

日本人のアサーション度向上のための提案

宮城県仙台第三高等学校 24 班

私達は日本人の心理学に興味を持ち、最初に他国に住む人々の心理状況と日本人の心理状況の比較を行った。先行研究を重ねると、日本人には他国と比べ、適切な自己表現を行うアサーション度が低いということがわかった。本研究では現代の高校生達だとアサーション度がどうなるのかを知るべく、自校である仙台第三高等学校でアサーション度調査を行った。最終課題として日本人全体のアサーション度を向上させるための具体的な実践方法を取り上げ、自分たちでアサーションについて知ってもらおう動画を作成した。

キーワード：アサーション，コミュニケーション，男女差，日本文化

I. はじめに

現代社会や社会的集団において、人とより良いコミュニケーションをするには自分の意見を正確に表現できる必要がある。その一方で、日本では何かと周りからの同調圧力を受ける様子が目立ち、それは国外から日本人はシャイだと言われる原因になっているように思う。そこで私達が着目したのが、アサーションという自己表現の仕方である。そもそも自己表現には主に3つのタイプがあり、アグレッシブ・アサーティブ・ノンアサーティブがある(図1参照)。アグレッシブとは攻撃的な自己表現を表し、相手への配慮が足りず、自分の主張を押し付ける形を指す。アサーティブとは自他を尊重した上で行う自己主張・自己表現のことであり、人々が目指すべき自己表現の形とされている。ノンアサーティブとはアグレッシブの対であり、非主張的で自己表現すること自体を恐れてしまうことを指す。

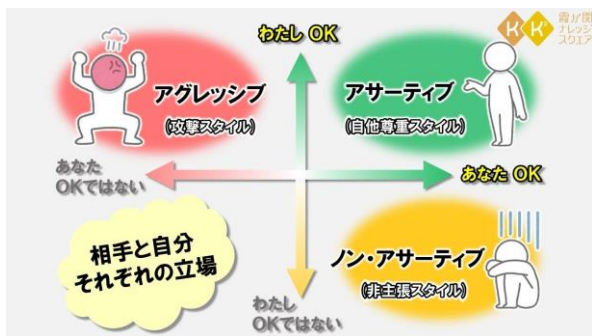


図1 3つの自己表現の仕方

先行研究を行っていった際に見つけた論文(注1)でアサーションの度合いを数値化し、日本、中国、アメリカ、タイでそのアサーション度を比較する研究結果があった。それによると日本人は中国、アメリカ、タイの三カ国に比べアサーション度が低く、また男女間のアサーション度の差が他国に比べて大きいことがわかった。アサーティブな対応の大切さを知った私達は、

この結果から「日本人は他国に比べアサーション度が低い、男女間に差がある」ということを改善すべく、どうしたら日本人のアサーション度が向上するかという研究を進めていくことにした。

II. 研究方法

i) 自作アンケート①について

まずは調査対象を高校生と限定させ、三高内で男女間でアサーション度に差があるのかを調査するべく、自作のアンケートを作成し Google フォームにて回答してもらった。この男女の区分は身体的というわけではなく回答者からの自己申告制とし、男性・女性・その他で分け、その他の区分の人は X ジェンダーに該当していると考え、結果を比較対象内に含めていない。アンケートの回答は選択式とし、質問内容は「自己認識での性別」「自己表現力があるかと思う理由」「アサーションに該当しているか」「様々な場面において発言できるか」を問う項目にした。

ii) インタビューについて

2022年12月6日にアサーションについての研究を行っている立命館大学准教授の三田村仰先生にお話を伺った。また、この際に三田村先生の研究所の公式ホームページに掲載されていた機能的アサーション尺度(注2)をアンケートに利用することの許可を得た。ここで三田村先生が定義されている機能的アサーションというのは、「話し手がある課題達成の必要性に迫られた状況下で、当該の課題をより効果的に達成し、かつ聞き手との関係性の維持・向上を最大限果たす対人コミュニケーション」という意味であ

る。つまり言い換えると、機能的アサーションというのはアサーティブな対応かつ問題解決をより効果的に行うことである。それを数値的に表した機能的アサーション尺度は統計解析ソフトを用いて算出されていた。(注3)

iii) 自作アンケート②について

前述 ii より、三田村先生から使用許可をいただいた機能的アサーション尺度を用いて、再び三高生徒に回答してもらった。三田村先生が作成された機能的アサーション尺度のそれぞれの質問事項には、心理テストのように、日常生活で私達が人に何かをしてほしいときや止めてほしいと思う場面が設定されている。質問ではそのような場面において、私達が他者になんらかの働きかけをおこなえるかどうかを選択式で問う。今回においては男性用、女性用、その他の性別の人用で別にアンケートを作成し、性別の特定、データの扱いは自作アンケート①と同様にした。

iv) 動画作成について

アサーティブな対応を身につけ、習得するためにはトレーニングが必要である。それは色々な場面が設定された中で前述した3つの自己表現の仕方を模倣してみることだ。設定された場面において、相手を尊重し自分の意見を適切に言うためにはどのような言葉・表現が適切かを考えることがこのトレーニングのねらいになる。私達は日本人全体のアサーション度を向上させるためにも、例えば教育機関などの幼い頃からアサーション・トレーニングを行うべきだと考えた。そこで私達は、皆がアサーション・トレーニングを実践できるようにするかつ教育機関などでも応用できるようにするために動画作成を行った。おもに2つの種類の物を作り、アサーションの存在や重要性を知ってもらう紹介動画と、自分たちが実際にアサーション・トレーニングをしている様子の動画を撮影した。私達が作成した動画を見た人が、アサーションのことを知り、普段から意識して自他を尊重したコミュニケーションをとってもらうことを目的とした。

III. 探究内容

i) 自作アンケート①について

調査対象は三高の生徒男性106名、女性61名、その他が4名の計171名。図2、図3を比較するとわかるように、男性のほうが女性よりも自己認識の中ではあるが、自分に自己表現力があると回答している。また、「あなたはどんなときでも自分の感情を正確に表現できると思いますか」という質問でも同様のよう、男性の方が女性より感情を正確に表現できるという肯定的な意見の割合を多く占める結果を得た。

あなたは自分に表現力があると思いますか (男性)

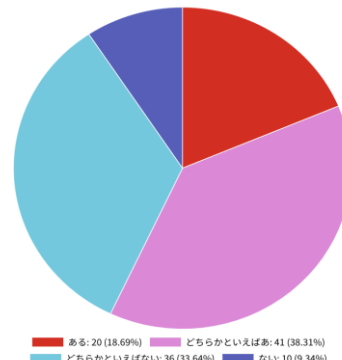


図2 自己表現力があると思うか(男性)

あなたは自分に自己表現力があると思いますか (女性)

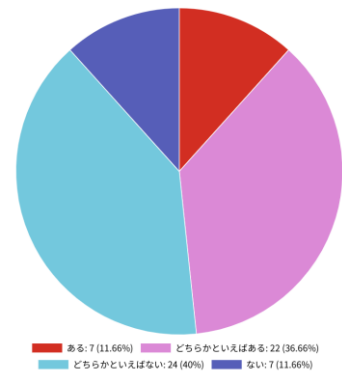


図3 自己表現力があると思うか(女性)

また、自作アンケート①の中で特に男女間のアサーション度に差が見られたのが「周りの人が自分とは違う意見を持っているときに自分の意見を主張できますか」という質問であった。図4と図5を見ると、男性は約4割の人たちは自分の意見を言い出しづらい環境下でも自分の意見を主張することができるかと回答し、女性は1割の人たちのみが主張できると肯定的な意見を示した事がわかる。そして図5によると、約半数の人は「どちらかといえばできない」というあいまいであるが否定よりの回答を選択している。

まわりの人が自分とは違う意見を持っているときに自分の意見を主張できますか(男性)

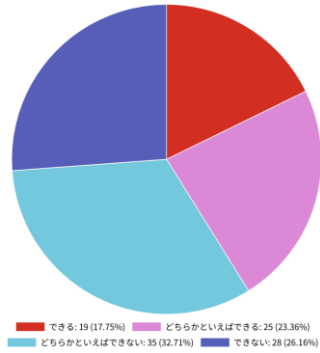


図4 周りが自分と違う意見でも自分の意見を主張できるか(男性)

まわりの人が自分とは違う意見を持っているときに自分の意見を主張できますか(女性)

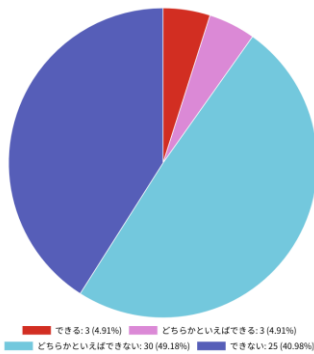


図5 周りが自分と違う意見でも自分の意見を主張できるか(女性)

ii) インタビューについて

三田村先生に伺った質問は以下の通りだ。

- ①アサーションの測定方法について
- ②男女間でアサーション度に違いがある理由
- ③日本人が他国と比べてアサーション度が低い理由

結果として①は数値化するに当たり、統計解析ソフトを用いていたことがわかった。(注3)ここでは②と③で得られた回答を具体的にまとめていく。②について三田村先生が仰ったことには、実際に日本は他国と比べ男女間でのアサーション度に差異が見られることが確認されていて、過去の研究の中でも色んなところで確認されている。なぜ日本の男女間でアサーション度に差異が見られるのかの考察を聞いてみたところ、日本の教育と文化が影響を及ぼしているのではないかと仰っていた。そもそも前提として、他国でも男女間でのアサーション度に差異はあるものの、日本はよりその差異がはっきり出ているという。具体的にあげると、日本では女性が物事をはっきり言うことを角が立つと思う認

識が広がっていることがある。現代の日本の政治環境や職場環境を見れば分かる通り、女性の進出度が低いという問題を取り上げればわかることであろう。また③については、日本でHSP(注4)など繊細で人目を気にする文化が強いこと、自己主張しないことを美德と思う背景があるという。教育の場においても、日本は自己抑制ができる子供を育てようとしている。それは日本が協調性と礼儀正しさを重んじているからだろう。それに比べアメリカなどの一部他国では自己表現できる子供がいわゆる「いい子」という基準にしているようである。日本のように受け身体制ではなく能動的な姿勢が求められるからだ。

iii) 自作アンケート②について

調査対象は三高の男子生徒72名、三高と宮城県内のいくつかの高校(宮城第一高校や仙台育英高等学校など)の女子生徒70名、その他が4名の計146名。質問事項は参考事項の(注2)を確認してほしい。アンケートを取った中でも図6、図7の条件下においては違いが明確に見える。下記の選択肢は1=いつもそうでない、2=たいていそうでない、3=どちらともいえない、4=たいていそう、5=いつもそうを表している。図6に着目すると、4と3を選んだ人が多い。4と5を選んだ人は合わせて31人で男性全体の約4割を占めていた。図7に着目すると、女性全体人数の70人中10人のみ肯定的な意見を選択していて、しかも自信を持ってそうと言える人はいなかった。中でも2を選んだ人が一番多く、半分以上の人が「たいていそうでない」とやや否定的な選択肢を選んでいる。

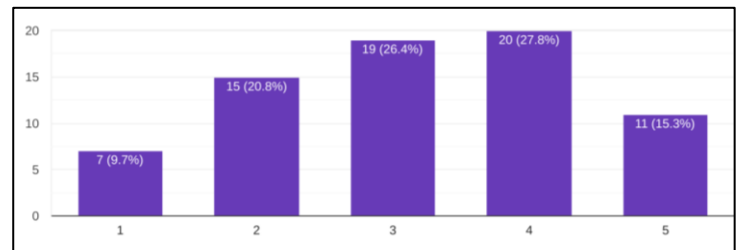


図6 不当に注意されたり怒られたとき、それが不当であることを相手に理解してもらうことができるか(男性)

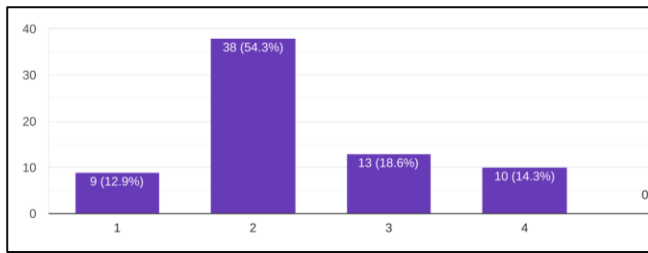


図7 不当に注意されたり怒られたとき、それが不当であることを相手に理解してもらうことができるか(女性)

iv) 動画作成について

動画の内容に関しては前述の研究方法(iv)に記しているとおりである。また、アサーション・トレーニングに関しては2つの場合を設定した。1つ目は、目上の人から頼まれた仕事を断るとき、2つ目は周囲の状況を乱している人がいるときに注意をするときの2つの場合だ。これらの設定においての3つの自己表現を探究者で演じた。探究の日当日のポスター掲示の際での公開だったため、視聴者への効果、視聴者からの感想は分からないが、自分たちなりに社会貢献のための取り組みができたと考えている。

IV. 考察

自作アンケート①では「自己表現力があると思うか」と思う理由「アサーションに該当しているか」「様々な場面において発言できるか」というこれらの質問における結果を見ると、どの質問事項でも男性の方が女性よりもアサーション度が高いような傾向が見られた。このときは自作であるということと、母数に差が見られたため再度アンケートを取るようになった。その自作アンケート②では私達が作成したアンケート①よりも男女間でのアサーション度の差が顕著に現れていた。インタビューでの三田村先生の考察も踏まえ、私達は日本人のアサーション度が低いのは、日本の昔からの教育や文化が影響しているかつ、アサーションという対応を知らない人がいるから改善に遅れていると考えた。よって行動としては、日本人が小さい頃からアサーションについての教育を受け、アサーティブな対応の意識を常に持つことで、日本社会全体のアサーション度が向上する事が望ましいと考えられる。よって、私達は自らアサーション・トレーニングの実施、方法を提示する形での動画作成を行った。

班の考察は以上となるが、以下は個人的なデータの分析、考察をまとめる。図2から5まで、1番多い回答数は「どちらかといえば」という曖昧な意味合いが含まれている選択肢である。また、図6では3の「どちらともいえない」を選んだ人数が、1番多い4の「たいていそうだ」を選んだ人数と1人差だった。これより、日本人にはもしかすると自信を持ってYesとだったりNoを言うことができる積極性が欠けているのではないかと推測した。三田村先生とのインタビューにおいて、「アサーションでは率直性が重要」と仰っていた。いくら自己認識の中でアサーションがあると思っていなくても、それが自信を持って言えるものでなければアサーティブな対応ができると言い切れない。例えば図4、5のような条件下であるとしたら、答えを求められた際に自分の意見を適切に表現できたら機能的アサーションと言えるだろう。しかし、後日談としてあの頃はこう思っていた、と周りとは違う意見を持っていたことを表明したとしてもそれは意味がないことになる。つまり、周りとの環境下の中でいかに課題解決の効率性を上げるかがより重要になってくるのである。まずは自分の意見を自他共に尊重して伝える勇気を持つこと、次に積極性を持ってアサーティブな対応をすることが大事である。そのため、班全体としてはそもそも日本人のアサーション度が他国に比べ低く、その値が男女間において差が一定的であることを問題視したが、その先を見据えると、日本人の意見表示の積極性が足りていないことも問題視していくべきだろう。そのためには常日頃か中立的な立場に立つのではなく、1つの立場にいることを明確にした方がいい。ここにも日本人特有の、はっきり言うとか角が立つという認識がにじみ出ている部分だと思われる。つつい平和主義とか場を乱したくないという心理が出てくるが、自分の意思表示を的確にするためにも日々の生活の中で自分の立場というものは意識していくべきだと考えた。

V. まとめ

日本人の国民的性格をそっくり変えることは難しい。そもそもの物事への認識を変える必要があり、古くからこの性格や自己表現への認識は遺伝してきたものと言えるため、安直に変えることはできない。その条件下でどうやって日

本人の自己表現力を上げるかを考えていくのは非常に難しかった。そして、今考えると、事前学習を通して出会ったアサーションという言葉をもっと過去に知っていて、生活の中で意識していったら自分たちの自己表現はどれだけ良くなるだろうと落胆している。しかしアサーションという言葉自体は会社でのコミュニケーション方法として認知が広がっていて、アサーションという言葉インターネットで検索すると職場だったり、会社というワードと一緒に浮上してくる。もちろん言語能力や対人関係が発達している社会人こそ一番求められるスキルだろうが、若者達にはそのスキルがいらぬかと言われるとそうとは言い切れない。大人になってから知るのはではなく、幼少期からアサーションの認知を広めることが重要だ。そして、若いうちからアサーティブな対応の実施、訓練を行うことで日本人の欠点である自己表現がなかなかできないという部分は時代とともに次第に薄まっていこう。

参考文献

(注 1)園田智子 2014 日本人大学生と海外大学生のアサーションに関する調査研究一日・米・中・泰の4カ国比較から

https://www.jstage.jst.go.jp/article/iesj/40/0/40_128/pdf/-char/ja

(注 2)三田村仰 2018 アサーション尺度.docx

<https://context.sakura.ne.jp/wp-content/uploads/2017/08/f274a56ac333976071eab7913c4c38ea.docx>

(注 3)三田村仰 2014 機能的アサーション尺度作成の試みー課題達成と他者配慮の2次元から成るアサーション概念の測定ー

https://www.jstage.jst.go.jp/article/pacipa/78/0/78_1EV-1-033/pdf/-char/ja

(注 4)清水栄司 2022 HSP(とても繊細な人)とは? ストレス・お悩み解決術 NHK

https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_1419.html

三田村仰,2021,「アサーション」,立命館大学 三田村研究室 | 夫婦/カップルの支援,最終確認日:2023年7月28日

<https://context.sakura.ne.jp/>

長野真弓,2020,「我慢と自己主張のバランスー日本と世界の「いい子」はこんなに違う!」,STUDY HACKER こどもまなび☆ラボ,最終確認日:2023年7月28日

<https://kodomomanabi-labo.net/gaman-jiikoshucho>

カオナビ人事用語集編集部,2023,「アサーションとは?【ドラえもんを例に解説】トレーニング」,カオナビ人事用語集,最終確認日:2023年7月28日

<https://www.kaonavi.jp/dictionary/assertion/>

霞が関ナレッジスクエア【KK2】公式 イラスト <https://www.youtube.com/@KK2>