

【原著論文】日本人のアサーションにおける熟慮的自己表現

李 盛 熟

金城学院大学大学院人間生活学研究科博士課程後期課程

Discreet self-expression in Japanese assertiveness

Sungsuk Lee

Graduate School of Human Ecology, Kinjo Gakuin University

Currently, the number of young people who have difficulty communicating with others is increasing. Specialists point out that such difficulties in communication occur not only among Japanese people but also among people from other countries. This study aims to examine the similarities and differences between assertiveness and verbal aggression, and consider a different type of assertiveness that is suitable for Japanese culture. Further, it describes the Japanese way of assertiveness and analyzes the tendency of non-assertiveness in Japanese culture. In summary, the concept of the need for careful consideration of self-expression is scrutinized to understand the unique Japanese way of communication. Moreover, it emphasizes the need for empirical research to better understand different cultures. Further, it focuses on the view that harmony within a group is more effective than as an individual, which is why consideration for others is one of the component parts in Japanese assertiveness training.

Keywords : assertiveness (アサーション), discreet self-expression (熟慮的自己表現),
non-assertive (非主張性)

要 約

近年対人コミュニケーションに困難を感じる若者が増え、日本国内のみならず、異文化間コミュニケーションにおいても多く指摘されている。そこで本研究では、日本文化に適したアサーションの在り方を見出すために、まずアサーションと攻撃性との同異を概観する。そして、日本における非主張性の傾向を理解し、日本人らしいアサーションの在り方を考察することを目的とする。

最終的に本稿では、日本人特有のコミュニケーションの在り方を理解する上で、熟慮的自己表現の概念を整理していく必要性に加え、異文化間の相互理解を促すために、それらの特徴を測定できる尺度研究の必要性が示唆された。さらに、日本におけるアサーション・トレーニングの構成において場を重んじる、個より集団との協調を重要視するような方略が有効であることが示唆された。

問題と目的

情報社会の急速な蔓延により、人々のコミュニケーションや対人関係をめぐって、さまざまな課題に直面している。インターネットやSNSによる非対面的なコミュニケーションが増え、対人関係の希薄化を促しており（白井, 2006）、ライフイベントの体験を通して獲得されるはずである社会的スキルが不十分であるため、適切に自分自身の感情や考えを表現できない傾向にあることが指摘されている（廣岡・廣岡, 2002）。このような問題を青年期から捉えた研究では、対人恐怖の傾向を持つ青年は、対人関係の維持に気を遣うあまり、その関係に困難を感じているとされている。

また、青年期は新たな自己像を形成する重要な時期であり、自己開示によって親密で有意義な関係性を維持することから、良好な友人関係が展開されるものと考えられている（Atwater, 1992; 岡田, 2003）。このように、自己開示を含む他者との親密なコミュニケーションの交流は社会的スキルの向上や自我の発達に少なからず影響を及ぼすことは安易に考えられよう。平木（2009）は、自分の気持ちや考えを表現しなかったり、しそこなったりすると、「欲求不満や怒りがたまり、人と付き合うのがおっくうになる」と指摘している。一方で、自分の思いを攻撃的に表現してしまうことによって、本人が不快感をもつとともに、相手との関係が悪化する現象が問題視されているとも述べている（平木, 2009）。このように、自己表現の方法であるコミュニケーションは、人間関係をより好ましいものにするにあたって非常に重要な役割を果たしており、かつ生きていく上で欠かせないものであろう。佐藤（2005）は、自己主張と自己認識の発達に強い関わりを見出した。この研究によると、自己主張は、不安や依存心が少ないことや目標に向かって努力する・自分の信念に基づいて生きるといった強い自我の発達を自分で認識していることと密接な関連があった。いわば、自分の信念を持ち、自分らしく居られるという自我の強さは青年期の課題であるアイデンティティの確立につながる「自己表明」のプロセスでありつつ（柴橋, 2005）、成人期以後の社会活動における円満な人間関係を促進させるものであろう。し

かし、前述したように望ましい人間関係の体験の場が減少しつつあり、人との相互作用であるコミュニケーション能力の低下が懸念される。

このような対人関係に関する心理発達のな問題が重要視されてきていることから、その解明や改善を目的としたアサーション（Assertion）研究が検討されてきた。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と技法は元々行動療法の中で開発され、Wolpe（1958; 金久監訳, 1977）は、アサーションの概念を、「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んな感情の外への表出を意味している」と定義していた。不安に拮抗するほとんどの行動を主張的行動と捉える幅広い定義から、歴史上のアサーションは行動を重要視した概念であったことがうかがえる。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、これらの定義は自分の意見や感情を外へ表出するスキルとして捉えていると言えよう。

一方で、日本における研究に目を転じると、平木（2009）はアサーションを、自分を抑えて相手を優先して「非主張的」になるのではなく、自分を優先し相手を蔑ろにして「攻撃的」になるのでもない、「自分も相手も大切にし、率直でその場にふさわしい方法での自己表現やコミュニケーション」と定義し、相手が同じように発言することを奨励している。柴橋（2001）や渡部（2006）は、友人関係を良好に維持する上で、主張性（assertiveness）が特に重要な役割であると指摘しており、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を示している。アサーションという概念は感情や意見を表現する行動スキルとしての捉え方から、人との関わり場面において自己を省みる力や良好な対人関係を維持するための状況判断といった認知、相互尊重的な在り方を目指すように変遷してきたように思われる。

主張性尺度研究においても、自己主張するか否かという一次元的な捉え方（Galassi et al., 1974;

Rathus, 1973) から、対人場面における感情・情動体験等を含む多次元的な構造を持つ概念であることが指摘 (Lazarus, 1973) されて以来、複数の因子構造を持つ主張性尺度が開発されるようになった。国内の主張性尺度研究においては、柴橋 (2001)、玉瀬・越智・才能・石川 (2001)、鈴木・叶谷・石田・香月・佐藤 (2004)、渡部 (2013) などから展開されてきたが、欧米の理論や概念に基づいて開発されたものが多く、日本文化への適合性についての議論がなされている (伊藤, 2001; 鈴木ほか, 2004; 用松・坂中, 2004)。また、異文化間コミュニケーション研究においても日本人の対人コミュニケーションの特徴についてさまざまな指摘がなされており、(中山, 1989; 野村, 2000; 大崎, 1999; 園田, 2014)、「察し型コミュニケーション」「相互協調性」「ぼかしのコミュニケーション」などという言葉で表現されている。これらは、暗黙知を前提概念とする日本人特有のコミュニケーションの在り方として「他者への配慮」「察する」「悟らせる」「あいまいに包み隠す」などで言い換えることができるだろう。まさに、意志や考えをあまり口に出さず気持ちや状況でその意味を察し合うことを美德にするといった文化的要素を裏付けていると言えよう。

本研究では、日本人の対人コミュニケーションの特徴から日本人らしいアサーションの在り方を模索し、日本文化に適合したアサーティブな自己表現について文献研究を行うことを目的とする。

アサーション研究の現状

上述したように、適切なコミュニケーションの1つとしてアサーションが注目されて来ており、さまざまな観点からアサーションとの関連や影響についての知見が得られている。アサーションの程度を量的に測定する試みとして、柴橋 (2001) は、主張性を自己表現と他者表現の受けとめ方の2つの側面から捉え、「自己表明」と「他者の表明を望む気持ち」の2つの尺度を作成している。しかし、ここでの他者とは友だちに限定されて検討しており、相手との関係性において主張の程度が変わる可能性については検討されていない。そこで玉瀬・馬場 (2003) は、日本人は相手との心理的距離に応じて行動を変える

傾向を指摘しており、同一人物であっても他者との関係性によってアサーションに関わる態度や気持ちの程度に違いがあることを明らかにした。この結果より、目上の人を対象となると行動が抑制され、集団維持的な機能が働きやすく、自分の行動を「場」の認知をもって規定しており、被験者自身も場の認知をもって行動を規定していることに対し、肯定的に評価していることが示唆された。

他に、アサーションの実証的研究として、村山ほか (1991) は、自己の意志や感情、考えを他者に言語的、非言語的に表現できるのかといった難易度の次元を測るRestriction尺度と自己主張が他者に不快感を与える程度を測るAssertion-Aggression尺度の2因子構造の尺度を作成し、精神的健康との関連性を検討した。この結果によると、自己主張が抑制傾向にあると心理的問題を抱えやすいことや、心理的問題を抱えている人は健康な人に比べて自己主張様式が攻撃的であることが示唆された。他にも菊池・吉岡 (2010) は、言語的攻撃性の背景には、自己評価や肯定的態度などの個人の要因が関連していることや、間接的攻撃性には、相手との関係性によって表出が左右されることを示唆している。古市 (1993) は、主張性尺度の開発にあたって、欧米と日本の生活状況や文化の違いや、また単一の特性として行動傾向を捉えるのが多いと指摘し、賞賛・感謝等の肯定的な感情の表明、怒り・不満等の否定的な感情表明、他者に対する依頼など、多面的なものとして主張性を捉えた。その結果、5つの因子 (「独立性」「対人的積極性」「肯定的感情表明」「否定的感情表明」「依頼」) が抽出され、主張性の側面は性格特性により異なることが示唆された。日本においても多様な意味を含むアサーション研究が進んでいる中、日本人のコミュニケーションの在り方の特徴として非主張性の概念も注目されつつある。高濱・沢崎 (2012, 2014) は、日本文化の非主張性と精神的健康度の関連について見識を深める必要性が課題であるとし、非主張性の概念を整理した上で、非主張性に影響する要因について検討している。高濱・沢崎 (2013) は、熟慮的主張性や受動的な攻撃性などの観点から非主張性尺度を開発し、青年用アサーション尺度 (玉瀬ほか, 2001) との間に関連がある

ことを示した。

不適切な自己表現によって精神的に不健康になることへの予防や好ましい人間関係の構築を促すために、アサーション・トレーニングの重要性が示唆される中、多くの研究が展開されている。伊藤（2001）は、アサーション・トレーニングを実施し、個別面接による調査を行った。日本のコミュニケーションの在り方への有意義、調和性という観点から、日本におけるコミュニケーション像を検討し、個より場が優位とされる日本においては、場への熟慮が不可欠であることを示唆している。日本人は自ら自己表現が消極的であると認識しながらも自分の意志に反して相手に「あわせる」傾向が強く、「円満・調和」を理由に意志表明が抑制されている（佐々木、1995）。まさに、伊藤（2001）が示唆した場への熟慮を考えるがゆえに個を引き下げ、集団に調和しようとしていることと言えよう。

三田村・松見（2008）は、日本文化の他者配慮的特性を考慮し、間接表現や婉曲表現をも丁寧な自己主張とみなし、学校交渉トレーニング・プログラムを作成した。さらに、文献研究を通じて、日本文化でのコミュニケーションにおいては個の主張よりも集団との協調を重要視するような方略が好まれると考えられると述べ、文化に適合したアサーション・トレーニングの必要性について指摘した（三田村・松見、2010）。すでに、日本への留学生を対象に、「ノー」と言わずに断るスキルを育成するためのコミュニケーション・トレーニング（田中・中島、2005）が実践されており、日本文化に適合したアサーション・トレーニングの実践と開発のさらなる検討が必要とされる。

アサーションと攻撃性および他者配慮との関連

上述のように、日本文化の中ではアサーティブであることは、ともすれば攻撃的に捉えられる可能性がある。攻撃性という概念について、一般的には暴力や問題行動など人を傷つける不適切な行為であるとみなされることが多いように思われるが、対人関係において重要な働きをする概念である主張性と関連があるとされている（Buss & Perry, 1992；古市、1993；玉瀬ほか、2001；菊浦・吉岡、2010）。古市

（1993）は、児童の主張性とY-G性格検査の攻撃性尺度間において関連があることを示し、主張性と攻撃的行動が攻撃的性格特性の共有という点において、攻撃性との間で共通性を示唆している。玉瀬ほか（2001）は、相手に対して自己の権利を主張すべき場面や抗議すべき場面では、攻撃性が高い者の方がアサーションしやすいこと、シャイな人ほど対人場面において、関係形成のためのアサーション行動ができにくいということを明らかにしている。また、沢崎（2006）も青年期女子を対象に行った調査で、アサーションと攻撃性との間に関連があることを指摘した。他に、菊浦・吉岡（2010）は自己表現に対する肯定的態度と正の相関を示したのは言語的攻撃性（他人に対する批判、口喧嘩、どなるなどの言葉による攻撃行動）であることから、主張性との共通性を示唆した。一方、菊浦・吉岡（2010）は、他者尊重（他者に対して自己表現する際に相手を尊重する態度）と攻撃性との間に負の相関が示されたことから、他者尊重はアサーションのなかでも、攻撃的な主張性と共通する部分ではないことや攻撃性を抑制する働きである可能性を示唆した。

また、主張行動と対人満足感についての検討を行った坂田・松田（2016）は、自尊感情の高さとアサーティブであることが互いに関連し合っており、自尊感情が高いことが自身のアグレッシブな表現行動を抑制したり、緩和したりすることにつながる可能性を示唆した。さらに、高橋（2006）も、同様に文献調査から自尊感情が高ければアサーションをするようになり、アサーションをすることで自尊感情が高まるという関係性を指摘し、對馬・松田（2012）は、適切な表現行動を行うことは自尊感情を高める効果があるという知見を見出した。また、渡部（2013）は、主張性の4要件（「素直な表現」「情動抑制」「他者配慮」「主体性」と青年用アサーション尺度（玉瀬ほか、2001）およびBuss-Perry攻撃性質問紙（安藤・曾我・山崎・島井・嶋田・宇津木・大芦・坂井、1999）との関連から、従来の主張性尺度と攻撃性との間に共通性が得られ、「素直な表現」「情動抑制」「主体性」は言語的攻撃性との概念的類似性を示した。しかし、「他者配慮」は、相手の感情やその場の状況を踏まえて自己表現を行うことが

適切なのかを自問する傾向を表す内容であり、主張性と負の相関を示した。他者配慮の結果、相手に伝える内容を限定したり、表現方法を間接的なものに変えたりする可能性があることを指摘している。既存の主張性尺度（玉瀬ほか，2001）の下位尺度である「説得交渉」および「関係形成」は、積極的な表現行動の頻度を表しており、間接的な表現や自己表現そのものをやめるといった認知過程の特徴を持つ他者配慮と負の相関を示している。

これらの研究をまとめて振り返ると、菊浦・吉岡（2010）が述べたように、他者尊重は攻撃性を抑制する働きがある可能性と、渡部（2013）の他者配慮が言語的攻撃との負の相関を示した結果も一致しており、人を思いやる行為は攻撃性をある程度は制御できるという可能性が考えられる。「他者配慮」と「他者尊重」とは相手や場の状況を考えるという認知過程ということから、類似した結果が示されたと言えよう。

言い換えれば、攻撃的な行動を取る人は、自尊感情や他者に対する配慮に欠けているとも考えられ、アサーティブであることは攻撃性の抑制や他者尊重および自尊感情の高さと関連があると言えよう。しかし、攻撃的自己主張を行う群とアサーティブな自己主張をする群においても攻撃的自己主張の程度には差異がない点（村山ほか，1991）、主張性と攻撃的性格特性との関連（古市，1993）や、自己の権利を主張すべき場面で攻撃性の高い人が主張しやすい傾向（玉瀬ほか，2001）であるといった知見がなされており、アサーションと攻撃性の間に概念的区別が難しく、未だ明確な基準は明らかになっていない（三田村，2008）。

一方、Alberti & Emmons（2008；菅沼・ジャレット訳，2009）は「否定的な感情の表出は健康的なことであり、建設的かつアサーティブな処理の方法を身につけていけば、攻撃的行動を取る必要がなくなる」と述べており、アサーションと攻撃性の関係に言及している。平木（1993）は、社会的スキルの発達段階である青年期では、攻撃的な表現を抑えるのではなく、柔軟に対処すべきであると述べている。すなわち、対人場面においてある程度の攻撃性はアサーション行動の促進に関係しているとも言える

が、攻撃的な感情を非破壊的かつ適切に表出することは重要であるというのである。

そのことを踏まえると、未だアサーションと攻撃的な主張性の概念が混同しやすいが、それらの表出を適切に行うためには、自己表現が抑制される傾向（佐々木，1995）である日本人特有の表現構造の在り方を理解した上でのアサーション・トレーニングが有効であると言えよう。

日本文化における非主張性

平木（2000）によると、不十分な自己表現は、「非主張的（non-assertive）な自己表現」と呼ばれ、その特徴として、言いたいのに言えない、黙ってしまう、断りたいのに断れないなどが挙げられており、「言えない」という行動だけでなく、あいまいな言い方、言い訳がましい言い方、消極的な態度や小さい声で言うことなども不十分な自己表現として分類していた。また、非主張的であると、「意見や考え方を言えないため、腹が立ったり、イライラしたり、劣等感やあきらめの気持ちがつきまとうといった不愉快な体験をすることになる」とも述べた。さらに平木（2009）は、非主張的な傾向の影響として、引込み思案、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。伊藤（2001）は、日本のアサーション像について「基本的には米英のアサーション像と変わらず、表現行動やコミュニケーションにとどまらず、人としての在り方や生き方を含み、ありのままの自分を生きるためのものである」と述べながら、一方、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指摘した。この示唆を受けた用松・坂中（2004）は、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、日本独自の定義を構築する必要性を示した。高濱・沢崎（2012）は、非主張性の概念を整理する上で、日本文化の非主張性の特徴を踏まえて、非主張性の尺度開発が求められることを指摘した。また、非主張性の感情面の改善には対人不安の高さに、非主張性の行動面の改善にはソーシャルスキルの不足にアプローチをすることが有効であることを示唆している（高濱・沢崎，2014）。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あいまいでぼかしたコミュニケーションを「ぼかしのコミュニケーション」とし、ぼかしの背景には相手のことを察するといった過剰配慮があると述べている。そして、日本人のコミュニケーションの特徴について「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」と述べた。その現状には心理的距離、力関係、利害関係といった強い状況依拠性があるとし、状況によって過剰配慮の程度が変わることを指摘している。

また、Markus & Kitayama (1991) は、欧米文化に代表される「相互独立的自己観 (independent self-construal)」と日本を含む東洋で優勢な「相互協調的自己観 (interdependent self-construal)」という2つの異なる世界観を示唆しており、Markus & Kitayama (1991) や高田 (1999) のいう「相互協調的自己観」や、高田・松本 (1995) のいうように他者への関心や依存が顕著で、自分を個として認識する傾向が乏しいことと関連していると思われる。玉瀬・馬場 (2003) は、相互協調的自己観が日本の文化の基盤をなしていると指摘し、日本人は欧米人と異なり「場」を認知し、その場にふさわしく振舞うことが円滑な人間関係を築く上で重要であると考えられると述べた。さらに、日本人の対人関係を心理的距離から3つに分類し、「ソト (遠慮が必要な人との関係)」において過剰配慮が強く、同じソトにおいてもタテの関係にある相手に対しては自分との距離が遠いほど行動が抑制されることを示している。彼らの調査結果から考えると、日本人は相手との親密さや地位の違いといった心理的距離に応じて感情の表出を変える傾向にあると言えよう。

佐々木 (1996) は、日本人の表現構造の特徴を「依存」、「調和」、「微笑」あるいは「遠慮」、「自己抑制」という枠で表し、欧米と比較すると非言語的コミュニケーションによる自己表現に、より依存していると述べた。また、佐々木 (1996) は自己を表さないことは、「抑制的」ではあるが、同じ文化圏内では暗黙の了解がなされている、と示唆している。しかし、このような表現構造は同じ文化圏内では通用で

きるであろうが、異文化間の衝突や誤解を招く可能性が考えられる。

上述のように、非主張的なコミュニケーションの在り方は、消極的な態度、対人不安の高さ、相手との心理的距離、過剰適応あるいは不適応などとの関連があると推測される。しかし、柴橋 (2001) は、非主張的な者の中には、引くべき時に引き、出るべき時には出るといった熟慮的な主張性の存在が考えられると述べ、自己表現が控えめでも、他者の発言を受け止める気持ちのある熟慮的な自己表現の場合、必ずしも不適切な自己表現の在り方とは言えないと指摘している。

これらの他に非主張性には、受動的な攻撃性、引込み思案といった抑圧的な主張性などが含まれている場合もあり (Alberti & Emmons, 2008; 菅沼・ジャレット訳, 2009; 柴橋, 2001)、心身の健康に影響を及ぼすことが示されているため、望ましい行動への改善を導く材料として非主張性という概念について十分に検討を行う必要性が求められている。

アサーションと日本の文化的自己観

日本文化の特徴を明らかにするのに有用な概念として、「自己観」の研究が挙げられる。先に述べた通りMarkus & Kitayama (1991) は、文化の要因の重要性を示すため、「相互独立的自己観」と「相互協調的自己観」という2つの異なる世界観 (文化的自己観) を概念化した。相互独立的自己観は、自己を他者から独立した存在として捉える自己観である。相互独立的自己観の傾向が強い文化において、人は自らを独立性ある個人として捉え自己主張することが重要とされ、自尊心を高めることや自らの権利に自覚的になることに強い関心もたれる。一方の相互協調的自己観は、他者との関係性のなかで自己を捉えるものである。相互協調的自己観の強い文化では、周囲と調和することが重要な関心事とされ、自己主張は慎まれる傾向がある。この通り、独断的な自己主張をする場合のアサーションの在り方は相互独立的自己観と親和的であり、相互協調的自己観と違和的であることが考えられる。この2つの自己観により、認知、感情、動機付けなどの心理過程は大きく異なると言う。高田 (1999) は、文化的自己

観は個人的・認知的表象ではなく、社会的な表象であるが、何らかの形で認知面に反映され、個人の自己スキーマや様々な自己概念等の自己認識に影響するであろうと考えていた。高田（1999）は、日本人を対象に各発達段階ごとに横断研究を行ったところ、調査対象者の傾向において相互協調性が相互独立性より優勢であること、発達過程の中で日本文化に適合した自己の在り方が積極的に取り込まれる、という知見を見出した。このような結果から、日本人は青年期の自己を再構成してゆく際に、相互独立性の発達が抑制され、日本文化に適合した社会的側面を重視する自己認識が形成されていくと言えよう。日本文化において相互協調的自己観が優位に発達しているということは他者配慮や熟慮した態度の観点からも考えることができるであろう。

熟慮的自己表現

欧米と日本ではコミュニケーションの在り方がかなり異なっており、アサーションの在り方においても同質なものとは言い難い。米国ではアサーションは行動表出が前提だが、「和」の日本では必ずしも行動表出を意味しない（伊藤，2001）。場を重んじる日本では、個を尊重し、個性重視の意識が高まった現在でも集団への調和が求められ、そのなかで個として生きるには、場をはじめとして相手との関係など総合的に判断して場に相応しく振舞うことが非常に重要であるように思われる。

日本のコミュニケーションの在り方に調和したアサーションとは、個の独立性を尊重しながら、場による縛りから解放されると同時に、輪を壊さない場への熟慮が不可欠ではなからうか。日本におけるアサーション像は、自己表現やコミュニケーションにとどまらず、ありのままの自分を生きるためのものであるが、個よりも場が優位であることから、必要以上に過剰な場への配慮が懸念される。

Barnlund（1989）は「日本人は実際上、傷つき易くはるかに遠慮深く、自己を表現する際、はるかに改まっており、あまり開放的かつ自由闊達には話さない。それと対照的にアメリカ人は、自己主張が強烈で社会生活上の状況にさほど敏感でなく、自己を表現するのにはるかに形式ぶらず、くだけており、

自分の内面的経験について、比較的多くのことを表す」と考察した。

さらにBarnlund（1989）は、意思疎通行為比較を通じて、日米両社会の特質を要約すると、日本には同質性、階層的秩序、集団性、そして調和が、それに対する米国には、異質性、平等、個人主義そして変化がそれぞれに当てはまるとした。まさに現在に至ってもこのような社会的特質は欧米のものとは違うように思われる。林（1990）は、日韓における表現構造の比較で、日本人の場合「なんらかの口実をもうけて断る」が多く使用されている一方、韓国人は日本人とうって変わって使用頻度が低い結果を示した。「考えておきます」「（肯定的意味ではない）わかりました」「善処します」といって、その場での直接の答えを保留するなど、相手との衝突を避けたいあまり、断る理由の真実性はあまり問題にならないのが日本人の断り方の典型であると述べた。

園田（2014）は、海外の場面において、日本的なコミュニケーションや方略では、対応できないコンフリクトが多数起こるため、避けては通れないことであろうが、自文化圏である国内で、外国人支援者としての日本人と外国人の間でのコンフリクトも多くみられると述べている。特に依頼や断り場面でのコンフリクト事例が顕著で、日本人側が頼まれると断れない、あるいは反対にははっきりと断られるとショックを受けるといった様子がたびたび示されている（100のトラブル解決マニュアル調査研究グループ，1996）。園田（2009）は、対人葛藤場面で日本人学生が留学生と比較して受け身的な対応を取る傾向であると指摘し、特にアサーティブな「断り」場面は、日本人の苦手とする場面であると述べている。

伊藤（2001）は、アサーションの基本的な概念である「ありのままの自分になること」や「自己選択の重視」といった点では米英の概念と同じであったが、日本人特有の行動様式や対人関係の在り方が大きく異なっていると述べた。さらに柴橋（1998）の、「熟慮的な主張性の在り方を評価していくことが必要」という指摘に対し、伊藤（2001）は、「むしろ日本では、場への熟慮が大前提としてあった上でアサーションがあるといった方が正確ではないか」と

主張した。しかし、上述のようにさまざまな視点からのアサーション尺度研究がなされているが、他者との関係が重視される日本において日本人特有の場への熟慮を前提とした尺度研究は見当たらない。

上記に述べていた「他者尊重」「他者配慮」は熟慮的な自己表現を測定できるようにも考えられるが、「他者尊重」は主張性と共通する部分ではないという知見（菊浦・吉岡，2010）と、何らかの主張をしているよりは、尊重する態度を示していることから、熟慮的自己表現とは異なる概念であると言える。また、渡部（2013）の主張性の4要件の中である「他者配慮」は、間接的な表現および自己表現そのものをやめるといった認知過程であり、相手の感情やその場の状況を踏まえる、といった概念としては熟慮的自己表現と共通しているものの、相手の様子を伺うという行動に止まっており、柔軟な対応で場に相応しく表現するという質問は含まれておらず、測定できる内容が熟慮的自己表現とは相違する。他に、熟慮的自己表現と類似している概念として「相互協調的自己観」（玉瀬，2003；高田，1999）が挙げられるが、人間関係における場の要因への配慮に重点を置いており、相手への過剰配慮現象の検討はなされていない。

熟慮的自己表現の概念では、他者も個も尊重しながら相手の様子を伺い、どう伝えるかを工夫したり、場を乱さないように伝えるという点が他者尊重や他者配慮および相互協調的自己観とは異なっている。要するに、熟慮的自己表現とは、「他者や状況への配慮に基づいた柔軟な対応、またはそれらを適切に伝え、表現する」という内容を測定するものである。

渡部（2006）は、「従来の主張性尺度を使用すれば、積極的に自らの意見や感情を表明することが、主張的なあるべき姿として見なされ、周囲に配慮して一歩引く行動は、主張性に欠けた非適応的な姿であると評価される。ところが実際の場面では、いつもは自己の意見を主張するわけではなく、相手に合わせることも多い」と述べているように、実際は適応的でありながら、不適応と見なされ非主張的であるように評価される可能性も考えられる。

これらを踏まえると、米英のアサーション概念を同様にモデルとしながらも、周囲との調和を重んじ

るという文化的背景を考慮し、文化適合的な熟慮的自己表現の在り方を評価できるアサーション尺度の研究の必要性が望まれる。このような観点からの尺度研究を行うことは、異文化間のコミュニケーションを理解する上で意義があると考えられる。

まとめと今後の課題

対人関係や異文化間交流におけるコミュニケーションを円滑にするために、開かれた態度を持ち、ありのままの自己を表現することは必要不可欠であろう。様々な心理的問題における社会スキルやアサーション援助を考えるにあたって、それぞれに合った自己表現の在り方を評価することは心理臨牀的にも意味がある。これまでもさまざまな観点からアサーションの概念や尺度研究がなされてきたが、上述したような日本文化の特徴を含んだ尺度検討を行うことは、異文化比較研究においても貢献できるであろう。異文化間リテラシー教育としてのアサーション・トレーニングに視点を置いて見ると、「場の認知」が多く指摘されている（三田村，2008；園田，2014）。三田村（2013）は、アサーションが相互独立的自己観の傾向に親和的な概念である可能性を示唆しており、日本文化により適合的なアサーション・トレーニングについて検討していく必要性を指摘した。このことから、日本文化的特徴に適合したアサーション尺度の開発の必要性は高まっていると思われる。すなわち、場や他人において熟慮するという日本的なアサーションの在り方を提示することは意義がある。そしてこのことは、日本文化でのコミュニケーションにおいては個の主張よりも集団との協調を重要視するような方略が好まれており、集団との調和の中で個が生きられるといった、日本人にとって取り組みやすいアサーション・トレーニングの開発に役立つのではないだろうか。

引用文献

- 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)

- 安藤明人・曾我祥子・山崎勝之・島井哲志・嶋田洋徳・宇津木成介・大芦治・坂井明子 (1999). 日本版Buss-Perry攻撃性質問紙 (BAQ) の作成と妥当性, 信頼性の検討 心理学研究, 70 (5), 384-392.
- Atwater, E. (1992). *Adolescence* (3rd ed). Prentice Hall : New Jersey
- Barnlund, D. C. (1989). *Public and Private Self in Japan and the United States : Communicative Styles of Two Cultures*. Intercultural Press; Reprint.
- 古市裕一 (1993). 主張性検査開発の試み 日本精神衛生学会誌, 8, 87-93.
- Galassi J. P., Delo J. S., Galassi M. D., Bastein S. (1974). The college self expression scale: A measure of assertiveness. *Behavior Therapy*, 5, 165-171.
- 林 建彦 (1990). 日本人, 韓国人, 中国人の表現構造比較——D. C. バーンランド教授の日米比較をベースとして—— 行動科学研究, 30, 15-42.
- 平木典子 (2000). 自己カウンセリングとアサーションのすすめ 金子書房.
- 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.
- 廣岡雅子・廣岡秀一 (2004). 中学生のコミュニケーション能力を高めるアサーション・トレーニングの効果——授業での実践的研究—— 三重大学教育学部研究紀要, 教育科学, 55, 75-90.
- 100のトラブル解決マニュアル調査研究グループ編者 (1996). 外国人留学生の100のトラブル解決マニュアル 凡人社.
- 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 (4), 410-420.
- 菊浦友美・吉岡和子 (2010). 青年期対人関係における攻撃性の表出とアサーション及び自己評価との関連 福岡県立大学人間社会学部紀要, 18(2), 53-63.
- Lazarus, A. A. (1973). On assertive behavior : A brief note. *Behavior Therapy*, 4, 697-699.
- 岡田努 (2003). 現代青年の対人関係 思春期学, 21(1), 16-20.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self : Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- 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 人文研究, 58, 95-107.
- 三田村仰・松見淳子 (2008). 発達障害児の母親のための学校交渉トレーニング——改訂版アサーション・トレーニングの一例—— 第8回日本認知療法学会, ケーススタディ (p.73)
- 三田村仰・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.
- 三田村仰 (2013). アサーションと文化的自己観対人恐怖の関連——会話完成テストと質問紙法による相関研究—— 心理臨床科学, 3(1), 3-11.
- 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 福岡教育大学紀要第4分冊 教職科編, 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 (1991). 精神的健康に関する研究——アサーション尺度の改訂と分析—— 健康科学, 13, 97-103.
- 中山治 (1989). 「ぼかし」の心理——人見知り親和型文化と日本人 創元社.
- 野村啓治 (2000). 日本人のコミュニケーションの基本特性——異文化コミュニケーションにおける自分か意識の視点から—— コミュニケーション科学, 11, 3-20.
- 大崎正瑠 (1999). 日本人のコミュニケーション コミュニケーション科学, 10, 95-112.
- Rathus, S. A. (1973). A 30-item schedule for assessing assertive behavior. *Behavior Therapy*, 4, 398-406.
- 坂田瑞樹・松田英子 (2016). 大学生の主張行動および対人ストレスコーピングが友人満足感に及ぼす影響 江戸川大学紀要, 26, 51-58.

- 佐々木行雄 (1995). 異文化の中の自己表現——「沈黙」と「誤解」—— 英米言語文化研究, 43, 229-240.
- 佐々木行雄 (1996). 言語教育の中の異文化間コミュニケーション——日米の自己表現,もうひとつの誤解 英米言語文化研究, 44, 111-129.
- 佐藤淑子 (2005). 大学生の自己主張と自己の発達発達研究, 19, 65-79
- 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 (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.
- 白井利明 (2006). 現代青年のコミュニケーションからみた友人関係の特徴——変容確認法の開発に関する研究 (Ⅲ) —— 大阪教育大学紀, 54(2), 151-174.
- 園田智子 (2014). 異文化間コミュニケーション場面におけるコンフリクト事例とアサーション——関連文献からの示唆—— 群馬大学国際教育, 13, 1-13.
- 鈴木英子・叶谷由佳・石田貞代・香月毅史・佐藤千史 (2004). 日本語版Rathus assertiveness schedule開発に関する研究 日本保健福祉学会, 10(2), 19-29.
- 高田利武 (1999). 日本文化における相互独立性・相互協調性の発達過程——比較文化的・横断的資料による実証的検討—— 教育心理学研究, 47, 480-489.
- 高田利武・松本秀之 (1995). 日本的自己の構造——下位様態と世代差—— 心理学研究, 66(3), 213-218.
- 高濱怜美・沢崎達夫 (2012). 非主張性研究の現状と課題 目白大学心理学研究, 8, 63-72.
- 高濱怜美・沢崎達夫 (2013). 非主張性研究と青年用アサーション権尺度の作成 目白大学心理学研究, 9, 65-75.
- 高濱怜美・沢崎達夫 (2014). 大学生の非主張性とその規定因との関連 目白大学心理学研究, 10, 1-10.
- 高橋均 (2006). アサーション尺度の現状と課題 心理臨床学研究, 24(5), 606-614.
- 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研究紀要, 12, 43-50.
- 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(1), 221-232.
- 田中共子・中島美奈子 (2006). ソーシャルスキル学習を取り入れた異文化間教育の試み 異文化間教育, (24), 92-102.
- 對馬淑乃・松田英子 (2012). 特性シャイネス及び感情表出の制御が友人関係満足感及び友人行動量に及ぼす影響 ストレス科学研究, 27, 55-63.
- 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(3), 420-433.
- 渡部麻美 (2013). 主張性の4要件尺度の改編と妥当性の検討 社会言語科学, 16(1), 96-108.
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford, CA: Stanford University Press. (J. ウォルピ・金久卓也 監訳 (1977). 逆制止による心理療法 誠信書房)