

X 心の発達支援

27 アサーション・トレーニングの理論と実際

鈴木教夫

1 到達目標

- (1) アサーションの基礎的な理論と考え方を理解する。
- (2) 学校におけるアサーション・トレーニングの指導方法の実際について理解する。
- (3) 学校におけるアサーション・トレーニングの留意点と限界について理解する。

【キーワード】

アサーション・トレーニング，自己信頼，相互信頼，自尊感情，自他尊重，アサーティブな考え方，DESC法。話す，聴く

2 アサーションとは

(1) アサーションの定義

アサーションとは、一言で言えば「自分も相手も大切にしようとする自己表現」である。それは、自分の意見、考え、気持ちを正直に、率直にその場にふさわしい方法で表現すると同時に、相手が表現することを待ち、聴いたり理解しようとしたりすることも忘れない態度である。相互の関係性を大切にした自他尊重のコミュニケーションである。これを学校現場の視点から考えると、子どもたちが自分の意見や考えを聴く人の立場になって分かりやすくはっきりと言うと同時に、話す人の立場になって相手の話を最後まできちんと聴き理解しようとする態度を育てることである。

(2) 3つのタイプの自己表現

アサーションを理解するために、ここでは自己表現を3つのタイプに分けて考える。

①非主張的な自己表現（不十分な自己表現）

非主張的な自己表現とは、自分よりも相手のことを大切にしようとするため、自分の考えや意見、気持ちを言わなかったり、相手にわかりにくい言い方をするものである。たとえば、列に並んでいるとき割り込みされていやな気持ちになったにもかかわらず黙っているような場合である。

②攻撃的な自己表現（過剰な自己表現）

攻撃的な自己表現とは、相手よりも自分を優先に考えようとするため、自分の意見や考えははっきりと自己主張するが、相手の気持ちや言い分を聞かなかったり、言わせないようにして、自分の意見を通そうとするものである。たとえば、みんなが並んでいる場合、

割り込みをしてきた人を大声で怒鳴りつけたり、理由も聞かず一番後ろに並ぶように指示する場合である。さらに、きつい言い方ではないが、ほめあげて相手を自分の思うままに操る場合も攻撃的な表現となる。

③アサーティブな自己表現（適切な自己表現）

アサーティブな自己表現は、非主張的な自己表現と攻撃的な自己表現との中間で、自分の意見や考えを正直に率直に言うことができると同時に相手の立場や言い分もきちんと聞こうという態度も含むものである。

以上の3つの自己表現のタイプの特徴をまとめると表1のようになる。

表1 3つの自己表現のタイプの特徴

非主張的	攻撃的	アサーティブ
<ul style="list-style-type: none"> ・引っ込み思案 ・卑屈 ・消極的 ・自己否定的 ・依存的 ・他人本位 ・相手任せ ・承認を期待 ・服従的 ・黙る ・弁解がましい ・「私はOKでない、あなたはOK」 	<ul style="list-style-type: none"> ・強がり ・尊大 ・無頓着 ・他者否定 ・操作的 ・自分本位 ・相手に指示 ・優越を誇る ・支配的 ・一方的に主張する ・責任転嫁 ・「私はOK、あなたはOKでない」 	<ul style="list-style-type: none"> ・正直 ・率直 ・積極的 ・自他尊重 ・自発的 ・自他調和 ・自他協力 ・自己選択で決める ・歩み寄り ・柔軟に対応 ・自分の責任で行動 ・「私はOK,あなたもOK」

平木典子(1993)「アサーション・トレーニング さわやかに自己表現>のために」 日本・精神技術研究所P27より引用

3 アサーションを支える背景

(1) 基本的人権としてのアサーション権

アサーションを支えるものに「アサーション権」という基本的人権がある。平木によるとその基本的人権は次の5つである。

①私達は、誰からも尊重され、大切にしてもらい権利がある。

これは、アサーションの根底にある相互信頼の思想を反映した最も基本的人権である。各自が持っている考えや意見、欲求や希望などを誰もが持ってよく、また、それらの意見や欲求などを表現することも認められるということを意味する。そして、他の人の意見や欲求なども同様に尊重しなければならないということである。

②私達は誰もが、他人の期待に応えるかどうかなど、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もつ権利がある。

これは、自分自身について最終的に判断し、自分で責任をとる、ということである。他

人にどう言われようと、他人に合わせる必要はないし、変えられるものではない。また同時に、他人を変えることもできないということである。

③私達は誰でも過ちをし、それに責任を持つ権利がある。

この権利は「人間の権利」ともいわれ、大変重要な権利である。人間は神様でないのだから完璧ではありえない。したがって、失敗することがある。しかし、失敗したら自分のできる限りに責任を果たせばよい。人間は完璧でないのだから、とれる責任も限られる。もし、失敗をしてはならない、失敗する人間は価値のない人間だ、というと考えや成功ばかり気にしていると、なにもできなくなる。人間はだれでも不完全である。だから、失敗してもそれを活かし、工夫や努力を重ね、成功へつなげている。

④私達は、支払いに見合ったものを得る権利がある。

これは、たとえば買い物をしたり、サービスを受けたりするとき、支払いに見合った要求をしてもよいという意味である。これは、一見すると当たり前のようだが、実際に実行するのは難しい。たとえば、洋服屋で買い物をしたとき、品物が不良品であった場合、それを取り替えてほしいと言うのは当然である。しかし、実際には何も言わずに泣き寝入りしてしまう場合が多いかもしれない。そのような場合は、アサーティブに交換してほしいと言えばよいのである。

⑤私達は、自己主張しない権利もある。

これは、アサーションとは関係ないように思えるが、実は大変重要な人権である。「アサーションしてよい」と「アサーションしなければならない」とは意味が違う。時と場合、それに相手によっては何も言わない方がよい場合もある。そのようなときは、無理に話をしなくてもよいのである。むしろ黙っていた方が得策である場合もある。これは、アサーション権②と深い関係がある。つまり、自分で「言わない」と決めたのだから、その結果についても責任を持ち、受け入れるということである。

(2) 自己信頼と相互尊重

アサーションを支えるものに自己信頼がある。他人と話をしているとき、相手に言いたいことをはっきり言おうとしても、自分の判断に自信がないとはっきり言うことができない。アサーティブな表現をしようと思っても、どうしようか迷うときは、自信がないときである。自信がないと勝手な思い込みをする。たとえば、非主張的な人は「断わることはよくない」、「迷惑をかけることはしてはいけない」というように決めてかかる。また、攻撃的な人は「それでいいに決まっている」と自分本意に決め込んでしまう。

一方、アサーティブな表現をする人は、自分の判断に自信があり、相手に対する配慮が見られる。自己信頼は自己表現の土台ともいべきものである。「どう話そうか」「どんな話をしたらいいのだろうか」という判断は、「自分は価値のあるかけがえのない存在である。だから自分が表現したいときは表現していいんだ」という自尊感情や「自分の気持ちや考えは自分を表している大切なものなんだ」といった自己信頼感、そして、「自分の気持ちをきちんと言えば、相手はきっと分かってくれるだろう」「相手が相手の気持ちを伝えてきたら、お互いによりよく理解し合えるのではないか」といった他者に対する信頼感などがあってアサーションは成り立つのである。

「不安だったけれど言ってみたら分かってもらえた」、「もしかしたら、相手もきっと

こういう気持ちだったんだろう。今日はお互いに分かり合えてよかった」というような経験が自己信頼や相互信頼を育てていくのである。しかし、いつも分かってもらえたということはあり得ない。もし、「相手に分かってもらえなかった」という経験をしても、一時的には落胆し、自尊感情に傷がつくこともある。しかし、相手にもアサーション権があり、自尊感情がある。このことを理解したとき、相互に尊重しあってアサーティブな表現を工夫しようというような前向きな心が育つのである。

(3) アサーティブな考え方

アサーションには、合理的で現実原則にあったものの見方や考え方が必要である。非現実的な思い込みをしているとアサーティブになれないのである。

平木は非合理的な思い込みとして、次の5つをあげている。「①人は、誰からも愛され、常に受け入れられるようであらねばならない。」、「②人は完全を期すべきで、失敗をしてはならない。」、「③思い通りに事が運ばないのは致命的なことだ。」、「④人を傷つけるのはよくない。だから人を傷つけるような人は責められるべきである。」、「⑤危険で、恐怖を起こさせるようなものに向かうと、不安になり、何もできなくなる。」

これらの考え方を修正するには、「～なければならない」、「～べきである」といった考え方を現実的な考え方に修正するのである。たとえば、「人は、誰からも愛され、常に受け入れられるようであらねばならない」であれば「人は、誰からも愛され、常に受け入れられるようでありたい」、あるいは「人は、誰からも愛され、常に受け入れられるにこしたことはない」といった具合である。現実的に考えられると気持ちが楽になり、正直に、率直に言えるようになる。これがアサーションを支えるのである。

4 アサーションの方法

(1) 言語的なアサーション

アサーションには問題解決のためのセリフ作りの公式のようなものがある。DESC法(デスク法)と呼ばれるものである。DESC法は下記の表に示すように表現内容を要素ごとに分け、それを順序立てて表現する方法である。その要素の頭文字をとってDESC法と呼ばれている。DESC法では、各要素ごとに文をつくることを「DESC(デスク)をつくる」と言うことがある。

D=describe : 描写する
E=express, explain, empathize : 表現する, 説明する, 共感する
S=specify : 特定の提案をする
C=choose : 選択する

DESC法は、会議などで課題を解決しようとするとき、人と会ってどのように言えばいいのか迷うとき、トラブルを解決しようとするときなどに役立つ方法である。DESC法は次のようなステップで行う。

<ステップ1>

D=describe : 描写する

○自分が取り上げようとする状況や問題, 相手の言動などを描写する。

- ・自分と相手の共有できる「事実」を客観的に具体的に表現する。
- ・ただし, 推測や自分の考え, 気持ち, 意見等はいれない。

<ステップ2>

E=express, explain, empathize : 表現する, 説明する, 共感する。

○自分の気持ち, 考え, 意見などを「アサーティブ」に表現する。

- ・ I (アイ) メッセージを使う。(わたしは～。)

<ステップ3>

S=specify : 特定の提案をする。

○相手に対して, とって欲しい行動やお願いなどをする。

- ・決して, 命令でも, 「言わなくてもわかるはず」でもない。
- ・なるべく具体的で, 現実的な, 小さな変化で済むようなことを考える。

<ステップ4>

C=choose : 選択する。

○相手も「イエス」, 「ノー」の選択ができる。(相手にもアサーション権がある。)

- ・「ノー」という返事が返ってきたら, 次に自分がどうするのかも考えておく。

例題で具体的に説明する。

(例) Aさんは, 喫茶店でコーヒーを注文しました。20分たっても注文したコーヒーがきません。

【DESCの例】(口語体で書くと分かりやすい。)

D…「コーヒーを注文してから20分たちましたね。」(事実の描写)

E…「わたしは, あと20分後に用事があるので, 焦っているのです。」(表現・表明)

S…「あとどれくらい待てばよいのか教えてください。」(お願い)

C…店員が「申し訳ございません。後2, 3分です。」と返答した場合。

→「どうもありがとうございます。もう少し待ちます。」(イエスの場合)

店員が「申し訳ございません。今しばらくお待ちください。」と返答した場合。

→「厨房の方に, およそいいですから時間を聞いてきてください。」(ノーの場合)

DESC法でできたセリフは次のようになる。

A「コーヒーを注文してから20分たちましたね。わたしは, あと20分後に用事があるので, 焦っているのです。あとどれくらい待てばよいのか教えてください。」

店員「申し訳ございません。後2, 3分です。」

A「どうもありがとうございます。もう少し待ちます。」

または,

店員「申し訳ございません。今しばらくお待ちください。」

A 「厨房の方に、およそいいですから時間を聞いてきてください。」

(2) 非言語的なアサーション

「目は口ほどにものを言う」という諺があるように、非言語的な自己表現を私たちは経験している。非言語的なアサーションの要素として、視覚的なものと聴覚的なものに大別できる。平木は視覚的なものとして、「視線、表情、姿勢、動作、人と人との距離、身体的接触の仕方、服装など」があり、聴覚的なものとして「声の大きさ、話し方の流暢さ、速度、調子、明確さ、余分な音の有無、反応のタイミングなど」を挙げている。

相手にアサーティブな印象を与えるには、相手を確認するように相手の目を見たり口元を見たりして話すことが大切である。また自分の表情や姿勢、服装なども相手に様々な印象を与えているので、時々鏡を見て自分で確認することも大切である。

また、話すときの声の大きさや話し方は相手に様々な印象を与えるので、「あの一」、「えーと」「私には余り関係のないことですが」などのような余分な言葉はない方が相手により印象を与え、こちらの意志が伝わりやすくなる。分かりやすい言葉で明確に話すことが大切である。

また、文化的な要素もアサーションに影響する場合がある。生まれた地域や国の違いによる文化の差が相手に対する表現に影響を与える場合がある。相手の出身地や国の文化を知り、それに対応できることも大切である。

さらに、感情表現もアサーションに影響している。アサーティブに話すには感情も正直に率直に表すことが大切である。感情は自分のものであり、そのときの気持ちの現れである。感情と言葉が一致しないと「二重拘束的な表現」となり、相手に混乱を与える。たとえば、言葉で「ありがとう」と言っても表情が怒っているようでは相手に本当の気持ちが伝わらない。「ありがとう」と笑顔で言われた方が気持ちは通じるのである。

5 アサーション・トレーニングの流れ

アサーション・トレーニングの授業の基本的な流れは次の通りである。

① 3つの自己表現の違いについて理解する

自己表現には非主張的な自己表現、攻撃的な自己表現、アサーティブな自己表現の3種類ありその特徴が分かる段階。

② モデル（教師）をとおしてアサーティブな自己表現の方法を理解する

モデルを通してアサーティブな表現を意識して使えるようにし、その表現の良さや使い方を体験学習をとおして理解する段階。

③ 自らアサーティブな表現を試みる

日常的な場面を想定し、より実践的にアサーティブな表現が使えるようにロールプレイを通して学習し理解を深める段階。

④ 聴き方を鍛える段階

相手がどのような表現をしてきても、アサーティブな表現に変換（翻訳）して聴けるように練習をする段階。

6 事例

いじめにしても不登校にしても、その原因を突き詰めてみると、初めは言葉のやりとりから生じた問題であることが多い。また、これまで関わりを持ってきた児童の様子を見ても、不適切な言動が子ども達の間人関係を好ましいものにすることを阻んでいた。こうした状況を知っている教師は、教室内や学校の言語環境を整えようとするのは当然のことのように思われる。

A男は5年生の男子である。「死ね」、「殺すぞ」そんな言葉がA男のあいさつ代わりであった。A男は、毎日のように教室の前を通る子ども達にそう言ってからかうのであった。

また、A男は、全ての子どもを呼び捨てにしていたばかりでなく、授業中にもあだ名で呼ぶのである。さらに、学校のきまりやルールを守ることはせず、だだ気が向くままに言動をとるのである。そんなクラスでの事例である。

(1) 言葉のイメージは十人十色であることを理解する

A男に限らず、語彙が少ないために適切な表現ができない児童が少なくない。「きもい」「うざい」「うそー」これだけで子ども達の会話に入ることができるのである。しかし、本当に意思の疎通ができるかという疑問である。そこで、適切な自己表現が必要であること、一部の子ども達にとって通じる言葉でも一般の人には通じないことを教える必要がある。具体的にはこうである。

まず、国語辞典で言葉を調べるのである。例えば小学館の『例解学習国語辞典』には「きもい」や「うざい」は載っていない。そこで、「きもい」という言葉をどういう意味で使っているのか、具体的な使い方を子ども達に出させてみる。「あの絵はきもい」というときの「きもい」の意味を、ある子どもは「不気味だ」という意味にとり、別の子どもは「変な感じ」とか「気持ちが悪い」と言った。なかには「おもしろい」とか「楽しそう」というようなとらえ方をした子どももいた。

子ども達は、言葉の意味を理解してつかっているというよりも、感覚的なイメージでつかっているのである。したがって、共通理解がしにくく、勘違いや誤解を招く原因にもなるのである。

(2) 授業で自己表現の仕方を教える

自分の気持ちや考えを素直に伝えるためには、主語を必ずつけて言うことがポイントである。A男は、日常的にはほとんど主語を用いることはなく、命令口調であった。そんなA男のような子どもがクラスの中には何人もいた。そこで、自己表現の方法をまず授業で教えることにした。

◇ステップ1

「見たこと」＋「自分が思ったこと」の表現

(例)

パンジーが咲いていました。わたしはきれいだなあと思いました。

◇ステップ2

「見たこと」＋「自分が思ったことや感じたこと」＋「他人に伝えたいこと」

(例)

パンジーが咲いていました。わたしはきれいだなあと思いました。母に庭に植えたいと
いいました。

◇ステップ3

「見たこと」＋「自分が思ったことや感じたこと」＋「他人に対するお願い」

(例)

学校の花壇にパンジーが咲いていました。わたしはきれいだなあと思いました。花壇を
あらさないでください。

(3) 表現の仕方を具体的に教える

たとえば、謝罪の言葉として「ごめんなさい」という場合が多い。だけでなく、「さっ
きは、〇〇して、ごめんなさい。こんどから気をつけるから、また仲よくしましょう。」
というように

- ①謝罪のことば
- ②自分の行為の理由や反省の説明
- ③提案や今後の態度の表明

という順序で表現するのである。そして、謝罪の言葉を述べるときは、頭をきちんと下げ
て、謝罪の態度を示すことが必要である。

礼節や態度には意味があることをきちんと教えれば、児童の態度は変わる。態度や行動
が変われば感じ方や考え方も変わる。また感じ方や考え方が変われば、行動や態度も変わ
るのである。

(4) 小学校の授業の流し方の例（四年生の事例）

〔導入〕

○友達に分かってもらえなかったことやどういえばいいのかが分からなかった経験を紹
介する。

〔課題の提示〕

- ◎「自分の気持ちが相手に伝わる言い方を考えよう。」

音楽の時間、同じ班の花子さんが、さっきからずうっとおしゃべりをしています。
わたしたちの班は、「もみじ」の練習をしています。でも、花子さんは、みんなと練
習しようとしません。
わたしは、花子さんのおしゃべりが気になってしかたがありません。

〔展開〕

- 各自に自分の回答を書かせる。
- グループ内で発表し、意見交換をし、グループでよい文を考え発表する。

- 各グループで考えた文を板書し、共通しているところ、よいところを話し合う。
 - 意見をまとめながら、「み・かん・て・い・いな」
に結びつけ、文章を考えるポイントを教える。
 - 学習プリントに沿って、言葉を考え発表する。
 - 各自のセリフを修正して、よりよいセリフを完成させる。
- 〔終末〕
- 練習問題に取り組み、理解を深める。
※時間があればロールプレイをして確かめる。
 - 振り返りをする。

7 演習

- (1) 「皿を割ってしまいました。」というときの皿のイメージを描き、互いのイメージについて話し合い、言葉とイメージの関係について述べなさい。
- (2) 3つの自己表現のタイプの違いについて具体的な例を挙げながら、その特徴を述べなさい。
- (3) デスク法でセリフを考えなさい。

私が、急いで仕上げなければならぬ原稿を書いているとき、親しい友人から電話がかかってきました。20分たちましたが、何を伝えたいのかわかりません。

D…

E…

S…

C…

◎できたセリフ

《参考引用文献》

平木典子『アサーション・トレーニング さわやかに自己表現のために』日本・精神技術研究所, 1993

平木典子『自己カウンセリングとアサーションのすすめ』金子書房, 2000

平木典子編『アサーショントレーニング—自分の相手も大切に自己表現—』至文堂, 2008

森川早苗『アサーション・トレーニング』日本・精神技術研究所（金子書房）, 2010

諸富祥彦編『学級再生のコツ』学習研究社, 2000

園田雅代,中釜洋子,沢崎俊之編『教師のためのアサーション』金子書房, 2002