

# 大学生に対するアサーション・トレーニング

## Assertion training for university students

堀 菜摘・宮本正一

(北方町立北方西小学校・岐阜大学教育学部)

Natsumi HORI and Masakazu MIYAMOTO

(West Kitagata Elementary School ; Gifu University)

本研究では、大学生を対象に短期間でアサーション・トレーニングを実施し、アサーション、他者配慮、およびストレスコーピングへの効果を検討した。トレーニングの結果、短期間であっても、トレーニング前と比較してトレーニング後は、アサーティブになることが示された。さらに、トレーニングによって対人ストレスコーピングが、ネガティブなものからポジティブなものへ変化する傾向にあることが示された。しかし、トレーニングは他者配慮へ影響を及ぼさないことが示唆された。最後に、本研究の結果をふまえて、アサーション・トレーニングの今後の展望を示した。

**キーワード：**アサーション・トレーニング (assertion training), ストレスコーピング (stress coping), 他者配慮 (consideration for others)

### 問題と目的

青年期は親から自立しようとし、友人との間に情緒的な繋がりを求めるようになる。特に、大学生は企業従業員や中学生・高校生とは異なり、学部・学科、ゼミ、サークル、アルバイト先、それ以外の友人関係、家族など、さまざまな所属場面を持つとともに、自由な立場にあるため、一定の箇所のみ所属し続けなければならない状況にはない。そのため、新しく出会った人たちと知り合いになり、友人になること、頼りになる仲間を見つけること、自分にとって居心地よく感じられる人間関係の場を見つけることなどが、大学生の課題の一つとなる (宮下・小松・溝口, 2012)。しかし近年、青年のコミュニケーション不全、人間関係の希薄化が話題にされる。青年は、友人と表面的で互いにあまり踏み込まない関係を形成するということが指摘されている (岡田, 1995)。また、青年は友人との間に表面的な楽しさを追求する関係と同時に、親密で内面を開示するような関係をも求めている (岡田, 1999)。現代青年は、友人との間に自

己開示を求めているながらも、円滑な人間関係に重点を置いているため、葛藤を避けるため自己主張しない傾向にある、と考えられる。

つまり、現代青年の特徴として、他者に対して配慮したり、遠慮したりして、他者との対立を避ける傾向がある。対立を避けるということは、話し合うことによって傷つくことを恐れ、その後の関係に悪影響を及ぼすことを不安視することからきているのではないかと考えられる。そして、他者に対して自分が言いたいことを我慢する。これは、橋本 (1997) の対人ストレスイベント分類における、「対人磨耗」(日常のコミュニケーションで頻繁に起こる、社会規範からさほど逸脱したものではないが、配慮や気疲れを伴う対人関係がストレスをかける) と一致すると考えられる。現代青年は、対人場面で配慮や気疲れによるストレスが生じる傾向が強くなっている。

苦手な人と会話をしたり、他者の愚痴につきあったりすることは、通常の社会生活を営む上ではある程度やむをえないことであるため、対人磨耗は不可避である。したがって、その生起

を防ぐことを考えるよりも、ストレスが生じた場合の対処について考えた方がより現実的である(橋本, 2008)。また、自己と他者との間で展開される相互作用を適切かつ効果的に行うことが、対人ストレスの有効な予防策となると考えられている(小杉, 2002)。

さらに、社会的スキルの学習不足や能力の低下が指摘されている(柴橋, 2004)。それに伴い、現代の大学生は自己表現方法を、攻撃的な自己表現と非主張的な自己表現の二通りしか知らないこと、相互尊重に基づくアサーションという自己表現スキルを上手く学習していないことが示唆されている(堀川・柴山, 2006)。

これらのことから、大学生は社会的スキルを学習し、ストレスへの対処方略(ストレスコーピング)を適切に身につけることが必要だと考えられる。加藤(2000)によれば、大学生の対人ストレスに対するコーピングは三つに分類される。一つめは、積極的に関係を改善し、より良い関係を築こうと努力する対処方略群である「ポジティブ関係コーピング」、二つめは、関係を放棄・崩壊するような対処方略群である「ネガティブ関係コーピング」、三つめは、対人ストレスを問題視せず、時間が解決するのを待つような対処方略群である「解決先送りコーピング」である。

社会的スキルについては、堀川・柴山(2006)が示唆している「アサーション」が、対人ストレスへの対処に有効に働きかけると考えられる。青年期の重要な発達課題の一つとして、自分もしくは他者のどちらか一方に偏ることなく、自分の気持ちや考えを言葉で表し、相手の発言も受け止めようとする対人関係を築くことが挙げられる。このようなコミュニケーションの一つが「アサーション」である。平木(2009)は、アサーションとは、「自分も相手も大切にしたい、率直な自己表現やコミュニケーション」であるとしている。Alberti & Emmons(1990 菅沼・ハーシャル訳, 1994)は、「アサーティブ行動は、平等な人間関係を促進する。これにより、自分が自分のために行動し、あまりびくびくせずに覚悟を決められるようになる。さらには、自分の感情を無理なく素直に表現し、人の権利を侵

害することなしに、自分の権利を行使できるようになる」と述べている。また、園田(2002)はアサーションについて「相互尊重の精神で行うコミュニケーション、あるいは、その精神で行おうとする、その人・その子なりの自己表現」とまとめている。

平木(2009)の定義に代表されるように、アサーションには「自己尊重」と「他者尊重」という二つの軸がある。しかし、従来のアサーションの研究では、「自己尊重」に焦点を当て、「他者尊重」の側面を考慮しているものは少ない(用松・坂中, 2004)。江口・濱口(2009)は、自分が自己表明する際の他者への配慮を「他者との相互作用の中で、自己の考えや感情を表明するような場面で、自己表明によって相手の感情・考え・正当な権利を損なわないよう図る愛他的動機に基づく心的努力」と定義している。適切な自己主張できない大学生において、自己表明する際の他者への配慮を学ぶことは、重要な課題であると考えられる。

また、アサーションのスキルを向上させるプログラムとして「アサーション・トレーニング」がある。自己を知り、それを適切な方法で他者に対し表現できるようにすることを学ぶ。そのため、アサーション・トレーニングは、対人ストレスを感じた時に、一人で抱え込み非主張的になったり、逆に攻撃的に発散したりするのではなく、相手に積極的に関わるという対処をできるようにすることに貢献しうると考えられる。

そこで本研究では、大学生を対象に、ストレスを感じやすい人間関係への対処方法の改善を考えるために、以下2点について検討することを目的とする。第一に、アサーションと対人ストレスコーピング、及び他者への配慮の関連を検討する(研究1)。そして第二に、アサーション・トレーニングによる、対人ストレスコーピング・他者への配慮の効果を検討する(研究2)。

なお、本研究における対人ストレスコーピングについては、「ポジティブ関係コーピング」、「ネガティブ関係コーピング」、「解決先送りコーピング」という三つの因子を見出した加藤(2000)の尺度因子を基に検討する。

研究 1

表 1 各下位尺度の平均値と標準偏差

仮説

1. アサーションスキルが高いほど他者配慮の程度も高く、アサーションスキルが低いほど他者配慮の程度も低い。
2. アサーションスキルが高いほどポジティブ関係コーピングを用い、アサーションスキルが低いほどネガティブ関係コーピングや解決先送りコーピングを用いる。
3. 他者配慮の程度が高いほどポジティブ関係コーピングを用い、他者配慮の程度が低いほどネガティブ関係コーピングを用いる。

方法

**調査協力者** 中部地方の大学に通う学生154名 (男性73名, 女性79名, 性別未回答 2名)

**調査期間** 2012年10月

**手続き** 質問紙調査を個別依頼により実施した。質問紙は以下の3つの尺度を用いた。

- 他者配慮尺度 (江口・濱口, 2009)
- 青年用アサーション尺度(玉瀬・越智・才能・石川, 2001)
- 大学生用対人ストレスコーピング尺度 (加藤, 2000)

結果

調査協力者154名のうち、回答に不備のある4名を除いた150名を分析対象とした。

因子分析により、他者配慮尺度から一因子、青年用アサーション尺度から「説得交渉」、「関係形成」の二因子、大学生用対人ストレスコーピング尺度から「ポジティブ関係コーピング」、「解決先送りコーピング」、「ネガティブ関係コーピング」の三因子が得られた。各下位尺度、およびアサーションの平均値と標準偏差を表1に示す。いずれの下位尺度においても、男女差は認められなかった。

|              |    | 人数  | 平均値  | 標準偏差 |
|--------------|----|-----|------|------|
| 他者配慮         | 男性 | 71  | 3.89 | 0.73 |
|              | 女性 | 76  | 4.08 | 0.51 |
|              | 合計 | 148 | 3.98 | 0.63 |
| アサーション       | 男性 | 71  | 3.26 | 0.49 |
|              | 女性 | 75  | 3.28 | 0.49 |
|              | 合計 | 146 | 3.27 | 0.49 |
| 説得交渉         | 男性 | 71  | 3.04 | 0.66 |
|              | 女性 | 76  | 3.03 | 0.54 |
|              | 合計 | 147 | 3.04 | 0.60 |
| 関係形成         | 男性 | 71  | 3.50 | 0.57 |
|              | 女性 | 77  | 3.56 | 0.63 |
|              | 合計 | 149 | 3.53 | 0.60 |
| ポジティブ関係コーピング | 男性 | 68  | 2.63 | 0.53 |
|              | 女性 | 76  | 2.50 | 0.59 |
|              | 合計 | 145 | 2.56 | 0.56 |
| 解決先送りコーピング   | 男性 | 70  | 2.51 | 0.63 |
|              | 女性 | 78  | 2.34 | 0.65 |
|              | 合計 | 149 | 2.42 | 0.64 |
| ネガティブ関係コーピング | 男性 | 71  | 2.22 | 0.59 |
|              | 女性 | 78  | 2.09 | 0.64 |
|              | 合計 | 150 | 2.15 | 0.62 |

次に、各因子の相互関連性を検討するため、各尺度得点の相関係数（ピアソン相関）を算出した。アサーションと他者配慮の間に有意な相関はみられなかったが ( $r=-.06, n.s.$ )、アサーションの下位尺度である説得交渉と他者配慮の間に有意な弱い負の相関が ( $r=-.26, p<.01$ )、関係形成と他者配慮の間に有意な弱い正の相関がみられた ( $r=.20, p<.05$ )。

アサーションと対人ストレスコーピングについては、関係形成とポジティブ関係コーピングの間に有意な中程度の正の相関がみられたが ( $r=.44, p<.01$ )、解決先送りコーピング ( $r=.07, n.s.$ )、及びネガティブ関係コーピングとの間には有意な相関がみられなかった ( $r=.12, n.s.$ )。また、説得交渉とは、ポジティブ関係コーピング、解決先送りコーピング、ネガティブ関係コーピングのいずれのコーピングにおいても、有意な相関がみられなかった (それぞれ  $r_s=.07, -.02, .12, n.s.$ )。

他者配慮と対人ストレスコーピングについては、他者配慮とポジティブ関係コーピングに有

意な中程度の正の相関がみられたが ( $r=.44, p<.01$ ), 解決先送りコーピング ( $r=-.16, n.s.$ ), ネガティブ関係コーピングとの間には有意な相関がみられなかった ( $r=-.04, n.s.$ )。

### 考察

仮説1について、仮説は支持されず、アサーションと他者配慮に関連はほぼないことが明らかとなった。しかし、説得交渉場面では他者配慮をさほど行わず、関係形成場面で他者配慮を行っていることが示唆された。大学生は、その場かぎりの相手に対するマニュアル的な行動を得意としている(後藤・大坊, 2003)。その場かぎりの相手への行動は説得交渉場面で多く起こると考えられ、そのため他者への配慮をあまりすることがないと考えられる。

仮説2は、前半のみ支持された。アサーティブな人、特に関係形成についてのアサーションスキルを保持している人ほど、ストレスを感じた時に相手に積極的に関わろうとする傾向がある。しかし、アサーションスキルの保持が、ネガティブコーピングや解決先送りコーピングを減少させる傾向にはないと考えられる。ポジティブ関係コーピングは、相手との関係を改善・維持するコーピングである(加藤, 2000)。そのため、関係形成についてのアサーションの影響を受けると考えられる。

仮説3は、前半のみ支持された。他者へ配慮する人ほど、ストレスを感じた時に相手に積極的に関わろうとする傾向がある。しかし、他者配慮は消極的なストレスコーピングには影響していないと考えられる。

## 研究2

### 仮説

1. トレーニング前と比較しトレーニング後は、アサーティブになる。
2. トレーニング前と比較しトレーニング後は、他者配慮を多く行うようになる。
3. トレーニング前と比較しトレーニング後は、ポジティブ関係コーピングを多く用いるようになる。

### 方法

**トレーニング参加者** 岐阜大学に通う学生21名(男性6名, 女性15名)

**実施期間** 2012年10月に、週に1回90分, 3週続けて実施した。

**手続き** 参加者21名を5グループに分けて、アサーション・トレーニングを実施した。トレーニングの開始前と終了直後の計2回, 参加者に質問紙調査を行った。なお、質問紙は研究1と同様のものを用いた。

**アサーション・トレーニングの内容** 本研究で用いたトレーニングプログラムは、Alberti & Emmons (1990 菅沼・ハーシャル訳, 1994), Chenevert (1988 藤田・杉野訳, 1994), 平木(2009)を参考に作成した。トレーニングの各プログラムの概要を表2に示す。

トレーニングは3回行われた。第1回目には、アイスブレイクと講義が行われた。なお、トレーニング開始前に、本研究の質問紙への回答を行った。アイスブレイクは、自己紹介ゲームやアイコンタクトでコミュニケーションをとることが20分間で実施された。参加者の緊張を和らげ、その後のトレーニングを円滑に進められる雰囲気をつくることが目的であった。

講義は、平木(2009)を参考とした内容であり、50分間行われた。はじめに「アサーションとは」という題目で、攻撃的・非主張的・アサーティブという三つの自己表現方法を対比し、アサーションの概念を示した。参加者は、ワークシートを用い、設定された場面における三つの自己表現を考え、交流した。ここではアサーションとは何かを捉えることを目的とした。また、アサーション度チェックリストにより、参加者が日頃どれほどアサーティブな行動をとっているか、自己確認をした。

次に「人権としてのアサーション」という題目で、人は五つのアサーション権を持っていることを説明した。五つのアサーション権とは、「誰からも尊重され、大切にしてもらふ権利」、「自分の行動を決め、それを表現し、その結果について責任をもつ権利」、「過ちをし、それに責任をもつ権利」、「支払いに見合ったものを得る権利」、「自己主張をしない権利」である。

表2 アサーション・トレーニングの概要

| 回 | プログラム名          | 内容   |
|---|-----------------|--|
| 1 | アイス<br>ブレイク     | 初対面の他者と、自己紹介ゲームやアイコンタクトでコミュニケーションをとり、緊張をほぐす。   |
|   | 講義              | 「アサーションとは」「人権としてのアサーション」「考え方をアサーティブにする」「言語のアサーション」「非言語のアサーション」について、講義や意見交流を通して学ぶ。<br>また、自己のアサーション度について振り返る。                        |
| 2 | ロール<br>プレイ<br>1 | 4つの場面(「釣銭の不足」「仕事上の失敗」「説明を求める」「興味のない人から言い寄られたら)」について、自己の気持ち、自己の対応、アサーティブな対応をそれぞれ考え、ロールプレイを行う。その後、ロールプレイを行った感想や、ロールプレイを見た感想や意見を交流する。 |
|   | ロール<br>プレイ<br>2 | 「仕事を断る」場面について、アサーティブな対応のロールプレイを行う。その後、ロールプレイを行った感想や、ロールプレイを見た感想や意見を交流する。   |
| 3 | 日常生活の振り返り       | 自己の生活を振り返り、アサーティブな行動ができた場面について交流する。他者の話を聴き、良かった点についてコメントをする。   |

その後、「考え方をアサーティブにする」という題目で、非合理的な思い込みを合理的な考えにすることの大切さや、その方法を説明した。参加者はワークシートを用い、合理的な考え方をを行う練習、および意見交流をした。

さらに、「言語のアサーション」「非言語のアサーション」という題目で、アサーティブな自己表現について示した。参加者はワークシートを用い、「Iメッセージ」を使う練習をした。Iメッセージとは、「私」を主語とした表現であり、発言の際にIメッセージを使用することで、自分の気持ちを明確化することができる。講義後、アサーション・トレーニングのねらいは、アサー

ティブな行動や考え方ができるようになることであると目的を明確化した。

第2回目には、ロールプレイを実施した。設定された「釣銭の不足」「仕事上の失敗」「説明を求める」「興味のない人から言い寄られたら」という場面の各々について、ワークシートを用いてアサーティブな表現を考え、ロールプレイを行った。ワークシートでは、設定場面に直面した時の自分の気持ち、自分だったらどのような対応をするか、アサーティブな人だったらどのような対応をするか、の三つを考えた。自分の対応とアサーティブな人の対応を比較し、参加者自身がどのようなスキルが不足しているのかに気づき、目標を見出すことが目的であった。ロールプレイは、参加者でペアを組み、交替で行った。ロールプレイを行った後、ロールプレイを行った感想や、ロールプレイを見て感じたことの交流をした。各場面、20分間で実施された。

第3回目には、ロールプレイと、日常生活の振り返りが実施された。アサーティブな行動を実践形式で練習することが目的であったため、第2回目とは異なり、ワークシートの使用はなかった。ロールプレイの手続きは、第2回目と同様であり、20分間で行われた。次に、ワークシートで、日常生活でアサーティブな行動ができた場面を振り返り、交流をした。日常生活の振り返りは40分間で行われた。交流の際、参加者同士で良かった点についてフィードバックをした。他者の肯定的な面を見つけることは、アサーティブ行動につながるためである。以上のトレーニングが終了した後、質問紙の回答を行った。

## 結果

トレーニング参加者21名のうち、アサーション・トレーニングの全プログラムに参加した19名(男性6名、女性13名)を分析対象とした。

トレーニング効果を検討するため、トレーニング開始時、終了時の各下位尺度得点について、対応のあるt検定を行った。その結果、アサーションの下位尺度である説得交渉 ( $t(18)=3.02, p<.01$ )、関係形成 ( $t(18)=-2.32, p<.05$ )、対人スト

レスコーピングの下位尺度であるポジティブ関係コーピング ( $t(18)=2.15, p<.05$ ) で、トレーニング前後において有意な変化がみられた。 $t$ 検定の結果を表3に、トレーニング前後の得点の変化を各項目毎に図1～図6に示す。

表3 トレーニング前後差

|              | 開始前  |      | 終了時  |      | t 値    |
|--------------|------|------|------|------|--------|
|              | 平均値  | 標準偏差 | 平均値  | 標準偏差 |        |
| アサーション       | 2.93 | 0.35 | 3.23 | 0.46 | 3.27** |
| 説得交渉         | 2.50 | 0.45 | 2.89 | 0.56 | 3.02** |
| 関係形成         | 3.44 | 0.37 | 3.64 | 0.39 | 2.32*  |
| 他者配慮         | 4.20 | 0.32 | 4.30 | 0.27 | 1.35   |
| ポジティブ関係コーピング | 2.55 | 0.42 | 2.79 | 0.48 | 2.15*  |
| 解決先送りコーピング   | 2.26 | 0.65 | 2.42 | 0.62 | 1.79   |
| ネガティブ関係コーピング | 2.17 | 0.56 | 2.04 | 0.51 | 1.29   |

\*\* $p<.01, *p<.05$

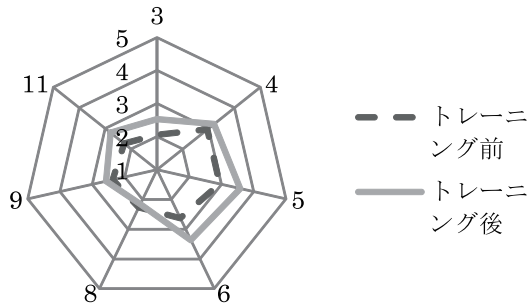


図1 説得交渉におけるトレーニング前後得点

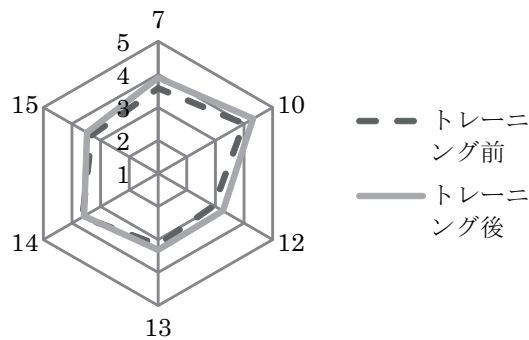


図2 関係形成におけるトレーニング前後得点

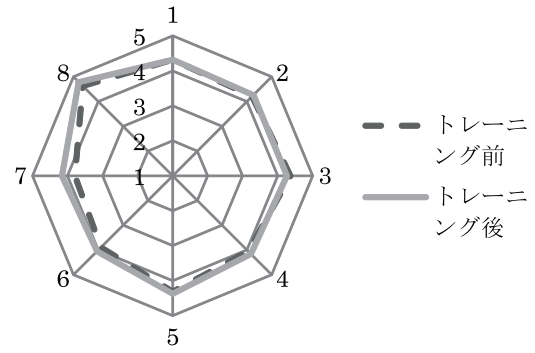


図3 他者配慮におけるトレーニング前後得点

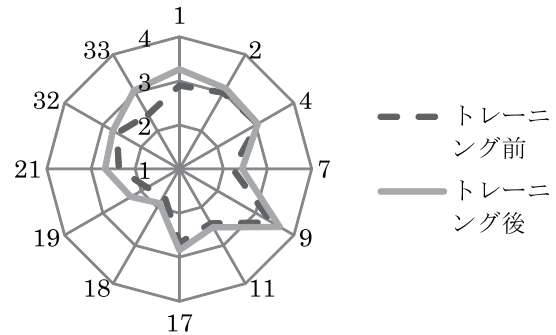


図4 ポジティブ関係コーピングにおけるトレーニング前後得点

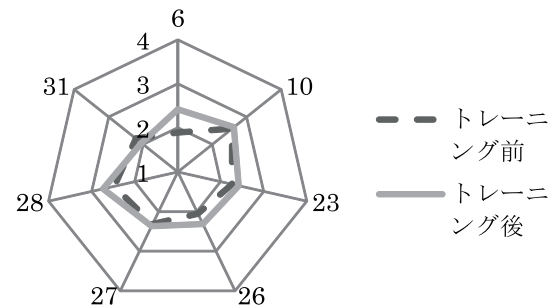


図5 解決先送りコーピングにおけるトレーニング前後得点

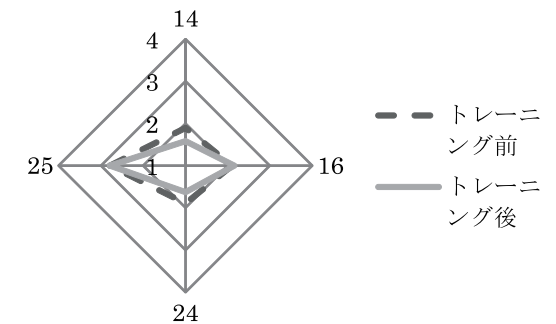


図6 ネガティブ関係コーピングにおけるトレーニング前後得点

表 4 有意差のみられた質問項目

|       | 質問項目                                 | 開始前  |      | 終了時  |      | t 値    |
|-------|--------------------------------------|------|------|------|------|--------|
|       |                                      | 平均値  | 標準偏差 | 平均値  | 標準偏差 |        |
| 2-5.  | 友達に頼み事をしたい時には率直に言う。                  | 2.95 | 0.78 | 3.58 | 0.77 | 3.62** |
| 2-6.  | 友達の都合を一方向的に押しつけられた時は断る。              | 2.63 | 0.68 | 3.37 | 1.01 | 3.68** |
| 2-11. | 大事な話の途中で口をはさまれたら、話が終わるまで待ってくれるように言う。 | 2.26 | 0.87 | 2.79 | 1.03 | 2.25*  |
| 3-1.  | 自分のことを見つめ直している。                      | 2.89 | 0.66 | 3.26 | 0.65 | 2.11*  |
| 3-6.  | あまり考えないようにしている。                      | 1.89 | 0.88 | 2.42 | 1.12 | 2.38*  |
| 3-33. | 友人などに相談している。                         | 2.42 | 0.90 | 3.05 | 0.78 | 2.72*  |

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

表 5 有意傾向のみられた質問項目

| 項目番号  | 質問項目                         | 開始前  |      | 終了時  |      | t 値  |
|-------|------------------------------|------|------|------|------|------|
|       |                              | 平均値  | 標準偏差 | 平均値  | 標準偏差 |      |
| 2-3.  | 勉強をしている時に隣で騒いでいる人がいても何も言わない。 | 2.05 | 0.52 | 2.53 | 0.77 | 2.02 |
| 3-14. | 表面上の付き合いをするようにしている。          | 1.89 | 0.81 | 1.58 | 0.69 | 2.05 |
| 3-21. | 人間として成長したと思っている。             | 2.37 | 0.90 | 2.68 | 1.00 | 2.05 |
| 3-24. | 話をしないようにしている。                | 1.89 | 0.81 | 1.63 | 0.76 | 2.04 |

また、各尺度の質問項目において、対応のある  $t$  検定を行った。結果を表 4, 5 に示す。

アサーション尺度では、説得交渉に関する 3 項目において、トレーニング前よりもトレーニング後の得点が有意に高く、説得交渉に関する 1 項目において、トレーニング前後の得点の変化に有意な傾向がみられた。

対人ストレスコーピング尺度では、ポジティブ関係コーピングに関する 2 項目、解決先送りコーピングに関する 1 項目において、トレーニング前よりもトレーニング後の得点が有意に高かった。また、ポジティブ関係コーピングに関する 1 項目、ネガティブ関係コーピングに関する 2 項目において、トレーニング前後の得点の変化に有意な傾向がみられた。

### 考察

仮説 1 について、仮説は支持された。短期間の通い形式で行われるアサーション・トレーニ

ングによって、アサーションスキルを学ぶことは可能であった。また、アサーション・トレーニングは、特に説得交渉場面において、アサーティブな振る舞いを促進することに有効であると考えられる。

仮説 2 について、仮説は支持されなかった。他者配慮とアサーションはある程度独立なものであると考えられる。あるいは、参加者のトレーニング開始時の他者配慮得点が高かったため、トレーニングによって有意な変化が得られなかったと考えられる。

渡部 (2009) によれば、アサーション・トレーニングを行う際には、他者に配慮してばかりいることが、かえって自身の不適応をもたらすことを示す必要があり、「他者配慮」については過剰にならないように配慮することが必要である。他者に気を遣い、自己主張しない傾向にある大学生は、「自己主張における他者配慮」をすでに行っていると考えられる。

仮説3について、仮説は支持された。対人ストレス場面で、相手に積極的に関わるコーピングを用いることを促進するために、アサーション・トレーニングは有効であると考えられる。

また、解決先送りコーピングに関する1項目において、トレーニング前よりもトレーニング後の得点が高かった。実施したアサーション・トレーニングには、「自己主張しない権利もある」ことを学ぶセッションが含まれていた。自己主張が身の危険や時間のロスとなる場合、自分の責任で自己主張しないと判断することは、アサーションの一つである(平木, 2009)。そのため、解決先送りコーピングにはアサーションの側面もあり、トレーニング後に解決先送りコーピングが増加する傾向にあるのであろう。

さらに、アサーション・トレーニングは、ネガティブ関係コーピングを減少させる効果がありうることを示唆される。

**行動観察から** トレーニング参加者の1名について検討する。ワークシートへの記述から、当参加者は非主張的であることがうかがえた。第1回目では、トレーニングでの意見交流時には、小さな声で、うつむき加減に、言葉を途切れ途切れにしながら発表をしていた。ワークシートの「アサーティブ」について考える欄には、記述することができないこともあった。

第2回目には、1回目よりもグループ活動に慣れた様子で、グループの仲間と交流ができていた。ワークシートの「アサーティブな言葉や行動を考えてみましょう。」という欄には、1行程度の記述ができるようになった。「グループの人の意見を聴いて思ったこと」の欄には、グループ交流で学んだことが3行程度で記述されていた。

第3回目には、ロールプレイを行った際、相手と向き合って話をすることができていた。声の大きさについても、第1回目と比較し大きくなっており、自己表現に自信がついてきた様子であった。

以上の観察より、アサーション・トレーニングは効果があったと考えられる。また、アサーション・トレーニングにおいて、グループ学習

が有効であると考えられる。

## 総合考察

平木(2009)は、アサーション・トレーニングは「理論編」と「実習編」の二部で構成されるとしている。「理論編」では、講義とグループ学習を約12時間実施し、アサーション全般について学ぶ。「実習編」では、各参加メンバーの苦手な自己表現の場面や、改善したい自己表現などについて、ロールプレイを中心に、約15時間で実践的な訓練をする。

本研究では、「理論編」を90分実施し、「実習編」を180分実施した。また、実習編のロールプレイ課題は、研究者が設定した場面について行い、参加者自身の日常生活上の課題について練習するものではなかった。実施時間、およびロールプレイ課題において、平木(2009)の示すアサーション・トレーニングと本研究とに差異があった。

本研究は、平木(2009)の示すアサーション・トレーニングの実施時間よりもはるかに短時間で行われたが、アサーションスキルを向上させることができることを見出した。この点で、本研究はアサーション・トレーニングのプログラムを考える上で意義のあることと考えられる。

また、本研究において、他者配慮得点は高い値を示していた。これは、大学生が他者に配慮しすぎる傾向にあることを示唆する。そのため、アサーション・トレーニングを行う際、他者配慮についての示し方を考慮する必要がある。

対人ストレスコーピングにおいては、アサーション・トレーニングによって、対人ストレスコーピングが、ネガティブなものからポジティブなものへ変化する傾向にあることが明らかとなった。これより、ストレス場面でストレス反応を減少させる対処を促進することに、アサーション・トレーニングは有効であると考えられる。ストレスを感じやすい人間関係の中にある大学生にアサーション・トレーニングを実施することは、意義のあることと考えられる。

最後に、本研究の問題点と今後の課題について述べる。はじめに、対象の問題を挙げる。他



者配慮や対人ストレスコーピングについては、多くの研究で性差が認められている。しかしながら本研究では、トレーニング参加者の人数が非常に少なく、男女で人数のばらつきもあり、十分な検討を行うことができなかった。今後はより多くの人を対象とし、調査を行う必要がある。また、今回得られた知見が、異なる発達段階においても認められる現象であるか、検討する必要がある。

次に、アサーション・トレーニングのプログラムについての問題が挙げられる。本研究のトレーニングは、平木 (2009) のトレーニングプログラムよりも短期間で行われたため、トレーニング時間と効果の関連を検討する必要がある。また、どのような要因が他者配慮や対人ストレスコーピングを促進・抑制するかを検討し、トレーニング効果を向上させるプログラムを作成する必要がある。

さらに、アサーション・トレーニングの参加者から、「メールでアサーティブな表現をするのは難しい」という意見が挙げられた。電子メディアによるコミュニケーションが盛んである現代、電子メールなどを通じた1対1のやりとりだけでなく、ブログやソーシャル・ネットワーキング・サービス (SNS) などのインターネット上の電子コミュニティでの自己表現や他者との交流がなされている。足立・高田・雄山・松本 (2003) によると、大学生にとって、携帯電話は単なる情報伝達手段ではなく、最も身近なコミュニケーションメディアであること、携帯メールによる文字コミュニケーションは同世代の対人関係の絆や依存意識を高めるものとして機能していること、等の結果が見出された。そのため、アサーション・トレーニングに、電子メディア上でのアサーティブな表現を考えるプログラムを加えていく必要があると考えられる。

### 引用文献

- 足立由美・高田茂樹・雄山真弓・松本和雄 (2003). 携帯電話コミュニケーションから見た大学生の対人関係 教育学科研究年報 (関西学院大学), 29, 7-14.
- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (1990). *Your perfect right—A guide to assertive living.*— 6th ed. San Luis Obispo, California: Impact Publishers.
- (アルベルティ, R. E.・エモンズ, M. L. 菅沼憲治・ハーシャル, M. (訳) (1994). 自己主張 (アサーティブネス) トレーニング——人に操られず人を操らず—— 東京図書)
- Chenevert, M. (1988). *STAT—Special techniques in assertiveness training for women in the health professions.*— 3<sup>rd</sup> ed. St. Louis: Mosby Year Book.
- (シェネバート, M. 藤田敬一郎・杉野元子 (訳) (1994). ナースのためのアサーティブ・トレーニング——さわやかに自分を主張する法—— 医学書院)
- 江口めぐみ・濱口佳和 (2009). 児童の主張における「他者配慮」尺度の作成および主張性の類型化の試み カウンセリング研究, 42, 256-266.
- 後藤学・大坊郁夫 (2003). 大学生はどんな対人場面を苦手とし、得意とするのか?——コミュニケーション場面に関する自由記述と社会的スキルとの関連—— 対人社会心理学研究, 3, 57-63.
- 橋本剛 (1997). 大学生における対人ストレスイベント分類の試み 社会心理学研究, 13, 64-75.
- 橋本剛 (2008). 大学生のためのソーシャルスキル サイエンス社
- 平木典子 (2009). アサーション・トレーニング—さわやかな「自己表現」のために 金子書房
- 堀川徳子・柴山謙二 (2006). 現代の大学生に対するアサーション・トレーニングの効果について 熊本大学教育学部紀要 人文学科, 55, 73-83.
- 加藤司 (2000). 大学生用対人ストレスコーピング尺度の作成 教育心理学研究, 48, 225-234.
- 小杉正太郎 (編著) (2002). ストレス心理学——個人差のプロセスとコーピング—— 川島書店
- 宮下一博・小松貴弘・溝口剛 (2012). 大学生の心の成熟と転落を左右する対人関係の持ち方——そのメカニズムとコミュニケーションのあり方—— あいり出版
- 用松敏子・坂中正義 (2004). 日本におけるアサーション研究に関する展望 福岡教育大学紀要, 53, 219-226.
- 岡田努 (1995). 現代大学生の友人関係と自己像・友人像に関する考察 教育心理学研究, 43, 354-363.
- 岡田努 (1999). 現代大学生の認知された友人関係と自己意識の関連について 教育心理学研究, 47, 432-439.

- 柴橋祐子 (2004). 青年期の友人関係における「自己表明」と「他者の表明を望む気持ち」の心理的要因  
教育心理学研究, 52, 12-23.
- 園田雅代 (2002). 概説：アサーション・トレーニング  
創価大学教育学部論集, 52, 79-90.
- 玉瀬耕治・越智敏洋・才能千景・石川昌代 (2001).  
青年用アサーション尺度の作成と信頼性および妥当性の検討 奈良教育大学紀要, 50, 221-231.
- 渡部麻美 (2009). 高校生における主張性の4要件と精神的適応との関連 心理学研究, 80, 48-53.