

アグレッシブ	ノン・アサーティブ	アサーティブ
<p>■ 自分の事だけを一方的に主張し、相手の主張を全く受け入れない。</p> <p>■ 相手の気持ちを考えないで、自分の意見や気持ちをはっきり言う。</p> <p>■ 暴力的な言動や、巧妙に自分の欲求を相手に押しつけた、相手を操作して自分の思い通りに動かそうとする。</p> <p>■ 堂々としているように見えるが、本当は防衛的で、必要以上に威張ったり強がったりする。</p> <p>■ 自分はスッキリするが、相手にストレスを残し、やがてそれが自分にも跳ね返ってくることもある。</p>	<p>▲ 相手の主張をひたすら受け入れ、自分の主張をしない。</p> <p>▲ 自分の気持ちや考えを表現しなかったり、し損なったりする。</p> <p>▲ あいまいな言い方をしたり、言い訳がましく言ったり、無視されやすい消極的な態度や小さい声で言う。</p> <p>▲ 相手に譲ることで、自信がなく、不安が高く、卑屈な気持ちになる。</p> <p>▲ 恩着せがましい気持ちや恨みがましい気持ちが残る。</p> <p>▲ 欲求不満や怒りが溜まり、人とつき合うのがおっくうになったり、弱い相手に対しては八つ当たりをしたり、意地悪をしたりすることもある。</p>	<p>★ 自分の主張もするし、相手の主張も受け入れる。</p> <p>★ 自分の意見や気持ちが率直にその場にふさわしい方法で表現される。</p> <p>★ 相手も同じように主張することを奨励する。</p> <p>★ 余裕と自信に満ちていて自分がすがすがしいだけでなく、相手にもさわやかな印象を与える。</p> <p>★ ただし、時間がかかったり、相手の攻撃性を助長したりすることもあるので、アサーティブでないことを選ぶ自由もある。</p>
<p>強がり 尊大 無頓着 自己肯定・他者否定的 操作的 自己本位 相手に指示 優越を誇る 支配的 一方的に主張する 責任転嫁</p>	<p>引っ込み思案 卑屈 消極的 自己否定・他者肯定的 依存的 他人本位 相手任せ 承認を期待 服従的 黙る 弁解がましい</p>	<p>正直 率直 積極的 自他肯定的 自発的 自他調和 自他協力 自己選択で決める 歩み寄り 柔軟に対応する 自分の責任で行動</p>