

あなたは仕事やら課題やらで毎日忙しくしています。次の日までに仕上げなくてはならないものも時々あって睡眠時間を削ることもしばしばあるのですが、友達のAさんが2日に1回は電話をかけて来て、その都度3時間近く他愛もない話をします。今日も作業中に電話がかかって来て、つい出てしまいました。。そんな時あなたなら、どうしますか？。

- A.我慢して他愛もない話に付き合う
- B.忙しいんだからいい加減にして！と怒って言うθ(´ヘ´)/
- C.態度で迷惑なことを伝える
- D.穏やかに自分の状況を説明して、納得してもらう
- E.気にならない(ー)

Aを選んだ人！	我慢タイプ ノンアサーティブ(非主張)型
優しくて良い人だと人から思われますが、人間関係に波風が立たないように自分の気持ちを抑え込むことが多いため、ストレスを溜め込んだりするタイプ。いつもこのパターンになってしまう場合は、自己嫌悪に陥ったり、恨みがましくなったり・・・我慢のし過ぎで体調不良になる人も。。	
Bを選んだ人！	攻撃タイプ アグレッシブ型
自分が正しいと思ったことや気持ちをストレートに表現するため、はっきり物を言うなどの好意的な面もありながら、誤解を受けたり、嫌われたり、喧嘩になることなどが多いタイプ。人間関係でのトラブルに要注意です。	
Cを選んだ人！	葛藤タイプ A／B混合型
自分の気持ちを表現したいけど、表現しない方がいいのかなと心の中で葛藤して、行動が中途半端になりやすいタイプ。後からよく後悔をすることも。。	
Dを選んだ人！	さわやか対応美人 アサーティブ型
自分の気持ち、相手の気持ちを互いに尊重し、人の気持ちを傷つけず、上手に会話のできるコミュニケーション上手な人。理想の大人タイプ☆	
Eを選んだ人！	仙人型 ...
物事に全くこだわらないか、悟りの境地に達しているかどうかのタイプ。。	

言い方上手（アサーションスキル）検定 <https://hm-sk.com/assertion-skill.html>



日本心理教育コンサルティング <https://n-sk-c.info/>
 (Yahoo Google MSN など検索できます)