人間性心理学的アサーション・トレーニングの効果の検討

九州産業大学国際文化学部
伊藤 弥生

A study of effects of assertion training of humanistic psychological approach

Yayoi Itoh

(Faculty of International Studies of Culture, Kyushu Sangyo University,
Matsukadai, Higashi-ku, Fukuoka 813-8503)

The purpose of this study was to investigate effects of Assertion Training of Humanistic Psychological Approach (AT-HPA) which emphasizes beliefs and attitudes concerning assertion rather than behavioral skills. Eleven middle aged women participated in AT-HPA program, which consisted of theory course and exercise course, for 10 weeks. They answered Assertion Inventory (AI) and Assertive Mind Scale (AMS) 5 times: pretest, middle test, post test, follow-up 1 month test and follow-up 3 months test. AI assessed behavioral skills of assertion and AMS assesses beliefs and attitudes of it. There was no significant change on AI in multiple comparison tests. On the other hand, there was significant increase on AMS from pretest up to post test and this effect maintained until follow-up 1 month test. Standard deviation of AMS was smaller than that of AI. This result implied that effects of AT-HPA on beliefs and attitudes were more stable than on behavioral skills. It was concluded that AT-HPA effects on beliefs and attitudes rather than on behavioral skill.

Key words: assertion training, humanistic psychology, effects, beliefs and attitudes, behavioral skills.

問 題

アサーション・トレーニング (Assertion Training) は、アサーティブネス・トレーニング等様々な名称で呼ばれているが、本研究では最も一般的なアサーション・トレーニング (以下 AT) という名称を使用する。AT は1950年代に行動療法の一技法として生まれ、社会心理学や人間性心理学の影響を受け発展した。現在アサーションについては様々な考え方があがる (Gambrill, 1995)、立場は2つに大別されるようである。一つは行動療法的立場、もう一つは人間性心理

学的立場である。前者は AT を主張反応を修得させて対人関係場面で生起する不安を逆制止して除去するための方法とし (内山、1980)、主張行動の欠如は社会技術の欠如や障害となっている情動反応や思考と関係すると考え (Bellack & Hersen, 1985)、心理面も行動スキルを獲得するための要因として考慮するが、行動スキルの獲得を最上位とする。一方、後者は対人関係における相互尊重的なあり方を目指し、アサーションを自己尊重に基づく率直な自己表現と考え、行動スキルの獲得というよりは信念・態度といった心理面の変容を重視する (平木、1993; Rees & Graham, 1991)。

AT の洗練にはアセスメントは欠かせない。行動療

法的立場では、行動スキルを中心に、セルフエフィカシー (self-efficacy) や不合理な信念 (irrational belief) 等の心理面との関係も考慮したアセスメントが多数行われている (前田、1985; 坂野・鈴木・前田・東條、1987など)。一方、人間性心理学的立場は、アセスメント自体が少なく、その内容も、対等な人間関係の促進 (平木、1993) や、ありのままの自分を生きるために (Rees & Graham, 1991) といった理念のもと、信念・態度を本質的なものとして重視するにもかかわらず、心理面ではなく行動スキルについて (菅沼・橋口・西村、1986) であり、問題が大きいと思われる。アサーションの測定法は、行動スキルには質問紙やロール・プレイング法・自己観察法等がある (濱口、1994; 菅沼・橋口・西村、1985など)。心理面には行動療法的立場からはアサーティブな行動をする前提とするセルフエフィカシー (坂野・東條、1986) や不合理な信念 (松村、1991) の測定尺度があるが、人間性心理学的立場からの測定尺度はない。筆者は人間性心理学的 AT の本格的アセスメントへの一歩として、アサーションに関する信念・態度を測定する、アサーティブ・マインド・スケール (Assertive Mind Scale ; 以下 AMS) を作成した (伊藤、1998)。AMS は、第 1 因子「自己表現に対する肯定的態度」、第 2 因子「他者尊重」、第 3 因子「合理的信念」、第 4 因子「率直さへの確信」から構成され妥当性と信頼性も確認されている (付録)。

本研究は、行動スキルよりも信念・態度を重視する人間性心理学的 AT が、狙いどおりの効果をあげているのかを調べることを目的とする。本研究では中年期女性を対象とする。中年期女性は一昔前に比べ家事の負担は軽減され何かをしたい欲求を持つことが多いが、仕事に従事しても依然として男性に比べ要職を担う機会が少なく満たされなさを感じていることが多い。こうした背景から、各地の女性センターでは自己啓発プログラムが行われ、中年期女性が多数参加しているが、人間性心理学的 AT も主要なプログラムの 1 つである。人間性心理学的 AT は学生相談等大学生にも実施されているが、今後も中年期女性の参加が中心だと予測される。本研究は人間性心理学的 AT のアセスメントの基礎研究として今後も主要な参加者と予測

される対象を選ぶ。さて、AT の形態には短期通い型・短期合宿型・長期通い型があるが、人が変化するには丁寧なアプローチが必要であり AT の効果が十分に得られるのは長期通い型だと思われるため、本研究では人間性心理学的 AT のアセスメントの基礎研究という性格から長期通い型を選ぶ。

方 法

1. 対象

対象は、下記の AT に参加した中年期の女性 12 名 (平均 39.3 才、標準偏差 6.9) である。参加者の募集は筆者の知人の女性センター関係者を通じ、「言いたいことがある時に、引っ込み思案や言い過ぎになるのではなく、自分も相手も大事に伝えられるようになるためのトレーニング」という案内をし、研究のための測定への同意の上で申し込んでもらったが、参加動機は「実生活でいかせることを知りたい」「自分の考えを上手に伝えられるようになりたい」「自分らしさを自然に出したい」等幅広く、自己の内面の変化に限定されるような偏りはなかった。スタッフはファシリテーター (筆者) 1 名、アシスタント 1 名である。199x 年 6 月より女性センターの一室で、平木のプログラムを改編した AT を、週 1 回 2 時間 10 回実施した (Table 1)。平木のプログラムは理論編と実習編の二部構成で、理論編では、①アサーション理論—アサーションとは、②自己信頼とアサーション権、③考え方のアサーション、④言語レベルのアサーション、⑤非言語レベルのアサーションの 5 領域について、講義と理論を理解するための話し合い、実習を交えて学ぶ。実習編では、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、小グループで実践的な訓練を行う (平木、1993)。本研究のプログラムも基本的に同様だが、AT のような対人関係の学習では知識も大切だが、AT における対人的関わりからの学習が重要であるため、理論編について、重複したり 1 度の AT では学習が困難と思われる部分を削除する等知識面をコンパクトにまとめ、導入時のグループ作りや各回のシェアリングの時間を増やした。

伊藤：人間性心理学的アサーション・トレーニングの効果の検討

Table 1 AT プログラムの内容

導入	# 1	グループ作り アサーションとは①
理論編	# 2	アサーションとは② アサーティブになれない理由
講義 & グループ ワーク	# 3	アサーション権 アサーティブな言語表現①
	# 4	アサーティブな言語表現② アサーティブ非言語表現
実習編	# 5	ロールプレイ準備
	# 6	個人課題のロールプレイ 1
	# 7	個人課題のロールプレイ 2
	# 8	個人課題のロールプレイ 3
ロール プレイ	# 9	個人課題のロールプレイ 4
終了	# 10	全体の振り返り

2. 測定内容

行動スキルには村山ら（1991）のアサーション尺度（4件法）、信念・態度にはAMS（4件法）を用いた。アサーション尺度は自己主張抑制度の尺度（Restriction 尺度）と自己主張様式の尺度（Assertion-Aggression 尺度）からなる。Restriction 尺度は30項目からなり、自己主張の抑制程度を示し得点が高いほど自己主張をしない。Assertion-Aggression 尺度は35項目からなり自己主張の様式を表し、得点が高いほど他者に不快感を与えず（assertive）、低いほど不快感を与える（aggressive）。測定は、ATの直前（以後事前）、ATの中盤である理論編終了時（以後中間）、AT終了直後（以後直後）、終了1ヶ月後（以後1ヶ月後）、終了3ヶ月後（以後3ヶ月後）の計5回行ったが、直後の測定までは、そのセッションが終了する際にその場記入を求めた。なお、1ヶ月後と3ヶ月後にフォローアップとして、ファシリテーターである筆者が参加者のATの日常における影響について聴取し、アサーション学習を援助するために、ATを行った女性センターの一室で個別面接を行ったが、1ヶ月後と3ヶ月後の測定はこの面接の開始時に記入を求めた。

結 果

各回の平均参加者数は10.1人である（Table 2）。ATが10週に渡るため、参加者自身や子供の体調不良・仕事の都合等による欠席があった。1ヶ月後と3ヶ月後測定に欠席した1名を除外し11名を分析対象とした。

1. アサーション尺度について

Table 3 にアサーション尺度の得点結果を Restriction 尺度と Assertion-Aggression 尺度毎に示した。Restriction 尺度の得点について分散分析を行ったところ時期の主効果は有意であったが（ $F_{(4,40)}=5.63, p<.01$ ）、多重比較（LSD 法）では有意差はなかった。Assertion-Aggression 尺度の分散分析では時期の主効果に有意傾向がみられたが（ $F_{(4,40)}=2.12, p<.10$ ）、多重比較（LSD 法）では有意差はなかった。

2. AMS について

Table 4 に AMS の総得点と各因子の得点の結果を

Table 2 セッションの参加状況（人）

	# 1	# 2	# 3	# 4	# 5	# 6	# 7	# 8	# 9	# 10
参加者数	12	10	11	12	10	11	11	8	6	10

Table 3 Restriction 尺度と Assertion-Aggression 尺度の得点の平均（ $n=11$ ）

	事前	中間	直後	1ヶ月後	3ヶ月後
Restriction 尺度	63.36(10.00)	61.55(10.04)	58.52(11.21)	57.00(10.06)	58.2(10.60)
Assertion-Aggression 尺度	63.55(8.63)	66.45(7.06)	67.55(8.49)	66.82(5.84)	68.64(9.18)

（ ）内は SD.

Table 4 AMS の総得点と各因子の得点の平均 (n=11)

	事前	中間	直後	1ヶ月後	3ヶ月後
総得点	59.45(6.83)	65.45(6.85)	66.55(7.69)	67.27(8.42)	64.91(7.82)
第1因子	14.00(3.16)	15.27(2.72)	15.55(2.73)	16.18(2.48)	16.18(2.36)
第2因子	14.91(1.51)	16.73(1.62)	17.27(1.42)	17.09(1.87)	16.55(1.92)
第3因子	16.73(3.23)	18.73(3.58)	19.09(3.62)	19.36(4.20)	18.18(3.84)
第4因子	13.82(2.14)	14.73(1.42)	14.64(1.57)	14.64(1.63)	14.00(2.41)

()内は SD.

示した。AMS の総得点の分散分析では時期の主効果は有意であり ($F_{(4,40)}=8.41$, $p<.0001$)、多重比較 (LSD 法) でも、事前と直後 ($p<.05$)、及び事前と1ヶ月後 ($p<.05$) との間に有意差があった。

第1因子「自己表現に対する肯定的態度」の得点の分散分析では時期の主効果は有意だったが ($F_{(4,40)}=6.28$, $p<.001$)、多重比較 (LSD 法) では時期の間の有意差はなかった。第2因子「他者尊重」の得点の分散分析では時期の主効果は有意であり ($F_{(4,40)}=4.15$, $p<.01$)、多重比較 (LSD 法) では、事前と、中間・直後・1ヶ月後・3ヶ月後との間に有意差があった ($p<.05$, $p<.01$, $p<.01$, $p<.05$)。第3因子「合理的信念」の分散分析では時期の主効果は有意だったが ($F_{(4,40)}=3.90$, $p<.01$)、多重比較 (LSD 法) では時期の間の有意差はなかった。第4因子「率直さへの確信」の分散分析では時期の主効果に有意差はなかった。

考 察

アサーション尺度は時期の主効果が有意にもかかわらず多重比較では有意差はなかった。一方、AMS の総得点について、事前と直後、及び事前と1ヶ月後との間に有意差があり、人間性心理学的 AT が信念・態度に1ヶ月後まで影響を与えていたことがわかった。また、アサーション尺度の標準偏差に比べれば AMS の標準偏差は小さく、影響を及ぼすのに個人を選ばないという意味で、人間性心理学的 AT は行動スキルよりも信念・態度について効果の安定性が高いことがうかがわれた。以上より、人間性心理学的 AT が参加者の行動スキルよりも信念・態度に効果を持ち、狙い通

りの効果をあげているといえよう。標準偏差の値の大きさから個人差の存在がうかがわれ、参加者個別の時系列的変化を追う質的分析が考えられるが、今回はセッションへの欠席があったことからこの分析は行わなかった。本研究ではセッションを平日の午前という参加しやすい時間に組んだが、中年期女性が10週に渡るトレーニングに子育てや仕事を抱えて全回参加することは難しかった。しかし、このようなデザインで研究を行うには、全回参加したデータであることは最低限必要なことであり、今後は全回参加への協力を強く働きかけると同時に、欠席せざるをえない参加者がとても支障がないよう、予め多めの人数で計画を組む必要がある。

AMS の下位尺度の分析の結果、他者尊重について中間時にみられた効果が3ヶ月後まで持続しており、人間性心理学的 AT は他者尊重については十分効果をあげているといえる。他の3因子には時期の間の有意差がなかったが、従来の実践報告において、参加者アンケートから他者尊重以外への効果も多数あげられており (森川、1989; 平木、1993)、他者尊重以外に効果がないとは考えにくい。本格的検討には AT 実施群と非実施群を設けた比較研究が必要である。10週の AT 実施期間においては AT 以外にも様々な影響を生活の中で受けていたことが予測され、標準偏差の値からは個人差の存在もうかがわれるが、こうしたことから第2因子に有意な結果が生じた可能性がある。今後は参加者一人一人の時系列的変化やパーソナリティ要因などの質的分析を行う必要がある。

第2因子以外の項目には、抽象的なものや社会的望ましさを意識させるものが含まれているが、実験者効果・社会的望ましさ・倫理的問題等を鑑みると今後は

伊藤：人間性心理学的アサーション・トレーニングの効果の検討

研究者と実施者を分けることが要請される。また、従来の人間心理学的 AT のアセスメントでは、行動スキルが質問紙により測定されているが、今回行動スキルの変化が結果として表れなかったことも考えると、外的行動の観察による測定への改善が必要であろう。

文 献

- Bellack, A.S. & Hersen, M. (Eds.) 1985 *Dictionary of behavior therapy techniques*. New York: Pergamon Press Inc.
- Gambrill, E. 1995 Assertion skills training. In O'Donohue, W. & Krasner, L. (Eds.), *Handbook of psychological skills training: Clinical techniques and applications*. Boston: Allyn & Bacon Inc., 81-118.
- 濱口佳和 1994 児童用主張性尺度の構成 教育心理学研究, **42**, 463-470.
- 平木典子 1993 アサーション・トレーニングーさわやかなく自己表現のために 日本・精神技術研究所
- 伊藤弥生 1998 アサーティブ・マインド・スケール (Assertive Mind Scale) 作成の試み 人間性心理学研究, **16**, 212-219.
- 前田基成 1985 内潜的モデリングによる主張行動の形成に及ぼす代理強化の組み合わせの効果 行動療法研究, **10**, 34-44.
- 松村千賀子 1991 日本版 Irrational Belief Test (IBT) 開発に関する研究 心理学研究, **62**, 106-113.
- 森川早苗 1989 女性のためのアサーション「ノー」と言える勇気を 青年心理, **75**, 90-93.
- 村山正治・山田裕章・峰松修・冷川昭子・田中克江・田村隆一 1991 精神的健康に関する研究—アサーション尺度の改訂と分析— 健康科学, **13**, 97-103.
- Rees, S. & Graham, R. S. 1991 *Assertion training: How to be who you really are*. London: Routledge.
- 坂野雄二・鈴木友美・前田基成・東條光彦 1987 主張行動の形成に及ぼす Self-Efficacy 向上操作の効果 千葉大学教育相談研究センター年報, **4**, 161-185.
- 坂野雄二・東條光彦 1986 一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み 行動療法研究, **12**, 73-82.
- 菅沼憲治・橋口英俊・西村純一 1985 アサーション・テスト作成の試み (1) 日本心理学会第49回大会発表論文集, 702.
- 菅沼憲治・橋口英俊・西村純一 1986 アサーション・テスト作成の試み (2) グループアサーショントレーニングにおける効果測定—日本心理学会第50回大会発表論文集, 585.
- 内山喜久雄(編著) 1980 行動臨床心理学 岩崎学術出版社

謝 辞

本研究は、日本学術振興会特別研究員としての援助を受け行われた。本研究を作成するにあたり、ご指導いただきました九州大学大学院人間環境学研究院野島一彦教授、サポートして下さった同大学院生浅海健一郎さん、吉岡和子さん、佐藤嘉倫さん、顔俊鴻さん、ご協力いただいたアサーション・トレーニングの参加者の皆様に、心よりお礼申し上げます。

(2001.3.14 受稿, 2002.9.9 受理)

付録 AMS (アサーティブ・マインド・スケール)

第1因子 自己表現に対する肯定的態度

- *自己主張するのは私の性格にあわない
自分の意見に自信がある
- *自己主張するのは私らしさとかけ離れている
- *自己主張するためには自分の性格をかえる必要がある
- *私流のやり方で自分の気持ちを表現できるとは思えない

第2因子 他者尊重

- 相手の話したい気持ちを促すためにも積極的に耳を傾けることを大事にしている
- 言いたいことを言うときには相手の話もよく聞くよう心がける
- 会話では「きく」役割も大切にしている
- 人に意見を言うときは相手の気持ちも思いやる
- 私は言いたいことをいうときにはその影響も考える

第3因子 合理的信念

- *友達が私の頼みをきいてくれないのはがまんできない
- *人が私のアドバイスどおりにしないのは許せない
私の発言は必ずしも人に認められるものでなくてもいい
- *私の意見が正しければ相手に必ず聞き入れられるべきだ
他人が自分の意見に賛成しなくてもあまり気にしない
- *私は人に批判されるような不完全な意見を言うてはならない

第4因子 率直さへの確信

- *私の荷物が依頼通りに届かなくてもクレームをつけるのは控えるべきだ
レストランで私が注文した物と違う物がきたら取りかえてもらっていい
- *私は女性が怒りを表すのは好ましくないと思う
正直に自分の気持ちを表現するのは大切な事だと思っている

*は逆転項目