

研究論文

## 学生相談におけるアサーション・トレーニングプログラムの実践

関西大学学生相談・支援センター心理相談室 瀬古 文  
関西大学大学院心理学研究科心理臨床学専攻 香川 香

### 要約

近年、学生相談機関では、対人関係の問題に関する相談が増加しているが、その要因の一つとして社会的スキルの欠如によるコミュニケーション不足が挙げられる。筆者らは、社会的スキルの向上を目的としてアサーション・トレーニングプログラムを実施し、その有用性と課題を検討した。本アサーション・トレーニングプログラムは、アサーションの知識の解説と、アサーティブな自己表現法のロールプレイで構成され、週に1回90分で5週間実施した。質問紙や自由記述式の感想、行動観察等の結果、アサーションの理解が深まり、自己表現に対する肯定的態度や充実感などの上昇傾向、緊張感の低下傾向が示された。アサーティブな自己表現法を理解するとともに、グループワークの中で他者と積極的に交流する機会をもつことが社会的スキルの向上につながる可能性が示唆された。

キーワード：アサーション・トレーニング、グループワーク、大学生

### 1 問題と目的

学生相談機関には、自己の性格の問題や就職、将来の進路の問題など、さまざまな悩みを抱えた学生が来談する。そのなかでも、対人関係の問題に関する相談が近年増加していることが報告されており（一般社団法人私立大学連盟, 2018；独立行政法人日本学生支援機構, 2020）、対人関係の難しさから、授業を欠席しがちになったり、大学を中退したりするなど、大学生活への適応が困難となる者も少なくない。青年期の対人関係上の問題について、松永・岩元（2008）は、他者と適切かつ効果的に相互作用するための技能、すなわち社会的スキルが学習されていないことから、円滑な交友関係が築けていないことを要因として挙げており、社会的スキルの欠如によるコミュニケーション不足が対人関係の問題を引き起こしていると考えられ

る。また、近年はインターネットやSNSによる非対面的なコミュニケーションが増えたことで対人関係の希薄化が促されていることが指摘されており（白井, 2006）、菊浦・吉岡（2010）によると、対人関係の希薄化は、他者と親密なコミュニケーションが行われないことから、社会的スキルの減少につながると考えられる。以上のことを踏まえると、他者との親密なコミュニケーションの交流は、社会的スキルの向上に影響を及ぼす（李, 2018）と言い換えることができ、対面でのコミュニケーションが活性化し、社会的スキルが向上することで、対人関係上の問題が軽減し、よりよい大学生活を送ることができると期待される。

社会的スキルの向上についてはさまざまな試みがなされているが、その一つとして、アサーション・トレーニング（assertion training：以下、AT）がある。アサーションは、「自分も相

手も大切にしたい、率直な自己表現やコミュニケーションの仕方(平木, 1993)」と定義されており、ATとは、アサーションをある一定の順序と方法で学ぶ訓練プログラムである(平木, 1993)。本研究では、平木(2012)を参考にATプログラムを実施し、①自己理解を深め、②適切な自己表現法を身につけ、③円滑な対人交流を促進することによって、大学生活への適応の向上につながり得ると考える。

これまで、大学新入生や看護学生など特定の学年や学部を対象としたATプログラムについては研究報告が複数みられる(安達・安達, 2019; 長谷川ら, 2012など)ものの、少人数でのグループワーク形式での実施による個別の内的変化を捉えた実践報告はあまりみられない。そこで本研究では、学生相談機関で実施したグループワーク形式でのATプログラムについて、質問紙、自由記述式の感想用紙、参加者の行動観察に基づいて内的変化を捉えることを試み、グループワーク形式でのATプログラムの有用性と課題を明らかにすることを目的とする。

## 2 本研究におけるATプログラム

### (1) 目的

学生が自己理解を深めるとともに適切な自己表現法を身につけることによって、円滑な対人

交流が促進され、充実した学生生活を送ることができるようになることを目的とした。

### (2) 周知

全学生に対して学内のwebシステムや、ポスターの掲示、授業時のアナウンスを通して周知した。

### (3) 参加者

参加者はATプログラムに関心のある学部生と大学院生で、全1グループを実施した。なお、第一著者がファシリテーターとして参加した。参加者数は4名(女性4名)であった。

### (4) 回数、時間

計5回で、各回とも時間は約90分間、頻度は週1回で実施した。

### (5) 内容

ATプログラムの概要は表1の通りで、アサーションの知識とアサーティブな自己表現法の習得を目標とした。ATプログラムの前半は、参加者はアサーションに馴染みが少ないことから、解説を中心とした知識教育を主に行った。後半は、日常生活で起こりうる場面を想定したロールプレイを通じて、より深い理解と技術を身につけることができるように構成した。

表1 ATプログラムの概要

	テーマ	概要
第1回	アサーション・トレーニングとは?	自己紹介とグループに参加するにあたっての約束事を確認。アサーションについての説明とアサーションチェックの実施。
第2回	アサーションについて詳しく知ろう!	3つの自己表現(非主張的、攻撃的、アサーティブ)について説明。アサーティブになるための5つのヒントを紹介。
第3回	アサーション権とアサーティブな考え方	基本的な6つのアサーション権について解説。日頃の考え方チェックを実施し、非現実的な考え方について解説。ABCD理論の紹介。
第4回	アサーティブな表現とは?	「私メッセージ」、自己開示の必要性、DESC法、非言語的アサーションについて解説し、ロールプレイを実施。怒りへの対応の解説。
第5回	アサーション・トレーニング～まとめ～	第1回から第4回の振り返りを行う。別れのワークとして「ことばの花束」を参加者同士で行う。

第1回：ファシリテーターと参加者の自己紹介を行った。この際、全員に3枚の白紙を渡し、1枚ずつに「みんなへの質問」を記入してもらい、各回の初めに「自己紹介タイム」として全員が質問に回答する時間を設けた。また、グループに参加するにあたっての約束事（グループメンバーの誹謗・中傷をしない、グループ内で起こったことや個人情報などをグループ外に持ち出さない、アンケートや個人的な勧誘をしない）を確認し、アサーションについての簡単な説明とアサーションチェックを実施した。

第2回：前回の振り返りを行い、非主張的な自己表現（自分の気持ちや考え、意見を表現しない、あるいはうまくできないこと）、攻撃的な自己表現（自分の言い分を通すために主導権を握って物事を決めようとする）の内容とデメリット、ならびにアサーティブな自己表現（お互いが率直に、素直に、正直に自分の気持ちや考えを伝え合い、聴き合うこと）の内容とメリットについて解説した。また、アサーティブになるための5つのヒント（①アサーションする権利を使う、②アサーティブでない思い込みを変える、③自分の気持ちを把握する、④結果や周囲を過度に気にしない、⑤アサーションのスキルを習得する）について具体例を示しながら説明した。

第3回：前回の振り返りと、第2回で説明したアサーション権のうち基本的な6つの権利（①誰もがアサーション権を持っている、②誰からも尊重され、大切にもらう権利がある、③自分の行動を決め、それを表現し、その結果について責任を持つ権利がある、④誰でも過ちをし、それに責任を持つ権利がある、⑤支払いに見合ったものを得る権利がある、⑥自己主張しない権利もある）について例を挙げながら解説した。また、アサーティブな言動には、日頃のもの見方や考え方が影響することがあるため、考え方チェックの実施ならびにABCD理論の解説をし、日常生活において非現実的な思い込みをしていないか具体例を示しながら検討した。

第4回：前回の振り返りを行い、言葉の表現法（「私メッセージ」、自己開示、DESC法）および言葉以外の表現法（表情や視線などの非言語的アサーション）について解説し、2人1組でロールプレイを行った。また、アサーションの時に気をつけたい言葉や怒りの感情について紹介し、他人の怒りへの対応を説明した。最後に、3種類の「きく」（聴く、訊く、聞く）について解説し、相手の話を「聴く」ことの必要性について説明した。

第5回：第1回から第4回までの振り返りを行い、日常生活で起こり得そうな例についてアサーティブな考え方や伝え方を全員で検討した。最後に別れのワークとして「ことばの花束」を行った。

#### (6) 研究実施手続きと倫理的配慮

ATプログラムの申込み時に、本研究の主旨および研究協力は任意であること、研究に参加せずATプログラムに参加することが可能なこと、個人を特定されないようにデータの処理を行うこと、収集したデータは厳重に保管されることなどを紙面で説明し、研究への参加に同意する場合は同意書に署名を求めた。全参加者4名（女性4名）から研究への参加について同意が得られた。研究参加に同意を得た参加者には、ATプログラム申込み時と最終回終了時に、ATプログラムの効果として自己肯定意識や自己表現への意識に変化が生じるか確認することを目的に自己肯定意識尺度（平石，1990）と、アサーティブ・マインド・スケール（伊藤，1998）を実施した。またATプログラム初回には参加者が現時点でのアサーション度を数値的に把握することを目的にアサーション度チェックリスト（平木，1993）を実施した。各回終了時には自由記述式の感想用紙（以下、感想メモと表記）を配布し、感想や質問、意見などの記述を求めた。なお、本研究は関西大学大学院心理学研究科研究・教育倫理委員会で承認後に実施した（承認番号：第0121号）。

### 3 結果

#### (1) AT プログラム開始前後の質問紙調査の変化

AT プログラムの前後で参加者4名全員から質問紙に回答を得ることができたため、4名の平均値と標準偏差を示す。

アサーティブ・マインド・スケールは、表2に示した通り、「自己表現に対する肯定的態度」と「率直さへの関心」の平均値が上昇し、「他者尊重」と「合理的信念」の平均値がわずかに低下した。

自己肯定意識尺度は表3に示した通り、対自己領域である「自己実現的態度」「充実感」と、対他者領域である「自己閉鎖性・人間不信」「自己表明・対人的積極性」の平均値は上昇し、対自己領域である「自己受容」と、対他者領域である「被評価意識・対人緊張」の平均値が低下した。なお、対自己領域の「充実感」については、参加者全員が上昇した。

#### (2) AT プログラム各回の感想メモ

各回の終了時に感想メモを配布し、意見や質問、感想などがあれば自由に記述するよう求めた。以下に、各回で得られた感想メモの内容を、プライバシー保護の観点から一部修正して示す。

#### 第1回の感想メモ

- 自分の話し方や主張の仕方がこれで良いのか気になることが多いので、何か新しい気づきが得られるといいなと思っています<sup>1-①</sup>。
- 今の段階では「自分の苦手な項目」が分かっただけなので、これから「どのようにして苦手なところを得意にしていくか」を学んでいきたい<sup>1-④</sup>と思います。
- 最初の自己紹介でみなさんと仲良くなれた感じがした<sup>1-②</sup>のでもとても楽しかったです。
- 質問タイムにいろいろ聞いて場がほぐれた<sup>1-③</sup>かなと思いました。

#### 第1回まとめ

感想メモの1-①のように、参加者のATプログラムに対する動機づけの高さが伺える。また、1-②に記されたように、学部も学年も異なる人が参加するグループワークにおいては、目的とする内容だけでなく、自己紹介などのアイスブレイクの時間を十分に確保することで、参加者の緊張の緩和に繋がり、グループの雰囲気づくりの一助となると考えられる。

#### 第2回の感想メモ

- 自分では思いつかない返し方や、自分とは違うタイプの考え方に触れることができ、かなり物の見方が広がった<sup>2-①</sup>ように感じます。

表2 アサーティブ・マインド・スケールの平均値の変化

	肯定的態度		他者尊重		合理的信念		率直さへの関心	
	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
プレ	11.75	3.03	15.00	2.92	16.00	2.74	12.75	1.79
ポスト	12.75	3.27	14.75	3.34	15.75	3.03	14.00	0.71

表3 自己肯定意識尺度の平均値の変化

	対自己領域						対他者領域					
	自己受容		自己実現的態度		充実感		自己閉鎖性・人間不信		自己表明・対人的積極性		被評価意識・対人緊張	
	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
プレ	15.50	1.66	24.75	3.34	22.75	2.95	16.25	4.66	16.25	6.30	28.00	1.41
ポスト	15.00	4.06	29.25	6.53	29.00	4.30	18.75	1.79	17.00	4.36	26.75	6.18

- 最初の例題ではアサーティブな考え方が全然出てこなかったのですが、次のページを見るとこんなにあサーティブな考えもあるんだと驚きました<sup>2-①</sup>。
- 抽象的な話ばかりなので、もっと具体的な話や実践できるような内容を楽しみにしています<sup>2-②</sup>。
- アサーション・トレーニングの実践を数多くやりたい<sup>2-②</sup>です。

#### 第2回まとめ

第2回では3つの自己表現について解説を行ったが、2-①のように、今までの自己表現の仕方とは異なった、よりアサーティブな考え方を得ることができたようである。また、実践的な内容への要望が出るなど、ATプログラムに積極的な様子が伺える(2-②)。

#### 第3回の感想メモ

- チェックリストの結果を見て、思い込んで行動を制限しているところがあるなと思いました<sup>3-③</sup>。
- 今日の内容は、「頭で分かっているけれど、実行するのは難しい」<sup>3-②</sup>というようなことが多かったです。日常生活で実行するのはなかなか難しいと思うのですが、少しでもできるようになればいいなと思います<sup>3-③</sup>。
- チェックリストをつけてみて、ほとんどが非合理的な考え方に分類できるものだった<sup>3-①</sup>ので少しびっくりしました。普段の生活からでも意識していけそうな考え方や意見をたくさん聞いたので、今日から少しずつ気にしていこうと思います<sup>3-③</sup>。

#### 第3回まとめ

第3回ではチェックリストを用いて、日常生活における非現実的な考え方について解説した。自分が非現実的な考え方をしやすいことへの気づきを得て(3-①)、考え方の理解はできても、実践は難しいとのことであった(3-②)。それでも、3-③に記されたように、日常場面での実践を心がけようという意欲の向上がみられた。

#### 第4回の感想メモ

- どんどん実践的になって、さまざまな意見を聞けるのがいいと思います。相手に～～されたとは考えず、主語を私にして考えるのが新鮮でした<sup>4-①</sup>。
- 「私は」を主語にして言い換えたり、DESC法を自分で考えてみるなど、実際に自分で考えるところがあったのは勉強になりました<sup>4-①</sup>。
- 言語以外の態度などによっても相手に伝わる印象が変わる<sup>4-②</sup>ということが改めて分かったのでこれから気をつけようと思います<sup>4-③</sup>。
- 聴く態度がとても大切<sup>4-②</sup>だと感じました。私は人の話をきくのがとても苦手なので、少しずつ向上できたらいい<sup>4-③</sup>と感じました。

#### 第4回まとめ

第4回では、「私」メッセージやDESC法などを用いて実際の場面を想定したロールプレイを中心としたが、4-①のように実際に自分で考えることでより理解が深まったようである。また、非言語的アサーションの重要性についての理解も深まり(4-②)、日常生活での汎用の意識が向上したことが伺える(4-③)。

#### 第5回の感想メモ

- 最初のクジや意見交換など、とにかく話す・喋る機会をたくさん作ってくれたので参加しやすかった<sup>5-①</sup>です。
- 毎回最初にトークをする時間があって、そこでお互いのことを知ることができて仲良くなれた<sup>5-①</sup>と思います。
- 理屈自体はすこし分かったのですが、まだまだ上手く実践できるか分かりません<sup>5-②</sup>。
- 内容は難しいところも多く、実際自分がすぐに実践できるかどうかは分かりませんが、少なくとも頭では理解した<sup>5-②</sup>ところもあって、勉強になりました。
- 自分では思いつかない意見や考え方に触れることができ、視野が広がった<sup>5-③</sup>と思います。
- 自分の上手いかわからない瞬間の話を共有できて、また理解してもらえて<sup>5-③</sup>うれしかったです。

- 周りの人の意見を聞いたり自分の意見を言ったりして<sup>5-③</sup>、こんな機会なかなかないので貴重な時間でした。

第5回まとめ

第5回では、日常場面でのアサーションの練習と振り返り、そして感想の共有を行った。第1回から続けて行った「自己紹介タイム」はグループの雰囲気づくりの一助となり得た(5-①)。ただ、ATプログラムの内容の理解の深まりは不十分であったことが伺える(5-②)。しかし、5-③に記されたように、グループワークを通じて意見交換や体験の共有を行うことで、充実した時間を過ごすことができたようである。

(3) ATプログラム前後で特に変化がみられた2事例

参加者4名のうち、ATプログラム前後でアサーティブ・マインド・スケールの結果に特に変化がみられたのは2名であり、事例A、事例Bとしてその結果を図1に示す。

アサーティブ・マインド・スケールの、「自己表現に対する肯定的態度」は、事例Aで上昇し、事例Bで低下した。「合理的信念」は事例Aでわずかに上昇し、事例Bでは低下した。「他者尊重」は両者とも変化がなく、「率直さへの関心」は両者ともに上昇した。

自己肯定意識尺度は、図2に示した通り、對自己領域の「自己受容」および对他者領域の「自

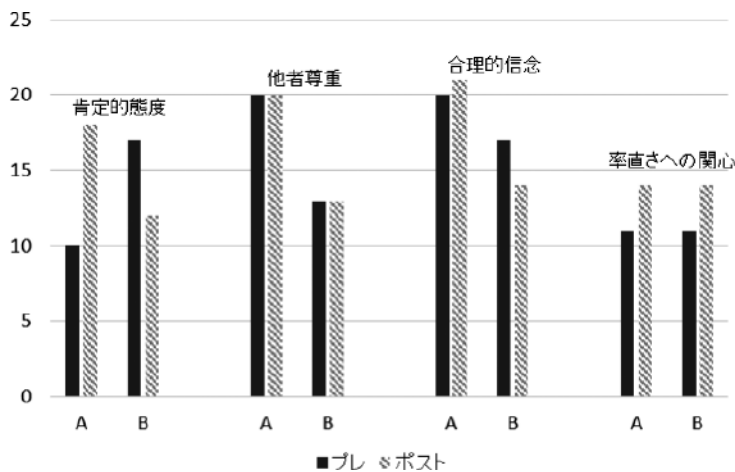


図1 アサーティブ・マインド・スケール

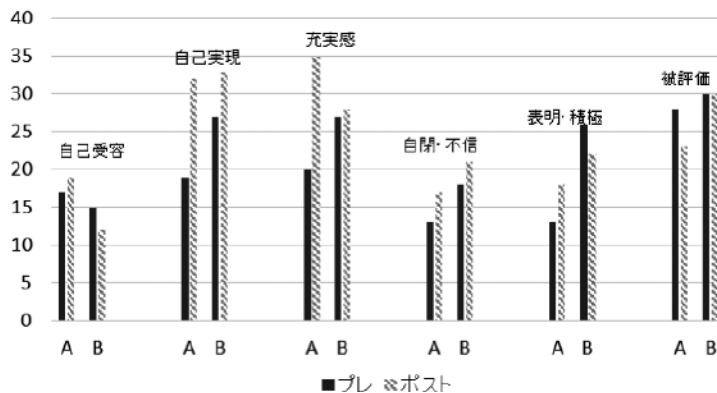


図2 自己肯定意識尺度

己表明・対人積極性」では、事例 A は上昇し、事例 B が低下した。対自己領域の「自己実現」および対他者領域の「自己閉鎖性・人間不信」は両者ともに上昇した。

#### 4 考察

##### (1) 質問紙について

本研究では、AT プログラムの前後の変化を測定するため、2つの質問紙を実施した。対象者が4名と少ないため、全体の変化の傾向について捉えるにとどめる。まず、アサーション・マインド・スケールでは、AT プログラム開始前は項目ごとの平均値のばらつきが大きかったものの、終了時には項目得点の全体的なバランスがとれていた。アサーティブな自己表現をするためには、アサーションを構成する様々な要素をバランスよく併せ持ち、場面に応じて適切に使い分けることが必要であるとされており（関口・三浦・岡安, 2011）、本 AT プログラムでも、アサーションについて学び、自分も相手も大切にすることを意識することで、アサーティブな自己表現に近づくことができたと推察される。また、そのように自己表現に対する意識が変化したことが、自己表現に対する肯定的態度と率直さの平均値が上昇したことの要因として考えられる。

次に、自己肯定意識尺度においては、自己実現、充実感の平均値が上昇しており、緊張感の平均値は低下していた。これは、自己主張することや相手の意見を聞くことなどに苦手意識を持っていた参加者が、AT プログラムの中で自分が取り組むべき課題に気づけたことで、今後もアサーティブな自己表現を実践していこうという前向きな姿勢を表していると言えるだろう。また、今回はグループの参加者が女性だけであったこともあってか、回を重ねるごとに会話量が増え、各回の終了後も全員で雑談をしながら退室するなど、交流が深まっている様子が伺えた。プログラム中も話をする機会を積極的に設

けることで、参加者同士の緊張が解けていき、グループが活発になることで、充実した時間を送ることができたのではないだろうか。さらに、同じ悩みを共有することで安心感が構築されたことも緊張感の低減に寄与したと推察される。日常生活でのうまくいかない出来事について周りの友人に相談した時、相手はその悩みに共感できないと、自分の話を理解してもらえなかったり、相手からの一方的なアドバイスで終わってしまったりすることがあるかもしれない。その点、「アサーティブな自己表現ができるようになりたい」という同じ目的を共有するグループ内では、自分の話を聴いてもらい、相手の話を聴く、という雰囲気グループ全体で構築されており、自らの体験をグループ内で共有し、共感を得ることで安心感が生まれ、有意義な時間を過ごすことができたと考えられる。その一方で、河村・香川（2021）によれば、発言を受容される体験や毎週同じメンバーが交流する機会をもつことで親密感が得られ、不信感や緊張感の低減につながるのとことであつたが、本 AT プログラムにおいては、緊張感が低減した一方で、不信感は上昇した。これは、AT プログラムを通して新しい自己表現法を理解し、プログラム終了時にはそれを試そうとしている段階にあるものの、それが十分に身につけていないために、今までとは違う自己表現のやり方を相手にどのように捉えられているか不安を感じていることが表れているのかもしれない。参加者が新たな自己表現法を習得し自信をもって活用していくためには全5回では十分と言ひ難く、実施回数を増やすことや、フォローアップの回を設けること等の必要性が考えられ、今後の検討課題としたい。

##### (2) AT プログラムの流れを通して

初対面のグループでは参加者の緊張が高くなりやすいため、第1回目ではグループワークとアサーションの説明のほか、アイスブレイクの時間を十分に確保することを心がけた。アイ

スブレイクとは、見知らぬ人を前にした緊張で氷(ice)のように固まった雰囲気を打ち破り(break)、協働作業がしやすい環境をつくるための活動であり(増田・鈴木・清水, 2021)、最終回まで毎行った「自己紹介タイム」は、グループの緊張を緩和する方法として好評であったことから(感想メモ1-②、5-①)、短時間であっても雑談をしてリラックスできる時間を意図的に設けることはグループの活性化に有効であると考えられる。第2回目と第3回目は、アサーティブな自己表現を習得するための基礎として、アサーション権やABCD理論などの知識教育を中心とした。しかし、実践を通して学ぶことへの期待が大きかったため(感想メモ2-②)、退屈そうにしていたり、眠たそうにしていたりするなど、十分な知識の習得には至らなかったようであり(感想メモ3-②、5-②)、心理学の知識がない学生でも興味を持って参加できるように内容を工夫することが必要である。第4回目は、ロールプレイを中心とした内容であったため、「私メッセージ」やDESC法についての知識を得るだけでなく、グループワークを通して他者の意見を取り入れることで、今までの自分では思いつかなかったような考えが生まれるなど、それぞれが意欲的に取り組んでいた。また、「素っ気なく聞く」だけでなく、「素っ気なく話す」実践も行い、自分の聴き方や話し方が相手にどのような印象を与えるのかを実感してもらうことで、非言語的コミュニケーションの重要性を理解し、日常生活での汎用への意識が高まったと考えられる。全5回を通して、はじめのうちはアサーティブな考えがスムーズに出てくるのが難しかったが、知識を得て参加者同士で意見交換をすることで、少しずつアサーティブな考えにシフトすることができ、第5回目では参加者それぞれが自分の考えを伝えようとする姿勢が伺えた。グループワークの結果をよりよいものとしていくためには、グループのメンバーが気後れすることなく自由に意見を出しあっていくことが望ましく(藤野ら、

2020)、本ATプログラムでもグループ内で活発な意見交換が行われたことが、内容の理解を促す一助になり得たと考えられる。

### (3) 2事例について

事例Aは初回の感想メモで「自分の主張の仕方が気になる」と述べており、ATプログラム開始前のアサーション・マインド・スケールでは、自己表現に対する肯定的態度と率直さへの関心が低く、他者尊重は参加者の中で最も高かった。このことから、Aはコミュニケーション場面において、他者に配慮しすぎるあまりに自分の意見を素直に伝えることができていなかったのではないかと推察される。しかし、ATプログラム終了時にはこれらの数値が上昇しており、アサーティブな自己表現法について理解を得ることで、他者を大切にだけでなく、自分の意見を率直に伝えることの重要性に気づくことができたのではないだろうか。また、各回の感想メモでは「自分とは違うタイプの考え方に触れることで物の見方が変わった」「自分では思いつかないような意見に触れることで視野が広がった」というように、ATプログラムの内容に対する満足度の高さが伺えた。AはATプログラムで得たアサーションの知識やアサーティブな自己表現の汎用への意識が高く、グループ内だけでなく日常生活での実践を試みたことで、ATプログラム全体の理解度が深まったと考えられる。河村・香川(2021)が実施した大学生を対象としたアンガーマネジメントプログラムでは、日常生活での活用を目標としたホームワークを取り入れており、ATプログラムにおいても日常生活への汎用を促すためのホームワークの導入を検討することで、より有効性が高まると考えられる。

事例Bは、ATプログラム開始前の自己表現に対する肯定的態度が他の参加者よりも得点が高く、感想メモには「人の話を聞くことが苦手で、自分の意見を優先してしまう」と記述していたことから、他者よりも自分が優先されてい



た可能性がある。しかし、アサーションの知識を得ることで、自己表現と他者尊重のバランスがとれるようになり、自分だけでなく他者も大切にしたい表現方法の重要性に気づくことができたと考えられる。ただ、ATプログラム後には自己受容が低下しており、今までの表現方法とは違った新たな自己表現法を身につけることで、今までの自分のやり方が間違っていたのではないかと戸惑いが生じ、個人内葛藤が生じた可能性が考えられる。また、初回の感想メモでは「緊張した」と述べており、グループに対する緊張の高さが伺えたが、回数を重ねるたびにアサーティブな意見の発表や事例の提供など、自発的な発言が増えていった。しかし、結果的にはアサーション・マインド・スケールは低く、最終回の感想メモでは「理解が難しく実践にも不安が残る」とのことであり、ATプログラムの理解度は低かった。効果が上がらなかった要因の一つとして、グループ内での数多くの実践を期待していたものの、限られた回数で理論編と実践編を行ったために、理論編に偏りが生じ、参加前に期待していたものとは異なる内容となったことが考えられる。また、体調不良のために第3回を欠席していたが、その分は資料を渡すだけのフォローとなってしまったことで、十分な理解につながらなかった可能性もある。シリーズで実施するプログラムの場合には、欠席者に対するフォローを可能な限り細やかに行うことについて検討する必要がある。

以上のように、事例Aのような他者尊重タイプはATプログラムでロールプレイなどを通して自己主張をする機会を多くもてたことで、今まで自分自身の中に留めていた意見や考えを表現しても良いという感覚を抱くことができた一方、事例Bのような自己主張タイプは、アサーティブな自己表現法を学ぶことで今までの自分の在り方に問題があったような気がしたり、自己表現を制限されるような気がするために、個人内葛藤が生じやすいと考えられる。いずれの場合においても、新しい自己表現法に取り組む

際には、他者との関わりにおいて不安を抱きやすく、一時的にアサーティブな自己表現法を用いることができたとしても、日常生活での実践のみでは一定時間が経つと元の自己表現法に戻ってしまう可能性がある。そのため、プログラム終了後に適宜フォローアップの時間を持つことが、新しい自己表現法の定着につながると考えられる。

## 5 まとめと今後の課題

今回初めて実施したATプログラムは好意的な意見が多く、少人数ではあるものの、質問紙の変化や感想メモからはその有用性が示唆された。感想メモでは、「周りの人の意見を聞いたり自分の意見を言ったりして貴重な時間でした」や「お互いのことを知って仲良くできて楽しかった」といったコメントがあり、アサーティブな自己表現法を理解するとともに、グループワークの中で他者と積極的に交流する機会をもつことが社会的スキルの向上につながる可能性が示唆された。ただ、本研究は人数が少ないことに加えて女子学生のみと対象者の幅が極めて狭かったため、今後はより幅広い対象者に向けた実践を重ねることで、ATプログラムの有用性や課題をさらに明確にしていきたい。そして、対人関係の問題を軽減し、学生がよりよい大学生活を送ることに寄与できるよう、学生にとって意義のあるATプログラムを構成していきたい。

## 文 献

- 安達知郎・安達奈緒子 (2019) 大学新入生に対するアサーション・トレーニングの効果—適応感とアイデンティティ、自己受容に注目して—, 教育心理学研究, 67, 317-329.
- 独立行政法人日本学生支援機構 (2020) 大学等における学生支援の取組状況に関する調査 (令和元年度 (2019年度)) 結果報告.
- 藤野秀則・岡本健太・奥成太河・玉澤奈々穂 (2020)

- 大学生のグループワークにおけるグループの人数と参加者の性格特性が意見発出への抵抗感に与える影響, ヒューマンインタフェース学会論文誌, ヒューマンインタフェース, 22(4), 411-422.
- 長谷川純・小澤由嗣・森川早苗・松森直美・沖貞明・島谷康司(2012) 保健福祉職をめざす学生を対象としたコミュニケーション講座の効果, 人間と科学 県立広島大学保健福祉学部誌, 12(1), 79-90.
- 平石賢二(1990) 青年期における自己意識の発達に関する研究(Ⅰ): 自己肯定性次元と自己安定性次元の検討, 名古屋大学教育学部紀要 教育心理学科, 37, 217-234.
- 平木典子(1993) 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—, 金子書房.
- 平木典子(2012) よくわかるアサーション 自分の気持ちの伝え方, 主婦の友社.
- 一般社団法人私立大学連盟学生委員会(2018) 私立大学学生生活白書2018.
- 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(2), 212-219.
- 河村仁美・香川香(2021) 学生相談におけるアンガーマネジメントプログラムの実践, 関西大学心理臨床センター紀要, 12, 15-23
- 菊浦友美・吉岡和子(2010) 青年期の対人関係における攻撃性の表出とアサーション及び自己評価との関連, 福岡県立大学人間社会学部紀要, 18(2), 53-63.
- 増田将伸・鈴木陵・清水菜未(2021) 必修英語科目におけるアイスブレイクの探索: 継続的な教職連携による考察, 高等教育フォーラム, 11, 43-52.
- 松永真由美・岩本澄子(2008) 現代青年の友人関係に関する研究, 久留米大学心理学研究, 7, 77-86.
- 李盛熱(2018) 日本人のアサーションにおける熟慮的自己表現, 金城大学大学院人間生活学研究科論集, 18, 25-34.
- 白井利明(2006) 現代青年のコミュニケーションからみた友人関係の特徴—変容確認法の開発に関する研究(Ⅲ)—, 大阪教育大学紀要 第IV部門, 54(2), 151-171.
- 関口奈保美・三浦正江・岡孝孝(2011) 大学生におけるアサーションと対人ストレスの関連性: 自己表現の3タイプに着目して, ストレス科学研究, 26, 40-47.