

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

堀川 徳子*・柴山 謙二

The Effect of Assertion Training on University Students of Today

Tokuko HORIKAWA and Kenji SHIBAYAMA

(Received October 2, 2006)

The purposes of this paper was to examine the process of assertion training sessions in which the authors structured exercises to adapt to characteristics of university students of today, and also to investigate the effect of the training on them. Several studies suggested university students of today tend to “consider others” and “refrain to avoid opposition” in their interpersonal relationships. Eight university students were encouraged to assert in our training sessions. They could recognize their patterns of actions and thoughts, and could work to develop their forms of expression. Additionally, in analyzing differences between the pretest and the posttest using an “assertive checklist,” significant differences were found in four factors; (1) self-confidence, (2) acceptance, (3) power of refusal, (4) confrontation. This program of assertion training into university students proved effective. The authors suggested that this assertion training became not only a training of expression but also a training of self-disclosure.

key words : assertion training, university students today, self-disclosure

問 題

青年期は対人関係の質が大きく変わる時期であり、青年は身体的・心理的・社会的変化とともに、それまで保護され依存してきた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。青年は本当の自分を模索し確立するという発達課題に取り組み、もう子どもではないという意識や独自の存在だという意識を持ち始める。発達課題に取り組む中で、確かな自分を見つけるまで、自分の存在に対する不安定感や孤独感を覚える。それを解消するために、友人との間に親密な関係を求め、それぞれの体験を話し合い共有し、互いの悩みや心配事を打ち明け、解決を模索すると言われている。

しかし、現代の青年はこのような特徴が希薄になり、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るようになった(岡田, 1995)。また、岡田(1999)は、青年は友人との間に表面的な楽しさを追及する関係と同時に、親密で内面

を開示するような関係をも求めていると述べている。さらに、佐久間と無藤(2003)は、青年は他者との関係に応じて自己を変化させるということを指摘している。これらのことから、現代の青年は相手に応じて「表面的で楽しさだけを求める友人」にもなり、また「深く親密な関係を築く友人」にもなるように自分を使い分けているのではないかと考えられる。このことは、柴橋(2004)が、青年は高校生になると内省力の高まりや様々な学習を通して、皆それぞれが別の考えを持っているという「人間の個性への気付き」が見られると述べていることも関連していよう。

また、柴崎(2004)は、特に女子では、「配慮・熟慮」が困っていることや辛さを打ち明け合う関係を支える一方で、意見や不満などの率直なやりとりを阻む要因となっていることを示し、そこには、他者との対立を避けようとする感情があることを指摘している。橋本(1997)によると、現代大学生において円滑な人間関係の維持は中心的な課題となっており、「トラブルはできるだけ避ける、人は人、自分は自分で意見・価値観等が違ったら、それについて議論したり自

* 教育学研究科学校教育専攻臨床心理学分野

己主張したりしない」という傾向が指摘されている。その一方で、和田（1993）は、大学生が友人関係に男女ともに真正さ（言いたいことが言い合える、利害関係なく付き合える）を望んでいることをも示した。

これらのことから、筆者らは、現代青年は友人との間で自己開示を求めているながらも、円滑な人間関係を維持することに重点を置いているため、葛藤は避けられた方が良く、自分の意見や不満を言わない方が良いと思っている、と考える。また、自分の考えは述べるが、それに対して反論されたり断られたりして傷つくくらいなら、人に合わせる、自分と相手は違う考えを持っているのだから、自分の意見を言わず葛藤を避け、防衛的になっているとも考える。

つまり、現代青年の対人特徴として、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。対立したくないとの考えは、他者と真剣に話し合うことなどは面倒なことであり、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る。そして、他者に対して配慮や遠慮をし、自分が言いたいことを我慢する。そして、言いたいことを溜め込んで、攻撃的になったり、憎んだりしてしまうことにもなるのだろう。これは、橋本（1997）の言う、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）という事態と一致すると考える。

このような関係に求められるのは、対立を避けて自分の意見を言うのを我慢するのではなく、自分の意見を一方的に押しつけるのでもないコミュニケーションの結び結び方であろう。このコミュニケーションの一つがアサーションである。平木（1993）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。

アサーション・トレーニングとは、アサーションのある一定の順序と方法で学ぶ訓練プログラム（平木、1993）のことである。このトレーニングは理論編と実習編から成り、理論編では、講義・実習・話し合いを通して、アサーションの5つの領域を総合的に理解する。5つの領域とは、①アサーション理論、②自己信頼とアサーション権、③認知上のアサーション、④言語上のアサーション、⑤非言語上のアサーションのことである。実習編では、自分がどのような場面のアサーションをやりたいかを選んで目標を設定し、他の参加者の協力を得ながらロールプレイを行う。

このように、アサーション・トレーニングは、青年が他者と率直に話し合える関係づくりを学ぶ場となる。また、大学生が社会に出た場合、上司や同僚等と向き

合って自分の意見を言う場面も増えるであろうが、その際、必要なスキルとなるという意味でも、アサーション・トレーニングは意義のあるものとなるだろう。

そこで、本研究では、現代大学生の対人特徴を踏まえたアサーション・トレーニングのプログラムを作成し、彼らを対象としてそのプログラムを実施し、プロセスを分析し、効果を検討することを目的とした。

方 法

1. 被験者

被験者はX大学Y学部2年生8名（男子3名、女子5名）とした。8名は、筆者が担当する科目の講義中に、アサーション・トレーニングへの参加希望を募集して集まった大学生である。

2. 時期

実施時期は、2004年11月8日から12月6日までで、5セッションを実施した。効果測定のために、第2回目と第5回目のセッションにおいて、菅沼（1989）作成のアサーティブ・チェックを行った。

3. 材料

1) アサーション・トレーニング・プログラム

本プログラムは平木（1993）によるアサーション・トレーニング（アサーション理論・パターン・DESC法など）を基盤に置き、計5セッションとした。1つのセッションは、①ウォーミングアップ、②活動、③シェアリングの3つの要素で構成した。筆頭著者がプログラムのリーダーを務めた。

①ウォーミングアップは、リラックスして活動を行うために実施した。これは筆者らのグループ・ワークの実践で必ず導入するものであり、参加者が心も身体もリラックスすることで、アサーションしやすい雰囲気を作る目的で行った。内容は、セッション1では「フルーツバスケット」、セッション2および3では「いす取りゲーム」、セッション4および5では「肩もみ」を実施した。

②活動は、アサーション理論について説明し、ペアや小集団での話し合い、ロールプレイなどを行った。活動に当たって、筆者の説明よりも実習や話し合いに重きを置き、実体験として、アサーションが身につくようにプログラムを作成した。

活動終了後には、③ティータイム・シェアリングを行った。ティータイム・シェアリングというのは筆者ら独自の発想で設定したものであり、お茶を飲みながら活動について振り返り、参加者同士が自由に話し合

表1 アサーション・トレーニング・プログラム

	内 容	目 的	資 料
# 1	<ul style="list-style-type: none"> 自己紹介と簡単なエクササイズ ねらいの説明 	<ul style="list-style-type: none"> お互いのことを知る。 リレーションの形成。 緊張をほぐし、自己開示していける雰囲気を作る。 ねらいを説明し、目的を明確にする。 	<ul style="list-style-type: none"> ワークシート① 振り返りシート②
# 2	<ul style="list-style-type: none"> アサーティブ・チェック アサーションとは何か 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の日頃の対応の仕方について知る。 人間関係の取り方について知る。 コミュニケーションの3つのパターンについて学習する。 アサーティブな表現を考える。 	<ul style="list-style-type: none"> アサーティブ・チェックシート ワークシート② 振り返りシート②
# 3	<ul style="list-style-type: none"> 考え方をアサーティブにする アサーション権 問題解決のための台詞作り (DESC) 	<ul style="list-style-type: none"> 言動や感情には、ものの見方や考え方が影響していることを知る。 アサーション権があるということを認識し、自己表現していく自信をつける。 ある状況における、自分の気持ちや考えを明確にし、どのようにして問題を解決していくかを考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ワークシート③ ワークシート④ 振り返りシート③
# 4	<ul style="list-style-type: none"> アサーティブな自己表現を練習する。 	<ul style="list-style-type: none"> DESCの実践。 自分の考えをまとめて、意見を言う練習をする。 相手の意見を聞き、代替案や工夫点を述べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 振り返りシート④
# 5	<ul style="list-style-type: none"> ロールプレイ 心の花束 	<ul style="list-style-type: none"> ロールプレイの具体的なやり方について説明する。 シナリオを作成し、ロールプレイを行う。 演じる人を観察して、自分や他人の言動を客観的にみる。 演じることで、自分以外の立場の気持ちを体験する。 演じた時、感じたこと気づいたことを振り返る。 お互いの良さを認め合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ワークシート⑤ 振り返りシート⑤

うというものである。通常のシェアリングは対話だけであるが、ティータイム・シェアリングでは、お茶を飲みながら語り合うことでリラックスし、自己開示を促し、参加者同士・参加者とリーダーの関係作りをしていくことを目的とした。第4回のティータイム・シェアリングでは、3人一組の小グループでのシェアリングを行った。その理由は、セッション1～3では、話をする人が固定してきていたので、一人一人がたくさん話すことができるようにするためである。そして、小グループでじっくり自分のことについて話す場を設けることで、それが自然なアサーションの練習の場となるようにした。これは参加者の状況やプロセスに応じて場を作り上げていくという著者らの発想に基づくものであり、個人を大切にしつつグループの力を活かし、グループ全体の交流を活性するように場を構成していく、という筆者ら独自の構成の仕方である。

2) 効果測定のための質問紙

本研究では、菅沼 (1989) が作成したアサーティブ・チェックリストを用いた。この尺度は、「正当な権利主張」「自己信頼」「自己開示」「受容性」「断

力」「対決」の6因子からなり、30項目で構成されている。項目に対して、最近の行動を思い描きながら、まったくそうでない (1点) ～かなりそうである (5点) の5件法で回答を求めた。

4. アサーション・トレーニングの手続き

1) プログラム実施前

プログラム実施前に、筆者らで協議し詳細な実施計画を立て、参加者の反応を予測し、逐語のシミュレーションを作成した。実際に、どのような反応が出てくるのかを確かめるために、大学生数人に協力してもらい、シミュレーションを行った。

プログラム実施後には、筆者らはセッションのプロセスを考察し、振り返りを行い、次回のセッションについて協議し、内容を変更したり調整したりした。その際、アドラー心理学のグループ・ワークの観点や発想を加味した。特に、共同体感覚 (個人の能力の発揮、自他の共生、共同、協力、貢献などの総合的な仲間感覚) を熟成することを共同作業の目的に位置づけた。

2) プログラム実施

第2回目からは、準備から片付けまでのセッション全部を含めて、アサーション・トレーニングと捉えた。そこで、準備、プリントの配布、ティータイムの準備、後片付けを、参加者に手伝ってもらったこととした。その目的は、参加者に集団の一員であるという意識を高めるとともに、セッション全体に貢献してもらうことである。セッションの流れは、①ウォーミングアップ、②テーマに関するワークシートを基にした話し合い、③活動、④振り返りシートの記入、⑤ティータイム・シェアリングとした。振り返りシートは、「今日の活動は楽しかったですか?」「今日の活動はあなたのためになりましたか?」「ティータイムの感想」の3つの共通項目と、各セッションに関する項目で構成した。全セッションは、行動観察の補助として、研究アシスタントにVTR撮影してもらった。

セッション2~4にかけてホームワークを設定し、実生活でのアサーションの活用を促し、変化へのきっかけとした。ホームワークは、「アサーティブな自己表現をしよう!」「DESCの実践をしよう!」という内容のもので、月日・行動・その時の気持ちや気づきを自分自身で記録する形式とした。

各セッションの活動内容と目的は、表1の通りである。

セッション2, 3, 5の活動やワークシートは、先行研究(平木, 1993; 夏野・幸, 2000)を参考にし、大学生の現状に合わせて作成した。セッション4では、意見を言う練習として、構成的グループ・エンカウンターエクササイズ「あれこれ討論」(國分, 1997)を参考にした。DESCとは、D (describe): 具体的描写, E (explain, empathize): 説明, 共感, S (specify): 特定の提案, C (choose): 選択することの略であり、DESCの順に問題の解決の台詞作りを行う方法である。セッション5では、古川(2003)の指摘を参照し、著者なりに考え、ユーモアを取り入れたシナリオを作成することとした。

5. 事後面接

アサーション・トレーニングを終えて、自己表現の方法や行動において変化が見られたと感じた被験者2名(女性1名, 男性1名)を対象に、12月15日に一回の構造化面接を行った。時間は30分程度である。この面接の目的は、アサーション・トレーニングに対する率直な意見を聞き、分析の補助とするためである。

- ・アサーション・トレーニングに参加して、どのようなことを感じましたか?
- ・日常生活でアサーションを取り入れていますか?
- ・日常生活でどのような変化がありますか?
- ・自分の自己表現について見直すきっかけになりました

たか?

- ・きっかけになったというのは、どのような点においてですか?
 - ・どのテーマが一番、印象に残っていますか? 理由は?
- など13項目とした。

結 果

1. 各セッションの被験者の全体的反応

1) セッション1

セッション1では、セッションが始まる前から、打ち解けた雰囲気を作ろうとする動きがあり、ウォーミングアップのフルーツバスケットは、戸惑いながらも、それなりに楽しくやっていた。しかし中には、フルーツバスケットをやっても緊張感は取れなかったという意見もあった。

このセッションの主たるエクササイズは、自己紹介であった。参加者は自己紹介カード(出身地、趣味・特技、好きなこと、将来の夢、参加のきっかけなどの項目を書いた紙)を持って円になって座り、一人ずつ自己紹介してもらった。その際、おもちゃのマイクを使ってバトンタッチしていき、活動が楽しくなるよう工夫した。その後、一人一人の「いいなと思ったところ」を3つずつ書いてもらった。次いで、それぞれにそのワークシートを手渡した。自己紹介では、人前で話すことに苦手意識があるようで、緊張した印象だった。自分の印象を書かれたシートをもらって、恥ずかしそうにしていたが、とても嬉しそうにしていた。シェアリングでは、中心となって話を進めていく人が出てきた。

2) セッション2

セッション1の振り返りから、参加者の心理的緊張を解消するために、ウォーミングアップに、身体全体を動かす椅子取りゲーム(参加者全員の椅子を用意している)を取り入れることとした。参加者は第1セッションに比べて緊張した様子はなく、椅子取りゲームでも、全員分の椅子があることで安心し、リラックスして活動に臨んでいた。

活動では、アサーションとは何かを理解する前に、自分が日頃他者に対してどのような対応を取っているか知るためのアサーティブ・チェックを行い、その結果についてペア・チャットを行った。その後、リーダーは自己表現の3つのパターン(攻撃的、非主張的、アサーション)の説明をし、ペアによるロールプレイを行った。ロールプレイでは、積極的に役割になりきっており、参加者の男性を彼氏と捉えるなど、楽し

そうにやっていた。ティータイムの時間には、積極的に話をする人が見られるようになっていた。自分を出しても良いという安心感を持つことができるようになったのであろう。

3) セッション3

ウォーミングアップは2回目の椅子取りゲームということもあって、動く度に笑いが起こり、ゲームが終わった時には、和やかな雰囲気になっていた。セッション3の活動では、リーダーがアサーション権について説明を行い、ペアで意見を交換した。そして、DESC法（アサーションを具体的に実践していく方法；場面の叙述・共感・特定・選択）について説明し、参加者が自分の体験をDESC票に記入し、それを基に、各自ペアでロールプレイを行った。参加者は説明を真剣に聞き、ペア・チャットでも自分の意見をきちんと交換できていた。今回のロールプレイも笑いながら楽しくやっていた。全体で意見を言う時も、以前より緊張感がなく、意見が言いやすい雰囲気になってきていた。そして、DESC法を使うホームワークのシートを渡した。

4) セッション4

セッション4では、ウォーミングアップはリラクゼーション・スキミングを深めるために参加者同士で肩もみを行った。活動では先ずホームワークでやってきたDESCの票を用いてペアでロールプレイを行い、それからあれこれ討論を行った。「あれこれ討論」とは、3人一組を作り、決められたテーマ（旅行するならば、どこへ行きたいか？など）について自分の意見を言ったり、相手の意見を聞いたりする練習をするという構成的グループ・エンカウンターエクササイズの一つである。また、討論の中で「私メッセージ」を使うようにした。あれこれ討論では、テーマとは違った話題の話が繰り返されるグループがあった。また、参加者の中には「それ、いやだ」とか「その意見じゃだめだよ」などと反論を言いたくなる場面もあったようだが、途中のリーダーの教示によって、反論するのではなく別のやり方を試みていた。シェアリングでは、世間話を中心となっているグループもあったが、自分の家族や恋愛についてなど、深い話ができている。全員に発言する機会があったので、いつもより笑い声が響き、会話が途切れることなく、活気あるシェアリングになっていた。

5) セッション5

セッション5では、セッション4と同様に参加者同士で肩もみを行った。随分、活動に慣れてきた様子で、ウォーミングアップでも緊張感がほとんどなくなってきた。活動では先ずシナリオ・ロールプレイを行った。シナリオはアサーションの3パターン（攻撃的、非主

張的、アサーション）を作り、「監督」「演者」「観客」の3つの役割を設けた。シナリオは参加者が2～3人で組みになって作成したが、その作成にあたっては、「状況」「当事者の気持ち」「相手の気持ち」を入れることとした。このシナリオ・ロールプレイでは、ユーモアを一つ取り入れ、人前でロールプレイする抵抗が緩和されるようにした。参加者はシナリオ作成の際も、配役は誰にするとか、どこにユーモアを入れるとか言いながら、楽しそうにシナリオを作成していた。実際のロールプレイでも、役になりきって笑いながら、リラックスしてロールプレイができていた。参加者に監督になってもらったが、その参加者は演者を盛り立てるのがうまく、最初は恥ずかしそうにやっていた人も、思い切ってやることができている。実際、活動中に机を並べたり、グループを作ったりする時にも、自分たちで率先して活動するようになっていた。

最後に、メンバー一人一人に学んだところやいいところを一つ紙に書いて手渡して、全5回を終えた。

6) 準備・後片付けについて

セッション2から、準備と後片付けに協力してもらうこととした。準備では、最初は何をしたらよいのか戸惑った様子で、指示されない限り動かない人もいたが、回を重ねる度に、自分から進んで手伝う人が増えていた。後片付けでは、ティータイムの後ということもあり、世間話をしながら楽しく、和やかな雰囲気の後片付けをしていた。リーダーが指示をしなくても、「これに揃えて机を並べて」などと率先して後片付けをしてくれる参加者も出てきていた。

2. 振り返りシートより

セッション終了後、被験者のセッションについての感想を振り返りシートに記入してもらった。

1) 共通項目

「今日の活動は楽しかったですか」と「今日の活動はあなたのためになりましたか？」の質問に対して、5件法で回答を求めた。活動の楽しさについては各セッションの平均値間に差が見られなかったが、有意義については一要因分散分析の結果、有意差が見られ（ $F = 5.20$, $df = 4$, $P < .01$ ）、第3・第5セッションが他に比べて高得点であることが分かった。

2) 全体の感想

- ・回を重ねるごとに、自己表現ができるようになっていった。アサーティブな表現というものを知って、これまでよりももっと積極的な付き合いができると思う。と言うより、できるよう努力する。
- ・様々な方法を聞いて、実際にやってみてすごくいいなあと思いました。これから生かしていきたいです。5回の活動しかしていないのに、周りの皆と仲良く

なれた気がする。

- ・人の意見を聞くこと、自分の考えをもう一度見つけ直すことで、今まで知らなかった自分や、人の考えを知ることができた。今の自分では、アサーションの考えで自分のことを人に伝えることはまだ難しいかもしれないけれど、努力してみよう!!と思った。
- ・DESCがすごくためになった。日頃から困った時にはノートに書いて活用したいと思った。自分の考えと違う人に会えることは新鮮だと思った。
- ・人間関係が深まっていく過程を見ることができたと思う。自分のことについて話し、相手のことを知ることで、表面的な関わりでなく、しっかり相手の内面をみることができた。

3) 各セッションについての感想

<セッション1>

- ・人の話を聞くのは楽しいと改めて実感したのと同時に、どう聞こうかと考えた。
- ・肯定的な評価を受けることは嬉しい。

<セッション2>

- ・自分が日頃している表現方法以外は、演じることが難しかった。
- ・表現方法を、3つのパターンに分けてあることが新鮮。違う表現を試してみることができてよかった。

<セッション3>

- ・自分には思い込みがあり、そのことでアサーションできていないことに気づいた。
- ・アサーション権があることに驚いた。当たり前のことだけど、改めて知ると、勇気が持てる。
- ・アサーションしなければと気負わなくていいのだなと思った。
- ・DESC法を用いることで、自分の自己表現を客観的にみることができた。
- ・DESCは、状況や自分の気持ちを整理して、行動することができるなと思った。

<セッション4>

- ・自分の考えを話すことができてスッキリした。感じていることや考えていることが明確になった。
- ・「私は…」と言うことで、自分の意見を言っても良いと思え、気が楽になった。
- ・普段の生活で自分について深く考えることはないの、自分以外の意見に流されているのではないかと感じた。自分の意見を見つめてから、行動を起こしたい。
- ・人が自分の意見を聞いてくれているという環境が、自分の意見を表現しやすい環境になっているのではないと思った。

<セッション5>

- ・非主張的の演技では、非主張的になることでうまく

状況が把握できなくなった。

- ・自分の体験していない相手の世界を体験できた。実際にありそうな場面ですごく役立ちそう。
- ・非主張的な自己表現では、自分にも相手にも迷惑をかけるので、避けた方がいいと思った。
- ・アサーションのシナリオは最近の自分の実体験なのだが、主張者が上手に主張できてすごいと思った。アサーションは相手としても主張を聞き入れやすいのかなと思った。
- ・それぞれの状況やテーマがうまく表現されているなと感じた。最後のアサーションのシナリオはためになった。

3. アサーティブ・チェックリストの分析

アサーティブ・チェックリストの各因子において、事前と事後で得点に差が見られたかどうかを、対応のある2つの平均値間の差をt検定で分析した。その結果、トレーニングの事前と事後の間には、自己信頼 ($t = 3.75, df = 1, p < .01$), 受容性 ($t = 2.39, df = 1, p < .05$), 断る力 ($t = 5.14, df = 1, p < .001$), 対決 ($t = 2.05, df = 1, p < .10$) に有意差が見られた。

4. 事後面接

参加者2名(A、B)に対して、12月15日に構造化面接を実施した。時間は30分程度で、事前に用意した13の質問項目に答えてもらった。

事後面接において、参加者Aは自分の自己表現について振り返り、「私メッセージ」を使うことで、主体的であるということ意識し始めたと述べた。また、アサーションという新たな表現方法を学び、さらに人との関わりがうまくなったと述べた。Bは客観的に物事を見るだけでなく、実際に他者に対して自分の気持ちを話し、他人の意見を聞こうとするようになってきたし、一歩踏み込んで人と関わろうとする意志を持つようになったと述べた。

考 察

1. プログラムの内容と展開について

1) セッション1

セッション1では、ウォーミングアップでフルーツバスケットを行った。参加者はこれを楽しく行うことはできたが、一人が真ん中に立って発言しなければならない状況になるために緊張してしまった。初回にフルーツバスケットを行うことは、グループのリラックス状態を作るのには適していなかったと思われる。

活動では自己紹介カードを作り、それに沿って自己紹介することで、自己紹介しやすくなった。今回は自己紹介後に参加メンバーがその人の印象を書いたシートを渡すようにした。これは、自己紹介をするだけのエクササイズより、各自の良さを伝えることを組み込んでいたので、リレーション作りがより効果的になったのであろう。

しかし、自己紹介では、全員の前で急に自己紹介するという状況に戸惑ってしまったようで、緊張してうまく言えなかったという意見が多かった。今後は、全員の前で自己紹介する前に、ペアで自己紹介をするなど、段階を踏むべきである。また、ティータイム・シェアリングでは参加者は活動についてのみならず、授業や友達の話など色々な話を楽しんでいたもので、リーダーとしてはプログラムの初期にはティータイム・シェアリングを活動や学生生活について自由に語り合う場と捉えることとした方が、学生同士が交流するには適していると考えられる。

2) セッション2

セッション1では、リーダーが緊張していることで、被験者も堅くなってしまうので、リーダーもリラックスすることを心がけるようにした。そして、筆者らの協議の結果、セッション2のウォーミングアップでは、セッション1のことを踏まえ、椅子取りゲームを導入した。椅子取りゲームでは、全員の座る場所があるようにすることで安心感を得ることができ、体を動かして触れ合って笑い合うことで、リラックスすることができた。移動後、両隣で握手することで親しみを持つことができた。よって、椅子取りゲームは参加者をリラックスさせ、リレーションを作り、活動に入りやすくさせるという効果があると言える。

3つの自己表現パターンについて説明する前に、アサーティブ・チェックを行うことで、参加者は自分の対応の仕方を振り返ることができ、攻撃的・非主張的・アサーションの3つのどれに自分が当てはまるかということと、自己表現の改善点に気づくきっかけとなった。よって、アサーションを説明するだけでなく、自分の対応を振り返らせることは、よりアサーションの理解を深めると言えよう。

ティータイムは、リーダーにとっても参加者とのリレーション作りにも役立つものであった。お茶やお菓子があることで心も温まり、リラックスするという効果があると考えられる。

3) セッション3

アサーション権を基本的人権と捉えることが難しい参加者が多かった。それは、参加者がこれまで基本的人権について考えたことがなく、理解していないと思われる。そこで、今後はリーダー自身が基本的人権に

ついて理解を深め、参加者に説明する必要がある。また、リーダーがDESC法を事前に説明していても、参加者はDESC法を用いて順序立てて考え、Dの状況を描写する際に、自分の主観を交えて状況を考えてしまう傾向がある。繰り返しDESC法を用いることで、参加者は状況を客観視することができるようになると考えられる。

セッション3を終えて、ティータイム・シェアリングが活動に関係のない雑談ばかりに終始してしまっていることや、発言者が固定してきていることがリーダーには気にかかった。活動について真剣に話し合うことより、楽しい話で盛り上がる傾向が見られた。ティータイム・シェアリングは本来活動について話し合うことを目的としているので、セッション4では、集団としての凝集性を高めるために、シェアリングの仕方の形態を変え、小グループでティータイム・シェアリングを行うこととした。

4) セッション4

あれこれ討論において、話し合う内容がテーマから逸れる場合があった。本研究では、テーマを「これから旅行するならば、どこへ行きたい?」、「ペットを飼うとしたら、犬と猫どちらがいい?」など身近なものをテーマとして選んだ。このようなテーマの場合、意見を述べ合うのではなく、ただの世間話で終わってしまう可能性もある。そこで、グループの話し合いにリーダーが全く関与しないのではなく、常にグループの話し合いを観察し、関与していくことやグループのメンバー構成について考慮することが必要である。

そして、討論の途中で、リーダーが「反論するのではなく、代替案や工夫点を述べることを」勧めた。その際、参加者には「なんて言ったらいいんだろう」「難しいなあ」という発言があり、考えている姿が見られた。そして、それ以後の討論において代替案作りを実践しようと試みていた。途中でリーダーが新しい提案をしたことで、自分の自己主張について振り返り、意識する機会となったと言える。

5) セッション5

本研究のロールプレイにおいて、ユーモアの要素を取り入れたことで、参加者は笑いながら楽しくロールプレイすることができた。ユーモアを交えることで、ロールプレイをすることに抵抗がなくなり、遊び感覚でやることができた。また、他人の前で演じることは恥ずかしい思いをするが、思い切ってロールプレイをやったことで、自分に自信が持てたようであり、参加者の表情がとても生き活きとしていた。ロールプレイをすることで、自分や他人の言動について客観的に見るだけでなく、身体全体を使った自己表現の練習にもなり、ロールプレイをすることができたこと自体が自

己表現への自信となると考えられる。

6) 準備・片付けについて

セッションの準備を参加者が一緒にすることで親近感が湧き、活動に抵抗なく、入っていくことができた。参加者同士、一緒に机を運んだりすることで、グループになじみやすくなると考えられる。準備を一緒にやる時、最初は戸惑っていたが、「手伝いましょうか?」と自ら手伝うことができるようになっていた。このように、参加者が自分から声かけすることは、自分の意思の表明であり、自己表現の一つと捉えることができる。このことから、準備や後片付けを手伝ってもらうことは、自己表現の場の提供とも言える。また、セッション4の後片付けでは、「DESCを使えました」などと、リーダーに感想を述べにくる参加者も出てきた。リーダーに感想を述べることで、DESC法を使うことができたという力の欲求・承認の欲求が働いていると考えられる。このように、後片付けは、参加者の取り組みや実行できたことを勇気づけを行う場ともなったと言える。

7) ワークシートやホームワークシートについて

ワークシートやホームワークシートの作成にあたって、筆者らは十分に協議して、①説明は分かりやすく簡潔にすること、②見やすさの2点に気をつけて作成した。①アサーション理論やアサーション権の説明は、なるべく短くまとめた。説明においては、例を必ず提示し、実際の大学生の生活にあった題材を選んだ。②見やすくするために、文字や表の線を太くしたり、文字の強弱をつけたりした。このようにワークシートの工夫により、参加者は理解が深まり、楽しく活動することができる。このように、ワークシートは参加者の現状や年齢に合わせて作る必要があることが有効であった。

2. 振り返りシートからみたアサーション・トレーニングの効果

「今日の活動はあなたのためになりましたか?」という質問に対して、セッション3と5において、他のセッションに比べ、高得点を得た。セッション3において、このような結果が得られたのは、参加者がDESC法について知ったからだと考えられる。振り返りシートのDESC法を知った感想に、「状況や自分の気持ちを整理して、行動することができるなと思った」「いい方法だと思う」「実践して見たいなと思う」などのように、DESC法に肯定的意見が得られた。セッション5においては、ロールプレイの感想に「非主張的な自己表現では、自分にも相手にも迷惑をかけるので、避けた方がいいと思った」「それぞれの状況やテーマがうまく表現されているなど感じた、最後の

アサーションのシナリオはためになった」とあるところから、自分なりの気づきを得た結果だと考えられる。

セッション3でのアサーション権についての感想に、当然の権利だと思うが、この権利を使うことは難しいという意見も見られた。それは、基本的人権ということについて考えたことがなく、理解していないのではないかと考えられる。それと同時に、「アサーション権があることに驚いた。当たり前なことだけど、改めて知ると、勇気が持てる」「アサーションしなければと気負わなくていいのだなと思った」という意見も見られた。アサーション権について知ることは、心理的な強さとなると考えられる。

セッション4での、あれこれ討論で自分の意見を言ってみての感想に、「自分の考えを話すことができてスッキリした、感じていることや考えていることが明確になった」、「自分の意見をしっかり持っていなかったことに気づいた」とあった。参加者は自分の考えについて話すことで、考えをより明確にできており、自分の状態に気づいたと考えられる。また、「私メッセージ」(私メッセージとは、自分の意見や気持ちを言うとき、頭に「私は」をつけること。頭に「私は」をつけることで、私はどうしたいのかを率直な意見として伝えることができる)について、「『私は…』と言うことで、自分の意見を言っても良いと思え、気が楽になった」とあるように、「私メッセージ」を使うことで、自分の意見を自信を持って言うことができるようになると考えられる。

最後に、全体の感想において、アサーションという自己表現を学んだことにより、それを日常で活かそうとする、もしくは自分の自己表現を変化させようとしている姿勢が見られた。よって、アサーション・トレーニングが参加者の日頃の対人関係や自己表現を見直し、変容させようとしたという意味で、個人の成長に影響をもたらしたと言える。

3. 実生活での実践について

セッション2後の「アサーティブな自己表現をしよう!」というホームワークでは、実生活でアサーションを実践しようとする動きが見られ、攻撃的・非主張的な自己表現になった時、自分の行動を振り返るようになっていた。セッション3と4後の「DESCの実践をしよう!」というホームワークでは、日常の些細なことで、意識してDESC法を使おうとしているところが見られた。よって、ホームワークを行うことはアサーションを日常で取り入れることを促すと言える。

4. 事後面接より

まず、アサーション・トレーニング全体を通して、

面接を行ったAとB両者ともに、アサーション・トレーニングを終えて、「自己表現の幅が広がる」「自分の気持ちを言うことができるようになった」など変化が見られた。それは、まず、DESC法や「私メッセージ」を使うことができるようになり、他者と余裕を持って接することができるようになったことが考えられる。

次に、「ロールプレイを恥ずかしいながらもやってみたこと」「自分の意見を言ったことに対して肯定的反応を得ることができたこと」により、自信を持って自分の意見を言う余裕が生まれたと考えられる。

グループでやることの利点に、意見を共有できるということがある。シェアリングはその機能を果たしており、Bのシェアリングの感想において「同じような経験しているのだなと共感することがあった」とあるところからも、そのことは言える。また、Aは「シェアリングは、自己表現の場になっているし、今日やったことが明確になる」と述べているように、シェアリングを行うことは、意見の共有だけでなく、自己表現の場として捉えることができ、自分の意見を明確にするという利点もあると考えられる。

ティータイムに関して、「温かい物を飲んだり、お菓子を食べたりすることで幸せな気分になれた、日常について話すことで親近感が湧いた、たった5回しか会っていないとは思えないような親密さを感じた」という意見があった。お茶やお菓子があることで、会話に参加しなくても、飲みながら、食べながら会話を聞くことができ、その場に居やすい雰囲気ができる。また、同じ話題を全員で共有することで、親近感が湧いてくるのではないかと考える。

5. 事前・事後の比較

自己表現がアサーション・トレーニング実施前と実施後で変化が見られたかについて、質問紙調査（アサーティブ・チェックリスト）を用いて測定した。t検定の結果、「自己信頼」「受容性」「断る力」「対決」の4つの因子において有意差が見られた。その理由として、以下のことが考えられる。

第一に、参加者のニーズや動機づけが高かったことが考えられる。セッション1において、「これからの活動に期待することは何か」と聞いたところ、「人前でうまく意見が言えるようになりたい」「人前で話すことへの苦手意識の克服」「成長」「自己表現がうまくになりたい」ということを期待していた。このように、アサーション・トレーニングを通して、何かを得ようとする態度や活動へ積極的に参加する姿勢があったからであると考えられる。

第二に、リーダーが「自分を出せる環境作り」に終

始心がけたことであると考えられる。準備や片付けを手伝ってもらうようにし、グループになじみやすくなるようにした。ウォーミングアップやティータイム・シェアリングによってリラックスし、自己開示しやすい環境作りを行っていった。そのことで、自分の意見や気持ちが言いやすくなり、言ってもよいのだという自信が持てることで、自己表現に変化がもたらされたと考えられる。

第三に、振り返りシートのDESC法を知っての感想に「自分の自己表現を客観的にみることができた」「自分の気持ちに気づくことができた」とあることから、DESC法について知ることで、自分の行動を客観的に見て、自分の気持ちを把握するきっかけとなったことが考えられる。DESC法は、参加者全員から肯定的意見が出ていた。DESC法は分かりやすく、実際の生活ですぐに使える方法であると言え、アサーション・トレーニングを行う上で、重要な位置を占めると捉えられる。

第四に、プログラム内容を工夫したことが考えられる。ワークシートにおいては、大学生の現状と結びつく状況を例として示し、実体験に基づいて考えるようにし、分かりやすいものにするよう心がけた。そのことにより、参加者は説明を理解しやすく、アサーションを取り入れやすかったと考える。また、ペア・チャットやセッション4での討論、ティータイム・シェアリングなど自分の意見を言う機会が持て、それをグループで共有できたことが変化を促したと考えられる。

第五に、セッション5において、ロールプレイを全員の前で行うことができたことが自信となったことや、「心の花束」エクササイズで他者からの肯定的評価を得たことで、自己肯定感や自尊感情が持てるようになったことが考えられる。

以上の要因が関連しあって、参加者の自己信頼感・自己受容感・断る力・対決の力が高まり、事前・事後の有意差を得たのであろう。

6. リーダーの要因について

グループで活動を進めていくにあたって、リーダーの態度はメンバーに影響を与える。従って、リーダーの態度はアサーション・トレーニングの効果を高める一つの要因となる。本研究では、リーダーの要因として以下のことが考えられた。

まず、リーダーは参加者のモデルとなっているということである。セッション2で、ロールプレイを導入した際、リーダーが恥ずかしがらずにロールプレイをすることで、参加者がロールプレイしやすくなったと同時に、どのようにロールプレイをすればよいかのモ

デルとなった。また、セッション3では、アサーション権の導入においてリーダー自身の話をした。リーダーがオープンに自己開示することで、参加者も自己開示しやすくなり、どのようなことをどの程度言ったら良いかを示すことができた。参加者は、リーダーをモデルとして観察学習をしている。そのため、リーダーはよきモデルとなるよう心がける必要がある。

次に、ファシリテーションのあり方についてである。リーダーが全部指示するのではなく、話し合うグループのメンバーを参加者に決めてもらい、ティータイムは参加者に委ねるなど、参加者に責任を持たせることも重要である。参加者を受身的にせず、主導権を持ってもらうことで、活動に参加することを促すとともに、グループの凝集性を高めると考えられる。また、リーダーが前に立って、説明する際には、内容をナンバリングし、簡潔にまとめるなど分かりやすく伝わるように工夫した。そして、活動に入る前には、必ず目的を説明し、何のための活動かを明確に示し、積極的に活動に臨めるように心がけた。

7. 現代大学生の対人関係の特徴

今回のアサーション・トレーニングを通して、現代大学生の対人関係において、①他人に嫌われることを怖れていること、②自己表現の二極化（攻撃的になるか、非主張的になるか）、③深い話をするのが苦手であることの3点の特徴が見られた。

①振り返りシートにおいて、「攻撃的な自己表現は、まずないと思う。他人に嫌われるのが怖いので、これは避けたい」という記述があった。その他にも、ペア・チャットやティータイムの時間にも「攻撃的は、他人に嫌われそうだから、絶対しないな」という意見もあった。他人に嫌われることを恐れるがゆえに、非主張的な自己表現をしているのではないかと考えられる。このことは、筆者らの考える「他者に対して『配慮』し、『遠慮』して、他者との対立を避ける傾向があり、そして、他者に対して配慮・遠慮して自分が言いたいことを我慢している」と一致していると考えられる。

②ティータイムの時間、参加者の一人が「友達が髪を切ったがあまり似合っていないと思う、ということはどう伝えたらよいか分からない。それ変だよというのは、ひどい気がするし、似合っているよと嘘付くのも嫌だ」と述べていた。ここで、筆者は、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2通りしか知らないのではないかと考える。また、アサーション権について、「尊重される権利があるということが不思議だ」と述べた参加者もあった。この場合、「他者尊重」については認識があるが、「自分を大切にする」という認識が薄いと考えられる。現

代の大学生には、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うまく学習していないのではないかと考える。

③討論でもシェアリングにおいても、テーマから離れた世間話になることも多々あり、自分の内面についてなどの深い話ではなく、笑い話のような楽しい話ばかりになってしまっており、現代の大学生は内面の深い話をするには抵抗があるのではないかと感じた。つまり、現代大学生において、深い親密さが必要となっていると考えられる。

アサーション・トレーニングの全体の感想より、アサーション・トレーニングは単なる自己表現のトレーニングになるだけでなく、心の内面を開示していくトレーニングとなるのではないかと考えられる。今回の結果から、参加者は内面を開示できた結果、親密さが増したと言える。

本研究では、自己表現・自己開示は自分自身・興味・関心といった内容に留まった。現代青年において、橋本(1997)は、「トラブルはできるだけ避ける、人は人、自分は自分で意見・価値観等が違ったら、それについて議論したり自己主張したりしない」という傾向を指摘している。そこで、今後の課題として、①ネガティブな感情を表現すること、②人生の価値や生きる意味などについて表現すること、③意見の食い違いや葛藤に立ち向かう力を育てること、④それらを表現する際の非理性的信念に気づき緩める方法を学ぶことができるような、プログラムを作成し、その効果を検討していきたい。

文 献

- 古川 卓 (2003)：ロールプレイと社会的スキル教育と医学, 51, No. 10, 28 - 35.
- 橋本 剛 (1997)：現代青年の対人関係についての探索的研究. 名古屋大学紀要, 44, 207 - 219.
- 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.
- 平木典子 (1993)：アサーション・トレーニングさわやかなく自己表現のために一. 金子書房.
- 平木典子 (2000)：自己カウンセリングとアサーションのすすめ. 金子書房.
- 伊藤弥生 (2003)：言いたいことをイイ感じで言う方法!?—アサーションから学ぶ—. 教育と医学, 51, No. 10, 36 - 43.
- 小林哲郎・高石恭子・杉原保史編 (2000)：大学生がカウンセリングを求めるとき. ミネルヴァ書房.
- 國分康孝編 (1997)：エンカウンターで学級が変わる part2「中学校編」. 図書文化.
- 夏野良司・幸美砂子 (2000)：適応指導教室におけるア

- サーション・トレーニングの実践とその検討. 兵庫教育大学紀要, 20, 63 - 73.
- 岡田 努 (1995): 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, 42, 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.
- 岡村一成・浮谷秀一 (2000): 青年心理学トゥデイ. 福村出版.
- 落合良行・佐藤有耕 (1996): 青年期における友達とのつきあい方の発達の变化. 教育心理学研究, 44, 55 - 65.
- 佐久間路子・無藤隆 (2003): 大学生における関係的自己の可変性と自尊感情との関連. 心理学研究, 51, 33 - 42.
- 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.
- 和田 実 (1993): 同性友人関係: その性および性役割タイプによる差異. 社会心理学研究, 8, 67 - 75.