

行動療法におけるアサーション・ トレーニング研究の歴史と課題

三 田 村 仰

Salter (1949/2000) が『条件性反射療法』の中でアサーションの必要性を主張してから半世紀以上が過ぎた。現在でもアサーションの重要性は主張され続けているが、70–80年代のアサーション・トレーニング研究の最盛期を過ぎ、現在ではアサーション・トレーニングの研究は社会的スキルの研究の中に見られる。アサーションの概念は、これまで多くの研究者によって微妙に異なる意味で使用されてきた。また、アサーションに必要とされる“適切さ”をどう捉えるかが大きな問題であった。本稿では、行動療法の縮図ともいえるアサーション・トレーニング研究の歴史について、その定義、対人的影響の問題に焦点を当てながら概観する。

アサーション・トレーニングの誕生（1949年–60年代）

アサーションの起源は、1949年に出版された Andrew Salter の『条件反射療法 (*Conditioned Reflex Therapy*)』に由来する。Salter は、本来的に人は「活動的 (excitatory)」であるが、多くの人は子ども時代に受けた躰などの学習により過度に「抑制的」になっているとして、アサーション (自己主張) の必要性を説いた (Salter, 1949/2000, p. 17)。

その後 10 年を経て、Wolpe (1958) は、神経症の治療において、「弛緩反応」, 「性反応」とともに「アサーション (主張反応, *assertive response*)」が、不安の抑制に特に有効な反応 (神経症性反応への逆制止) の 1 つである

とした。Wolpe & Lazarus (1966) はこの主張行動の重要性に着目し、不安に拮抗する反応として、怒り感情の表出を含む主張行動のトレーニング、すなわち、アサーション・トレーニング (以下 AT) を開発した。Wolpe は、AT の治療機序として、主張行動が不安を抑制するというレスポナント条件づけによる説明をおこなった。更に Wolpe は、主張行動はその結果として得られる環境からの強化によりオペラント行動として自発されるようになるとも考えた。

1) アサーション・トレーニングの対象 Wolpe & Lazarus (1966) は、AT の対象として、主に、対人場面で不安をもち、適切な気分の表出や適応的行動が抑制されている臨床患者を挙げた。また、詳細なアセスメントの下、抑うつ患者、過呼吸患者など様々な対象にも AT を用いた。

2) アサーション・トレーニングの技法 Wolpe が AT を始めた時点で既に、心理教育、読書療法、行動リハーサル、SUD 尺度による不安モニタリング、オペラント技法など (Wolpe, 1958, 1982)、AT の実証的研究の前段階ではあるものの行動療法の基本的技法の原型がほとんど出揃った。

3) アサーションの定義 初期の研究において Wolpe は、アサーションを「不安と拮抗する情動の表出」であると考えており、アサーションと攻撃的行動との区別は十分におこなっていなかった (De Giovanni & Epstein, 1978)。しかしその後 Wolpe は、「主張行動 (アサーション) は、他者に対する、不安以外の適切な情動表出である (Wolpe, 1982)」として適切性をアサーションの条件に加えた。

アサーション・トレーニング研究の発展 (70 年代初頭)

70 年代初頭になると AT の効果研究が始まった。McFall ら (McFall & Lillesand, 1971; McFall & Twentyman, 1973) はそれまでに AT の実証的研究が少なかった理由として、定義が不明瞭であったことや、組織だった AT がおこなわれていなかったことを反省し、質問紙や行動評定などを用いて AT

の効果研究及びトレーニング技法の研究を推進した。更に AT 研究はこの頃から 80 年代にかけて最盛期を迎える (Brown & Brown, 1980)。

1) アサーション・トレーニングの対象 McFall ら (McFall & Lillsand, 1971; McFall & Twentyman, 1973) は大学生を対象としたアナログ研究によって AT 研究を発展させた。また、大学生の対象のみならず、AT の適用対象は拡大し、統合失調症 (Weinman, Gelbart, & Wallace, 1972)、アルコール依存 (Adinolfi, Mccourt, & Geoghegan, 1976)、性的逸脱 (Edwards, 1972)、夫婦間葛藤 (Eisler, Miller, & Hersen, 1974) など広範に用いられるようになった。

2) アサーション・トレーニングの技法 AT に関する研究が進むにつれ、次第に AT についての初期の説明モデル、すなわち、「逆制止とレスポネント条件づけによる説明モデル」の限界が指摘され始めた (Galassi & Galassi, 1978)。社会的学習理論が登場すると、AT の説明モデルは媒介要因を含む認知行動モデルに代わり、トレーニング技法にもモデリングや内潜的モデリングなどが取り入れられ技法の拡充が進んだ。同時に 1960 年代に入り認知療法が台頭し始めると、それに伴って AT も、自己教示や認知再構成などの技法を含んだ多彩な認知行動療法パッケージ (Lange & Jakubowski, 1976; Wolfe & Fodor, 1975) へと進化を遂げた。

3) アサーションの定義 AT は行動療法以外の理論家からも大いに影響を受けた。人間性心理学に基づく立場の Alberti & Emmons (1970) は、アサーションが適切な自己主張であることを理論的に示すため、不適切な自己主張である「攻撃的行動」と自己主張がおこなえていない「受身的行動」の概念を示し、アサーションはこれらと異なる主張行動であるとした。このように適切な自己主張のアサーションとそうでない攻撃的行動や受身的行動とを分け、それらの間に線を引こうという方法は、アサーションを理解する上で有用なモデルであった。

一方この頃、行動療法家の間では、「アサーション」の語には「情緒的なやりとりに関する対人的スキルも含めるべきである」(Serber, 1971) といった

アサーション概念の拡張論派と「定義の引き伸しは、アサーションを実質的に無意味な概念にする」という拡張反対論派（Jakubowski-Spector, 1973 ; Lazarus, 1971）との議論が生じ始めていた。

アサーション・トレーニング研究の挑戦（70年代後半）

アサーション研究が進むにつれ、当初から議論があった定義の問題に、より注目が集まるようになった。この定義の問題の中心は、適切な自己主張とされたアサーションと不適切な自己主張とされる攻撃的行動とを如何に弁別し、客観的に捉えるかという線引き問題（以下、線引き問題）であった。

1) アサーション・トレーニングの対象　米国では女性の行動療法家（e.g., Jakubowski-Spector, 1973 ; Linehan, 1979 ; Wolfe & Fodor, 1977）たちの活躍により AT は当時、社会的にその権利を抑圧されてきた女性に広く紹介されるようになった（Linehan, 1984）。これに伴い対象も一般の人、特に女性を含む社会的弱者へと変化していった。

2) アサーションの定義　この頃、アサーションの定義はかなりの数まで増大していた。例えば、アサーションの定義をいくつかのカテゴリーにまとめると、「肯定的結果を招く行動（Rich & Schroeder, 1976）」、「自己表現（Rathus, 1973 ; Salter, 2000 ; Wolpe & Lazarus, 1966）」、「個人の権利の主張（Alberti & Emmons, 1970 ; Lange & Jakubowski, 1976）」などに分けることができる。更に、アサーションは「多面的な概念（Linehan & Egan, 1979）」であるため、数ある定義のカテゴリー分けさえ一定しなかった（Galassi, Galassi, & Vedder, 1981）。定義の問題については既に詳しいレビューがあるいくつかある（Galassi & Galassi, 1978 ; Rich & Schroeder, 1976）が、中でも後に多くの定義の分類を試みた Wilson & Gallois（1998）によれば、アサーションの定義は、少なくとも専門文献で用いられているもので 13 個、一般書では 23 個のそれぞれ異なるものがあったことが分かった。Galassi & Galassi,（1978）は、「恐らくアサーティブ行動は他の行動的概念と比べ

て、よりセラピストの理論や価値観に依存して定義されるだろう」(p. 16)と述べており、アサーションの定義の混乱を指摘した。

3) アサーションの機能的定義 数ある定義の中でも特徴的な定義がこの頃登場した。Rich & Schroeder (1976) はアサーションを「強化子の喪失や罰子の出現のリスクを負った対人的状況で引き起こされる、強化の維持、向上を希求するスキル」であるとして、アサーションを主張行動の表現方法や強度からではなく、結果的に強化子を得られたかどうかで捉えるべきと考えた。この機能による定義は行動分析の考えに基づいた対人スキルの定義 (Goldfried & D'zurilla, 1969) に由来している。しかしながら、これらの機能的定義では暴力的行動でさえアサーションに成りえてしまう問題が生じる (線引き問題)。そこで、Rakos (1979) は線引き問題の解消に有効なアサーションの定義として「連鎖的定義 (behavioral-chain definition)」を提案した。Rakos は「単なる主張行動」と「主張行動+義務の遂行」とを分け、後者がアサーションであるとした。「単なる主張行動」とは、「今日は残業できません。」などの明確で直接的な権利主張のことである。これに相手の権利を十分考慮し、必要ならば代替案を出すといった「義務の遂行」を加えることで単なる自己主張はアサーションに変わると考えた。

4) アサーションの対人的影響 自己主張の適切性とはどのように決まるのだろうか。Eisler, Hersen, Miller, & Blanchard (1975) は、主張する側と相手との親しさを統制した実験によって、アサーションが文脈に応じ変化する「状況特異的行動」であることを示した。また、測定上の問題としてもアサーションと攻撃的行動は相関を示す傾向にあり弁別は不十分であった (De Giovanni & Epstein, 1978)。更にこの頃、アサーション概念の妥当性が実証的に検討され始めた。社会心理学を含む多くの実証研究が示した結果は概してアサーションの妥当性に疑問を投じるものであった (Linehan & Egan, 1979, p. 258)。例えば、アサーションが、特に女性においてネガティブな結果を導くという否定的な結果が示され (Delamater & Mcnamara, 1986)、男性と同程度に主張的な女性は「知性が低く」、「好ましく思われない」と評定された

(Lao, Upchurch, Corwin, & Grossnickle, 1975)。

アサーション・トレーニング再考と SST への移行 (80 年代)

70 年代, 80 年代には全盛であったアサーション研究もやがて社会的スキルの一要素として SST (social skills training) 研究の枠組みの中で扱われるようになった。

1) アサーションの対人的影響 70 年代後半から明らかになったアサーションの対人的影響の問題に対し, これを解決するべく自己主張を適切にする要素の検討がなされた。中でも, 「単なる自己主張」に「付加的な言葉」を加えることの効果が多く検討された。例えば, 「共感的な自己主張 (Heisler & Shipley, 1977; Pitcher & Meikle, 1980)」が通常のアサーション (自己主張) と比較して, より「親切」でより「敵対性が低い」と評価される (Woolfolk & Dever, 1979; Zollo, Heimberg, & Becker, 1985)。また, Romano & Bellack (1980) は「共感性」に加え, 「配慮」や「譲歩 (compromise)」が適切なアサーションにとって必要な要素であることを示した。Delamater & McNamara (1986) は, これらの研究を概観し, 主張行動に共感を加えることは, 主張行動が持つ潜在的にネガティブな効果を最小にするため, 単なる主張行動と比べより望ましい対人的反応を引き出すだろうと結論づけた。更に, Wildman (1986) は, 「付加的な言葉」は好意的な評価を受けやすいが, 「付加的な言葉」がなくとも, 主張行動と一緒にちょっとした会話さえおこなえばアサーションのネガティブな面が緩和されることを示した。

2) アサーション・トレーニングから SST へ 様々な研究の末にアサーションの定義づけが困難であったこと, 特に, 線引き問題に直面した AT 研究は, こうした問題を解決するべく, やがてより包括的な対人スキルを扱う SST 研究の枠組みの中で扱われるようになった。SST は Hersen と Bellack による統合失調症患者のための包括的トレーニングに由来する (Bellack, Mueser, Gingrich, & Agresta, 2004) が, SST には主張訓練が含まれる (Hersen

& Bellack, 1976) ため, SST は今日 AT の上位概念として位置づけられている。70 年代までの AT 研究者 (Galassi, Galassi, & Vedder, 1981 ; Linehan & Egan, 1979) も 80 年代に入る頃には, アサーションの社会的スキルへの下位概念化を積極的に提案し, AT は SST との違いが分からないほど SST 的な包括的コミュニケーション・トレーニングになっていった (Galassi, Galassi, & Vedder, 1981)。このようにアサーションを社会的スキルの一部 (自己主張スキル) として扱う利点として, Galassi, Galassi, & Vedder (1981) は, 「トレーニングの観点から, トレーナーが参加者に対し, どの場面でも主張的になるよう指導するよりも, 直面した状況に応じて社会的に有能に振舞えるよう指導する方がより賢明である」 (p. 300) 点などを挙げている。こうして, アサーションは社会的スキルの下位スキルとして研究されていくこととなった。

3) アサーションの定義 Linehan (Linehan, 1984 ; Linehan & Egan, 1979) は AT の SST 化を促し, それを実践した一人である。Linehan はそれまでのアサーションの定義が自己主張の「明確さ」や「直接さ」といった形態的側面から捉えられて来たことに対し, 自己主張の機能的定義の有効性を改めて説いた。効果的な自己主張をアサーションと考えれば, 主張方法はより柔軟になるからである。そして, Linehan はこれまでのアサーションに代わるものとして「対人的効果性 (interpersonal effectiveness)」の概念を提案した。対人的効果性とは, 3つの目標を想定しており, それぞれ, 「自らの目標獲得 (objective effectiveness)」, 「相手との関係性維持・改善 (relationship effectiveness)」, 「自尊心の維持・向上 (self-respect effectiveness)」の効果的な達成を意味するスキルである。

Linehan の心理社会的スキル・トレーニング (90 年代)

Linehan (Linehan, 1993 a) は, 境界性人格障害患者のための認知行動療法である弁証法的行動療法を開発した。この弁証法的行動療法には, Linehan

(1984) 自身が 80 年代に提唱した対人的効果性の概念を基にした心理社会的 (psychosocial) スキル・トレーニング (Linehan, 1993 b) が含まれている。Linehan (1993 b) の心理社会的スキル・トレーニングは「中核的マインドフルネス・スキル」, 「対人的効果性スキル」, 「情動制御スキル」, 「ストレス耐性スキル」の 4 つから構成される包括的スキル・トレーニングであり, この中の「対人的効果性スキル」が AT に対応している。

1) スキル・トレーニングの対象 自殺の傾向がある患者を対象に弁証法的行動療法が発展した経緯から Linehan (1993 b) の心理社会的スキル・トレーニングもそうした自殺の危険がある患者や特に境界性人格障害患者を対象としている。

2) スキル・トレーニングの技法 Linehan (1993 b) の心理社会的スキル・トレーニングは, 包括的スキル・トレーニングであり様々な技法を含む。特に, これまでの AT と比較して新たに加わった技法は, トレーニングのための技法として, 現在の文脈におけるクライアントの体験の妥当性を認める「妥当化 (validation)」(p. 45) がある。スキル・トレーニングにおいて「問題解決技法」が変化を方向づける方略であるのに対し, 「妥当化」とは受容 (acceptance) を方向づける方略であり, Linehan (1993 a, b) は変化と受容とのバランスを取ることが重要だとした。

また, クライアントが教えられるスキルとしては, 「東洋の神秘的な訓練に由来する瞑想実践の心理学版, 行動版 (Linehan, 1993 b, p. 63)」であるマインドフルネス・スキルがある。マインドフルネス・スキルを学ぶことはクライアントが効果的な対人関係を築く上で有効とされる。

文化適合的アサーション・トレーニング (2000 年代)

今日では, アサーションの機能的定義に基づき米国で発展してきた AT をより日本文化に適合的なトレーニングにしようとする動きもある。三田村・松見 (2008) は, 日本文化の他者配慮的特性 (Markus & Kitayama, 1991) を

考慮し、間接表現や婉曲表現をも丁寧な自己主張とみなし積極的に教える学校交渉トレーニング・プログラムを作成した。

1) アサーション・トレーニングの対象 学校交渉トレーニングの対象は、子どもの支援について小学校のクラス担任に依頼や相談を希望する発達障害児の保護者である。

2) スキル・トレーニングの技法 学校交渉トレーニングにおいて新たに取り入れられた技法としては、**Fisher & Shapiro (2005)** の腕相撲のエクササイズを学校場面に修正した体験的エクササイズがある。このエクササイズでは、架空の担任との腕相撲を通して、効果的なコミュニケーションが「勝負」ではなく「協力」にあることを体験的に学習する。また、自分の自己主張に対する聞き手の受け取り方を理解するため、クラス担任の視点から面談のロールプレイを評価するなどの技法が用いられている。

ま と め

アサーションは、流行とってよいほどに多くの研究の対象になっているものの、定義の困難さにより現在では、社会的スキルの一部として扱われるようになった。AT 研究が、それぞれの研究者や実践家の考える微妙に異なったアサーションを長きに亘って扱ってきたことは否めないが、**Salter** の初期のアサーションについての提案から半世紀が経ち、AT 研究は我々に多くの知見を残した。現在も、社会的スキルや対人スキルに形を変えながら、AT 研究は続いている。今後の AT 研究には、**Linehan (1984)** の示すような対人的有能性のスキル、すなわち機能的なアサーションの枠組みによる研究が期待される。自己主張の形態にとらわれない機能的アサーションは、自己主張の形態が欧米と異なる日本文化 (**Takai & Ota, 1994**) においても適切な自己主張をうまく捉えられるだろう (**三田村・松見, 2008**)。また、**Linehan (1993 b)** の心理社会的スキル・トレーニングにもみられるように近年行動療法において発展をみせるマインドフルネスやアクセプタンスの技法 (**Hayes, Follette, &**

Linehan, 2004) も AT の更なる発展を示唆する。今後も行動療法の発展と共に AT の発展が期待される。

引用文献

- Adinolfi, A. A., McCourt, W. F., & Geoghegan, S. (1976). Group assertiveness training for alcoholics. *Journal of Studies on Alcohol*, 37, 311–320.
- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (1970). *Your perfect right*. San Luis Obispo : Ca. Impact.
- Bellack, A. S., Mueser, K. T., Gingrich, S., & Agresta, J. (2004). *Social Skills Training for Schizophrenia : A Step-by-Step Guide* (2 ed.). NY : Guilford Press. 熊谷直樹・天笠崇・岩田和彦 (監訳) 2005 改定新版 わかりやすい SST ステップガイド 上・下巻 星和書店
- Brown, S. D., & Brown, L. W. (1980). Trends in assertion training research and practice : A content analysis of the published literature. *Journal of Clinical Psychology*, 36, 265–269.
- De Giovanni, I., & Epstein, N. (1978). Unbinding assertion and aggression in research and clinical practice. *Behavior Modification*, 2, 173–192.
- Delamater, R. J., & McNamara, J. R. (1986). The social impact of assertiveness : Research findings and clinical implications. *Behavior Modification*, 10, 139–158.
- Edwards, N. B. (1972). Case conference : Assertive training in a case of homosexual pedophilia. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 3, 55–63.
- Eisler, R. M., Hersen, M., Miller, P. M., & Blanchard, E. B. (1975). Situational determinants of assertive behaviors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 330–340.
- Eisler, R. M., Miller, P. M., & Hersen, M. (1974). Effects of assertive training on marital interaction. *Archives of General Psychiatry*, 30, 643–649.
- Fisher, R., & Shapiro, D. (2005). *Beyond Reason : Using Emotions As You Negotiate* : Viking Pr. 印南一路訳 (2006) 新ハーバード流交渉術 論理と感情をどう生かすか 講談社.
- Galassi, J. P., Galassi, M. D., & Vedder, M. J. (1981). Perspectives on assertion as a social skills model. In J. D. Wine & M. D. Smye (Eds.), *Social competence* (pp. 287–345). New York : Guilford Press.
- Galassi, M. D., & Galassi, J. P. (1978). Assertion : A critical review. *Psychother-*

- apy : *Theory, Research & Practice*, 15, 16–29.
- Goldfried, M. R., & D’Zurilla, T. J. (1969). A behavioral –analytic model for assessing competence. In C. D. Spielberger (Ed.), *Current topics in clinical and community psychology* (Vol. I). New York : Academic Press.
- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (2004). *Mindfulness and acceptance : Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York, NY, US : Guilford Press. マインドフルネス&アクセプタンス：認知行動療法の新次元 春木豊（監修）武藤崇・伊藤義徳・杉浦義典（監訳）2004 プレーン出版.
- Heisler, G. H., & Shipley, R. H. (1977). The ABC Model of Assertive Behavior. *Behavior Therapy*, 8, 509–512.
- Hersen, M., & Bellack, A. S. (1976). A multiple-baseline analysis of social-skills training in chronic schizophrenics. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 9, 239–245.
- Jakubowski-Spector, P. (1973). Facilitating the growth of women through assertive training. *Counseling Psychologist*, 4, 75–86.
- Lange, A. J., & Jakubowski, P. (1976). *Responsible assertive behaviour : Cognitive Behavioral Procedures for trainers*. IL : Research Press.
- Lao, R. C., Upchurch, W. H., Corwin, B. J., & Grossnickle, W. F. (1975). Biased attitudes toward females as indicated by ratings of intelligence and likeability. *Psychological Reports*, 37, 1315–1320.
- Lazarus, A. A. (1971). *Behavior therapy and beyond*. New York : McGraw-Hill.
- Linehan, M. M. (1979). Structured Cognitive-Behavioral Treatment of Assertion Problems. In P. C. Kendall & S. D. Hollon (Eds.), *Cognitive-Behavioral Interventions : Theory, Research, and Procedures* (pp. 205–240). N. Y. : Academic Press.
- Linehan, M. M. (1984). Interpersonal effectiveness in assertive situations. In E. A. Blechman (Ed.), *Behavior modification with women* (pp. 143–169). New York : Guilford Press.
- Linehan, M. M. (1993 a). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York : Guilford Press.
- Linehan, M. M. (1993 b). *Skill Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*. New York : The Guilford Press.
- Linehan, M. M., & Egan, K. J. (1979). Assertion training for women. In A. S. Bellack & M. Hersen (Eds.), *Research and practice in social skills training*. New Yourk : Plenum.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self : Implications for

- cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224–253.
- McFall, R. M., & Lillesand, D. B. (1971). Behavior rehearsal with modeling and coaching in assertion training. *Journal of Abnormal Psychology*, 77, 313–323.
- McFall, R. M., & Twentyman, C. T. (1973). Four experimental on the relative contributions of rehearsal, modeling, and coaching to assertion training. *Journal of Abnormal Psychology*, 81, 199–218.
- 三田村仰・松見淳子 (2008). 発達障害児の母親のための学校交渉トレーニング—改訂版アサーション・トレーニングの一例— 第8回日本認知療法学会 ケーススタディ (p. 73).
- Pitcher, S. W., & Meikle, S. (1980). The topography of assertive behavior in positive and negative situations. *Behavior Therapy*, 11, 532–542.
- Rakos, R. F. (1979). Content consideration in the distinction between assertive and aggressive behavior. *Psychological Reports*, 44, 767–773.
- Rathus, S. A. (1973). A 30-item schedule for assessing assertive behavior. *Behavior Therapy*, 4, 398–406.
- Rich, A. R., & Schroeder, H. E. (1976). Research issues in assertiveness training. *Psychological Bulletin*, 83, 1084–1096.
- Romano, J. M., & Bellack, A. S. (1980). Social validation of a component model of assertive behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48, 478–490.
- Salter, A. (2000). *Conditioned Reflex Therapy: The classic book on assertiveness that began behavior therapy* (New ed.). LA: Wellness Institute.
- Serber, M. (1971). Book Reviews. *Behavior Therapy*, 2, 253–254.
- Takai, J., & Ota, H. (1994). Assessing Japanese Interpersonal Communication Competence. *The Japanese Journal of Experimental Social Psychology*, 33, 224–236.
- Weinman, B., Gelbart, P., & Wallace, M. (1972). Inducing assertive behavior in chronic schizophrenics: A comparison of socioenvironmental, desensitization, and relaxation therapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 39, 246–252.
- Wildman, B. G. (1986). Perception of refusal assertion: The effects of conversational comments and compliments. *Behavior Modification*, 10, 472–486.
- Wilson, L. K., & Gallois, C. (1998). *Assertion and its social context*. Tokyo: Pergamon Press.
- Wolfe, J. L., & Fodor, I. G. (1975). A cognitive/behavioral approach to modifying assertive behavior in women. *Counseling Psychologist*, 5, 45–52.

- Wolfe, J. L., & Fodor, I. G. (1977). Modifying assertive behavior in women : A comparison of three approaches. *Behavior Therapy*, 8, 567-574.
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy By Reciprocal Inhibition* 金久卓也 (監訳) 1977 逆制止による心理療法 誠信書房.
- Wolpe, J. (1982). The Practice of Behavior Therapy. In J. Wolpe (Ed.). 内山喜久雄 (監訳) 2005 主張訓練法. 神経症の行動療法-新版 行動療法の実際. 黎明書房.
- Wolpe, J., & Lazarus, A. A. (1966). Assertive training. In J. Wolpe & S. Lazarus, A. A. (Eds.), *Behavior therapy techniques*. New York : Oxford : Pergamon press.
- Woolfolk, R. L., & Dever, S. (1979). Perception of assertion : An empirical analysis. *Behavior Therapy*, 10, 404-411.
- Zollo, L. J., Heimberg, R. G., & Becker, R. E. (1985). Evaluations and consequences of assertive behavior. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 16, 295-301.