

アサーション・トレーニングについて

山中 淑江

I はじめに

近年、学生相談の役割として、「密度の濃い専門的な治療としてのカウンセリングとサイコセラピーの実践に加えて、SPSや学生助育が発当初に目指した、より広く、より全般的な人格形成や人間性の育成に関わるプログラムに目を向けることも望ましいか」(都留, 1996)と考えられつつある。相談所を訪れないまでも援助が必要な学生、あるいは機会があれば自ら学び取って成長する学生に対し役立つ働きかけとして、心理教育プログラムの展開が注目されている。学生相談所では、掲示等で参加者を募集して、毎年いくつかの心理教育プログラムを行っているが、アサーション・トレーニングもそのひとつである。

II アサーション・トレーニングの概要

アサーションとは、相互の権利を尊重しつつ行うコミュニケーションをいい、自分の意見・考え・気持ち・希望・欲求などを率直に正直に、適切な

方法で伝えること、と定義される。異なる人と人との関係のなかでは、互いの意見や考え方の相違から、衝突や葛藤が生じるのは当然のことである。しかし人はともすると、衝突や葛藤を避けるために非主張的(ノン・アサーティブ)にすべてを受け入れたり、攻撃的に相手に押しつけたり、あるいは、受身的な攻撃をしたりする。このようなやり方は、ストレスを避けようとして逆にストレスを貯め、人間関係も悪化させる。これに対し、衝突や葛藤が起きても、お互いの違いを認め合ったうえで、自分も相手も尊重しつつ、歩み寄ってフェアに解決しようとする態度をアサーティブという。

人は周囲の人との関わりから、その人なりの対人関係の持ち方を身につける。それが、周囲の反応や結果を気にし過ぎていたり、対人関係を勝ち負けと捉えていたり、対人関係のスキルを身につけていなかったりすると、自己表現が非主張的または攻撃的になり、人間関係や言動の幅を狭めて、不自由さや不適応感を抱くこととなる。アサーション・トレーニングは、このよう

な人に対し、自分の言動や心の状態をふりかえり、よりよい対応のし方を身につけるものである。

学生相談所のアサーション・トレーニングは、平木（1993）が作成したトレーニング・プログラムによって行われている。以下にその概要を示す。

1. プログラムの概要

トレーニングは理論と実習に分けられる。

(1) 理論

アサーション・トレーニングには次の5つの領域がある。

- ①アサーション理論
- ②基本的人権—アサーション権—の確認と自信の獲得

③認知・考え方の上でのアサーション

④言語上のアサーション

- ・日常会話の場面

- ・問題解決の場面

⑤非言語上のアサーション

5つの領域はそれぞれ異なる角度からのアプローチとなっているため、参加者が自分の問題意識に合ったところ、馴染みやすいところから取り組むことが出来る。

理論では主に①～④の領域について、それぞれ講義と実習を組み合わせている。実習では、各自がチェックリスト等の作業をし、それをもとに小グループでディスカッションを行う。このグループワークで講義の内容の理解を

表 プログラム例

	1日目	2日目	3日目	4日目
10:00	<理論Ⅰ> アサーション理論	<理論Ⅳ> 日常会話のアサーション	<実習Ⅰ>	<実習Ⅳ>
12:00				
	<理論Ⅱ> アサーション権と自信	<理論Ⅴ> 問題解決のアサーション	<実習Ⅱ>	<実習Ⅴ>
5:00	<理論Ⅲ> 認知上のアサーション	実習準備	<実習Ⅲ>	まとめとふりかえり

深めると同時に、自分の意見や考えを表明すること、違う物の見方や考え方があるのを知ること、互いに歩み寄ってよりよい結果を出すこと、などを実際に体験し練習することになる。また参加者が互いに知り合い、実習への下準備ともなる。

(2) 実習

実習の部では、ロールプレイの手法を用いる。参加者がそれぞれの課題を出し合い、お互いに協力し合って課題の場면을再現する。そこで普段の自分の言動を振り返り、よりよい対応を練習する。メンバー相互のフィードバックやアドバイスが自信と意欲につながり、効果的である。また相手役を演ずることで、自分の知らない感情や、やったことのない言動を体験するのも、自分の幅を広げるのに役に立つ。

とくに、メンバーが学生だけで行う場合は他の場合と比べて、共通の体験が多いため、少ない情報でも上手に相手役を演じることができる。他のメンバーの課題から同時に学ぶことも多く、同じように悩んでいるのだと安心したり、体験者ゆえの絶妙なアドバイスが出されたりもする。

理論、実習を通じてのグループワークで、普段は話さないことを話し合い、メンバー間に親近感が湧き、実際にアサーティブな態度で人とコミュニケーションする楽しさ、気持ちのよさを体験できることが多い。

III 学生の課題

トレーニングの中で、参加者各々が自分の課題を取り上げるが、その中で学生の特徴と感じられる点がいくつか挙げられる。

第一に、最も多く取り上げられるのが、サークル等での友人関係である。社会人の場合、苦手な相手や場面が特定されるのに対し、学生の課題はより漠然としている。「特に親しくはない友人」と「特別な用事でなく」話している場面で、「僕は違う意見を持っている。」「今日は早く帰りたい。」「私は違うものを食べたい。」「一人になりたい。」といった、人と違うことを言えない、というものである。人と違う言動をとると、「相手に嫌な思いをさせるのではないか」「孤立してしまうのではないか」という不安で、自分の独自性を表現できないでいる。集団の中で人と違うことを極端に恐れているように感じられる。この裏腹に、「相手の同意に対し本心からそう言っているのか、嫌ではないのか不安だ」というのも当然であろう。一見、上手に人づきあいをこなして会話を楽しんでいるように見える学生も、不安や不適應感を抱えていることが分かる。以下はこのような課題に取り組んだロールプレイの一例である。

<ケース1> (女子)

課題：人と異なった意見や感じを持っているとき、それを表現する。

状況：数人の友人と食事に行くことに

なった。ひとりがスパゲッティがいいといい、みなそれに賛成して決まりそうになっている。自分のご飯が食べたいと思うが、いい出せない。

目標：自分の希望をいう。

RP (ロールプレイ) 1 回目

相手役の「私も、私も」「決まり」というテンポの早い会話に、言い出すタイミングを逸し、小声で「えーでもーやっぱりー」というが、押し切られる。フィードバックでメンバーから「でも」と言い出せたことを励まされる。

RP 2 回目

意気込んで「私は夕食にはご飯を食べたいの」と言うが、予想に反して相手役は譲らず、多数決でスパゲッティに決まる。フィードバックで、発言がメンバーに好意的に受け止められたことを知り、「言っているのか」と安心する。結末について話し合うなかで、「相手の反応について考えていなかったが、相手にも希望があるのだから、自分の希望が通らなくても、ちゃんと聞いてもらえれば、それでいいと思う」と考えがまとまる。

RP 3 回目

それぞれ自分の希望とその理由をのべたうえで、どちらも食べられる店の提案があり、そこへ行くことに決まる。

本人が満足して終わる。

ロールプレイのなかで「こんなことを言っているのだろうか」と思ってい

たことを言ってみると、周囲に好意的に受け止められることを知り、安心できることがおおい。さらにこの例のようにコミュニケーションは一回勝負ではなく、相手がNOということもあり得ると心の準備をしておく必要を学ぶ。

自分のせいで相手に嫌な思いをさせる、相手のせいで自分が我慢させられる、というように、自他渾然となって身動きできない状態から、相手は相手の、自分は自分の責任を取ればいいのだとわかると、学生たちは一様に「楽になった」という。そしてまた、自分で決定したことに責任を持つことの重さを感じ取る。

第二に、とり上げる課題は、達成感を得られるように、中程度の難しさのものを選ぶよう指示するが、それが最も難しい課題だと承知の上で、しかし対人関係の持ち方の根源であるが故に、親との場面をとり上げる学生が少なくない。男子学生は父親との、女子学生は母親との、親密な会話を求め、他の学生も同感する。父親像としては、温厚で冷静であるが腹を割った話を避けるタイプと威圧的で頭ごなしに決めつけるタイプが登場する。母親像は過干渉で感情的なタイプである。学生たちは自分を一人前の大人と認めてほしいと願い、互いに理解しあえる対話を求めているが、それを率直に表現することができないでいる。

<ケース 2> (男子)

課題：権威者や自分に影響力を持っている人と接する。

状況：怒りっぽい父親との対話。父親は自分の話を聞かず、頭ごなしに否定する。口癖は「社会にでたら通用しない」「世間は甘くない」。本当は仲良くしたいが、世間話程度に終始するか、あるいは険悪になってしまう。もっと理解してほしい。

目標：理性的に自分の考えをのべる。

RP 1 回目

卒業後の進路について父親役に問われ、考えていることをのべる。父親役が口癖で否定すると、自分とは価値観が違うと反論する。フィードバックでは理路整然と考えをのべたことを誉められるが、本人はしっくりこない。

RP 2 回目

本人の希望で、相手役がさらに強い調子で否定する。本人は落ち着いた口調で反論するが、貧乏ゆすりをする。フィードバックで、貧乏ゆすりに感情が表れていたことを好意的に評価され、「理性的に」という目標に疑問が起る。父親に怒鳴られると動揺する自分を正直に表現したほうがいいのでは、と目標を変更する。

RP 3 回目

父親役に対し、「そんなふうには否定されると困ってしまう。もっと話を聞いて理解してほしい。」という。メンバーから「心に響いた」、父親役から「無下に否定できなくなった」とフィードバックを受け、本人は「実際に言

えるかわからないが、言ってみてすつとした。」と語った。

親との関係のような、長い時間をかけて強固に作られたパターンを変えることはなかなか難しく、急激な変化は却って混乱を招くことにもなるので、このような場合は、実際の行動変容よりも、自己理解の糸口となるように心がけている。

親との場面を課題とするとき、殆どの学生が「理性的に」「感情的にならないで」会話することを目標とする。自分ももう大人なのだから、親も弱さを見せてほしいと望みながら、自分がナーバスになっていたり、怯えていたりすることを隠そうとする。理性的になることで相手より優位に立とうとしているのである。関係を勝ち負けで捉え、優位に立つことで相手を思い通りにしようとする態度は、まさに彼らがその親との関係のなかで身につけたものであろう。感情を適切に表現することは、過度に感情的になったり、相手の感情に巻き込まれることとは違うのだ、という説明に大きな反応がある。学生の多くはアサーションに、常に堂々と冷静に自己主張するイメージを持って参加するが、人は常に立派で冷静ではいられないのだから、不安も弱さも過ちも表現されているのだとわかると、参加者の気持ちが解けてくるのが感じられる。彼らが本当に望んでいることは、心を開いて人と付き合うことなのだ実感する。

IV 参加者の学び

参加者がプログラムのなかで、どのような体験をし、どのような学びがあったかは一様ではない。それぞれの持つ課題や力量、関心に応じて、いくつかの切り口から、それぞれの成果と次なる課題を持ち帰っている。感想のなかで、自分の言葉で語られているので、そのいくつかを紹介する。

- 問題が山積みなのは死ぬまで変わらないでしょう。けれど、あわてないで一つ一つ解決していけばいいのだ、という自覚、言い換えれば<漠然とした自信>がより明確になりました。(4年男子)
- 今まで「こんなことをいったら人の反感を買うのではないか」「何もいわなければ人を傷つけることもない」と思っていたのが思い込みに過ぎず、自分が深刻に考え込んでいたことは相手にしてみればなんでもなかったのだ、と気づいた。(3年女子)
- 他の人の考え方、物事の捉え方を知り、自分も成長したような気がします。自分の意見が幼かったり、偏ったりしていたとしても、恥じることなく表に出すことで、他者の意見によって変えたり、深めていくこともできるのだと感ずるようになりました。(3年女子)
- 他の人が考えること、感じることをすべて把握することは不可能です。他の人のことばかりを気にして、自分の意見や感情を押さえて、結果を恐れるあまり臆病になってばかりいる必要は

ないのだと思いました。(3年女子)

- 私はこのトレーニングに参加して、「私はこうあるべきだ」という固定観念から開放された気がします。少しずつ現実の自分を受け止め、かつ今の自分を尊重することが大切だということを感じ取ることができました。(3年女子)
- もう無理しないでありのままの自分を出したほうがいいかもしれないと思う。入学して以来殆どしゃべった事がない。この4日間で3年分はしゃべっていると思う。(3年男子)
- いろいろ悩んでいた私は、「人は誰でも尊重され、大切にされる権利がある」というポスターを読んだだけでじーンとしてしまって、さっそく申し込んだ。悩みの種は人それぞれ違うけれど、つらい気持ち、解決したい気持ちは共通のような気がした。普段は関わらないような人と、本音をおつけ合えたのも驚きであり、収穫だった。(1年女子)
- 楽しかった。疲れた。自分の人生で、初めて現在の自分を志向してから、取り合えずの“自分”が完成したと思われる過程を再認識できた感じ。ともかく今の僕は、かなり楽だ。(4年男子)

V おわりに

あまりに複雑な現代社会にあって、わたしたちは率直にコミュニケーションすることを見失いがちである。それはいたってシンプルなことではあるが、シンプルであるがゆえに、常に力強いのである。アサーション・トレーニング

を通じて、学生が自分の人生を生きぬく力強さを得てくれれば幸いである。

(やまなか よしえ
本学学生相談所カウンセラー)

トレーニング—さわやかな自己表現のために』 日本・精神技術研究所

2. 都留春夫 1996「初心」 学生相談研究 vol. 17 No. 2 pp. 65-70

〔文献〕

1. 平木典子 1993『アサーション・