

## アサーティブトレーニングとジェンダー

### — その可能性と課題 —

入江 詩子

アサーティブは、直訳すると「断言的な」「断定的な」という意味で、「自己の意見をはっきり主張する」状態を指す。アサーティブトレーニングは、1960年代の後半からアメリカの心理行動療法家である、ウォルピとラザルスによってアメリカで実施されてきた。彼らは、非主張的な人がアサーティブになることを援助していくプロセスで、それまで非主張的であった人が自分の意見をはっきり言おうとすると、いきなり攻撃的になる事に気づき、非主張的な自己表現でも、攻撃的な自己表現でもなく、自分の意見をはっきりと示すような自己表現に変えることの必要性を説いた際に、このことばを用いた。そして、アルベルティとエモンズによって1970年に出版された *Your Perfect Right* には、アサーティブが自己表現の技法としてだけでなく、人の尊厳を大切にしたい人間関係のあり方や対人関係の心構えに関わる基本的な考え方を含んでいることが強調され、これをベースに、公民権運動やウーマンリブ運動に取り入れられてきたという背景がある。

日本では1975年の国際婦人年をきっかけに、フェミニスト・カウンセリングに役立つものとしてアサーティブが紹介された。1977年に斎藤千代氏と河野貴代美氏によって、BOC 出版から『自分を変える本—さわやかな女へ』や、1978年に深沢凱子氏によって実日新書から『あなたも「ノー」をいいなさい—女性に必要な爽やかな自己主張』、1981年に近藤千恵監訳により『すてきな女性になるための14章』がPHP 研究所から、それぞれ出版されている。1981年には平木典子氏が、心理療法のひとつとしてアサーションを日本に紹介した。平木氏は、1982年からは日本・精神技術研究所で日本人向けのアサーション・トレーニングを開始している。

入江がアサーティブトレーニングを学んだ団体「特定非営利活動法人 アサーティブジャパン」(以下AJ)は、現在の代表理事である森田汐生氏が1986年に当事滞在していたイギリスで、アメリカでアサーティブを学んだ心理学者アン・ディクソン氏著のベストセラー、*Woman in Your Own Right*に出会ったことから始まった。この本を読み、自分に自信が持てずに自己主張出来なかった理由を理解できた森田氏は、1991年に仕事で再び渡英し、その年に著者であるアン・ディクソン氏がアサーティブトレーニングを行う協会で資格を得て、帰国後の1994年から東京都内でアサーティブトレーニングを始めた。1998年には国分寺の共同事務所の一角に事務所を設立し、2000年4月に国立市に独立した事務所を構え、2004年にはNPOとして認証を受け再出発した。

アサーティブトレーニングでは、自分も相手も大切にしたい自己表現スキルについて、「コミュニケーション・パターン」「4つの柱」「12の権利」「伝え方」「ロールプレイ」という手順で学ぶ。受講者は各自の課題を持ち寄り、安心安全な場で一定の手順に基づき小グループでロールプレイを行い、グループメンバーからの前向きなフィードバックを得て、小さな成功体験を積みかさねる。この体験をもとに、実生活において徐々にアサーティブなコミュニケーションを取り入れるという構造になっている。

AJのミッションは、「市民がより良い人間関係を持ち、社会参画していくことに不可欠なコミュニケーション能力の向上を目的として活動する」ことであり、相手を尊重しながら自分の意見や気持ちを伝え、対等に交渉出来る能力(アサーティブネス)を身につけることによって、一人ひとりの市民が、地域や家庭、職場で円滑な人間関係を持ち、同時に責任を持った主体的な個人として、地域・社会に参画できるようになるために、① Self-Esteem 一人ひとりが自分を大切に思えること、② Human Rights 自分の権利も相手の権利も尊重できること、③ Diversity and Equality 多様な価値観の人と対等な関係を築けること、を重視して、個人レベルでのコミュニケーションスキルの向上を中心とした事業を実施している。

これまで、市民対象の講座では、伝え方がわからない女性の参加が多かった。また、医療福祉関係者向けの講座でも受講者の多くは女性であった。しかし近年、ハラスメントやメンタルヘルス対策を目的に、一般企業研修とし

での導入も増えつつあり、組織の人材育成担当者を対象とする講座や、ビジネス場面で求められるアサーティブのスキルを学ぶ講座も増加傾向にある。男女共同参画、女性活躍推進が強く求められる社会において、アサーティブなコミュニケーションは、今後ますます重要となる。

### 【参考文献】

アルベルティ, ロバート・E, マイケル・L・コモンズ (1994) 菅沼憲治・ミラー・ハーション訳『自己主張トレーニング 人に絡られず人を絡らず』, 東京図書.  
ディクソン, アン (1998) 竹沢昌子, 小野あかね監訳『第四の生き方 「自分」を生きるアサーティブネス』, 柘植書房新社.

(いりえ ともこ・長崎ウェスレヤン大学非常勤講師)