

	アサーティブ	攻撃的	非主張的
自己表現の特徴	正直	強がり	引っ込み思案
	率直	尊大	卑屈
	積極的	無頓着	消極的
	自他尊重	他者否定的	自己否定的
	自発的	操作的	依存的
	自他調和	自分本位	他人本位
	自他協力	相手に指示	相手任せ
	自己選択で決める	自分の命令に従わせる	相手の承認で決める
	歩み寄り	支配的	服従的
	柔軟に対応する	一方的に主張する	黙る
	自己責任で行動	責任転嫁	弁解がましい
	「私もOK、 あなたもOK」	「私はOK、 あなたはOKでない」	「私はOKでない、 あなたはOK」
なりこのタイプに やすい状況	自分や相手の立場や地位にこだわらず、ざっくばらんに、ありのままを表現できる	有利な立場や地位にあるとき。非主張的自己表現を続けたあげく親しい人に自分の思いを爆発させたり、押し付けたりして攻撃的になることもある	人生経験が少なく、弱い立場や低い地位にあるとき
相性	相手が非主張的でも攻撃的でも、その人の思いを理解しようとし、また自分の思いも理解してもらおうとする。 違いを分かりあうことで、互いの視野が広がり、付き合いが楽しくなる	●相手が非主張的なとき 思いが通るので、自分の方が優位に立ち、勝ったような気分になる ●相手が攻撃的なとき 自己主張の押し付け合いやケンカになることも	●相手が攻撃的なとき 気付かないうちにパワハラを受けたり、不本意なことに加担していたりすること ●相手が非主張的なとき 互いに思いが伝わりにくいので話しは弾まず、分かり合えず、気が合うかもしれない人との出会いのチャンスを逃してしまうことも