

青年期におけるアサーションの獲得という体験の検討

—母子関係の変化に着目して—

An Examination of the Experience of Assertion Acquisition in Adolescence:

—Focusing on Changes in the Mother-Child Relationship—

小宮山未結

論文要旨

本研究は、青年期における非主張的なコミュニケーションスタイルからアサーティブなスタイルを獲得したプロセスを、母子関係の変化に着目し、解釈的現象学的分析（IPA）を用いて質的に分析した。母親の不適切な養育態度（支配的、過保護など）は、子どもの非主張性を助長し、母親の機嫌や意向に従う傾向を強化する。一方、母親がアサーティブで適切な距離感を保つ場合、子どもは母親をロールモデルとし、アサーティブな自己主張スタイルを幼少期から獲得しやすいことが示された。

また、家族システムの影響も大きく、暴力的な父親や夫婦間の不和が子どもの非主張性を促進する要因となるが、青年期以降、受容的な他者との関わりが新たな視点を提供し、アサーティブなスタイルを促進することが示された。

本研究は、家族背景の評価、アサーティブトレーニングの活用、親子関係の改善支援、夫婦関係の再構築を目指す支援の重要性を示唆する。

問題と目的

1. はじめに

我々は日常生活を送る上で人との関わりを持ち、他者との相互作用の中で生活をしている。今、私たちは、物がもたらす豊かさと便利さは必ずしも心を豊かにしてくれず、人間関係が豊かでないことがいかに日常を貧しくしているかに気づき始めている（平木, 2015a）。現代においても、コミュニケーションを円滑に行うために必要となるのが、コミュニケーション・スキルである（藤本・大坊, 2007）。コミュニケーションは、単なる言語的なやり取りに留まらず、他者の立場に立って共感し、適切なフィードバックを行う能力などを含んでおり、対人関係を左右する重要な要素であるといえる。しかし、現代青年の多くはコミュニケーション・スキルが低いといわれている（牧野, 2009）。これには、スマートフォンの普及やSNSの普及により、そもそもコミュニケーションを行う機会自体が少なくなっていることも背景として挙げられる。「SNS依存」の若者も増えており、頻繁にSNSにアクセスする背景として、橋元（2018）は、「単に心理的なつながりの確認という側面だけでなく、アクセスしないでいる場合に仲間はずれにされる不安、陰で悪口を言われる不安から、頻繁に連絡を取っていないと落ち着かないという心理も関連する」と述べている。顔の見えない他者と交流を行うことはできても、

他者と直接向き合い、関わり合う場面が減少することで、どのように関係性を築いて良いかわからない若者も増えている。そのような状況だからこそ、就職活動において企業側が求める能力の上位に挙げられるのが「コミュニケーション能力」であり、その獲得が必須とされている。日本経団連が調査した「企業が社員採用時に求める資質」によると、16年連続で「コミュニケーション能力」が第一位であった（一般社団法人 日本経済団体連合会、2022）。

また、コミュニケーション・スキルの低下は友人との希薄な関係性やいじめの原因の一つとなることが指摘されている。周りの友人と上手くコミュニケーションを取ることができず、からかいの対象となったり、クラスに溶け込むことができず、孤独感や疎外感を抱いて不登校になることも少なくない。このように、他者との円滑なコミュニケーションが行えない場合、様々な問題が生じることが考えられ、問題視されている。

2. アサーションについて

このようなコミュニケーション・スキルの中で、近年では「アサーション」が重要とされている。アサーションとは、「自他尊重の自己表現」、あるいは「自己と他者の人権を侵すことなく、自己表現すること」である（平木、2015b）。さらに平木（2015b）は、アサーションを「非主張的」または「ノン・アサーティブ（non-assertive）」、「攻撃的」または「アグレッシブ（aggressive）」、「アサーティブ（assertive）」の3つのタイプに分けられるとした。

アサーションを身につけるための方法として、アサーション・トレーニングがある。アサーション・トレーニングは、人々の自己主張をより適当なものにすることを目指す心理教育である（安達・安達、2019）。一方、トレーニングではなく、率直に自己主張することが大切であるという価値観や、率直な自己主張を受け止めてもらえた経験とそれに基づく友人への信頼感、自分の気持ちや考えを適切に言語化できるスキルなどの心理的側面が自己主張の発達と深く関わっている（柴崎、2004）ことが見出されているように、自己主張を規定する心理的な背景を検討した研究もある。他にも、パーソナリティの外向性の強い者、自尊感情が高い者、子どもがいる者、相談できる先輩がいる者のアサーティブネスが高いこと（大関・鈴木、2022）や、不合理な信念を減少させることによってアサーションが向上すること（Kushnir, T., & Malkinson, R., 1993）、自分をよく理解していれば自己信頼も育ちやすく、それらにもとづいてアサーションがしやすくなる（園田・中釜、2000）ことなどが述べられている。アサーション研究に関して、柳ら（2017）は、アサーション・トレーニングへの関心の方が高くなり、規定因解明の研究は少なくなっていることを指摘している。さらに、個人要因と環境要因が相互に関連し、アサーション生起に至るプロセスを明らかにする研究を発展させること（高橋、2007）が課題として挙げられており、非主張的からアサーション生起に至る体験やプロセスを質的に検討した研究は少ないといえる。

3. 現代の母親の養育態度

また、母親の養育態度は、子どもの社会的発達に大きな影響を与えると考えられてい

る（小野ら，2019）。現代において，児童虐待が重要な社会問題であることは言うまでもない。近年の日本では，児童相談所や市区町村に寄せられる児童虐待の相談は増え続けている（向井ら，2024）。なかでも，主たる虐待者の47.4%が「実母」という結果が示されているように（厚生労働省，2020），母親の子どもに対する関わり方がその後の人生を大きく左右するといえよう。

さらに，子どもの主張性と母親の養育態度との関連はいくつか報告がなされている（江口，2014）。先行研究より，戸田（1998）は，母親の専制的な養育態度は自己主張と負の関係があったことを報告している。また，母親の介入・過保護が子どもの自己主張を抑制すること（柏木，1988），母親の「受容」あるいは「励まし」の言葉かけが多ければ子どもの自己主張が高くなり，母親の「受容」や「励まし」の言葉かけが少なければ子どもの自己主張が著しく低くなるということ（森下・前田，2015）などが明らかとなった。

以上より，幼少期の母親の養育態度が子どもの自己主張に影響を及ぼすことが考えられる。一方で，母親の養育態度と主張性の関連は，青年期においてはほとんど検討されていない。したがって，本研究では幼少期に非主張的であった者がどのようにアサーティブを獲得したのか，そのプロセスを質的に検討することを目的とし，母子関係の変化に着目し，体験を分析することに優れている解釈的現象学的分析（IPA）を用いて行う。

研究方法

1. 研究方法

大学生及び大学院生を調査協力者とし，スクリーニングとして質問紙調査を行い，アサーションの程度や母親との関係性について尋ねた。最初に年齢，学年，所属，性別を伺った上で，半田（2008）が作成した児童用アサーション尺度（小学6年時），玉瀬ら（2001）が作成した青年用アサーション尺度（現在）を用いた。

また，「①. 小学6年生時と現在において，お母様との関係に変化はありましたか」「②. ①で「はい」と答えた方にお伺いします。具体的にどのような変化がありましたか」「③. 今までの人生で，あなたに良い影響を与えた他者はいましたか」「④. ③ではいと答えた方にお伺いします。それは誰ですか」の4項目も尋ねた。さらに，面接調査へのご協力をお願いとして，面接調査依頼書も質問紙に添付した。

面接協力依頼書に氏名・連絡先の記入があった方のうち，条件に当てはまる者を研究協力者とし，対面又はオンラインにて面接調査を実施した。分析は，主に解釈的現象学的分析（Interpretative Phenomenology Analysis，以下IPAと略す）を用いて行い，研究協力者それぞれのモデル図を作成した上で，最終的に全体統合図を作成した。

2. 研究協力者の選定

統計的处理を行い，①児童用アサーション得点が低く（非主張的得点が平均より高く），青年用アサーション尺度得点が高い（高群），②母子関係に変化があると回答，③面接調査に承諾が得られた，という3つの条件をすべて満たした青年を研究協力者とし

た。つまり、幼少期はノン・アサーティブであったが、現在はアサーティブであり、かつそのプロセスにおいて母子関係に変化があった者を研究協力者として選定した。面接調査は2024年5月から8月の期間であり、60分～70分程度の半構造化面接を行った。

3. 妥当性の担保

本研究は質的研究であり、主観的な要素が含まれるため、分析にあたり以下の3つの方法を採用し、結果の妥当性を高めた。

1つ目は、指導教員からのスーパービジョンを受けることである。研究の進行状況や分析内容について定期的に指導を受け客観的な視点からのフィードバックを受けることで、解釈に偏りがないかを確認した。

2つ目は、臨床心理学専攻の大学院生数名でのグループディスカッションを行うことである。複数の視点からデータの解釈について検討する機会を設けた。これにより、研究者が見逃していた視点や、解釈に固執することなく、他者の意見を取り入れることで、より多角的かつバランスの取れた分析が可能となった。

3つ目は、逐語を含む分析シートをプライバシーが守られる範囲で提示することである。これにより、研究の透明性を確保した。プライバシーに配慮しつつ逐語記録を提示することで、研究過程における解釈が研究協力者の発言内容から逸脱していないかを第三者が確認できるようにした。以上のような方法を通じて、妥当性の担保をする。

4. 倫理的配慮

本研究では、研究協力者に対して、研究の目的および倫理的配慮について文書を示して説明し、それらの同意と署名が得られた研究協力者に面接を行った。なお、本研究は、文教大学人間科学部・人間科学研究科倫理審査委員会に提出し、調査開始前（令和5年2月）に倫理審査の承認を得た（承認番号：令和5年度第13号）。

結果と考察

1. 研究協力者の概要

現在、大学生及び大学院生である学生にGoogle Formsでの質問紙調査を行った結果、123名から回答を得られた。123名のうち、3名が無効な回答であった。男性が30名（26.0%）、女性が89名（73.2%）、その他1名（0.8%）であった。また、年齢は19歳～31歳であり、平均年齢は21.3歳（SD=2.61）であった。

また、「①. 小学6年生時と現在において、お母様との関係性に変化はありましたか」という質問に対し、「はい」が55名（44.7%）、「いいえ」が65名（55.3%）であった。

さらに、「③. 今までの人生で、あなたに良い影響を与えた他者はいましたか。」という質問に対し、「はい」が101名（84.6%）、「いいえ」が19名（15.5%）と、「はい」が8割を超える結果となった。

半田（2008）が作成した児童用アサーション尺度を用い、小学6年生より前のアサーティブの程度を測定した。平均点は31.4点（SD=3.78）、中央値は32.0点であった。

「アサーティブ」得点の平均は 14.5 点 (SD=2.70), 「アグレッシブ」得点の平均は 7.3 点 (SD=2.22), 「非主張的」得点の平均は 6.4 点 (SD=1.83) であった。なお, 非主張的得点は本来逆転項目であり, 合計点を算出する際には逆点項目の処理を行ったが, 「非主張的」得点のみの算出に際しては逆転処理を行わず, 得点が高い場合ほどより非主張的な傾向が高いことがわかるようにした。

玉瀬ら (2001) が作成した青年用アサーション尺度を用い, 現在のアサーティブの程度を測定した。平均点は 52.6 点 (SD=7.70), 中央値が 52.0 点であった。

Google Forms での質問紙調査を行った結果, 面接調査への協力を承諾した 35 名の内, ①「非主張的」得点が 6 点より高く, 青年用アサーション尺度得点が 50 点以上, ②「小学 6 年生時と現在において, お母様との関係性に変化がありましたか」に「はい」と回答という 2 つの条件を満たした 5 名に面接を行った。

面接調査にご協力いただいた 5 名の研究協力者 (平均年齢 23.2 歳) の概要については, 表 1 に示す。

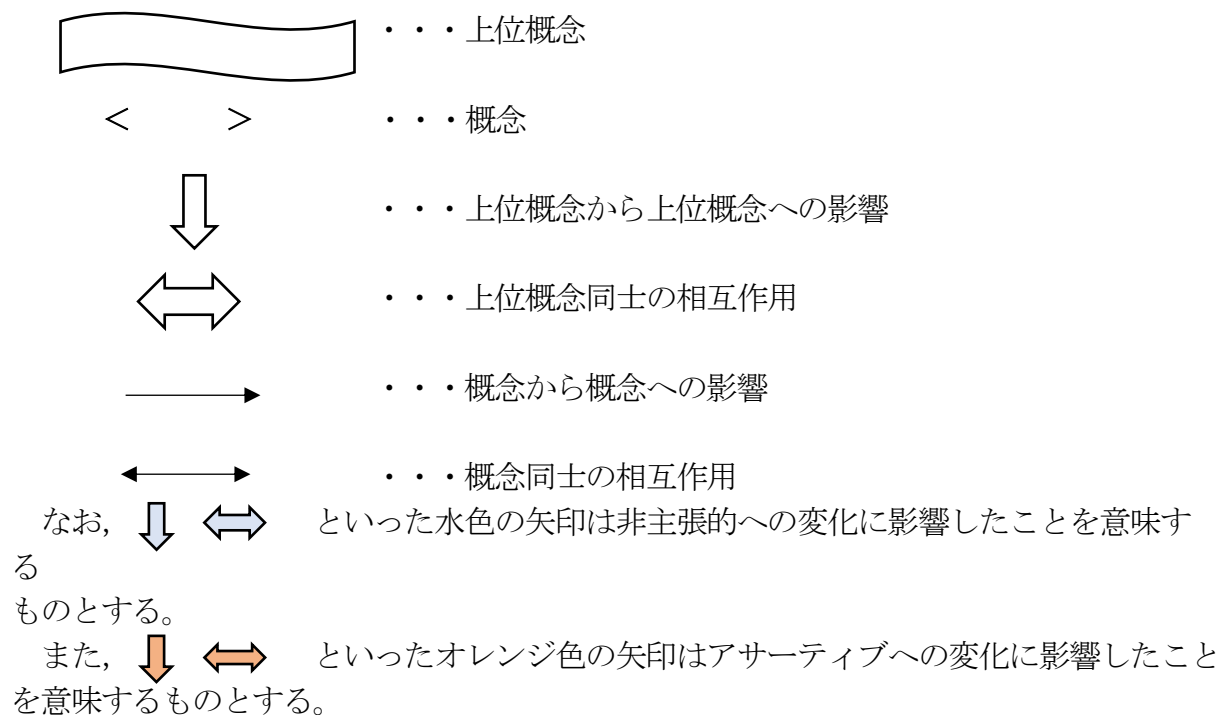
研究協力者	性別	学年 (年齢)	家族構成	児童用アサーション尺度 (非主張的得点)	青年用アサーション尺度得点
A さん	女性	修士 2 年 (23)	父, 母, 兄, A さん, 犬	26 点 (7/12 点)	51/80 点
B さん	女性	大学 4 年 (24)	父, 母, B さん	31 点 (7/12 点)	52/80 点
C さん	男性	修士 2 年 (23)	父, 母, 兄, C さん	33 点 (7/12 点)	60/80 点
D さん	女性	修士 1 年 (22)	父, 母, D さん	29 点 (10/12 点)	59/80 点
E さん	女性	修士 2 年 (24)	父, 母, 兄, E さん	33 点 (8/12 点)	55/80 点

表 1 研究協力者一覧

2. 全事例を統合した結果

全事例について分析を終えた後に, 全事例を通してのパターンの探索を行った。5 名の協力者において産出された概念を集め, 1 つ 1 つの関係性や類似性を確認しながら, 複数の研究協力者の体験のユニークな特徴が明らかになるように再び 1 つの関係図を構築する作業を行った。その結果, (1) “幼少期の母親との関係性”, (2) “非主張性の獲得”, (3) “母親との関係性の変化”, (4) “アサーティブ獲得プロセス” という大きく 4 つに分けられることが明らかとなった。幼少期は (1) (2) 青年期から現在に至るまでは, (3) (4) という段階であり, これらを時間の経過も踏まえて明らかとする。

(1) “幼少期の母親との関係性”では、①【不適切な養育態度】、②【母親中心の生活】、③【アサーティブな母親】の3つの概念が生成された。その時期における(2)“非主張性の獲得”では、④【家族システムの影響】、⑤【主張する機会の無さ】、⑥【伝えることへの諦め】という3つの概念が生成された。また、現在に至るまでの(3)“母親との関係性の変化”では、⑦【母子関係の成熟】、⑧【母親の切り離し】という2つの概念が生成された。(4)“アサーティブ獲得プロセス”では、⑨【他者との関わり】、⑩【考えや価値観の変化】、⑪【アサーティブな伝え方の成功体験】、⑫【両親の関係改善】という4つの概念が生成された。事例を統合した結果を図1として示す。



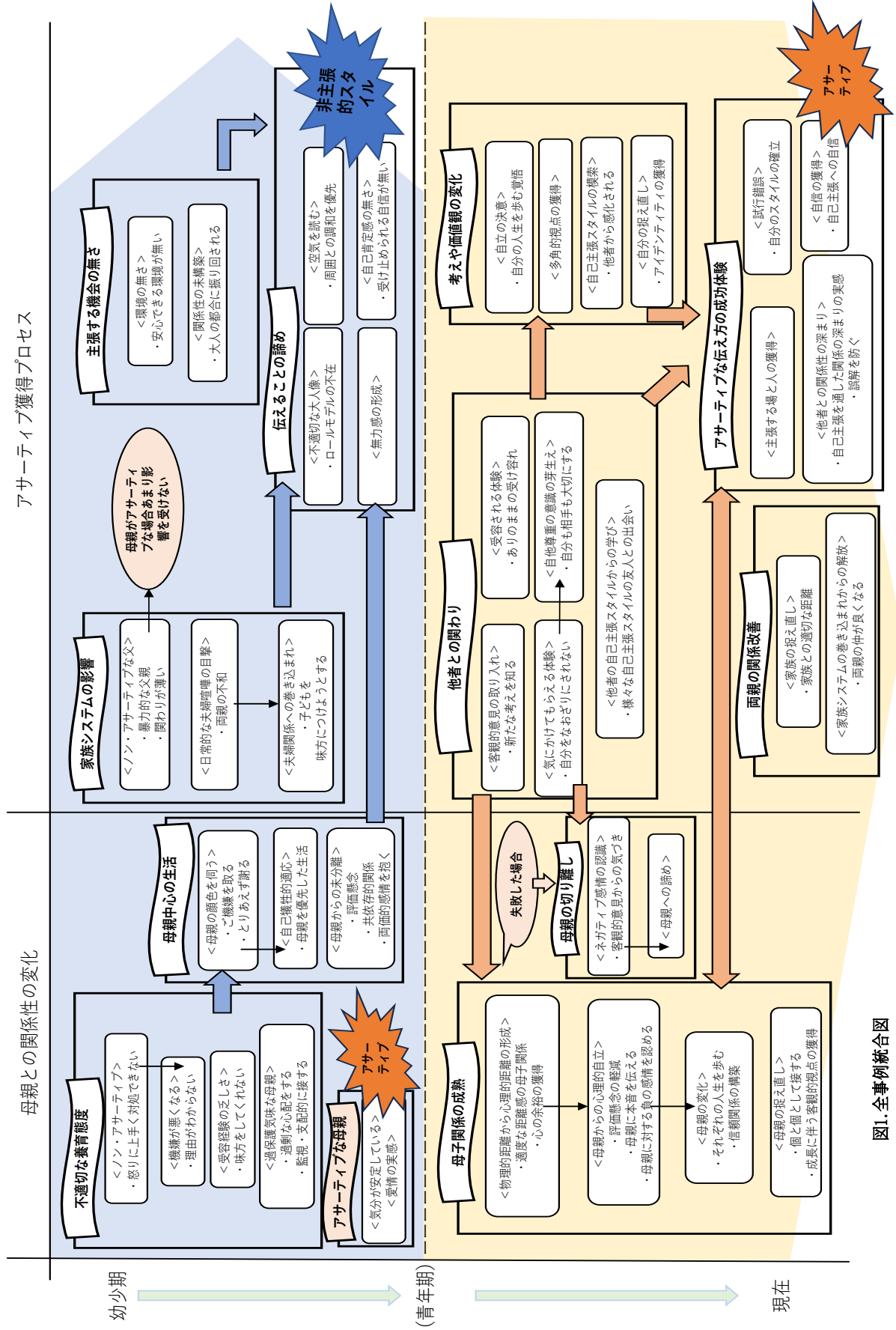


図1. 全事例統合図

以下では、全事例を通して作成された統合図の説明を行う。なおこれ以降、上位概念を【】、概念を《》，下位概念を<>で表示することとする。

(1) “幼少期の母親との関係性”

この段階は、図1の左上の部分である。上位概念として、【不適切な養育態度】、【母親中心の生活】の2つが生成された。

【不適切な養育態度】では、《ノン・アサーティブ》、《機嫌が悪くなる》、《受容経験の乏しさ》、《過保護気味な母親》などといった適切とはいえない様々な養育スタイルが明らかとなった。

母親がそもそも《ノン・アサーティブ》であり、自身の<怒りにうまく対処できない>。そのため、突然<機嫌が悪くなる>ことがある。しかし、子どもはその機嫌が悪くなった<理由がわからない>。また、《受容経験の乏しさ》もあり、自分の<味方をしてくれない>場合が多い。さらに、子どもに対して<過剰な心配をする><監視・支配的に接する>など、《過保護気味な母親》も多く存在する。このような母親の【不適切な養育態度】により、子どもは【母親中心の生活】となる。

【母親中心の生活】では、《母親の顔色を窺う》、《自己犠牲的適応》、《母親からの未分離》といった概念から構成されている。理由もわからず機嫌が悪くなるために、子どもは《母親の顔色を伺う》ようになる。<ご機嫌を取る><とりあえず謝る>といった対処法を行い、これにより必然的に<母親を優先した生活>となり、《自己犠牲的適応》方法を取るようになる。このプロセスにおいては、《母親からの未分離》がといった状態となる。母親から嫌われたくない、という<評価懸念>を抱き、<共依存関係>となる上、母親に対して<両価的感情>を抱く。これにより、幼少期における母親の養育態度が影響し、【伝えることへの諦め】が生じ、非主張的へとなっていく。

(2) “非主張性の獲得”

この段階は、図1の右上の部分である。上位概念として、【家族システムの影響】、【主張する機会の無さ】、【伝えることの諦め】の3つが生成された。

【家族システムの影響】では、《ノン・アサーティブな父》、《日常的な夫婦喧嘩の目撃》、《夫婦関係への巻き込まれ》といった概念から構成されている。家庭内には、《ノン・アサーティブな父親》がおり、<暴力的な父親>である場合が多くある。そのため、子どもは父親との関わりを避け、<関わりが薄い>こととなる。また、<両親の不和>により、子どもは《日常的な夫婦喧嘩の目撃》をすることとなる。これにより、必然的に子どもは《夫婦関係への巻き込まれ》があり、さらに両親は<子どもを味方につけようとする>ということが見られる。これにより、子どもは【伝えることへの諦め】を抱く。一方で、家庭内に《ノン・アサーティブな父親》の存在があったとしても、母親がアサーティブの場合、あまり非主張性に影響を受けないことが明らかとなった。

【主張する機会の無さ】では、《環境の無さ》、《関係性の未構築》といった概念から構成されている。そもそも主張する《環境の無さ》があり、＜安心できる環境が無い＞ことが多い。また、主張することができるほどの《関係性の未構築》ということがあり、＜大人の都合に振り回される＞体験が積み重なってしまう。したがって、これらも【伝えることの諦め】を抱くようになっていく。

【伝えることの諦め】では、《不適切な大人像》、《空気を読む》、《無力感の形成》、《自己肯定感の無さ》といった概念から構成されている。【不適切な養育態度】【母親中心の生活】、【家族システムの影響】、【主張する機会の無さ】などから影響を受け、【伝えることの諦め】を次第に形成していく。周囲には《不適切な大人像》が多いために《ロールモデルの不在》となる。また、＜集団との調和の優先＞を図るために、《空気を読む》ことが習慣となる。さらに、これまでの経験や環境から《無力感の形成》がなされており、《自己肯定感の無さ》があり、自己主張をしたとしても＜受け止められる自信が無い＞。これらにより、伝えること自体を諦めてしまい、非主張的スタイルを確立していく。

(3) “母親との関係性の変化”

この段階は、図1の左下の部分である。上位概念として、【母子関係の成熟】、【母親の切り離し】の2つが生成された。

【母子関係の成熟】では、《物理的距離から心理的距離の形成》、《母親からの心理的自立》、《母親の変化》、《母親の捉え直し》といった概念から構成されている。大学進学などをきっかけに一人暮らしを始めたり、大学生となることで家を離れることが多くなり、物理的距離が離れる。このことは、《物理的距離から心理的距離の形成》へと繋がる。＜適度な距離感の母子関係＞となり、＜心の余裕の獲得＞を果たす。これにより、《母親からの心理的自立》に繋がっていく。母親からの＜評価懸念の軽減＞があり、＜母親に本音を伝える＞ことができるようになる。また、これまで認めることができなかった＜母親に対する負の感情を認める＞ことができるようになる。このことは、《母親の変化》にも影響する。＜それぞれの人生を歩む＞ようになり、これまで以上に＜信頼関係の構築＞となる。また、このプロセスで＜個と個として接する＞ようになり、さらに＜成長に伴う客観的視点の獲得＞を果たす。これは《母親の捉え直し》を行った結果である。この【母子関係の成熟】は【アサーティブな伝え方の成功体験】と相互の影響を及ぼし合う。

【母親の切り離し】では、《ネガティブ感情の認識》、《母親への諦め》といった概念から構成されている。これは、【母子関係の成熟】が失敗した場合になされることがある。様々な人との出会いや関わりを通して、＜客観的意見からの気づき＞を得て、これまで抑圧しようとしていた母親に対する《ネガティブ感情の認識》をする。これより、《母親への諦め》が生じ、変化を期待しなくなる。

(4) “アサーティブ獲得プロセス”

この段階は、図1の右下の部分である。上位概念として、【他者との関わり】、【考えや価値観の変化】、【アサーティブな伝え方の成功体験】、【両親の関係改善】の4つが生成された。

【他者との関わり】では、《客観的意見の取り入れ》、《受容される体験》、《気にかけてもらえる体験》、《自他尊重の意識の芽生え》、《他者の自己主張スタイルからの学び》といった概念から構成されている。様々な人との出会いや関わりを通して、《客観的意見の取り入れ》をし、これまでになかった＜新たな考えを知る＞こととなる。また、＜ありのままの受け容れ＞をしてもらうことで、《受容される体験》をするようになる。また、《気にかけてもらえる体験》で＜自分をなおざりにさない＞ことで、＜自分も相手も大切に作る＞という《自他尊重の意識の芽生え》を果たす。さらに、＜様々な自己主張スタイルの友人との出会い＞により、《他者の自己主張スタイルからの学び》を得るようになる。これらにより、【考えや価値観の変化】や【アサーティブな伝え方の成功体験】に影響することとなる。

【考えや価値観の変化】では、《自立の決意》、《多角的視点の獲得》、《自己主張スタイルの模索》、《自分の捉え直し》といった概念から構成されている。成長や環境変化に伴い、《自立の決意》をし、＜自分の人生を歩む覚悟＞を持つようになる。また、《多角的視点の獲得》を果たし、＜他者からの感化＞によって《自己主張スタイルの模索》をするようになる。そのプロセスにおいて、《自分の捉え直し》がなされ、青年期に必要な＜アイデンティティの獲得＞を果たすこととなる。この【考え方や価値観の変化】は、【アサーティブな伝え方の成功体験】へと繋がっていく。

【アサーティブな伝え方の成功体験】では、《主張する場と人の獲得》、《試行錯誤》、《他者との関係性の深まり》、《自信の獲得》といった概念から構成されている。これまで得ることができなかった《主張する場と人の獲得》を果たし、その中で《試行錯誤》を行いながら＜自分のスタイルの確立＞をしていく。また、＜自己主張を通した関係の深まりの実感＞や＜誤解を防ぐ＞ことに気づき、自己主張によって《他者との関係の深まり》を体験する。このことは同時に《自信の獲得》へとなり、＜自己主張への自信＞を得ることができるようになる。これにより、非主張的スタイルであった人々がこれらのプロセスを経て、次第にアサーティブへと変遷していくことが明らかとなった。

【両親の関係改善】では、《家族の捉え直し》、《家族システムの巻き込まれからの解放》といった概念から構成されている。アサーティブなスタイルを獲得するプロセスにおいて、【両親の関係改善】がなされることが多い。《家族の捉え直し》を行う中で、＜家族と適切な距離感＞が築けるようになり、また自立によって《家族システムの巻き込まれからの解放》がなされ、＜両親の仲が良くなる＞ことが明らかとなった。

3. 全体を通しての考察

以上の結果を踏まえて、全事例を通じて抽出された上位概念を基に検討を行い、以下の7点が明らかとなった。

①幼少期の母親の不適切な養育態度が子どもの非主張性に影響をもたらす

本研究では、幼少期における母親の養育態度が子どもの非主張的スタイルに与える重要な影響が確認された。特に、【不適切な養育態度】と【母親中心の生活】が子どもの非主張的スタイルを促進する要因として示された。

＜怒りに上手く対処できない＞母親は、＜理由がわからない＞ままに《機嫌が悪くなる》ことで、子どもは大きく混乱する。母親の怒りや気分の変化への対応に追われ、＜ご機嫌を取る＞行動に走る。このプロセスで《母親の顔色を伺う》ことが日常化し、敏感に母親の変化に気づくようになる。その変化に合わせ、子どもは適応しようと必死に＜母親を優先した生活＞を送るようになる。さらに、過保護や過干渉な養育態度も影響を及ぼす。柏木（1988）は、「母親の介入・過保護が子どもの自己抑制や自己主張の発達にマイナスの影響を与える」と指摘しているように、＜過剰な心配をする＞ことは子どもも同時に心配や不安を抱かせる要因となり、次第に共依存関係へと陥ることも考えられる。その上、《受容経験の乏しさ》も見られ、James&Mary（1984）は、親は子どもがどんな失敗をしても愛し、受容することを無条件の愛の例に挙げ、無条件の愛が自己受容の基礎となるとしている（James&Mary, 1984. 安塚訳, 1986）。これより、母親が＜味方をしてくれない＞子どもは自己受容の基盤が不安定となる。このような母親との関係性は、子どもが自分の感情や意見を自由に表現することを妨げ、【伝えることへの諦め】を内在化させる要因となる。母親を中心とした生活が日常化しているために、言いたいことを言ったり伝えたりすることは「悪いこと」という認知をすることが確認された。これもまた、【伝えることへの諦め】が生じ、非主張的スタイルへと影響を及ぼすと考えられる。

②母親がアサーティブである場合、子どももアサーティブを獲得しやすい

自己主張や自己抑制について、親をモデルとして親へのモデリングが生じている可能性も示唆されている（森下，2001）。本研究においても、母親がアサーティブである場合、子どももアサーティブなスタイルを獲得していた。＜気分が安定している＞ことや、＜愛情の実感＞を受けている子どもは、母親が心理的な安全基地として機能しており、自己肯定感が高まる。アサーティブな母親と日々接し、親へのモデリングが生じて子どももアサーティブとなることが明らかとなった。したがって、親の自己主張スタイルは子どもの自己主張スタイルに大きく影響を及ぼすということが本研究において明らかとなった。

③家族システムが子どもの主張する機会が左右される

本研究では、【家族システムの影響】と【主張する機会の無さ】が【伝えることへの諦め】へと繋がり、非主張性の獲得に大きく影響をもたらしていること

が明らかとなった。

＜ノン・アサーティブな父親＞や＜暴力的な父＞がいる場合、子どもに恐怖や嫌悪感を抱かせるのみならず、極力関わりを避ける要因となり、子どもは家庭内での安全基地を欠くこととなる。木田・大谷（1992）は「父親の子育て参与は父親の職業的要因および、子育てをめぐる家族相互作用的要因によって、強く影響を受けることが明らかになった」と述べるように、父親が子どもと関わり、育児に関与することの必要性が重要視されている。しかし、上記のような不適切な態度を取る父親の存在により、頼りになる存在がおらず、ロールモデルを得ることができない。

④夫婦関係への巻き込まれが伝えることの諦めに繋がる

また、このような父親は母親と衝突しやすい。＜両親の不和＞は、子どもの《日常的な夫婦喧嘩の目撃》に繋がり、これは子どもの心理的安定性を大きく揺るがす。夫婦喧嘩が幼児に対して大きな心理的負荷を与えていること（水野・ら、2011）は言うまでもなく、子どもは両親の不仲に非常に苦しむ。川島ら、（2008）は、「両親間葛藤が深刻なほど葛藤への巻き込まれ感が強まり、さらに両親の夫婦間葛藤に対する自己非難や恐れ認知につながっていた」と述べている。子どもは、自分が両親の不和の原因であると自己非難し、自己否定的な感情を抱く。《夫婦関係への巻き込まれ》にいる子どもは、思うように身動きが取れず、自己非難が強まり、【伝えることの諦め】へと影響する。

このような環境下で育つ子どもは、次第に【伝えることの諦め】を形成し、「言っても伝わらない」といった認知を形成する。環境から一貫した否定的なフィードバックが無気力を生み出し、《無力感の形成》に繋がる。このようにして非主張的スタイルを確立していく。また、《不適切な大人像》が＜ロールモデルの不在＞を生み出し、子どもが適切な自己主張を学ぶ機会を失う。

⑤多様な自己主張スタイルの他者との出会いが自己スタイルの確立を促進する

本研究の結果では、【他者との関わり】が、【考えや価値観の変化】を促し、最終的に【アサーティブな伝え方の成功体験】に繋がることでアサーティブを獲得していくプロセスが明らかとなった。また、このプロセスにおいて【両親の関係改善】も見られることがわかった。

成長や進学に伴い、母親以外の【他者との関わり】が増えていく。家庭を出て、友人やバイト先の先輩、パートナー、精神科医など多様な関係を築くことで、《客観的意見の取り入れ》が可能となり、自身の思考や行動に変化が生じる。このようなプロセスは、過去に自身が受容されなかった経験を補完する形で、＜ありのままの受け容れ＞を体験する。また、＜自分をなおざりにされない＞で《気にかけてもらえる体験》をすることも、自己受容へと繋がり、他者との信頼関係を築く礎となり、《自他尊重の意識の芽生え》に寄与する。これは「自分も相手も大切に自己主張」であるアサーティブの根本的な姿勢が形成されて

いく。さらに、＜様々な自己主張スタイルの友人との出会い＞も重要である。その中で《他者の自己主張スタイルからの学び》を得て、他者から感化を受け、自身の主張スタイルを模索する機会が生まれる。これにより、【考えや価値観の変化】が生じていたり、【アサーティブな伝え方の成功体験】に繋がる。

【考えや価値観の変化】は、自己成長や自立に向けた重要なプロセスを含む。他者を観察することで「自分らしさ」を模索しながら、＜アイデンティティの獲得＞を果たす。その中で、進路選択など、人生の大きな選択肢に直面することに伴い、《自立の決意》を果たす。

以上より、【アサーティブな伝え方の成功体験】を積み重ねていき、これらの変化を具体的な行動に結びつける。成功体験を積み重ねていくことにより、関係をより強固なものにすることに気づくことで、＜自己主張への自信＞を獲得し、よりアサーティブな姿勢を獲得していく。

また、このプロセスの過程で【両親の関係改善】が見られる場合も多い。家族との物理的距離が離れ、さらに心理的自立を果たすことができるようになり、＜家族との適切な距離＞が取れるようになる。両親は子どもが自立したことから夫婦で向き合わざるを得ない状況となる。子どもの自立に伴う喪失感を上手く乗り越えること、つまり子どもの自立を受容するというのが、この時期の母親が取り組むべき大きな課題となる（藤松・野島，2002）。さらに藤松・野島（2002）は、「青年期の子どもを持つ母親にとって、子どもの自立を受け入れることと同時に、大きな課題となり得るのが、夫婦関係の再構築である」と述べている。母親が子どもの自立を受け容れ、両親は子どもが自立したことで必然的に2人で過ごす時間が増え、互いに向き合い、さらに二者関係となることで関係改善へと向かっていく。それに伴い、《家族システムからの巻き込まれの解放》を果たすことができる。

⑥青年期以降の母子関係の成熟と心理的自立がアサーティブ獲得に寄与する

青年期以降における【母子関係の成熟】は、アサーティブなスタイルを形成するプロセスと相互作用していることが明らかとなった。多くの場合、成長に伴い母親と接する時間が軽減していく。中でも、大学進学で一人暮らしを始めることが大きな契機となる場合が多い。これは、《物理的距離から心理的距離の形成》がなされる。この心理的距離は、《母親からの心理的自立》に寄与する。心理的自立は、成人期において適応するために必要な心理・社会的な能力を備えた状態（高坂・戸田，2005）であり、青年期から成人へ移行するプロセスで必要不可欠な役割を果たす。日本における自立とは他者との人間関係を基盤として発達するものと考えられている（福島，1993）。つまり、心理的自立は青年一人で獲得するものではなく、身近な他者との関わりの中で徐々に獲得されるものと言えよう（高坂・戸田，2005）。上位概念に【他者との関わり】があるように、このプロセスの中で心理的自立を果たし、母親からも自立していくことが考えられる。これにより、「母親から嫌われたくない」といった＜評価懸念の軽減＞

により、これまで言ってこなかった＜母親に本音を伝える＞ことが可能になる。心理的自立を果たすと、これまで抱えていたが否認していた＜母親に対する負の感情を認める＞ことにより、「母親」を「1人の人間」として捉えることができる。

さらに、このプロセスには《母親の変化》も関与している。子どもだと思っていた自身の娘や息子の身体的・精神的成長を実感し、関わり方の変化がある。これにより、母親は子どものことだけでなく自身に向き合うことができる余裕を獲得し、＜それぞれの人生を歩む＞意識が持てるようになる。同時に、心理的自立に伴い《母親の捉え直し》を行い、＜成長に伴う客観的視点の獲得＞により、母親を俯瞰的に見るようになる。

⑦母子関係の成熟が果たされない場合、母親の切り離しが生じる

一方で、【母子関係の成熟】が適切に果たされない場合、【母親の切り離し】が行われる。近年注目されている「毒親」という概念は、Susan Forward (1989)の著書『毒になる親 (Toxic Parents)』で初めて使われた(金森・蛭田, 2022)。毒親に育てられた子どもは、その後の人生に大きく影響をもたらし、それに伴う苦痛は計り知れない。しつけ、教育の名を借りた支配を受け続けた娘たちがどんなに悩み、苦しんだとしても、「親はどんな親でも受け入れるべし」という価値観が錦の御旗のように世間で振りかざされる限り、娘たちはそれに従って生きるしかない(熊谷, 2011)。しかし、それらの価値観を捨て、力のある者は他者からの＜客観的意見からの気づき＞によって自身の親を「毒親」と認識すると《ネガティブ感情の認識》をすることができるようになる。

これにより、《母親への諦め》が生じ、【母親の切り離し】を行い、母親の影響から解放されることを目指し、自分の人生を選択する決意を固める。このプロセスは苦痛を伴う場合が多いものの、最終的には子どもの自己実現を促進することに繋がる。以上より、母子関係の変化はアサーティブなスタイルの獲得や心理的成長に密接に関連しており、成功する場合と困難を伴う場合があることが本研究において示された。

4. 本研究を通して得られた知見

幼少期の母親の養育態度と自己主張スタイル

本研究は、幼少期の母親の不適切な養育態度が子どもの非主張的スタイルの形成に大きな影響を与えることを明らかにした。権威的、支配的、過保護などといった不適切な養育態度は、子どもが母親中心の生活を送る原因となる。これは、子どもが自己主張を抑制し、母親の機嫌や意向に従うことで生活を成り立たせようとする傾向を助長する。このような影響は、大学進学や就職などといった大きな環境変化に伴い、物理的距離を取ることができるようになるまで持続することが多い。

一方で、母親がアサーティブな姿勢を持ち、適切な距離感で子どもと接している場合、子どもは母親をロールモデルとして自己主張スタイルを模倣し、幼少期よりアサーティブな姿勢を獲得することが明らかとなった。この結果は、母親の影響が自己主張スタイルの形成に重要であることを示している。

母親以外の影響による非主張性

家族全体のシステムの影響も、子どもの自己主張スタイルに影響を与える重要な要因である。本研究では、暴力的な父親が存在すると、夫婦喧嘩が頻発する傾向があることが示された。子どもは日常的に夫婦喧嘩を目撃することで自己非難や無力感に陥る。また、親の不和が自分のせいであると思い込み、「良い子」であろうと努力したり、ストレスを身体症状として表出し、身体化したりすることが確認された。これらの経験は、「伝えても事態が悪化するだけ」「自分を表現しても意味がない」という認知を生じさせ、次第に伝えることを諦めて自己主張を避ける習慣を形成する。特に、空気を読むことを優先することで、子どもは自分の意見や感情を抑え込む傾向を強化していく。このような状況下では、自己表現を試みる機会が乏しくなり、非主張的なスタイルが固定化されていく。

一方で、ノン・アサーティブな父親が家庭内に存在しても母親がアサーティブな場合、理想とするロールモデルがいるために、子どもの非主張性に影響を及ぼさない傾向があることが示された。

他者との関わりとアサーティブの獲得

青年期以降、家族以外の他者との関わりが増加することで、アサーティブな自己主張スタイルを獲得する機会が生まれる。本研究では、受容的な他者との出会いを通じて新しい視点の獲得を果たし、自分の言葉で他者に伝えることを重要と捉えるようになることが示された。例えば、友人やバイト先の先輩、パートナー、教授、さらには専門的な支援者（精神科医やカウンセラー）など多岐に渡る。これらの人々との関わりを通して、自己主張に対する肯定的な認識が育くまれる。

他者からの受容体験や新しい視点の獲得を通じ、様々な試行錯誤や成功体験を積み重ねることで、徐々にアサーティブなスタイルを形成していくことが確認された。

母親との関係性の変化

家族以外の他者との関わりを通じて、母親との心理的距離を形成し、客観的に母親を捉えることができるようになる。アサーティブになることで、母親との関係が改善し、これまで伝えられなかった本音をアサーティブに伝えたり、自他尊重の意識を持つことができたりする。特に、母親との信頼関係が成熟した場合にはよりアサーティブなスタイルを促進する。

一方で、母親に対してネガティブな感情を抱え続ける場合、心理的自立を果

たす手段として母親への諦めから「切り離し」が行われることがある。このような場合でも、心理的自立を達成しようと奮闘し、別の形で自分自身の生活を築いていく可能性が示唆された。

両親の関係改善の意義

青年期以降、子どもは両親と物理的距離をとり、家庭から離れて他のコミュニティへと所属していく。両親は子どもが離れたことで互いに向き合う時間が増加し、夫婦関係の再構築が促進される傾向がある。本研究では、家庭から離れ、両親が夫婦関係を再構築することで、子どもが家族システムから解放される可能性が示された。このプロセスが子どもの自己主張スタイルの改善や心理的自立を支える役割を果たす。両親間の関係が安定することで、家庭内の不和や不適切な役割期待から解放され、子どもは自己表現を行う余地をさらに持つことができるようになる。

5. 本研究の臨床的応用

本研究の臨床的応用として、以下の4点が挙げられる。1つ目は、心理療法における家族背景の評価の重要性である。非主張的スタイルやアサーティブなスタイルに関する問題を扱う際には、幼少期の養育態度や親子関係の影響を十分に評価することが重要である。本研究の結果は、クライアントが抱える対人関係の問題を理解するための枠組みを提供する。

2つ目は、アサーティブトレーニングや教育現場での応用である。青年期以降に得られる他者との受容体験や、自己主張スタイルを試行錯誤するプロセスを促進するために、アサーティブトレーニングが有効であることが示唆する。本研究の知見は、トレーニングプログラムにおける介入方法を示唆するものである。また、学校現場においては、生徒が自己主張を実践できる機会を意識的に確保すること、さらに教師が生徒の話に耳を傾け、受容的な態度で自己表現を促すような関わりが重要であることが示された。このような環境を整備することで、自己主張が困難な生徒にとっても心理的安定性が高まり、自己主張スタイルの形成が促進される可能性がある。

3つ目は、親子関係の改善を目指す介入である。心理的自立を促進するために、親子関係の変化を目指す家族療法のアプローチが有効である可能性がある。特に、母親との適切な距離感や信頼関係の構築を支援することが臨床的意義を持つ。家族療法の実践においては、母親が子どもの自立を受容し、双方が個として尊重し合う関係性を築くプロセスを支援することが重要である。

4つ目は、家族関係改善を目指す支援である。本研究では、家族システムの巻き込まれからの解放が子どもの心理的安定やアサーティブなスタイルの獲得に寄与することが示唆された。これに基づき、両親間の夫婦関係改善を目指す支援の重要性が浮かび上がった。具体的には、夫婦間の対話を促進し、互いの役割や期待を再構築するプロセスを支援することで、家族全体の機能を向上させる

ことが求められる。また、夫婦関係の改善は、子どもの心理的負担の軽減や家庭内の安定した環境づくりに直接的な影響を及ぼす可能性が高い。したがって、夫婦の関係性に焦点を当てた介入の重要性は、臨床的に高い意義を持つと言える。

6. 本研究における限界と今後の課題

本研究における限界と課題について、以下の5点が挙げられる。1つ目は、研究協力者の選定における偏りである。本研究では、幼少期における母親の養育態度と自己主張スタイルの関連性や、その後のアサーティブ獲得プロセスを明らかにすることを目的として、一定の条件を満たす研究協力者を選定した。しかし、この条件に該当する対象者が少なく、得られた知見がどの程度一般化可能であるかについて慎重に検討する必要がある。また、調査対象者の家庭環境や文化的背景、経済的状況などが均等に反映されていない場合、これらの要因が研究結果に与える影響を今後、考慮する必要がある。

2つ目は、性差についての検討である。本研究での研究協力者は、女性4名、男性1名と偏りがあったため、男性特有の要因や視点が十分に反映されていない可能性がある。男性のアサーティブ獲得プロセスや、母親との関係性については、さらなる研究が必要である。

3つ目は、親以外の要因の影響である。本研究では、母親を中心に焦点を当て、重要な他者についても調査した結果、青年期における他者からの影響要因も大きいことが本研究で示唆されたことから、今後、きょうだいや祖父母、教師など、他の重要な他者が自己主張に与える影響を含めた包括的な研究が求められる。

4つ目は、文化的要因の検討不足である。本研究は日本における親子関係に基づいているが、文化的背景によって親子関係や自己主張スタイルが異なる可能性がある。他国の事例や異文化間比較を行うことで、知見をさらに深化させる必要がある。

5つ目は、本研究の知見を基にした介入の効果を検証する実践的研究を進め、効果を検証するためのエビデンスの蓄積が今後の課題である。

引用文献

- 安達知郎・安達奈緒子(2019)．大学新入生に対するアサーション・トレーニングの効果—適応感とアイデンティティ，自己受容に注目して—．教育心理学研究，67(4)，317-329.
- 江口めぐみ(2014)．児童の主張性と養育者の養育態度との関連の検討．
- 福島朋子(1993)．自立に関する概念的考察—青年 成人および女性を中心として．発達研究，9，73-85.

- 藤松裕子・野島一彦(2002). 母親による子どもの自立の受容に関する研究: 父親の家族との関わり方をめぐって.
- 藤本学・大坊郁夫 (2007). コミュニケーション・スキルに関する諸因子の階層構造への統合の試み. パーソナリティ研究, 15(3), 347-361.
- 橋元良明(2018). ネット依存の現状と課題—SNS 依存を中心として. ストレス科学研究, 33, 10-14.
- 半田将之 (2008). 児童用アサーション尺度作成の試み. 創価大学大学院紀要= The bulletin of the Graduate School, Soka University, (29), 239-255.
- 平木典子(2015a). アサーション・トレーニング さわやかに 自己表現>のために. 金子書房.
- 平木典子 (2015b). アサーションの心 自分も相手も大切にするコミュニケーション. 朝日新聞出版.
- 一般社団法人日本経済団体連合 (2022) . 2021 年度新卒採用に関するアンケート調査報告. https://www.keidanren.or.jp/policy/2022/004_kekka.pdf (2024 年 10 月 11 日閲覧) .
- James, K. & Mary, K (1984). WHOLE-LIFE PARENTING, The Continuum Publishing Company. (ジェームズ, K. , メアリー, K. 安塚俊行 (訳) (1986). 『親子関係の心理学』 勁草書房) .
- 金森史枝・蛭田秀一(2022). 家族問題による職業生活への影響: 俗にいう「毒になる親」と生き辛さ. 総合保健体育科学, 45(1), 23-36.
- 川島亜紀子, 眞榮城和美, 菅原ますみ, 酒井厚, & 伊藤教子(2008). 両親の夫婦間葛藤に対する青年期の子どもの認知と抑うつとの関連. 教育心理学研究, 56(3), 353-363.
- 木田淳子・大谷直美(1992). 父親の子育て参加に関する家族関係的考察 (第 1 報) 職業的要因および家族静態 - 相互作用的要因が及ぼす影響. 日本家政学会誌, 43(8), 721-733.
- 高坂康雅・戸田弘二(2005). 青年期における心理的自立 (III): 青年の心理的自立に及ぼす家族機能の影響. 北海道教育大学紀要. 教育科学編, 55(2), 77-85.
- 厚生労働省 (2020). 令和 2 年度福祉行政報告例の概況. https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/gyousei/20/dl/kekka_gaiyo.pdf (2024 年 10 月 12 日閲覧) .
- 熊谷早智子 (2011) . 母を棄ててもいいですか? 支配する母親, 縛られる娘. 講談社.
- Kushnir, T., & Malkinson, R (1993). A rational-emotive group intervention for preventing and coping with stress among safety officers. Journal of Rational-emotive and Cognitive-behavior Therapy, 11, 195-206.
- 牧野幸志(2009). 中学生を対象としたコミュニケーション・スキル訓練の開発

- (1): 中学生のコミュニケーション・スキル, 精神的健康の性差, 学年差の検討. 経営情報研究: 摂南大学経営情報学部論集, 17(1), 1-16.
- 水野智美, 徳田克己&西館有沙(2011). 夫婦げんかが子どもに与える影響 11-子どもの視点から見た夫婦げんかの影響. In 日本心理学会大会発表論文集 日本心理学会第 75 回大会 (pp. 2AM104-2AM104). 公益社団法人 日本心理学会.
- 向井智哉, 井奥智大, 岩谷舟真, 貞村真宏, 田中晶子, 松木祐馬&綿村英一郎 (2024). 母親による児童虐待事案における量刑判断, 伝統的性役割態度, 非難の関連. パーソナリティ研究, 32(3), 179-187.
- 森下正康(2001). 幼児期の自己制御機能の発達 (3): 父親と母親の態度パターンが幼児にどのような影響を与えるか (〈特集〉総合センター化記念-教育臨床, 総合的な学習, 情報教育-). 和歌山大学教育学部教育実践総合センター紀要, 11, 87-100.
- 森下正康・前田百合香(2015). 児童期の母親の養育態度としつけ方略が自己制御機能の発達に与える影響. 京都女子大学発達教育学部紀要, 11, 99-108.
- 小野夏月, 中村有里,&福岡欣治 (2019). 母親のソーシャルスキルと大学生による母親の養育態度の評価との関連. 川崎医療福祉学会誌, 29(1), 153-160.
- 大関春美・鈴木英子(2022). 新卒看護師のアサーティブネスの関連要因. 清泉女学院大学看護学研究紀要, 2(1), 1-13.
- 柴崎裕子 (2004). 青年期の自己表明に関する研究—中学・高校生の友人関係を対象として—. 風間書房.
- 園田雅代・中釜洋子(2000). 子どものためのアサーション自己表現グループワーク: 自分も相手も大切に作る学級づくり. 日本・精神技術研究所.
- 高橋均(2007). アサーションの規定因に関する研究の動向と問題. 広島大学大学院教育学研究科紀要. 第一部, 学習開発関連領域, 55, 35-43.
- 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, 50(1), 221-231.
- 戸田須恵子(1998). 母親の養育スタイルと子どもの攻撃的行動に関する研究. 北海道教育大学紀要. 第一部. C, 教育科学編, 48(2), 49-62.
- 山本愛子(1995). 幼児の自己主張と対人関係-対人葛藤場面における仲間との親密性および既知性. 心理学研究, 66(3), 205-212.
- 柳美玖, 中下富子,&池田英二(2017). 高校生におけるアサーションと認知のゆがみとの関係. 教育科学. 埼玉大学紀要. 教育学部, 66(2), 223-2.