

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 26 年 5 月 27 日現在

機関番号：32517

研究種目：基盤研究(B)

研究期間：2011～2013

課題番号：23330213

研究課題名(和文)高齢者を対象としたアサーティブネス・トレーニング・プログラムの開発

研究課題名(英文)Development of the Assertiveness Training Program for Elderly People

研究代表者

菅沼 憲治 (SUGANUMA, Kenji)

聖徳大学・心理・福祉学部・教授

研究者番号：10118713

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 13,700,000円、(間接経費) 4,110,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、高齢者を対象としたアサーティブネス・トレーニングのプログラム開発を試みた。調査研究および実践研究を踏まえて明らかになったことは、年齢差によってプログラムは変える必要がなく、ライフステージが異なってもそれぞれのトレーニング効果は一定の成果が得られるということであった。しかし、高齢者にとって取り組みやすく、かつトレーニング効果の高いプログラム内容を整理し、新たに視覚的教材として「いろはかるた」を作成し、実践プログラムに取り入れた。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study was to develop an assertiveness training program for elderly people. Based on surveys and practical studies, the age of recipients did not affect the results. Therefore the same program setting was considered to be equally effective in any life stage among elderly. As a new attempt, in order to familiarize them with the program and achieve highly effective training outcome, Japanese play cards "Karuta" has been introduced as a visual aid.

研究分野：臨床心理学

科研費の分科・細目：心理学・臨床心理学

キーワード：アサーション 高齢者

## 1. 研究開始当初の背景

高齢社会において、コミュニケーション不足による世代間トラブルや、高齢者が被害者となる詐欺事件は後をたたない。今後益々高齢者に対しては、互いを尊重しつつ自己主張し、人生の知恵を次世代に伝えてゆくコミュニケーション力が求められるだろう。

アサーティブネスは「自己や他者の欲求・感情・基本的人権を必要以上に阻止することなく自己表現すること」と定義されるが、これまで、高齢者を対象としたアサーティブ・プログラムはない。

そこで本研究は、高齢者を対象にインタビューおよび質問紙調査を実施し、高齢者のアサーティブネスの実態を把握する、高齢者用アサーティブネス促進プログラムを開発する、得られた知見をもとに高齢者向けの教材を作成する。以上を通して高齢者のアサーティブ行動を支援することを目的とする。

## 2. 研究の目的

高齢者のアサーションの特徴について検討を行い、その知見をもとに高齢者に適したアサーティブネス・トレーニングのプログラムおよび教材を開発し、その効果を検討する。

## 3. 研究の方法

(1) はじめに、高齢者のアサーティブネスの特徴について調査を行った。日本においては、高齢者に限定したアサーティブネスの研究はさほど行われてこなかった。

(2) 中高年者におけるアサーティブネスの認知的側面を測定する尺度を開発した。アサーティブネスを抑制する要因としてスキル不足や歪んだ認知などが高橋(2006)により指摘されているが、測定できる尺度はあまりみられない。

(3) 研究代表者および分担者は、聖徳大学生涯教育プログラム(平成23年度第一期聖徳大学オープン・アカデミー公開講座)を共同で担当している。そこで、成人男女にプログラムを実践し、トレーニング効果について質的・量的な分析を行った。

(4) さらに、高齢者にとって取り組みやすく、かつわかりやすい教材として「いろはかるた」を作成し、実践を通してトレーニングの効果を確かめた。

(5) 最後に、高齢者と深く関わる職業として介護職員のアサーティブネスについても調査を行った。

## 4. 研究成果

(1) 高齢者のアサーティブネスの特徴について検討する目的で、感情と行動の関係、アサーティブネスへのためらい、アサーティブネスの現状について調査を行った。

高齢者の対人葛藤場面におけるアサーションの特徴を検討するため、65歳以上の男女515名(男性383名、女性132名、平均69.69歳、SD 3.74)に「この1年の間に誰かに対して嫌な気持ちになったことはありませんか。その状況を思い出してください」と教示し、「上記の出来事はどのような状況で起きましたか?(状況)」「上記の出来事において、その相手は誰でしたか?(対象)」「上記の出来事が起こった時、あなたは実際にどのような行動をとりましたか?(行動)」という各教示文に対して、自由記述形式で回答を求めた。その結果、以下の考察を得た。

・対人葛藤場面として最も想起されるのは家庭であり、次いで社交・職場・地域・学校などの場面である。

・家庭での対人葛藤場面では「受身的行動」が最も選択され、社交・職場・地域・学校では「攻撃的行動」が最も選択されやすい。

・対人葛藤場面で最も多く生じる感情は「怒り」である。

・男性は「怒り」を感じる場面で「攻撃的行動」を選択しやすいが、女性は「受身的行動」を選択しやすい。

以上の結果から、高齢者にとっても生涯学習としてのアサーション・トレーニングが必要であることが示唆された。

シニア世代は自己主張をせず、自分を抑えることを美德とする教育を受けてきた世代であり、自分の要望を表明したり、不都合なことを断るのをためらいがちである。そのため人ととのコミュニケーションにも消極的になっているのではないか。シニア世代のアサーティブ行動の実態を把握するために、個別のインタビュー調査を行った。調査期間は2011年10月~2012年3月であり、対象者は男性7名(平均年齢68.3歳)女性6名(平均年齢62.5歳)であった。調査では、アサーティブ行動に関する12項目の回答結果と『自分自身の要望、意見や考え、気持ちをどの程度ためらわずに表現しているか』『ためらうのはどのような時か、誰に対してか』をたずね、以下の結果を得た。

・アサーティブ行動に関して、「全くない」「たまにある」は、女性では「迷惑なことをされたら抗議する」「頼まれたことを断る」が多く、男性では「頼まれたことを断る」「頼みごとをする」「人に相談する」が多かった。女性は自分に不利なことであっても、断ったり、抗議したりすることをためらっている。

それに対して男性は相手に依存したり、相手との関係に影響しそうなことに関してためらっているようである。

・「よくある」「非常にある」に関しては、男女共通なものは「勧誘を断る」「相手をほめる」であり、女性に多いものは「人に相談する」「自分がほめられたら受け入れる」である。男性に多いのは「自分の知らないことを尋ねる」「人との会話に加わる」「情報をほしいときに要求する」「迷惑なことをされたら抗議する」であった。

・日常、『自分自身の要望、意見や考え、気持ちなどをどの程度ためらわずに表現しているか』について、どの程度しているかについては、女性も男性も「ある程度している」「自由にしている」が多く、「少しだけ」は一人ずつであった。男性は「少しだけ」は会社関係においてと回答している。

・『ためらうのはどのような時か、誰に対してか』に関しては、女性では「分かってもらえないと思うとき」の夫に対して2名、その他、兄弟に対して、職場の同僚に対してなどがある。息子に対して気を使って伝えて伝える、相手により言わないでおくこともあり、また傷つけないように話すよう気をつけているなどの回答があった。男性では会社の上下関係や意見の違う人に対してためらっていた、引いてしまっていた、現在も仕事やサークルの運営に関してためらうことがあると回答している人が4名いる。利害関係がなければ自由に話せる、TPOにあわせて言ったり言わなかったり、理解してくれそうな時はいう。学生時代の友人は自由に話せるというのは多かった。妻に対しては、「ためらいはない」が多いが、円満に行くのであれば言わないこともある、最後は任せる、話しても無駄、などの意見もあった。父母に対して、父親は話しづらかったが4名、母親は自由に話せた、が全員である。また、息子に対して遠慮がある、あるいは世代の違いで理解することが難しいなどの回答もあった。

高齢者を含む成人のアサーティブネスの傾向把握を目的として、パイロット的に行った。

第1研究では、研究協力者として埼玉県内在住の成人106名の協力を得た。このうち、著しい欠損のない回答92件(男性17名、女性75名；平均年齢=54.3歳(SD=18.8、Range=23-86歳))について分析対象とした。調査はシニアライフをテーマとした中高年者対象の市民講座や子育て支援事業などの公共の場を利用して行われた。自記式のアンケート調査を留置式で行い、郵送での提出を求めた。「成人期のコミュニケーション(人づきあい)についての調査」というタイトルの本質問紙の構成は次の通りである： プロフ

ィール(家族・就労状況・健康状態を含む)、アサーティブネス・チェックリスト30項目(菅沼、1989；一部改変)など、QOL尺度12項目(石原ら(1992))、対人関係に関するリスト30項目(信頼感尺度(天貝、1997))、家族機能測定尺度(草田・岡堂、1993)を参考にして、先立つ自由記述の調査から得られた家族関係に関する項目を12項目加えたもの。(ただし、本研究では未検討)、自由記述欄(人づきあいに関する信念ならびに事例)。なお、回答は匿名で依頼し、プライバシーの保護と尊重には十分に留意する旨、回答前に文書ならびに口頭で伝え、同意を得られた協力者のみを対象とした。本研究においては、当初、高齢者は比較的非アサーティブであろうと仮説を持っていた。また、アサーション得点の高さは、QOL得点の高さや信頼感得点の高さと関連するであろうと予測していた。しかしながら、についてはほとんど差がみられず、むしろ50歳以上のシニアのほうがややアサーティブであることが示された。一方、については、QOLとの関連で、非アサーティブなグループのほうが《生活満足度》と《生活のハリ》が高いことが示され、主観的QOLの高さが認められた。

第2研究では、研究協力者として東京近郊在住の成人350名の協力を得た。このうち、著しい欠損のない回答335件(男性71名、女性264名；平均年齢=62.50歳(SD=16.7、Range=23-92歳))について分析対象とした。調査はシニアライフをテーマとした中高年者対象の市民講座や子育て支援事業などの公共の場を利用して行われた。自記式のアンケート調査を留置式で行い、郵送での提出を求めた。「成人期のコミュニケーション(人づきあい)についての調査」というタイトルの本質問紙の構成は第1研究と同様であった。まず、アサーション得点(アサーションに関する6つの下位尺度得点を合計した得点)により男女で平均値を比較したところ、有意な差は認められなかった。同じく年齢層3群(50歳以下・51-70歳・71歳以上)間での比較においては、有意な傾向が認められた。アサーション得点の中央値84.0を境にアサーションHigh群とLow群の2群に分けたところ、アサーションHigh群では143人M=62.56歳、Low群145人M=56.78歳となった。アサーション得点とQOL尺度との関連では、3下位尺度について、それぞれ有意な差が認められた。また、対人関係尺度のうち、信頼感尺度との関連についても、「自己信頼」と「他者信頼」でHigh群がLow群よりも有意に高く、「不信」でLow群がHigh群よりも高い傾向を示した。本研究においては、当初、高齢者は非アサーティブであろうと仮説を持っていたが、むしろ高齢者のほうがアサーティブであることが示された。

(2) 高齢者のアサーティブネスの認知的側面を測定することを目的として、中高年者を対象とする尺度を開発した。

高齢者のアサーティブネスに関連する認知的側面を測定する項目を先行研究から項目を選出し、臨床心理士による内容的妥当性の検討を行った。調査参加者は郵送による調査とマクロミルによるインターネットアンケート調査で得られた計647名(男性319名、女性328名)平均年齢66.1歳、SD=5.0、年齢幅60歳~85歳であった。アサーティブネスに関する認知原尺度、シャイネス自己陳述尺度(関口・金築・金築、投稿中)、怒りの自己陳述尺度(増田・金築・関口・根建, 2005)、自尊感情尺度(山本・松井・山成, 1982)を用いた。原尺度42項目を最尤法プロマックス回転による因子分析を実施したところ「非主張的思考」「攻撃的思考」「アサーティブ思考」の3因子が抽出された。Cronbachの係数算出し、内的整合性の検討を行った。その結果、「非主張的思考」=.83、「攻撃的思考」=.78、「アサーティブ思考」=.64であった。また、各因子と既存の尺度の下位尺度との相関係数を算出したところ、比較的強い相関が認められ、基準関連妥当性が認められたといえる。また、確認的因子分析を実施したところ、GFI=.933の高い適合度が示されたことから、この3因子モデルはデータにうまく適合しているといえる。

(3) 高齢者のアサーティブネス・トレーニング・プログラムを開発するため、研究代表者・分担者が実施したトレーニングについて検討を行った。プログラムの概念図を図1に示す。

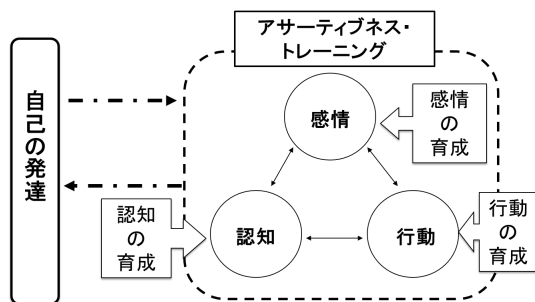


図1 トレーニング・プログラムの概念図

生涯学習プログラムでの実践を対象とした検討を行った。各回1時間半で全10回を4人の研究代表者・分担者がそれぞれ担当し、エイジング、感情、認知、行動の育成を目的としたトレーニングを実施した。

日常で体験するさまざまなトラブルを、KJ法を用いて整理することを試みた結果、トレーニング効果として、問題を整理すること

で次の方略を考えやすくなること、共感的理解が得られること、自分だけではないことへの気づき・他者の方略への気づきがあることなどが示された。

感情の育成を目的として、ポストカードを通して自分の感情を探し、言葉で表現するワークを行った。その結果、多くの参加者が自らの言葉で感情を表現したり、言葉で明確に表現していない人でも何らかの感情が動いていたことが推測できた。また、人前で自分の気持ちを話すことのトレーニング、さらに仲間の話すことを聴いて相手の気持ちも感じ取るトレーニング方法として有効であることが示唆された。

認知の育成を目的として、「思考に気づく」というテーマで認知的再体制化法を用いたトレーニングを実施した。アサーティブネスに関わる問題を参加者へ尋ねると、参加者の多くは自分の意図しない相手からの反応や一方的な態度へ困惑したり、身近な人に対して言いたいことを言えずに落ち込んだり、不快な気分になったりしていることがうかがえた。さらに、トレーニング終了後には参加者はアサーティブネスにおける認知の役割を理解したことが示唆された。

行動の育成を目的として、フィッシュボウル式のロールプレイング(FBR)を実施した。特に、主役が非アサーティブ行動をアサーティブ行動へと変化するプロセスを分析し、どのような要因が主役の応答を変化させたのかを逐語録から事例的に検討した。その結果、今回のトレーニングだけでは断定できないが、参加者全員とファシリテーターと協働関係が生まれたこと、主役が変化することを明言し責任転嫁を払拭したこと、ファシリテーターからの肯定的なフィードバックがあったことなどが考えられる。

3日間のアサーティブネス・トレーニングが参加者の認知と行動にどのような影響を与えるのかについて検討を行った。成人29名に対して認知と行動の育成を目的としたトレーニングを実施した。なお、認知の育成としてはLet's get rationalを、行動の育成としてはFBRをそれぞれ用いた。トレーニングの結果、認知と行動がいずれも改善されたことが示された。ただし、行動については一部のアサーティブ行動のみの改善に留まったため、トレーニングの内容についてはさらに検討する必要があると思われる。

ライフステージによってトレーニング効果が異なるのかについて検討を行う目的で、20歳代~70歳代の男女43名にFBRによる行動の育成を目的とした1日のアサーティブネス・トレーニングを実施した。参加者を20~30歳代、40~50歳代、60~70歳代の群に

分け、トレーニング実施前後のアサーティブ行動を比較した結果、参加者のライフステージに関わらず、トレーニング後のアサーティブ行動が促進されたことが示された。結果から、行動の育成についてはライフステージによってトレーニング効果に違いはないということが明らかになった。

(4) アサーティブネス・トレーニング用の教材として「いろはかるた」を作成した。読み札の文章は菅沼(2008)「セルフ・アサーション・トレーニング はじめの一步」より引用し、絵札は大学生4名が作画を担当し、試作版を完成させた。実際に、いくつかのアサーティブネス・トレーニングで実践し、その成果をシンポジウムにて発表した。これらについては今後も研究を継続していく予定である。

(5) 非アサーティブ事例・場面ならびにその場での対処方略を収集するために、新任介護職者が利用者の家族(おもに中高年者)とのやりとりで感じるコミュニケーションストレスの種類ならびに対処について検討した。協力者として、東京近郊勤務の福祉・介護施設職員70人(男性28人、女性39人、不明3人:年齢10代10人、20代54人、30代3人、40代1人、不明2人)を対象とした。2011年9月、新任介護者向け研修会にて自由記述式質問紙法で直接配布・説明し、主旨を理解してもらったうえで回答を促し、その場で回収した。質問紙はDESC法(Bower & Bower, 2004)を参考に構成した。教示は《利用者のご家族さまとのかわり・やりとりで、「難しい」と感じることはありますか? 1例、具体的に思い浮かべてみてください》とし、特定の場面想起、相手の特定、状況の記述、気持ち、対応(行動と意図)を尋ねた。結果はより「なし」や相手が上司・同僚、利用者本人を除いた26件を分析対象とした。コミュニケーションの相手の属性としては、性別・年齢ならびに利用者との関係でみると、男性10人は30~60代(不明1)、全員息子であり、女性は16人で40代以上、(妻3・嫁(表現は記載のまま)2・娘11)であった。対応としては家族からの「要求」「質問」がほとんどを占め、働きかけとしては「(悪い)状況の説明」が多かった。困惑・不安・不快感・焦燥感・相手への非難・緊張などの感情が喚起されていた。それらへのコーピング手段として、上司・先輩への相談・助言が活用されていた。

新任介護者のストレス場面における対処について、「すぐに対応し、相談・確認すること」は誠実さと、「具体的に相手に伝わりやすいように説明し、情報を提供しようとする」とは率直さと、それぞれアサーティブ

ネスの重要な要素との関連が認められた。さらに、職業人としての自覚と責任感を持ち、「上長への報告・相談・助言」を通じて自らの行動への確証を得ていた。これらの行動は、総じて職業人としてのスキルアップにもつながることと考えられた。しかしながら、対等さについては非アサーティブネスが確認された。スキル不足・経験不足・若年者であることから、介護スタッフ側に不安・緊張などが生じていた。職場場面では、サービスの提供者側はとくにネガティブな感情を抑制するので、つねに対等に“1メッセージ”を行うとは限らない(感情労働)が、この点のコントロール方略を高めることが新任介護者のアサーティブなコミュニケーションの実現につながる可能性が示唆され、ひいてはコミュニケーションストレスの緩和につながると考えられた。

## 5. 主な発表論文等

### 〔雑誌論文〕(計3件)

菅沼憲治、カウンセリング心理学の基本的懸念、REBT研究、査読無、2013、3、3-23

菅沼憲治、長田由紀子、白崎けい子、関口由香、アクティブ・ラーニングに関する実践的研究:中高年齢者のアサーティブネス・トレーニングを対象として、聖徳の教え育む技法:(FD)紀要、査読有、2012、7、29-61

菅沼憲治、アクティブ・ラーニングに関する実証的検討:金魚鉢方式のロールプレイングの実践を対象にして、聖徳の教え育む技法:(FD)紀要、査読有、2011、6、83-101

### 〔学会発表〕(計13件)

伊波和恵、一般成人のアサーティブネス(2) - 質問紙調査より、日本発達心理学会第25回大会、2014年3月22日、京都大学

菅沼憲治、長田由紀子、白崎けい子、関口由香、伊波和恵、現代社会をしなやかに生きる ~アサーションいろはかるたで学ぶ~、第3回聖徳大学心理教育相談所主催シンポジウム、2013年11月30日、聖徳大学生涯学習社会貢献センター

菅沼憲治、佐藤哲康、瀬越昌弘、沢宮容子、岡堂哲雄、森丈弓、アルバート・エリス博士と心理学 ~生誕100年を記念して~、日本心理学会第77回大会シンポジウム、2013年9月21日、札幌コンベンションセンター

菅沼憲治、長田由紀子、白崎けい子・関口由香、伊波和恵、吉澤英里、高齢者のアサーティブ行動に関する研究(2)、日本心理学会第77回大会、2013年9月21日、札幌コンベンションセンター

伊波和恵、長田由紀子、関口由香、白崎けい子、菅沼憲治、成人期のアサーティブ

ス - 質問紙調査から -、健康心理学会第 26 回大会、2013 年 9 月 7 日、北海道

Sekiguchi, Yuka, Suganuma, Kenji, Osada, Yukiko, Shirasaki, Keiko, Inami, Kazue, The Effect of Assertiveness Training Program for Middle-Aged and Elderly Persons, The 4th Asian Cognitive Behavior Therapy (ACBT) Conference 2013, 2013/8/23, Ikebukuro, Japan

菅沼憲治、自作 4 コマ漫画法で気づく基本的懸念、日本交流分析学会第 38 回学術大会、2013 年 8 月 15 日、2013 ITAA 国際大会 in OSAKA

菅沼憲治、REBT アサーショントレーニング - ライフステージによる変化の検討、日本哲学感情心理学会 (J-REBT) 第 17 回大会、2013 年 6 月 22 日、福島

伊波和恵、一般成人のアサーティブネス - 質問紙調査より、日本発達心理学会第 24 回大会、2013 年 3 月 17 日、明治学院大学

白崎けい子、菅沼憲治、長田由紀子、関口由香、伊波和恵、長田久雄、高齢者とアサーション、日本心理学会第 76 回大会ワークショップ、2012 年 9 月 12 日、専修大学

菅沼憲治、長田由紀子、白崎けい子、関口由香、伊波和恵、吉澤英里、高齢者のアサーティブ行動に関する研究、日本心理学会第 76 回大会、2012 年 9 月 11 日、専修大学

菅沼憲治、佐藤哲康、宇部弘子、渡部麻美、平木典子、ネットワーク社会とアサーション・トレーニング、日本心理学会第 75 回大会シンポジウム、2011 年 9 月 15 日、日本大学

菅沼憲治、小熊均、アサーショントレーニングが認知と行動に与える影響、日本心理学会第 75 回大会、2011 年 9 月 15 日、日本大学

〔図書〕(計 1 件)

菅沼憲治、風間書房、アサーション・トレーニングの効果に関する実証的研究、2011、230

## 6. 研究組織

### (1) 研究代表者

菅沼 憲治 (SUGANUMA, Kenji)  
聖徳大学・心理・福祉学部・教授  
研究者番号：10118713

### (2) 研究分担者

長田 由紀子 (OSADA, Yukiko)  
聖徳大学・心理・福祉学部・教授  
研究者番号：70172781

白崎 けい子 (SHIRASAKI, Keiko)  
聖徳大学・心理・福祉学部・教授

研究者番号：10406746

関口 由香 (SEKIGUCHI, Yuka)  
聖徳大学・心理・福祉学部・講師  
研究者番号：20339740

伊波 和恵 (INAMI, Kazue)  
東京富士大学・経済学部・准教授  
研究者番号：90296294

(3) 連携研究者 なし