

## アサーションチェックリスト

あなたがふだんどのように対応しているかを考えながら、質問の後ろの（はい・いいえ）のどちらかに○をつけてみましょう。

### I 自分から働きかける言動

1	あなたは、誰かにいい感じを持ったとき、その気持ちを表現できますか	はい・いいえ
2	あなたは、自分の長所や、なしとげたことを人に言うことができますか	はい・いいえ
3	あなたは、自分が神経質になっていたり、緊張しているとき、それを受け入れることができますか	はい・いいえ
4	あなたは、見知らぬ人たちの会話の中に、気楽に入っていくことができますか	はい・いいえ
5	あなたは、会話の場から立ち去ったり、別れを言ったりすることができますか	はい・いいえ
6	あなたは、自分が知らないことやわからないことがあったとき、そのことについて説明を求めることができますか	はい・いいえ
7	あなたは、人に援助を求めることができますか	はい・いいえ
8	あなたは、人と異なった意見や感じを持っているとき、それを表現することができますか	はい・いいえ
9	あなたは、自分が間違っているとき、それを認めることができますか	はい・いいえ
10	あなたは、適切な批判を述べることができますか	はい・いいえ

## II 相手の言動に対する言動

11	人からほめられたとき、 素直に対応できますか	はい・いいえ
12	あなたの行為を批判されたとき、 受け応えができますか	はい・いいえ
13	あなたに対する不当な要求を 拒むことができますか	はい・いいえ
14	長電話や長話のとき、あなたは自分から 切る提案をすることができますか	はい・いいえ
15	あなたの話を中断して話した人に そのことを言えますか	はい・いいえ
16	あなたはパーティーや催し物への 招待を、受けたり断ったりできますか	はい・いいえ
17	セールスマンや店員からの 強いすすめを断れますか	はい・いいえ
18	あなたが注文したとおりのもの (料理や洋服など) が来なかったとき、 そのことを言って交渉できますか	はい・いいえ
19	あなたに対する人の好意が わずらわしいとき、 断ることができますか	はい・いいえ
20	あなたが援助や助言を求められたとき、 必要であれば断ることができますか	はい・いいえ

「はい」の数が10個以上あれば、あなたのアサーションは普通以上  
少なければ、うまくアサーションができない領域が多いようです。

平木典子著、「よくわかるアサーション」より、引用