

## アサーション・トレーニング

平木典子\*

### Assertion Training

Noriko Hiraki

Assertion training is a training to express one's feelings, thoughts, and beliefs in direct, honest, and appropriate ways, which do not violate another person's rights.

Assertion training covers the following 5 areas; assertion theory, self-respect and assertion rights, cognitive assertion, verbal assertion, and non-verbal assertion, and trainees are to learn those 5 areas through lectures, discussions, and experiential learnings.

In the first area, assertion theory, trainees are to learn to distinguish between assertion, aggression, and nonassertion. The goal of assertion is communication with respect and fair play which leaves room for compromise when the needs and rights of two persons conflict. The second area is to help participants develop positive belief systems so that they engage in assertive behavior. The third area, cognitive assertion is the restructuring process by which one becomes aware of one's own thinking patterns and change those to more rational and productive ones.

Verbal and nonverbal area of assertion training is mostly carried out by structured experiential learning exercises and role playing. The special feature of this part of training is to put emphasis on participants' own initiative to find the appropriate way of their expression.

#### キーワード

assertive non-assertive

aggressive assertion right

cognitive assertion

---

\* 日本女子大学

## I アサーションの意味

アサーション (assertion) またはアサーティヴネス (assertiveness) とは、自己主張と訳されることもあるが、ひと言で日本語に訳すことが難しい単語である。その意味を簡単にいうと、「自分も、相手も大切にしたい自己表現」であり、アサーション・トレーニングの目標から定義すると「他者の基本的人権を侵すことなく、自分の基本的人権のために自己表現すること」、または「自分の考えていること、感じていること、信念、価値観などを、率直に、素直に、その場の状況に応じて表現すること」となる。アサーションとは、それぞれの文化、状況、相手に合った適切な表現と、自分も相手も大切にすることにかかわり方を意味している。

アサーションの根底には、すべての人が基本的人権である自己表現の権利—アサーション権—をもっていて、それは尊重されるべきであり、その人権を守るために自己表現のスキルを身につける必要があるという考え方がある。そして、そのような考え方とかかわり方を体得するのがアサーション・トレーニングの目的である。

アサーションは、現実の対人関係に恐れや不安を感じている人、つまづいている人に、その改良の視点と方法を提供する。同時に、そのような問題を感じていない人々にとっても、現在の自分の自己表現や対人関係の持ち方が自己尊重の精神でなされているか、コミュニケーションはどうなっているかなどについて振り返るチャンスになる。

## II アサーション・トレーニングの理論・方法

アサーション・トレーニングでは次の5つの領域を体験学習を含めた理論学習でカバーし、参加者の得意な場面をロールプレイで実習し、効果的なアサーションを身につけるトレーニングを行う。

(1) アサーション理論

上記の定義にもあったように、アサーションという自己表現について理解する。ここでは特に3つのタイプの自己表現についてその区別ができるようにする。

(2) アサーション権と自己信頼

自己尊重の自己表現をするには、自信（自己信頼）が大切である。自信を得るために、基本的人権（アサーション権）について理解を深め、確信する。

(3) アサーティブなものの考え方

状況に適切な自己表現をするには、アサーティブなものの考え方が必要である。それを検討する。

(4) アサーティブな言語表現とは

具体的な言語表現について、「関係づくりのための会話」と「問題解決のためのせりふ」に分けて学ぶ。

(5) 非言語的な側面のアサーション

アサーションを支える非言語的な側面を学ぶ。

次に、(1)(2)(3)の理論部分について簡単にその要旨を述べる。

## 1. アサーションとは

アサーション・トレーニングでは、人のコミュニケーションを大きく3つのタイプに分けて考える。1つは、アグレッシブ＝攻撃的の自己表現で、自分を優先し、自分の利益だけを考えて、相手を無視・軽視するような利己的な対応であり、2つ目は、ノンアサーティブ＝非主張的な自己表現で、相手を優先して立て、自分のことは後回しにする対応で、3つ目は、自分も相手も大切にしたいアサーティブな対応である。

たとえば、次のような状況で、3つの対応はそれぞれABCとなる。

デパートで買い物をするために、商品をキャッシャーのところに行っていき、ある人の後ろで順番を待っていた。自分の番になったところ、横から人が割り込んできて買い物をしようとした。

A：「ちょっと、あなた、割り込んじゃだめ！」と怒鳴る。

B：「あら、私の番だったのに」と思いながら黙っている。

C：「次は私の番なので、後ろに並んでくださいますか」と言う。

Aが攻撃的な理由は、相手の状況を考慮しようとせず、自分の正当性を強要しようとしているところにある。相手はうっかりしていたかもしれないし、並んでいるのがよくわからなかったかもしれないといった状況を考慮する余地がなく、一方的に割り込みと決めてかかっている。攻撃的な表現は、自分のことは大切にすが、相手への配慮がなく、自分の言い分を一方的に押しつけるものである。その結果、自分の主張は通るが、後味の悪い思いが残る。

Bは言いたいことをのみ込んで黙ってしまい、その場でもめ事は起こさないが、欲求不満を残し、ひそかに相手を恨んでいる状況である。自分の欲求を抑えて、相手の言い分を受け入れたり、従ったりすることで、相手は大切にしているが、自分を置き去りにしているかかわり方である。みずから自分を大切にしなかったにもかかわらず、相手に踏みにじられたような思いをもったり、次に同じような場面に出会ったときに「また！」と思ったりする。同一人物ではないにもかかわらず、その人に2倍のうらみをもったり、場合によっては「八つ当たり」をして、一転して攻撃的になる。ただし、もし自分は急いでおらず、後ろに並んでいる人もないので順番を譲ってあげようと思って黙ったのであれば、それは非主張的ではなく、アサーティブに譲ることを選んだ行為である。その場合は、後味は悪くないし、相手を恨むこともないので後々まで気持ちを引きずることもないだろう。もめ事を起こすまい、相手に好人と思われたいとの理由から、言いたいことを言わないでいると、ストレスがたまり、自分の不調や不愉快な気持ちを相手のせいにするといった思い違いをしてしまうことにもなる。

Cは自分の番であることを相手に知らせ、相手の状況を見守ろうという態度があり、AともBとも異なる。このように、自分の言い分も表現するが、相手の言い分にも耳を傾けようとする自己表現をアサーティブという。

アサーションの場面はいろいろある。トレーニングでは次のような状況（一部を例示）で3つのうちのどの表現をしているか各自チェックする時間がある。

- ①人からほめられたとき
- ②自分が神経質になっていたり、緊張しているとき
- ③人と異なった意見や感じをもっているとき
- ④会話の場に加わりたいとき
- ⑤人の援助がほしいとき
- ⑥プレゼントを受け取るとき
- ⑦自分の意見や行為を批判されたとき
- ⑧長話しや長電話を切りたいとき
- ⑨頼まれごとを断りたいとき
- ⑩不当な要求を拒みたいとき

一般に、人は状況により、相手によって対応が変わることがあるが、ある対応のみをしがちになっている場合もあるだろう。

## 2. アサーション権と自己信頼

自尊尊重の自己表現をするには、ある程度自分に自信があることが必要だろう。自信がないと、アサーションはできにくい。人は様々なプロセスを経て自分に自信をつけていくが、基本的に人間に与えられているアサーションに関する人権（アサーション権）を知り、確信をもつことで自信を得ていくことができる。

アサーション権は、細かく検討すると200以上あるといわれているが、次にあげるような考え方は、自己表現をしようとして迷ったとき、大きな助けとなる。

アサーション権とは、人間として誰にも許されていること、してもよいことである。頼まれ事を断りたいとき、「人は相手にとって正当な理由がなくても、罪悪感や利己的な感じをもたずに依頼を断る権利」があるので、断ってもよいのであり、そこで自分の人権をみずから否定してしまわないことが重要である。同時に、相手にも「欲しいものを要求し、引け目を感じることなく依頼をする権利」があるわけなので、頼んでもよい。断れないことで依頼した相手を恨むこともなく、依頼を断られたからといって腹を立てることはない。たまた

ま、依頼する権利と依頼を断る権利が葛藤を起こすことはあり、こんなときは双方の人権を大切にアサーティブに会話を進め、時には歩み寄ることが重要である。

また、「人は過ちをし、それに責任をもつ権利」がある。つまり、人間は完璧ではないので失敗をすることもあるし、それに可能な限りで責任をとることができる。これは「人間である権利」でもあり、失敗し、失敗をフォローすることに心を砕くのが人間である。この人権を納得していないと、完璧主義になって、人が失敗をすると責め、自分が失敗したときは落ち込むことになる。

大切なことの1つに、「自己主張をしない権利」もある。時間やエネルギーに値しないこと、危険性の高いことには自己主張しないことを選ぶことができる。

このようにアサーションにとって一番大切なことは、今、自分はどうしたいと思っているか、自分の気持ちをまず確認することである。そして、その気持ちは人間として表現してもよいことであれば、とりあえず率直に伝えてみることである。アサーションは、人権であり、やってもよいことをやっているわけなので、表現してみることから始めるしかない。ただ、自分の意見には、半分半分の確率で賛同と反対の返事が返ってくることを覚悟する必要がある。アサーションとは、賛成されたときと反対されたときの両方の対応を自分なりに考えておくかわり方である。アサーティブな自己表現は率直で、素直なので、わかりやすく伝わりやすいが、だからといって自分の意見が通るとはかぎらない。そこから始めれば、双方が納得のいく結論や歩み寄りに到達し、相互尊重のかかわりが成り立つ可能性が高くなる。つまり、“イエス”からでも“ノー”からでも人間関係は始まることをわかっている自己表現である。逆に、いつも“イエス”を期待していると、自己表現はしにくく、結果的に自他の人権を無視することにつながりやすい。

### 3. アサーティブなものの考え方

アサーティブな自己表現にはものの考え方、ものの見方が影響する。トレーニングでは、次にあげるような項目が日頃の自分の考え方とどれほど一致して

いるか検討してみることを通して、アサーションができない理由を考える。

- ①人には好かれる必要がある。
- ②人を傷つけるのはとても悪いことで、そんな人は責められるべきだ。
- ③物事はきちんとすべきである。
- ④思いどおりに物事が進まないのは致命的だ。
- ⑤危険や害がありそうなときは、心配するのが当たり前である。
- ⑥目上の人や権威のある人の言うことに従うのは当然だ。
- ⑦感情は周囲の出来事や他者の言動によって起こされるので、人は自分の感情をコントロールすることはできない。
- ⑧人の幸福は、義務に拘束されず、楽しむことによって得られる。

ここに並べた8項目は、どちらかというと、現実的ではなく非合理的なものの考え方を示している。そのような考え方に縛られていると、アサーションができにくくなる。たとえば、①を合理的なものの考え方にすると、「人には好かれるに越したことはないが、誰からも好かれることは不可能だ」であり、好かれようと思いつぎると非主張的になるかもしれない。④をそのとおりに思っていると、他者を攻撃したくなったり、欲求不満になったりするだろう。いろいろな人が生きている現実では「自分の思いどおりにことは進まないのが普通」なのである。

### III アサーティブな言語表現と非言語的表現

この部分は、主にロールプレイの実習によって試行錯誤を繰り返しつつ、自分に納得のいく自己表現を探るという形で訓練を行う。筆者の訓練の特色はここにあると考えている。1組6～7人のグループをつくり、各グループにトレーナーが1名ずつついて、1人1人の不得意な自己表現の場面をメンバーが相手になって再現し、プラスのフィードバックによって言動のプラスの面を生かしながら、主役のメンバーがその人にふさわしい、納得のいく自己表現を獲得するまでロールプレイを続ける。アメリカでのアサーション・トレーニングに

は、正しいアサーションを教えたり、そこはこう表現すべきだといった訓練が含まれているところもあるが、筆者の訓練は自発性とメンバーの支持による主体的な学習ができる枠組みを提供することに努めている。したがって、トレーナーがそのような枠組みと技量を体得していることが必要なわけで、トレーナー・トレーニングにも十分のエネルギーを注いでいる。

現在、このトレーニングは女性の再就職、企業の間関係訓練、看護職の訓練、海外の支店をもつ企業の異文化体験への橋渡し、大学の学生相談室による学生のための対人関係訓練などに活用されているが、筆者の実施している一般公開のトレーニングには、主婦をはじめ、学生・サラリーマン・OL・教師・看護婦・カウンセラー・企業の人事担当者などが参加している。

ちなみに、このアサーションには、上記の「アサーション〈自己表現〉・トレーニング基礎（理論編）（実習編）」と「トレーナー・トレーニング」の他に、基礎編の続きとしての「アドバンス・コース」とアサーションを個人的に身につけたいと思う人や、全面的にノン・アサーティブな人のためのアサーション・セラピーがある。

---