

## 大学におけるアサーティブ・トレーニングの教育効果に関する考察

### — 自己信頼感の獲得を中心にして —\*

入江詩子 (執筆担当: はじめに・第1章) \*\*

菅原良子 (執筆担当: 第2章) \*\*

開浩一 (執筆担当: 第3章・おわりに) \*\*

清水隆司 (データ分析・論文執筆の助言) \*\*\*

Educational effect of an assertive training for university students

— Focusing on gaining a self reliance —

Tomoko Irie\*\*

Yoshiko Sugawara\*\*

Koichi Hiraki\*\*

Takashi Shimizu\*\*\*

#### はじめに

大学の教員として、20代前半の若者と多くの時間を過ごして感じるのは、年を追うごとに彼らの人間を関係形成する力が落ちていくということである。一見仲の良さそうな友だちグループに見えても、実はお互いに疑心暗鬼でぼろりと辛い本音もらし、携帯電話にメールが入ると友だちに嫌われないように気を遣い、ゼミの時間でもあってもチェックせずにはいられない姿を日常的に目にする。ある大学の職員は、事務所の窓口のガラス戸の向こうで、じっとたたずむ学生の姿が多くなったと嘆いた。職員に声をかけてもらおうと用件を話すという。

三沢が、エリートサラリーマンのカウンセリング時に得た描画や、小学6年生の描画テストの分析を通して、早期教育や孤立した子育てによる子どもの心の問題に警鐘を鳴らしてから10年あまりが過ぎた<sup>1</sup>。子ども期に豊かな社会関係を経験できずに育った子ども達は、社会的スキルが十分に備わっておらず、やがて人間関係に行き詰まり、体や心を壊して学業や仕事を断念せざるをえなくなってしまう。幼い頃に多様な人間関係のなかで失敗と成功を繰り返す、社会的スキルと自己信頼感を持てるようになることが、いかに大切なことであったか今更ながらに考えさせられる。

1999年に富山国際大学で新入生を対象に喜田・高木が実施したUPI調査<sup>2</sup>では、「学生の半数以上は、自己不確実で自信が持ちにくく、主体的に人生を捉えることができないと悩んでいる」<sup>3</sup>と理解されたという。われわれ大学人にとって、

保護者からお預かりした全ての学生が、大学の卒業と同時に自分の歩みたい方向で人生の第一歩を着実に踏み出すことは、この上ない喜びである。そのために大学生活のさまざまな場面での、きめ細やかなサポートシステムの構築を心がけている。しかしながら、いくらサポートが入手可能であっても、学生自身の対人場面での社会的な自信が欠如していれば、自らの問題解決やストレスへの対処に活かすことは難しく、却ってサポートを得ることへの心理的な抵抗感を生む可能性があるという<sup>4</sup>。学生自身が多くの人の助けを借りながらも、新しいことにチャレンジする自己信頼感を持って卒業に至るために、われわれに出来ることは何かという視点に立ち、本稿では「アサーティブ・トレーニング」<sup>5</sup>に着目し、その効果について考察をすすめる。

アサーティブ・トレーニングは、自分のことをまず考えるが、同時に相手のことも考慮するという「さわやかな自己表現」とはどんなものかということ、体験学習方式で、変容可能なところから少しずつ変えていこうとするもので、相手も自分も大切にしたい自己表現スキルについてのトレーニングである。またこれは、交流分析でいうところの「自己肯定・他者肯定」の人生態度そのものを目指すトレーニングでもある<sup>6</sup>。参加者は、ふだん面とむかって人に言えないような頼みごとなどを、安心安全な場でのロールプレイを通して、適切な方法を用いて伝える練習をし、何度か試行するなかで成功体験を味わい自信を得る。そして実生活において徐々にアサーティブなコミュニケー

\* Received February 1, 2008

\*\* 長崎ウエスレヤン大学 現代社会学部 地域づくり学科、社会福祉学科

\*\*\* 産業医科大学産生研産業精神保健学

ションを取り入れることによって、相手から拒絶されるのではなく、歩み寄り関係性の構築が可能となり、やがて自己受容と対人場面での自信がさらにつくと考えられる。

第1章では、アサーティブネスの歴史や日本での広がりについて述べ、第2章では、若者の友人関係とコミュニケーションについて述べる。最後に第3章において、本学の学生を対象に行ったアサーティブ・トレーニングの効果測定に関する調査結果をもとに、今後大学生の自己信頼感を高める方法としてのアサーティブ・トレーニングの課題について検討する。

本稿で使用している「アサーティブ」という言葉は、英語で「断言する」「権利などを主張する」と言う動詞 assert の形容詞、assertive のカタカナ標記である。現在日本では同じような意味で、「アサーティブネス」、「アサーション」という3つの用語が用いられている。どの用語を用いるかについては、単語を使用する個人や団体の背景に関連があると思われる、心理学が基盤になっている組織では「アサーション」という表現が多く、人権思想が基盤となっている組織では「アサーティブネス」または「アサーティブ」という表現が多く用いられているようである。なお、文中での表現は基本的に「アサーティブネス」という表現を用いるが、各個人や団体が他の表現を用いている場合にはそのまま個人や団体が用いる表現を使用した。

## 第1章 アサーティブネスの広がりと背景

ここではアサーティブネスの歴史をたどることで、人々のどのような思いによって、このトレーニングが日本で広まったのかについて理解し、それを踏まえうえて、アサーティブ・トレーニングの現状を俯瞰してみたい。

### アメリカでの流れ

アサーティブは、直訳すると「断言的な」「断定的な」という意味で、「自己の意見をはっきり主張する」状態を指す。本来、アサーティブという言葉は、アメリカの心理行動療法家である、ウォルピトラザルスが、非主張的な人がアサーティブになる事を援助していくプロセスで、それまで非主張的であった人が自分の意見をはっきり言おうとすると、いきなり攻撃的になる事に気づき、非主張的な自己表現でも、攻撃的な自己表現でもなく、自分の意見をはっきりと示すような自己表現

に変える事の必要性を説いた際に用いたものである。ウォルピトラザルスは、「行動療法の技法」のなかで、対人関係の様式を、以下のような三つの類型に分類した。

- ①自分のことしか考えず、他人を踏みにじる言動。
- ②いつも自分のことは二の次で、他人を立てる言動。
- ③二つの中間、自分のことをまず考えるが、同時に相手のことも考慮する言動。

アサーティブネスは、③の意味で使われているのである。

彼らがこのような行動療法に取り組んだ1940年代から1950年代にかけては、第二次世界大戦という大きな戦禍を経て、人権に対する概念とそれにつながる既存の価値観が大きく揺らいだ時期であった。1948年には、国際連合で世界人権宣言が採択され、それまでの社会ではあたりまえと考えられていた、人種や性による差別の不当性が世界の多くの人々の間で認識され、当事者が自分たちのおかれている状況を変えるために声をあげる機運を高めた。

とりわけ当時黒人と呼ばれていた、アフリカ系アメリカ人による公民権の獲得に向けた社会運動のうねりは、アメリカ社会を大きく揺るがしはじめていた。また、戦闘態勢時に男性の職場を守っていた女性達は、終戦とともに家庭に返されたが、やがて郊外の住宅で夫と子どもの世話をする専業主婦としての生活に疑問を抱き始め、1960年代に入るとウーマン・リブ運動を展開し、労働の自由や性別役割分担からの自由を獲得していった。

この時代の文化的変動の結果、人々の価値観も次第に変わり、立場の異なる人との対人関係を重視するようになった。すなわち、さまざまな行動や生活スタイルが許容されるようになったこと、また、公民権運動や女性解放運動などの差別撤廃運動の結果、今まで差別を受けていた人びとの権利が拡大してきたことなどにより、「人は誰でも表現の自由を持っており、考えていることや感じていることを表現してよい」という自己表現を人権として考える柱が確立したことが背景として考えられる。

このような社会状況のなかで、1960年代の後半からアサーティブ・トレーニングを実施してきたアルベルティとエモンズによって、1970年に出版された“Your Perfect Right”では、アサーションが自己表現の技法としてだけでなく、人の尊

厳を大切にしたい人間関係のあり方や対人関係の心構えに関わる基本的な考え方を含んでいる事が強調されていたため、先に述べた公民権運動や女性解放運動が社会的な広がりを見せ始めると、自己主張をしてこなかった人々の自己表現の方法のみならず、被差別者の人権回復と自己信頼の獲得にも役立つ事が再認識されて多くの人々に受け入れられることとなった。

彼らは「忘れないでほしいことは、アサーティブネスとは、人を縛ったり、脅かしたり、わがままを通したりするための道具ではなく、自分の権利を守るために立ち上がり、怒りを表現し、人とふれあい、対等な関係を築き、好意を示し、より率直になるための手立てであるということです。そして、何よりもアサーティブネスは、自分らしい自分に近づき、自分に好感を抱き、人に対する思いやりと人の権利に対する敬意を示すための一つの手立てであるということ深く心に刻んでおいて下さい。」<sup>7</sup>と述べている。この本は現在でも増刷を重ね、アサーティブネスの基本文献として読まれ続けている。

さらに、1975年の国際婦人年をきっかけに、アサーティブネスは女性支援の重要な方法のひとつとして、フェミニスト達によってフェミニスト・セラピーの中にも取り入れられていった。それから10年ほどの間は、女性のためのアサーションに関する本が多く書かれた。

### 日本での流れ

アメリカでは、行動療法が基になり、次第に人権回復のための具体的な理念と技法として広まったアサーティブネスであるが、日本では1975年の国際婦人年をきっかけにして、フェミニスト・カウンセリングに役立つものとしてアサーティブネスが紹介された。1977年に斎藤千代氏と河野貴代美氏によって、BOC出版から『自分を変える本—さわやかな女へ』<sup>8</sup>や、1978年に深沢凱子氏によって実日新書から『あなたも「ノー」をいいなさい—女性に必要な爽やかな自己主張』<sup>9</sup>、1981年に近藤千恵監訳により「すてきな女性になるための14章」がPHP研究所から、それぞれ出版されている。

また、1981年には平木典子氏が、心理療法のひとつとしてアサーションを日本に紹介した。平木氏は、津田塾大学英文科を卒業して、ミネソタ大学大学院カウンセリング心理学修士課程を修了した。その後、1979年から1980年に渡って在外研修

を行った際に、サンフランシスコ州立大学で家族療法、アサーション・トレーニングを受けた。このとき彼女は、アサーションというものが対人関係に悩んでいた日本の女性や、無気力な青少年のために役立つと考えて、日本人に適した形に翻案し紹介した。平木氏は、1982年からは日本・精神技術研究所で日本人向けのアサーション・トレーニングを開始する一方で、アサーションに関する著書も多数執筆し、大学でのカウンセラーを経て、教員として臨床心理士養成指定大学院において20年余臨床心理士の養成・訓練に携わりながら、統合的心理研究所（I P I）を主宰して、心理療法の理論・技法の統合を追求し、統合を志向する臨床科との相互交流・研究活動を推進し、現在も自己の潜在能力の発現を志向した「関係療法」中心の臨床と研究・教育に心血を注いでいる。<sup>10</sup>

その後、アサーションは、心理療法家のみならず、キャリア・カウンセリングの一環として産業カウンセラーや、教育職、医療・看護職、社会福祉職などに積極的に活用され始めた。とりわけ、対人援助にかかわる人にとって、クライアントのために無理をし続ける事による「燃え尽き症候群」から自分を守るために、アサーションの考え方は有効であると考えられた。

1994年には、イギリスのアン・ディクソン氏が設立したトレーナー協会であサーティブネス・トレーナーの資格を取得した森田汐生氏が、対話に基づく対等なコミュニケーションの普及と社会変革をめざしてアサーティブ・トレーニングを始めた。森田氏は、1986年の冬に当事滞っていたイギリスで、ベストセラーになっていた『Woman in Your Own Right』<sup>11</sup>を友人に薦められて読み、それまで自分に自信が持てず自己主張出来なかった理由を理解することができ、帰国後小さな学習会を立ち上げてこの本の勉強会を始めた。

アン・ディクソン氏は、1976年にアメリカでサイコセクシュアル・カウンセリング研修の一環として、50名の女性を教えるアシスタント教師をしていたおり、偶然耳にした「アサーティブネス」という言葉に興味を持ち、フェミニズムと結びついて過激なものだと考えられていたアサーティブネスの一週間に渡る講座に参加して、「女性の自己改革は自らが行う」「すべての女性に適切な技術である」「教育的な内容である」「スキルの実用性」の四点に大変大きな感銘を受けて1977年にイギリスに戻った。直ぐに彼女はセクシュアリティのグループを始めたが、性の場面に限らず全ての

場面において女性が感じている難しさが、自己信頼感の低さに関係しているということに気づき、自己信頼感を高めるためにアサーティブネスの手法が役立つのではないかと思い、1978年に「自信構築のクラス」として最初の講座を開いた。これが大変な人気となり多くの要請に応えるために1980年にトレーナー協会を立ち上げた。

森田氏は1991年に仕事で再び渡英し、その年にアン・ディクソン氏のトレーナー協会で資格を得て、帰国後の1994年から都内でアサーティブネス・トレーニングを教え始めた。1998年には国分寺の共同事務所の一角に事務所を設立し、2000年4月には国立市に独立した事務所を構え、2004年にNPO法人アサーティブジャパンとしての認証を受け再出発した。

アサーティブジャパンのミッションは、「市民がより良い人間関係を持ち、社会参画していくことに不可欠なコミュニケーション能力の向上を目的として活動する<sup>12)</sup>」ことであり、「相手を尊重しながら自分の意見や気持ちを伝え、対等に交渉出来る能力（アサーティブネス）を身につけることによって、一人ひとりの市民が、地域や家庭、職場で円滑な人間関係を持ち、同時に責任を持った主体的な個人として、地域・社会に参画できるようになるために、個人レベルでのコミュニケーションスキルの向上を中心とした事業を実施している。<sup>13)</sup>

現在インターネット検索によって確認できる限りにおいて、アサーティブ・トレーニングにかかる事業のみを実施している団体は、アサーティブジャパンだけである。2007年までの講師派遣実績は、自治体職員研修、企業研修、看護職・医療従事者のための研修、福祉・保健・援助職のための研修、男女共同参画・女性センター、生活協同組合、労働組合、自治体主催の一般向け講座、公益法人、教育にかかわる方のための研修・PTA講演、学生対象の講座、社会教育・人権教育、NPO法人・市民グループ企画による講座等、多岐に渡っている<sup>14)</sup>。

## 日本での展開

ここであらためて、アサーティブネスが日本に導入された流れに添って、現在日本で展開されているアサーティブ・トレーニングを整理してみると、3つのグループに分けることができると思われる。

①国際婦人年を契機に広まったフェミニスト・

カウンセリングを中心として実施しているグループ

②平木典子氏を中心に心理療法の一環として実施しているグループ

③イギリスで学んだ森田汐生氏を中心として、ジェンダーやセクシャリティを大切にしたい人権思想を核にして実施しているグループ

また、インターネットでの検索結果および森田汐生氏の助言をもとに分類すると、日本国内で現在実施されているアサーティブ・トレーニングの分野は以下のように分けられる。

- (a) 心理療法の一環
- (b) キャリアアップ、コミュニケーションスキル向上の一環として労働者個人が受講
- (c) メンタルヘルスの維持、燃え尽き予防、離職予防の一環として組織がそのメンバーを対象に実施
- (d) フェミニストカウンセリングの一環
- (e) 子育て支援の一環
- (f) 生涯学習の一環
- (g) 人権教育の一環として、自治体の男女共同参画課、同和人権問題対策課が、地域住民を対象に実施
- (h) 対人援助技術教育の一環として、大学の福祉学科の学生を対象に実施
- (i) ハラスメント防止、コンプライアンス意識向上の一環として、組織が管理職を対象として実施

これから、否応なく社会のグローバル化が深まっていくなかで、私たちは、ますます多様な価値観を持つ人々と出会い、多文化社会を生きてゆくことになるであろう。そのような社会においてアサーティブネスは、単に自己表現の一つとしてのみでなく、さまざま異なる独自の文化によって異なる価値観を持つ人々が、共生共存するための具体的なコミュニケーション技法として、また人権尊重のあり方として今後重要な役割を担っていくものと考えられる。とりわけ、これからの若い世代が、アサーティブな自己表現を獲得することによる社会への正の波及効果は計り知れないものではないだろうか。

## 参考文献

- 1 三沢直子著「殺意をえがく子どもたち 大人への警鐘」学陽書房 1998
- 2 喜田裕子・高木茂子著「学生相談から見た大学生のメンタルヘルスと心の教育—富山国際

- 大学における過去10年間のUPI調査をもとに」富山国際大学人文社会学部紀要VOL.1 2001
- 3 前掲書 P155
  - 4 福岡欣治「他者依存性と心理的苦痛の関係に及ぼすソーシャル・サポートの影響」対人社会心理学研究第3号 2003
  - 5 「自己主張する」「声高に言う」を意味する動詞 assert の形容詞、assertive のカタカナ標記である。現在日本では「アサーティブ」の他に「アサーティブネス」、「アサーション」という表現が、同じような意味を指しながら用いられているが、どの表現を用いるかについては、それを使用する個人や団体の背景に関連があると思われる、心理学が基盤になっている場合は、「アサーション」という表現が多く、人権思想が基盤となっている場合は「アサーティブ」または「アサーティブネス」という表現が多く用いられているようである。ここでは、われわれが受講した「アサーティブジャパン」が用いていた表現をそのまま使用する。
  - 6 相川充・津村俊充編「社会的スキルと対人関係 自己表現を援助する」誠信書房 2006 (第7刷)
  - 7 ロバート・E・アルベルティ/マイケル・L・コモンズ著 菅沼憲治/ミラー・ハーシャル訳「自己主張トレーニング 人に練られず人を練らず」東京図書 1994
  - 8 Bloom,L.Z.,Coburn,K.and Pearlman,J. The New Asserive Woman. New York : Delacorte Press,1975
  - 9 Baer, J. How to Be an Assertive (not Aggressive) Woman in Life, in Love, and on the Job. New York : Signet (New American Library),1976
  - 10 統合的心理療法研究所 <http://www18.ocn.ne.jp/~ipi/profile.html> 最終アクセス日 2008年1月25日
  - 11 竹沢昌子、小野あかね監訳 邦題『第四の生き方「自分」を生かすアサーティブネス』1998 柘植書房新社
  - 12 アン・ディクソン著 アサーティブジャパン 監訳・監修「それでも話はじめよう アサーティブに学ぶ対等なコミュニケーション」クレイン 2006 監訳・監修者紹介より
  - 13 前掲書

14 アサーティブジャパン <http://www.assertive.org/> 最終アクセス日 2008年1月25日

## 第2章 若者の友人関係とコミュニケーション

インターネットや携帯電話・PHSの普及が進んだ1990年代以降、人間関係のあり方の変化が指摘されるようになった。特に若者に対しては、友人関係の希薄化、コミュニケーション能力の低下などについて指摘がなされている<sup>1</sup>。

実際に、本学の学生を見ていても、「はじめに」で述べたような光景は、日常的によく見られる光景である。一見仲がよさそうにみえるグループであっても、実際は自分の本心が言えない、自分がイヤなことをされても嫌だという気持ちを伝えられないという友人関係の悩みはよく聞くし、また、いつも一緒にいることが友人であると思っているふしもある。お昼休みなどに用事があって別行動をとったりすると、「どこにいるの?」というメールや電話が同じグループの友達から何通も届く。友人に対する内面的な信頼感が不安定だからこそ、一緒にいるという行動でその不安定さを補っているようにも思える。また、仲の良い友達とのトラブルから大学に通学できなくなってしまう学生も少なくない。

日本学生支援機構が行った『大学等における学生生活支援の実態調査』(2005年11月実施)<sup>2</sup>によれば、5年前と比較して学生相談が増加傾向にあると回答した大学は60%を超え、特に増加している相談内容として「対人関係(家族・友人・知人・異性関係)」(58.7%)、「精神障害(神経症またはノイローゼ、躁鬱(そううつ)病、統合失調症等)」(44.8%)や「心理・性格(アイデンティティ、セルフコントロール等)」(37.7%)といった内容が挙げられている。

以上からみえてくる若者像は、コミュニケーションが苦手な人間関係に悩み、できるだけ人間関係に深入りしない若者像といえる。そしてこの若者像の背景にあるのは、インターネットや携帯電話などのメディアの発達であり、これらのメディアを使いこなす若者たちは生身の人間関係を嫌っている、あるいは不適応をおこしているのではないかという指摘である。これらの指摘は、若者の人間関係の「希薄化」を指摘した「希薄化論」としてとらえられるであろう。

しかし、近年、これらの「希薄化論」に対しての批判的検討もなされている。

例えば、福重は、これらの若者の友人関係の

「希薄化論」に対し、3点にわたり疑問をなげかけている<sup>3</sup>。第一点目の疑問は、友人関係が「希薄になる」こと、逆に「希薄ではない」関係とはどういう関係なのかが明確にされていないという点である。この点については、今日の若者の「希薄化」と言われるような変化は「親密さの変容」である—つまりこれまでの自己の内面を開示し、それが受容され、信頼が構築されることで親密な関係がつけられるという図式自体が解体しているのではないか—と指摘する浅野の論<sup>4</sup>を紹介しながら、「現代の若者たちの間ではこれまでの〈深い—浅い〉といった図式では図りえないような関係が、「親しい」、「友人」関係を構成すると考えられるのかもしれない<sup>5</sup>」と述べている。第二点目の疑問は、「希薄化論」においては、友人関係が希薄化することにより、コミュニケーションと信頼に必要な対人スキルの学習などといった社会化機能が低下をおこすとされているが、これは本当なのかという点である。第一点目にあるように、現在の若者の友人関係を、従来考えられていた「深い」—「浅い」といった図式では図りえない新しい関係と考えるのであれば、その社会機能は別の形で果たされるのではないかという指摘である。第三点目は、「希薄化論」ではすべての友人関係が希薄化しているように論じられているが、はたして本当なのかという疑問である。友人関係の希薄化とは、従来の友人概念も残しながら、従来の「深い」—「浅い」といった図式からすればこれまでは「友人」と呼びえなかった「希薄な」関係も「友人」のカテゴリーに含まれるようになった、つまり従来の「友人」のカテゴリーが拡大しただけで、従来のような友人関係も、これまでに見られなかったような友人関係も、「友人」としてとらえられるようになり、それらが場面に応じて使い分けられるようになったということではないかという疑問である。福重は以上の3点の疑問点をあげ、「希薄化論」の検討を行っている。

そこで福重が目にするのは、若者の友人関係の変化を「選択化」として把握する「選択化論」である<sup>6</sup>。「選択化論」とは、福重の疑問点でも述べられていたように、現代の若者の友人関係は必ずしも希薄化しているとはいえず、様々なタイプの友人を場面に応じて選択的に使い分けられているのであり、また従来「深い」—「浅い」で図られていた「親密な関係」のあり方自体が変化しているのだという主張である<sup>7</sup>。さらに福重は、1999年と2002年に若者に対し行った調査データをもとに

この2つの論を検討し、約半数の若者の友人関係が相対的に希薄化していること、一人が持つ友人関係の中にも、希薄な関係と希薄ではない関係が混在しており、それらが選択的に使い分けられていることを明らかにしている<sup>8</sup>。そしてその背景には、これまでのような「自己の内面を開示し、人格的な信頼を築いていく」という友人関係のあり方が難しくなっており、「自己を開示して信頼を築くよりも、そこで否定されたり、会話に詰まったりすることのリスクの方が大きく意識されるようになってきている<sup>9</sup>」ことがあることを指摘している。つまり、「親密な関係」を構成するのは安心や信頼感であり、それは自己に関するメッセージ（自己開示）が他者から肯定され、受容されることによって築かれる。そしてそのことにより安心と信頼感が得られ、さらに自己に関するメッセージ（自己開示）が発信されることにより、コミュニケーションが成り立つ。しかし、そこにはリスクも伴う。自己に関するメッセージは、否定されたり拒否されたり、無視されたりする可能性を抱えており、その場合は安心や信頼は築かれず、不安や不信がもたらされることにより、自己開示が抑制され、さらに不安や不信が増大していくことになる。コミュニケーションにはこのようなリスクが伴うのであり、だからこそ、若者は「一様に友人に人格的な信頼を求めるのではなく、あるところでは人格的な信頼を求め、あるところでは傷つけあわないことを求めるといった具合に、それぞれの居心地の良い、様々な内容を持つ『親密な』関係を築き、使い分け<sup>10</sup>」ているのだと、福重は指摘している。

確かに、福重が明らかにしているように、現在の若者は、全員の友人関係が希薄化しているとはいえず、選択的に友人関係を使い分けており、さらに多様な親密さをも使い分けているといえるであろう。その点では「選択化論」者の指摘はもつともであるといえる。しかし、私たちが問題にしたいのは、福重らの調査で友人関係が「希薄化」しているとされている半数の若者であり、また選択的に友人関係を使い分けている背景には、自己開示するリスクが大きく意識されている状況があるという点である。

友人関係の「選択化」が広まっている状況を「友人関係の『自由市場化』とも言うべき変化」であるとした辻<sup>11</sup>は、友人関係の選択化が広まる一方で、多様性は低下していると指摘している。「選択的な友人関係をもった若者の方が」、「同質

性を重視する傾向が高い」こと、「つまり“選択”と言っても、様々に異なる友人を選び取るというよりも、なるべく似通った友人を選び取りたいという傾向がうかがえる<sup>12)</sup>としている。このことからいえるのは、自己開示したときに否定されたり、拒否されたりして自分が傷ついたり、不安や不信感が募ったりするリスクを避けるために、似通った友人を選び取っているということではないかということである。「選択を繰り返していった結果、似通ったもの同士の友人関係が形成されると、満足度は高まるかもしれないが、一方で友人以外の人々がますます異質なものに感じられ、不安、恐怖が逆に高ま<sup>13)</sup>り、「対人恐怖社会」でありながら、「対人満足社会」でもあるという状況がますます加速するという指摘は、一見、若者がメディアの発達した現代社会に適応した友人関係を形成しているように見える友人関係の「選択化」の危うさを、見事に表現しているといえるであろう。つまり、友人関係を「選択化」している若者は、似通った者のみと関係を構築していくのであり、似通った者以外の人間関係からはますます遠ざかっているといえるのではないかということである。福重がいう友人関係が「希薄化」しているとされる半数の若者も、友人関係を「選択化」している残りの若者も、人間関係において、自己開示により自分が否定されたり、拒否されたりする不安を常に抱えており、その不安やリスクを避けた結果、友人関係が「希薄化」したり「選択化」したりしているのである。両者に共通していえるのは、たとえば、自己開示が否定されたり、拒否されたりしても、他者との違いを認識しながらも、自分の思いを受け止め、自分を大切にできる自己信頼感が不足しているということではないだろうか。自己信頼感が不足しているからこそ自己開示するリスクを避けるのではないか。

今や、自己信頼感を高め、コミュニケーションの考え方や方法を学ぶことが必要とされているのではないか。そこで私たちが注目したのが、前項で述べたアサーティブトレーニングである。筆者である3名は、実際にアサーティブトレーニングを受講し、その有用性を実感するとともに、このトレーニングを学生たちに受講する機会をつくりたいと考え、実際に講座を開催し、その効果に関する調査を行った。以下はその結果である。

## 参考文献

- 1 福重清「若者の友人関係はどうなっているのか」（浅野智彦編『検証・若者の変貌』勁草書房、2006年）p.118-119。
- 2 <http://www.g-shiendb.jasso.go.jp/gsdb/main/tmp/contents/ab00141.html>（独立行政法人日本学生支援機構 学生支援情報データベース）、最終アクセス日 2008年1月28日。
- 3 福重前掲論文、p.118-122。
- 4 浅野智彦「親密性の新しい形へ」（富田英典・藤村正之編『みんなぼっちの世界』恒星社厚生閣、1999年）
- 5 福重前掲論文、p.121。
- 6 ただし、福重は「選択化論」についても、友人関係の選択化が必ずしも希薄化を否定することにはつながらないのではないかという疑問を呈している。
- 7 福重前掲論文、p.123-125。
- 8 以下、友人関係の選択化とその背景については、同上、p.134-138、p.143-145を参照した。
- 9 同上、p.144。
- 10 同上、p.144-145。
- 11 辻泉「『自由市場化』する友人関係」（岩田考ほか編『若者たちのコミュニケーション・サバイバル』恒星社厚生閣、2006年）p.17-29。
- 12 同上、p.28。
- 13 同上。

## 第3章 大学生へのアサーティブトレーニングの効果測定

### 目的

本研究では、大学生を対象に、アサーティブトレーニングを実施し、その効果を非受講群との比較、および受講群の実施前と後の比較から検証することを目的とした。トレーニングの効果評価指標として、アサーティブマインドスケール、自尊感情尺度、アサーティブチェックリスト、心理的負責感尺度、日本語版Buss-Perry（攻撃性尺度）を用いた。トレーニングを受講することにより、アサーティブな考え方や態度や行動、および自尊感情が向上、心理的負責感や攻撃性の低減が期待される。

### 方法

#### 研究参加者

#### 受講群

2006年9月30日・10月1日、A県内のB大学に特定非営利活動法人アサーティブジャパンから講師を招き、トレーニングを実施した。トレーニン

グの1週間前に受講者29名に対し、調査の目的を説明し、質問紙調査（プリテスト）を実施した。3カ月後、2007年1月第4週から2月第1週にかけて、同受講者にポストテストを実施した。受講者のうち、2日間のトレーニングを終了しなかった人、社会人、20代以上の人、質問紙に回答漏れがあった人を調査対象から除外し、14名を受講群の対象者とした（回答率48.3%）。対象者の全員がB大学の学生である。授業講義の一環として受講した学生と、教員がゼミ学生に直接声をかけたり、チラシを見て関心をもった学生に分かれる。（性別：男性7名・女性7名）、（年齢平均：20.3）、（学年：1年7名・2年3名・3年3名・4年1名）、（学科：地域づくり学科9名・国際交流学科1名・福祉コミュニティ学科4名）。

### 非受講群

2006年10月6日に、同大学の学生75名に対して、一般教養科目の講義時間を利用し、質問紙調査（プリテスト）を実施した。実施にあたって、対象者には大学生活を送るなかでコミュニケーション能力がどれくらい変化するかを測定するという旨を説明した。3カ月後、2007年2月2日、同じ科目の講義時間中にポストテストを実施した。ポストテストに参加してくれた対象者34名のうち、このアンケートを以前受けたことがあるかという設問に、「はい」と回答した20名を非受講群の対象者とした（回答率58.8%）。（性別：男性10名・女性10名）、（年齢平均：20）、（学年：2年18名・3年1名・4年1名）、（学科：社会福祉学科18名・福祉コミュニティ学科2名）。

### アサーティブトレーニングの概要

特定非営利活動法人アサーティブジャパンから講師を招き、2日間のトレーニングを実施した。トレーニングでは、アサーティブな自己表現や、コミュニケーションの知識や技法を実践的なセミナーを通して学び、これまでとは異なる態度や行動様式を身につけることを目的としていた。受講者は、アサーティブネスの定義や権利を学び、グループワークやロールプレイを通して、相手に率直に頼む、「ノー」といって断る、ほめる・ほめられる、自分を愛するなどのテーマに取り組んだ。

### 調査材料

分析に用いた尺度は以下のとおりである。

### アサーティブマインドスケール

清水ら<sup>1</sup>が、海外で使用されているRathus Assertive Schedule (RAS) の日本語版を作成し、信頼性・妥当性を検討した19項目からなる尺度から、「私は、初めて会った人でも話しかけて会話を楽しむ方だ。」「自分の気持ちを率直に表現する方だ。」などの8項目を選び抜き作成した尺度。“全く当てはまらない”（-3点）- “完全に当てはまる”（+3点）の6件法で評定し、得点が高いほどアサーティブな自己表現ができてきていることを示す。

### 自尊感情尺度

ロゼンバーグが<sup>2</sup>作成した自尊感情尺度を星野が邦訳した尺度を用いた。10項目から構成されており、「まったくそう思わない」（1点）- “とてもそう思う”（4点）の4件法で評定し、得点が高いほど自尊感情が高いことを意味する。ここで述べる自尊感情と第1・2章で述べた自己信頼感の定義づけについて検討の余地があるが、本論文では両者を限りなく近い概念として扱うことにしたい。

### アサーティブチェックリスト

特定非営利活動法人アサーティブジャパンが作成した<sup>3</sup>、トレーニングのなかで参加者自身がアサーティブな行動や態度がどれくらい実行できているかを評価する目的で用いられている尺度。「自分の気持ちを適切に表現できる」、「何が必要か自分で決定できる」など16の項目に“できない”（1点）- “できている”（5点）の5件法で評定し、得点が高いほどアサーティブな行動や態度ができてきていることを示す。

### 心理的責任感尺度

グリーンバーグ・ウエストコットの心理的責任感尺度<sup>4</sup>、アイゼンバーガーらの返報主義尺度<sup>5</sup>、マースタインらの交換志向尺度<sup>6</sup>をもとに、相川・吉森が作成した心理的責任感尺度<sup>7</sup>を使用した。18項目の質問に、“全くあてはまらない”（1点）- “非常にあてはまる”（6点）の6件法で評定し、得点が高いほど心理的責任感が大きいことを示す。 $\alpha = .85$ であり、高い内的整合性が示されている。

### 日本語版Buss-Perry（攻撃性尺度）

安藤ら<sup>8</sup>が、バス・ペリーの攻撃性質問紙（B



AQ)<sup>9</sup>をもとに作成した日本語版Buss-Perry(攻撃性尺度)を使用した。情動的側面である「短気」、認知的側面である「敵意」、攻撃性の行動的側面である「身体的攻撃」、および「言語的攻撃」の下位尺度によって構成されている。“まったくあてはまらない”(1点)―“非常によくあてはまる”(5点)の5件法で評定し、得点が高いほど攻撃性が高いことを示す。 $\alpha = .81$ であり、高い内的統合性が示されている。

**結果**

**トレーニング実施前の両群間のデータ比較**

トレーニングを実施する前の受講群と非受講群を比較するために、アサーティブマインドスケール、自尊感情尺度、アサーティブチェックリスト、心理的負責感尺度、日本語版Buss-Perry(攻撃性尺度)のプリテスト得点についてt検定を実施した。本研究のデータ分析には、すべて統計ソフトSPSS 11.0 J for Windowsを用いた。分析の結果、両群間に優位な差は認められなかった(すべて $p > .10$ ) Table1参照

Table1

	非受講群	受講群
人数(n)	20	14
有効回答率(%)	58.8	48.3
初回の平均得点(標準偏差)		
アサーティブマインドスケール	-3.2( 7.2)	-5.5( 6.1)
自尊感情尺度	15.6( 2.4)	15.0( 3.4)
アサーティブチェックリスト	60.0(16.3)	64.6( 6.4)
心理的負責感尺度	73.9( 6.8)	78.1( 9.6)
日本語版BUSS-PERRY(攻撃性尺度)	73.7(12.4)	68.6(15.0)

受講者群と非受講者群間において、男女比をカイ2乗検定で調べたところ有意差は認められなかった。Table2参照

Table3

平均得点(SD)	アサーティブマインドスケール		自尊感情尺度		アサーティブチェックリスト		心理的負責感尺度		日本語版BUSS-PERRY(攻撃性尺度)	
	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目
非受講群	-3.2(7.2)	-3.5(7.8)	15.6(2.4)	15.9(2.3)	60.0(16.3)	58.2(12.3)	73.9(6.8)	72.1(7.6)	73.7(12.4)	77.0(12.9)
受講群	-5.5(6.1)	-0.1(5.0)	15.0(3.4)	15.7(2.4)	64.6( 6.4)	65.5( 9.9)	78.1(9.6)	73.6(8.5)	68.6(15.0)	72.5(10.4)

Table2

	男	女
受講群	7 (50%)	7 (50%)
非受講群	10(50%)	10(50%)

**トレーニングの実施効果の検討**

トレーニングの効果を検証するために、受講群と非受講群の、ポストテスト得点についてt検定を実施した。分析の結果、両群間の全ての尺度に優位な差は認められなかった(すべて $p > .10$ )。

トレーニングの効果を別の角度から検証するために、トレーニング受講群のプリテストとポストテスト得点についてt検定を実施した。その結果、アサーティブマインドスケール(両側検定:  $t(13) = -4.2, p < .01$ )は有意差があった。心理的負責感尺度(両側検定:  $t(13) = 2.3, p < .05$ )も有意差があった。日本語版Buss-Perry(攻撃性尺度)(両側検定:  $t(13) = -1.8, 0.5 < p < .10$ )は有意傾向があった。自尊感情尺度(両側検定:  $t(13) = -0.8, p > .10$ )とアサーティブチェックリスト(両側検定:  $t(13) = -0.3, p > .10$ )は有意差がなかった。Table3参照

非受講群に実施した、すべての尺度のプリテストとポストテスト得点についてt検定を実施した。分析の結果、両群間に優位な差は認められなかった(すべて $p > .10$ )。

**本研究の限界点**

1. サンプル数が少なく、また、大学一校で行った調査であったため、結果を大学生全般に版化できないこと。
2. 対象者の募り方について、通常介入調査と比較して、学生の実状に配慮せざるを得ず、このような対象者の抽出に至らざるを得なかった。が、厳密に言えば、対象者の抽出方法について、選択バイアスが混入したと考えられる。
3. トレーニング後から3カ月後に実施したポストテストまでの間に、対象者に起こった出来事がアンケート結果に影響を与えた可能性を否定できないこと。

## 考察

本研究は、大学生を対象にアサーティブトレーニングを実施し、その効果を非受講群と比較することにより検証することを目的とした。分析結果から、トレーニングを実施することにより、アサーティブマインドや自尊感情が向上する。また、心理的責任感や攻撃性が低減するという効果は認められなかった。しかし、トレーニング受講群の受講前と後のデータ比較からは、アサーティブマインドが向上した。さらに、心理的責任感の低減するという興味深い結果が得られた。一方、予想に反して、攻撃性が増す傾向も見られた。その要因は定かではない。

トレーニングにより、自尊感情が高まると期待していたが、そのような結果が得られなかった。清水ら<sup>10</sup>が看護師を対象に行った調査では、トレーニングから6カ月後に自尊感情が高まるという知見が得られているが、本調査の大学生には同じような効果は認められなかった。自尊感情の向上には、年齢の差や職業観が影響してくるのであろうか。トレーニングによる大学生の自尊感情の向上について、今後も調査が求められる。

本研究において蛇足ではあるが、受講生がポストテストの自由回答欄に記述してくれた回答の一部を紹介したい。「人とのコミュニケーションをとることについて以前よりも気楽に（簡単に）に考えるようになった。」「自分の想いを自分の中だけに溜め込まなくなったような気がします。」「何でもはじめから、できないと決めつけるような所があったが、最近は無理かもしれないがやれる所までやってみようなど、気持ちが向上してきた。」このように自由回答からは、対人関係に余裕が生まれ、自己主張ができるようになり、行動的に変化した様子を読み取れた。このことから、今回実施したアサーティブトレーニングでは、統計上の数字からは読み取れない効果があったと思われる。

一方で、受講者の回答には、「日が経つにつれ、自分の記憶の中からアサーティブはうすれていき、また、オクビョウな自分になっていったと思う。アサーティブのトレーニングは、定期的に訓練することが必要なのではないかと思います。」「また、「アサーティブ的思考が時間が経つと同時にしづらくなった。……（省略）、何度か、このトレーニングは繰り返し意志づける必要性が私にはあるようです。」というように、アサーティブを定着させるためには、継続的なトレーニングの

必要性を訴える声もあった。

このような声から考えられることは、1回のトレーニングでは、長期的なアサーティブの効果を維持させるには限界があると思われる。トレーニング以降もフォローアップする場を提供し続けることが、アサーティブを日常の生活のなかで定着させる糧となるのではなかろうか。清水ら<sup>10</sup>が病院の看護師を対象に行ったトレーニングでは、基礎講座2日間に加えて応用講座2日間、合計4日間行っている。繰り返しトレーニングを行ったことが、受講者にトレーニングの効果があつた要因であるかもしれない。今後の研究の方向性として、トレーニング後にフォローアップ研修を実施し、合わせて縦断的研究を行っていくことが望まれる。

## おわりに

本論文の序章で、入江が述べているように、このプロジェクトは私たちが接している学生たちに自己信頼感をつけて卒業してほしいという願いからアサーティブトレーニングを開講するに至った。第2章で、菅原が、若者たちの自己信頼感が不足しているために、自己を開示することができないと説いている。言い換えれば、自己信頼感の構築が自己表現することの前提となる。

しかし、調査結果からは、その前提が否定されたように思えた。トレーニングから3カ月後、自己責任感の抑制され、アサーティブマインドが高まったのだが、自尊感情/自己信頼感に変化はなかった。自尊感情/自己信頼感が構築されていないにもかかわらず、自己表現が以前よりもなされている。

この結果をどう考えればよいのだろうか、次のような仮説を立ててみた。トレーニングを受けることで、アサーティブな自己表現をするコツは比較的容易につかめる。しかし、自尊感情/自己信頼感を築くには長い道のりが必要なのではないだろうか。

当初、私たちは自己信頼感を築くことで自己表現ができると考えていたが、まったく反対の流れが存在するのかもしれない。つまり、アサーティブな自己表現をすることにより自己信頼感が向上する。トレーニングで学習したアサーティブな自己表現を日常生活のなかで繰り返し実践し続けることで、自信が付き自己信頼感が高まるという流れである。あるいは、そもそも自己信頼感とアサーティブな自己表現はどちらが先というわけではなく、双方向に影響し合いながら向上していく関係

であるのかもしれない。

トレーニングを終了した学生たちの何か吹っ切れたような笑顔が非常に印象的であった。私たちの、アサーティブを学生たちに伝えていくというミッションに大きな意義を感じた瞬間であった。学生たちに灯されたアサーティブの火が永遠に灯るように、これからもこのミッションを継続していきたい。

#### 謝辞

今回調査に協力して頂き、また、私たちにアサーティブの奥深さを教えて頂いている特定非営利活動法人アサーティブジャパン（AJ）代表の森田汐生氏に、今回、学生たちにトレーニングをして頂いたAJトレーナーの中野満知子氏に、研究上の貴重なご助言を頂いた産業医科大学産生研産業精神保健学の清水隆司氏に、トレーニングと調査に参加して頂いた学生の皆様に、感謝申し上げます。

本研究は本学地域総合研究所の特別研究〔2007年度B6〕の研究助成に基づく研究成果である。

#### 参考文献

- 1 清水隆司、森田汐生、竹沢晶子、ほか、「日本語版Rathus assertive Schedule (RAS)の作成と信頼性・妥当性の検討」、産業医科大学雑誌、2003、25(1),p.35-42.
- 2 Rosenberg, M. Society and the adolescent self-image. Princeton Univ. Press. 1965.
- 3 森田汐生、「アサーティブ・トレーニング基礎編」、アサーティブジャパン、アスクヒューマンケア、2002.
- 4 Greenberg, M. S., & Westeoff, D. R. Indebtedness as a mediator to aid. In Fisher. J. D., Nadler, A., & DePaulo, B. M. (Eds.), New directions in helping, Vol 1: Recipient reaction to aid, Academic Press. 1983, p.85-112.
- 5 Eisenberg, R., Cotterell, N., & Marvel, J. Reciprocation ideology. Journal of personality and social psychology. 1987, 53, p743-750.
- 6 Murstein, B. I., Wadlin, R., & Bond, Jr., C. F. The revised exchange-orientation scale. Small group behavior, 1987, 18, p212-223.
- 7 相川充、小森護、心理的負責感尺度作成の試み、社会心理学研究、1995、11、p63-72.
- 8 安藤明人、曾我祥子、山崎勝之、ほか、日本語版Buss-Perry攻撃性質問紙（BAQ）の作成と妥当性、信頼性の検討 心理学研究、1999、70、p384-392.
- 9 Buss, A. H., & Perry, M. The aggression questionnaire. Journal of personality and social psychology, 1992, 63, p452-459.
- 10 Shimizu, T., Kubota, S., Mishima, N., & Nagata, S. Relationship between self-esteem and assertive training among Japanese hospital nurses: A pilot study. J occup health. 2004, 46, p296-298.