

第9分科会 ワークショップ カウンセリング技法Ⅲ

「アサーション・トレーニング」

講師 山中 淑江 (立教大学学生相談所カウンセラー)

1. アサーションとは何か

アサーションを辞書でひくと、「断言」「断行」「自己表現」等と記されている。これらの言葉は一方的な表現や主張を思わせる。アサーションは自分の意見や気持ちを自分にあつた方法で表現し、かつ相手も尊重し配慮する自己表現、コミュニケーションである。

ここでは、次の2つの定義をもってアサーションという。

- (1) 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。
- (2) 自分の基本的人権と相手の基本的人権を相互に尊重する精神で行うコミュニケーション。

2. アサーション・トレーニングの成り立ちと歴史的背景

アサーション・トレーニングの歴史は、1970年代のアメリカで起こった人権運動から始まる。人種・性別・民族等の差別を撤廃し、誰もが等しく人権を保障されたことにより、これまで抑圧されていた人たちが自己主張の機会を得て、政治に参加したり、求職活動を行ったりするようになった。しかし、それまで自分を表現する機会を与えられていなかった人たちは、積年の怒りや悲しみから表現が暴力的になったり、表現の方法を知らなかったりしたことから、自分を上手く表現することができず自信を喪失することとなった。アサーション・トレーニングはこのような人々に対して、主に就職活動の援助のために行われた。

1980年代になると、アサーション・トレーニングは教育・医療・看護・福祉・心理等、援助職にある人々を対象に用いられるようになった。それは、援助職が職務に尽くし燃え尽きてしまう、いわゆる「バーンアウト」が注目されるようになったためである。相手を大切にするとともに、自分をも大切にすることが大切であり、そのために自分も相手も大切に考える考え方や、各自にあつた表現方法を身に付けることが必要とされた。

このような歴史的背景は、個人がなぜアサーティブになれないかの理由や、どうしたらいいのかの問題につながる。

日本には1984年に導入され、日本の文化に合うように開発され、教育・産業・看護・社会教育などさまざまな領域で実施されている。

アサーション・トレーニングは参加者が実習を行い、その実際の体験から各自の学びを得る体験学習の方法をとっている。学習は、DO（行動）→LOOK（観察・注目）→THINK（概念化）→TRY（実験・検証）→DOとの円環的な過程をとって成立する。体験学習では、この過程が効果的に進むよう構成されている。

3. 現代社会の中での必要性

なぜ今、社会で「自己表現」が求められるのか。

(1) 社会情勢から

現代はこれまでの伝統や習慣に頼れない社会になっている。多種多様な文化や価値観を持つ人々が共存する社会では、多様性を排除するのではなく、尊重・受容しながら生きていかなければならない。

また、多様な生き方があり、見通しの立たない社会の中で、自己選択や自己決定が要求されるので、このような力を育てていかなければならない。

(2) 現代人の心性から

現代社会では、数字や目に見える形で成果や結果を上げることが求められる。そのため成果主義になり、「完璧でなければならない」など、強迫的になる傾向がみられる。

また、ストレスにならないようにと揉めごとを避けようとすることで逆にストレスをためることになっている。

このような現代社会の中で、互いの違いを相互に認め合い尊重し合い、なお共存するためには、自分にあった「自己表現」のトレーニングが必要となる。

4. 3つの言動タイプ

アサーティブな言動とはどのようなものだろうか。

人間の対人言動のタイプとして次の3つがあげられる。この3つのタイプを比較することで、アサーティブな言動を理解する。

(1) 自分優先／他者無視・・・・・・・・攻撃的（アグレッシブ）

自分の意見ばかり主張し、他者の言うことは聞かない、否定する。

<例>

飲食店で、自分が注文した料理と違うものが出てきた。
→ 相手の言い分は聞かず、頭ごなしに落ち度を責める。

「攻撃的」というと、声高で威圧的な印象を持つが、嫌みや皮肉をいうことや相手を見無視することも含まれる。攻撃的であると、相手は不快な思いや押し付けられた感じを持つ。

物事を勝ち負けで判断する考え方をしていると攻撃的になりやすい。

(2) 他者優先／自分は後回し・・・・・・・・非主張的（ノンアサーティブ）

相手のことを優先し、自分のことは我慢して言わない、言ってもすぐに取り下げる。

<例>

飲食店で、自分が注文した料理と違うものが出てきた。
→ 我慢して黙って食べるが、後々まで不快な気持ちを引きずる。

内気で弱々しい印象を持つが、多弁であったりにぎやかであったりしても、それが本心ではなく、無理をしていたり、本当の気持ちにうそをついていたとしたら「非主張的」である。また、相手もすっきりしない気持ちや罪悪感を持つことになる。

感情は、表現しないでいても消えていかない。怒りや不満は、気づかぬうちに溜め込まれ蓄積する。それが極限に達すると、突然爆発し激しい怒りを相手にぶついたり、より立場の弱い相手に対し八つ当たりをしたりする。また、怒りが自分の心に向かってうつ病になったり、身体に向かって心身症を引き起こしたりもする。感情は溜め込まず、小出しに表現することが大切である。

このように、非主張的な言動は攻撃的な言動に反転する。非主張的な言動と攻撃的な言動は正反対のようであり、根を同じくする裏腹な関係にあるといえる。

(3) 自分も他者も尊重する・アサーティブ

自分の気持ちを適切に表現し、相手の言い分も聞き、自分で物事を決定し、決定したことは自分で責任を持つ。

<例>

飲食店で、自分が注文した料理と違うものが出てきた。
→ 間違った品物だということを店員に告げ、自分の注文したものを作り直してもらおう。あるいは、時間がないのでその料理を食べるが、自分で決めたことなので納得する。

自分も他者も尊重するということは、相互のコミュニケーションを大切にすることである。自分の気持ちを伝えるだけではなく、相手の意見や考え方を聞き、そのうえでお互いに納得のいくような結論を出していこうとする姿勢がアサーションである。

自分がアサーティブであり、相手への配慮も十分したとしても、相手が自分の話に納得したり、自分の欲求を受け容れたりするとは限らない。相手には相手の選択やノーという権利がある。それを踏まえていることが重要である。だからアサーションは、相手がそれをどう受け止めるかやどのような結果になるのかで判断するのではなく、自分なりの自分らしいアサーションを目指すことが大切である。

5. 実習 I ・ ディスカッション

- (1) チェックリストを用い、日常の自分の言動を3つの言動タイプに基づいて振り返る。(5分間)
- (2) 3～4人の小グループになり、ディスカッションを行う。(25分間)
チェックリストを基に、自分の言動タイプを紹介し、具体的にどのようなエピソードがあるか等を話し合う。

この実習は、3つの行動パターンの概念の理解の確認と、日常生活の中で自分の言動を振り返り、アサーティブになるためにはどのような行動をとったらいいかのヒントをグループメンバーから得ることを目的として行った。

6. 実習Ⅱ・・・ロールプレイ「頼む・断る」

- (1) 3人1組のグループになる。
- (2) ①自分が頼みごとをする状況を想定し、他のメンバーに相手役を演じてもらう。
他のメンバーは二人の言動を観察する。
②ロールプレイが終わったら観察者を含めて、ロールプレイでのやり取りやその経過の中で感じたことなどを話し合う。
- (3) 「A：頼む」「B：断る」「C：観察」のそれぞれの役を交代し、(2)を3回行う。

この実習は、葛藤場面においてもさわやかな解決法がありうることを体験することを目的に行なった。

頼む側も断る側も対等に権利があるので、気後れせずに頼んだり断ったりしてよい。双方が食い違っているので、互いに歩み寄ったり妥協したりしなくては、合意点は見つからない。その合意点を見出すように努力するのがアサーションである。

7. まとめ

アサーション・トレーニングは、ひとは一人ひとり異なることを前提に、どのように理解しあい折り合って共存できるかを体験的に学習し、自己表現をするためのレパトリーをふやしていくものである。

心の持ち方や人に対する姿勢は、その人なりの文化や経験を反映している。何が正しく、何が間違っているということではなく、現在の自分の考え方や表現のし方、生き方に違和感があり、それを変えたいと思うならば、いつでも現時点が自分を問い直し生活や対人関係を変えるためのターニングポイントとなりえるのである。アサーション・トレーニングはそのきっかけやヒントを提供するものである。