アサーション度チェックリスト

1 あなたは、誰かにいい感じをもったとき、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対して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分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 　　　　　（はい・いいえ）

ができますか。

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もっているとき、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）

11 人から誉められたとき、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、受け答えができますか。 　　　　　（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出した人に、そのことを言えますか。 　　　　　（はい・いいえ）

16 あなたはパーティや催しものへの招待を、受けたり、断ったりできますか。 　　　　　（はい・いいえ）

17 押し売りを断れますか。 　　　　　（はい・いいえ）

18 あなたが注文した通りのもの（料理とか洋服など）がこなかったとき、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）