

## 概説：アサーション・トレーニング

園 田 雅 代

### 【はじめに】

アサーション・トレーニングとは何かについて昨今、学生はじめ多くの方々から問われることがしばしばある。詳しくは成書（例 平木1993, 園田・中签2000）をご覧いただけたらと思うが、以下、アサーション・トレーニングについての概説を提示したい。

### 【アサーション・トレーニングとは】

アサーション・トレーニング (assertion training) とは、アサーションについて基礎的な理解をし、かつそのアサーションを体験学習によって身に付けていこう、という一連のトレーニングのことである。アサーションを定義すると「自分の意見・考え・気持ち・相手への希望などを、なるべく率直に正直に、しかも適切な方法で表現すること」であり、この「適切な」とは、「自分を大切にすると同時に、相手のこともまた大切にしようという、相互尊重の精神にもとづいた」といった意味においてである。つまり、アサーションを簡単にまとめるならば、「相互尊重の精神で行うコミュニケーション、あるいは、その精神で行おうとする、その人・その子なりの自己表現」となる。

例えば、ある子どもが友達と遊びたい、もしくは自分も仲間に入れて欲しいと思った場合、「一緒に遊びたい」「仲間に入れて」などのアサーションをできるかは、その子にとって大きな意味を持つ。そう伝えたい気持ちがあるのに「どうせうまく言えないから」「断られたら嫌だし……」などと不安が強く、言いたい気持ちを心中に溜め込むままでは、それが鬱憤のもとになったり、自分への自信も徐々に低下したりしやすい。ひいては友達関係でも消極的にならざるをえないだろう。一方で、自分の言い分は必ず相手が飲むべきだ、力でねじ伏せても自分の思うとおりにしないと気がすまない、といった態度や表現では、いくら表現したとしても本当の意味での良き人間関係を生みだせない。真の自信にもなりにくい。また「一緒に遊びたい」と伝えたところ相手に断られた場合も、「ああ、今日は駄目なんだね。今度一緒に遊ぼう」と考えたり、かつ表現したりできれば、それはその子にとってなんら自信を低下させることなく、むしろ自分や人付き合いへの自信育てに直結することとなるであろう。

大人の場合であっても、押し売りやセールスを断るといったことをはじめとして、他者と異なる意見を述べること、批判もしくは誤解されたことに対し対応すること、他者に必要な援助を求める、謝りたいときに謝る、など、種々のコミュニケーションにおいてアサーションが重要であることはおわかりいただけるであろう。

このように、自分の言いたいことをアサーションしてゆくこと、相手とアサーションを目指してコミュニケーションしてゆこうとすることは、「自分と相手を共々、大切にしていこう」という基本姿勢を外在化することであり、かつ、その相互尊重という姿勢を体験的に学習し実

感ずる機会を増やすことにもなる。

### 【アサーション・トレーニングの歴史；アメリカの場合】

アサーション・トレーニングの発祥の地はアメリカであり、1970年代以降、盛んにこのトレーニングが実施されるようになった。その背景にはひとつに、1950年代に行動療法が発展させた、対人スキル・社会的技能の改善・向上のための援助プログラムがある。対人関係がうまくいかないことで悩んでいる人のための1技法として当時実施されていたものが、アサーション・トレーニングの原型となっている。次に、60年代にはいり、アメリカを中心に人種差別撤廃運動や、性差別撤廃運動などの公民権運動が活発になったが、この影響は甚だ大きいものがあった。というのは、「人間には誰にでも自分を主張したり表現したりする権利がある」「自分を表現するということは、人間が生まれつき持っている基本的な人権のひとつだ」といったヒューマニスティックな人間観が、人権拡張の機運のなか強調されるようになり、アサーション・トレーニングの発展がもたらされたからである。人と人とは平等である、人間は互いにより良い人間関係を築いてゆける存在だといった理念をもとに、このアサーション・トレーニングが、まずは社会教育機関などを主として、これまで本意を表現できなかった、もしくは表現を許されなかった、いわゆる社会的弱者と称される人々のために展開されていった経緯がある。基本的人権を具現化し、コミュニケーション・対人関係に個人が自信を持て、かつ自尊感情を築いてゆけることを目指したこのアサーション・トレーニングは、それゆえ当初から、アサーション理論の学習とあわせて、実践的な学習に力を入れたものであった。「人は皆、はじめはアサーションできなくて当たり前。アサーションを上手にできないのは当然だろう。なぜならそれを学んでこなかったのだから。それゆえに練習を重ねることで徐々にアサーションを身につけてゆけばいい。コミュニケーションへの自信育てを練習を通じて行っていく」という視座を打ち出すために、「トレーニング」といった呼称が当初から使われている。

現在では、このアサーション・トレーニングは種々の対象に向けて、ならびに様々なフィールドにおいて実施され、多様化の一途を辿っている。例えば、医者・看護職・福祉職・教師など他者援助の職業に従事している人のための燃えつき症候群予防のものもあれば、広く、ヒューマン・サービス従事者のためのアサーション・トレーニング（例 園田2001）もある。また、人間関係をどうしても他人との勝ち負けや競争ととらえがちで、他人を踏みにじりやすいタイプの人向けのアサーション・トレーニングなどもある。筆者は数年前に滞米する機会があったとき、時間の許す限り、なるべく多くのアサーション・トレーニングに参加したが、そのなかには例えば、「怒りの表現のアサーション・トレーニング」「職場の人間関係を改善するためのアサーション・トレーニング」「異文化適応のためのアサーション・トレーニング」などがあつた。

アサーション・トレーニングには特定の創始者もしくは流派があるわけではない。が、心理学上、それに大きな影響を及ぼしているものに、既述の行動療法のほかに、認知行動療法、論理療法（エリス、1981・1984）ならびにヒューマニスティック・サイコロジー（人間性心理学）などがある、と総括できる。

なお、社会的（ソーシャル）スキルとアサーション・トレーニングとの関係だが、社会的スキルについて最も包括的な定義、「社会的スキルとは、対人場面において、個人が相手の反応を解釈し、それに応じて対人目標と対人反応を決定し、感情を統制したうえで対人反応を実行するまでの循環的な過程」（相川2000）を採用するのであれば、アサーションとはこの社会的

スキルのひとつとして位置付けられよう。と同時に、アサーション・トレーニングには先に述べたように、人権の具現化ならびに自尊感情や自己信頼の賦活・育成という、ひとつの主張や哲学が背景にある。そこに関しては、アサーションが社会的スキルであるとだけ言いきれない部分がある。

### 【アサーション・トレーニングの歴史；日本の場合】



わが国にははじめ、このアサーション・トレーニングが「断行訓練」「自己主張訓練」などの名称で紹介されたが、1982年に平木典子が「自己表現」と名づけ、相互尊重のコミュニケーションであることを明確に打ち出すまでは、あまり浸透していたとは言い難い。そもそも「以心伝心」が尊ばれ、「出る杭は打たれる」といった風潮があるわが国で、「自己主張」がアンビバレントなもの、時には忌避すべきものと受けとめられやすかったのもうなずけよう。和を尊ぶ、他者を配慮する、明言化しなくとも人と良い関係を作ったり維持したりできる（これらはすべて、マイナスにも転化しうることだが）といった、日本人の美德、あるいは日本文化の良さを活かした、いわば「日本版アサーション・トレーニング」は、平木典子と日本・精神技術研究所の共同で80年代にまとめられた。そして90年代以降、社会教育機関、企業研修、大学内の学生相談などのフィールドで、アサーション・トレーニングは盛んに実施されるようになっていく。昨今はそれら以外に、教師や看護職を対象としたアサーション・トレーニングや、子ども達向けのアサーション・トレーニングが教師もしくはスクールカウンセラー（以下SCと記す）などの手によって、学校で徐々に試行されるようになってきている。筆者が近年担当したものの中には、「高齢者のためのアサーション・トレーニング」（講座名称；シニアカレッジ「人付き合いを楽しむために」など）、「女性とうまく付き合えない男性のためのアサーション」（講座名称；花婿学校「女性とのコミュニケーション練習」など）、「働く女性のためのアサーション・トレーニング」「ドメスティック・バイオレンスについて考えたい人のためのアサーション・トレーニング」（園田2000）「就職活動に向けてのアサーション・トレーニング」などもある。本トレーニングの射程の広さ・応用力の高さゆえであろう。

### 【アサーション・トレーニングの基本型】

上述の日本・精神技術研究所が実施しているアサーション・トレーニングについて、そのプログラム構成を簡単に説明するのが、イメージをつかんでいただきやすいかと思う。なお、このプログラムは後期青年期以降の成人を対象としたものであり、「理論編」と「実習編」に分かれている。

「理論編」では、(1)「アサーションとは何か」から始まり、アサーション・トレーニングの歴史や、アサーションではないコミュニケーションとはどういったことか、また人がアサーションでないコミュニケーションをしやすい要因は主に何か、日頃の自分のコミュニケーションはどのような傾向か、などについて学習してゆく。ここでは、アサーションでないコミュニケーションとして、自分の言いたいことが言えず我慢を重ね、あるいは相手の意向にばかり合わせており、結果的には相手にだんだん恨みがましい思いをいだきやすい「受身的な」スタイル、言うことは言うものの、相手の心への配慮や、相手は自分の思い通りにならない存在であるといった認識や節度が乏しい「攻撃的な」スタイル、この2つがあることを学ぶ。また「攻撃的」には、直接的な攻撃と、一方で間接的な攻撃（陰湿な攻撃）とがあること（例、陰口を

表1 私たちにお馴染みの

	<div>  <p>Non-Assertive ノン-アサーティヴ</p> <p>受け身的</p> <p>他人のなすがままのドリス (他人のなすがままのドナルド)</p> </div>	<div>  <p>Aggressive 攻撃的</p> <p>アグレッシブ</p> <p>攻撃的なアガサ (凶暴なヒュービー)</p> </div>
基本的な態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>●私はOKではない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●あなたはOKではない。</li> </ul>
パワー	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分を無力と感じていて、自分のパソコンを他者に委ねている。他者をコントロールするのに相手の罪悪感を使う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分のパワーを適切に使うのではなく、相手のコントロールと支配に使う。</li> </ul>
意思決定	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分のために他者に物事を決めてもらう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●相手にとって代わって自分で決めてしまう。相手がそうして欲しかろうが欲しくなかろうが。</li> </ul>
潜在的な落とし穴	<ul style="list-style-type: none"> <li>●同情の落とし穴</li> <li>●ポリアンナのアサーション*の落とし穴。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●向こう見ずなアサーション、行き過ぎのアサーション、攻撃の落とし穴。</li> </ul>
他者からの反応	<ul style="list-style-type: none"> <li>●罪悪感、怒り、欲求不満、こちらへの敬意の欠落。虐待。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●恐れ、防衛的態度、屈辱的、傷つけられた思い。</li> </ul>
ユーモアセンス	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ひどくからかわれやすい。またそれが自分自身のこきおろしと結びついてることも。いずれにせよ他者から笑われやすい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●他者には辛辣なウィットやこきおろしを使ったりするが、自分をユーモラスに笑ったりはできない。</li> </ul>
勇気	<ul style="list-style-type: none"> <li>●恐れが強く引っ込み思案で、自分の信念などをきちんと主張できない。他者からの同情をひこうとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分の恐れや不安定さをごまかすために他者を攻撃し責め立てる。 〈強硬に〉話し立て、愚かな危険を冒す。</li> </ul>
手にいれるもの 結末	<ul style="list-style-type: none"> <li>●注意、同情、保護、子どもの扱いの猫可愛がり。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●人びとや状況をコントロールすること。権威を求め、自分が正しい人であろうとすること。</li> </ul>
払うべき代償	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自由や自己尊敬、創造性の喪失。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●愛情、友情、チームワークの欠落。</li> </ul>
燃えつきの危険性	<ul style="list-style-type: none"> <li>●その危険性は非常に高い。自分自身を枯渇させがちで、「いや」と言えないのだから。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●危険性は非常に高い。働き過ぎの競争をし、あまりに功績をあげようとして健康をそこねやすい。</li> </ul>
職業上の姿	<ul style="list-style-type: none"> <li>●行なうべきと考えていることは我慢して行なう。たとえそれが自分を苦しめることであっても。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●経済的には成功者になったり、ひとかどの地位を確保したりするものの、中身は不幸な達成者であることが多い。</li> </ul>
人生の最終的な結果	<ul style="list-style-type: none"> <li>●このタイプの犠牲者にとり、人生はいやな雑用となりやすい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●孤独と苦々しさが残る。</li> </ul>

注 ポリアンナのアサーションとは、常に自己犠牲的に他者や周囲の人のための幸福を優先し、自分をないがしろにしていることすら、自分への試練と受けとめようとする態度をいう。

四人の女性（と男性）

<div data-bbox="167 398 288 488" data-label="Text"> <p>Passive Aggressive パッシブアグレッシブ</p> </div> <div data-bbox="370 277 555 465" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="563 380 692 412" data-label="Text"> <p>陰湿な攻撃</p> </div> <div data-bbox="303 508 604 571" data-label="Text"> <p>間接的に攻撃的なアイリス (陰湿なイッジー)</p> </div>	<div data-bbox="815 409 970 468" data-label="Text"> <p>Assertive アサーティブ</p> </div> <div data-bbox="957 277 1184 465" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="912 508 1219 571" data-label="Text"> <p>アサーティブなエイプリル (アサーティブなアル)</p> </div>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●あなたはOKではない。でも、あなたが自分をどう思おうと勝手に思わせておこう。</li> <li>●操作を用いて、コントロールする力を手に入れられるように他者をあざむく。</li> <li>●相手にとって代わって自分が選ぶが、その際にずるがしこかったり、詐欺的であったりする。</li> <li>●詐欺的なアサーション。</li> <li>●疑惑、当惑、欲求不満、操作されている感じ。</li> <li>●皮肉と冷笑</li> <li>●自分の恐れをごまかすために、愛情、悲しみ、怒りなど、他の感情を抱いている振りをし、周りをベテンにかけろ。</li> <li>●ときにはキュートとか賢いとかと見なされたりもする。いずれにせよ、人を操るゲームを演じるのが好き。</li> <li>●信用されなくなる。報復と復讐の犠牲者となる。</li> <li>●危険性は非常に高い。詐欺やゲームで取り繕おうとエネルギーをどんどん消耗するので。</li> <li>●信用できない人物ということがひとたびばれるや否や、キャリアも暴落する。</li> <li>●アイデンティティ（自分らしさ）や信頼、尊敬の喪失。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●私はOKだし、あなたもまたOK!</li> <li>●個人のパワーを身につけており、そのパワーを他者と気軽に共有できる。避難を被りやすくもある。</li> <li>●意思決定について心のなかで予行演習をしたりする。自分自身のために物事を選べるし、他者が彼ら自身のために選ぶことを支持したりもする。</li> <li>●スーパーウーマンの落とし穴。</li> <li>●敬意、愛情、支持、激励、受容、慰め。</li> <li>●遊び心に富み、ユーモアを愛する。自分をユーモラスに笑うこともでき、自分から滑稽なことをして楽しんだりもする。</li> <li>●困難や苦痛を自分で対処しようという意志がある。自分の信念を保つ強さがあり、また充分に予測を立てた上で必要な場合は危険を冒すこともある。</li> <li>●自己尊敬、統合性、責任感、自由、親密な対人関係。</li> <li>●〈完璧に〉アサーティブであるべきといった非現実的な期待を他者からされたり、あるいは自分でそんな期待をしてしまうこともある。</li> <li>●その危険性は非常に高い。自分の選択を認識し己れの限界を見極めることができなくなると、あまりにも有能で達成しすぎるといった問題が生まれかねない。</li> <li>●職業面でも幸せになったり成功したりすることが多い。自分が本心から求めることはどうにかやっつけているのでは、と彼女は信じているので。</li> <li>●愛情や幸福、心の平和を得る。</li> </ul>

出典：「アサーティブ・ウーマン；自分も相手も大切に自己表現」

S. フェルプス他（園田雅代・中釜洋子 訳）誠信書房 1995

言う、相手を見下す、冷笑するなど)についても理解をする。(表1参照)そして、これら2つのスタイルとは異なり、もし相手と意見などが違えば、どちらかだけが折れるのではなく、両者の折り合える地点を共に探してゆこうとするような「アサーティブな」スタイルについての理解をはかる。そしてアサーションとは、いつもそうしなくてはならないという義務ではなく、自分が選んで行うものだということをおさえてゆく。というのは、アサーションとは、相手と誠実に向き合うものであるために、一般に時間とエネルギーを必要とする。その甲斐がない相手だったり、あるいは自分を守るには「アサーションしないこと」を選ぶしかない場合(これは、言いたいのに言えない自分は駄目だという自己卑下、ならびに相手を必要以上に恨んだりするという悪循環を食い止め、自己信頼を保持する働きがある)は、「アサーションしないことをアサーティブに選ぶ」のでよいというこの理解を図る。

続いて(2)「自己信頼とアサーション」において、その両者の相関、ならびに循環的な関係に関して学習する。具体的には「アサーションする権利」、「基本的人権のひとつとしてのアサーション権」とはどういうことか、また人間が皆、所与の権利として持っているアサーション権は「他者のアサーション権を侵さない限り、自分のその権利を行使してよいこと」などについて学ぶ。これらを通じて、自分が今後、アサーションする際の、もしくは他者のアサーションを認めることができるための心的な土台を構築してゆく。そして(3)「認知とアサーション」に進み、物の見方・考え方がアサーションに大きく関与していること(例、「人は常に好かれなくてはならない」「私は絶対に失敗してはいけない」などの認知をいだいていたら、その人がなかなかアサーションできないことは推察できよう)を把握する。そして自分の認知について、アサーションしやすくなるために必要な、あるいは自分でも変えたいと欲する認知は何であるか、どう変えてゆけばよいかなどについて検討してゆく。アサーションがある種の思いこみなどによって阻まれやすいこと、自己選択によってそういった思い込みを自分にとってより良いものへ、換言すると、自分がアサーションしたいときにアサーションさせやすいものへ、また他者のアサーションを認めやすくさせるものへと変えてゆけること、これらについて「論理療法」(エリス1981・1984)の理論・概念なども援用しながらおさえてゆく。

これら(1)(2)(3)の、いわば内面的な土台づくりをふまえて、次に、言語表現のスキル・トレーニングとして、「日常的な人付き合いでのアサーション」、また「課題解決・交渉のアサーション」について具体的な練習を行ってゆく。以上が「理論編」の概要だが、(1)から(3)においても、小グループで参加者同士が話し合う時間が多くとられ、「自分の意見をアサーションする」、「他者の意見を理解するためにアサーティブに聴く」、殊に「自分と意見・考えの違う人とアサーティブにコミュニケーションする」ことなどが、十二分に体験学習できる構成となっている。標準のアサーション・トレーニングの場合、ここまででトータル13時間ほどかける。

「実習編」では、参加者がアサーションできるようになりたいと日頃感じている場面・相手・自分の目標などを各人各様に設定し、そのロールプレイの繰り返し、ならびにメンバーなどからのフィードバックをもとに、「こうアサーションできた」「アサーションしてみるとこんな気持ちになった」「頭で考えていたのと違って、自分のしたいこと、本当に言いたかったことは、これこれだとわかった」などの、実体験を最大限に尊重してゆく。参加者が自分なりのアサーションを模索し、少しでも体験による自信や実感をいただけること、また、グループメンバーがそれに向かって互いにアサーティブに協力してゆけること、この2点が、グループのファシリテーターが最も心する点と言える。ちなみに、この実習の一つのグループ人数は6～8人程度であり、実習もおおよそ10数時間を要する。以上、成人向けのアサーション・トレー

ニングのひとつの基本プログラムを紹介した。

実際にアサーション・トレーニングをする際は、このプログラムに拘泥するものではない。実施の目的や依頼者側の種々の条件（例、学校で教師向けのアサーション・トレーニングを実施する場合など、多くても2時間ほどしか時間を取れないことが多い）、参加者のニーズなどに応じて、臨機応変にプログラム構成して行うものである。

### 【子ども向けのアサーション・トレーニング】

成人用のアサーション・トレーニングと違って、子ども向けのアサーション・トレーニングは基本型と言えるものがわが国にはない（注1）。成書として唯一、園田・中釜（2000）があるくらいである。しかし、平木・沢崎（2002）、ベネッセ教育研究所（2001）にその実践例が示されているように、今、教師ならびにSCのなかで子ども向けのアサーション・トレーニングの必要性を感じ、種々の試みを始める方も着実に増えてきている。筆者としては、園田・中釜の提示したプログラム（2000）などを叩き台として、教師・SCの方々に、目前の子ども達に見合ったプログラムを試行錯誤的に編み出してほしい、そして実践の記録を集積していただき、子どもの発達段階別、ねらい別などの実践集をいつかまとめられたら、と願うものである。

なお、園田・中釜の子ども用プログラムだが、そのタイトルは「3つの話し方」（おどおどさん（受身的）、いばりやさん（攻撃的）、さわやかさん（アサーティブ））、「あなたのなかのさわやかさんを育てる」、「インタビューゲーム」、「ほめ言葉のプレゼント」（友達に、ならびに自分に）、「さわやかさんに話を聞く」などであり、教師・SCがキーパーソンもしくはファシリテーターとなって小学校・学級で実施するグループワークとなっている。アサーション・トレーニングは、対象が成人であっても子どもであっても、治療・矯正というよりも予防・開発的なカウンセリング、もしくは集団で行う心理教育的プログラムとして位置付けるのが最も適切かつ効果的だからである。

ところで成人向けのアサーション・トレーニングの場合、自分のコミュニケーションについての改善・向上を図りたいとの動機が参加者本人にあることが多い。そういった動機にもとづいて本トレーニングに自発的に参加される場合、その学習効果がいっそう高まるのは他でもない。では、そういった動機が明示されておらず、学級・学校などで本トレーニングに（いわば受身的に）出会う児童の場合はどうであろうか。どのような留意点や配慮が、児童向けのアサーション・トレーニングを実施する際に求められるであろうか。以下、特にこのことについて記すこととする。

### 【適用できる問題・症状】

児童の場合、まず適用年齢だが、小学校低学年の児童から適用できる（例 ベネッセ教育研究所2001）。学級などで実施できるので、対象をとりたてて限定するわけではない。が、特に有益なのは、ひとつに（A）「自己表現の下手な子」、そのなかでも（i）「おどおどさん」タイプの子：例、友達ができず孤立しがちである、友達と仲良くできない、嫌なことを嫌と言えない、服従的・追従的な言動が多い、いつも周りの顔色をうかがったり、自信がないなど、（ii）「いばりやさん」タイプの子：友達関係においてトラブルが絶えない、弱いもののいじめをする、暴力的・威圧的・操作的（例、グループをかけたで仕切るなど）な言動が多い、自己中

心的、自分を必要以上に誇示するなど、(iii) いわゆる「いい子」なのだが、過剰適応・擬似適応かと懸念されるタイプの子；例、学校で問題を起こしたりしないものの、その子の本意や個性、子どもらしさ、持ち味といったものがあまり感じ取れない、親の前だと学校にいる時よりも緊張し「いい子」になる、などである。

もうひとつは(B)『自己表現を自分がしてもよいと思えていない子』であるが、これは(A)の子に比べて、自己否定感が一段と根深い。シンナー中毒、自傷行動、性的逸脱や見境のつかない暴力などの問題が時には散見されることもあるだろう。本来ならば、個別の治療的カウンセリング、心理療法が必要だろうが、一方で、学校というフィールドで、集団を対象に行うプログラムであるがゆえに、こういった子達にもアサーションをまずは発信しやすいという利点もある(しかしその場合でも、子どもの変化を短兵急に狙うのではアサーションの曲解となってしまう、逆効果となる。後の「ポイント」ならびに「注意点」を参照していただきたい)。

なお、学級の児童・生徒間の交流を深め、各人の持ち味を認め合い、助け合える学級を築くのに、本トレーニングが有効であるのは言うまでもない。実際、半年以上に渡る実践の結果、見られた学級集団の成長について、特に「学級内の人間関係の活性化」「子ども達自身の(けんかなどの)問題解決力の向上」などの2点からまとめた報告書もある。(ベネッセ教育研究所2001)

### 【適用するときのポイント】

教師・SCが学校において、子ども用アサーション・トレーニングを効果的に活用するために心がけたいポイントを列挙する。基本は学級集団を対象とするが、中高生以上の場合は、呼びかけに応じて自主的に参加した生徒のグループが対象となることもある。いずれの場合も共通して、以下の事柄への配慮が求められる。

①集団活動、もしくはグループワークは「安心、安全、自由」な環境・雰囲気づくりが不可欠である。そのためにも、この学級・グループにどんなアサーション・トレーニングをするのがふさわしいかという判断、学校という日常的な、そしてこれからも継続する関わりのあるだけに、どの子にとっても無難な、それなりに楽しめるようなプログラムは何かと配慮する必要がある。例えば、実際に起こっているいじめ・友達関係のトラブルを素材として、アサーション・トレーニングをするというのは、よほどの見通しや、それによって何が起っても引き受け対処してゆけるといった自信がなければ、安易にできるものではない。また、ウォーミングアップに留意したり、教師・SCが、「ファシリテーター」であることを十分に意識・実体化し、いわばアサーションの生きたモデルになるよう心がける必要がある。

②そのためにも、アサーションについて、担当する教師・SCが十二分に理解をしていること、それも単に知識があるというのではなく、体験学習をしていることが望ましい。そして、アサーション・トレーニングがマニュアル的な正解を教え込むものではないということ、子どもに上手下手の順位や優劣をつけるもの、教師・SCの期待に見合った反応を一方的に求めるものではないということを体感していて欲しい。実際に、アサーション・トレーニングをすることで子どもからのアサーションが増え、なかには耳の痛い意見を言う子、思いがけない反応をしてくる子もある。子どもからのそういった反応に対し、自分はアサーティブにコミュニケーションしてゆけるだろうか、その点において自己信頼を持てている(持てそう)かなどについて、教師・SCは自己検討して欲しい。



③子ども達の受けとめや反応の自由さを保障・促進するためにも、プログラムの適切さ、枠の明確さなどが必要となる。進行の手順、時間配分、子どもの振りかえり時間の設定、グループ全体の振りかえりやまとめの確保など、ファシリテーターの教師・SCが枠をしっかり持つことで、子どもの反応の多様性や自由さは活性化される。プログラムの準備、ならびに事後検討を是非とも大切にしていきたい。

④仮に、児童生徒の中にアサーション・トレーニングに対し無反応な子、興味関心のなさそうな子、反抗的な子がいたとしても、叱責・排斥したりせず、感情的に巻き込まれすぎたりしないよう留意する。ただし目にあまり、教師・SCがこのままではやりにくいと思う場合は、「できたら参加して欲しい」という自分の思い・希望などをIメッセージ（「私は～」を主語にした表現、ものの言い方を単にそうするというだけでなく、Iメッセージを使うことは、自分の気持ちや表現したいことへの明確化ならびに、相手との誠実な向き合いを醸成するとされている。Iメッセージについてはゴードン（1998）が参考になる）で伝えるよう、心がけるとよい。いずれにしても教師・SCの思惑通りに物事が進まない場合、期待はずれの反応を子ども達が返してくる場合こそ、教師・SC自身のアサーティブな態度が試金石となるであろう。

⑤中高生などに呼びかけて自主的な参加を求める場合、彼らのニーズに見合ったような呼びかけ、ならびにプログラム構成とする。例えば、ある中学教師は「アサーションを身に付けると異性に声をかけたり、付き合っただけで欲しいと頼みやすくなる。また嫌な異性からの誘いを断りやすくなる」と呼びかけたところ、急に参加者が増えたとの話をユーモラスに語ってくださった事があった。また高校の場合、養護教諭で性教育とからめて学生に呼びかけた方（例、避妊について二人で話し合う、援助交際への誘惑に対処するなど）、社会科の教員で消費教育（例、キャッチセールス、クレジット勧誘、アルバイト先での交渉など）と結びつけて実践されている方、また広く就職活動への準備として学校で実践されている教師などもいる。

⑥教師・SCが児童生徒個人に対し、アサーション・トレーニングを1対1で行うという機会はほとんどないと思われる。が、カウンセリングのなかで、臨機応変にアサーションのロールプレイを組み込むということはある。（後述「事例2」参照）例えば、「できたら友達（親など）にこう言いたいけれど言えない」と子どもが言った場合、本当に言いたいこと・一番伝えたい思いは何か、それをカウンセリングのなかで共に見出したり、実際にその場で表現する練習をしてみないかと提案したりすること（提案なのであって、本人が断れば無理強いはいらない）は実に有益である。アサーションという言葉を紹介しなくとも、子どもによってはそのロールプレイの練習をするだけで、随分と整理がついたり自信を持てたりすることもある。また、高校生以上だと、平木（1993）、パルマー（1991・1994）、園田・中釜（2000）の本などを紹介し、その感想を両方で語り合ったりすることだけでも、本人の自己理解の獲得に役立つことが多い。

#### 【適用するときの注意点】

アサーション・トレーニングは本質をよく理解し、心理教育的プログラムとして学級などで実践する場合、個人の防衛を一挙にくずしたり、心理的不安を掻き立てたりすることが、他の心理的技法に比し相対的に少ない方法と言える。そういった意味において、非常に適用範囲の広い方法と言えよう。換言すると、ファシリテーター側が、即時的かつ期待通りの変化を対象児に求めたり、このトレーニングで自分が問題を一挙に解決できるはずといった、非現実的かつ反アサーション的な幻想を持たなければ、特別の禁忌はないと思われる。

逆に、もしも子ども達がこのトレーニングのなかで、教師・SCからの評価を非常に気にしたり、緊張しきっていたり、こちらの期待通りの反応ばかりするような傾向がうかがえたら、あるいは、アサーションできない子を排斥したり、からかったりするような様子が見られたりしたら、自分のアサーション・トレーニングがどこか本質から逸脱していないか、そもそもアサーションについての理解が十分であったかといった検討が必須となる。

ちなみに、学級があまりに落ち着きがなかったり、子ども達の表現が幼児的であり、自分の気持ち・考えをとらえるといったレディネスがまだ育っていない子が多くいると思われる場合は、アサーション・トレーニングの導入だけでは難しい。その場合は、体を使って楽しく遊んだり、学級に少しでも居場所感を体感できるような、ノンバーバル・コミュニケーション主体の、短時間の構成的エンカウンター・グループ活動などを多めに実施し、その後、アサーション・トレーニングを随時、導入してゆくといい。

### 【事例紹介】

プライバシーを守るために、以下の2つの事例は脚色したものであることを付記する。

#### 「事例①」「いばりやさん」の自分を変えていったA君とそれを支えた学級

＜概要＞A君は小4男子、幼児期から体が大きく運動能力に長けており、スポーツでの活躍は目覚ましいものがある反面、低学年から勉学が遅れがち、学級で授業中、興味を持てなくなったり、わからなくなったりすると周りの子にちょっかいを出したり、自分の相手をさせようと大声で話しかけたりする。例えば、気を引こうと隣の席の子を足でつついたりということが、いつのまにか蹴飛ばすという行為にエスカレートすることも多かった。また運動の場面でも、失敗した子に「馬鹿やロー」「死ね！」などと怒鳴ることが多く、女子からだけでなく、男子からも浮いてしまうことが多くなりつつあった。それだけに余計に、少し気の弱い男子に付きまとったりする言動が目立ち始めたところでもあった。

担任教師は、コミュニケーションに関して気になる子が他にも数名いたこともあり、学級で週1回1時間のアサーション・トレーニングを15回、約4か月に渡って実施することとした。初め、「アサーションとは何か」についてワークを行った頃は、A君は「「いばりやさん」がカッコイイ」「俺はいつもはっきり言えてカッコイイ」「さわやかさん」はくせえ（くさい）」といった感想を書いたり、ワークの途中でもそのような発言をすることが多かった。しかし、教師の常に変わらない、A君へのアサーティブな関わり（例「そうか、A君はそう感じるんだね、どうしてそう思うのか聞かせてくれるかな」「「いばりやさん」でもし君が言われたらどう思うか、少し考えてみて。何か意見があったらあとでもいいよ、先生に聞かせて」など）、また徐々に学級のほかの子どもからのアサーション（例「A君はすぐに「馬鹿やろう」とか言うから怖い」「本当はAがいるとサッカーでも勝てるし、入ってほしいんだけど、いばるから楽しくない。それをやめてくれたら一緒にやりたい」「やめて」と言った時、すぐやめてくれないのはA君がいけないと思う」など）が増えてきたこともあり、A君の言動に少しずつ変化が見られ出した。そして「ほめ言葉のプレゼント」というグループワークで、周りの子から自分の良いところを一言ずつ面と向かって言ってもらう体験、またその後の、「自分で自分の良いところをほめてあげる」というワークの体験を通し、A君の感想に「みんなから一杯ほめてもらってすごく嬉しかった。またやりたい」「自分はいいところもあるけど、いばりやさんだった。だから直す」などの感想が書かれるようになった。実際に、授業中で前より落ち

着けるようになり、宿題もはじめてしてくるようになったりもした。3学期の終わり、子ども達からのリクエストでまた「ほめ言葉のプレゼント」のワークをしたところ、A君に対して「前より優しくなった」「友達になった」などの言葉が寄せられ、A君自身も「俺もいい（自分を）」と思った。好きなクラスになった。先生もいい」などを書いていた。A君の変化、ならびにそれを促し支えた学級の子どもの変化、その画面が印象的な事例であった。

#### 「事例②」アサーションのロールプレイを取り入れた相談、Bさんの場合

＜概要＞あるSCが中学校で全クラスに対し、単発のアサーション・トレーニングを1回ずつ実施。そのSCのもとに中1の女子Bさんが相談におとずれ「同級のCさんに困っている」と訴える。Cさんに頼まれてマンガや雑誌を貸すのだが返してくれない。返して欲しいとやっとの思いで言っても「いつ、どこで返すと言った？何月何日、何時何分？覚えている？覚えてないでしょ。言えないでしょ。だからまだ返さないよ」といった調子の早口で言われてしまい、返してもらえず仕舞いだとのこと。「アサーションしても駄目だった。Cさんが変わらなくちゃ駄目だと思う」とのBさんの言葉にSCは、「BさんがBさんなりにアサーションしたのは偉かった。勇気出したね。せっかく「返して欲しい」と言ったのに残念だったよね」「じゃ、どんなふうにCさんに言ったのかおぼえている？ここでやってみてくれる？そしてもっとどうしたらよさそうか、色々と2人で考えたり練習したりしてみよう」と提案。結果的にBさんは「そんなにガンガン言わないで。私は返してもらえたら、また今度貸してあげたていいんだよ」「そんなふうに言われると嫌」などの対応を、ロールプレイで体験する。SCが相手のCさん役を取り、1回ごとにBさんのロールプレイの良かったところ、ならびに、もっとこうしてみたらどうかといった助言などを伝えていった。「こんなふうに本当にうまく言えるはずないけど、でもちょっと自信がついた」「やってみて駄目だったら、また先生のところ来るから一緒に考えて。お芝居みたいだけど、本当みたいにドキドキして面白かった」との感想を残してBさんは退室。その約1ヶ月後、学校で偶然すれ違ったBさんは、「最初はうまくいかなかったけど、何回かやっているうちに言えるようになった。Cちゃんと前よりもっと仲良くなった感じ」と伝えてきてくれたという。

#### 【この技法の使い方】

事例①は教師が継続的にアサーション・トレーニングを学級で実施し、事例②はSCが個別相談のなかで臨機応変にアサーション・ロールプレイを導入した一例である。②の場合は、アサーションという言葉が生徒とSCとの間で共有されていたが、一方で、アサーションという言葉を取って持ち出さなくても、こういったロールプレイをまじえた相談は可能な例として位置付けうるであろう。①ならびに②における、このアサーション・トレーニングを有効に使うための留意点については、「適用するときのポイント・留意点」で述べたことを再度参照していただきたい。

#### 【おわりに】

アサーショントレーニングをもっと詳しく、かつ、より体験的に学ぶには、例えば、本文で紹介した、日本・精神技術研究所に問合せをしていただけたらと思う（連絡先は、TEL03-3234-2965である）。それ以外では、例えば、横浜女性フォーラムなどをはじめとして、いくつか

の公的機関・社会教育部門で折々に開催されているので、そういった情報を適宜、入手するとよいだろう。

### 【文献】

- ・相川充「人づきあいの技術；社会的スキルの心理学」サイエンス社 2000
- ・アルバート・エリス「論理療法；自己説得のサイコセラピー」川島書店 1981
- ・アルバート・エリス「神経症者につきあうには；家庭・学校・職場における論理療法」川島書店 1984
- ・トマス・ゴードン「親業；子どもの考える力を伸ばす親子関係のつくり方」（近藤千恵訳）1998 大和書房
- ・園田雅代「試論；DV 援助の手がかりを得るために」創価大学教育学部論集第50号 p 45 - p 66 2001
- ・園田雅代「ヒューマン・サービス従事者のためのアサーション・トレーニング；フォーカシングの導入をめぐる」創価大学教育学部論集第51号 p 29 - p 47 2001
- ・園田雅代・中釜洋子「子どものためのアサーショングループワーク；自分も相手も大切に  
する学級づくり」日本・精神技術研究所 （発売元）金子書房 2000
- ・パット・バルマー「自分を好きになる本」（eq Press 訳）径書房 1991
- ・パット・バルマー「ネズミと怪獣とわたし；やってみよう！アサーティブトレーニング」  
（eq Press 訳）原生林 1994
- ・平木典子「アサーション・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（発売元）金子書房 1993
- ・平木典子・沢崎達夫監修「アサーション・トレーニング講座」沢崎俊之・園田雅代・中釜  
洋子編集 「第1巻：教師のためのアサーション」金子書房 2002出版予定
- ・スタンリー・フェルプス、ナンシー・オースティン「アサーティブ・ウーマン；自分も相  
手も大切にする自己表現」（園田雅代・中釜洋子訳）誠信書房 1995
- ・ベネッセ教育研究所「『コミュニケーション学習』の実践とその効果；アサーションを中  
心にした小学校（3年）での1年間の実践より」ベネッセ研究所報 Vol.26 2001

注1：アメリカにおいても、筆者の調べたかぎりでは子ども用アサーション・トレーニングの  
基本型・標準版といったものはない。伝え手の見識やオリジナリティ、本質を損なわな  
い柔軟性などが、子どもを対象とした場合は、大人を対象とする場合以上に問われるか  
らではないかと感じる。

注2：本文は、下記のものに補筆修正をしたものであることを付記する。

園田雅代「アサーション・トレーニング；「自分も相手も大切にする自己表現」を体験  
学習する」児童心理4月号臨時増刊「連載・子どもが生きるカウンセリング技法」金子  
書房 2002出版予定