

現代青年のアサーション獲得におけるロール・プレイングの効果

The effects of role playing to acquire the skill of assertion for the youth

堀 安由美¹

¹大妻女子大学大学院人間文化研究科臨床心理学専攻

Ayumi Hori¹

¹Studies in Clinical Psychology, Graduate School of studies in Human Culture, Otsuma Women's University
2-7-1 Karakida, Tama-shi, Tokyo, Japan 206-8540

キーワード：アサーション，ロール・プレイング，現代青年

Key words : Assertion, Role playing, Youth in modern times

抄録

本研究は、他者との対立を避ける傾向にありながらも親密な関係を求めているとされている現代青年を対象に、円滑なコミュニケーションに有効なアサーションを獲得するためのアサーション・トレーニングにおけるアサーション・スキルの獲得過程と、トレーニング中のロール・プレイングの効果을明らかにすることを目的とした。今回は試行カウンセリングを通して、ロール・プレイングとそれに対するスーパービジョン指導がアサーション・スキルの獲得に及ぼす効果について検討した。その結果、ロール・プレイングには、事前に学ぶアサーション・スキルを実際の場面でも使うことができるように学習する役割があることが示唆された。そしてその学習効果を発揮するためにはロール・プレイングだけではなく、スーパービジョンのように、ロール・プレイング中のコミュニケーションについて俯瞰した視点からフィードバックする役割が必要であることが示唆された。次年度は本研究を踏まえ院生が自主的にグループを作り、トレーニングすることが、いかに専門スキルの獲得に寄与するかについて検討していくこととする。

1. 問題

現代はパソコンや携帯電話等によって、顔を合わせることなく他者と繋がることができ、特に現代青年は、それらを用いて人間関係を構築し、交流することが多い。一方、それによって面と向かった対人関係が減少し、対人関係能力の形成に影響が及ぼされている可能性が示唆されている^[1]。

堀川ほか^[2]は、現代の大学生は「他者に対して『配慮』したり、『遠慮』したりして、他者との対立を避ける傾向」にあるとしていることから、現代の青年は消極的な対人関係スキルを持つと考えられる。

そのような中で、アサーション・トレーニングは対人関係スキルの向上に有効であるとされ、学生を対象とした研究でも効果が示されている^{[2],[3]}。アサーション・トレーニングとは、円滑なコミュニケーションを目的とした自己表現の支援法のことである。アサーションとは自己尊重の自己表現と定義され、アサーティブな自己表現は、他者の

意見や尊厳を大切にしつつ、自分の意見を適切に相手に伝えることで、自分も相手も大切にしたい自己表現であると言える^[4]。また、アサーション・トレーニング中のロール・プレイング技法は、対人関係の改善に効果があるとされ、面高ほか^[5]は大学生を対象にしたロール・プレイングを実施し、対人関係の課題に取り組みせたところ、社会的スキルと対人的自己効力感が有意に向上したことを示している。

ロール・プレイングは役制演技と訳され、Moreno, J. L.によって創始されたサイコドラマという集団精神療法の中核的な方法^[6]、教育や研修の技法として用いられている。アサーション・トレーニングのプログラムの中にはロール・プレイングが含まれているが、ロール・プレイングの効果、問題点について明確にされていない。また、アサーション・トレーニングにおいてアサーション・スキルの獲得過程は明らかにされておらず、トレーニングからどのように日常生活に応用されるのか

という過程を明らかにすることで、現代青年にトレーニングを行う際の留意点が見えてくると考えられる。

よって、本研究では消極的な対人関係スキルを持つ現代青年を対象に、アサーション・スキルの獲得過程を明らかにすると同時に、スキル獲得におけるロール・プレイングの効果を質的・量的に検討する。研究の初年度として、今回は、必修科目である臨床心理基礎実習における試行カウンセリングを取り上げて研究を行うこととした。具体的には、試行カウンセリングで大学院生が行うロール・プレイングとそれに対するスーパービジョン指導がアサーション・スキルの獲得に及ぼす効果について、事例研究を行うこととした。

2. 試行カウンセリングの検討

2.1. 方法

試行カウンセリングとは、「臨床心理基礎実習」の授業のカリキュラムとして、臨床心理士養成指定大学院である本大学院及び他大学院2校に在籍する修士1年生が二人でペアを作って行う、カウンセリングのロール・プレイングのことである。それぞれがカウンセラー役とクライアント役を交代して演じ、カウンセラー体験とクライアント体験をすることを目的とする。今回筆者がカウンセラー役を演じ、カウンセリングを行い毎回スーパービジョン（以下SV）を受けたセッションを検討した。

実施日・実施場所

試行カウンセリングは2014年8月18日、27日、9月3日の計3回行った。面接場所はA大学院内の面接室であった。SVを2014年8月22日、9月2日、9月8日の計3回受けた。SVの場所はA大学院内の面接室であった。

手続き

試行カウンセリング実施前にカウンセリングの技法や理論について講義と演習からなる事前指導を受けた。

他大学院の院生とペアを作り、カウンセラー役とクライアント役を交互に行った。一つの役を演じるのに面接を3セッション行い、3セッションが終了後、役割を交代した。

実施日はペア同士が話し合っただけで決め、実施場所はカウンセラー役の院生が在籍する大学院内の面接室で行った。1セッションは50分で、クライアント役からの同意を得てからテープレコーダーで

録音を行い、逐語記録を作成し、1セッションごとにスーパーバイザー（以下SVer）からSVを受け、面接内で起きたことやカウンセラー役の関わり方について1回約60分の指導を受けた。

2.2 結果と考察

1回目の面接において、カウンセラー役はクライアント役から相談内容について詳しく聞いた。SVではカウンセラー役の言葉について解説を受け、沈黙が少なく考える時間が少ないので、少し待ってみるのはどうかという指導を受けた。

2回目の面接では、1回目のSV指導に基づき、カウンセラー役が少し待つ対応を心掛けたことから、クライアント役が自身の感情や考えについて時間をかけて考えることが多かった。2回目のSVではカウンセラー役が言った言葉とは別の言葉も提案され、言葉使いの一つ一つに意識を向けられるような指導を受けた。

3回目の面接では、2回目のSV指導に基づき、カウンセラー役は言葉を選びながら話した。クライアント役は今まで悪循環に陥っていた考え方の癖に気づき、今までの面接を振り返って考え方が深まって行った。3回目のSVではカウンセラー役の考えをゆっくり深めるよりも結論を急ぐ傾向について改めて指摘を受け、その傾向が良く働く場面と悪く働く場面についてSVerとカウンセラー役が考え、今回のカウンセリングではどうだったかを検討した。

3回のロール・プレイングのセッションがアサーション・スキル獲得について及ぼした効果だが、初心の院生は、事前に講義と演習で学んでいたカウンセリング技法を実際の場面で用いることが非常に困難であることが明らかとなった。ロール・プレイングではあるが、実際の院生の悩みについてカウンセリングを行うので、そこで展開される話題には現実性があり、カウンセラー役はクライアント役から発せられる言葉にその場で対応しなければならない。ところがロール・プレイングに臨む緊張や失敗を恐れる気持ちなどのため、事前に学んだことをそのまま生かすとは言い難く、ロール・プレイングのセッションだけではスキル獲得の効果に乏しかった。

しかしながら、ロール・プレイングのセッションについて、SVでは逐語記録をSVerと一緒に読みあわせ、指導を受けた。具体的には、カウンセラー役とクライアント役の会話のやりとりが細か

く検討され、カウンセラー役の話し方の傾向や全体の会話の流れを第三者の視点から指摘され、良く出来たところと改善すべきところについて指導があった。これは一方向的な教育指導ではなく、SVerとカウンセラー役との双方向のやりとりを通じて行われたため、カウンセラー役は自身の感情や考えを話すことができ、次のセッションではどのような点に気を付ければよいかを理解しやすかった。そのため、SVを受けた後のロール・プレイングのセッションでは、自分自身、クライアント役、セッションの全体の流れや雰囲気にも意識が向くようになり、落ち着いてロール・プレイングを行うことができた。このように試行カウンセリングの開始当初は、緊張や失敗を恐れる気持ちが前景に出てしまい、やや受身的とも言える学習態度であったのだが、双方向学習としてのSV指導を継続して受けることで、能動的に課題に向き合うことできていたことから、アサーション・スキル獲得の効果があったと考えられる。

以上のことから、アサーション・トレーニングの中でのロール・プレイングは、第一に事前に学ぶアサーション・スキルを実際の場面でも使うことができるように学習する役割があることが示唆された。そして第二として、その効果を発揮するためにはロール・プレイングだけでは不十分であり、スキル獲得に繋がりにくい、SVのように、双方向的なコミュニケーションをベースにしつつ、ロール・プレイングでのやりとりや全体の流れを俯瞰できるような指導を受けることで能動的学習が行われ、スキル獲得の効果が高まることが示唆された。というのも、消極的な対人関係スキルを持つ現代青年の場合、ロール・プレイングであっても、実際のカウンセラー役割を演じる際に、緊張や失敗を恐れる気持ちなどが前景に出やすいことが考えられるからである。よって、ロール・プレイングのセッション中のコミュニケーションスキルについて、俯瞰した視点からフィードバックする双方向的な臨床指導によるファシリテーター役割が重要であるとまとめられよう。

すなわち、臨床実践と臨床指導の相互作用によ

ってスキル獲得効果が高まるという従来の知見を試行カウンセリングにおいても確認できる研究結果となった。

そこで次年度は、院生同士がグループを形成し、相互にアサーション・スキルや臨床心理学の知識等について、自主的にトレーニングすることが、いかに能動的学習へと繋がり、専門スキルの獲得に寄与するかについて検討していくこととする。

謝辞

本研究は大妻女子大学人間生活文化研究所「大学院生研究助成(B)」(DB2614)の助成を受けたものです。

本研究について大妻女子大学大学院人間文化研究科臨床心理学専攻の西河正行教授より御指導を賜りました。また、試行カウンセリングに当たっては、A大学院の院生の方の御協力、及び大妻女子大学大学院人間文化研究科臨床心理学専攻の福島哲夫教授からのスーパービジョンを賜りました。ここに記して深く感謝致します。

引用文献

- [1]石田裕久. Face-to-face なき社会と対人的コミュニケーション—現代社会と対人関係能力(2). 人間関係研究. 2009, 8, p.119-141.
- [2]堀川徳子ほか. 現代の大学生に対するアサーション・トレーニングの効果について. 熊本大学教育学部紀要人文科学. 2006, 55, p.73-83.
- [3]長尾嘉子. ロールプレイを主とした2回の体験学習による対話的關係スキルの向上. 帝京平成大学紀要. 2008, 20(2), p.101-108.
- [4]平木典子. アサーション・トレーニングの考え方とその広がり. 平木典子(編). アサーション・トレーニング—自分も相手も大切に自己表現. 至文堂. 2008, p.7-15.
- [5]面高有作ほか. 今日の大学生の対人関係の改善に及ぼすロールプレイングの効果. 熊本大学教育学部紀要人文科学. 2008, 57, p.129-144.
- [6]針塚進. 心理臨床におけるロール・プレイング. 臨床心理学. 2010, 10(3), p.335-340.

Abstract

The final aim of this study is to disclose the process of acquiring the skill of assertion for the youth in modern times who tend to avoid others but to wish for deep relationships among them. The aim of this year is to research the effect on acquiring the skill of assertion by using role playing method. I examined the effect of role playing in trial counseling and its supervision. As a result, it's suggested that role playing in trial counseling is to train the assertion skill which study in advance on real communication sheen. And it's also suggested the interactive supervision which advises on communication skills in role playing from overlooking point of view, is indispensable for acquiring the skill of assertion. Then I will examine how the groups of postgraduate students are made independently, and how these groups contribute to acquire the professional skills, next year.

(受付日：2015年7月6日，受理日：2015年7月15日)

堀 安由美 (ほり あゆみ)

現職：大妻女子大学大学院人間文化研究科臨床心理学専攻修士課程2年

大妻女子大学大学院人間文化研究科臨床心理学専攻修士課程在籍。

修士論文研究として、「臨床心理士の専門スキル獲得過程における，大学院生同士の自主的なグループ活動の機能」について研究を行っている。