

自己表現チェック

～自分の表現の特徴を知る～

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」を記入してください。

| | | | | |
|----|--------------------------------|---|---|---|
| 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 |