アサーション　チェックシート

次の文章を読んで，自分に合っていると思う数字を入れなさい。

１．誰に対してもしない
２．人や場合によってすることもあるがあまりしない
３．人や場合を見てするかしないか判断する
４．人や場合によってしないこともあるがだいたいする
５．誰に対してもする

1	人が非常にずるいことをした時，それをきちんと指摘する。			
2	なかなか決断できない。			
3	他の人の考え，意見，行動などをその人の前で批判する。			
4	都合の悪い時は，その人やその状況を避ける。			
5	自分の判断に自信をもっている。			
6	人をほめる時に，どのようにほめようか迷う。			
7	普段の生活で，カッとなることが多い。			
8	店員に熱心に勧められると，「いらない」と言えない。			
9	店員が自分より後に来た客に対応した場合，店員に文句を言う。			
10	議論では自分の意見を言い出すのを控える。			
11	人にお金を貸して返ってこない時，返すように催促する。			
12	相手がわかったと言っても，なお議論を続ける。			
13	仕事中，人から見られていると気になる。			
14	映画館で，あなたの椅子を蹴り続ける人に，やめるように言う。			
15	人と話す時，視線を合わせない。			
16	買った製品に欠陥があった時，返品・修理・交換するように言う。			
17	相手に怒りを感じた時，馬鹿という言葉を使う。			
18	社交的な場ではできるだけ目立たないようにする。			
19	しばしば人に取って代わって，決定する。			
20	愛情や好意を表に出せる。			
21	友達にちょっと何かを頼んだり，助言を求めたりできる。			
22	自分の解答はいつも正しいと思う。			
23	あまり知らない人の会話に入っていくのは苦手である。			
24	友達の厚かましい要求を拒否できる。			
25	近くの人の吸うタバコが迷惑な時，そのことを相手に伝える。			
26	他の人を思い通りに動かすため，怒鳴ったり脅かしたりする。			
27	人の話を最後まで聞かず，途中で話を取って自分でまとめる。			
28	人から不当に強く批判された時，黙ってしまう。			
29	食事での会話をいつも独占する。			
30	初対面の人に自分から進んで声をかけ，話を切り出す。			
		50	50	50
		(a)	(b)	(c)