

アサーション チェックシート

以下の文章を読んで、自分に当てはまる数字を記入してください。

1. まったく当てはまらない
2. あまり当てはまらない
3. どちらともいえない
4. まあまあ当てはまる
5. とても当てはまる

[A 項目]

- | | |
|---------------------|-----|
| ① 相手の長所より短所が気になる | [] |
| ② 普段の生活でイライラすることが多い | [] |
| ③ 思い通りにいかないと言葉が荒くなる | [] |
| ④ 相手の話を途中で遮ってしまう | [] |
| ⑤ 自分の判断に自信を持っている | [] |

合計	点
----	---

[B 項目]

- | | |
|------------------|-----|
| ① なかなか決断ができない | [] |
| ② 自分に自信がない | [] |
| ③ 相手の意見に合わせて行動する | [] |
| ④ 知らない人と話すのが苦手 | [] |
| ⑤ 強く反論されると黙ってしまう | [] |

合計	点
----	---

[C 項目]

- | | |
|--------------------|-----|
| ① 気持ちを素直に打ち明け相談する | [] |
| ② 愛情や好意を表に出せる | [] |
| ③ 自分の意見を主張できる | [] |
| ④ 意見が違う時は話し合いで解決する | [] |
| ⑤ 初対面の人に進んで声を掛ける | [] |

合計	点
----	---

タイプ診断：どの項目の点数が高かったでしょうか？

- ・ A項目 ⇒ 攻撃的タイプ
- ・ B項目 ⇒ 非主張的タイプ
- ・ C項目 ⇒ アサーティブタイプ