



アサーション・トレーニング

—— 他尊重のコミュニケーションとは

はじめに

アサーションというコミュニケーションの考え方と方法については、かなり広く理解されるようになりましたが、まだ、その真意が十分広まっているとは言えないように思います。「アサーション」とは「自己主張のこと」と誤解されていて、「それならできる」とか「それはできない」と考えている人に出会うからです。

アサーション (assertion) は日本語に訳すことが難しい言葉です。英和辞典には「主張」とか「断言」、次いで「断定」「言い張ること」と訳されています。これらの訳には「一方的に主張する」といったニュアンスがあり、その結果、「そんなコミュニケーションを学ぶ必要はない」とか、「それができないで困っている」といった受け取り方

をされるようです。実は、私がアサーションを日本に紹介した時、あえて日本語に訳すことを避けて「アサーション」と仮名表記した理由は、この誤解を避け、本来の意をそのまま広めたいと思ったからです。アサーションの定義は「他尊重のコミュニケーション」「自分も相手も大切にする自己表現」であり、一人ひとりの存在と自己表現を大切にしようという意味と私が込められた言葉です。

そして、アサーションは、人との関わりの中で生きている人間にとって、一人ひとりを大切にすることは不可欠であり、それは具体的コミュニケーションに表現されることを示唆しています。したがって、アサーション・トレーニングとは、「自己主張」や「言い方」の訓練だけではなく、自分と相手の関係のあり方を学ぶコミュニケーションの訓練です。ここでは、まず、アサーションという自

他尊重の自己表現について説明します。そして、アサーションでない二つの要素についても紹介しますので、家族や職場の仲間との目ごろのコミュニケーションをふり返り、アサーティブにするためのヒントにしていただけだと思います。

アサーションとは

アサーションという考え方と方法は、もともと人間関係が苦手な人、コミュニケーションが苦手な人、引っ込み思案で自由なやり取りができない人のためのコミュニケーション支援の方法として開発されました。ところが、人々の会話ややり取りを観察してみると、人間関係が苦手な人の苦労はその人ただけの問題ではなく、その人たちがそのような状態に追い込んでいく人たちの問題でもあることが分かってきました。つ



平木 典子

統合的心理療法研究所 (IPI) 所長

【ひらき のりこ】ミネソタ大学大学院教育心理学専攻MA。立教大学カウンセラー、日本女子大学教授、跡見学園女子大学教授を経て現職。『改訂版 アサーション・トレーニング』(日本・精神技術研究所)など著書多数。



まり、引っ込み思案で表現が下手に見える人の自己表現の場には、強引で、有無を言わせない攻撃的な自己表現をする人の影響もあることが判明したのです。

そこでアサーション・トレーニングは、単なる自己表現ができない人たちだけではなく、自己表現を踏みにじるような表現をする人々にも必要な考え方と方法として、一

つの訓練体系にまとまっていきました。

その結果、北米では人種差別や性差別などによる差別的発言や関わり、役割・年齢・地位・権威などによる権力関係、さらに知識・情報・経験の格差による利害関係などの問題をコミュニケーションの視点から見直すことへと広がっていきました。つまりアサーションは、人権侵害を考える具体的な手掛かりになったのです。

たとえば、十分に自己表現ができない子どもに対して一方的に言い分を押しつける親や教師、部下の個人的状況を無視して仕事を命令する上司、職業に格差はないにもかかわらず立場によって力と権威を乱用する人などは、無意識の人権侵害を意識化する必要に迫られました。パワーハラスメント、セクシャルハラスメント、モラルハラスメントと呼ばれるような人権侵害の状況では、弱い立場にある人が自己の思いをきちんと表現して自らの人権を護ると同時に、強い立場にある人が無意識の人権侵害を侵さないようにするためのアサーションが必要になったのです。

アサーションでない自己表現

アサーション・トレーニングでは、まずアサーションとアサーションでない自己表現の区別をすることを学びます。つまり、これまで述べてきたように、アサーションは自分も相手も大切に自己表現ですが、そうで

ない自己表現は、自分を大切にしていない（非主張的）自己表現と相手を大切にしない（攻撃的）自己表現ということになります。

1. 非主張的自己表現

非主張的自己表現とは、自分を抑えて相手を立てるような自己表現で、自分の気持ちを言わない、言えない、言ったとしても相手に伝わるように言っていないために、自分の思いや意見が相手に理解されない言い方です。たとえば、本心や自分の意見を言うとは叱られるとか否定されると思っている子どもや、同僚・先輩や上司などにいじめられたり攻撃されたり、不利な立場に追い込まれたりする可能性を怖れている後輩や部下などが取る態度やコミュニケーションです。

ときに、自分の主張を控えて相手の思いを優先し、譲ったつもりかもしれませんが、自分の思いを伝えていないので、譲ったことも思い遣ったことも相手には伝わらないでしょう。まして、異なった意見を持っていた場合は、そのことを伝えないことで、葛藤は起こらないかもしれませんが、誤解されたり無視されたりすることになります。

ある意味で自分が自分を軽視していることになり、いつの間にか「自分は取るに足らない」とか「無視していいです」と言っ、自己の存在までも否定することになりかねません。自分が自分を大切にできなかったこと

によって否定的な自己像をつくっているのですが、他者から軽視、無視されたように感じて相手を恨んだり、相手を嫌ったりすることにもなります。また、我慢しすぎて自分の気持ちや意見が分からなくなったり、うつになったり、対人関係を避けて、ひきこもったりするようになることもあります。

2. 攻撃的自己表現

相手を大切にしない攻撃的自己表現とは、自分の気持ちや意見を相手に伝えますが、その影響、相手の反応を無視、あるいは軽視して、一方的に自分の言い分を通そうとする自己表現のスタイルです。一方的に主張することで、相手を言い負かす、操作し思い通りに動かす、命令するといった言動になります。うまく表現できず泣いている子どもや言いよんでいる相手に対して「泣くな!」「うるさい!」と怒鳴ったり、無視したりすることです。大声で言い張らなくても、自分の地位や年齢を笠に着て、おだてたりほめたりして相手を動かそうとする言動も攻撃的です。

攻撃的な表現には、自分の思い通りに相手が動いて当然だという思い込みや行動傾向が反映されます。自分は優れている、正しい、だから言い分は通るはずと思っている、自分の欲求を通さないと気がすまない人が陥りやすい傾向です。それは「…は当たり前」「…すべき」「…のはずだ」と言い切つて、相手に反論させないような言い

方にも見られます。権威・権力のある人が地位・役割・年齢・性差などを利用して自分の言い分を通そうとする場合、攻撃的になりがちです。それはとりもなおさず相手の人権を侵していることにもなります。

アサーティブな自己表現

上記のいずれでもない自己表現がアサーションです。それは自分の考えや気持ちなどを明確にとらえ、それを正直に、相手に分かりやすく伝えてみようとすることです。同時に、相手も同じように自己表現することを期待し、相手の考え、気持ちを理解しようとすることです。したがってアサーションは、自分を大切にして表現する側面と、相手の表現を大切にする側面の両面から成り立っています。アサーションには、自分が「話す」ことと相手の言い分を「聴く」ことの両方が含まれるということです。

自分を大切にすることは、常に自分の思いや考えが明確でハキハキと言葉にできるとは限りません。はつきりした意見もあれば、あいまいな考えや気持ちもあるでしょう。たとえば悲しくもあり腹立たしくもありといった両価的な感情や、あれもしたいがこれもしたいといった迷いや困惑があるかもしれません。そんな時は、それが正直な自分の状態であることを踏まえて、その考えや気持ちを伝えることがアサーションです。

アサーションでよく起こる誤解は、明確

なことをみえ表現するとか、はつきりものを言うことがアサーションだと思われることです。自己表現をする時、気持ちや考えを確かめてみると、白黒がはつきりすることもあります。グレイの部分もたくさんあることに気づきます。むしろ、白黒はつきりさせようとする微妙なニュアンスが欠けて味も素っ気もない表現になり、グレイの部分があるからこそ柔軟に動ける余裕があることが分かります。「困っている」とか「うまく言えない」とか、「さっきまでは…思っていたが、今こちらの気持ちが強くなった」といった変化などが生まれることもよくあります。それこそ、自分の気持ちの変化にも率直で、素直なアサーションなのではないでしょうか。

アサーション・トレーニングのねらいと方法

トレーニングは、上記のような三つのスタイルの自己表現を基本として、アサーションの真の意味を理解し、アサーションを妨げている要素とアサーションを促進する要素を検討しながら、一人ひとりの問題とニーズに応じた実習を組み込んで行われます。訓練の内容は主として五つのアプローチから成り立っています。

第一は、三つの自己表現のタイプを理解し、その区別をすることです。それによって、参加者は自分がどんな時、どんな人に対し



『自分の気持ちをきちんと
伝える』
(PHP研究所、
2007年、1,260円)

『改訂版 アサーション・
トレーニング』
(日本・精神技術研究所、
2009年、1,575円)

アサーション・チェックリスト

自分の日ごろの自己表現をふり返り、以下のような場面で三つの自己表現のうち、どの表現をしている傾向があるでしょうか。A=アサーション、NA=非主張的、AG=攻撃的のいずれかの欄に✓印を入れてください。

	A	NA	AG
1. 相手にいい印象を持ったとき			
2. 自分の長所や成し遂げたことを人に言う			
3. 緊張したり神経質になっている自分を表現する			
4. 初対面の人たちの会話にいられてもらう			
5. 会話中に、自分からさよならを言って立ち去る			
6. わからないことを率直に尋ねる			
7. 困ったとき、人に助けを求める			
8. 自分の間違いを認める			
9. 無理な要求を断る			
10. ほめられたとき、喜びを表現する			

て、どのスタイルの自己表現をしているかを明らかにすることが出来ます。状況や相手によって異なったタイプの自己表現をしていることが明確になると、その変化を試みるようになります。その変化には、次の二つ目と三つ目の学びが役に立ちます。

二つ目は、アサーションの基礎とも言える人権について学ぶことです。つまり、人としてやってよいこと、伝えてよいことを知

ること、自分の人権を護り、相手の人権を侵さないやり取りの基本を理解します。それは自己表現の自信につながります。

三つ目のアプローチは、「人は違っていること」、だから「違ったものの見方や気持ちを持つこと」を実感することです。演習を通して「違い」は「間違い」ではないことを学び、人と違った気持ちや考えを持つことに慣れていきます。すると、だからこそ、

自分の考えをきちんと伝え、相手の考えも聴くアサーションが必要なことが分かります。人間関係とは、自分が正しいとか、間違っているといったことを争うことではなく、異なる思いや気持ちをアサーティブに交換し、理解し合うことです。分かり合うことができれば、違いを異端視したり排除することはなくなり、相互尊重の共存が可能になります。

そして四つ目は、上記の二つ目と三つ目を基盤として、アサーティブな表現法を具体的に学びます。人権を心得て、違いを分かり合おうとする態度とやり取りは、どのような具体的「せりふ」になるのか、自分にふさわしい表現法を探ることになります。

そして、五つ目は、非言語的なアサーション、つまり表情や動作、声や話し方などをアサーティブにすることも学びます。

以上、簡単ですがアサーション・トレーニングの考え方と内容について概観してきました。上に「アサーション・チェックリスト」を載せておきますので、本稿を参考にして、自分はそれぞれの状況で、どのような自己表現をしているかチェックしてみましよう。

また、アサーション・トレーニングについてもっと詳しく知りたい方は、拙著『改訂版 アサーション・トレーニング』（日本・精神技術研究所）、『自分の気持ちをきちんと伝える』技術（PHP研究所）をご覧ください。