

アサーションチェックリスト

	内容	まったくしない	たまにする	半分くらいする	よくする	いつでもする
1	人が不当なことをしたとき、そのことを本人に言いますか。	A	B	C	D	E
2	並んでいるところに割り込まれたら、それを言いますか。	A	B	C	D	E
3	ものごとの決断をするのが難しいと思いますか。	A	B	C	D	E
4	あなたの尊敬する人と意見が違ったとき、自分の意見を言いますか。	A	B	C	D	E
5	話し合いの席で、意見を言いますか。	A	B	C	D	E
6	デパートで自分の後ろから来た人が先にサービスされたとき、店員にそのことを言いますか。	A	B	C	D	E
7	あなたがお金を貸した人が返却日になっても返さなかったとき、請求しますか。	A	B	C	D	E
8	議論していて、自分の意見が認められなかったとき、それでも自説を言い続けますか。	A	B	C	D	E
9	社交的な場面で、「壁の花」になりがちですか。	A	B	C	D	E
10	他の人の決定や選択に入り込んで、代わりにしてあげることがありますか。	A	B	C	D	E
11	愛情を相手にオープンに示すことができますか。	A	B	C	D	E
12	友人に助けを求めたり、ちょっとした頼みごとをしますか。	A	B	C	D	E
13	自分の考えは間違いないといつも思いますか。	A	B	C	D	E
14	興奮しやすい方ですか。	A	B	C	D	E
15	人をほめるとき、困難を感じますか。	A	B	C	D	E
16	他の人が言葉につまったとき、あなたが代わりに言ってあげますか。	A	B	C	D	E
17	自分の思いを遂げるために、他人に大声で命令したり、怒鳴ったりしますか。	A	B	C	D	E
18	家族で食事をしているとき、会話を独占しますか。	A	B	C	D	E
19	初対面の人に会ったとき、自分の方から声をかけますか。	A	B	C	D	E
20	人前やいろいろな場に出て行くことが億劫ですか。	A	B	C	D	E