

# 解決志向アサーティブネス トレーニングの試み —PF スタディを用いて—

望月由紀子\*

## Solution-focused Assertiveness Training—Analysis Using Picture-Frustration Study—

Yukiko MOCHIZUKI\*

We conducted solution-focused assertiveness training with the communication goal of the trainee as the goal of the training. When the effect was examined from the GCR in the picture-frustration study, the Ego Defense GCR decreased after training. This suggests that the solution-focused assertive training may cause a variety of trainee responses.

**key words:** solution-focused assertiveness training, assertiveness training, solution-focused approach, picture-frustration study

### 問題と目的

コミュニケーション能力の向上を目的とするアサーティブネストレーニング（以下 AT）の理論やプログラムは、国内外の様々な領域で用いられている。しかし、より効果的な AT にするためにトレーニー（以下 Tn）のニーズや体験を把握し、それに沿った AT をする必要が示唆されている（望月・青木, 2019）。そこで、トレーニングの目標行動がトレーナーに委ねられていた従来の AT（Galassi & Galassi, 1978）を改良し、Tn が望むコミュニケーションや相手との関係性を目標行動する、解決志向アサーティブネストレーニング（以下 SFAT）を行った（望月・青木, 2020）。本研究では、SFAT の中で用いている Rosenzweig 作成の PF スタディの結果を分析し、SFAT の効果を考察してみたい。

PF スタディでは、絵画で示された欲求不満場面を提示し、被検査者に書いてもらった短い文章を反応として分析する。分析指標の 1 つに、欲求不満場面での程度一般的な反応をするかという社会適応を見る集団順応度（Group Conformity Rating 以下 GCR）がある。GCR は標準的な反応との一致度を大まかに示し、臨床群の傾向（秦, 2007）や心理療法の効果測定（野島, 1975）を見る際に用いられている。心理療法においては GCR の上昇を期待することが多いが（秦, 2007）、内観療法では防衛機制が弛み GCR が下がる事が報告されて

いる（三木, 1972）。SFAT では Tn 個々の目指すコミュニケーションや関係性が目標行動となるため、GCR が下がると考えられる。中でも、多様な反応が生じやすい自我阻害場面（秦, 2007）の GCR が下がるという仮説を立てた。本研究では、この仮説から SFAT の効果を検討し、より効果的な AT の発展を通じ、Tn の利益につなげることを目的とする。

### 方 法

#### 研究協力者

筆者の所属する心療内科・精神科クリニックのデイケアで、主治医かスタッフが対人不安を抱えていると判断し参加を勧めた女性患者 18 名、参加時平均年齢は 39.83 歳（SD = 8.43）であった。開始時 25 名（女性 21 名男性 4 名）、途中離脱女性 3 名、22 名（88%）からデータを収集した。PF スタディは性差が認められているため、女性のみを分析対象とした。参加時の診断名は適応障害と抑うつ障害が各 4 名、不安障害と双極性障害と身体表現性障害が各 3 名、ADHD が 1 名であった。

#### 手続き

データの収集は 2016 年 6 月から 2017 年 3 月まで、4 回のトレーニングの中で行われた。内容もトレーナー（筆者）も同一で、各回の参加者は 4 名から 8 名であった。SFAT の初回のガイダンス時と、最終回の後に、事前事後テストとして PF スタディを施行した。

(1) SFAT 従来の AT に、Tn が望む目標行動を目指す。Tn の持つリソースを探し、コンプリメントを行うなどの SFA の要素を加えている。プログラムは、全 8 回（人数が少ない場合は全 7 回）、各回 1 時間半から 2 時間で行った。内容は、講義にワークを交えた心理教育と、Tn が望む場面を選択したロールプレイングの 2 部構成であった。心理教育は① AT の効果と原理、②アサーティブ権、③アサーティブな考え方、④言語的アサーティブネス、⑤非言語的アサーティブネスで AT の理論を説明した。

(2) PF スタディ 成人版の GCR を用いた。秦（2007）によると、欲求不満の原因が、自己にある超自我阻害場面（以下 SBS）と、自己以外にある自我阻害場面（以下 EBS）では表出される反応が異なるという。そこで、SBSGCR（以下 SBSG）と EBSGCR（以下 EBSG）と合計 GCR の 3 つの変化を検討した。

#### 倫理的配慮

協力依頼は、SFAT の中で行われた。PF スタディの結果を用いること、協力を許可する者のデータのみ公表することを伝えた。その際に、目的と倫理的配慮（プライバシーの保護、中断する権利、協力しないことでの不利益はない）を文書で説明し、同意する Tn のみ同意書を書いてもらった。事前に所属機関の倫理委員会にて承認を得た。

### 結 果

合計 GCR は、介入時は 53.2% で、介入後は 48.2% で標準（M57.8, SD11.8）の範囲内であった。3 つの GCR の介入時後の得点について対応のある *t* 検定を行った。ボンフェローニの補正後の有意水準 .05 のもとで EBSG に有意差が認められたため、Hedges の *g* で効果量を検定した（*t* (17) = 3.199, *p* < .05）。結果を Table 1 に示す。ここから SFAT によって EBSG が下がることが認められた。各評点因子は独立性が保たれておらず統計による分析が行えないため EBS 場面の

\* 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.  
yuki253.mochizuki@gmail.com

**Table 1** SFAT の介入の t 検定結果 (N=18)

介入	合計 GCR		EBSG		SBSG	
	前	後	前	後	前	後
M (%)	7.44 (53.2)	6.75 (48.2)	3.86 (48.3)	2.94 (36.8)	3.58 (59.7)	3.81 (63.4)
SD	1.62	1.73	1.28	1.21	1.19	1.15
t 値・結果 (効果量)	1.82 (40)		3.199* (.72)		-.954 (-.19)	

\*P&lt;.05

**Table 2** EBSG の GCR 評点と合致した評点因子割合の変化 (N=18)

介入	評点因子得点の平均値 % (因子得点平均値)		
	前	後	得点の差
他罰 (E・E) <0-1>	30.56 (0.31)	36.11 (0.36)	5.55 (0.05)
無罰 (M) <0-5>	49.44 (2.47)	37.22 (1.86)	-12.22 (-0.61)
無責逡巡 (M') <0-2>	33.33 (0.67)	16.67 (0.33)	-16.66 (-0.34)
無責固執 (m) <0-1>	41.67 (0.42)	38.89 (0.39)	-2.78 (-0.03)

※<>内は、GCR と合致する各評点因子得点が取りうる範囲  
出現数場面 24 は 2 つの GCR があるため場面数は 9 となる

**Table 3** 評点因子 M' (場面 22, 24) と M (場面 1.4.11.15.24) の変化 (N=18)

場面<GCR>	22<M'>		24<M'・M>		1.4.11.15<M>		(M')	(M)
	前	後	前	後	前	後		
他責逡巡 (E')	0.0	2.5	1.5	1	9.0	10	2	0.5
他罰 (E・E)	1.5	1	1.0	1.5(1)	4.5	12.5	0(-1)	8.5(1)
他責固執 (e)	0.0	0.5	0.0	0.5	5.0	5	1	0.5
自責逡巡 (I')	9.0	9	0.0	0	0.0	1	0	1
自罰 (I・I (I))	1.0	2	0.0	0	1.5	1	1	-0.5
自責固執 (i)	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0.5	0.5	0.5
無責逡巡 (M')	6.0	2	6.0	4	10.0	10.5	-6	-1.5
無罰 (M)	0.5	0.5	9.5	11	35.0	22.5	1.5	-11
無責固執 (m)	0.0	0	0.0	0	7.0	9	0	2

※因子変化数の () 内は、含まれる超自我因子の数、0 の時は省略

GCR 評点と合致した評点因子の得点の変化に注目した (Table 2)。評点因子の得点の平均値は、各評点因子得点の平均値をその評点因子が GCR と合致する最大数で割り 100 をかけて算出した。介入後、無責逡巡 (以下 M') は 16.67、無罰 (以下 M) は 12.23 ポイント減っていた (Table 2)。そこで GCR 評点が、M' の場面 22.24 と、M の場面 1.4.11.15.24 の各評点因子の変化に注目した (Table 3)。結果、場面 22.24 の M' は様々な反応へ、場面 1.4.11.15.24 の M は他罰 (以下 E) を中心に様々な反応へ変化していた。

## 考 察

研究協力者の介入前と後の合計 GCR は、標準化得点の範囲内で社会適応ができていく群といえる。臨床群と GCR の関連は一貫した結果は示されていない (秦, 2007) が、Rosenzweig (1978) によると GCR の高さは不安の高さを示す可能性があるという。本協力者も、参加状況や診断名から高い不安によって社会適応をしていた可能性がある。SFAT 後 EBSG は低下し、そこには M' と M の低下が関わっていた。特に多かったのは M から E への変化である。M は非難を自他に向けない社会的成熟度が高い反応で、E は人や物に対する直接的な敵意を示すとともに社会適応のための必要な自己主張でもある (林, 2007)。また欲求不満を引き起こした

障害の指摘を最小限に留め抑制している反応である M' (林, 2007) は、特出しての増減ではなく様々な反応へ変化していた。ここから SFAT 後、不安から抑えていた障害を認めることができるようになり、これまで許容していた他者の行動に対し自己主張が強くなったといえる。ではこれは SFAT の弊害なのであろうか。これに対しては、一人の Tn の「恋人に (自分が) 傷つくので他の女性を家にあげるのをやめと云えた。」という報告が一つのヒントになるであろう。これは相手に嫌われることを恐れてできなかった「相手の非を認めた上で自分の希望を伝える」という参加時の Tn の目標行動であった。そして、これまで許容していたが、Tn にとっては必要な自己主張であった。AT では、目標行動がトレーナーに委ねられていたため「主体的に伝える」や「関係性を選択していく」といった問題解決に向けたゴールが獲得されてきた (望月・青木, 2019)。SFAT では、Tn が希望した目標行動を目指してトレーニングを行うため、E が上がることも含め個々の求める多様な反応が生じるのかもしれない。

以上の結果から EBSG が下がり、本研究の仮説は支持されている。しかし、本研究からはそれが本人の望む反応なのかという統計的分析はできない。更には、本研究は対象者も少なく女性のみが対象となっている。今後は対象者を増やした研究や、Tn のニーズと照らし合わせた効果の検討が必要である。また本研究は介入を行った群の結果のみであった。今後は対照群を置き比較研究の必要がある。

## 謝辞

本論文にご協力いただいた皆さま、トレーニングにご参加いただき、その体験を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、いつもトレーニングを支えてくれるクリニックのスタッフの皆様及び先生方にこの場をお借りしてお礼を申し上げます。ご丁寧に指導を下さった日本女子大学青木みり先生と査読の先生方に心より感謝を申し上げます。

## 引用文献

- 秦 一士 2007 P-F スタディの理論と実際 北大路書房。  
Galassi & Galassi 1978 Assertion: A critical review. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15, 16-29.  
林 勝造 2007 PF スタディ解説 2006 年版 三京房  
野島一彦 1975 エンカウンターグループにおける PF スタディの変化と関係認知九州大学教育学部紀要, 20 (1), 9-15.  
三木善彦 1972 心理テストによる内観療法の効果の測定 (4) P-F スタディによる調査 奥村仁吉・佐藤幸治・山本晴彦 (編) 内観療法 医学書院, 131-133.  
望月由紀子・青木みり 2019 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 応用心理学研究, 45 (2), 128-141.  
望月由紀子・青木みり 2020 家族との程よい関係を目指し解決志向アサーティブネストレーニングを用いた事例ブリーフサイコセラピー研究 (印刷中)  
Rosenzweig 1978 The Rosenzweig picture-frustration study: Basic manual: St.Louis Rana house.

(受稿: 2020.3.9; 受理: 2021.1.9)