

Lesson 1 3つの自己主張

Work 1 自己主張チェック

あなたの自己主張の特徴をチェックしましょう。次の文章を読んで、「0 = 誰に対してもどんな場面でもめったにしない」「1 = 人や場面によってはする」「2 = 多くの人に対して多くの場面でする」を記入します。

1	購入した製品に欠陥があった場合、修理や交換をしてもらう。			
2	人がどう言うか気になって、決断をするのが難しい。			
3	自分の意見を押し通すのに、大声で命令したり、怒鳴ったりする。			
4	人見知りする。			
5	かっとなりやすい。			
6	友達の厚かましい要求を拒否できる。			
7	相手が謝っても、さらに責め続ける。			
8	特定の人や場面が苦手で、避けることがある。			
9	誘われても用事がある時は断わることができる。			
10	店員に熱心に勧められると、ついつい買ってしまう。			
11	身振りや手振りをしながら話をする。			
12	自分の意見はいつも正しいと思う。			
13	相手にお礼を言う時に、何と書いていいか困る。			
14	友人に助けを求めたり、ちょっとした頼みごとをする。			
15	相手を馬鹿呼ばわりしたり、罵ったりする。			
16	お金や物を借りた人が期限になっても返さない時は要求する。			
17	自分が間違っていると思っていても認めない。			
18	弱い相手に対しては八つ当たりをする。			
19	相手の発言の途中でも自分の意見を言い始める。			
20	できるだけ目立たないようにする。			
21	話し合いの席で意見を言う。			
22	無理な要求をされても断われない。			
23	相手と言い争いになって勝った時、すっきりした気分になる。			
24	並んでいるところに割り込まれたら注意する。			
25	腕組みをしながら話をする。			
26	人ほめる言葉が素直に出てくる。			
27	話が合わないのではないかと思い、話の輪の中に入れない。			
		a	b	c

Work2 自己主張チェック 2

次の場合、あなたならどうしますか。すべての可能性を10として、それぞれに配分しなさい。

①	仲間に入れてほしい時	誘ってくれてもいいのにと腹を立てる	自分から何も言い出せない	仲間に入れてと声をかける
②	貸した物を返してほしい時	返さない相手に腹を立てる	何も言わずにあきらめる	返してほしいと言う
③	誰かの助けが必要な時	助けるのが当然と強引に言う	相手の都合を考え何も言わない	助けてほしいという
④	人と意見が違う時	自分の意見を主張して相手の意見を非難する	相手が正しいと思い自分の意見を言わない	自分の意見を伝えて相手の意見も聞く
⑤	嫌なことを言われたりされたりした時	倍返しで仕返しをする	これ以上争いたくないので我慢する	嫌だという意志を伝える
⑥	やりたくないことを頼まれた時	一言で断わって頼んだ相手を非難する	断わると相手に悪いので無理して引き受ける	気が進まないことを話して断わる
⑦	ケンカの後で仲直りする時	相手が謝るまで待つ	相手がまだ怒っていると思い謝れない	自分から声をかけて仲直りする
⑧	人からほめられた時	相手に見下されているような気がして腹が立つ	ほめられるほどのことでもないと感じにくい	素直にほめ言葉を受け取る
⑨	人から親切にされた時	親切にされるのは当然だと思うと言う	恥ずかしくて言えないか小声で言う	感謝の気持ちを伝える
		a	b	c