

ハラスメント予防のためのアサーション

2023年8月23日
徳島大学キャンパスライフ健康支援センター
井ノ崎 敦子

1

この言動のどこが問題でしょうか？

- 機嫌が悪いときに、周りの人に不愛想な態度を示したり、書類や机などの物を雑に扱ったりする
- 相手の不安を煽るような言動を繰り返す
- 相手に対し、あからさまに嫌っていることがわかるような態度を示す

2023/8/23

3

3

本日の内容

- 主なハラスメントの定義
- ハラスメント近接概念
- ハラスメントの予防
- アサーティブ・コミュニケーション
- まとめ

2023/8/23

2

2

主なハラスメントの定義

4

パワー・ハラスメントの定義（厚生労働省，2022）

職場において行われる

- ① 優越的な関係を背景とした言動であって、
 - ② 業務上必要かつ相当な範囲を超えたものにより、
 - ③ 労働者の就業環境が害されるもの であり、
- ①から③までの3つの要素を全て満たすもの

* 客観的にみて、業務上必要かつ相当な範囲で行われる適正な業務指示や指導については、職場におけるパワーハラスメントには該当しない

2023/8/23

5

5

アカデミック・ハラスメントの定義（文部科学省，2020）

- 教育，研究の場における，立場，権力を利用して，不適切な言動・指導を行い，その指導等を受ける者に就学・教育・研究上または就業・職務遂行上の不利益を与え，その環境を悪化させること
- 人格攻撃，指導の拒否，正当な理由のない教学上の不利益，研究妨害などが含まれる

2023/8/23

6

6

セクシュアル・ハラスメントの定義（厚生労働省，2022）

- 「職場」において行われる、「労働者」の意に反する「性的な言動」に対する労働者の対応によりその労働者が労働条件について不利益を受けたり、「性的な言動」により就業環境が害されること

「対価型セクシュアル・ハラスメント」

「環境型セクシュアル・ハラスメント」

2023/8/23

7

7

ハラスメントの条件（櫻井，2023）

- ①言動の必要性
「受け手」から見て，恣意性（悪意や他意）を感じるかどうか
- ②言動の内容
人格攻撃，回数が多い，威圧性が高い
- ③言動の状況
面目を失わせることを企図していないか
- ④言動の環境
教育・労働環境の配慮が適切になされていたか…管理責任

* 自分が受けてきた教育をそのままやろうとすると，ハラスメントになりかねない要素があることを認識

2023/8/23

8

8

大学の特性とハラスメント発生との関係（櫻井，2023）

大学では、ハラスメントを避けることが困難

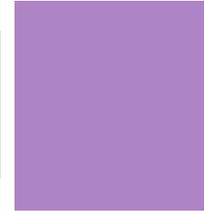
- ①権力や優越的地位の恣意的利用
- ②巨大な教育組織として、高いレベルの教育・研究をめざして競争的な環境
= 常に構造的に強い負がかかる
- ③人間関係には誤解が付きもの
教員－学生，教職員間で役割期待の齟齬が葛藤を生み出すので、
その調整が個人や相談機関によってなされる必要がある。

2023/8/23

9

9

ハラスメントの近接概念



10

コントラパワー・ハラスメント(contrapower harassment)

- 教職員が学生から受けるハラスメント
- 1984年にベンソン（Benson, K.）により、女性教授が学生からセクハラを受けるなど、表向きは被害者が加害者に対してパワー（権力）を持っている場合に生ずるセクハラとして提唱された
- 背景要因：学生の消費者としての意識の高まり

2023/8/23

11

11

インシビリティ(incivility)

- 相手のことを軽視するような「失礼な振る舞い」
- 1999年にアンダーソン（Anderson, L.）とピアソン（Pearson, C.）がワークプレイス・インシビリティ（workplace incivility）として提唱した概念
- ハラスメントよりも広くまん延
- 体験した人だけでなく、目撃者の感情・認知・行動面にも多大な悪影響を及ぼす

2023/8/23

12

12

インシビリティの具体例

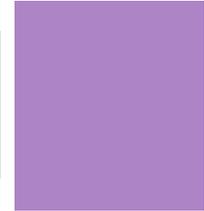
- あなたをやり込めたり、見下したりする
- あなたの発言に無関心であったり、意見に対して興味を示さない
- あなたの自尊心を傷つけたり、あなたに対して悪意のあることを言う
- 私的または公然とあなたのことを不適切な呼び方で呼ぶ
- 職場仲間の集まりからのけ者にしたり、無視したりする
- あなたが任されている仕事であることであるのに、あなたの判断を疑う
- あなたが望まないにもかかわらず、個人的な話に付き合わせる

2023/8/23

13

13

ハラスメントの予防



14

ハラスメントの条件

①言動の必要性

「受け手」から見て、恣意性（悪意や他意）を感じるかどうか

②言動の内容

人格攻撃、回数が多い、威圧性が高い

③言動の状況

面目を失わせることを企図していないか

④言動の環境

教育・労働環境の配慮が適切になされていたか…管理責任

* 自分が受けてきた教育をそのままやろうとすると、ハラスメントになりかねない要素があることを認識

2023/8/23

15

15

望ましいコミュニケーションの条件

①言動の必要性

「受け手」から見て、恣意性（悪意や他意）を感じない

②言動の内容

攻撃的でなく、言いなりでもない

③言動の状況

面目を失わせることを企図していない

④言動の環境

教育・労働環境の配慮が適切になされている…適切に管理責任が果たされている

* 自分も相手も、人として平等に尊重することを心がけることが求められる

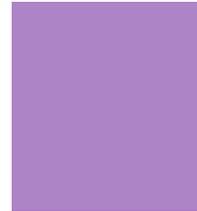
→ アサーティブ・コミュニケーションによる対話を取り入れる

2023/8/23

16

16

アサーティブ・コミュニケーション



17

4つの自己表現

- 非主張的
I'm not OK, You are OK.
- 攻撃的
I'm OK, You're not OK.
- 非主張的攻撃
I'm not OK, You're not OK
- アサーティブ
I'm OK, You're OK.

		自分に対して	
	OK	アサーティブ	非主張的
相手に対して	NO	攻撃的	非主張的攻撃
	NO		

2023/8/23

19

19

アサーティブ・コミュニケーションとは

- 自分も相手の大切にコミュニケーション
- 3つのコミュニケーション・スタイルの中で最も健全なスタイル
 - ① 非主張的
 - ② 攻撃的
 - ③ アサーティブ
- アサーティブを心がけることで意見の対立や情緒的葛藤が生じることは避けられない
- 意見の対立や情緒的葛藤が生じるのが問題ではなく、それらに対して、自分も相手も大切にできる姿勢で解決しようと努めるのが大事

2023/8/23

18

18

どれがアサーティブな自己表現？

グループでの実験実習の時間において、非協力的な態度を見せている学生に対し、より協力的に行動することを求めたい場合

- ① 黙って、本人が協力的に行動するまで待つ。
- ② 「他の学生が真剣に取り組んでいるのに、おまえの態度は何だ！」と怒鳴りつける。
- ③ 「ちよつといいですか。先ほどから見ていると、スマートフォンの画面ばかり見ている、実験作業をしていないように見えました。もしわからないことがあれば質問してください。わからないことがないようでしたら、他のメンバーと一緒に作業にとりかかってください。」と穏やかに言う。

2023/8/23

20

20

アサーティブ・トレーニングとは

- 原型は、行動療法の1技法 assertive training
- 対人不安や恐怖と自己否定的認知により、自己表現が苦手な人を対象とする訓練
- 1970年に独立した訓練法となる、現在に至る
- 体系化した訓練法としてだけでなく、心理療法の介入法としても活用されている
- 「自分も相手も大切に自己表現」、「自他尊重の自己表現」

2023/8/23

21

21

アサーティブ・トレーニングとは

- 非主張的自己表現、攻撃的自己表現、アサーティブな自己表現は誰もがしているコミュニケーション・スタイル
- 常にアサーティブな人はいない
- 時と場合によってアサーティブにしない権利もある
- アサーションのある会話＝相手の話をきちんと聴き、自分の思いを素直に伝えるやりとり
- 互いに正直に思いを述べ合うと、葛藤が起こることもある

2023/8/23

22

22

ワーク1：あなたのアサーション度は？①

あなたは、誰かにいい感じをもったとき、その気持ちを表現できますか？

あなたは、自分の長所や、なしとげたことを人に言うことができますか？

あなたは、自分が神経質になっていたり、緊張しているとき、それを受け入れることができますか？

あなたは、見知らぬ人たちの会話の中に、気楽に入っていくことができますか？

あなたは、会話の場から立ち去ったり、別れを言ったりすることができますか？

2023/8/23

23

23

ワーク1：あなたのアサーション度は？②

あなたは、自分が知らないことや分からないことがあったとき、そのことについて説明を求めることができますか？

あなたは、人に援助を求めることができますか？

あなたが人と異なった意見や感じをもっているとき、それを表現することができますか？

あなたは、自分が間違っているとき、それを認めることができますか？

あなたは、適切な批判を述べることができますか？

2023/8/23

24

24

ワーク1：あなたのアサーション度は？③

人から誉められたとき、素直に対応できますか？

あなたの行為を批判されたとき、受け応えができますか？

あなたに対する不当な要求を拒むことができますか？

長電話や長話のとき、あなたは自分から切る提案をすることができますか？

あなたの話を中断して話し出した人に、そのことを言えますか？

2023/8/23

25

25

ワーク1：あなたのアサーション度は？④

あなたはパーティや催しものへの招待を、受けたり、断ったりできますか？

押し売りを断れますか？

あなたが注文した通りのもの（料理とか洋服など）がこなかったとき、そのことを言って交渉できますか？

あなたに対する人の好意がわずらわしいとき、断ることができますか？

あなたが援助や助言を求められたとき、必要であれば断ることができますか？

2023/8/23

26

26

ワーク1：あなたのアサーション度は？⑤

・「はい」が**10以上**あれば、アサーション度はふつう以上

2023/8/23

27

27

アサーティブな自己表現の作り方～DESC～

- D(describe)

客観的事実を明確に、具体的に示す。

- E(express, explain, empathy)

Dに関する自分の主観的な気持ちを、冷静に、建設的に、明確に述べる。

- S(specify)

相手にとってほしい行動、妥協案、解決案を提案する。

- C(choose)

Sに対して相手がイエスであれば自分はどうするか、ノーであればどうするかをあらかじめ考えて準備する。

2023/8/23

28

28

ワーク2 : アサーティブな自己表現を考えてみましょう

- 大学構内の停めてはいけない場所に自転車を止めようとしている学生に対し、適切な場所に停めることを求めたい場合
- 窓口で学生が来て、「すみません」と声をかけてきているのに、何も反応しようしない部下に対し、対応するように求めたい場合
- 期日から数日経っても資料を提出しない教員に対し、提出を求めたい場合

2023/8/23

29

29

アサーティブな非言語的コミュニケーション

- 情緒の表現には非言語的な要素が大きく関わっている。
- 非言語的アサーションは、大きく分けると、視覚的なものと、聴覚的なものがある。

視覚的なもの：視線、表情、姿勢、手や腕の動作、服装
聴覚的なもの：声の大きさ、話す早さ、話し方全体

2023/8/23

30

30

まとめ

- 大学は構造的にハラスメントを避けることができない
- ハラスメントをできるだけ生み出さないようにする言動を日ごろから心がける
- 不適切な言動をしたと認識したのであれば、謝罪や訂正等、すぐにフォローを行うことが肝要

2023/8/23

31

31

引用文献

- 平木典子 2021 三訂版 アサーション・トレーニング 金子書房
- 厚生労働省 2022 リーフレット（詳細版）「2020（令和2年）6月1日からハラスメント防止対策が強化されました！」
- 文部科学省 2020 大学教育改革の実態把握及び分析等に関する調査研究-大学におけるハラスメント対応の現状と課題に関する調査研究-調査報告書
- 櫻井義秀・上田絵里・木村純一・佐藤直弘・柿崎真実子 2023 大学のハラスメント相談室-ハラスメントと向き合うすべての人へ- 北海道大学出版会

2023/8/23

32

32