

非主張性研究の現状と課題

目白大学大学院心理学研究科 高濱 怜美
目白大学人間学部 沢崎 達夫

【要 約】

近年円滑なコミュニケーションをとるために、様々な領域において、自分も相手も大切にしたいコミュニケーションであるアサーションが注目されている。アサーティブではないコミュニケーションは、相手を大切にしない「攻撃的」、または自分を大切にしない「非主張的」と分類される。本研究の目的は、アサーションの概念と歴史を概観した上で、非主張性という概念を整理し、非主張性研究における今後の課題を考察することにある。本研究の結果、①非主張性は既存のアサーション尺度ではアサーションと区別して測定することが困難であること、②非主張性にも見られる特徴と精神的健康度との関連や影響が先行研究から示されており、こうした特徴への対応が求められると考えられ、そのために非主張性と精神的健康度との関連について見識を深めることの必要性があることの2つの課題が示された。これらのことを踏まえて、非主張性研究の今後の課題として、①非主張性という概念を丁寧に整理し、その上で非主張性尺度の開発が求められること、②非主張性尺度を開発した上で、精神的健康との関連を改めて検討する必要があることを示し、アサーション・トレーニング等のより効果的な主張性援助の一助となることが期待される。

キーワード：アサーション、非主張性、非主張性尺度、精神的健康度

1. アサーション (assertion) について

1) アサーション (assertion) という概念

近年、コミュニケーションを円滑に進めるために、アサーションが注目されている。アサーションは従来、「自己主張」や「主張性」という訳語が用いられてきた。しかし、日本語の「主張」という言葉には、「自分勝手」「我が強い」といった否定的な意味が含まれており（柴橋, 1998）、現在では「アサーション」と表現することが多くなってきている。一方で、「主張性」や「自己主張」という言葉も未だ使われているため（江口・濱口, 2009; 渡部, 2006など）、本論文では著者がアサーションと同義または訳語として「主張（性）」という言葉を使っている場合には、そのまま「主張（性）」という言葉を使うこととする。

アサーションという概念は、多くの研究者によって定義されてきた。アサーションの考え方や技法は元々行動療法の中で開発されたという歴史を持つ。そのため、Wolpe (1958; 金久監訳, 1977) によると、アサーションとは、“多かれ少なかれ攻撃的な行動ばかりでなく、友好的な感情や愛情のこもった感情、さらにまた不安を伴わないいろいろな感情の外への表出を意味している”と定義されていた。Wolpe (1958; 金久監訳, 1977) の定義は“不安に拮抗するほとんどすべての行動を主張的な行動と捉える幅広い定義”（濱口, 1994）であるため、またアサーション誕生の歴史的背景を鑑みると、アサーションとは行動を重視した概念であったことがうかがえる。清水・森田・竹沢・赤築・久保田・三島・永田 (2003) は、“自分の権利を守

り他人の権利も尊重しながら自信をもって無理なく自分の思いを率直に表現するスキル”，塩見・伊藤・中田・橋本（2003）は“人間関係をうまく築く方法の1つ”で“社会的に望ましい行動”と述べている。Alberti & Emmons（2008；菅沼・ジャレット訳，2009）は，“過度な不安を感じずに自分を擁護し，他者の権利を否定することなく自己の権利を行使し，さらに自分の感情を正直に気楽に表現できること”と述べており，これらの定義もまた，感情や意見を表現する行動やスキルとしてアサーションを捉えていると言えよう。

一方で，アサーションをスキルや行動に限定しない捉え方をする研究も増えている。平木（2009）の，“自分の気持ち，考え，信念などを正直に，率直に，その場にふさわしい方法で表現し，相手が同じように発言することを奨励する”という定義や，渡部（2006）の，“自らの主体的な判断によって，考えや感情を素直に落ち着いて表現したり，他者や状況を配慮して柔軟に行動を変化させたりする態度”という定義は，アサーションが自らの主張するという行動だけでなく，行動の背景にある認知的な側面も含んでいると同時に，自分だけでなく相手も尊重するコミュニケーションであること示している。以上のように，アサーションとは，自己の感情や意見を率直に表現する行動に加え，その行動に関わる自己内省や状況判断といった認知，会話の相手がそのように振る舞うことも受容するという，包括的な概念であると捉えることもできよう。

アサーションはコミュニケーションを前提とした概念であるため，その相手や場面を考慮した研究や，他者尊重や他者受容という概念を含んだ研究も近年多く見られている（例えば阿部，2007；安藤，2009；柴橋，2001；玉瀬・馬場，2003）。これは，行動を重視してアサーションの概念を捉え検討した研究から，アサーションを認知や権利などを含む包括的な概念として捉え，それに基づいた研究へと変化していると考えられよう。

2) アサーション (assertion) の歴史

先にも述べたが，アサーションの考え方と技

法は1950年代に行動療法の中で開発された。当初は，自己表現が下手で社会的な場面で苦手な人のカウンセリングの方法として実施されていた。アサーションが一般に普及し，人間関係の促進に活用されるようになったのは，1970年にAlberti & Emmonsの著書“Your perfect right”が出版されてからである。彼らの著書である“Your perfect right”は10年以上に渡って改版され，日本をはじめ多くの国で翻訳されている。その背景には，1960年代から70年代にかけてアメリカで起こった公民権運動や女性解放運動がある。こうした運動の中で，被差別者の位置に立たされていた有色人種や女性，少数民族を中心に，攻撃的にならずに，しかし強力に自己主張する方法と自己主張するという権利の存在に対する認識が広まっていった。それと同時に，そうした人々が人権という観点から自らの言動を見直す必要に迫られ，それに応えたのがAlberti & Emmonsの著書“Your perfect right”であった（平木，2009）。

行動療法の一部であったアサーションという概念は，相互尊重の精神を持つコミュニケーションの方法として広く認識され，1970年代以降，社会的失敗を予防するため，行き詰まる人間関係改善のためのスキル・トレーニングとして，アサーション・トレーニングが誕生した。園田（2002）は，アサーション・トレーニングには特定の創始者や流派は無いが，行動療法，認知行動療法，論理情動行動療法，人間性心理学などの影響を強く受けていると整理している。日本では，平木によって日本人に合うようにトレーニング様式を修正したアサーション・トレーニングが1982年から実施され，現在では学校や企業，女性センター，看護分野，対人援助職などへのアサーション・トレーニングのニーズが高まっている。

3) 青年期の問題とアサーション

岡田（2003）は，“青年期は激しい情緒的体験と不安や葛藤の中で親密で内面を開示するような友人関係を持つとすることが特徴である”と述べ，さらに従来に多く見られる対人恐怖の傾向を持つ青年は，対人関係の維持に気を使いながら，その関係に困難を感じてい

ることを示した。橋本（1997）は、現代青年の理想的な対人関係のスタイルを“集団内でスムーズに関係を形成し、関係に積極的に関与しつつも、個人の価値観やプライバシーを侵害せず、葛藤は極力回避する”と述べている。しかし、この理想の全ての条件を満たすことは現実には非常に困難であると橋本（1997）も述べている。一方でこの理想を受容しないことは所属集団からの疎外を引き起こす可能性を含んでおり、さらにはこうしたジレンマを抱えている者は対人関係の維持にストレスを感じる事が示唆されている。柴橋（1998）は友人と自らの考えや感情を率直に表現し合えるかどうかは、青年のパーソナリティの成熟にとって重要な意味を持つと考え、1) お互いの権利を守り、よりよい解決を求めるための方法としてのアサーション、2) 友人関係における基本的欲求としてのアサーション、3) スキルとしてのアサーションと3つの観点から考察し、アサーションの重要性を示している。

2. 非主張性 (non-assertiveness) について

1) 非主張性 (non-assertiveness) とは

アサーティブではないコミュニケーションは、「攻撃的」または「非主張的」と分類される。攻撃的は“自分は大切にすが、相手を大切にしない自己表現”，非主張的は“自分は大切にしないが、相手を大切にす自己表現”（沢崎，2006）である。非主張的なタイプの特徴として、自分の感情を表現できない、自分の感じた感情を押し殺す、自分の時間的・労働的コストを考慮しない、まわりくどい言い方をするなどが挙げられており（安藤，2009；平木，2009）、「言えない」という行動だけでなく、あいまいに自己表現することによって、言葉にすることはできても相手にきちんと伝えることができないことも含まれることが示されている。

2) 日本文化と非主張性

アサーション・トレーニング及びアサーションという概念は、元々アメリカで発展した。伊藤（2001）は、“日本におけるアサーション像は、基本的に米英の最新のアサーション像と変わらず、自己表現やコミュニケーションにとど

まらず、人としてのあり方や生き方をも含み、ありのままの自分を生きるためのものであるが、個よりも場が優位な日本では、場による縛りからの解放と共に場への熟慮が不可欠である”という仮説を示している。用松・坂中（2004）はこうした指摘を受け、アサーションは文化の影響を少なからず受けることを考慮し、アサーションの定義や意義も日本独自のものを構築することの必要性を示している。

斎藤（1993）は、日本人は自己表現をする機会が少なく、その方法も知らぬままに、ただ「下手だ」という強い先入観のもとに引っ込み思案になっていると指摘し、自己表現する機会を妨げる要因として、主体性の無さと自意識過剰をあげている。また斎藤（1993）は、“自己表現をしないことが美德であるといった因習や、話さなくても分かる、話さなくてはならないようでは駄目だといった概念”が日本にあったことを指摘し、そのために自分自身で考えない習慣や人前で恥をかきたくないという態度へと繋がっていくことを示唆している。

中山（1989）は、日本人のイエス・ノーをはっきり言わない、断定した表現を避ける、表現を両義的・多義的なものにするといった特徴を持つ曖昧でぼかしたコミュニケーションを「ぼかし」コミュニケーションとし、“日本人のコミュニケーションの基本は、相互の一体感を得るために自他の感情の動きに最大限の配慮を払”っていると指摘している。また、中山（1989）の指摘する「ぼかし」コミュニケーションは、相互協調的自己観とも関連しているとの指摘がなされている（玉瀬・馬場，2003）。高田・大木・清家（1996）は、相互協調性とは、個人は互いに結びついていて個別的ではなく、様々な人間関係の一部になりきることが大切だとする考え方で、他者への配慮や意識は日本文化では常に“評価懸念”として認識されるほど特別なものであると指摘している。

以上のことから、“不一致をぼかして一致を仮構して後は以心伝心で調和を保っていこうとするストラテジー”（中山，1989）である日本の文化は、調和を重んじ、互いに理解しあいながら、明確な言及を避けることで葛藤を回避し、他者との関係を維持する文化であることが

理解される。すなわち、日本語の主張には否定的な意味が含まれている(柴橋, 1998)ということ、日本では個として主張をしないことが良しとされ、集団に適応的であると考えられている。現在日本でもアサーションに関しては様々な研究が成されているが(例えば安藤, 2009; 江口・濱口, 2009; 古屋・荻田, 2008; 濱口, 1994; 三田村・松見, 2010; 森泉・高井, 2006など)、主張しないことが集団に適応的であるとする日本の文化がコミュニケーションの背景にあるため、そのような文化の中でどのように表現していくかということや、アサーティブな表現を阻害する要因に関心が集まっていると言えよう。その結果、非主張性についての検討が未だ十分になされていないと考えられる。

3) 類似概念の整理

「自分の感情や意見を表現できない」「感情を押し殺す」といった非主張性でみられる行動傾向や心理的傾向は、様々な概念で定義され、説明されている。本節では、非主張性に見られる行動傾向や心理的傾向を説明する他の概念を類似概念として整理し、非主張性との相違について考察していく。

過剰適応(over adaptation)は、外的適応が過剰なために内的適応が困難に陥っている状態(桑山, 2003)と言われ、益子(2008)は“他者の人々の要求や期待に完全に近い状態で従おうとした結果、対人関係上の適応は良好となりながらも、内的適応が損なわれてしまった状態”と定義している。その傾向は“自己を主張しないで周囲に順応する態度は、対社会的には一見適応的であるが、対外的な指向性が強いために自分らしさは失われ、表層的で偽りと感じられる自己になることもありうる(桑山, 2003)”という指摘がなされている。

過剰適応は外的な適応は保たれている、又は過剰に適応していることが前提となるが、非主張性は必ずしも外的適応が保たれているとは限らない。「感情や意見を表現できない」「感情を押し殺す」といった行動傾向や内的適応状態について、過剰適応は適応のあり方として、非主張性は個人のコミュニケーションの取り方として捉え、解釈していると考えられる。すなわち、

過剰適応と非主張性の相違は、現象それ自体ではなく、現象を捉える視点や理解の方法にあると言えよう。

アメリカの精神医学会が作成した「精神疾患の分類と診断の手引き」(第4版新訂版)(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-IV-TR, American Psychiatric Association, 2000 高橋・大野・染矢訳 2003)において、全般性不安障害(Generalized Anxiety Disorder)は“(仕事や学業などの)多数の出来事または活動についての過剰な不安と心配(予期憂慮)が、少なくとも6か月間、起こる日のほうが起こらない日より多い”と示されており、その恐怖がほとんどの社会的状況に関連していることが特徴である。また、“全般性不安障害の子どもおよび青年の場合、その不安と心配は、学校や運動会などでの行為の質または能力に関するものであることが多く、その行為が他の人によって評価されていない場合でも不安を感じる”と記されている。同様に、社会恐怖(Social Phobia)は“恥ずかしい思いをするかもしれない社会的状況または行為状況に対する顕著で持続的な恐怖”で、“自分がはっきりとした話し方ができないように見えるという恐怖のために、他人と会話を交わすときに非常に強い不安を感じることもある”(American Psychiatric Association, 2000 高橋他訳 2003)。全般性不安障害や社会恐怖の特徴は、多くの不安障害の中でも特に他者とのコミュニケーションの障害が中核となっており、この点において非主張性にも共通したものである。すなわち、非主張性の特徴がより病的な水準で、かつ心身への影響が顕著に現れた状態が、全般性不安障害や社会恐怖と捉えることもできよう。非主張性は健常者の中にも見られるコミュニケーションの傾向であり、これらの不安障害は症状の一つとして現れていることから、行動傾向や心理的傾向の程度や日常生活での支障の程度が大きく異なっていると考えられ、この点为非主張性とこれらの不安障害との違いを示す基準となるであろう。

シャイネス(shyness)は、対人不安(social anxiety)の1つと言われている。桜井・桜井(1991)は、シャイネスの捉え方について、日

本においては「対人恐怖」として長年研究されてきたものに対応すると考えられるが、「内気」「引っ込み思案」「恥ずかしがり」といった方が適切であろうとしている。玉瀬・越智・才能・石川（2001）は、アサーションとシャイネスの相関関係を調べ、弱から中程度の負の相関があることを示している。杉山（2004）は、シャイネス傾向が対人間関係の抑制という行動を招きやすいことを指摘し、孤独感との関連を見出している。非主張的なタイプの特徴として捉えられるものについて「内気」「引っ込み思案」といったものもあげられており、シャイネス傾向の特徴と一致している。非主張性とシャイネスは同様の行動傾向を示しているが、非主張性は個人のコミュニケーションの取り方としてその行動を捉え、シャイネスはパーソナリティ特性として捉えていると考えられ、現象を捉える視点の相違により非主張性とシャイネスの違いが示されていると言えよう。

その他、“自発的か他律的にかかわらず、会話中に自分の意見や気持ちなどについて表出しない行動”を指す会話抑制（畑中，2003）といった概念によって、非主張性に見られる行動傾向や心理的傾向は説明されている。

4) アサーション尺度における非主張性

アサーション測定検査には、日本内外において様々なものが開発されている。用松・坂中（2004）は、村山・山田・蜂松・冷川・田中・田村（1989）のアサーション尺度やRathus（1973）のRathus Assertiveness Schedule (RAS) の尺度を個人の全般的な自己表現行動のあり方を把握することが出来るという特徴を持った一次元尺度、濱口（1994）の児童用主張性尺度、Lorr & More（1980）のPersonal Relations Inventory (PRI)、玉瀬他（2001）の青年用アサーション尺度を、個人の自己表現行動のうち、得意な部分や不得意な部分をより細かく複雑に捉えることのできる特徴を持つ多次元尺度と整理した。その中で、“今後一次元か多次元かということを含めたアサーションの構成概念の検討と同時に、信頼性・妥当性の高い評定法の検討をさらにすすめてゆくことが必要であろう”と述べ、概念をどの様に捉えるかとい

う点がアサーション研究の発展に必要であることを示唆している。

柴橋（1998）は、主張性尺度の課題の1つとして、“主張性得点の低い者の中に、必ずしも即座に応答するのではなく、引くべき時には引き、出るべき時には出るといった熟考的な主張性や、受動的な攻撃性、引っ込み思案などが含まれている可能性がある”ことを指摘している。同様に渡部・松井（2006）は、“従来の主張性研究では、自分の考えや感情を実際に表明しているかどうかという側面に焦点をあてていたため、相手の都合や状況を考えて自ら引くといった複雑な行動は、非主張的で適応的でないと評価されている”と指摘している。柴橋（1998）や渡部・松井（2006）の指摘は、主張性得点の低い者が非主張的であるとは限らないことを示唆しているものと考えられる。しかし、金子・中田（2003）は、“自分が主張しないと決めたらそれも1つの主張である”と述べ、平木（2009）は基本的なアサーション権の1つとして「自己主張しない権利」をあげていることから、「主張しない」と「主張できない」ことは明確に区別する必要がある。

渡部（2006）は、日本内外の主張性尺度を概観し、Galassi, Delo, Galassi, & Bastein（1974）や濱口（1994）に代表される主張的な行動の頻度や行動傾向を尋ねる尺度、村山他（1989）や矢嶋・土肥・坂野（1994）に代表される行動の頻度や行動傾向とそれに伴う感情・情動を尋ねる尺度、Rathus（1973）やLorr & More（1980）に代表される少数の感情・情動に関する項目を含む尺度、塩見他（2003）や柴橋（2001）に代表される他者への配慮に関する項目を含む尺度の4つに概ね分類されると整理している。先にも述べたが、渡部（2006）の分類からもアサーションは自身の主張行動や主張場面で生起する感情、および相手への配慮といった包括的な概念であることが理解できる。金子・中田（2003）や平木（2009）の指摘する「主張しない」アサーションは、主張行動は少ないが生起する感情は自身で納得できるものであり、相手への配慮も妥当なものであると考えられよう。一方で非主張性は、主張行動が少なく、主張できないが故に生起する感情はネガティブ

であり、他者への配慮は過度なものであると考えられる。こうした点で、「主張しない」と「主張できない」ことが区別することができよう。しかし現在開発されている尺度では、これらを区別することが難しいのが現状である。

こうした現状を受けて、高濱（2011、未公刊）は非主張性尺度を作成した。高濱（2011、未公刊）の作成した非主張性尺度は、「主張に対する不安・後悔」と「率直な意見表明の回避・困難」という2つの下位尺度から構成され、非主張性の感情面・行動面の両側面から非主張性を捉えることが出来る尺度である。しかし高濱（2011、未公刊）の研究では、アサーションの行動面に焦点を当てた尺度との関連を検討して基準関連妥当性を確認したに留まっており、感情面の妥当性の確認については確認が不十分である。

アサーションと非主張性は概念上区別されているが、現在開発されている尺度を用いてアサーションと非主張性を区別して測定することは難しい。しかしDeluty（1981）は、アサーション・トレーニングを進めていくためには、“アサーティブではないもの”のもとにある不足しているスキルや、抑圧されている部分、信念体系など認知的、感情的、行動的査定尺度をまず構築することが必要であると指摘している。このことから、非主張性に対応していくためには、まず非主張性を独立して測定することのできる尺度を作成し、非主張性の高さをアセスメントする必要があると考える。

5) 非主張性に関わる要因

非主張的なコミュニケーションと成り得る要因として、三田村・横田（2006）は、対人恐怖心性と拒否回避欲求を取り上げ、それによってアサーティブ行動が阻害されることで非主張的なコミュニケーションになることを示唆した。高橋（2006）は先行研究から、スキル不足・不合理な信念（Irrational Beliefs）・自尊心・自己信頼・自己理解・アサーション権の認知・アサーションへの評価などの認知的側面と、対人不安・シャイネスなどのパーソナリティの側面を含む個人要因、さらにソーシャルサポート・グループサイズ・学級風土等の環境要因がアサ

ションの規定因であると整理した。益子（2008）は、過剰適応傾向の特徴として自己主張の抑制を挙げ、見捨てられ不安が他者に従順に従う傾向を高める要因であることを明らかにした。Halford（1982）は不安の高さがアサーション行動を阻害させる可能性を示した。古市・乗金・原田（1991）は、自信あるいは自己信頼感の欠如や自己評価の低さは、主張性全般の低さにつながるとし、対人的主張性に関わる行動を規定する性格的要因としては、社会的向性が非常に重要だと述べている。

この様に、非主張性は様々な要因が複雑に関係していることがうかがえる。この背景を受けて高濱（2011、未公刊）は、社会的スキル不足、認知的要因として不合理な信念（Irrational Beliefs）、アサーション権の認識不足、自己肯定感の低さ、パーソナリティ要因として対人不安、拒否回避欲求をとりあげ、非主張性との関連を調べた。その結果、主張に対する不安や後悔といった感情面には対人不安が、主張することを回避したり、主張することが困難であるといった行動面に対しては社会的スキル不足がそれぞれ最も影響を与える要因であることが明らかになった。

6) 非主張的な傾向と精神健康の関連

コミュニケーションをとる相手によって、非主張的または攻撃的であったり、アサーティブになることが出来たりと、一貫したコミュニケーションパターンを示すだけでなく、場面や相手によってコミュニケーションパターンが変容することも考えられ得ることがある。また、この様な変容は特別なことではなく、誰にでも起こり得る自然なことであると考えられる。しかし平木（2009）は、会社では全般的に非主張的な行動を示すが、家庭では全般的に攻撃的な行動を示すという行動パターンを示す者がいることを指摘している。多くの人が場面や相手によって自身のコミュニケーションパターンを変容することによって社会に適応している中で、一貫して非主張的または攻撃的であったり、場面や相手によって変容させるがその程度が過剰であったりすることによって、社会への不適応や内的葛藤によるストレスを抱えることが、今日

の課題となっている。

非主張的な傾向が強いことの影響として、平木（2009）は、引っ込み思案、依存的、自己否定的で自尊心が低く、いつも不安で緊張に満ちた生活を送っていると述べている。このように、非主張的な傾向が強いことによって、身体的・精神的健康に影響を及ぼすことが示されており、そのため非主張的な傾向が強いことに対し、対応の必要性が求められている。

土田（2007）は、感情抑制に伴う認知の抑制と健康行動エフィカシーとの関連について検討している。その結果、自分の感情を表出せず、その場に過剰に適応しようとする緊張の高さが健康の統制感に影響を与えることを示し、周囲に過剰に適応し自分の内的状態を認知しにくい傾向が、セルフケアを抑制する効果を持つことを示唆している。

松井（2006）は、非主張的な人は自己の視点を抑えた上での他者への同調となり、そのことで卑屈になったりストレスを感じたりと、他者との関係を持つことがしんどく感じられることが懸念されるため、非主張的なタイプの人の特徴を、怒りの表出や受け取り方の観点から捉えることを試みた。その中で、自分の怒りをうまく処理できないという特徴が、非主張的なタイプの特性を捉える上で重要な視点であることを指摘している。

畑中（2003）は、会話場面における発言の抑制が精神健康度に及ぼす影響について検討している。その結果、スキル不足や自分志向などによって抑制頻度が高くなることによって精神的健康度が下がる関係だけでなく、規範や状況側面のように、抑制頻度が高いことによって精神的健康が促進される関係もあることが示された。加えて、男女間で精神的健康に対する発言抑制の影響が異なり、女性の方がその影響を強く受けることも示している。また、畑中（2006）が示したモデルでは、会話抑制の特性から精神的健康度への媒介として会話不満感があげられている。会話抑制が直接精神的不健康へ影響するだけでなく、媒介する要因の存在によって、精神的不健康へと繋がる可能性を示唆している。

非主張性の特性の1つと精神健康度との関連

については、先にあげたような先行研究から知見が得られており、対応の必要性が求められていると考えられる。しかしアサーション研究において、非主張性に焦点を当てて検討がなされた研究があまり多く見られないことは先に述べた通りであり、非主張性という概念を十分に検討した上で精神健康度との関連を調査した研究は見られない。円滑なコミュニケーションをとるためにアサーションが目ざされ、「他者へ配慮しながら自分の意見や感情を率直に伝える」ことが重要視される中で、「自分の感情や意見を表現できない」「感情を押し殺す」といった傾向の強さは、他者との円滑なコミュニケーションを阻害し、非主張性という内的な要因と他者とのコミュニケーションの上手いかなさという外的な要因が絡み合い深刻化すると、心身へ影響を及ぼすことが予想される。また、非主張性でも見られる行動傾向や心理的傾向のいくつかと精神的健康度との関連は先行研究から知見が得られているが、予防・介入という観点から考えると、多角的に現象を捉えていく必要があり、そのためにはより広い視野でコミュニケーションの在り方について考えていくことが求められよう。

よって、これらの先行研究を基に、非主張性という包括的なコミュニケーションの在り方と精神健康度との関連を検討し、精神的不健康に至るプロセスや予防できる要因を探ることに、より多角的な援助方略の一助が得られると期待されると共に、非主張性研究に新たな知見を得られるものと考えられる。

3. 今後の課題

非主張性については、対応の必要性が求められながらも、概念としての複雑さや日本の文化の背景などが複雑に絡み合い、十分に検討が成されているとは言い難い。よって、非主張性研究における今後の課題は、まず第1の課題として、非主張性を測定する尺度を開発することがあげられる。現在開発されているアサーション尺度では、「主張しない」と「主張できない」ことを区別し、測定することが難しいのが現状である。また高濱（2011、未公刊）の開発した非主張性尺度では、妥当性の検討が不十分

である。さらに非主張性は、様々な観点から説明され、定義されてきたことは先に述べた通りである。そのため、まずは非主張性という概念について丁寧に検討し、その上で非主張性を測定する尺度の開発が求められよう。

第2の課題として、非主張性を測定できる尺度を開発した上で、非主張性と対人関係における不適応や精神健康度との関連を改めて検討する必要があると考えられる。また、畑中(2003)の研究では、会話不満感を媒介して会話抑制から精神的な不健康に達している。こうした媒介して様々な不適応状態へ達する要因や、反対に予防する要因についても検討していく必要があるだろう。

高橋(2006)は、アサーションの規定因解明の研究はさらなる進展が求められ、それによってアサーション促進へ向けた環境づくりや支援方法の進展につながると述べている。非主張性という概念を明確に捉え、また精神的な不健康へと繋がる過程を明らかにしていくことは、アサーション促進やアサーション・トレーニング等の主張性援助を行う際の一助となり、より効果的な支援へと繋がるであろう。

【引用文献】

- 阿部真由美(2007). 大学生の友人関係におけるアサーション—「自己受容」と「他者受容」のバランス 聖心女子大学大学院論集, **29**, 177-196.
- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (2008). *Your Perfect Right: Assertiveness and Equality In Your Life and Relationships*. (菅沼憲治・ジャレット純子(訳)(2009). 自己主張トレーニング 改訂新版 東京図書)
- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th ed., Text Revision*. American Psychiatric Press, Washington D. C., (高橋三郎・大野裕・染矢俊幸 訳 (2003). DSM-IV-TR 精神疾患の診断・統計マニュアル新訂版 医学書院)
- 安藤有美(2009). 大学生における自己表現スタイルと場面特性との関連 カウンセリング研究, **42**, 50-59.
- Deluty, Robert. H (1981). Assertiveness in children: Some research considerations. *Journal of Clinical Child Psychology*, **10**, 149-155.
- 江口めぐみ・濱口佳和(2009). 児童の主張性と具体的主張行動との関連 筑波大学心理学研究, **37**, 69-75.
- 古市裕一・乗金恵子・原田雅寿(1991). 主張性検査の開発(I) 岡山大学教育学部研究集録, 33-43.
- 古屋佳子・荻田美穂子(2008). アサーション・トレーニングでの学びを学生はどのように経験したのか—第二報 京都市立看護短期大学紀要, **33**, 39-48.
- Galassi, J. P., Dole, J. S., Galassi, M. D. & Breit, S. (1974). The measurement of assertiveness and aggressiveness. *Journal of Personality Assessment*, **42**, 277-284. (古市(1991)邦訳による)
- Halford, K., & Foddy, M.(1982). Cognitive and social skills correlates of social anxiety. *British Journal of Clinical Psychology*, **21**, 17-28.
- 濱口佳和(1994). 児童用主張尺度の構成 教育心理学研究, **42**, 463-470.
- 橋本剛(1997). 現代青年の対人関係についての探索的研究—女子学生の面接データから— 名古屋大学教育学部紀要, 心理学, **44**, 207-219.
- 畑中美穂(2003). 会話場面における発言の抑制が精神的健康に及ぼす影響 心理学研究, **74**, 95-103.
- 平木典子(2009). 改訂版 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— 日本・精神技術研究所.
- 伊藤弥生(2001). 日本におけるアサーション像の探索的研究—アサーション・トレーニング参加者の個別面接を土台に— 心理臨床学研究, **19**, 401-420.
- 金子幾之輔・中田久美子(2003). アサーションに関する研究 桜花学園大学人文学部研究紀要, **5**, 49-54.
- 桑山久仁子(2003). 外界への過剰適応に関する一考察—欲求不満場面における感情表現の仕方を手がかりにして— 京都大学大学院教育学研究科紀要, **49**, 481-493.
- Lorr, M. & Morr, W. W. (1980). Four dimensions of assertiveness. *Multivariate Behavioral Research*, **2**, 127-138. (古市他(1991)邦訳による)
- 益子洋人(2008). 青年期の対人関係における過剰適応傾向と、性格特性、見捨てられ不安、承認欲求との関連 カウンセリング研究, **41**, 151-160.
- 松井単衣(2006). 青年期における非主張的タイプ

- の特徴について;怒りの捉え方の観点から 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要, **53**, 234-235.
- 三村村仰・横田正夫 (2006). アサーティブ行動阻害の要因について—対人恐怖心性からの検討—パーソナリティ研究, **15**, 55-57.
- 三村村仰・松見淳子 (2010). 相互作用としての機能的アサーション パーソナリティ研究, **18**, 220-232.
- 森泉哲・高井次郎 (2006). 対人コミュニケーション場面における自己主張性方略の規定因—対人関係と自我意識の観点から— ヒューマンコミュニケーション研究, **34**, 95-117.
- 用松敏子・坂中正義 (2004). 日本におけるアサーション研究における展望 福岡教育大学紀要第4分冊教職科編, No.53, 219-226.
- 村山正治・山田裕章・峰松 修・冷川昭子・田中克江・田村隆一 (1989). 精神的健康に関する研究—アサーション尺度作成を中心として— 健康科学, **11**, 121-128.
- 中山治 (1989). 「ほかし」の心理—人見知り親和型文化と日本人 創元社.
- 岡田努 (2003). 現代青年の対人関係 思春期学, **21**, 16-20.
- Rathus, S. A. (1973). A 30-item schedule for assessing assertive behavior. *Behavior Therapy*, **4**, 398-406. (清水他 (2003) 邦訳による)
- 斎藤美津子 (1993). なぜ日本人は自己表現が下手なのか 児童心理, **47**, 金子書房.
- 桜井茂男・桜井登世子 (1991). 大学生用シャイネス (shyness) 尺度の日本語版の作成と妥当性の検討 奈良教育大学紀要, **40**, 235-243.
- 沢崎達夫 (2006). 青年期女子におけるアサーションと攻撃性および自己受容との関係 目白大学心理学研究, **2**, 1-12.
- 柴橋祐子 (1998). 思春期の友人関係におけるアサーション能力育成の意義と主張性尺度研究の課題について カウンセリング研究, **31**, 19-26.
- 柴橋祐子 (2001). 青年期の友人関係における自己表明と他者の表明を望む気持ち 発達心理学研究, **12**, 123-134.
- 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.
- 杉山成 (2004). 孤独感の類型とシャイネス 小樽商科大学人文研究, **108**, 37-47.
- 塩見邦雄・伊達美和・中田栄・橋本秀美 (2003). 中学生のアサーションについての研究:自尊感情との関連を中心にして 兵庫教育大学研究紀要, 第1分冊, 学校教育・幼年教育・教育臨床・障害児教育, **23**, 69-80.
- 園田雅代 (2002). 概説:アサーション・トレーニング 創価大学教育学部論集, **52**, 79-90.
- 高田利武・大本美千恵・清家美紀 (1996). 相互独立的—相互強調的自己観尺度 (改訂版) の作成 奈良大学紀要, **24**, 157-173.
- 高濱怜美 (2011). 大学生の非主張性の規定因に関する研究—スキル, 認知, パーソナリティとの関連— 目白大学大学院心理学研究科修士論文 (未公刊).
- 高橋均 (2006). アサーションの規定因に関する研究の動向と問題 広島大学大学院教育学研究科紀要, **1**, 35-43.
- 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.
- 玉瀬耕治・馬場弘美 (2003). アサーションに及ぼす場の認知の影響に関する研究 教育実践総合センター紀要, **12**, 43-50.
- 土田恭史 (2007). 感情表現と健康行動との関連—感情抑制が健康行動エフィカシーに及ぼす影響の検討 カウンセリング研究, **40**, 51-58.
- 渡部麻美 (2006). 主張性尺度研究における測定概念の問題—4要件の視点から— 教育心理学研究, **54**, 420-433.
- 渡部麻美・松井豊 (2006). 主張性の4要件理論に基づく尺度の作成 筑波大学心理学研究, **32**, 39-47.
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford, California: Stanford University Press. (金久卓也 監訳 (1977). 逆制止による心理療法 誠信書房)
- 矢嶋亜暁子・土肥夕美子・坂野雄二 (1994). 大学生用主張性尺度の作成の試み ヒューマンサイエンスリサーチVOL.3, 91-106.

Review of studies on the non-assertiveness

Satomi Takahama Mejiro University, Graduate School of Psychology
Tatsuo Sawazaki Mejiro University, Faculty of Human Sciences

Mejiro Journal of Psychology, 2012 vol.8

[Abstract]

Recently, the assertion, the way of communication respecting both oneself and others, is drawn attention among various fields. The communication which is not assertive is classified either the aggressiveness, which does not respect others, or the non-assertiveness, which does not respect oneself. The purpose of this study was to review the studies on the assertion and to discuss the future subjects on the researches of the non-assertiveness. Consequently, there were two features: (1) the non-assertiveness is difficult to measure by using the existing assertion scales, and (2) the need of clarifying the relationship between the non-assertiveness and mental health. In order to make further progress on the study of the non-assertiveness, it is needed (1) to clarify the concept of the non-assertiveness and construct a non-assertiveness scale, and (2) to examine the relationship between the non-assertiveness and mental health.

keywords : assertion, non-assertiveness, non-assertiveness scale, mental health