

# 対人的個人目標の設定が 大学生のソーシャルスキルに与える効果

——日常的に取り組めるソーシャルスキルの  
自己トレーニング——

西 山 薫

# 対人的個人目標の設定が大学生のソーシャルスキルに与える効果 ——日常的に取り組めるソーシャルスキルの自己トレーニング——

西 山 薫

## 目次

- I. 問題
- II. 方法
- III. 結果
- IV. 考察
- 引用文献

## 【要旨】

SST (Social Skills Training) において、対人的な目標の明確化は重要な手続きの1つである。本研究では、大学生を対象に日常生活上の「対人的な個人目標」設定がソーシャルスキルの向上をもたらすかを検討した。対象者は大学3年生26名である。各自が対人的な目標を作成し約6ヶ月間に4回の自己チェックを通じてその目標を認識し達成するよう求められた。また、この介入の前後に自記式の質問紙 (Kiss-18, ACT, ENDE2) を実施し基本的スキルの変化を測定した。その結果、ACTとENDE2・記号化で上昇傾向が認められ、Kiss-18では変化が見られず、ENDE2・解読では得点が下降する傾向があった。また自己評価による達成度が高いほど終了時のACT, Kiss-18, ENDE2・解読が上昇する傾向があった。対人的な個人目標設定は、情緒・感情表出スキルを向上させる一方、行動的スキルの変化は起こりにくいことが示唆された。しかし自己評価である達成度は終了時のACT, Kiss-18, ENDE2・解読と関連する傾向があり、目標の意識化がスキル向上への動機づけに繋がること示唆された。

## I. 問題

日常生活において私たちは、物事の少し先の実現をめざし、見通しや目標を立てることは経験的にも良く行うことである。将来就きたい職業や職種を掲げる、キャリアアップのために資格取得をめざす、また教育や趣味といった目的的な資金作り(貯蓄)に励む等々、現実的、物理的な目標は多々ある。また一方で、社会に貢献できる人間になりたい、日々に人に接するときはこういう態度でいたいなど、自分の生き方や生活の姿勢に関わる信条を持つ場合もあるであろう。このような目標は、自己の内面の充実や対人関係を維持する

ための自己指針ともいえる。ただ、こういった生活姿勢や信条は日常暮らす中では希望や理想のレベルにありがちである。日々、明確に具体的に意識し続けることは少ないように思われる。

SST (Social Skills Training: ソーシャルスキル訓練) は、私たちの社会生活における対人関係のスキルを向上・改善するための有機的で構造的なプログラムであるが、その手続きの中でも、対象者が自分のニーズに基づいて生活目標を設定するプロセスはとても重要視されている(舩松・小山, 2010)。困り事や悩みを生じさせる不都合に対し、どう希望があるか、変えられるとすればどうい

状態が希望なのか。そして、そのために自分ができることはあるか？を模索する過程である。この手続きによって、悩みや嘆きの段階に留まらず、また抽象的で漠然とした理想や夢に終わらず、生活していく上での具体的な手がかりや目的を持つことができる。

近年のSSTの広まりは、活用される領域の拡大だけでなく、取り扱われるソーシャルスキルのレベルの多様性にも見て取ることができる。従来の医療、福祉あるいは司法といった臨床現場のみでなく、一般の就労者・青年・児童生徒も対象とした様々なプログラムが開発されている。多様に介入が展開している状況については、例えば前田(2013)では、発達のSST・予防的SST・治療的SSTといった分類で例示されているし、また佐藤・佐藤(2006)は、子どもへのSSTは予防から治療まで広がっているとして、「発達促進的視点」(すべての子どもの社会性の発達促進をめざすもの)、「予防的視点」(リスクのある子どもへの未然の対応)、「治療的視点」(臨床的・治療的なアプローチ)という視点を紹介している。

最近では、対人関係のスキルの中でも「コミュニケーション能力」に対する社会的注目もあって、一般の大学生においても、自称「コミュニケーションの障害(コミ障)である」という学生にも会うことが多い。秋山(2019)は、社会人一步手前の世代である大学生を対象として、コミュニケーションスキルの向上をめざすプログラムを提唱しているが、具体的な就職活動に入るその前段階で、集団で発言がしにくい、話題が続かない、断りや頼み事の一言が見つからないといった基本的なコミュニケーションスキルに悩みをもつ学生が多いことを報告している。これは就職活動を踏まえたトレーニングの場における発見であるものの、日常的な交友関係、教師やアルバイト先の上司等との間においても生じている悩みであると想定される。このよう

に、例えば学生相談などの相談室や、他者の援助を求めるまでもないが、生活のしづらさを感じている学生は多いであろうことが分かる。

上述したように、開発的・予防的SSTの必要性が言われ、支援を提供する場も増えているが、その様な啓発的な場に参加する機会はまだそれ程日常的ではない。また、特別にトレーニングを受けるという事態に対して、自分は健常者でありそこまでの必要はないといった躊躇も感じられるのは確かである。今回の介入の目的は、日常的に自身の対人関係上のスキルに注目することで、特別なトレーニングまで施さなくとも簡易に取り組めるスキル向上の方法を試行する事である。一般大学生の対人関係上のソーシャルスキルの変容を目的として、SSTプログラムの構成要素の1つである「個人目標」の設定を採用し、実験的な介入を試みることにした。

## II. 方法

### 1. 対象：

4年制大学3年生26名(男子6名,女子20名)。201X～201X+3年度に臨床心理系演習の授業を履修した学生であった。この実験的介入に参加した者のうち、質問紙に回答もれがなく、また全ての介入手続きを終了した者を最終的な分析の対象とした。なお、4年間の手続きは、全て同様であった。

### 2. 手続き：

1) 介入の流れ：半期(6ヶ月)開講された授業15回のうち4回において、授業時間の一部を使って介入が行われた(以下#1～#4と表記)。手続きは全て集団形式で行われた。

#1(約30分)：「対人的な個人目標を設定してみよう」というタイトルの下に、本介入の趣旨説明を行い、各自の個人目標を作成させた。作成した目標には、必要に応じて実験者からコメントや助言をし、修正・加筆する

場合もあった。目標に対し自己チェックとして、開始時点での「達成度」「認識度」を評定させた。また、自由記述によって目標を作成した動機と終了後の望むイメージについて述べさせた。質問紙 (pre-test) を施行。

#2, #3 (それぞれ約10分): 2ヶ月後、および4ヶ月後の2回、中間時点での自己チェックを行った。2回の間中チェック時は、対象者同士で任意のペアを組んで互いの目標と近況を報告し合い、遂行をろうという手続きを加えた。その上で、その時点での達成度、認識度も評定させた。

#4 (約30分): 最終時点の自己チェックを行った。それまでの遂行を振り返り、達成度と認識度を評定させ、また自由記述によって約6ヶ月間の実施について感想と意見を求めた。質問紙 (post-test) を施行。

## 2) 個人目標の構成:

「個人目標 (大目標)」を1つ、「実行ポイント (小目標)」は1~2つを基本とした。

「個人目標」は、対人的な交流に関する内容であることを条件とし、また約6ヶ月間という施行期間を考慮した中期的な規模の目標を勧めた。「実行ポイント」は、その個人目標を達成するために、小ステップで取り組める具体的な小目標である。作成にあたっては、「今日、明日からでも取りかかれる内容」、「具体的な時間帯、頻度、場面や相手の設定」とするよう助言した。

個人目標、実行ポイントについて、#1~

#4で4度、「達成度 (その時点での達成の程度)」と「認識度 (その時点での認識や関心の程度)」を、0~100の範囲で自己チェックさせた。達成度は、各時点での目標 (あるいは実行ポイント) の主観的到達度の指標とした。認識度は、対象者の関心度や動機の維持を目的としており、分析の指標には用いなかった。

## 3) 質問紙:

### ① 全般的ソーシャルスキルの測定:

Kiss-18 (菊池, 1988) の18項目を使用した。5段階評定。

### ② 感情表出スキル (非言語的コミュニケーションスキル) の測定:

日本語版 ACT (Affective Communication Test; 大坊, 1991) の13項目を使用した。9段階評定。

### ③ 基本的ソーシャルスキルの測定:

ENDE2 (ENCODE-DECODE2; 堀毛, 1994) の4下位尺度のうち、大学生男女に共通し、かつ同じ項目から構成される2つの下位尺度、「記号化スキル (4項目)」、「解読スキル (5項目)」を使用した。5段階評定。

## 3. 倫理的配慮

介入が施行された授業は臨床心理系の演習であり、ソーシャルスキルおよび SST の学びや体験は、授業の目的の1つでもあった。そのため実施にあたっては、本授業と本介入の両方について、目的と意義を丁寧に解説し

Table1 ソーシャルスキル3尺度の pre/post 得点および t 検定の結果

	平均値 (SD)		t 検定
	pre	post	
Kiss-18	57.18 ( 8.65)	58.15 ( 7.83)	.828
ACT	53.68 (10.65)	56.36 (11.86)	2.149 *
ENDE2			
記号化	13.58 ( 2.86)	14.23 ( 2.72)	1.685 †
解読	20.46 ( 9.45)	16.85 ( 6.75)	1.772 †

\*  $p < .05$ , †  $p < .10$

た。その上で、個人目標の内容や遂行の経過は成績評価とは一切関係しないこと、希望によって途中で止めることができること、また研究協力者としての自由な意見や提案を歓迎することを説明した。実験者が研究報告を行う際には匿名性を保証し、集団データとして扱う、また事例紹介とする時には個人が特定されない仮想事例の手法を取るなど、研究倫理についても十分な説明を行った。

### III. 結果

#### 1. 介入前後におけるソーシャルスキル尺度の得点の変化

全般的ソーシャルスキル (Kiss-18)、感情表出スキル (ACT)、ENDE2の記号化スキル、解読スキルの各尺度における pre-test, post-test の平均値を Table1 に示した。介入の前後でこれらの得点に差が認められるかどうか、 $t$  検定によって比較したところ、ACT で有意な差が認められ ( $t(25)=2.149$ ,  $p<.05$ )、ENDE2の記号化スキルおよび解読スキルにおいては有意傾向で差が認められた (順に  $t(25)=1.685$ ,  $p<.10$ ;  $t(25)=1.722$ , ともに  $p<.10$ )。ただし記号化スキルでは、pre から post にかけて上昇、解読スキルでは下降していることが分かった。Kiss-18では有意な差が認められなかった ( $t(25)=.828$ ,  $n.s.$ )。

#### 2. ソーシャルスキル尺度の介入後の得点と、個人目標および実行ポイントの達成度の変化との相関関係

#1～#4において個人目標と実行ポイントに対する達成度を評定したが、#1と#4の達成度の差を算出した。実行ポイントが複数ある対象者の場合は平均値を算出している。達成度 (差) と全般的ソーシャルスキル (Kiss-18)、感情表出スキル (ACT)、記号化スキル・解読スキル (ENDE2) の各尺度との間で相関分析を行った。なお、測定値の正規性が確保できなかったため Spearman の順位相関分析を採用した (Table2)。その結果、実行ポイント達成度 (差) において、ACT と間で有意な正の相関が ( $\rho=.42$ ,  $p<.05$ )、Kiss-18および ENDE2の解読スキルとの間では有意傾向の正の相関が見られた (順に、 $\rho=.38$ ,  $\rho=.34$ , ともに  $p<.10$ )。個人目標達成度 (差) では、いずれの尺度とも有意な相関は認められなかった。

### IV. 考察

本研究では、大学生を対象に、日常生活上の対人的個人目標の設定がソーシャルスキルの変容に効果をもたらすかどうかを検討した。対象者は、各自が希望する個人目標を作成し、約6ヶ月間、その目標を意識し達成することを期待された。この介入の前後には、

Table2 ソーシャルスキル3尺度の post 得点と達成度の変化との相関関係

		post-test 得点			
		Kiss-18	ACT	ENDE2 記号化	ENDE2 解読
「個人目標」達成度 (差)	$\rho$	.051	.25	-.02	.25
	$p$	.81	.24	.34	.21
「実行ポイント」達成度 (差)	$\rho$	.38 †	.42 *	.20	.34 †
	$p$	.057	.04	.34	.09

\*  $p<.05$ , †  $p<.10$

ソーシャルスキルの変容を確認するために3つのソーシャルスキル尺度が施行された。

## 1. ソーシャルスキル3尺度の変化から見た介入の効果

まず、ACTにおいて介入の後に有意な向上が認められた。また ENDE2の記号化においては、有意傾向ながら多少の向上が認めることができた。ACTで測定される結果は、非言語的コミュニケーションの表出の度合いを示しており、ENDE2の記号化は自身の感情や伝えたい気持ちを相手に素直に豊かに表せるスキルである。この2つの結果からは、対象者の情緒的・非言語性の表現力(スキル)が向上したことが想定されるものである。しかし一方で、Kiss-18では介入の前後で変化が認められなかった。Kiss-18は下位尺度としては、「コミュニケーション」、「問題解決」、「トラブル処理」の3つから成るとされており(菊池, 2007)、主に‘行動的スキル’の側面を測定していると考えられる。今回の介入では、目標の設定とその認識をうながしたが、行動リハーサルつまり積極的にスキルを練習する機会は設定していない。言語的なチャネルも用いて豊かに会話を交わす、あるいは何かの葛藤場面で問題やトラブルを解決していくことは、直接に相手との交流行動が発生する場面である。目標を意識することによって、自身の感情や考えの表現を向上させることが可能であったものの、実際の行動の変容にまでは至りにくかったことが示唆される。

ところで、ENDE2の解読においては介入後に変容が見られたが、これは減少の傾向を示した。青年期が他者の存在やその視線に過敏な時期であることを踏まえると、相手の状況を察するといった解読スキルは、日常生活で非常に重要なスキルと想像できる。対人的な目標を認識しつつ生活することは、一種、セルフモニタリングの機能が働く過程であり、相手への感受性や自身への注目が促さ

れ、介入前よりも厳しい自己評定がされてしまった結果とも考えられる。

以上の結果から、情緒的・非言語性の表現力(スキル)が向上したことで、一方で会話・トラブル解決といった行動的スキルには変化が及ばなかったことが示唆された。行動リハーサルを含まない今回の介入は、直接に相手との交流が求められる行動的スキルの変容はもたらさなかったものの、豊かな感情表出といった自分側のスキル向上や、相手への関心や注目の促進といった認知的なスキルに対して影響を与えた可能性がある。

## 2. 個人目標および実行ポイントにおける達成度の変化とソーシャルスキルの関係

対象者は、約6ヶ月の間に、開始時・中間時(2回)・終了時の4度、達成度の自己チェックを行った。そのうち開始時と終了時の達成度から差を算出し、終了時のソーシャルスキルとの関係を検討した。

自己評価である達成度とACT、Kiss-18、ENDE2の解読スキルは有意あるいは有意傾向で関係が認められ、主観的達成感が高い者ではこれらのスキルが向上したことになる。Kiss-18では介入前後の得点では変化は見られなかったが、達成度とは相関が見られている。達成度はあくまでも自己評定であり、実際のソーシャルスキルの向上とイコールとは言えないが、仮に介入の前後において顕著な行動上の変化は生じなかったとしても、スキル習得に対する動機づけが高まったのではないかと考えることも可能である。

ソーシャルスキルの発動には、「受信」「送信」「処理」技能の3つが機能するとされている(e.g. Bellack, Muser, Gongerrich & Agresta, 2004)。今回施行した対人的目標を設定し認識するという方法は、その中の「受信」および「送信」技能の側面を向上させる可能性がある。ただし、送信技能については、上述のように行動リハーサルの手続きを含まないため、主に非言語的な送信技能の面

を促進すると言える。

SST プログラムに含まれる手続きの全てを施行しなくても、到達目標の意識化といった構成要素ごとに着目した介入も有効であることが示された。この介入における今後の課題としては、より適切に目標を設定できるような手続きの詳細化が上げられる。現在は、各種のソーシャルスキル尺度に上げられる項目の内容や、これまで被験した対象者(学生)が設定した目標例などを手がかりとして作成することが多い。各自が目標作成に入る前の段階で、青年期、あるいは大学生活において身近に遭遇する課題を例示し、またそれについてディスカッションするといった手続きの導入が考えられる。問題意識を明確にし、対象者自身に即した、より現実的な目標設定が可能になると考えられる。

#### 〔謝辞〕

本研究の一部は、第23回 SST 普及協会学術集会において発表された。発表の際には、熊谷直樹先生（東京都立中部総合精神保健福祉センター）には貴重なご意見とコメントをいただきました。感謝申し上げます。

#### 〔引用文献〕

- 相川充 (2009). 新版人づきあいの技術—ソーシャルスキルの心理学 セレクション社会心理学 20 サイエンス社
- 秋山剛監修 集団認知行動療法研究会著(2019). 若者のためのコミュニケーションスキル練習帳—学生の就活支援および新入社員教育のために— 金剛出版
- Bellack, A. S., Muser, K. T., Gingerrich, S., & Agresta, J. (2004). *Social Skills Training for Schizophrenia: A Step-by-Step Guide—2nd.ed.* New York: The Guilford Press. (熊谷直樹・天笠崇・岩田和彦監訳 (2005). 改訂版わかりやすい SST ステップガイド—統合失調症をもつ人の援助に生かす (上巻・下巻) 星和書店)
- 大坊郁夫 (1991). 非言語的表出性の測定: ACT 尺度の構成 北星学園大学文学部北星論集,

28, 1-12.

- 舩松克代監修 小山徹平編集 (2010). SST テクニカルマスター—リーダーのためのトレーニングブック 金剛出版
- 堀毛一也 (1994). 恋愛関係の発展・崩壊と社会的スキル 実験社会心理学研究, 34(2), 116-128.
- 菊池章夫 (1988). 思いやりを科学する: 向社会的行動の心理とスキル 川島書店
- 菊池章夫 (2007). 社会的スキルを測る: Kiss-18 ハンドブック 川島書店
- 前田ケイ (2013). 基礎から学ぶ SST 星和書店
- 西山薫 (2018). 対人的目標を設定する介入が、大学生の社会的スキルに与える影響について 第23回 SST 普及協会学術集会 in 札幌抄録集, p50.
- 佐藤正二・佐藤容子編 (2006). 学校における SST 実践ガイド: 子どもの対人スキル指導 金剛出版