

【研究論文】

コロナ禍前後のソーシャルスキルと
シャイネスの変化

栗 林 克 匡

研究論文

コロナ禍前後のソーシャルスキルとシャイネスの変化

栗林 克 匡

Yoshimasa KURIBAYASHI

目次

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

[Abstract]

Changes in Social Skills and Shyness Before and After the COVID-19 Pandemic

This study investigated changes in the degree of social skills and shyness before and after the COVID-19 pandemic. The survey period was between August 2021 and October 2021. A total of 88 university students were asked about (a) their degree of face-to-face and social network service (SNS) interactions before and after the COVID-19 pandemic, (b) the degree of their social skills, and (c) the degree of their shyness. The main results were as follows. Face-to-face interactions decreased, SNS use increased, decoding and relationship initiation skills worsened, and shyness heightened during the COVID-19 pandemic compared to before the pandemic. A decrease in face-to-face interaction during the COVID-19 pandemic resulted in a decline in troubleshooting and decoding skills, and a reduction in troubleshooting, assertiveness, and relationship initiation skills strengthened shyness.

I. 問 題

2020年初頭から現在に至るコロナ禍での生活で、他者との関わり方にも変容が生じていると考えられる。ニッセイ基礎研究所が2021年12月に実施した調査をまとめた坊(2022)によると、新型コロナの感染拡大前(2020年1月頃)と比べた「家族や友人との対面でのコミュニケーション」の変化について、回答者全体では「減少」「やや減少」が4割を越えていた。「家族や友人との非対面でのコミュニケーション(メールやLINE、電話、ビデオ通話など)」の変化についてみると、全体では「増加」「やや増加」が25.0%で、20歳代では32.2%に及んでいた。また、文部科学省

が2021年3月に行った「新型コロナウイルス感染症の影響による学生等の学生生活に関する調査」では、学内の友人関係に関する悩みを抱える者が全体では29.1%であったが、大学1年生では46.3%と特にその割合が高いことが明らかとなった。

対面での接触機会の減少や、SNSといった非対面での交流の増加が長期にわたることでもたらされる対人的な問題として本研究では、ソーシャルスキルとシャイネスに注目する。

ソーシャルスキルとは、「円滑な対人関係を実現するために用いられる熟練した認知や行動の有機的集合体」である(栗林, 2004)。ソーシャルスキルは学習によって習得される

キーワード: ソーシャルスキル, シャイネス, コロナ禍
Key words: social skills; shyness; COVID-19 pandemic

ものであるが、定着させることは容易とはいえない。ソーシャルスキル・トレーニングを受けたとしても、その学習された行動が般化されにくいことが指摘されている(荒木・石川・佐藤, 2007)。スキルの般化には継続的な対人場面での実践が必要であると考えられる。コロナ禍においては、対面での交流場面が減少し、また交流するとしても非対面で行うといった制約が課されている。宮内・遠藤(2020)の研究では、非対面で行うオンライン会議では自分の意見の発信度や相手の意見の理解度が低く、意思疎通を図りづらいことが示されている。オンラインでの交流経験が多くなると、表出や解釈といった基本的なソーシャルスキルを維持(あるいは向上)することが困難になる可能性がある。

その一方で、石川・平田(2017)の研究では、オンライン上のコミュニケーションスキルは、問題解決力やトラブル対処力といったソーシャルスキルと関連があることが示されており、オンラインの経験が一部のスキルを向上させる可能性もある。

なおソーシャルスキルの測定として、吉良・尾形・上手(2020)は、相川・藤田(2005)の成人版ソーシャル尺度の短縮版を作成し、「記号化」「解説」「感情統制」のコミュニケーションスキル(下位スキル)と、「関係開始」「関係維持」「主張性」といった対人スキル(上位スキル)の2側面の階層性を確認している。本研究では、吉良他(2020)の尺度に、菊池(1988)のソーシャルスキル尺度(KiSS-18)から、「計画スキル」と「トラブルを処理するスキル」を追加し、コロナ禍前後で、どのスキルが低減、維持、あるいは向上しているのかを検討する。

また本研究では、コロナ禍前後のシャイネスの変化についても検討を行う。ソーシャルスキルの欠如はシャイネスの問題を引き起こすことから、ソーシャルスキルの変化はシャイネスの変化に連動すると考えられる。シャ

イネスは、「他者から評価されたり、評価されると予測したりすることから生じる対人不安と行動の抑制という特徴を持つ感情-行動症候群」である(Leary, 1986)。シャイネスの高い人は、口数が少なく自己開示に乏しい、声が小さく口ごもる、視線を合わせないなど回避的な行動や過剰な微笑や他者への同意など防衛的な行動といった特徴がある(Nelson-Jones, 1990)。またシャイネスの高い人の行動特徴として、主張性の欠如や意見表明の困難性、他者が存在するところでの意思伝達や思考の困難性なども挙げられる(Zimbardo, Pilkonis, & Norwood, 1975)。コロナ禍により、好むと好まざるとにかかわらず我々は対面場面を避ける行動をとっており、これはシャイネスの高い人の行動特徴と通じるところがある。そのため特に元々シャイでない人がコロナ禍を過ごすうちにシャイネスを高めてしまう可能性がある。

その一方で、西村(2006)はインターネット利用とシャイネスの関連を検討し、未知の他者と関わる行動をインターネット上で行うことでシャイネスの低減効果が見られることを示している。コロナ禍でSNSなどインターネット上での活動時間が増えることから、場合によってはシャイネスが低減する可能性もあり得る。

なおシャイネスについて、個人の比較的安定した傾向として特性シャイネスを測定するものがあるが(相川, 1991)、この尺度ではその時々シャイネスの変動は捉えにくい。本研究では、その時々状況に対する状態シャイネスとして取り扱うこととする。

本研究ではコロナ禍以前とコロナ禍現在(本研究の調査時期は2021年の8~10月)の2時点の対面・SNSの交流実態を確認した上で、ソーシャルスキルの程度およびシャイネスの程度の変化について検討する。

II. 方 法

参加者：大学生88名（男性27名，女性57名，その他4名）。平均年齢は20.30歳（SD = 1.07）であった。調査は2021年8月～10月にかけて行われた。

質問紙の構成：性別・年齢などの基本的属性の他，以下の尺度に回答させた。①コロナ禍前後の対面およびSNSの交流実態として，1週間あたりの対面で友人と会う日数と時間（分），1週間あたりのSNS利用日数と1日あたりの利用時間（分）を尋ねた。②コロナ禍前後のソーシャルスキルの程度について，吉良他（2020）の短縮版成人用ソーシャルスキル尺度20項目に，菊池（1988）のKiSS-18から計画スキルとストレス処理スキル6項目を加え，「1. ほとんどあてはまらない」から「4. かなりあてはまる」の4段階で回答させた。③コロナ禍前後のシャイネスの程度について，相川・藤井（2011）のシャイネスIAT（Implicit Association Test）の10項目（内気な，控えめな，無口ななど）を「1. 全くあてはまらない」から「5. よくあてはまる」の5段階で回答させた。①～③の回答にあたり，コロナ禍以前の自身の様子を想起させ，コロナ禍現在の自身の様子と同時点を対比させた。

研究倫理審査：本研究は北星学園大学研究倫理委員会の承認を得て行われた（21-研倫33号）。

III. 結 果

1. ソーシャルスキル尺度の因子分析

コロナ禍現在のソーシャルスキル尺度について主因子法プロマックス回転の因子分析を行った。因子負荷量 .45未満の項目は削除していき，3回の因子分析の結果，6因子が抽出された（表1）。第1因子は，「仕事上で，どこに問題があるかすぐにみつけることができる」「あちこちから矛盾した話が伝わって

きても，うまく処理できる」「相手から非難されたときにも，それをうまく片付けられる」など7項目から構成されており，「トラブル処理スキル」因子と命名した。信頼性係数は， $\alpha = .87$ であった（なおコロナ禍前の尺度の同項目群では $\alpha = .88$ ）。第2因子は，「顔つきから相手の感情を読み取れる」「話をしているとき，相手の表情のわずかな変化も感じとれる」など3項目から構成されており，「解読スキル」因子と命名した。信頼性係数は， $\alpha = .85$ であった（なおコロナ禍前の尺度の同項目群では $\alpha = .86$ ）。第3因子は，「自分が不愉快な思いをさせられたときには，はっきりと苦情を言う」「友だちが自分の気持ちを傷つけたら，そのことをはっきりと伝える」など2項目から構成されており，「主張スキル」因子と命名した。信頼性係数は， $\alpha = .81$ であった（なおコロナ禍前の尺度の同項目群では $\alpha = .79$ ）。第4因子は，「相手とすぐに，うちとけられる」「誰とでもすぐに仲良くなれる」など2項目から構成されており，「関係開始スキル」因子と命名した。信頼性係数は， $\alpha = .84$ であった（なおコロナ禍前の尺度の同項目群では $\alpha = .85$ ）。第5因子は，「相手に良い感じを持ったら，それをすなおに表現できる」「感情をすなおにあらわせる」など2項目から構成されており，「記号化スキル」因子と命名した。信頼性係数は， $\alpha = .71$ であった（なおコロナ禍前の尺度の同項目群では $\alpha = .77$ ）。第6因子は，「感情をあまり面（おもて）にあらわさないでいられる」「自分の感情をコントロールするのが苦手である（R）」など3項目から構成されており，「感情統制スキル」因子と命名した。信頼性係数は， $\alpha = .65$ であった（なおコロナ禍前の尺度の同項目群では $\alpha = .65$ ）。

各スキル因子を構成する項目を加算後に項目数で除した値を求め，以下の分析に用いた。なおコロナ禍前のスキルもコロナ禍現在の因子に準じて処理した。

表 1 ソーシャルスキル尺度（コロナ禍現在）の因子分析結果（主因子法・プロマックス回転）

	I	II	III	IV	V	VI
仕事上で、どこに問題があるかすぐにみつけることができる	.879	.124	-.024	-.195	.055	.116
あちこちから矛盾した話が伝わってきても、うまく処理できる	.801	.061	.067	-.115	-.057	-.021
相手から非難されたときにも、それをうまく片付けられる	.767	-.177	.108	.097	-.194	-.142
仕事の目標を立てるのに、あまり困難を感じないほうである	.676	.011	-.047	.039	-.023	.019
まわりの人たちとのあいだでトラブルが起きても、それを上手に処理できる	.554	.102	.048	-.045	.171	-.132
人と話すのが得意である	.543	-.205	.056	.193	.260	-.003
仕事をするとき、何をどうやったらよいか決められる	.530	.145	-.268	.420	-.165	.092
顔つきから相手の感情を読み取れる	-.104	.864	-.079	.174	.061	-.065
話をしているとき、相手の表情のわずかな変化も感じとれる	.207	.777	.111	-.180	-.010	.036
表情やしぐさで相手の思っていることがわかる	-.029	.719	.000	.166	.010	-.058
自分が不愉快な思いをさせられたときには、はっきりと苦情を言う	-.038	.090	.890	.231	-.285	.061
友だちが自分の気持ちを傷つけたら、そのことをはっきりと伝える	.091	-.072	.771	-.129	.207	-.018
相手とすぐに、うちとけられる	-.144	.059	.055	.840	.136	-.021
誰とでもすぐに仲良くなれる	.111	.100	.201	.545	.149	.012
相手に良い感じを持ったら、それをすなおに表現できる	-.090	.058	-.050	.058	.737	-.011
感情をすなおにあらわせる	.167	-.004	-.009	.288	.581	.075
気持ちをおさえようとしても、それが顔に現れてしまう	.027	-.043	-.006	.095	-.061	.827
感情をあまり面（おもて）にあらわさないでいられる	.006	.197	.002	-.067	-.039	-.590
自分の感情をコントロールするのが苦手である	-.106	.179	.082	-.244	.083	.524
因子間相関						
I. トラブル処理	-	.370	.474	.533	.438	-.189
II. 解読		-	.240	.293	.279	.012
III. 主張			-	.364	.124	-.025
IV. 関係開始				-	.377	.071
V. 記号化					-	-.096
VI. 感情統制						-

※「VI. 感情統制」は高得点ほど「感情統制できる」という意味になるよう得点処理をして、その後の分析に用いている。

2. コロナ禍前後の対人関係変数の変化

対面・SNSの交流実態、ソーシャルスキル、シャイネスについてコロナ禍前後に違いがあるか、対応のあるt検定を実施した（表2）。その結果、対面日数（ $t(87) = 14.62, p < .001, d = 1.56$ ）、対面時間（ $t(83) = 3.77, p < .001, d = 0.41$ ）、SNS日数（ $t(86) = 2.47, p < .05, d = 0.27$ ）、SNS時間（ $t(86) = 6.65, p < .001, d = 0.71$ ）、解読スキル（ $t(87) = 3.27, p < .01, d = 0.35$ ）、関係開始スキル（ $t(87) = 2.04, p < .05, d = 0.22$ ）、シャイネス（ $t(86) = 2.05, p < .05, d = 0.22$ ）で有意差が見られた。

コロナ禍前に比べコロナ禍現在の方が、対

面交流は減少、SNS利用は増加し、解読・関係開始のスキルは低下、シャイネスは高くなっていた。

3. 対人関係変数間の相関（変化量）

対面・SNSの交流実態、ソーシャルスキル、シャイネスのコロナ禍前後の変化量（コロナ禍現在－コロナ禍前）を算出した上で、その変化量間の相関を求めた（表3）。その結果、シャイネス変化量と、トラブル処理スキル変化量（ $r = -.47, p < .001$ ）、主張スキル変化量（ $r = -.40, p < .001$ ）、関係開始スキル変化量（ $r = -.37, p < .001$ ）、対面で会う日数変化量（ $r = -.22, p < .05$ ）で有意な負の相関が見ら

表2 コロナ禍前後の対人関係の変化

	コロナ禍前	コロナ禍現在	t 値
対面で会う日数 (週あたり)	4.64 (1.66)	2.28 (1.56)	14.62***
対面で会う時間 (週あたり分数)	604.85 (1014.98)	253.95 (408.75)	3.77***
SNS 日数 (週あたり)	6.44 (1.64)	6.71 (1.22)	2.47*
SNS 時間 (1日あたり分数)	138.74 (110.88)	186.78 (138.60)	6.65***
トラブル処理スキル	2.50 (0.66)	2.47 (0.67)	0.81
解読スキル	2.83 (0.71)	2.61 (0.77)	3.27**
主張スキル	2.15 (0.80)	2.08 (0.81)	1.75
関係開始スキル	2.51 (0.78)	2.39 (0.84)	2.04*
記号化スキル	2.95 (0.76)	2.95 (0.76)	0.00
感情統制スキル	2.56 (0.75)	2.59 (0.75)	0.60
シャイネス	3.27 (0.70)	3.37 (0.67)	2.05*

※ () 内は SD

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

※スキルは4段階尺度, シャイネスは5段階尺度

表3 コロナ禍前後の各変数間の相関

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 対面で会う日数変化量										
2 対面で会う時間変化量	.212									
3 SNS 日数変化量	-.007	.017								
4 SNS 時間変化量	-.160	-.526***	.107							
5 トラブル処理スキル変化量	.174	.283**	.050	-.221*						
6 解読スキル変化量	.236*	.211	.065	-.182	.263*					
7 主張スキル変化量	.155	.153	-.101	-.056	.214*	.264*				
8 関係開始スキル変化量	.174	.087	.105	-.069	.409***	.437***	.137			
9 記号化スキル変化量	.187	.109	.106	-.141	.376***	.379***	.077	.466***		
10 感情統制スキル変化量	-.050	-.005	-.091	-.042	.077	-.124	.130	-.024	-.068	
11 シャイネス変化量	-.216*	-.001	.054	-.077	-.465***	-.136	-.402***	-.366***	-.198	-.015

※ * p<.05 ** p<.01 *** p<.001

れた。トラブル処理スキル変化量は、SNS 時間変化量 ($r = -.22, p < .05$) と負の相関、対面で会う時間変化量 ($r = .28, p < .01$) とは有意な正の相関が見られた。解読スキル変化量と対面で会う日数変化量 ($r = .24, p < .05$) とで有意な正の相関が見られた。

IV. 考 察

本研究ではコロナ禍以前とコロナ禍現在 (2021年の調査時点) の2時点の対面・SNS の交流実態を確認した上で、ソーシャルスキルの程度およびシャイネスの程度の変化について比較検討した。

コロナ禍前後のSNSおよび対面の交流実態として、1週間あたりの対面で友人と会う日数と時間(分)と1週間あたりのSNS利用日数と1日あたりの利用時間(分)を確認したところ、対面で会う日数は週あたり4.64日から2.28日、会う時間数も週あたり10時間から4時間程度と半減していた。対してSNSの利用は日数は微増で、時間数は3割ほど増していた。ニッセイ基礎研究所が行った調査(坊, 2022)では、主観的に増加したか減少したかについてその程度を問うていたが、本研究では日数と時間という客観データでも対面交流の減少とSNS交流の増加が確認できた。

本研究ではソーシャルスキルとして、吉良他(2020)と菊池(1998)の尺度の一部を用いてあらためて因子分析を行ったところ、「記号化」「解読」「感情統制」「関係開始」「主張」については、吉良他(2020)と同様の因子が抽出されたが、「関係維持」については該当項目の多くが削除され、残った項目が菊池(1998)の項目と結びついて「トラブル処理」と称すべきスキルとしてまとまった。これらソーシャルスキル因子について、コロナ禍前後の値を比較してみると、「解読」と「関係開始」スキルで有意な減少が見られた。本研究の参加者は、コロナ禍当初の混乱した時期である2020年4月に入学した学生がかなり含まれていた。それらの学生では1年生入学時の入学式は中止となっており、また入学時オリエンテーションも対面では十分に行われておらず、新しい友人を作る機会の多くが失われていた。そのため「関係開始」スキルを発揮する機会がなく、自己評価を低めたと考えられる。「解読」スキルは、「顔つきから相手の感情を読み取れる」「話をしているとき、相手の表情のわずかな変化も感じとれる」といった項目からなるが、このスキルの自己評価が低下したのは、コロナ禍では対面で顔を合やす機会がそもそも少ないことに加え、

会ったとしてもマスクを着用しているため表情が読み取りにくいことが影響していると考えられる。またSNSでの交流は増加しているものの、文字でのやりとりでは表情を確認することはできない。なおオンライン・ミーティングではマスクを取った相手の表情を確認することができなくはないが、送信者側のカメラ解像度が低かったり、受信者側の表示環境がスマートフォンだと画面が小さく表情が見えなかったり、通信速度が遅いと画像が不鮮明になったりコマ落ちが生じるなどして、解読しにくくなった可能性もある。

一方でその他のスキルについては、特に減少しているわけではないことが確認された。対面交流が減っても、「記号化」「感情統制」「主張」「トラブル処理」は非対面での交流でも一定程度発揮する機会があったと考えられる。このような変化が見られないスキルは他にもあると考えられる。例えば河村・武蔵・河村(2022)は中学生の学級生活で必要とされるソーシャルスキルのコロナ禍前後の比較をしているが、対人関係のマナーにあたる「配慮」スキルと友達との能動的「関わり」スキルについてはコロナ禍前後でほとんど違いがみられなかった。

なお今回は向上するスキル因子は確認できなかったが、本研究で用いたソーシャルスキル尺度を個々の項目で分析したところ、「仕事上で、どこに問題があるかすぐにみつけることができる」の項目のみ、コロナ禍前(2.56)よりもコロナ禍現在(2.68)の方が有意に高く認知していた($t(87) = 2.08, p < .05, d = 0.22$)。この項目は本研究の因子分析では「トラブル処理スキル」の1項目となっていたが、元々の菊池(1998)のKiSS-18では「計画スキル」の項目であった。コロナ禍現在は従来とは異なった仕事の段取りが求められることも多く、俯瞰的に問題点を洗い出す視点が身についたのかもしれない。

そしてコロナ禍前後のシャイネスの程度を

比較してみると、コロナ禍現在の方がシャイネスの程度が高くなっていた。他の変数の変化量との関係でいえば、対面で会う日数が減少しているほどシャイネスが高まっており、「関係開始」「主張」「トラブル処理」スキルが低減するほどシャイネスが高まっていた。実際に他者と出会って直接的な意思伝達をする機会が少なくなることで、そのようなスキルを発揮していない自分はシャイであると認識しやすくなっているのかもしれない。

本研究の問題点として、第1にコロナ禍前後の比較を回想法を用いて実施したことである。回答にあたり、参加者には新型コロナウイルスの流行以前と現在のそれぞれについて思い浮かべさせた。コロナ禍現在は、回答時点の自分自身の様子についてそのまま回答すればよいが、コロナ禍以前については記憶に頼ることになり正確さに疑問は残る。またコロナ禍以前といっても2020年初頭以前として、具体的にどの時期を想定していたかは参加者によりばらつきがあるだろう。コロナ禍以前の参加者のソーシャルスキルやシャイネスの回答データを用いて、2時点の測定値の比較ができれば理想的であるが、そのためには追跡可能な形で継続的な研究を行っておく必要がある。第2の問題点としては、ソーシャルスキルの項目の選定が挙げられる。本研究では、一般的なソーシャルスキルを測定する尺度を用いて検討を行ったが、コロナ禍を経て向上するスキルについてはほとんど指摘することができなかった。例えば、新しい人間関係を作りにくくなったことで、既存の対人関係をしっかりと維持するためのスキルが必要となっているかもしれない。またSNSなど非対面に特化したコミュニケーションスキルも磨く必要があるだろう。今後の研究では、対人交流場面をより細分化した上で、その場面特有のスキルを取り上げて検討する必要がある。

新型コロナウイルスは変異を繰り返しながら、

しばらく感染流行は続くと考えられる。新型コロナウイルスとの共存下での対人交流が進んだときに、ソーシャルスキルは回復(あるいは向上)し、シャイネスも低減するのだろうか。川原(2022)では、コロナ禍においてどのような気づきや変化が生じているかについて自由記述された内容を分析したところ、「人間関係」や「生活習慣」が「存在のありがたみ」や「自己理解」に影響し、「自己理解」が「新たな変化・挑戦」を引き出すというポジティブな変化が起こりうることも示している。今後、こういったポジティブな変化についても引き続き検討していく必要がある。

※本研究の一部は、日本社会心理学会第63回大会にて発表された。

謝辞 本研究の実施にあたり竹村亜梨紗氏の協力を得ました。記して感謝いたします。

【引用文献】

- 相川 充(1991). 特性シャイネス尺度の作成および信頼性と妥当性の検討に関する研究 心理学研究, 62(3), 149-155.
- 相川 充・藤井 勉(2011). 潜在連合テスト(IAT)を用いた潜在的シャイネス測定の試み 心理学研究, 82(1), 41-48.
- 相川 充・藤田正美(2005). 成人用ソーシャルスキル尺度の自己評定尺度の構成 東京学芸大学紀要・第1部門・教育科学, 56, 87-93.
- 荒木秀一・石川信一・佐藤正二(2007). 維持促進を目指した児童に対する集団社会的スキル訓練 行動療法研究, 33, 133-144.
- 坊 美生子(2022). コロナ禍における人間関係の疎遠化と孤立・孤独:「第7回 新型コロナによる暮らしの変化に関する調査」より ニッセイ基礎研究所・基礎研レポート Retrieved from https://www.nli-research.co.jp/files/topics/70465_ext_18_0.pdf?site=nli (2022年11月1日)
- 石川 真・平田乃美(2017). 大学生のネット上

- のコミュニケーションスキルの傾向 日本心理学会第81回大会論文集, 79.
- 川原正人 (2022). コロナ禍での新しい生活様式におけるポジティブな変化 東京未来大学研究紀要, 16, 135-139.
- 河村明和・武蔵由佳・河村茂雄 (2022). コロナ禍における中学生の学級生活満足感と意欲とソーシャルスキルの検討 -2019年度と2020年度との比較を通して- 学級経営心理学研究, 11, 11-18.
- 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
- 吉良悠吾・尾形明子・上手由香 (2020). 青年のソーシャルスキルにおける汎状況的なスキルと具体的な対人場面でのスキルとの関連性の検討 教育心理学研究, 68(1), 11-22.
- 栗林克匡 (2004). 社会的スキルとは 川俣甲子夫 (編著) 社会心理学-臨床心理学との接点 八千代出版, pp.123-127.
- Leary, M. R. (1986). Affective and behavioral components of shyness: Implications for theory, measurement, and research. In W. H. Jones, J. M. Cheek and S. R. Briggs (Eds.), *Shyness: Perspectives on research and treatment* (pp. 27-38). New York: Plenum Press.
- 宮内佑実・速藤正之 (2020). オンライン会議とオフライン会議の意思疎通の比較 経営情報学会2020年全国研究発表大会要旨集, 144-147.
- 文部科学省 (2021). 新型コロナウイルス感染症の影響による学生等の学生生活に関する調査 (結果)
Retrieved from https://www.mext.go.jp/content/20210525-mxt_ouhou01-000004520_1.pdf (2022年11月1日)
- Nelson-Jones, R. (1990). *Human relationship skills: Training and self-help*. London: Cassell Publishers Limited. (相川 充 (訳) (1993). 思いやりの人間関係スキル—一人でできるトレーニング—誠信書房)
- 西村洋一 (2006). インターネット利用がシャイネスと人間関係に与える影響—インターネット利用に関わる要因を含めた検討— 青山心理学研究 (6), 19-31.
- Zimbardo, P.G., Pilkonis, P.A., & Norwood, R.M. (1975). The social disease called shyness *Psychology Today*, 8, 68-72.