

語りから見たアサーティブネストレーニングの効果と限界¹⁾

望月由紀子*・青木みのり**

A Qualitative Study on the Influence of Assertiveness Training

Yukiko MOCHIZUKI* and Minori AOKI**

This research aimed to explore the effectiveness and limitations of assertiveness training by using the grounded modified theory approach. Results showed the training to be effective in initiating internal changes, behavioral changes, and other changes in both the participants and the people around them. On the other hand, the training was found to be ineffective in translating its effect into real-life situations as indicated by participants' responses as "The effect of training does not reach real life" and "I was trained that behavior is bound." This can be considered as a limitation of the training.

key words: assertiveness training, interview, grounded modified theory, effectiveness and limitations

問 題

アサーティブネストレーニング（アサーショントレーニング・アサーティブトレーニングは、ほぼ内容が同様である。そのためこれらを含み以下 AT）は今日では教育や対人援助および産業など様々な領域で、コミュニケーションスキルの訓練として用いられている（望月，2009）。しかし、日本における実証研究の数はまだ少なく、（廣岡・廣岡，2004；金子・今井・加藤・恒元・城，2010 など）ATでアサーティブネスを習得したことによる効果とそのことからくる波及効果が混同されるなど効果も混乱している（堀田，2013）。

ATの実証研究の数の少なさには3つの問題が関

わっていると考えられる。1つ目は、トレーニングの目標であるアサーティブネス行動と、非アサーティブネス行動の1つである攻撃的行動の弁別に関する混乱があげられる。堀田（2013）は、行動の弁別は「自尊心」という視点から理論上明確に区分されると述べている。しかし、実践であるATの中では、アサーティブ行動と攻撃的行動は時に一義的に解釈され（菅沼・ジャレット，1994）、トレーナーの見立てる「適切性」により、アサーティブネス行動であるか否かという弁別がされてきたことも少なくない（三田村・松見，2010）。こうした理論と実践上のアサーティブネス行動に対する理解の解離も含め、弁別に関する議論は半世紀を超えるアサーティブネスの研究の中でも、未だ不明確なまま残されている（三

¹⁾ 本論文にご協力いただいた皆さま、貴重な体験をお聞かせいただき公表することをお許しいただいたことに深く感謝申し上げます。また、ご丁寧に査読いただいた先生方にも心より感謝を申し上げます。

* 日本女子大学人間社会研究科

Japan Women's University the graduate school of integrated Arts and Social Sciences, 1-1-1 Nishi-ikuta, Tama-ku, Kawasaki, Kanagawa 214-8565, Japan

** 日本女子大学

Japan Women's University

田村・松見, 2010)。

また, AT の実証研究に関わるもう1つの問題は, アサーティブネス行動を測定する尺度が乱立しているということである。アサーティブネス行動が理論的に混乱しているためか, 様々な理論的解釈からアサーティブネスを測定する尺度が作られている(渡部, 2006)。それは, 海外のみならず日本においても同様で, 現在でも様々なアサーティブネスを測定する尺度が開発されている(高濱・沢崎, 2012)。そのためか, AT の実証研究では, アサーティブネスだけでなくアサーティブネスの波及効果である自尊感情や対人関係不安などがATの効果として測定されており, 効果測定そのものも混乱している(堀田, 2013)。

これに加えてトレーニングを受けた効果は尺度による検討が多く, トレーナー(以下 Tn)の内面に対するアプローチが少ないという問題もある。尺度による検討は, Tn の心理や行動上の変化を点数化するため客観的ではあるが, Tn の視点からの効果が検討できていないという短所も存在する。そもそもATを含む心理療法においてクライアント(以下 CI)はそれぞれユニークな存在であり, CI 一人一人にとっての意味や個人の変化を扱うことは重要である(青木, 2008)。こうした個人にとっての意味や変化を明らかにするためにはCIの内面に焦点を当てる必要がある。それはATにおいても同様で, 園田(2002)はATのTnの語りを集積し検討する必要性を述べている。

園田(2002)によるとATの研究が盛んなアメリカでは行動上の変化に焦点を当てた効果研究は多いが, ATを受けたTnの内面にまでアプローチしているものはほとんどないという。海外の例としてはYanagi(1979)の事例検討やドラマメソッドの中でATを取り入れたOvayurt&Akfirat(2016)の研究などが存在する。本邦においては, AT 後面接や自由記述のアンケートを実施して効果を検討している伊藤(2001)や富永(2008)や, 研修に参加した教師の語りを扱った園田(2002)の研究が, Tnの内面に注目している。また, 寺田・新井(2007)はTnに加え保護者や担任を対象に面接を行い, 効果を検討している。堀田(2015)は, ATのトレーナーに対し面接を行い, 対等性という側面から効果を明らかにしている。

こうした研究の中でも注目したいものに, 女性センターの利用者を対象にした伊藤(2001)がある。伊藤(2001)では, ATを経験して満足のいく自己表現ができたことやそれにより自信がついて前向きな気持ちになった, あるいは他者に対し気を使わず自分らしくいられるようになり疲れが減り, 羨望・妬みが減少したというTnの変化が報告されている。またTnが変化したことで夫の行動が変わった, あるいは子供が自分の気持ちを尊重し「いや」と言えるようになったという周囲の人の変化も報告されている。一方で, Tn自身のコミュニケーションが変わったことで, 夫が否定的反応を示しそれにより夫婦のこの先の関係を悲観した, あるいは中傷してきた知人とアサーティブに話し合ったが絶交に至ったという変化が生じていた。このようにコミュニケーションの相手との関係が肯定的のみならず否定的に変化したという結果が示されている。

肯定的ではないATによる変化は研究だけでなくATを扱った著作でも触れられている。例えばアルベリティとエモンズの“Your Perfect Right”(菅沼・ジャレット, 2009)には「アサーティブになったあなたと周りの人たち」という章がある。この章ではアサーティブネス行動を起こす中で, 周囲から否定的な反応が起こる可能性とそれを防ぐためのヒントが書かれている。また, 「第四の生き方」(竹沢・小野, 1998)においても, アサーティブネスを学び実践する中で「自分が変わることでだれかと別れなければならなくなる時」とあると書かれている。これらの著作では, 関係の悪化や対人関係の変化は決して否定的なものではなく, 新しく自分自身の行動を決定していく良い変化である(菅沼・ジャレット, 2009)と位置づけている。しかし, こうした変化をTn自身がどう位置づけているかという記述や研究は見当たらない。そもそもコミュニケーションスキルを向上させるためのATを受けたTnは, どんなどころをATの効果と評価し, どんなどころを効果がなかったと感じているのであろうか。この双方をTnの内面から探ることは個人の変化を扱う(青木, 2008)臨床上有益だと考えられる。

そこで本研究では過去にATを受けた経験を持つ人の語りの中からATの効果と限界を検討したい。これまでの研究の多くはATの効果検討としてトレーニングを受けたトレーナーがTnに対して面

Table 1 調査協力者のプロフィール

匿名	年齢	職業	性別	AT 歴	AT トレーナー歴	備考	AT に対するニーズ
A さん	50 代	会社員	女性	9 年	なし	複数	自分のコミュニケーションに問題の改善
B さん	30 代	会社員	男性	6-7 年	なし		トレーナーの連載を読んで興味を持った
C さん	50 代	会社員	女性	1 回	なし		トレーナーに誘われた
D さん	50 代	支援専門員	女性	7-8 年	数回あり	複数	怒りを伝える方法の改善
E さん	30 代	会社員	男性	4 年	トレーナー		子供に伝えられるものを探している
F さん	50 代	相談員	女性	5 年	トレーナー	複数	仕事で AT を実施したく
G さん	50 代	議員	女性	3 度	なし	複数	人間関係を見直すために
H さん	50 代	大学教員	女性	30 年	トレーナー		仕事の一環として関わった
I さん	50 代	相談員	女性	1 回	トレーナー		グループワークの一つとして体験

尚、度数はトレーニングを受けた数、回は複数回のトレーニングを一定回受けたことを指す。複数とは主催団体が一つ以上の団体の AT を受けたことを表す。

接を行う、あるいは所属機関のトレーニングの効果検討を行っている。それではその時実施した AT あるいはその AT を提供している実施機関やトレーナーの AT の効果になってしまう可能性もある。そこで今回は単一の実施団体ではなく複数の AT の実施団体を選び、Tn の語りからその効果を検討したい。

その方法としては修正版グラウンディッド・セオリーアプローチ（以下 M-GTA）を用いた。木下（2003）によると、M-GTA は、基となるグラウンディッド・セオリーアプローチの人間行動の説明と予測に有効で限定された範囲内での説明力に優れた性質をそのまま持っているという。更にグラウンディッド・セオリーアプローチの行うデータの切片化を行わないために、データの中に表現されているコンテキストを重視できる。そのためデータに密着した分析から独自のデータの説明を行え、仮説を構成することに優れており対人援助サービスの研究に適している。ここから本研究のテーマである AT という対人援助サービスの効果や限界を探るのに適していると判断した。

この M-GTA を用い、Tn の語りの中から、より Tn の利益につながる AT について考察してみたい。同時に、アサーティブネスとアサーティブネスの波及効果（堀田，2013）がどのように獲得されていくかも検討したい。

方 法

調査協力者

過去に 1 回以上 AT を受講した成人 9 名（男性 2 名、女性 7 名）を対象にインタビュー調査を行った。

調査協力者はスノーボールサンプリングで募った。その理由は、AT を過去に受講した経験者を見つけることは安易ではなく、AT トレーナーである筆者の同僚や Tn を中心に AT の受講経験のある協力者に次の協力者の提案や紹介を受けたためである。その際、同じ AT 実施団体に偏らないように、筆者の知る複数の団体のトレーナーや Tn に依頼を行った。筆者の経験上、AT のトレーニングを複数回受けている Tn が多い。富永（2009）の研究でも、トレーニングの回数が増えることで習得感が変わるという報告がある。そのため、AT を複数回受けている Tn を中心にインタビューを実施した。以上の理由でトレーナーの経験者が本研究では多くなっている。分析対象者のプロフィールを Table 1 に示す。また、筆者はトレーナーとして心療内科・精神科クリニックのデイケアの利用者や、看護師や介護士などの専門職を対象とした AT を行っている。

データ収集

データは、2014 年 3 月から 2016 年 6 月にかけて収集した。「AT の効果と限界」について、半構造化面接法を用い聞き取り調査を行った。面接内容は IC レコーダーに録音した。録音内容から逐語を作成した。面接は 1 人 1 回、平均面接時間は 1 時間 24 分であった。

調査内容

(a) AT を受けて良かった・うまくいった・効果と思えること (b) AT の何が良い影響を与えたと思うか (c) AT を受けた後自分のスキル不足で上手くいかなかったことはあるか (d) (c) において自分にどんなスキルが不足していたと思うか (e) (d) の後どう対応したのか (f) AT だけじゃ対処できないと

思ったことはあるか(g)(f)はどうしてATだけじゃ対処できないと思ったのか(h)(g)の後どう対応したのかの8つであった。

倫理的配慮

(a) 研究の目的 (b) 調査方法 (c) 個人情報とデータの取扱い(録音媒体は、研究が継続される期間調査者が保管し、終了後消去する。文章に変換される際には、会話内で話された個人を特定するような情報については削除する。データの分析は、調査者が心理学を専門とする大学教員の指導を受けながら行う。発表する際も調査結果は匿名化する。)(d) 調査対象者の権利について(自由意志で、不利益はない。同意後も取り消せる。参加を取り消し後は研究には一切使用しない。但し、取り消し要求された時点で公表済みの分析結果がある場合は、データを破棄できない。)などを書面で提示するとともに口頭で説明を行った。所属機関の倫理委員会による審査を経た。

分析方法

分析はM-GTAを用いた。木下(2003)にならい以下の手順で行った。まず、本研究のテーマである「ATの効果と限界」に照らして、データの関連個所に着目した概念(説明概念)の生成を行った。次に、概念が生成されるごとにそれぞれの概念と他の概念を検討した。この検討とは具体的な個々の語りで語られた例と概念名や定義と常に照らし合わせ、相対する反対例がないかを確認する作業である。その後、概念の関係を図にしながら比較検討した。そこから関係のある概念同士をまとめカテゴリーを生成した。カテゴリーを生成しながらそれぞれのカテゴリー間の関係の検討を行い、概念からカテゴリーへと包括的にまとめられた図(結果図)を作成した。最後に、生成した概念とカテゴリーをストーリーラインとして文章化した。概念からストーリーラインの生成までそれぞれの段階で教員の指導を受けた。分析は調査協力者A~Iを順次分析に加え、新たな概念とカテゴリー生成の有無を確認しながら行った。その結果、9人目の分析時に新たな概念及びカテゴリーの生成が行われなかった。そこから理論的飽和に達したと判断し、データの収集と分析を終了した。

結 果

生成されたカテゴリーと概念

今回の分析ではテーマを「ATの効果と限界」とし

た。その結果22の概念と10のカテゴリーを抽出した。概念の名称を〈〉で、カテゴリーの名称を【】で示す。概念の代表的な語りはTable 2に示す。作成した概念の順番はTable 2で①から⑳で示す。反対例については下線の引いてある箇所を示す。反対例が見当たらなかった場合は何も示さない。また()内のアルファベットは調査協力者の識別番号(以下ID)である。

1. 【自分の行動を振り返る】〈自分の行動を振り返る〉〈他者で気づく〉〈エンパワメントされる〉の3つの概念から構成された。〈自分の行動を振り返る〉は、ATをやる以前や、やって以降の自分のコミュニケーションやその意味を振り返ることを意味する。〈他者で気づく〉は主観だけではなく他者の視点から物事やコミュニケーション全体を振り返る・俯瞰するということを意味する。〈エンパワメントされる〉は、感情の共有が起り、癒され勇気づけられ自分の変わる可能性を信じられ、エンパワメントされることを意味する。この3つの概念の共通点は、他者との関係の中で何らかの影響を受けた結果、自分自身のこれまでの行動を振り返るようになったという変化である。これはATが他者で行うからこそ得られている。この【自分の行動を振り返る】という過程は、本研究の調査協力者の全員が得ていた効果で、これはATを受けることで得られる直接的な効果だと考えられる。

2. 【主体的に伝える】〈相手も自分も大事に扱う〉〈なあなあにせず伝える〉〈向き合っていく〉〈確かめる〉〈場への提案〉〈主体的に選択をする〉の6つの概念から構成された。〈相手も自分も大事に扱う〉は、自分の欲求や気持ちを権利として受け止め、誠実に大事に扱うことを意味する。反対例として以下の語りがある。言っても相手は変わらないよなー。言っても「私がそんなふうに言われてね、もうつらいですよ」とか何のために言うのかって考えたら、わかんなくなってくるね。何のために言うのだろうって。感情を伝える、感情を伝えていいんだよね。あったよね。でもそれすらも、それすらも、やっぱりやろうと思えなくなってくるくらい、なえるんだ。あきらめるんだ人は(D)。〈なあなあにせず伝える〉は、感謝・謝罪・意見など以前はなあなあにして伝えていなかったことをなし崩しにせずに伝えるということを意味する。〈向き合っていく〉は、苦手な関係から逃げない・

Table 2 概念一覧

カテゴリー	概念名	定義	代表的な語り	協力者
1. 自分の行動を振り返る	①⑦ ⑧ ⑨ ⑩	AT をやる以前ややって以降の自分のコミュニケーションやその意味を振り返る。	人のためにじゃなくて、やりたくなくなっちゃって、やってた。人のことを考えたらそれやったら、だれかになんか言われたのかもしれないけれど、それをやることで誰かの何かを奪ってしまうこともあるんだというのを学んでそういうことも考ええるようになりました。(C)	ABCFH
	⑨ 他者が気づく	自分からの見方だけではなく他者の視点から物事やコミュニケーション全体を振り返る・俯瞰する。	私は言っちゃう人なので。あの、言えないんだってその人のロールプレイ (以下 RP) 見ですごくわかりましたよね。「なんでこんなことを言わないの？」にこっと笑ってるからいいのかわからないけど。まあ当たり前じゃない。人って言えなかったり、あの、してるんだなーってすごくそこ我慢してその非主張っていうかうまくやって合わせたほんとしてるんだなーってことを真摯に受けるようになった。(H)	全員
	⑩ エンパワメントされる	感情の共有が起り、癒され勇気づけられ自分の変わる可能性を信じられる。つまりエンパワメントされる。	こうありかかったって思う姿を具体的に思い描くことで、んっとそれが何って言うの、この先への希望になるって言うか。同じようなシチュエーション、同じ場面来ないけど同じようにさあ理不尽なことを言われて傷つくことっていっぱいあるわけじゃない。不本意、不当なことを言われて。で、同じようなことがあった時に出来ないかもしれない。でも出来るかもしれない。また同じようにおたおたして多分できないんだ。出来ないと思うの。でも出来るかもしれない。私にもできるかもしれないって思うことは希望になると思っただけ。(A)	AI
2. 主体的に伝える	④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧	自分の気持ちや欲求や考えを権利として受け止め誠実に大事に扱う事。同じように相手の気持ちや欲求や考えを権利として受け止め大事に扱う事。	それまでって自分の、A (AT を受けた団体名) っていうところの率直じゃねーや、誠実のところの中でこうしなきゃいけないとかって考えがあったりしてあの、本当に自分が何をしたいのかとか本当に自分はどう感じているのかとか結構見てなかったんだよね、だから客観的にってところにつなげるんだけど。まずそれができるようになったこと。それができるとかから他の人、相手が他の人は本当は何感じているのかってきちんとかこう聞けるまで話をしたりとかができるようになったのが大きくなって。(E)	ABEFGH
	⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	感謝・謝罪・意見など以前はなあなあにして伝えていかなかったことをなし崩しにせずに伝える。	ありかどう。とかから始まってって、ありがとだけじゃなくて、助かったとか嬉しいとかそういうのが自然につくようになってるよね。前と比べると。プラスの言葉とかね。褒めるというところ。って言うところも前は思ってもなかなか褒めなかった。言葉には照れくさくしてしづらかったけど、今はストレートに褒めるってこともできるよ。後はあのネガティブなところも「ちよっとしんどいとか」ちよっとなんだらう「それはちよっとさみしいよね」とかっていうことも割と…んー普通にたぶん言っていると思う。(A)	ABFGH
	⑧ 向き合っていく	苦手な関係から逃げない。利害関係が対立していても、こじれた関係でも、知らない人へでもあきらめず向き合っていく。	そこでは実は、単純にすごいいやいややつで絶対こいつとは口ききたくないって人とチームを組んで、ああそういうのもでもできるんだって自分でもびっくりしているんだけど (G)。	ABCEGHI

Table 2 続き

カテゴリ	概念名	定義	代表的な語り	協力者
3. 関係性を選 択していく	② シミュレー ションをする	コミュニケーションの失敗やこ れから挑むことに対し脳内で RPをしている。	そうするとさあやっちゃったな一よくなかったなあと思っ てあの先はゴメンネだけじゃなくていろいろそのこ ういう状態でカーとなっ ちゃったんだ一つてとかも理由を添えて伝えよう とそういうことをシミュレーションす るっていうのはある。自分で口に出しては言わ ないけど (F)	FH
4. 自分とのよ り良い関り	② 怒りのハン ドリング	怒りが無意識的 に変化したり、 意識的に表出を調整 したりあるいは扱 いきれないこともある が意識をする。	それまででやっぱ、子供は俺がコントロールし てきちんとしてあるていどのこに育てな きゃならない、思い通りにいかないことやっ ぱよって。何、腹は今でも立つんだけどそれ もありかなっていう考えを持って余裕、余 裕かな？ 余裕の問題かな、それこそさっ さきの客観的にみられるようになってたところ が。(E)	CDEGH
	③ 波が穏やか になる	不安が低下し、気分 や波が安定 までは至らずとも穏 やかになっ ていく。	一番最初に浮き沈みが大 きい人間だったで話を したと思うけど、こう、 たまたまたかれた時の落 ち込み方が半端じゃな かったんだ。昔は、こう、 それがたまたまたかれた としてでもこうもろろん たまたまたかれた時もあ るし、それは今でも、こ う、戻す方法が取り戻す 方法があるんだっていう のと、そもそも、こうも ろろんたまたまたかれた ことが「そりゃあお前し ょうがないよたまたま たかれたも」っていうの もあれば、これは「あれ とばつちり受けちゃった う・部分なのか、それ によって落ち方も違っ たりわけじゃん。とばつ ちりかよ明らかなに。も ろろん責任逃れじゃない けど「明らかに巻き添え 食ったね」みたいな時に そこであまりうじうじ しなくなると (B)	ABH
5. ありのまま の自分 (①)	自分を等身大で受け 入れる。今の自分をあ きらかにすること、 でも否定的でなく受容 すること。	あとやっぱ対等性とい うところではやっぱ自 分が息子のタイプを生 んでしまったみたいなの フラットなところを持 ってこれた。(F31)	あとやっぱ対等性とい うところではやっぱ自 分が息子のタイプを生 んでしまったみたいなの フラットなところを持 ってこれた。(F31)	ABDFI
6. 効果が波及 していく (②)	周囲の人との関係が 良い方向に変わって いくとコミュニケーション パターンも変わり、会 話が広がったり人との 関係も広がっていく。	逆にみんなが、こう、 きちんとこう、どうに かしたい時には先に言 ってくれるようになって きた。先にお昼行きた い、例えば、他の部 の人と一緒に出るん だたらその時間にな きゃいけないとか、ご 飯食べる時に「隣の 人にご飯食べに行 くね」とか「先 に行っ」とか言 ってくれるようになった (B)	逆にみんなが、こう、 きちんとこう、どうに かしたい時には先に言 ってくれるようになって きた。先にお昼行きた い、例えば、他の部 の人と一緒に出るん だたらその時間にな きゃいけないとか、ご 飯食べる時に「隣の 人にご飯食べに行 くね」とか「先 に行っ」とか言 ってくれるようになった (B)	ABCFHI
7. アサー ティブを 信じていく	⑤ アサー ティブ ネスへの信頼	アサーティブである ことに対する希望やア サーティブに対する充 実感。そしてアサー ティブな関係を築ける 自信。これらから くるアサーティブな 関係を信じるという 事。	失敗したとしても私は 謝って関係を修復す ればいいっていうの。 だって失敗すること って絶対あるからそ の回避することでき ない場面だあってあ るからその後どうす ればいいのかって言 う方が私は大事だ と思ってるからそ こでアサーティブに 伝えられればいい と思ってるから (F)	AFG
	⑧ 自分を信 じていく	アサーティブにでき る自分を信頼できる 感覚。アサーティブ になったことで自分 に自信がついたこと。	行動にならなくとも 日々そらうしたいと 願っているわけじゃ ない。そういうところ のちっちゃないろんな ことが積み重な、積 み重なって自己肯定 感みたいなものが育 ってきただと思っ たと思う…ね。そ ね、私さ自分も、自 分もって言うのが何 だろわか、なんで そういうことをす ると自己肯定感 が、高くなるのか… ねえ (A48)	AFH

Table 2 続き

カテゴリー	概念名	定義	代表的な語り	協力者
8.	現実生活にかなわな(21)	ATを受けたことの効果はあまり見いだせない現実生活を送ることの方がコミュニケーションが改善していく。	ATをやっちゃあそうしょっゆうやるもんじゃないうし、いつつもやっつて選んだり壊したりしないと思うし。現実的にはそれぞれの場どういう関係を作ったか。だからATやったらコミュニケーションの問題改善しますよ。(I)	CDI
9.	理論に行動が束縛される(22)	ATを受けたことでのこれまでの自分の行動が束縛される。	実際に差別のことで思いついて、自分がなんつていうの、行動としてアクションするのはそれぐらい、そのレベルのことなので、あのなんつていうの、ぶつかり合ったことはないんだけど。ただ直接話そうとしてちょっと難しいだろうなって言う感じはしている。でも価値観が違うところをアサーティブのところとただそうとすることが間違っているよ。間違っているから、そうそう、そのスタートが間違っている。別にただそうとすつていう時点で全然ダメだよ。自分の考えを伝えるだつたらいいけど。(A)	AD
10.	楽になる(16)	アサーティブになることで相手への理解が深まったり、自分の考えや気持ち伝えることができたり、相手と距離(境界線)が引け、負の感情を抱え込まずすみ、エネルギー消費が抑えられ楽になる。	でも言わないままじゃね、とてもね。言わないまままでいたらもう、ぶんぐれてその後移動するときにダメですよ。もうそれまでも溜まってるからいろいろんなちやいことだね。これすいぶんこれすーと取れたよ。もんのすごい楽になった。それでこの時も明らかに意識してああアサーティブは本当に楽にしてくれるって思ってたよ。(H)	ABCGHI

利害関係が対立していても、こじれた関係でも、知らない人へでもあきらめず向き合っていくことを意味する。反対例として以下の語りがある。ああいうこと言われて、どうしようかなって悩むわけだね。悩んで、悩んで、「あんなふうに、こんな風に言われたら悲しすぎますよ」とか言ってみようかとかどうしようかすごく悩んだんだけど、何のために言うのかっていうのを考えたら、謝らせたいっていう気持ちが自分の中にあるので、なんだろう、謝らせたい謝ってもらいたいっていう感情で、ちょっと勝負に入っちゃっている気がするので、勝負が入るとアサーションじゃないよなって思うから私は思ったのでいうのをやめた。伝えるのをやめた(D)。〈確かめる〉妄想や不安を膨らませずに他者に尋ねる、主観をそのまま事実とせず相手に事実を確かめることを意味する。〈場への提案〉は職場や友人関係など1対1でないところや職場など公的な場で提案ができることを意味する。反対例として以下の語りがある。3人の中で「なんで私だけ忙しいの」みたいな感じで1回爆発しちゃったこととかあったんだけど、なんだかすごくイライラしまくって何だか分らないイライラが、今年の初めから得体のしれないイライラ感が募ってた。その時はちょっとアサーティブのこととか忘れていたかもしれない(G)。それに関して定期的にATを受けていなかったからだと振り返った。〈主体的に選択をする〉は、相手に言うか言わないかなど行動を主体的に選んでいくことを意味する。この6つの概念に共通するのは、AT後に主体的に伝えることを意識したという変化である。このように【主体的に伝える】という語りが、本研究の調査協力者の全員から得られた。

3. 【関係性を選択していく】〈この先の関係を意識していく〉〈責めない〉〈境界線をひく〉〈シミュレーションをする〉の4つの概念から構成された。〈この先の関係を意識していく〉は、なりた関係イメージして、どうなりたかを考えた上で伝える、あるいは伝え方を考えることを意味する。〈責めない〉は、人も自分も責めなくなったことを意味する。反対例として以下の語りがある。さっきのラインも彼女も見ているんだよね。私が例えばいないところで「Zさんさすがにああいっちゃまずいよ」とかは言わないの。多分。そこに未来を感じないというか。まあ私もね、その利用者さんや事業者さんとの仕事のこ

コミュニケーションはね、だいたいまともになってきかなって思うけれど、こういう仕事場。・・・でもね、話せる人とは話せるわけだからその飲みに行く業界の人達もいるし、私が心の中で見下しているのかな(D)。〈境界線をひく〉は、自分の責任と相手の責任を明確にして、必要以上に自分のせいにはしない、同時に自分の責任を負う、相手の権利や気持ちを尊重し責任や権利を奪わない、相手を無理に変えようとしないことを意味する。〈シミュレーションをする〉は、これから先のコミュニケーションや過去の失敗に自身の想像の中でロールプレイ(以下RP)を行っていることを意味する。この4つの概念に共通するのは、相手とのこの先の関係を主体的に選ぶという過程である。固定化してしまう相手との関係を自ら選びなおすということが、ATによって可能になるという語りが、本研究の調査協力者の全員から得られた。

この【主体的に伝える】と【関係性を選択していく】ということはAT後に、自分自身の行動を選択していく過程である。これは、自分自身の行動を決定していく良い変化(菅沼ら, 2009)ともいえるであろう。ここまでの効果を「アサーティブネスを習得」段階と名付ける。これらはアサーティブネスを習得した、ATの直接的効果と考えられる。

4. 【自分自身とのより良い関り】〈怒りのハンドリング〉〈波が穏やかになる〉の2つからなる。〈怒りのハンドリング〉は、意識したわけでないのに怒りが変化したり、意識して怒りの表出を調整したり、あるいは怒りの感情を扱いきれない時もあったが怒りを意識はしたという怒りという感情への変化を意味する。〈波が穏やかになる〉は、不安が低下し気分や波が穏やかになっていく過程を意味する。この2つの概念に共通するのは、対人関係の際に生じる自分の感情への扱いがAT後に変化したということである。これにより、自分自身との関わりが変わったと考えられる。この内面が変わるという変化はATの直接的効果ではなくATでアサーティブネスになったからこそ得られた「ATの波及効果」である。

5. 【ありのままの自分】に関してはその独自性を重視し概念のままカテゴリーとして扱うこととした。【ありのままの自分】は、自分を等身大で受け入れること、今の自分をあきらめるでも否定するでもなく受容することを意味する。【ありのままの自

分】はこれまでのカテゴリーと異なり、変化をしないことを受け入れるという変化である。ATによって自己受容が可能になるということであろう。これも【自分自身とのより良い関り】同様に自分自身の内面との関わりがAT後変わったという「ATの波及効果」だと考えられる。ここまでの「アサーティブネスによる内面の変化」段階と名付ける。

「アサーティブネスを習得」段階が、本研究の調査協力者の全員から得られていることに比べ、「アサーティブネスによる内面の変化」から先の進展には明確な区分点があった。それはTnが「怒りや不安」に対し問題意識を持っているか否かである。持っているTnは【自分自身とのより良い関り】に、持っていないTnが【ありのままの自分】という効果にたどり着いていた。また、【自分自身とのより良い関り】ができるようになり「家族との問題」を意識していなくて「自分の考えを言う習慣を持っている」Tnは、【自分自身とのより良い関り】の後【ありのままの自分】という効果へと進んでいる。それ以外のTnと、何らかの期待をもってATに参加して【ありのままの自分】が効果として得られたTnは【効果が波及していく】へと進んでいた。

6. 【効果が波及していく】はその独自性を重視し概念のままカテゴリーとして扱うこととした。【効果が波及していく】は、周囲の人との関係が良い方向に変わっていくことでコミュニケーションのパターンが変わり会話が広がっていく、あるいは人との関係も広がることを意味する。【効果が波及していく】はTnだけではなく、Tnを取り巻く関係性や周囲の人への影響を示している。このTnの周りへも「ATの波及効果」が生じることが、語りの中から多数得られた。

7. 【アサーティブネスを信じていく】〈アサーティブネスへの信頼〉〈自分を信じていく〉の2つからなる。〈アサーティブネスへの信頼〉は、アサーティブネスであることに対する希望や充実感、アサーティブネスな関係を築ける自信、そうした関係を信じるということの意味する。一方アサーティブネスやATの効果は、限定的で現実生活の方がコミュニケーション改善などに役立つという語りもあり、それは〈現実生活にはかなわない〉という別概念とした。〈自分を信じていく〉は、アサーティブネスにできる自分を信頼できる感覚やアサーティブネスに

なったことで自分に自信がついたことを意味する。反対例として以下の語りがある。ATを受けた後、受ける前でもでもそういう場面になったらほぼ変わっていない気がする。もうちょっとその理屈で遣り込めるってこののパワーダウンしただけ、トレーニングの後(D)。この2つの概念の共通点はAT後に効果を実感し、信念の変化が生じたということである。このカテゴリーにたどり着いたTnには、AT後アサーティブネスを用い成功したという体験がある。その体験によって、ATとそれができるようになった自分を信じられるようになるという信念の変化が生じていた。

8. 【現実生活にはかなわない】は、その独自性を重視し概念のままカテゴリーとして扱うこととした。【現実生活にはかなわない】は、ATを受けたことの効果はあまり見いだせない、むしろ現実生活を送ることの方がコミュニケーションは改善していくという意味である。反対例としては(アサーティブネスへの信頼)があげられる。本研究では現実生活の方がコミュニケーション変化には効果的であると感じているTnがいた。これはATの効果ではなく限界を指すカテゴリーである。このカテゴリーにたどり着いたTnには、AT後アサーティブネスを用い失敗あるいは成功しなかったという体験がある。また、【ありのままの自分】が効果として得られたが、そもそもATにそれほど期待していないTnも【現実生活にはかなわない】という語りをしていった。

この【効果が波及していく】【アサーティブネスを信じていく】【現実生活にはかなわない】はアサーティブネスを獲得し実践したことによって起こったものである。そこでこれを「ATの効果による波及」段階と名付ける。

9. 【理論に行動が束縛される】に関してはその独自性を重視し概念のままカテゴリーとして扱うこととした。【理論に行動が束縛される】は、ATを受けたことで自分の行動が束縛されることを意味する。これも〈現実生活にはかなわない〉同様にATの限界を示している。この語りはATに対し明確な目的をもって参加した2人から出ている。期待をして参加をしたからこそ理論によって行動が束縛された可能性がある。反対概念は【理論に行動が束縛される】以外のすべてである。

10. 【楽になる】に関してはその独自性を重視し概

念のままカテゴリーとして扱うこととした。【楽になる】は、アサーティブネスになることで相手への理解が深まったり、自分の考えや気持ちを伝えることができたり、相手と距離がおけ(境界線が引け)負の感情を抱え込まずにすみ、エネルギー消費が抑えられ楽になることを意味する。反対例として以下の語りがある。そうそ・無力感。無力感・言っても無駄だ。ってね(D)。これに関しては〈理論に行動が束縛される〉で別概念として扱った。AT後【楽になる】という体験をしているTnは多く、すべての段階で体験されていた。受講経験が浅いTnにとっては、【自分の行動を振り返る】ことができるようになり、これまで苦手や負担に感じていた相手への見方が変わり【楽になる】が生じた。更には受講歴が3年以上あるTnの中には、「アサーティブネスを習得」段階を経て、これまで抑えていた自分から【ありのままの自分】でいられるようになり【楽になった】というTnもいた。一方、ATの受講歴も深くトレーナーとしてATに従事しているTnの中には【アサーティブネスを信じていく】というアサーティブネス行動への認知の変化が起き、アサーティブネス行動をいつでもできると思うに至り【楽になった】という語りもあった。このように【楽になる】は様々な段階から得られた「ATの波及効果」である。

そして【理論に行動が束縛される】と【楽になる】というカテゴリーに関してはATの効果の「終着点」段階であった。

結果図及びストーリーライン

「アサーティブトレーニングの効果と限界」というテーマからなる本研究における22の概念と10のカテゴリーを結果図として示す(Figure 1)。そこから見出されたストーリーラインを以下に示す。ATを体験することで下記のような効果や限界が生じていた。

まずATを体験することで誰もが【自分の行動を振り返る】という効果が得られる。これはATがトレーナーを含め他者と行うものであるからこそ得られる効果である。この効果は、アサーティブネスの実践という行動の変化を生じさせる。行動の変化は【関係性を選択していく】【主体的に伝える】という2つによってもたらされる。この2つの行動の変化は相互効果があり、本研究の全ての調査協力が得ていた。ここまでの「アサーティブネスを習得」段階の効果

アサーティブネストレーニング

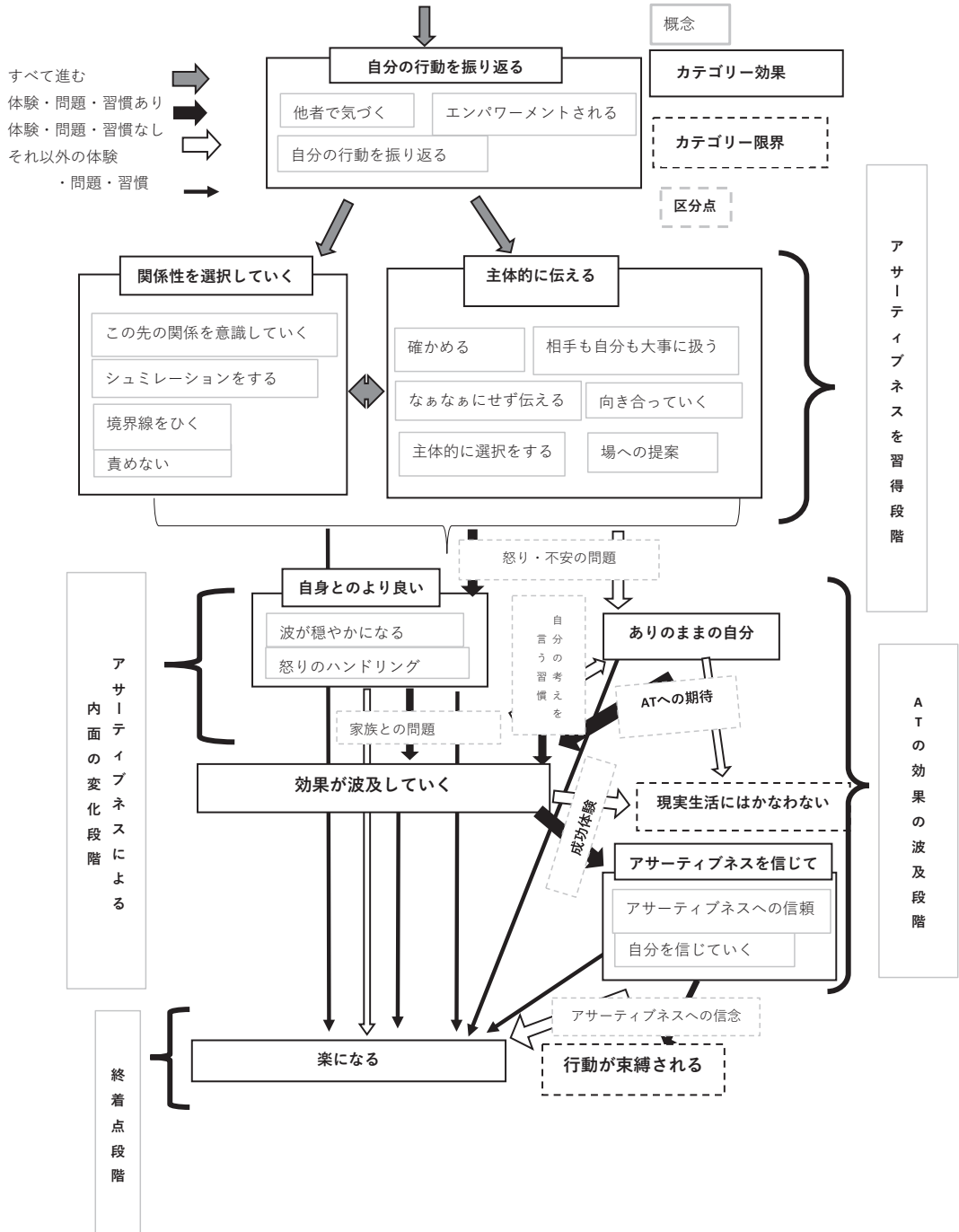


Figure 1 ATの効果と限界

は、ATの直接的な効果である。「アサーティブネスを習得」段階後は、Tnの持っているニーズや問題意

識あるいはAT後の体験によって効果や限界が区別されていた。

まず、「アサーティブネスを習得」すると、【自身とのより良い関り】【ありのままの自分】という更なる自身への「アサーティブネスによる内面の変化」段階へと移行する。この2つの区分点は「怒りや不安」に対する問題意識であった。こうした「アサーティブネスによる内面の変化」段階後は、Tnのみならず周囲の人にまで【効果が波及していく】【アサーティブネスを信じていく】【現実生活にはかなわない】という変化を生じさせる。これは「ATの効果の波及」段階である。それぞれの変化にたどり着く区分点は、Tnの「家族と問題を抱えている」という問題意識や「ATへの期待」の高さあるいはこれまでの「自分の考えを言う習慣」や「ATの成功あるいは失敗」という体験であった。こうした様々な段階を経てたどり着いた効果が、【自分の行動が束縛される】【楽になる】という終着点である。【楽になる】という効果はすべての段階で体験されていた。受講経験が浅いTnは「アサーティブネスを習得」段階から【楽になる】を感じていた。ATのトレーナーをしているTnは、「ATの効果の波及」段階へと進んだ後に【楽になる】を感じていた。

一方、【現実生活にはかなわない】や、【アサーティブネスを信じていく】からこそ【行動が束縛される】ということも起こっており、こちらは先行研究では触れられていなかった現状のATの限界であると考えられる。

考 察

本研究ではMGTAを用いATを受講したTnを対象にインタビュー調査を行った。分析においては研究テーマである「ATの効果と限界」に注目をした。その結果、22の概念と10のカテゴリーが生成された。そこから結果図を作成し、カテゴリー間の検討を行った結果、4つの段階を持つストーリーラインが作成された。結果図とストーリーラインを追っていくと現状のATにおいては、「アサーティブネスを習得」から「アサーティブネスによる内面の変化」と「ATの効果の波及」段階を経て「終着点」段階へと進んでいた。この中で得られたうちいくつかは先行研究も明らかにされている効果であった。例えば、伊藤(2001)と谷口・永野・佐々木(2005)でもTnの家族の変化が報告されている。伊藤(2001)においては、Tnが周囲に対し境界線を引けるようになっ

たことで、夫がTnに対し無視や強い口調で怒ることがなくなったという語りで紹介されている。谷口他(2005)では、TnがAT後母親に対し共感することができるようになり穏やかに話すようになると、母親も同じような変化をしてきたという。また、ATトレーナーに対し対等性というキーワードからインタビューを行った堀田(2015)の研究では、アサーティブネスを信じる過程で「自己信頼」に至った語りを取り上げられている。

それに対し、今回新たにわかったことの1つが、各々の効果に至る段階である。まず「アサーティブネスを習得」するという段階を経て、自尊感情や対人関係不安のような波及効果が得られていた。このようにATは段階を経て感じられる効果が異なり、そのため「定期的にATを受ける」必要性を感じているTnもいた。一方で【楽になった】という感覚はそれらすべての段階で感じる事が出来る感覚であった。

また、個々の効果に至る過程にTnの問題意識や信念などが影響を及ぼしていることも新たにわかった。まず【自身とのより良い関り】【ありのままの自分】という効果の区分点は、Tn自身が怒りや不安の問題を持つか持たないかであった。また、【ありのままの自分】という変化から周囲の人に対し【効果が波及していく】という効果を感じていたTnがいた。彼らは、「ATは効果があるのだ」という考えを持って周囲の人に接しているという共通点があった。だからこそ周囲の人にATの効果が及んでいることに気がつけたのかもしれない。このようにATがTnのみならず周囲の人々にまで影響を与える可能性は、Tn自身の問題意識や効果への期待が関わっていた。更にはATや自分自身への信念の変化には、Tnの実生活の中での体験が関わっていた。

一方、現状のATの限界にもTnの問題意識や体験が影響を及ぼしていた。【現実生活にはかなわない】と考えに至ったTnは、そもそもATに期待していないかアサーティブネス行動の成功体験がなされないため、ATはコミュニケーション変容において現実生活以上のものではないという考えに至るようである。【行動が束縛される】に至ったTnは、アサーティブネスへの信頼が高まりアサーティブネス行動を意識しすぎたために【行動が束縛される】という共通点を持っていた。これは本来Tnにとって役に立

つべきものであるATが足かせとなってしまっている状況である。ここに至るとTnたちはその時々でのコミュニケーションにおける苦悩も抱えている。アサーティブネスには葛藤を引き受け、それを解決するために話し合う過程を繰り返すという側面もある(平木, 2000)。そこから見るとこれまで素通りしていた関係が深まったからこそその苦悩かもしれない。しかし、アサーティブネスというコミュニケーションに縛られてしまい、自分らしいあるいは自分の目指すコミュニケーションと異なってしまっている可能性も否めないであろう。これは先行研究やATを扱った著作でも言及されていたことである。しかし、Tnにとっては関係の悪化や対人関係の変化ではなく自分自身の行動に対する葛藤として意識されており、ここに苦悩を感じるということは今回わかったことの1つである。

このようにATの効果と限界に関しTnの問題意識や期待というニーズや体験や信念が影響を与えるというのは一見当たり前のことである。しかしそれがTnの語りから現れたことでATをはじめとするスキルトレーニングが役立つためには、トレーニング内の要素だけでないということが理解できる。ここからTnにとって効果的なATにするためには、よりTnのニーズや体験を把握した上で行わねばならないということが理解できる。その上で、Tnに必要なアサーティブネス行動を目指していくようなトレーニングを行うことが求められているのかもしれない。例えば、怒りや不安がテーマのTnに対しそこにアプローチをするATを行っていくことや、現在家族や職場での問題を感じているTnに対しては場面を限定して家庭や職場で役に立つATを行っていくことがこれに当たるかもしれない。更にはTnの実生活との橋渡しをすることでより効果的なATになる可能性があることも本研究では示唆された。その為にATの最中に実生活の中での出来事を振り返りトレーニングにつなげていくことで、よりTnにとって役に立つATになるのかもしれない。

本研究の限界としてはまず調査協力者の属性に関することが挙げられる。インタビューに応じる協力的な姿勢という点で何らかの偏りが想定される点、トレーニングの回数及び内容および回数に幅がある点である。ATを受けている調査協力者を探すが難しく対象者が限定されているためであるが、結

果の一般化には限界がある。今後は対象者の拡充およびトレーニング内容や回数を絞り、その影響を検討していく必要がある。

最後に留意したいのが、データの収集及び分析において筆者自身がATを行っているトレーナーであるということである。これは調査協力者との関係性も含め本研究の結果の解釈の留意点でもある。質的研究においては研究者自身の主観は偏りであるとともに研究の道具であり、調査協力者と研究者との関係も質的研究では「個人的な体験について語るがゆえに親密さが必要」である(岩壁, 2010)。もちろん筆者が調査協力者と接点を持っているからこそ聞き出せた家族に対するエピソードや、分析において〈境界線をひく〉のように着目できた概念なども存在するであろう。しかしながら、調査協力者に対し意識的あるいは無意識的に何らかの意味を与えていなかったのか、あるいはその解釈においてどのような影響を与えているのかについては今後の課題としていきたい。また、本研究で示唆されたTnのニーズや体験に基づくATがTnにとって役に立つものになりうるかどうか、今後は更なる研究を重ね明らかにしていかなければならないだろう。

引用文献

- 青木みのり 2008 心理療法の成果についての質的研究の可能性 日本女子大学大学院人間社会研究科紀要, 14, 91-105.
- Anne, Dickson 1982 *A woman in your own right*. London, UK: Quarter Books. (竹沢昌子・小野あかね監訳 1998 第四の生き方: 自分を生かすアサーティブネス つげ書房新社).
- Beril, Zekiye Ovayurt, & Fatma, Önalın Akfırat 2016 Zihinsel yetersizliđi olan genç bireylerde atılganlık becerilerinin yaratıcı drama yöntemi ile geliştirilmesi. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 11(2), 83-98. www.yader.org
- Evelyn, H. Yanagida 1979 Cross-cultural Considerations in the Application of Assertion Training. *A Brief Note Psychology of Women Quarterly*, 3(4), 400-402.
- 木下康仁 2003 修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践【質的研究への誘い】 弘文堂.
- 伊藤弥生 2001 日本におけるアサーション像の探索的研究—アサーション・トレーニング参加者の個別面接を土台に 心理臨床学研究, 19, 410-420.
- 岩壁 茂 2010 初めて学ぶ臨床心理学の質的研究 方法とプロセス 岩崎学術出版社.

- 金子和弘・今井有里紗・加藤孝央・常本智史・城佳子
2010 アサーション行動尺度における信頼性・妥当性の検討 生活科学研究, **32**, 57-66.
- 園田雅代 2002 概説：アサーション・トレーニング教育 学部論集 **52**, 79-90.
- 谷口敏淳・永野浩二・佐々木和義 2005 アサーショントレーニングと他者理解との関連から考える相互尊重への試み—高校生を対象とした探索的研究— 発達心理臨床研究, **11**, 73-84.
- 寺田忠司・新井 肇 2007 学級集団に対するアサーション・トレーニングのストレス軽減効果に関する研究 生徒指導研究, **19**, 14-24.
- 富永明子 2008 タイアップ・プログラムにおけるアサーティブネス・トレーニング実践報告—3年間をふり返って— 九州産業大学大学院心理臨床研究, **4**, 7-10.
- 富永明子 2009 臨床心理センターにおける一般向けアサーティブトレーニングの実践—平成19年度ウェルネスプログラム「自己表現講座」として— 九州産業大学大学院心理臨床研究, **5**, 51-58.
- 高濱怜美・沢崎達夫 2012 非主張性研究の現状と課題 目白大学心理学研究, **8**, 63-72.
- 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.
- 廣岡雅子・廣岡秀一 2004 中学生のコミュニケーション能力を高めるアサーション・トレーニングの効果：授業での実践的研究 三重大学教育学部研究紀要 教育科学, **55**, 75-90.
- 堀田美保 2013 アサーティブネス・トレーニング効果研究における問題点 教育心理学研究, **61**, 412-414.
- 堀田美保 2015 アサーティブネスにおける「対等性」の要素：アサーティブネス・トレーナーの語りから 近畿大学総合社会学部紀要, **4**(1), 1-25.
- Robert, E. Alberti, & Michael, L. Emmons 1990 *Your perfect right: A guide to assertive living*. Oakland, USA: Impact Pub. (ロバート, E. アルベルティ・マイケル, L. エモンズ・菅沼憲治・ミラー, ハーシャル (訳) 1994 自己主張 (アサーティブネス) トレーニング一人に操られず人を操らず 東京図書).
- Robert, E. Alberti, & Michael, L. Emmons 2008 *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships*. 9th Edition, Oakland, USA: Impact Pub. (ロバート, E. アルベルティ・マイケル, L. エモンズ・菅沼憲治・ジャネット純子 (訳) 2009 自己主張トレーニング改訂新版 東京図書).
- 三田村仰・松見淳子 2010 相互作用としての機能的アサーション パーソナリティ研究, **18**, 220-232.
- 望月由紀子 2009 日本のアサーティブトレーニングの領域とその効果について 武蔵野大学大学院人間社会・文化研究, **3**, 43-55.
- 渡部麻美 2006 主張性尺度研究における測定概念の問題：4 要件の視点から 教育心理学研究, **54**, 420-433.

(受稿: 2019.3.18; 受理: 2019.9.9)