

アサーティブネスと攻撃的行動の関連

Association between assertiveness and aggressive behavior

望 月 由紀子

Yukiko MOCHIZUKI

(日本女子大学人間社会研究科学術研究員)

要 約

本研究では、攻撃性を生存に必要な生理学水準で捉えたローゼンツアイクの攻撃性理論からアサーティブネスと攻撃性の関係を検討した。大学生 206 名（平均年齢 18.86 歳， $SD=1.38$ 歳）を対象に、P-F スタディ；Rosenzweig, 1945）とアサーティブマインドスケール（AMS；伊藤，1968）を用い調査を行った。分散分析の結果、PF スタディの他罰（E・E）中群が高群と低群より、他責固執（e）高群が中群と低群より、障害優位型（O-D）高群は中群より、AMS の得点が有意に高かった。

これらの結果は、広義の攻撃性とは主張性であるというローゼンツアイクの理論と、アサーティブか攻撃的かという区分に絶対的な基準はないというアルベルティらの双方の理論を支持した。つまり、アサーティブネスと攻撃的行動を明確に区分することは難しいことが示唆された。

アサーティブネス 攻撃的行動 P-F スタディ

[Abstract]

This study examined the relations between assertiveness and Rosenzweig's theory of aggression. One hundred and two hundred and six students (average age 18.86 years old, $SD = 1.38$) completed the Rosenzweig Picture-Frustration Study (P-F Study; Rosenzweig, 1945) and the Assertive Mind Scale, respectively (AMS; ITO, 1968).

The middle Extrapunitive (E·E) group had only a marginally higher "Direct" of AMS compared to the high and low Extrapunitive groups, the high Extrapunitive (e) groups had only a marginally higher "Direct" of AMS compared to the middle and low Extrapunitive groups, and the high Obstacle-Dominance (O-D) groups had only a marginally higher "Direct" of AMS compared to the "Positive self-expression" and middle Obstacle-Dominance groups.

These results were consistent with both theories. Rosenzweig stated that Aggressive in the broad sense is Assertiveness and Alberti and Emmons said there are no absolutes in classifying assertive or aggressive.

Thus, we found that it is difficult to distinctly differentiate between assertiveness and aggressive behavior.

assertiveness aggressive behavior P-F Study

問題と目的

アサーティブトレーニング（Assertiveness Training あるいは Assertion Training 以下 AT と略す）は、対人場面において他者の権利を侵害せずに自らの権利を守り維持する活動であるアサー

ティブネスを形成し、発展させるための訓練法である（神村，2004）。ATは日本においては、企業の人材育成などの産業を初め、教育や援助および自己啓発といった広域な領域で用いられている（望月，2009）。また海外では女性のHIV感染の予防（Weinhardt・Care・Carey&Verdecias, 1998）やLGBTの人々の精神的リスクの低下（Pachankis・Hatzenbuehler・Rendina・Safren & Parsons, 2015）に役立つという効果も明らかにされている。

このATの獲得目標であるアサーティブネスとは攻撃的行動と大きく異なるといわれ、その問題点が指摘されている。しかし、アサーティブネスと攻撃的行動の弁別は曖昧で、国内外においてその混乱が認められている。その混乱の要因の一つは質問紙を用いても行動評価を用いてもアサーティブネスと攻撃性の明確な区分ができないことである（De Giovanni& Epstein, 1978）。そしてもう一つは、アサーティブネスの獲得を目的とした介入研究で攻撃性が上昇していることである（入江・菅原・関，2008；村上・福光，2005など）。

攻撃性はいじめや脅しや暴力といった対人問題行動との関連が指摘されている（濱口，2001）。また、言語的攻撃性の高い親の影響で子供の非行あるいは対人関係に問題を引き起こすリスクや身体攻撃性が高まる可能性も指摘されている（Yvonne & Murray, 1991）。それに加え、攻撃性は冠動脈心臓疾患と深い関わりが指摘されており（坪井・近藤・金子・山本，2011）、自らにも害を与える性格特性である。

そのため、ATを行うことにより、アサーティブネスではなく攻撃的行動が獲得あるいは増幅され攻撃性が上がるという事は好ましくないことであろう。そこで以下に、これら2つの概念が、歴史的にどのようにとらえられてきたかを整理し、次にその混乱について検討する。

攻撃性と攻撃的行動

攻撃性とは対象に害を与えるという否定的側面から生きるための原動力そして生理学的水準の行動全般まで幅広い定義を持つ概念である。安立（2001）はそれらをまとめ、攻撃性とは外界への適応行動の基となる「能動的な力」と衝動と欲動が自他へと向けられる「破壊的力」の2面性を持ち、両者を包括した力自体が生きる原動力であると述べた。中でも広義での攻撃性を捉えたローゼンツアイクは、攻撃性（Agression）を生存に必要な生理学水準で捉え、特別な条件化では敵意や暴力として現される主張性（Assertiveness）であると定義している（林，2007）。また攻撃性の中には情緒面での「怒り」認知面での「敵意」行動面での「狭義の攻撃性」3つの側面がある（堀，2001）。

アサーティブネス

ATは行動療法の一技法として始まり認知行動療法と人間性心理学の影響を受け発展してきた。そのため現在ではスキルトレーニングを重視している行動療法的立場や自尊尊重という理念に基づく心理教育的立場など様々な立場のATが存在している（伊藤，1998）。そうした経緯もあってかATにおけるアサーティブネスと非アサーティブネスとの線引きに統一されたものはなく、個々のセラピストの判断に委ねられている（Galassi&Galassi, 1978）。つまり、どの理論的背景からATあるいは研究を行うかによって様々な定義を持つに至ったと考えられる。まず、ATの創始者の一人であるWolpe自身がアサーティブネスの定義を「不安以外の感情表出から「不

安以外の適切な情動表出」(Wolpe, 1982 内山監訳, 1987)へと修正した(三田村, 2008)経緯がある。この間にはATが世界中に広がるきっかけとなったアルベルティとエモンズの「Your Perfect Right」の発行があった。この中でアルベルティらは人権という視点を前面に打ち出し(平木, 2008), アサーティブネスを臨床現場のみならず家庭や職場など多くの領域で使用できるものへと変化させた。日本においても平木(1991)や菅沼(1985)などがこの流れを受け, 中でも伊藤(1998)は同様な立場からアサーティブマインドスケール(以下AMS)を開発している。このように, 現在では「自尊尊重」という人権への視点は欧米でも日本においてもATにおいて重要な要素や軸となっている(堀田, 2013)。

アサーティブネスにおける攻撃性を巡る混乱

このようにアサーティブネスにも攻撃性にも統一された定義はないが, 現在のATにおいて攻撃性は行動スタイルの一つとして位置づけられている(Alberti & Emmons, 2008 菅沼・ジャネット, 2009)。行動スタイルである攻撃性は, 自己の権利主張のみを大切にしてお互いの権利尊重を顧みない行動とされ, アサーティブネスの対比軸とされている。堀田(2013)や用松・坂中(2004)は, この行動スタイルの一つに過ぎない攻撃性を性格特性レベルにまで拡大解釈して性格特性を測定する攻撃性尺度を用いてアサーティブネスと比較して研究してきたことがこれまでのアサーティブネスと攻撃性を巡る混乱を招いたと述べている。尺度検討を行った玉瀬・越智・才能・石川(2001)や沢崎(2006)も, 攻撃性とアサーティブネスには積極性や行動への動機づけなど内面の共通性は認めているが, 行動レベルでは区分していく必要性を述べている。

本研究におけるアサーティブネスと攻撃性

そこで本研究では改めて行動スタイルとしての攻撃性すなわち攻撃性理論における狭義の攻撃性に注目してアサーティブネスとの関係を明確にしたい。そのために, アサーティブネスをアルベルティらの流れを受け「対人場面において他者の権利を侵害せずに自らの権利を守り維持する活動」(神村, 2004)と定義する。そして広義の意味で攻撃性を捉えたローゼンツアイクの理論からアサーティブネスと攻撃性との関係を検討したい。攻撃性(Agression)を生存に必要な生理学水準で捉えたローゼンツアイクの理論では, アサーティブネスと攻撃性は同じ線上にあると考えられている。また, この理論に基づき作成されたPFスタディ(Picture-Frustration Study 絵画欲求不満テスト)は投影法で現実的場面に即した行動サンプルを観察できる(秦, 2007)。このPFスタディを用いてアサーティブネスとの関係を明らかにしたい。これまでの先行研究からPFスタディで測定される攻撃性のある部分が高くなるとアサーティブネスも高いという共通性も存在することが推測される。このようローゼンツアイクの理論におけるPFスタディを用いることで, 幅広い攻撃行動のどの領域までがアサーティブネスと結びついていてそれ以外がアサーティブネスではないといえるのかを本研究では明らかにしたい。混乱したアサーティブネスと攻撃性の関係を明確にすることは現在様々な領域で用いられているATの更なる発展につながると考えられる。これを通じ, AT技法をより効果的なものへ発展させることが本研究の目的である。

方 法

調査対象者 攻撃性とアサーティブネスを扱った日本の先行研究は小中学生を対象としたものか大学生や専門学校生を対象としたものが中心（望月，2010）となっている。小中学生の攻撃性に関しては発達の傾向とその意味についての結論がまだ出ていない（林，2007）という意見もある。そのため今回は大学生を対象に行う事とした。調査対象者は、東京都内の大学1年生である。欠損値のあるものなどを除外し、206名（男子大学生62名，女子大学生144名，平均年齢18.86歳， $SD = 1.38$ ）を分析の対象とした。

質問紙 質問紙は2つに区分されている。それぞれ①アサーティブマインドスケール（以下AMS）②PFスタディで構成されている。フェイスシート1枚を含む一冊の冊子として構成され、①②の順序で並んでいるものと逆の順序のものでカウンターバランスを取った。

PFスタディ 攻撃的行動を見る指標としてRosenzweig（1945）作成のPFスタディの日本語成人版（住田・林・一谷，1994）三京房発行を用いた。またRosenzweigにおける攻撃性とは特別な条件化では敵意や暴力として表れるが，主張性や生存に必要な食物をとるといった生理学的水準までを含み，全ての目標を志向する行動の一つである（林，2007）。それ故，PFスタディを用いることでより広義で詳細な攻撃的行動とアサーティブネスの関係を見ることができると考えられる。

AMS 伊藤（1968）を用いた。AMSはパーソンセンタードアプローチの流れを受け「自尊心に基づく」アサーティブネスを問うために作成された尺度である。尺度は「当てはまらない」を1，「当てはまる」を5とする5段階を用いた。

属性 フェイスシートにおいて，性別，年齢，学年，所属学部をたずねた。

手続き 2009年5月の授業中に質問紙を配布し，強制ではないこと，授業にはかわりがないこと及び調査のデータと結果は研究以外に用いないことを説明した上でその場で記入してもらった。また一部はゼミ内で質問紙を配布し，同様の説明をした上で，2009年6月から9月の間に留置法を用い回収した。回収率は88%であった。

結 果

PFスタディの結果 PFスタディでは，被検査者の反応を攻撃的行動の型と方向という2つの次元の概念（以下評点組織と呼ぶ）で分類する。その型と方向はそれぞれ3つの下位因子（以下評点因子と呼ぶ）を持つ。評点因子及び評点組織についての説明をTable1に示す。それに加え標準集団の典型的反応と被検査者の反応の一致を大まかに示すGCR（集団順応度）が算出される。これらをスコアリング要素と呼ぶ（秦，2007）。本研究では，このスコアリング要素を用い分析を行う。P-Fスタディの日本語成人版は1956年に住田らにより標準化されており，解釈にあたっては集団の基準が中心としてなされている。また各スコアリング要素は独立した得点ではないため，藤森・藤森（1995）に従い各スコアリングを3区分（高群・中群・低群）しアサーティブネスとの関係を検討した。3区分は藤森・藤森（1995）同様を基に，被験者が属している性別と年齢別に標準化された集団標準値から1SD範囲内を中群とし，それより高い者を高群，低いもの

Table1 P-F スタディ評点因子及び評点組織一覧 (林, 2007 ; 秦, 2007 を基に筆者作成)

		攻撃性の型			
		障害優位 (O-D) 欲求不満場面が生じた障害を強調する反応。自我の率直な表明を避ける、問題解決に至らない反応。	自我防衛 (E-D) 欲求不満場면을解消するための基本的で直接的な反応。自我を防衛する直接的反応であるが、破壊的な反応。	要求固執 (N-P) 要求の障害に対してあくまでも問題解決や要求の充足を求めようとする反応。問題解決への固執性が高い反応。	
攻撃性の方向	他責的 (E-A) 欲求不満の原因を他者や環境のせいにする傾向を示す。心理的には他者からの非難や攻撃を気にしている反応。	他責逡巡 (E') 欲求不満を起こさせた障害の指摘・強調する反応。欲求不満に対する失望の表明も含まれる。	他罰 (E) 咎めや敵意などを環境の中の人や物に直接向ける反応。 攻撃的否認 (E) E 反応の変型。負わされた責めに対して、自分の責任を否認する反応。	他責固執 (e) 欲求不満の解決を、他者の行動に強く期待する反応。	
	自責的 (I-A) 欲求不満の原因を自分の責任にする反応。心理的には自分の中にある攻撃性を外部に向けてることを禁止した結果の反応。	自責逡巡 (I') 失望を外に表さず、障害の指摘を内に留める反応。欲求不満の存在を否定しかえって自分に有益である、他者の不満への驚きや困惑といった反応も含まれる。	自罰 (I) 咎め、敵意などを自分に向ける自責、自己非難の反応。 自己保身 (I) I 反応の変型。一応自分の罰は認めるが、避けなかった環境に言及し、本質的には失敗を認めない反応。	自責固執 (i) 欲求不満の解決を図るため、自分自身で努力し、罪悪感から賠償や罪滅ぼしを申し出る反応。	
	無責的 (M-A) 欲求不満の原因は誰にもなく、不可避であったとする反応。他者からの愛情を失うことを恐れる妥協が強く働いている反応。	無責逡巡 (M') 欲求不満を引き起こした障害の指摘は最低限に留め、ときには障害の存在を否定する反応。	無罰 (M) 欲求不満を引き起こした非難を回避し、時にはそれを不可避的なものとし、欲求不満を引き起こした他者を許す反応。	無責固執 (m) 欲求不満の解決を、時の経過や予期される事態や環境に期待する反応。忍耐や規則習慣に従うという形をとるのが特徴の反応。	

を低群とした。

PF スタディと AMS の関係 PF スタディの各スコアリング要素 (低 / 中 / 高の 3 群) を独立変数とし、AMS の合計得点を従属変数とした分散分析を行った (Table2)。分散分析の結果、他罰・他責固執と障害優位型において 3 群 (低・中・高) の平均値に有意差が認められた。

他罰は、3 群の平均値に有意差が認められた ($F(2,203)=5.15, p<.01$)、3 群の等分散が等しくないため Tamhane の T2 を用いその後の検定を行った。その結果、中群は低群と高群より AMS の得点が高い傾向が見出された ($F(2,203)p<.05$)。他責固執も、3 群の平均値に有意差が認められた ($F(2,203)=3.33, p<.05$) ため、同様に Tamhane の T2 を用いその後の検定を行った。その結果、高群は中群と低群より AMS の得点が高い傾向が見出された ($F(2,203)p<.05$)。障害優位型も、3 群の平均値に有意差が認められた ($F(2,203)=3.49, p<.05$) ため、同様に Tamhane の T2 を用いその後の検定を行った。その結果、高群は中群より AMS の得点が高い傾向が見出された ($F(2,203)p<.05$)。

Table2 P-F スコアリング要素（低群・中群・高群）と AMS 下位因子の分散分析結果（N=206）

		度数	M	SD	f値・ 結果			度数	M	SD	f値・ 結果
他責逡巡	低	34	73.03	6.63	.95	無責 固執	低	65	73.17	7.60	.72
	中	121	72.84	8.52			中	130	73.17	7.90	
	高	51	73.41	6.72			高	11	70.27	7.77	
他罰	低	81	71.60	7.20	5.15 ** 低, 高 < 中	障害 優位型	低	46	74.13	7.02	3.49 * 中 < 高
	中	102	74.71	8.36			中	140	72.14	8.15	
	高	23	70.48	5.42			高	20	76.55	5.52	
他責固執	低	74	72.39	7.28	3.33 * 低, 中 < 高	自我 防衛型	低	49	72.86	7.70	.01
	中	102	72.48	8.03			中	144	73.06	7.90	
	高	30	76.37	7.59			高	13	73.08	7.53	
自責逡巡	低	23	71.87	9.31	.47	要求 固執型	低	37	71.95	8.03	.92
	中	128	73.39	7.47			中	150	73.46	7.63	
	高	55	72.62	7.93			高	19	71.58	8.62	
自罰	低	91	72.68	7.92	.18	他責的	低	75	72.45	7.22	.33
	中	96	73.36	8.03			中	111	73.41	8.35	
	高	19	72.84	6.00			高	20	72.95	6.80	
自責固執	低	28	73.07	7.02	.14	自責的	低	31	71.48	7.71	.74
	中	84	73.11	7.91			中	127	73.38	8.24	
	高	94	72.91	7.97			高	48	73.04	6.55	
無責逡巡	低	107	72.79	8.13	.40	無責的	低	29	71.14	7.11	1.03
	中	97	73.35	7.49			中	156	73.39	7.56	
	高	2	69.00	2.83			高	21	72.81	10.13	
無罰	低	21	73.52	8.02	.56	GCR	低	41	71.00	7.44	2.34
	中	99	73.02	78.00			中	123	73.90	7.88	
	高	86	72.88	7.58			高	42	73.01	7.63	

***P<.001 **P<.01 *P<.05

考 察

アサーティブネスとの関りを、攻撃的行動を広義で詳細な面から測定できるPFスタディを用い検討した結果、3つのスコアリング要素との関りが確認できた。

1つ目は他罰との関りで、中群がアサーティブネスを強く持っていた。他罰は他者に対する敵意や咎めなどを直接ぶつける、あるいは自己責任を否定する反応である。それが強いということはアサーティブネスで言うところの「他者の権利尊重を顧みず自己の権利のみを主張する行動」と考えられる。一方でこの他罰が低すぎると適応に必要な攻撃性や自己主張すらできないアサーティブネスで言うところの「自己の権利を主張できない行動」と考えられる。そのため他罰中群すなわち平均的に他罰を示せる者がよりアサーティブネスであるという事は、自他を尊重するコミュニケーションにおいて適度な他罰が必要であるということで、他罰とは適応に必要な攻撃であるというPFスタディの理論（林, 2007）からも支持できる結果である。

2つ目は、欲求の充足を他者に委ねることで問題解決を図ろうとする他責固執反応であるが、低群や中群より高群の方がよりアサーティブネスが高いという結果が示された。他責固執は問題の解決を他者に求める依存的な側面もある。しかしそれを言語化できるという事は、他者に要求

を伝えられるという行為であり AT の獲得目標の一つになっている「他者に依頼する」「要求を伝える」（小柳・予語・宮本, 2008; 平木, 2008 など）といった行動とも一致する。そのため他責固執が高いとアサーティブネスも高いということは AT の理論からも見ても支持できる結果である。他罰と他責固執は、攻撃性の方向を他者に向ける他責的反応に属している。同じ他責的反応のうち他者に対しての障害指摘にとどまる他責逡巡はアサーティブネスとの関係は見出されなかった。ここから PF スタディにおける他者へ向ける攻撃性のうち、問題解決を委ねる反応が高いことと平均的に他者への敵意や咎めや自己責任の否定を表明できることのみがアサーティブネスと関係があるということになる。

また自我の率直な表明を避け障害を強調するのみの障害優位型もアサーティブネスとの関わりがあった。障害優位型は他責逡巡・自責逡巡・無責逡巡の3つの下位因子が組み合わさった型の反応である。その3つの下位因子はアサーティブネスとの関わりは見いだせず、型だけが中群より高群の方がアサーティブネスであるという事が示された。つまり他責・自責・無責のバランスが崩れていない状態で平均よりも障害を多く指摘することができるという事がアサーティブネスに結びついているという事であろう。この障害優位型は障害に対し不満の表明と否定に加え軽視という反応が含まれた問題解決に至らない心理的抑制が働いている反応である（林, 2007）。

一方、よりアサーティブなコミュニケーションが取れる方法とし広く用いられている DESC 法（Bower&Bower, 1976）においては、自らの感情や提案を述べる前に状況や他者の言動を客観的に表現する Describe というプロセスが重視されている。平木（2008）によると Describe とは自らの憶測や解釈でなく客観的で簡潔な言葉を述べることで、他者と事実を共有し話し合いの基盤を作る効果がある。同著では自分の並んでいる列に割り込まれた場面の適切な Describe として「ここは並んでいるんですよ。」という例をあげている。この反応は、PF スタディでは欲求不満を起こさせた障害の指摘の強調に過ぎないため「E'（他罰逡巡）」とスコアリングされる。つまり、責任を偏らせず障害を高く指摘できるということは客観的に他者と事実を共有することができるという事に繋がると考えられる。ここから責任を偏らせることなく平均より多く障害を指摘できるという事がアサーティブネスと結びついているということも AT の理論からも見ても支持できる結果と言えよう。

以上のことから、攻撃性の中でも他者に問題の解決を期待する行動はアサーティブネスと共通なものであり、他者への敵意や咎めや自己責任の否定という行動はアサーティブネスにおいて必要なものであるが、高すぎるとアサーティブネスと異なってしまう大きなポイントになっているという事がわかった。それに加え責任性の偏りを持たず障害を指摘することもアサーティブネスとの関わりが見出された。ここから AT で問題とされる他者に向ける攻撃性に関しては、障害の指摘はアサーティブネスに直接関わりはなく、他者への問題解決を委ねる反応はアサーティブネスであり、他者への敵意や咎めや自己責任の否定は平均的であることがアサーティブネスとかわりを持っていた。つまり、他者に向ける攻撃性のうちアサーティブネスの中で許容されるのは他者への問題解決を委ねる反応のみであり、他者への敵意や咎めや自己責任の否定はある程度必要とされるが高すぎるとアサーティブネスではなくなるいわばアサーティブネスとの線引きをされるポイントになるということであろう。同様に他者のみに責任を偏らせる障害指摘もまたアサーティブネスと攻撃性を区分するポイントになると考えられる。一方でこれまでの先行研究で述べ

られていた行動レベルでのアサーティブネスと他者に対する攻撃性の関係においては、PF スタディの他責反応における他責固執とのかかわりはもちろんであるが他罰も偏りの過ぎない他責逡巡も明確に区分されるものではなくアサーティブと関わっているということが今回の研究からは明らかになった。

しかし、本研究では適度な他罰行動とは敵意がなく平均的であるというところまでしか明らかにすることは出来ず、何が平均的な他罰行動になるかは今後の詳細な研究が必要になるかもしれない。更に、障害優位型の低群と高群あるいは中群とのかかわりも今後の研究が求められるであろう。また本研究では質問紙を用いた攻撃的行動とアサーティブネス行動を扱っているため、今後は実際の行動評価を扱う研究や、AT の実践による研究も行っていく必要があるであろう。

引用文献

- 安立奈歩 (2001). 攻撃性の諸相に関する研究 京都大学大学院教育 学研究科紀要 **47**, 475-487.
- Bower, A, S, & Bower, G, H. (1976), *Asserting yourself: A practical guide for positive change*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- DeGiovanni, I. S., & Epstein, N. (1978). *Unbinding assertion and aggression in research and clinical practice*. Behavior Modification, **2**, 173-192.
- 藤森立男・藤森和美 (1995). 青年の PF スタディにおける超自我因子の研究 北海道教育大学紀要. **45**, 47-58.
- Galassi, M, D. & Galassi, J, P. (1978). *Assertion : A critical review*. Psychotherapy : Theory, Research & Practice, **15**, 16-29.
- 秦一士 (著) (2007). PF スタディの理論と実際 北大路書房
- 林勝造 (著) (2007). PF スタディ解説 三京房
- 平木典子 (編) (2008). アサーション・トレーニングー自分も他者も大切にする自己表現ー 至文堂 pp60-89.
- 堀洋道 (監修) (2001) .心理測定尺度集 サイエンス社 pp198-200.
- 堀田美保 (2013). アサーティブネス・トレーニングの効果研究では何が測られているか 近畿大学総合社会学部紀要, **3**, 35-48.
- 伊藤弥生 (1998). アサーティブネス・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**, 212-219.
- 入江詩子・菅原良子・開浩一 他 (2008) . 大学におけるアサーティブネス・トレーニングの教育効果に関する考察ー自己信頼感の獲得を中心にして 長崎ウエスレヤン大学現代社会学部紀要, **6**, 1-11.
- 神村栄一 (2004). 主張訓練法 (As.T) 内山喜久雄・坂野雄二 (編) (2004) .エビデンス・ベースト・カウンセリング (現代のエスプリ別冊) 至文堂 pp133-143
- 三田村仰 (2008). 行動療法におけるアサーション・トレーニング研究の歴史と課題 人文論究 (関西学院大学人文学会), **58**, 95-107.
- 望月由紀子 (2010). アサーティブネス理論における攻撃性の位置づけ 武蔵野大学大学院人間社会・文化研究, **4**, 49-60.
- 望月由紀子 (2009). 日本のアサーティブトレーニングの領域とその効果について 武蔵野大学大学院人間社会・文化研究 第3号, 43-55.
- 用松敏子・坂中正義 (2004). 日本におけるアサーション研究に関する展望 福岡教育大学紀要. 教職科編, **53**, 219-226
- 村上宣寛・福光隆 (2005). 問題攻撃性尺度の基準関連的構成とアサーション・トレーニングによる治療的介入 パーソナリティ研究, **13**, 170-182.
- 小柳しげ子・予語淑子・宮本恵 (著) (2008). アサーティブネストレーニング BOOK I'm OK, You're OK な人間関係のために 新水社 pp9.

- Pachankis, John E. , Hatzenbuehler, Mark L. , Rendina, H. Jonathon. , Safren, Steven Parsons. , Jeffrey T. (2015). *A.LGB-affirmative cognitive-behavioral therapy for young adult gay and bisexual men: A randomized controlled trial of a transdiagnostic minority stress approach*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **83**, 875-889.
- Robert, E, Alberti. & Michael, L, Emmons. (2008). *Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships*. (9th Edition) Impact Pub. (ロバート, E, アルベルティ・マイケル, L, エモンズ 菅沼憲治・ジャネット純子 (訳) (2009) 自己主張トレーニング改訂新版 東京図書)
- 沢崎達夫 (2006) . 青年女子におけるアサーションと攻撃性及び自己受容との関係 目白大学心理学研究 **2**, 1-12.
- 清水隆司・森田汐生・竹沢昌子・赤築綾子・久保田進也・三島徳雄・永田頌史 (2003). 日本語版 Rathus Assertiveness Schedule (RAS) の作成と信頼性・妥当性の検討 産業医科大学雑誌, **25**, 35-42.
- 菅沼憲治 (2002). セルフアサーショントレーニング-疲れない人生を送るために- pp.168-170. 東京図書
- 玉瀬耕治・越智敏洋・才能千景・石川昌代 (2001). 青年用アサーション尺度の作成と信頼性および妥当性の検討 奈良教育大学紀要 人文・社会科学, **50**, 221-232.
- 坪井宏仁・近藤克則・金子宏・山本纈子 (2011). 冠動脈疾患と社会経済的要因-メカニズムと予防の視点から- 行動医学研究 171-7
- Weinhardt, Lance S. , Carey, Michael P. , Carey, Kate B. , Verdecias, R. Nicki. (1998). *Increasing assertiveness skills to reduce HIV risk among women living with a severe and persistent mental illness*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **66**, 680-684.
- Wolpe, J. (1982). *The practice of behavior therapy*. New York Pergamon Press. (ウォルピ J. 内山喜久雄 (監訳) (1987) 精神医学選書 (6) 神経症の行動療法 新版行動療法の実際 pp. 168-170 黎明書房)
- Yvonne M. Vissing. & Murray A. Straus (1991) *Verbal aggression by parents and psychosocial problems of children*. *Child Abuse & Neglect The International Journal* **15**, 223-238

