

心の力をつけ、自分も相手も大切にできるコミュニケーション行動をめざす アサーティブトレーニングとは？

2022. 12. 3LNF 用 花崎 晶

1、アサーティブコミュニケーション、アサーティブトレーニング

(assertive/ness, assertion) →断言、自己主張、積極的な

自分を「一歩前に」出す。前向きに、率直に自分を表現すること

自分はどうしたいのか、何が必要なのか、どう感じているのかを明確にし、自分も相手も 1 人の人間として対等感をもって、誠実に率直に伝えるコミュニケーションの方法と、そのトレーニング。

1950 年代、米国の行動心理学者アンドリュー・ソルターによる対人関係の行動療法から発展。

(条件付け習慣づけ刷り込まれた社会規範等による学習記憶/心身反応/反射…本来の活動性が抑制)

公民権運動（人種差別撤廃）や女性解放運動などの人権分野で用いられ、70 年代に日本に伝わり、その後教育・社会・医療など、さまざまな分野で応用されている。

2、アサーティブトレーニング（AT）は、内なる力を培い、表現につなぐためのトレーニング

コミュニケーションに関わる自身の思い込みや行動パターンを変えることで自己信頼を高めていく「行動アプローチ」であり、コミュニケーションの問題を過去の生い立ちや性格などの原因に帰着させず、いま・この自分が主体的に生きていくために、現在の自分を変えられる「対話による自己表現」、自分の気持ちを自分の言葉にする練習をしていきます。対象化される（従属的な）存在から、主体的な存在へ。「人生の主人公」へ。「社会を変え、働きかけていく人間に」をめざすものと考えます。

3、アサーティブの理念

コミュニケーションの基本は、自分も相手も尊重する人間的な関わり合い（双方向）

自分の考え、気持ち、感情をつかみ、率直に言い相手に伝えること — 自己受容/自己信頼
基本的人権に基づく（世界人権宣言の理念を尊重） ⇒あるがままの自分を認める権利

《非暴力だが無抵抗ではない》

自分だけでなく相手にも認め、権利を侵害しない

誠実さ (Honesty)

自分の気持ちを見つめ、認める。相手にも誠実な態度で向き合い、相手の意見にも耳を傾ける。

率直さ (Directness)

気持ちと言葉を一致させ、落ち着いて伝える。（批判や対立を攻撃・非難にしない。振返りも大切）

対等／平等 (Equality)

相手を見下さず、自分も卑下しない。タテ関係に依存しない、人間として対等な立場。尊重。

責任／選択 (Responsibility)

自分の心・行動は自分で決定してよい。自分の責任は相手に押しつけず、過剰責任も負わない。

◎アサーティブ行動は、平等な人間関係を促進する。自分が自分のために行動し、びくびくせずに自分の権利を守るために立ち向かえるようになる。さらには、自分の感情を無理なく素直に表現し、他者の権利を侵害することなしに、自分の権利を行使できるようになる。◎アサーティブ行動をとることは、感情的な乱れや不安を和らげ、互いにもっと耳を傾け、相互の理解を深めることにつながるでしょう。目標は... しかも双方が自尊心と敬意をもちつづけていられるような関係です。（Your Perfect Right より）

4、具体的な考え方 ～コミュニケーション行動の3つのパターン

- ◇**攻撃的なコミュニケーション**：自分本位で他者をみとめないA 言い過ぎる、大声、怒鳴る、責める
他人を自分の思うようにしたいという支配性、操作性がはたらく。上から目線、自己正当化、勝負、他罰的。
一方的に決めつけ、押しつけ。相手に罪悪感を持たせる（怒らせるおまえが悪い）など。
- ◇**非主張的なコミュニケーション**：他者优先で引っ込み思案B 言い控える、我慢する、どうせ
自分の考えは伝えないか、あいまいに表現。相手の機嫌や状況に合わせて、過剰適応してしまうことも。言わなくてもわかってほしいと期待し落胆する。不安・依存・傍観者的。後で腹が立つ、モヤモヤ、グチ、恨み。
- ◇**アサーティブなコミュニケーション**：自分を優先し他者も尊重するC 落ち着いて、一歩前に
自分を大切にし、前向きに素直に言葉で伝えようとする。相手の発言にも耳を傾ける。相手との違いを認める。
話し合って歩み寄ろうとするが、努力を尽くしても無理な場合は、相手の心は相手のものであるとあきらめる
こともできる。肯定的、柔軟、胆力

5、アサーティブ実践の方法 ～DESC法、Iメッセージ、気持ちの言葉、時と場所を作る/選ぶ、 非言語（身体）への意識、話に始まりと終わりをつける など～

◇DESC法

- ・ **事実を描写する (Describe)**：何が起きているか（客観的な事実を確認）
 - ・ **気持ち (Express, Explain)**：どう感じた、思ったのか（さまざまな気持ちを取り出してみる）
 - ・ **提案、要望 (Suggest, Specify)**：どのような具体的変化を望むのか、相手への提案をしぼる
 - ・ **結果/選択 (Choose, Consequence)**：結果を受け、実行可能な（次の自分の）行動を選択する
- * 相手との対話場面を、これらの要素に分けて書き出すと心の整理と行動に有効。 ー平木典子による

◇Iメッセージ（主語をつけて話す）

「私は～と思います」「～と、〇さんは思うんですね」「私は～ですが、〇さんはいかがでしょう？」
×「Aがいいよね！」（あなたもそうでしょ） ○「私はAが好きだな」（あなたはどう？）

◇気持ちを表す言葉を使ってみる（考えはまともになくても、反応はある）（感謝やよい点も言葉に） びっくりした、困る、待って、～したくない、うれしい、ありがとう、残念、今は言葉になりません、いいね

◇非言語のメッセージを意識する（態度、表情、語調、目線など） 相手だけでなく自分も 非言語の脅威（大きな音、威圧・攻撃、無視・にらむ、殴る真似、舌打ち）気持ちと言動との不一致

◇自分の身体反応に注目する（無視、放置しない）、呼吸する（ゆっくり吐く） 胸が詰まる、内臓が縮むよう、体が痛む、震える、ソワソワする…ストレス反応←必要なケア・休息

◇可能なら落ち着いて言える時と場所を自分から作る、話の始まりと終わりを自分で告げる 混乱の渦中では気持ちを適切に伝えるににくい。攻撃的になったり、溜った過去のあれこれを引きずり出し、止まらなくなったりする。自分も相手も冷静な時と場所を作る。お伝えしたかったのはここまで

です、などと話を終わらせて区切る。不機嫌に流さない。 「では、ごはんにしましょう」

6、アサーティブネスに影響を与えるもの

- ・ **ジェンダー・バイヤス** 「他者を優先、自分は後回し」男が主、女が従（旧来型の刷り込み）
「ケア役割」→育児・介護・世話・配慮。メンバーのニーズや要求に合わせるスキル。現場や人に応じて情緒を含めて調整する。⇒相手の機嫌・感情への過剰責任。自分の価値に気づきにくい。他者との境界線の意識が苦手。気遣いの美德。 ex.嫌われないよう、怒らせないよう、～と思われたらどうしよう…
- ・ **タテ関係の力**（立場、地位、所有、年齢などの上下関係、競争／比較の論理を持ちこまればがち）
- ・ **生育の環境、周囲の人間の信念や関係性、文化・メディアの影響**
- ・ **体験的な防衛**（心理的な外傷体験、嫌われたバカにされた、叱られた、などの経験から）
- ・ **コミュニケーションの経験不足**（具体的な表現の仕方がわからない、実感を伴った体験が少ない）等

★アサーティブトレーニング（AT）の進め方

～対話場面の再現・体験型のロールプレイ～★

- ①ロールプレイ（役割劇）の発題者と事例を決める（言えなかった場面や言いすぎてしまった場面）
- ②場面についての質疑、感じたこと、考えたことをIメッセージで、参加者が話し合う
- ③相手役を決めて、発題者は自分になるべくぴったりの言葉を探して、口に出して言う
- ④何度かくり返し（ときには他の人と役を交代して客観的にとらえ返す）、十分言えたら一区切り
- ⑤どうだったかを振り返って話し合う

*参加者にとって安全な場を確認し、協力しあう（この場限りルールで互いを守り合う）

人の話をさえぎらない／皆が気持ちよく話せるように工夫（時間配分、聴く姿勢、パスする権利）／～すればいいのに（アドバイスの非難）、なんでできないの？（責め、詰問）はしない／いやなことは無理に話さなくてOK。後から感じたこともこの場に返してもらおうとよい（継続的な取り組み）。

*ファシリテーターが場の進行をおこなう 仲間が意見を述べ合うプロセス、相手役のロールで感じたこと、発題者の試行をみんなでサポートする体験がとても重要になる。

*各々にとって大切なことについて、現実場面で、相手やその場に流されずに、相手と対等に向き合える「内なる力」をつける。自分の個性を認め、よりよいコミュニケーションのありようを求めていくことをめざします（現実を変えていく練習をするためのワークショップ）。

参考図書

ロバート・アルベルティ&マイケル・エモンズ *Your Perfect Right: A guide to Assertive Living*, 1970 :『自己主張トレーニング ～人に操られず人を操らず』菅沼憲治ほか訳、東京図書、1994/2009 改訂新版

平木典子『アサーション入門』『アサーション・トレーニング』ほか多数書籍あり

河野貴代美『自立の女性学』1982 学陽書房、『引っ込み思案をなおす本』1995 PHP 研究所、『女性のためのグループトレーニング』1995 ほか多数／アン・ディクソン『それでも話し始めよう～』2006 クレイン、『第四の生き方～A Woman in Your Own Right』1998 つげ書房／森田汐生『アサーティブネスへようこそ～』2019、『アサーティブに生きる』2020 ほか多数／S フェルプス+N オースティン『アサーティブ・ウーマン』園田雅代訳、1995 誠信書房／小柳茂子ほか『アサーティブトレーニング BOOK』2008、新水社