

# アサーティブネス・トレーニングの効果研究では、 何が測られているのか

堀田 美保

## What is Measured in Studying the Effectiveness of Assertiveness Training?

Miho HOTTA

This study examines measurements of the effectiveness of assertiveness training in articles that have been published after 2000. Using keywords such as “assertive” and “training”, 52 articles were obtained through the search engines - CiNii, WEB of Knowledge, and PsycINFO®. Analysis of these articles revealed three issues. First, confusion between the two different types of effectiveness measured in the studies should be resolved. Second, in the case of self-evaluation scales and role-play evaluation, efforts should be made to distinguish between assertive communication and aggressive communication on the basis on the theoretical framework of assertiveness. Third, no attention has been paid to the discrepancy between self-evaluation and evaluations by others (including assertiveness trainers). Examinations of this discrepancy would yield valuable implications for assertiveness training in future.

キーワード：アサーティブネス、トレーニング、効果研究、測定

### 1. はじめに

本研究の目的は、これまでのアサーティブネス・トレーニング（Assertiveness Training<sup>1</sup>「AT」と略す）効果研究において、何が測定されてきたのか、測定内容の整理を行うことであり、その作業を通じて、今後AT研究が取り組むべき課題を探ることを目的とした。

アサーティブネスとは、「自分の要求や意見、感情を、率直に表現し、他者と対等な関係を築くための自己主張」であり、人権尊重を土台としたコミュニケーションに関するスタンスとスキルの総体を指す。現在、ATは一般の企業や、医療・福祉・教育現場における職場研修あるいは人権研修として、あるいは小中学校を中心にした学校教育の一環として、あるいは主に女性や障がい者の人々を対象とした市民講座と

して実施されている。これらの研修や講座では、人権意識の向上、コミュニケーション力の育成、人間関係の改善、ストレスの低減といった効果が期待されている。

ATの実践が広がるに伴って、心理学の中でもアサーティブネス研究は増加している一方で、依然として実証的研究が不十分であると指摘されている（たとえば、安藤，2009；用松・坂中，2004）。ATに関する実証研究やそれらを巡る議論を眺めると、研究が少ないという以外にも、いくつかの問題があるように思える。本論では、近年のAT効果に関する先行研究を整理し、AT実証研究の問題点を探ることとする。

2. 方法

今回、先行研究として分析・整理の対象としたのは、以下の手続きによって収集した論文である。

“assertive”、“training”というキーワードで、CiNii、WEB of Knowledge、PsycINFO®を用いて2000年以降の文献を検索した。そして、この検索結果から、あきらかに本論で扱いたいATとは異なるテーマを主題としたもの（例：Assertive Community Treatment：精神障害者を対象とした包括的地域生活支援）を分析対

象から除外した。さらに、ATの包括的な紹介を行っているもの、実践で用いるためのワークブック、AT参加の規定因に関する研究なども除外した。このような手続きによって最終的には、AT効果研究として52本の論文を分析対象とした。

まず、これらの論文でATの効果として測定されている内容を、アサーティブネスに関するものとそれ以外のものに分けて整理した。Table 1にその結果を示す。以下、これらの文献にみられる傾向をいくつか拾っていく。

Table 1 AT効果研究において測定されているもの

文 献	研究対象者		ア サ ス テ イ	アサーティブネス以外の測定	
	分 類	備 考		概 念	尺 度
Agbakwuru & Stella (2012)	中学生	10-12歳		レジリエンス	Resilience Scale
Akbari, et al. (2012) a	小学生	2年生男子		幸福度 成績	Oxford happiness Questionnaire 学業成績平均値
Akbari, et al. (2012) b	大学生	女性		自己信頼 一般的効力感	Self-Esteem Inventory Hassan Abadi Parallelism Underside Scale
AL-Kubaisy & Jassim (2003)	クライエ ント	社会恐怖			
Bayrami (2011)	大学生	新入生		健康	General Health Questionnaire
Brenner, et al. (2003)	一般	平均32歳	○		
Cook (2012)	小学生	学習障害		自己信頼	Culture Free Self-Esteem Inventories, 3rd Ed 本人および教師
Çeçen-Eroğul & Zengel (2009)	中学生	7年生	○		
福士・高橋 (2007)	看護学生		○		
長谷川他 (2008)	学生	言語聴覚士	○	相互作用不安 自己効力感	相互作用不安尺度 特性的自己効力感尺度
Hasegawa (2009)	クライアント	境界性人格障害		リストカット行動	リストカット行動数
Hijazi, et al. (2011)	大学生	留学生		異文化ストレス	Acculturative Stress Scale for Internatinal Students Indicidualistic versus collectivist cultural affiliation Toronto Alexithymia Scale-20 Positive-Netgative Affect Schedule, Patient Health Questionnaire, Center for Epidemiological Studies-Dipression Scale
廣岡・廣岡 (2004)	中学生		○		コミュニケーション志向性（自他 大切にす るか3つ） 児童用主張性尺度（濱口、1994） 社会的スキル尺度（戸ヶ崎・板野、1997）

堀川・柴山 (2006)	大学生		○		
入江他 (2008)	大学生		○	自尊感情 心理的負債感、 攻撃性	自尊感情尺度 心理的負債感尺度 日本語版 Buss-Perry (攻撃性尺度)
伊藤 (2005)	大学生	英語受講生	○		
伊藤 (2001)	一般	女性	○	家族関係	面接
伊藤 (2003)	一般	中年女性	○		
勝原・増野 (2001)	看護師		○		
加藤他 (2009)	小学生	5年生	○	自尊感情 関係性	子ども用自尊感情尺度 (Pope, McHale, & Craighead, 1988) 家族成員の相互関係尺度 (鈴木ら、1985)
勝屋・柴山 (2009)	クライアント	精神科来談者		自己肯定意識	自己肯定意識尺度 (平石、1990)
Kim (2003)	中高生	7-12年生 視覚障害者	○	認知的歪曲	Cognitive Distortion Scales (Briere, 2000)
木下他 (2005)	看護師	スタッフと して参加	○		
Landazabal (2001)	中学生		○	不安・シャイ ネス、リー ダーシップ行 動、認知社会 相互作用戦略	不明
Lin et al. (2008)	クライアント	うつ、 適応障害	○	自己信頼 社会不安	Self-esteem scale (Rosenberg, 1965) Social Anxiety Scale (Leary, 1987)
Makhija & Singh (2010)	中学生	7年生		自己信頼 学業	Self esteem inventory (Prasad & Thakur, 1997) 試験成績
Mohebi et al. (2012)	高校生	大学入学前	○	学業不安	Educational anxiety questionnaire (Sarason, 1960)
Nicoletta (2000)	思春期	女子		レジリエンス 愛着経験	Interpersonal Reactivity Index (IRI) (Davis, 1980) Healthy Separation subscale of the Separation-Individuation Test of Adolescence (SITA) (Levine, 1986) Parental Bonding Instrument (PBI) (Parker, Tupling, & Brown, 1979)
西他 (2004)	小学生	6年生		自尊感情	子ども用自尊感情尺度 (Pope, McHale, & Craighead, 1988)
Nnodum (2010)	小学生	孤立傾向者	○	ソーシャルスキル	Children's Social Skills Identification Questionnaire (CSSIQ) Children's Social Skills Rating Questionnaire (CSSRQ)
Olivares Rodriguez & Garcia Lopez (2001)	中学生	社会恐怖		社会恐怖	the Anxiety and Social Phobia Inventory (S. M. Turner et al. 1989) Social Anxiety Scale for Adolescents (LaGraca & Lopex, 1998)
小野・小林 (2002)	中学生	女子不登校者		不登校	登校率
Reka & Karmen (2006)	少年	非行	○		

Richardson (2000)	一般		○	統制感 重篤な病との つきあい方	Rotter's Internal versus External Control of Reinforcement Scale (Rotter, 1966), the Ways of Coping Questionnaire (Lazarus & Folkman, 1984)
Robles-Garcia et al. (2002)	一般			抑うつ、不安	Beck's Anxiety and Depression Inventories
Shiina et al. (2005)	クライアント	過食症		自尊感情 摂食障害尺度 抑うつ	Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965) Eating Disorder Inventory-2 (Garner, 1991) Bulimic Investigatory Test (Henderson & Freeman, 1987) Toronto Alexithymia Scale (Bagby, Parker, Taylor, 1994) Depression Rating Scale (Hamilton, 1960) Global Assessment of Functionin (American Psychiatric; Association, 2000)
嶋 (2001)	大学生			対人不安 攻撃性	対人不安尺度の中の相互作用不安尺度 (Leary, 1983) 言語的攻撃尺度 (Buss&Durkee, 1957)
清水他 (2005)	看護師			自尊心 バーンアウト	日本語版 Rosenberg 自尊心尺度 (Rosenberg, 1965) 日本語版 Maslash Burnout scale-General Survey (MBI-GS)
新里他 (2007)	中学生	中学生	○	攻撃性 関係参加、向 上、維持行動	中学生用攻撃性尺度 (大竹他、1999) 学校における社会的スキル尺度 (戸ヶ崎・板野、1997)
菅沼 (2009)	大学生	通信スクー リング受講生	○		
菅沼 (2010)	大学生	通信スクー リング受講生	○		
Tavakoli-Moayed (2008)	大学生	留学生		ホームシック おそれ 否定的感情	報告
Tavakoli et al. (2009)	大学生	留学生		異文化ストレス 肯定的・ 否定的感情 健康	Acculturative Stress Scales for Internasioal Students (Sandhu & Asrabadi, 1994) Positive and Negative Affect Schedule (Watson, Clark, & Tellegen, 1988) Patient Health Questionnaire (Kroenke, Spitzer & Williams, 2002) Depression scale, Perception of the intervention
寺田・大河内 (2007)	高校生	単位制高校	○	自己信頼 性格 (攻撃、 劣等感、抑う つ、協調性)	自尊感情尺度 (山本・松井・山成、1992) Y-G 性格検査の4因子 (D抑うつ性、I劣等感、Co協調性、Ag攻撃性)
富永 (2008)	大学生			感情体験 参加感想 自尊感情 性役割観	自尊感情尺度 (山本、松井、山成、1982) 平等主義的性役割尺度 (鈴木、1987)
富永 (2009)	一般	女性		感情体験 参加感想	チェックリスト
富永 (2011)	一般			感情体験 参加感想	チェックリスト

山名・飯盛 (2008)	看護師		○	きもちのくせ	きもちのくせ分析チェックリスト (宗像, 1990)
吉田他 (2007)	看護師		○	自尊感情	日本語版 Rosenberg 自尊心尺度 (Rosenberg, 1965)
Yousef Nejad (2012)	高校生			不安・不眠	General Health Questionnaire (Goldberg, 1979)
Zebeda et al. (2007)	看護師	看護師	○	コーピングスキル	Assessment of Coping Skill inventory (Shrink & Jerabek, 1996)
Zhou et al. (2008)	大学生		○		

### 3. 先行研究における傾向

#### (1) アサーティブネスは測定されているか

Table 1 に示した文献はすべて AT の効果をテーマとしているので、報告されている研究は、対象者に対してトレーニングを実施し、それによる参加者の変化を問うものである。したがって、トレーニングの結果、アサーティブな考え方やスキルが身に付いたのかどうか測定されることは自明であると思われる。ところが、Table 1 から実際にはそうではないことがわかる。これらの文献で測定されているものを、カテゴリー化し、該当論文数を示したのが Table 2 である。

Table 2 をみると、AT 効果研究でありながら、トレーニングの目的であるアサーティブネスそのものを測定しているのは半数を若干超える程度であり、逆に測定していない研究が5割近くあることがわかる。では、アサーティブネス以外に何が測定されているかを見ると、最多は「自己信頼」であり、「ストレス・問題行動」「社会・対人不安」と続く。これらは、アサーティブなコミュニケーションを身につけることで得られる、「アサーティブネスの効果」と言える。アサーティブネスは、個々人が身を置く現場で、本人と他者との関係性、課題の達成などに貢献をするものとして、求められ、伝えら

Table 2 AT 効果研究において測定されているものの分類

カテゴリー	アサーティブネス	アサーティブネス以外のコミュニケーションスキル	自己信頼	ストレス・問題行動	社会／対人不安	攻撃性	その他
例		コーピングスキル	自尊感情	バーンアウト	対人不安	攻撃的性格	
		重篤な病とのつきあい方	自己信頼	抑うつ	シャイネス		個人-集団主義傾向
			自己効力感	不眠	社会恐怖		リーダーシップ
			劣等感	ホームシック			学業成績
			統制感	アレキシサイミア			幸福度
			心理的負債感	摂食障害			平等主義的性役割観
			レジリエンス	リストカット			
			認知的歪曲 (自己非難等)	不登校			
文献数	28	7	18	11	11	4	8
比率 (n=52)	53.8	13.5	34.6	21.2	21.2	7.7	15.4

れているわけであり、実際にこういった「アサーティブネスの効果」が実証的研究で確かめられることは非常に重要であり、意義がある。

ただし、この「アサーティブネスの効果」と、トレーニングプログラムが実際にアサーティブネスの習得にとって効果的であるのかという「トレーニングの効果」とは区別する必要がある。「トレーニングの効果」とは、トレーニングの目標、すなわちアサーティブネスの習得であり、それはATプログラムの評価ともいえるものである。ATを受講した結果、たとえば「感情を伝えられるようになった」など、アサーティブネスが向上したかどうか、身に付いたのかどうか、これは必ず確認されるべきことであろう。

それに対して、自尊感情の高揚や他者との関係性の改善などは、アサーティブになることで変容するものである。たとえば、ダイエット・プログラムにおいて、「体重が減る」「体が引き締まる」というのは「プログラムの効果」であり、その結果「明るくなった」「おしゃれに関心を持つようになった」などが変化するとすれば、それらは減量や体型変化など「ダイエットの成功」によって引き起こされる副次的効果である。ダイエット・プログラムに参加して、たとえば性格が明るくなったからといっても、体重が減らなければ、ダイエット・プログラムとして成功とは言えない。同様に、ATに参加して自己信頼が上昇したとしても、それは、たとえば他の参加者が自分の話に傾聴してくれて自己開示ができたことでの上昇かもしれない。「自己信頼」の上昇が目的であれば結果的にはそれでよいとする考え方もあるかもしれないが、それはATにとっては大きな危険性を伴う。アサーティブネスは自己尊重・自己主張だけではなく、他者尊重とのバランスを重視する方法であり、特にアサーティブな自己主張と攻撃的な自己主張は区別されねばならない。もし「自己信頼」の上昇が他者の権利を侵害するような自己主張によってもたらされるとすれば、それはアサーティブネスの目指すところではない。従って、AT効果研究におい

ては、トレーニングによってアサーティブなコミュニケーションが理解され、習得されたことを確認したうえで、それによる副次的効果についての検証を進めるべきであり、この点は効果研究が常に留意すべき点であろう。

## (2) アサーティブネスとして何が測定されているか

次に、AT効果研究の中で、アサーティブネスが測定されている文献を取り上げ、ここでは何が測定されているのか検討してみたい。Table 3は、今回取り上げた先行研究で使用されていた測定項目の一覧である。ここから見えてくる傾向あるいは問題点を以下に述べていく。

今回対象とした論文52本中、ATを実施し、アサーティブネスの程度を測定していたのは28本であったが、測定内容は19種類に及んだ。これらは3つに大別できる。①いわゆる尺度を用い参加者による自己評定によって測定しているもの（自己評定方式）、②面接によって参加者の声から効果を推し量っているもの（自己記述方式）、そして、③ATで実施されたロールプレイを、多くは録画して、トレーナーなどが評価するもの（行動評価方式）である。以下では、該当数が複数ある①と③について検討する。

### 自己評定方式

尺度を用いて参加者による自己評定を採用しているのは28本中24本で、86%にあたる。多くの論文で採用されている方式とはいえ、具体的な利用尺度については実に多様であり、13種類にのぼる。最も多く利用されていたのは、Rathus Assertiveness Schedule (Rathus, 1973)で、7本であった。本尺度はATの歴史では古典的尺度の1つである。ATの創始者とされるWolpe (1969)などが以前に作成したものに、Rathus (1973)が新たに項目を加え30項目とした。Rathus (1973)は、学生に「回避すべき状況になるのではないかという恐れから、表したいが表さなかった行動」を日誌に記録するよう依頼し、そこで見られた行動を

Table 3 分析対象文献におけるアサーティブネスの測定

	測定尺度・内容	概要	尺度文献	使用していた文献	対象者
自己評定方式	1 Rathus Assertiveness Schedule	日常生活での諸場面での要求、拒否などに関する 30 項目	Rathus (1973)	Çeçen-Eroğul & Zengel (2009) Lin et al. (2008) Mohebi et al. (2012) Richardson (2000) Kim (2003) 入江他 (2008) 木下他 (2005)	一般 中高生 大学生 看護師 クライアント (うつ、適応障害)
	2 Assertive Inventory	一般的、社会的、権利、異性との交際、薬物に関わるアサーティブな行動に関する 20 項目	Gambrill & Richey (1975)	Robles-Garcia et al. (2002)	一般
	3 アサーティブチェックリスト	頼む、断る、ほめる、ほめらえる、批判、批判の対処などに関する 20 項目。	森田 (2002)	入江他 (2008)	大学生
	4 アサーティブチェックリスト	正当な権利主張、自己信頼、自己開示、受容性、断る力、対決の 6 因子からなる 30 項目。	菅沼 (1994) *註 1	堀川・柴山 (2006)	大学生
	5 Suganuma Cmisctrip Assertion Test	日常生活での諸場面を 4 コマ漫画で描き、最後のコマでの行動として、アサーティブ、攻撃型、受身型の 3 つセリフから選択。	菅沼 (2009)	伊藤 (2005) 菅沼 (2009) 菅沼 (2010)	大学生
	6 Assertion Inventory	自己主張抑制尺度 (30 項目) と自己主張尺度 (35 項目) からなる。前者は、得点が高いと受身型を示し、後者は相手に不快感を与えずに自己主張する程度を示し、得点が高いほどアサーティブであり、低いと攻撃型となる。	村山・山田・峰松・冷川・田中・田村 (1991)	伊藤 (2003)	一般
	7 家族関係における自己表明尺度 他者の表明を望む気持ち尺度	柴橋 (2001) が友人関係について作成した項目を参考に家族関係での行動に関して作成された自己表明尺度 19 項目、他者の表明を望む気持ち尺度 11 項目。	柴橋 (2001)	加藤他 (2009)	小学生
	8 Assertiveness inventory	看護師用。看護場面におけるアサーティブ項目 (17 項目) と非アサーティブ項目 (15 項目)。	Eielers (1990)	Zebeda et al. (2007)	看護師
	9 ナースのアサーティブ度チェックシート	看護場面での要求、拒否に関する 32 項目。	Chenevert (1988)	木下他 (2005) 山名・飯盛 (2008) 吉田他 (2007)	看護師
	10 アサーティブネス傾向測定ツール	看護職用に作成。自尊尊重の欠如としてノンアサーティブネスを測定する 18 項目とアサーティブ傾向を測定する 9 項目。	増野・勝原 (2001)	勝原・増野 (2001)	看護師
	11 児童用主張性尺度	小学生高学年用。権利の防衛、要求の拒絶、異なる意見の表明、個人的限界の表明、援助の表明、他者に対する肯定的な感情・思考の表明といった 6 種類の行動に関する項目で攻撃性と相関がみられない 18 項目。	濱口 (1994)	廣岡・廣岡 (2004)	中学生

	12	青年用アサーション尺度	青年用。関係形成因子と説得交渉因子からなる16項目で、主張行動スキルを問う。	玉瀬・越智・才能・石川 (2001)	寺田・大河内 (2007)	高校生
	13	アサーティブ・マインド尺度	アサーションに関する信念や態度に関する尺度。自己主張に対する肯定的態度、他者尊重、合理的信念、率直さへの確信の4因子からなる。	伊藤 (1998)	伊藤 (2003) 長谷川他 (2008)	学生 (言語聴覚士)
自己記述方式	14	面接	AT体験の日常への影響(行動面、家族関係)について個別面接	オリジナル	伊藤 (2001)	一般
行動評価方式	15	知識テスト 具体的シナリオでのセリフ作成	怒りや負の感情を経験する6つのシナリオに対する反応、攻撃的コミュニケーションの有無を3名の評定者が得点化	オリジナル	Brenner, et al. (2003)	一般
	16	Role Play test	親密さ(親しい人・親しくない人)×シーン(要求・拒否・ほめる・当惑)で、ロールプレイを録画。非言語的要素(姿勢など)、パラ言語的要素(声の大きさなど)、言語的要素について、訓練を受けた大学院生が評定。	オリジナル	Kim (2003)	中高生 (視覚障がい者)
	17	アサーティブ行動	録画したロールプレイに見られるうなづき回数、あいづち回数、対面時間などを4名の評定者がカウント。	オリジナル	福士・高橋 (2007)	看護学生
	18	ロールプレイ分析	録画したロールプレイに見られる、アサーティブ、攻撃型、受身型行動。詳細は不明。	オリジナル	Zhou et al. (2008)	大学生
	19	言語的・非言語的行動	アサーティブな行動の特定、産出、詳細は不明	オリジナル	Reka & Karmen (2006)	非行少年

\*注1：堀川・柴山 (2006) では、菅沼 (1989) とあるが、参考文献リストに記載がない。内容からして、6因子構造の研究を報告している菅沼 (1994) を記載しておく。

尺度項目として加えた。つまり、基本的には、自己表現できない受身型の行動についてのリストが、逆転項目として並んでいると言え、この尺度では、アサーティブなコミュニケーションとはともかくも自己主張できることなのである。

偶然かもしれないがRASを使用しているこれら7本の論文が報告しているATは、アメリカ以外に、トルコ、中国、イラン、そして日本で実施されており、非英語圏が多い。おそらく、その際に尺度は翻訳を経て利用されていると考えられる。日本の場合には、たとえば、清水ら (2003) が、Rathus Assertiveness

Schedule (RAS) の日本語版を作成し、その妥当性を検討している。30項目中トレーナーによるアサーティブネス度評価と相関したのは、19項目にとどまることを報告しており、それ以外の項目の妥当性に疑問を投げかけている。その理由としてはいくつか考えられるが、清水ら (2003) 自身は、日本的自己表現といった文化的差異を可能な理由として挙げている。

Gambrill & Richey (1975) による Assertive Inventory (AI) についても文化的差異が関わっている。この尺度もアメリカでは比較的使用頻度が高い。しかし、この尺度では異性とのデートの場や薬物に対する拒否といった場面で



のコミュニケーションについて尋ねられており、特に後者に関しては明らかに、日本で一般の参加者に対して使用することは難しい。こういった設問に含まれるコミュニケーション状況における文化差のためか、日本ではRASやAIの使用は比較的少ないようであり、研究者がそれぞれ独自の尺度を開発するという状況を招いているのかもしれない。

実際、Table 3にあるように、日本では様々な尺度が開発されている。開発の理由は2つに大別できる。1つは、研究者がATを実施する文脈にあった項目への変更である。たとえば、今回の対象となった文献で見られたのは、児童向けや青年向けなど学校教育の文脈で利用するための尺度であったり、看護職向けの尺度であったりする。特に、看護職については、チーム医療としてコミュニケーションが重視されていることや、時間的・精神的ストレスからバーンアウトの危険性が高い職種の1つであることなどから、ATが積極的に導入されている領域である。アサーティブネスへの関心が高い現場であり、そこで利用しやすい状況設定に変更した尺度が作成されてきた。尺度内容を見ると、あくまで文脈が特定されているだけで、各現場で日常的に出会う、要求、拒否、批判といった場面についての項目ということで、RASなどで扱われている内容と基本的には同じである。

これと排他的ではないが、尺度開発のもう1つの理由は、尺度の根本的考え方そのものの改善である。このような尺度開発の動機づけの多くは、攻撃的コミュニケーションとアサーティブなコミュニケーションとの明確な区別を尺度に含めることである。たとえば、村山ら(1991)、柴橋(2001)、濱口(1994)による尺度は、自己表明ができるという側面だけではなく、他者尊重の要素をも尺度に含めようという試みである。先述のRASが前者に偏っているために、自分の意見を押し通そうとするような自己主張がアサーティブネスと混同される危険性があり、その問題を解決しようとするものである。この「アサーティブネスと攻

撃的コミュニケーションとの混乱」はATの現場では重要課題であり続けてきており、解決すべき未解決問題の1つである(Alberti, 1977; Hollandsworth, 1977; Wilson & Gallois, 1993)。尺度開発において両者を弁別する試みは非常に重要であるが、その区別の仕方について、それぞれのアプローチが独立したまま、並列しているような状況といえる。互いの研究知見が比較できるように、ここで扱っている論文以外も含めた形で、尺度内容とその根拠について今後整理することが次の課題であろう。

#### 行動評価方式

AT実践の場では、時間的制約によって講義のみで終わる場合もあるが、原則は頭だけではなく実際に体を使うことでのスキル習得が目指されており、ロールプレイとフィードバックはトレーニングの中心である。その意味で、行動評価はより多くの研究が取り入れるべき測定であろう。また、ATの現場では、メッセージの簡潔さ、感情表現の適切性、ボディランゲージの適切性などが具体的な評価ポイントとなるが、それらの内容はすべて、自己尊重を反映したものとされる。その点からいえば、今回の文献で詳細が分かっている2本においては、使用されている評価ポイントは、単なるうなづきやパラ言語といった表面的な要素にとどまっており、アサーティブネスの土台に即した評価ポイントの使用が望まれる。残りの2本については、具体的な分析基準は不明である。

今回の分析対象の中で先の自己評価方式と他者による行動評価方式の両者を取り入れている研究はKim(2003)である。推察するに、トレーニングの対象が視覚障害を持つ学生であったため、当事者が自分の外見的行動を見ることができないために、より一層他者からのフィードバックを必要とすると考えられたためであろう。自己評価とともに、親、友人、教師による評価を測定し、それと自己評価との不一致を検討している。確かに、視覚に障害があることで、自己の行動がどのように見えるのかの把握が難しいだろうが、他者から自己がどのように

見えているのか、いわゆる「他者のまなざし取り」の問題は、視覚に障害がなくても、一定の難しさがあるのは、多くの社会心理学研究が明らかにしてきたことである。実践でよく遭遇するのは、行為者（参加者）はアサーティブなつもりであっても、周囲から見ると、たとえば表情が硬い、相手に有無を言わせないなど、非常に攻撃的なコミュニケーションである場合もよくある。こういった実践の場での事例を考えると、自己評価と他者評価のズレの問題は、AT効果研究で取り組むべき1つの重要な問題であろう。どのようなポイントについて特にズレが発生しやすいのか、ズレが発生したときに参加者側で自己評価の見直しを生み出しやすいのは誰からのどのようなフィードバックであるのか、などATに貢献するであろう問いは数多く存在するように思える。

#### 4. おわりに

以上、今回の対象とした52本の効果研究から、以下の問題点を抽出し今後の研究の方向性を提示した。①ATの効果として異なる2種の効果が混在しているが、これらは明確に区別され、ATによるアサーティブネスの習得が確認された上で自己信頼の向上や関係改善などの副次的効果が測定されるべきである。②アサーティブネスの測定に用いられる尺度は多数存在するが、アサーティブなコミュニケーションと攻撃型との区別を目指す尺度開発は意義があるものの、その中身について、アサーティブネスの理論的枠組みに立脚した上で、尺度においても、ロールプレイの評価においても、測定工夫がなされていくべきである。③自己評定方式と行動分析方式を同時に採用する研究はほとんどみられないが、自己評定と他者評定のズレの問題は検討する価値のある問題である。

これ以外にも、今回検討を加えていないが、アサーティブネスの行動的要素と認知的要素という問題もあろう。ATがそもそも行動療法から展開してきたものであるため、当然ながら、アサーティブネスの達成には、行動としてのコミュニケーション要素が含まれており、また、

そうあるべきであるが、行動以外にも認知的要素、たとえば、伊藤（1998）のAMSが測定しているような、アサーティブであろうという姿勢やアサーティブであることがどのようなことであるのかについての理解、あるいはアサーティブネスの土台である自他尊重への志向性なども、習得されるべき要素であり、つまりは測定されるべき要素であろう。

たとえば、「自他尊重」が行動として自己主張の仕方に具体化されるまでには至らないが、それについての知識や権利志向性などがATを通じて習得されているというケースも考えられる。加藤ら（2009）が小学生を対象にしたATでは、効果として自己主張行動そのものについては顕著ではなかったが、自尊感情の高揚が見られたという。「実行する自信がない」などの児童の感想から、ATによって各児童が日頃意識していない自分の行動を見直し、行動にはうつせていないことを自覚しながらも、アサーティブネスの内容、その意義や必要性を理解するようになったためではないかと加藤ら（2009）は考察している。また、廣岡・廣岡（2004）も行動的側面と認知的側面を区別した上で、ATによってアサーティブネスの理解がすすみ、アサーティブを志向する動機が高まり、その後、行動化するというプロセスを考えている。認知的な側面と行動とが順に直線的に獲得されるのかどうかについては検討すべきだと考えるが、アサーティブなコミュニケーション行動とは別に、権利に関する理解度や権利志向性といった要素の測定も今後含めていく必要があると考える。

以上のような点を踏まえつつ、ATの効果としての測定について今後さらに改良を進めるためには、尺度や測定内容のさらなる精査を要する。今回は、ATを実施した効果を扱った研究のみを対象としたが、他にも尺度開発の研究なども含めた上で、AT効果として何が測定されており、何が測定されるべきかについて再度検討を行い、それと同時に、その作業に必然的に伴う、アサーティブネスとは何かという理論的枠組みについての再検討をすすめていきたい。

## 参考文献

- Agbakwuru, C. & Stella, U. (2012). Effects of assertiveness training on resilience among early-adolescents. *European Scientific Journal*, **8**, 69-84.
- Akbari, B., Zinali, S., Gilaninia, S., & Mousavian, S. J. (2012). Determine the effectiveness of assertiveness training on student achievement and happiness. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, **2**, 415-417.
- Akbari, B., Mohamadi, J., & Sadeghi, S. (2012). Effect of assertiveness training methods on self-esteem and general self-efficacy female students of Islamic Azad University. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, **2**, 2265-2269.
- Alberti, R. E. (1977). Comments on "Differentiating Assertion and Aggression: Some Behavioral Guidelines" *Behavior Therapy*, **8**, 353-354.
- Al-Kubaisy, T. F., & Jassim, A. L. (2003). The efficacy of assertive training in the acquisition of social skills in Iraqi social phobics. *Arab Journal of Psychiatry*, **14**, 68-72.
- 安藤有美 (2009). 大学生における自己表現スタイルと場面特性との関連 カウンセリング研究、**42**, 50-59.
- Bayrami, M. (2011). Effect of assertiveness training on general health in first year students of Tabriz University. *Psychological Research*, **14**, 47-64.
- Brenner, S. L., Head, S. B., Helms, M. J., Williams, R. B., Williams, V. P. (2003). A videotape module to teach assertion skills. *Journal of Applied Social Psychology*, **33**, 1140-1152.
- Chenevert, M. (1988). *STAT-Special Techniques in Assertiveness Training for Women in the Health Professions*. Mosby.  
(シェネバート, M., 藤田敬一郎・杉野元子 (訳) (1994). ナースのためのアサーティブ・トレーニング—さわやかに自分を主張する方法 医学書院)
- Cook, J. L. (2012). Strength within: Impacts of an assertiveness training curriculum on the self-esteem of elementary students with learning disabilities. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, **72**, 3709.
- Çeçen-Eroğul, A., & Zengel, M. (2009). The Effectiveness of an Assertiveness Training Programme on Adolescents' Assertiveness Level. *Elementary Education Online*, **8**, 485-492.
- Eielers, M. K. (1990). How assertive are you? *Nursing*, 124-125.
- 福士公代・高橋衣 (2007). 看護学生のアサーティブネス・トレーニングの効果 足利短期大学研究紀要、**27**, 89-94.
- Gambrill, E. D., & Richey, C. A. (1975). An assertion inventory for use in assessment and research. *Behavior Therapy*, **6**, 550-561.
- 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.
- 長谷川純・小澤由嗣・森川早苗・小山美恵・玉井ふみ・山崎和子・吉畑博代 (2008). 言語聴覚士学生を対象としたアサーション・トレーニングの効果 人間と科学：県立広島大学保健福祉学部誌、**8**, 57-66.
- Hasegawa, M. (2009). How repeated 15-minute assertiveness training sessions reduce wrist cutting in patients with borderline personality disorder. *American Journal of Psychotherapy*, **63**, 41-51.
- Hijazi, A. M., Tavakoli, S., Slavin-Spenney, O. M., & Lumley, M. A. (2011). Targeting interventions: Moderators of the effects of expressive writing and assertiveness training on the adjustment of international university students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, **33**, 101-112.

- 廣岡雅子・廣岡秀一 (2004). 中学生のコミュニケーション能力を高めるアサーション・トレーニングの効果: 授業での実践的研究 三重大学教育学部研究紀要. 教育科学、**55**, 75-90.
- Hollandsworth, J. S. (1977). Differentiating assertion and aggression: Some behavioral guidelines. *Behavior Therapy*, **8**, 347-352.
- 堀川徳子・柴山謙二 (2006). 現代の大学生に対するアサーション・トレーニングの効果について 熊本大学教育学部紀要 人文科学、**55**, 73-83.
- 入江詩子・菅原良子・開浩一・清水隆司 (2008). 大学におけるアサーティブ・トレーニングの教育効果に関する考察: 自己信頼感の獲得を中心にして 長崎ウエスレヤン大学現代社会学部紀要、**6**, 1-11.
- 伊東武彦 (2005). アサーティブ・コミュニケーションに及ぼすアサーション・トレーニングの効果 (英語教育の到達目標 — その基準を求めて —) 社団法人大学英語教育学会 JACET 全国大会要綱、**44**, 117-118.
- 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.
- 伊藤弥生 (2001). 日本におけるアサーション像の探索的研究 — アサーション・トレーニング参加者の個別面接を土台に 心理臨床学研究、**19**, 410-420.
- 伊藤弥生 (2003). 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 健康心理学研究、**16**, 54-59.
- 勝原裕美子・増野園恵 (2001). 日本の看護職のためのアサーティブネス・トレーニングプログラムの開発: 試案の作成と有効性の評価 兵庫県立看護大学紀要、**8**, 71-85.
- 加藤佳子・前田健一・西敦子・江村理奈・目久田純一・森敏明 (2009). 家族成員の相互関係と児童の自尊感情との関係: 家庭科「家庭生活と家族」の領域におけるアサーション・トレーニングの効果 学習開発学研究、**2**, 39-49.
- 勝屋朗子・柴山謙二 (2009). 精神科来談者へのアサーション・トレーニングの効果とコ・リーダーの役割について 熊本大学教育学部紀要. 人文科学、**58**, 135-144.
- Kim, Y. (2003). The effects of assertiveness training on enhancing the social skills of adolescents with visual impairments. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, **97**, 285-297.
- 木下由美子・河合啓介・有村達之・滝口久美恵・片山くみ子・野崎剛弘・瀧井正人・久保千春 (2005). 摂食障害患者に対する集団ソーシャル・スキル・トレーニングがスタッフとして参加した看護師の自己表現技術に及ぼす効果 心身医学、**45**, 777-783.
- Landazabal, M. G. (2001). Intervention with adolescents: Impact of a psychological program for assertiveness and coping cognitive strategies in social situations. *Psicologia Conductual Revista Internacional de Psicologia Clinica de la Salud*, **9**, 221-246.
- Lin, Y., Wu, M., Yang, C., Chen, T., Hsu, C., Chang, Y., Tzeng, W., Chou, Y., & Chou, K. (2008). Evaluation of assertiveness training for psychiatric patients. *Journal of Clinical Nursing*, **17**, 2875-2883.
- Makhija, M., & Singh, P. (2010). Effectiveness of assertiveness training programme on self esteem & academic achievement in adolescents. *International Research Journal*, **1**, 56-58.
- 増野園恵・勝原裕美子 (2001). 「日本の看護職のアサーティブネス傾向測定ツール」の開発 — 内容妥当性の検討、日本看護管理学会誌、**4**, 2-31.
- 用松敏子・坂中正義 (2004). 日本におけるアサーション研究に関する展望 福岡教育大学紀要. 第4分冊、教職科編、**53**, 219-226.
- Mohebi, S., Sharifirad, G. H., Shahsiah, M., Botlani, S., Matlabi, M., & Rezaeian, M. (2012). The effect of assertiveness training on student's academic anxiety.

- Journal Pakistan Medical Association*, **62**, S37-41.
- 森田汐生 (2002). アサーティブジャパン基礎編テキスト アサーティブジャパン  
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.
- Nicoletta, L. K. (2000). The effects of three training interventions on the development of resilient qualities in adolescent females. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, **61**, 1092.
- 西敦子・加藤佳子・森敏昭 (2004). 小学生の自尊感情に関する研究 — アサーショントレーニングの効果 — 日本教育心理学会総会発表論文集, **46**, 130.
- Nnodum, B. I. (2010). Relative effectiveness of assertive training, modelling and their combination in the reduction of isolate behaviour in children. *Edo Journal of Counselling*, **3**, 1-15.
- Olivares Rodriguez, J., & Garcia Lopez, L. J. (2001). A new multicomponent treatment for adolescents with social phobia: Results of a pilot study. *Psicologia Conductual Revista Internacional de Psicologia Clinica de la Salud*, **9**, 247-254.
- 小野昌彦・小林重雄 (2002). 中学生不登校の再登校行動維持への主張的スキル訓練 特殊教育学研究, **40**, 355-362.
- Rathus, S. A. (1973). A 30-items schedule for assessing assertive behavior. *Behavior Therapy*, **4**, 398-406
- Reka, J., & Karmen, D. (2006). The effectiveness of assertive training program for young boy delinquents. *Erdelyi Pszichologiai Szemle*, **7**, 29-59.
- Richardson, S. S. (2000). The effects of an assertiveness training intervention on clients' level of assertiveness, locus of control and ways of coping with serious illness. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, **61**, 1313.
- Robles-Garcia, R., Flores, E., Jurado, S., & Paez, F. (2002). Assertiveness training for improving depressive and anxiety symptoms. *Psiquiatria*, **18**, 176-179.
- 柴橋祐子 (2001). 青年期の友人関係における自己表明と他者表明を望む気持ち 発達心理学研究, **12**, 123-134.
- Shiina, A., Nakazato, M., Mitsumori, M., Koizumi, H., Shimizu, E., Fujisaki, M., & Iyo, M. (2005). An open trial of outpatient group therapy for bulimic disorders: Combination program of cognitive behavioral therapy with assertive training and self-esteem enhancement. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, **59**, 690-696.
- 嶋信宏 (2001). 予防志向的観点から見たアサーショントレーニングの意義 中京大学社会学部紀要, **15**, 46-28.
- 清水隆司・森田汐生・竹沢昌子・赤築綾子・久保田進也・三島徳雄・永田頌史 (2003). 日本語版 Rathus Assertiveness Schedule (RAS) の作成と信頼性・妥当性の検討 産業医科大学雑誌, **25**, 35-42.
- 清水隆司・山田達治・田原裕之・永渕啓子・久保田進也・三島徳雄・永田頌史 (2005). パーンアウトと自尊心、アサーティブ（アサーション）トレーニングとの関係 産業衛生学雑誌, **47**, 628.
- 新里健・嘉数朝子・上原進・鳥袋有子 (2007). 学級経営に生かす社会的スキルの研究 V：アサーション・トレーニング教育の TT 授業を通して 沖縄県立芸術大学紀要, **15**, 175-191.
- 菅沼憲治 (1994). アサーティブ行動の構造に関する因子論的研究 千葉商大紀要, **31**, 19-46.
- 菅沼憲治 (2009). アサーティブネスに向けた実践教育のアウトカム評価 聖徳の教え育む技法, **4**, 99-106.

- 菅沼憲治 (2010). 実践教育と講義教育の違いがアサーティブネスに与える効果の分析 聖徳の教え育む技法、5, 75-84.
- 玉瀬耕治・越智敏洋・才能千景・石川昌代 (2001). 青年用アサーション尺度の作成と信頼性および妥当性の検討 奈良教育大学紀要. 人文・社会科学、50, 221-232.
- Tavakoli-Moayed, S. (2008). Effects of expressive writing and assertiveness training on international students' acculturative stress, health, and affect. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 69, 887.
- Tavakoli, S., Lumley, M. A., Hijazi, A. M., Slavin-Spenney, O. M., & Parris, G. P. (2009). Effects of assertiveness training and expressive writing on acculturative stress in international students: A randomized trial. *Journal of Counseling Psychology*, 56, 590-596.
- 寺田眞治・大河内浩人 (2007). 単位制高校におけるアサーション授業の試み 大阪教育大学紀要、4 教育科学、55, 45-54.
- 富永明子 (2008). タイアップ・プログラムにおけるアサーティブネス・トレーニング実践報告——3年間をふり返って 心理臨床研究、4, 7-10.
- 富永明子 (2009). 臨床心理センターにおける一般向けアサーティブトレーニングの実践——平成19年度ウェルネスプログラム「自己表現講座」として 心理臨床研究、5, 51-58.
- 富永明子 (2011). 臨床心理センターにおける一般向けアサーティブトレーニングの実践 (2) 平成21年度ウェルネスプログラム「アサーティブトレーニング実践編」として 心理臨床研究、7, 25-31.
- Wilson, K., & Gallois, C. (1993). *Assertion and its social context*. Oxford: Pergamon Press.
- Wolpe, J. (1969/1992). *The Practice of Behavior Therapy (4<sup>th</sup> ed.)*. NY: Allen & Bacon.
- 山名栄子・飯盛美由紀 (2008). 職場における看護師間のアサーティブ学習会とその効果 福岡県立大学看護学部紀要、6, 18-25.
- 吉田真紀・木村美貴・佐々木綾子・多田育美・横田真理子・熊谷ちえ (2007). 看護師のコミュニケーション能力の向上を目指したアサーティブ・トレーニングの効果 日本看護学会論文集、看護管理、38, 330-332.
- Yousef Nejad, S. Y. M. (2012). Impact of assertiveness training and family economic condition on the subscale of Anxiety and Insomnia of Mental Health. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 38, 287-293.
- Zebeda A, E. G., El Sayed, G., Elham, A. E. K., & Ola Ahmed, R. L. (2007). Effect of assertive Training techniques on improving coping skills of nurses in psychiatric set up. *Alexandria Scientific Nursing Journal*, 6, 57-74.
- Zhou, S., Hou, Z., & Bai, R. (2008). Effect of group assertiveness training on university students' assertive competence. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 16, 665-667.