

青年期におけるアサーションと精神的健康について

池 田 恵

アサーションの定義について、伊藤（1998）は Social Skill Training（以下 SST）的立場と Person-Centered Approach（以下 PCA）的立場の二つに大きく分けられると述べている。自尊感情を強調する PCA の立場では、従来からあまり実証的な研究が行われていない（沢崎、2006）。そこで本研究では、伊藤（1998）が作成したアサーティブ・マインド・スケール（Assertive Mind Scale）（以下 AMS）と今井・城・金子・加藤・常本（2010）が作成したアサーション行動尺度を使用し、様々な精神的健康尺度との関連をみることを目的とした。

研究Ⅰでは心理的健康の1つとして主観的幸福感（subject well-being）を取り上げその関連を検討することを目的とし、質問紙調査を行った。研究Ⅰの課題を踏まえて、研究Ⅱではアサーティブマインドとアサーション行動の性質について詳しく検討することを目的とした。そこで新たに消極的な精神的健康指標である一般健康調査票 GHQ 12 項目版とうつ対策推進方策マニュアル調査票を加え、更に積極的な精神的健康指標である改訂版自己実現スケール（SEAS 2000）（坂中、2003）を用いて AMS とアサーション行動の諸側面について検討する為に質問紙調査を行った。2つの研究においてアサーションを多方面から捉えた結果、アサーションと精神的健康には関連があることが示唆された。

本研究のアサーション行動尺度の「自己主張への率直さ」において「GHQ-12」「うつ対策推進方策マニュアル調査票」との関連はいえなかった。これは、「自己主張への率直さ」因子の中に「攻撃的な自己表現（平木、2009）」が含まれている可能性が考えられる。よって率直に自己主張できるが、その行動が攻撃的な自己主張になっている可能性が考えられる。

本研究においては因子分析の結果、AMS は「自己表現にたいする肯定的態度」「他者尊重」「合理的信念」に分けられた。「率直さへの確信」についてはいずれも因子負荷量が小さく今回の研究では使用しなかった。その他の尺度については伊藤（1998）の AMS と一致し、信頼性がいえた。

AMS の「自己表現に対する肯定的態度」「合理的信念」と SEAS の「とらわれからの解放」とそれぞれ有意な相関を示した。AMS はアサーションの心理面を測る尺度として作成されている為、項目内容は対人場面での被験者本人の意思や考えについて問うものとなっている。その中で、PCA 的立場のアサーション理論について伊藤（1998）は理論療法の Ellis, A. の非合理的信念（Irrational Belief）の概念を支柱の1つとして取り入れているという。この事が坂中（2003）のいう完璧主義、強迫傾向、達成志向、未来志向などを表す「とらわれ」から解放され、自己実現の自然さ、自由さといった側面につながると考えられる尺度である「とらわれからの解放」に関連していると考えられる。一方で AMS の「他者尊重」と「とらわれからの解放」において負の相関を示したことは、前述したようにアサーションにおいて他者を尊重しようとし過ぎることが「とらわれ」となる可能性が示唆される。