

氏名	望月 由紀子
学位の種類	博士（心理学）
学位記の番号	甲第243号
学位授与年月日	2022（令和4）年9月20日
学位授与の要件	日本女子大学学位規程第5条第1項該当
学位論文題目	トレーニーの主体性に沿ったアサーティブネストレーニングに関する研究
論文審査委員	主査 青木みのり（心理学専攻 教授） 副査 塩崎尚美（心理学専攻 教授） 川崎直樹（心理学専攻 教授） 沢宮容子（筑波大学人間系心理学域 教授） 伊坂裕子（日本大学国際関係学部国際教養学科 教授）

氏名 : 望月由紀子

学位論文題目 : トレーニーの主体性に沿ったアサーティブネストレーニングに関する研究

## 論文の内容の要旨

### 概要:

アサーティブネストレーニングは、今日では教育や対人援助および産業、自己啓発などの領域でコミュニケーションスキルの訓練のために用いられている(望月, 2009)。しかし、日本における実証研究の数はまだ少く(小田・菅沼, 2006; 金子・今井・加藤・恒元・城, 2010など)、その効果についても様々な評価が混在している(堀田, 2013)。その要因として、トレーニングの目的行動であるアサーティブネス行動自体が明確にされていないことと、それを測定する尺度が統一化されていないことが考えられる。本研究ではこうした現状を踏まえ、以下の2つを主な目的とする。第一に、半構造化面接と修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ(以下M-GTA; 木下, 2003)を用いて、現状のアサーティブネストレーニングの効果を、トレーニングを受けたトレーニーの語りから質的に分析し検討する。第二にその結果を踏まえ、アサーティブネス行動を「クライアントの状況と選択による行動」としてとらえ、そのためのプログラムを作成し、その効果を検討する。

第I章では現状のアサーティブネストレーニングの実践と研究について先行研究をレビューし、現状について整理するとともに問題提起を行った。その結果、①アサーティブネスの定義が定まっていないこと、②アサーティブネス行動と非アサーティブネス行動の区分が明確でないこと、③アサーティブネストレーニングの効果検討の数の少なさ、④アサーティブネスを測定する尺度に関連する問題(例えば、概念が網羅されていない、尺度が乱立している、行動の区分が定まっていない、など)が未解決であること、⑤実践による効果を評価するにあたり尺度が主に用いられていること、⑥アサーティブネストレーニングのトレーニング目標が、ファシリテーターやカウンセラーなどのトレーニング実施者によって決められていること、などの課題点が明らかになった。

第II章では、第I章で提起した問題のうち、他の要因と特に関わりが深いと考えられる②アサーティブネスと非アサーティブネス行動の区分に焦点を当て、その鍵となる攻撃性のとらえ方に関する検討を行った。まず、研究1では日本におけるアサーティブネスと攻撃性に関する先行研究についての文献をレビューし、検討を行った。続いて、狭義の否定的側面から見た攻撃性とアサーティブネス行動との関連(研究2)、および、広義の能動的側面を含んだ攻撃性とアサーティブな認知との関連(研究3)について、質問紙を用いた量的研究により検討した。その結果、破壊的力を持つ否定的攻撃性も、能動的側面を持つ攻撃性(安立, 2003)も、いずれもアサーティブネスと関わっていることから、「アサーティブネスと非アサーティブネスである攻撃的行動の区別のための客観的な基準を作ることは困難」であることが浮き彫りとなった。それゆえに、アサーティブネスとは「かかわる人と状況に応じる」というAlberti & Emmons (2008)の指摘に沿ったトレーニングを模索することの有効性が示唆された。

第III章では、原稿のトレーニングの効果と限界を明らかにすることを目標とした。研究4では、過去に1回以上アサーティブネストレーニングを受講した成人の男女9名を対象に半構造化面接を行い、

「アサーティブネストレーニングの効果と限界」を検討した。分析方法としてはM-GTAを用いた。木下(2003)によると、M-GTAはデータに密着した分析から独自のデータの説明を行え、仮説を構成することに優れており対人援助サービスの研究に適している。様々なアサーティブネストレーニングの経験を持つトレーニーの語りから集められた効果と限界に関する語りから、効果を実感するに至る過程のみならず、現状のアサーティブネストレーニングの見解にも個々のトレーニーの問題意識や信念などが影響を及ぼしていることが明らかになった。この結果より、Alberti & Emmons (2008) の指摘に沿って、「トレーニー自身の状況と選択によるアサーティブネス行動」に応えるアサーティブネストレーニングを構築する必要性が示唆された。

第IV章ではト、第III章の検討を基に、「トレーニー自身の状況と選択によるアサーティブネス行動」を目的としたアサーティブネストレーニングのプログラムを考案・提示し、その効果を検討した。まず、研究5においては「トレーニー自身の状況と選択によるアサーティブネス行動」という観点から現状のアサーティブネストレーニングに改訂を行うために、先行研究を踏まえて解決志向アプローチに注目した。研究4で得られた示唆に基づき、現状のアサーティブネストレーニングに解決志向アプローチの要素を加えたプログラムを考案し、それを解決志向アサーティブネストレーニング (Solution Focused Assertiveness Training; 以下、SFAT) と名付けた。このSFAT特徴を明らかにするために、従来のアサーティブネストレーニング、およびソーシャルスキルトレーニングとの比較を行った。そして、SFAT実施によりトレーニーの変化の過程を示すために、事例研究を提示した(研究6)。続く、研究7では、SFATの効果を検討するため、プログラム参加の事前事後比較研究を行った。研究協力者は、心療内科・精神科クリニックのデイケアに通う、対人不安を抱えた成人女性18名であった。効果の指標として、Rosenzweig(1948)のPFスタディを用いた。PFスタディを用いた理由は、第II章で検討してきたように、主張性までを含んだ能動的側面も含めた攻撃性を示すことができると考えたからである。結果として参加の前後でPFスタディのスコアリング要素の一つであるGCRの値に統計的に有意な差がみられたことから、参加前には不安のために自己表現を抑えていた研究協力者が、プログラムへの参加を通して、ネガティブな感情を、より適切に表現できるようになったことが示唆された。研究6の結果とも合わせると、トレーニーのニーズ、望むゴールに近づくアサーティブネストレーニングとなり得る可能性が示せたといえよう

第V章の研究8では、「社会活動としての研究」(木下、2003)としてSFATの応用可能性についての検討を行った。木下(2003)は、「質的な研究により生成された理論は、実践によって生かされ、その結果に即して修正されるというプロセスを経て精錬されていく」と述べている。具体的にはトラウマ焦点化療法のひとつであるEMDRを用いたケースにおいて、スキルトレーニングとして解決志向アサーティブネストレーニングを用いた事例を提示した。この事例の経過とPFスタディの結果からSFATを受けたトレーニーがトレーニングを通じて自らの行動を支持できるようになる可能性が検討できた。

従来のアサーティブネストレーニングでは、トレーニー自身が自らの行動を支持できるようになるにあたっては、自分のアサーティブネス行動が周囲へ影響を及ぼすという波及効果を経た後に獲得できる効果であることが示されていた（研究4）。しかし研究8の結果からは、SFATでは波及効果を経験せずに自らの行動を支持できるようになるという可能性が示された。更にはアサーティブネストレーニングの開始時には自らの行動上のゴールが見出せなかったトレーニーが自らのコミュニケーションのゴールを決められるようになる可能性も検討できた。

第VI章では総合考察を行った。以上の結果からこれまで様々な立場から改定が加えられ発展してきたアサーティブネストレーニングに、トレーニーのニーズという視点が入ることで、さらなる発展が期待できる可能性を示すことができた。SFATではこれまでのアサーティブネストレーニングに比して、トレーニーから見て必要と思われる行動の習得を目指すため、よりトレーニーの主体性に合わせた行動を身に付けやすいと考えられる。例として、ドメスティックバイオレンスの被害者など、従来の「自他尊重」の姿勢によるコミュニケーションを導入することが難しく、場合によっては不適切となり得るトレーニーの場合にも、適用可能であることが示唆された。これによって、よりトレーニーの利益につながるアサーティブネストレーニング、「個々人の差異を尊重し」「自分らしくある」ためのアサーティブネストレーニング（*Alberti & Emmons, 1994*）をさらに具体化できたのではないかと考えられる。

氏名 : 望月 由紀子

学位論文題目 : トレーニーの主体性に沿ったアサーティブネストレーニングに関する研究

## 論文審査結果の要旨

### I 論文の概要

アサーティブネス（自己表現）トレーニング（Assertiveness Training: 以下、AT）は、今日、教育や対人援助および産業、自己啓発などの領域でコミュニケーションスキルの訓練のために広く用いられる手法である（望月、2009）。アサーティブネスは有用で魅力的であると同時に、我が国の実践においては、ともすると「押しつけ」と受けとられる可能性があり、運用面での難しさを伴う概念である。本研究は、こうした課題点を改善し、よりトレーニーの主体性に沿ったトレーニングプログラムの開発を目指したものである。

第I章では現行のATの実践と研究について先行研究を概観し、現状を整理するとともに課題点を明らかにした。

第II章では、第I章での検討を踏まえ、アサーティブネスと非アサーティブネス行動の弁別を試み、その鍵となる攻撃性のとらえ方を検討した。まず、研究1では日本におけるアサーティブネスと攻撃性に関する先行研究の文献研究を行った。続いて、研究2および研究3では、質問紙を用いた量的研究によって検討した。その結果、アサーティブネスと非アサーティブネスである攻撃的行動を、量的な指標によって明確に弁別することの難しさが示された。

そこで第III章では質的研究法を用いて、現行のトレーニングの効果と課題点を明らかにすることを目標とした。研究4では、ATに参加したトレーニーの、効果と課題点についての語りを、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ（以下 M-GTA；木下、2003）を用いて分析し検討した。研究協力者はAT受講経験のある成人の男女9名であった。分析の結果、22の概念と10のカテゴリーを生成した。そのつながりを示したストーリーラインから、AT参加による効果は、トレーニー自身の内的変化や行動上の変化だけでなく、周囲の人にも及ぶことが明らかになった。一方、「効果が現実生活まで及ばない」「行動が束縛される」という語りもあり、これらはATの課題点であると考えられた。そして、ATの体験の仕方や、効果を実感するに至る過程において、個々のトレーニーの問題意識や信念などが影響を及ぼしていることが明らかになった。

第IV章では、第III章の検討を基に、「トレーニー自身の状況と選択によるアサーティブネス行動」を目的としたATのプログラムを考案・提示し、その効果を検討した。まず、研究5では、「クライアントの視点の尊重」を基本姿勢とする心理療法（青木、2014）である解決志向アプローチ（Solution Focused Approach: 以下、SFA）に注目し、ATにSFAの要素を加えることにより、トレーニーの主体性に沿ったプログラムを作成した。これを解決志向アサーティブネストレーニング（Solution Focused Assertiveness Training; 以下、SFAT）と名付け、SFATの特徴を明らかにするために、ATおよびソーシャルスキルトレーニングと比較し、相違点・類似点について理論的考察を行った。研究6では、プログラムの実施とそれに伴うトレーニーの変化のプロセスを示すために、事例を提示した。研究7では、SFATの効果を検討するため、事前事後比較研究を行った。研究協力者は、心療内科・精神科クリニックのデイケアに通う、対人不安を抱えた成人女性18名であった。効果の指標として、主張性を含んだ能動的側面も含めた攻撃性を示すため、PFスタディ（Rosenzweig, 1948）を用いた。その結果、プログラム参加の前後でPFスタディのスコアリング要素の一つであるGCRの値に統計的に有意な差がみられたことから、参加前には不安のために自己表現を抑えていた研究協力者が、プログラムへの参加を通して、ネガティブな感情を、より適切に表現できるようになったことが示唆された。研究6の事例とと

もに、SFAT がトレーニーのニーズ、望むゴールに近づく AT となり得る可能性を示す結果となった。

第V章の研究8では、「社会活動としての研究」(木下, 2003)として、SFAT の応用可能性についての検討を行うため、トラウマ焦点化療法のひとつである EMDR を用いた事例に、SFAT を取り入れた経過を提示した。事例の経過と PF スタディの結果から、トラウマ体験の影響で自らの目標を描けなかったトレーニーが、トレーニングを通じて自らの行動を支持できるようになる可能性が検討できた。

第VI章では、本研究の成果と課題点について、総合考察を行った。成果として、現行の AT の課題点を明らかにし、それを踏まえて SFAT を提案したことが挙げられる。たとえば、ドメスティックバイオレンスの被害者など、従来の「自他尊重」の姿勢によるコミュニケーションを導入することが難しく、場合によっては不適切となり得るトレーニーの場合にも、適用可能であることが示唆された。これによって、よりトレーニーの利益につながる AT、「個々人の差異を尊重し」「自分らしくある」ための AT (Alberti & Emmons, 1994) をさらに具体化できたのではないかと考えられた。

## II 審査結果の要旨

### 1. 総合所見

本論文はこれまでの AT の限界や課題を踏まえたうえで、新たに SFAT を考案し、効果について検討した、新規性、独創性に富んだ研究である。提案されているアイデアは小さい工夫ながら、大きな転機と効果をもたらすことが期待でき、臨床的な有用性が高い。心理臨床実践者として長いキャリアを持つ申請者が、日頃の臨床実践の中で感じた違和感をもとにリサーチクエスチョンを立て、文献研究・量的研究・質的研究等多面的な研究方法を用いて、真摯に自らの問いへの答えを探求したものであり、プラクティショナーとしての疑問がサイエンスとしてまとめられた、質の高い内容と言える。地道な臨床実践の積み重ねの中で培われた、細やかな配慮に満ちているとともに、科学論文としては課題点も残されているが、それらの課題点を考慮してもなお、今後コロナ禍等による長期的なコミュニケーションへの影響が予想される中、社会的に貢献する可能性の高い意義ある研究であるという見解が共有された。

### 2. 評価できる点

審査委員から評価できる点として、主に以下の5点が挙げられた。(1) アサーションという概念は非常に魅力的であるとともに、どこか日本の社会の中でなじまない面がある。その漠然とした違和感を臨床経験の中から掬い上げ、研究対象として取り上げた。(2) 上記の違和感をもとに、インタビューによってトレーニーの不満を汲み上げ、M-GTA を用いて語りを丁寧に分析した。それによって今まで AT についてわからなかったことが、丁寧に洗い出され、トレーニーの主体性を尊重することの重要性が示された。(3) トレーニーの主体性を尊重するために、目標をともに考えながら実施する手法として、解決志向の考え方を取り入れた SFAT を独自に考案した。これは従来の AT に比べて、よりトレーニーのニーズに合わせやすいトレーニングプログラムとなっている。(4) SFAT の効果検討のために、量的指標を用いて統計的な分析を試み、一定の結果を示した。指標の選定や結果の解釈には課題が残るが、事例の個別性を普遍的に指標化できるかという問いは、心理療法の効果研究が抱える共通の課題でもあり、それに取り組んだ内容となっている。(5) 上記のプロセスにおいて、量的研究と質的研究を組み合わせ、多角的な視点から問題を理解し解明することを試みた。

### 3. 課題となる点

主に以下の4点が挙げられた。なお、審査委員会では、これらは新しい地平を開いたゆ

えの、今後の可能性の大きさを示しているという見解が共有された。(1) 攻撃性概念を理論的枠組みに統合する試みが欲しい。第II章で攻撃性についての理論的・数量的検討を重ねているが、第IV章、第V章の事例においても攻撃性の問題をアサーション理論へ組み込むことに課題が残されていることがうかがわれる。(2) 効果指標がまだ模索状態にある。個人のニーズを基盤にしたプログラム開発が主眼である中、GCRのみでは一般的か非一般的かという議論に回収されてしまい、十分ではないかもしれない。(3) 従来 of AT と比較して、どのように異なる効果が見られるのか、についての更なる検討が望まれる。例えば SFAT のトレーニーへのインタビューの実施や、AT のトレーニーへの PF スタディの実施が考えられる。これらは、SFAT の有効性を確かめる上で重要であるとともに、今後トレーナーを養成する際にも必要になると思われる。(4) SFAT の適応範囲を明らかにすることが望まれる。研究4でのインタビュー協力者は非臨床群の方なので、攻撃性を含めた感情調節が難しい臨床群の方への適応に当たっては、工夫が示されるとよいと思われる。

#### 4. 結論

臨床活動の中で出会った疑問を真摯に追求し、理論的・数量的・事例的な研究を積み重ねた上で提案を行っている点で、本論文は一つの到達点であるといえるだろう。課題となる点に取り組むことで、今後更なる発展と、社会への貢献が期待できる。以上より博士論文としての質を十分に備えているという結論で、審査委員全員が一致した。