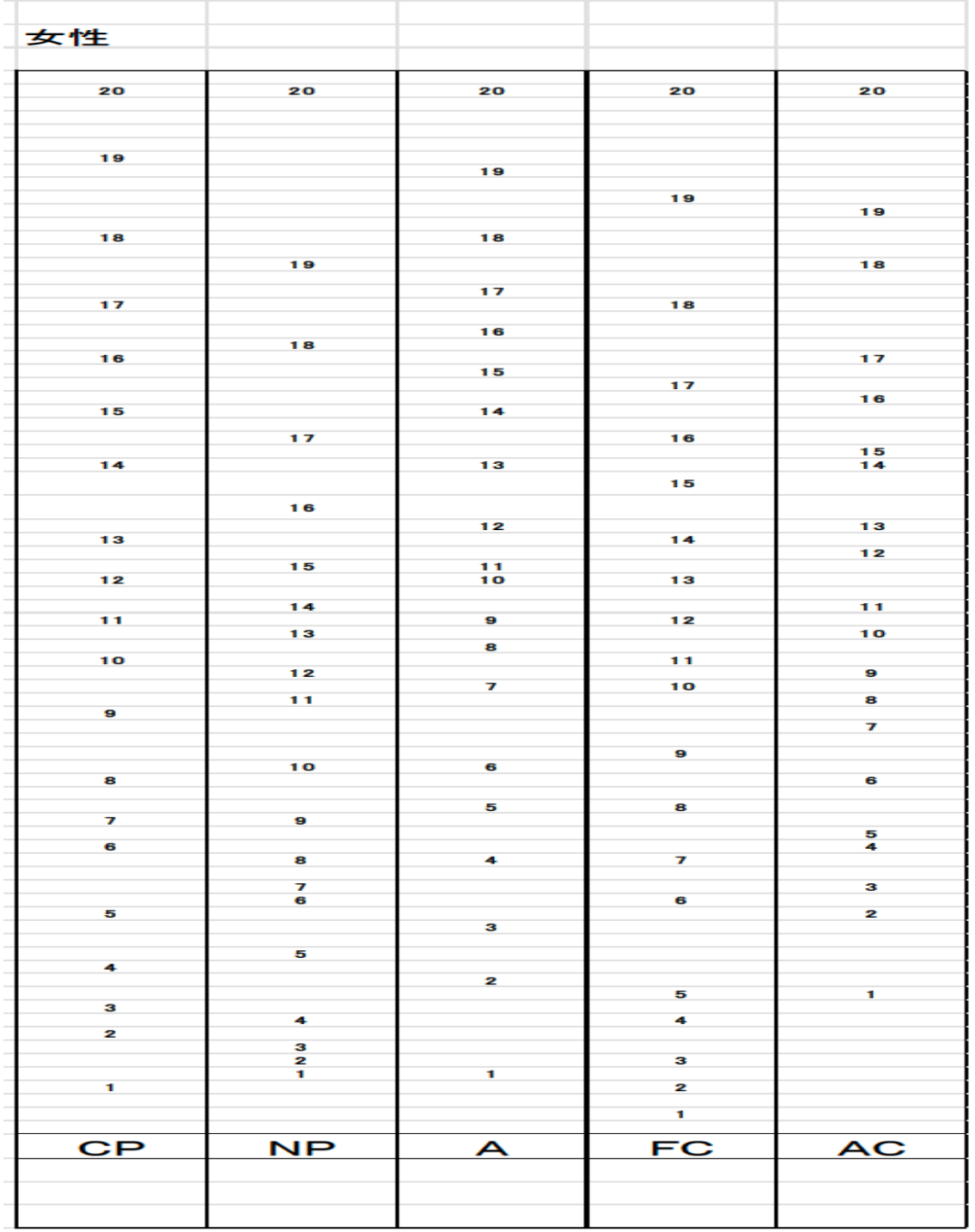
回答の横列をそれぞれ合計し
点数を赤枠に記入してください

Lは無視してください



③各項目を足し算し右のグラフに記入

- 青枠の項目ごとに足し算し
  右の項目欄に合計点数を記入
- 最後に上の数字にチェックを入れ結んで
  折れ線グラフを作成



ダイエット食の教科書

ダイエット中はこの3つで完結

【解説】

▶毎食、カテゴリーの①②③がそれぞれ
１つずつ揃っていればダイエットに
必要な栄養を全て網羅できます

※健康、美容も同じ考え方です

▶できる限り3食欠けることなく食べましょう

【補足】

▶②はE→Aにつれてカロリーが低くダイエット向きです

▶水は1日2ℓを目指して多く摂取しましょう
※コーヒー、お酒、ジュースは除く

まずはダイエットの基本を知っていただき
ZOOMセッションにてご自身に合った
ダイエット食を一緒に見つけられたらと思います♪

ダイエット中の1食量

【主食】
糖質

ご飯：おにぎり1～1.5個
　　しゃもじ2～3配分
パン：6枚切り1～1.5枚
麺　：半人前(強)

【おかず】
タンパク質/脂質

肉/魚であれば1品
※手のひら1枚分

卵/納豆/豆腐は2品

【野菜類】
ビタミン/ミネラル
食物繊維

両手のひら1～2杯分

※果物は含みません

バランス食の例

【和食】

・ご飯：糖質
・お肉：タンパク質
　　脂質
・野菜：食物繊維
　　ビタミン
　　ミネラル

【洋食】

・パン　　：糖質
・卵/ヨーグルト：タンパク質/脂質
・野菜　　：食物繊維/ビタミン
　　ミネラル

【コンビニ食】

・おにぎり：糖質
・チキン　：タンパク質
　　脂質
・サラダ　：食物繊維
　　ビタミン
　　ミネラル