

大学生における社会的スキル・トレーニングの成果と評価

栗林 克 匡
中野 星

目次
問題
方法
結果と考察
まとめと今後の展開

問題

社会的スキルとは、「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)。相川(1996; 1999)によると, 社会的スキルは以下のような特徴がある。まず第1に, 社会的スキルは, 対人場面における目標を達成するために用いられる。第2に, 社会的スキルは認知と行動の両側面を含んでおり, それらは相互に関連しあっている。認知的側面は, 相手の対人反応の解釈, 自らの感情統制, 社会的ルールや規範の知識などをいい, 行動的側面は, 言語的・非言語的な対人行動の選択, 統合, 統制, そして実行をいう。第3に, 社会的スキルは対人目標との関係で効果性(対人目標が達成されて他者との関係が肯定的になること)と適切性(対人目標の達成方法が当該の対人場面にふさわしいこと)を備えている。第4に, 社会的スキルは自らの対人反応に対して与えられる強化や他者の対人反応のモデリングによって学習される。そして第5に, 社会的スキルの欠如は特定でき, 介入や訓練の対象となりえる。

さて社会的スキルの欠如はどのように特定できるのであろうか。社会的スキルの測定は大きく他者評定と自己評定に分けられる。他者評定には, 専門家による面接や行動観察での評定と, 個人の周囲の仲間(友人, クラスメート, 同僚など)や関係者(親, 教師, 人事担当者, 医者など)らの評定がある。自己評定は, 自分自身のスキルを評定尺度や日誌を用いて振り返るものである。社会的スキルの自己評定尺度には様々なものがあるが, ここでは本研究で用いた尺度について特に紹介する。まず第1に菊池(1988)は, Goldstein, Sprafkin, Gershaw, & Klein(1980)が社会生活上の基本的なスキルとしてリストアップした項目を参考に, 18項目の簡便な社会的スキル尺度(KiSS18: Kikuchi's Social Skill 尺度18項目版)を作成した。この尺度には, 初歩的なスキル, 高度のスキル, 感情処理のスキル, 攻撃に代わるスキル, ストレスを処理するスキル, 計画のスキルに関する項目が含まれており, スキルの全体像を把握するのに向いているといえよう。第2に堀毛(1994)は「記号化」と「解釈」を測定する尺度(ENDE2)を作成している。堀毛(1991)によると, 社会的スキルは「表に現れた行動」「中範囲の能力概念」「高次の抽象過程」の3つのレベルに分類できるが(Spitzberg & Cupach, 1989), 第1のレベルの「行動」は, 様々な社会的場面を円滑かつ正常に処理し, 課題解決や目標達成につながる行動を意味するとしている。この行動は

キーワード: 社会的スキル, 社会的スキル・トレーニング, 大学生

「記号化」と「解説」に大別される。記号化とは、自分の感情・態度などを、様々なチャンネルを通じて外部に表出することである。解説とは、他者の表出行動から、他者の感情や態度を判断することを指す。第3に、Takai & Ota (1994) は日本的対人行動を実行する能力を検討するために、JICS (Japanese Interpersonal Competence Scale) を作成した。この尺度は、①些細で間接的なメッセージに気づくという「察知能力 (Perceptive Ability)」, ②対人関係の調和を保つために本心を隠して自己主張を控えるという「自己抑制 (Self-Restraint)」, ③目上の人との付き合いで適切な行動や言葉遣いをするという「階層的関係調整 (Hierarchical Relationship Management)」, ④微妙な内容のメッセージを扱う能力である「対人感受性 (Interpersonal Sensitivity)」, ⑤曖昧さを許容しながら相互作用するスキルである「曖昧さ耐性 (Tolerance for Ambiguity)」の5つの下位尺度から構成されている。第4に、Friedman, Prince, Riggio, & DiMatteo (1980) の開発した感情的コミュニケーション・テスト (ACT: Affective Communication Test) は、非言語的な表出性を測定する。彼らによると ACT は、顕示性、社会的外向性、親和性、自尊心などと正の相関を示し、神経症傾向とは負の相関を示すことが分かっている。この尺度は大坊 (1991) により日本語版が作成されている。

スキルの欠如が査定できれば、そこを重点的にトレーニングすることができる。適切で効果的な社会的スキルを体系的に教えることを社会的スキル・トレーニング (Social Skills Training: 以下 SST) という。一般的な SST は、「教示」「モデリング」「リハーサル」「フィードバック」「般化」というプロセスを踏んで実施される (相川, 2000)。まず「教示」では、SST が何であるか、どのような手順か、その必要性やどんな効果が期

待されるかをクライアントに理解し納得してもらい、これから行う訓練の動機づけを高めていく。「モデリング」では、スキルについてのモデル (手本) を実際に観察させ、模倣させる。「リハーサル」は、以上で示されたスキルを、クライアントに自ら繰り返し練習させることである。特に行動のリハーサルでは、ロールプレイが用いられる。「フィードバック」は、クライアントの反応に対し、適切な時は誉め、不適切な時は修正を加えることである。そして「般化」は、訓練場面だけでなく実生活の場面でも実践されるようになることをいう。そのために、実生活での応用を促したり、宿題を出したりする。

では、この SST はどのような人たちを対象にして行われるのだろうか。第1には、対人的な問題を抱えている人 (例えば引っ込み思案や対人不安、孤独感の高い人など) が対象となりうる。この場合は、治療的 SST といえよう。第2に、病気や事故などで何らかの障がいを負った人たちが考えられるが、その場合は狭義の“対人的スキル”の習得というよりは、もっと広い社会生活全般に必要な技能の習得が主目的とされるリハビリ的 SST といえよう (生活技能訓練と呼ばれる)。第3に、子どもたちが対象となりうる。初等教育場面において SST を行うことは、将来の人間関係において不適応に陥ることを未然に防ぐという意味で、予防的 SST といえよう。そして第4に、現状で特に大きな問題を抱えていない一般人も SST の対象となりえる。本研究の参加者である大学生もこれに当たる。今回実施した社会的スキル実習では、極めて深刻な対人関係上の問題を抱えた者を対象にしているわけでもないし、将来の対人関係上の問題に備えるというものでもない。参加者は、基本的に、ごく標準的な (あるいはそれ以上の) 対人関係を既に形成し営んでいる者が多い。現状のままでも悪くはないが、もっと自分や自他の関係を磨くことを目的と

した、自己啓発的 SST といえよう。

本研究の対象となった社会的スキル実習のねらいは、社会的スキルの概念について学ぶこととともに、具体的な SST の実習を通して、他者とのよりよい関係の形成および維持の仕方を修得することである。本研究の目的は、大学生を対象とした SST の効果について検討することである。また効果があるとなれば、どのようなトレーニング・プログラムが、どのようなスキルと関連するののかについても併せて検討する。

方法

参加者：北星学園大学の福祉心理学科科目である「社会的スキル実習」の受講者37名であった。人数の内訳は表1の通りであった。

表1 参加者の内訳 (人数)

	3年生	4年生
男性	2	6
女性	12	17

実習の状況：本研究の対象となった実習は2005年9月～12月にかけて毎週2コマつづき(90分×2コマ)で実施された。この実習は筆者ら2名で担当したが、実習プログラムの内容に応じて、栗林は社会心理学的な観点から、中野は臨床心理学的な観点から説明やコメントを適宜行った。

実習プログラム：本研究で取り上げた実習プログラムと内容を表2に示す。13回で18種類のプログラムを実施した。

質問紙の構成：

1) 社会的スキルの測定

以下の尺度について実習の初回(9月)と最終回(12月)の2回、回答させた。初回欠席者は第2回のプログラム時に回答させた。

①菊池(1988)の社会的スキル尺度(KiSS18)

表2 プログラムの概要

回	プログラム名	内容紹介
1	自己紹介ゲーム	最初に、他者にはない自分独自の特徴を匿名で全員で紹介する。参加者は、誰がその特徴を持つ者なのか探し当てていく。その過程で、自分を知ってもらいながら、他者を知ることになる。
2	①講義(社会的スキルとは) ②Forced-choice identity	社会的スキルとは、社会的スキルの具体例、社会的スキル・トレーニングの進め方などについての講義。 自己を表す言葉として最もふさわしいものを4つの候補の中から1つだけ強制選択させる。その後、同じ言葉を選択した者どうしで選択の理由や言葉の解釈などについて話し合う。これを複数回繰り返して、徐々に自己への洞察を深める。
3	①価値のランキング ②流れ星	「愛情」「健康」「生きがい」など10の言葉を、現在の自分にとって価値のある順番に並び替える。その後、グループでお互いの価値のランキングを比較しながら、自分を見つめ直すとともに、他者理解を図る。 全員が同じ文章を聞いているはずだが、描かれる絵は1人1人異なっていることを知る。一方的な伝達の曖昧さや、受け取り方の多様さに気づく。
4	①Trust Walk ②人間関係マップ	2人でペアとなり、1人が目隠しをして、もう1人が手を取って誘導して歩く。視覚以外の感覚の鋭敏化、他者への信頼感と責任感を体験する。 1枚の紙の上に、自分と自分を取りまく人物像を描く。そこで描かれたのが、①誰なのか、②自分との距離感はどうか、③人物のイメージ(色で表現)はどうかなどについてふりかえる。
5	問題解決	「朝刊に間に合わせろ」「バスは待ててくれない」という2つの問題をグループで解決してもらう。解決に必要な情報は、グループの個々のメンバーに断片化されており、全員の情報提供なくして解決は図れない。効率的な話し合いに必要なコミュニケーションのあり方に気づく。
6	①アイコンタクト ②リラクゼーション	2人でペアとなり、お互いの目を見つめ合う。視線の持つ意味に気づく。 身体の弛緩を通して、こころのリラクセスを図る。
7	①感情の表出 ②解読	ペアとなり、「幸福」「悲しみ」「怒り」など様々な表情をつくり、感情の伝達をはかる。基本的感情に関しては、表情づくりのポイントについて解説する。 さまざまな表情の顔写真をみて、その人物の感情を推測する。
8	傾聴	3人組となり、1人が相談者、1人が聴き手、もう1人が観察者となる。他者の話を上手に聴くための練習を行う。うなずきなど聴く態度や相手の話を促す言葉かけを学ぶ。
9	アサーション	3人組となり、1人が提案者、1人が提案を拒否する人、もう1人が観察者となる。提案者が自分の意向を相手に受け入れてもらう主張の仕方を練習する。自己主張はわがままではなく、他人も自分もOKを目指す。
10	傍目八目	3人組となり、1人が相談者、1人が聴き手、もう1人が観察者となる。傾聴の実習の復習にもなっているが、ここでは観察者の立場に焦点を当て、他者の相互作用を客観的視点から見る。話の当事者が気づいていない事柄を指摘する。
11	NASA	月で遭難した状況下で生存に必要なアイテムの順位づけを、グループで行う。個人での判断とグループでの判断の違いが生じるが、お互いが納得し合意が得られるまで徹底的に話し合う。
12	富士山噴火	旅先で富士山噴火という災害に遭う状況下で、誰を救うのか(全員は生き残れない)をグループで話し合う。様々な事情を持つ登場人物のロールプレイをしながら、救うべき人物を誰にするのかについての合意をはかる。NASAとは違い正解はない。
13	他者フィードバック	参加者どうしで、これまでの実習を通して受けた印象を手紙にして相手にフィードバックする。自分では気づかなかった自分自身についての情報が得られる。

18項目を5段階で評定させた。

②堀毛(1994)のENDE2から記号化スキル4項目、解読スキル5項目をそれぞれ5段階で評定させた。

③Takai & Ota(1994)のJICSを用いた。この尺度は5つの下位尺度に分かれるが、

「察知能力」は6項目,「自己抑制」は7項目,「階層的関係調整」は3項目,「対人感受性」は3項目,「曖昧さ耐性の低さ」は3項目で,それぞれを5段階で評定させた。なお,「曖昧さ耐性の低さ」は高得点なほど曖昧さ耐性が下がり,物事の白黒をはっきりさせたがる傾向がある。

④大坊(1991)の日本語版ACTの13項目を9段階で評定させた。

2) 各実習のふりかえり

各実習プログラム終了時にふりかえり項目への回答を求めた。全体的なふりかえり項目として参加度(全く参加できなかった-充分参加した),楽しさ(楽しくなかった-楽しかった),役に立ったか(役に立たない-役に立った),うまくできたか(うまくできなかった-うまくできた)の4項目を7段階で回答させた。

さらに実習内での活動をふりかえって,①自分への気づき・発見,②他者への気づき・発見,③発言・主張の機会,④他者の話を聴く機会,⑤他者との関係の調節の機会,⑥非言語的行動(身振りや表情)の使用,⑦リーダーシップの発揮,⑧アイデアや発想力の発揮の8側面について,参加者自身にどの程度あったのかを「全くなかった」から「非常にあった」の7段階で回答させた。

結果と考察

1. 参加者の社会的スキルについて

実習開始時と終了時の平均値とSDを表3にまとめた。尺度得点の変化について,開始時と終了時の得点について対応のあるt検定を行ったところ,JICSの階層的関係調整を除く全ての項目で有意差がみられた(JICSの曖昧さ耐性の低さについては有意傾向)。有意差のみられた尺度はいずれも終了時の得点が高くなっており,さまざまなスキル面について向上効果があったといえよう。

表3 社会的スキル尺度得点の平均値の変化

	実習開始時 (9月)	実習終了時 (12月)	t 値
KiSS18	59.97 (7.96)	65.08 (7.60)	4.72***
記号化スキル(ENDE2)	13.97 (2.49)	15.19 (2.28)	3.27**
解読スキル(ENDE2)	17.81 (2.23)	18.70 (2.74)	2.56*
察知能力(JICS)	20.81 (3.45)	21.97 (3.40)	2.07*
自己抑制(JICS)	24.94 (3.86)	26.42 (3.89)	2.85**
階層的関係調整(JICS)	11.92 (1.90)	12.25 (1.70)	1.28
対人感受性(JICS)	8.32 (1.96)	9.00 (2.29)	2.57*
曖昧さ耐性の低さ(JICS)	9.49 (2.38)	10.11 (2.73)	1.89+
ACT	62.27 (15.58)	67.22 (15.39)	3.48**

※()内はSD +p<.10 *p<.05 **p<.01 ***p<.001

2. 実習プログラムのふりかえり

各実習プログラムが参加者にどのように受け止められたのかについて検討するために,ふりかえり項目の平均値を算出した(表4参照)。以下では各プログラムの特徴をみるために,値の大きかったものと小さかったものに着目する。

「参加度」については,全てのプログラム平均値が6点以上であり参加度は高かったといえよう。その中でも,リラクゼーション・Trust Walk・アイコンタクトの値は特に大きかった。「楽しさ」も,全てのプログラムで平均値が5点以上であり,楽しく受講していたといえよう。その中でも,問題解決・リラクゼーション・Trust Walkで値が大きかった。「役に立った」では,他者フィードバック・NASA・傾聴・リラクゼーションの値が大きかったが,自己紹介ゲーム・人間関係マップ・アイコンタクトが小さかった。「うまくできた」では,リラクゼーション・Trust Walk・NASAの値が大きかったが,アサーション・傾聴・自己紹介ゲームは小さかった。これら全体的なふりかえり項目では,リラクゼーションやTrust Walkの実習プログラム

表4 各実習におけるふりかえり項目の平均値とSD

	出席者数	参加度	楽しさ	役に立った	うまくできた	①自分への気づき・発見	②他者への気づき・発見	③発言・主張の機会	④他者の話を聴く機会	⑤他者との関係の調節の機会	⑥非言語的行動(身振りや表情)の使用	⑦リーダーシップの発揮	⑧アイデアや発想力の発揮
自己紹介ゲーム	32	6.13 (1.07)	5.97 (1.00)	4.78 (0.87)	4.91 (1.35)	4.22 (1.29)	5.91 (1.09)	4.53 (1.48)	5.38 (1.29)	5.34 (1.29)	3.50 (1.72)	1.78 (0.91)	2.94 (1.63)
Forced-choice identity	32	6.00 (1.16)	5.56 (1.27)	5.69 (1.03)	5.28 (1.22)	5.41 (1.07)	5.53 (1.41)	5.59 (1.19)	6.16 (1.22)	4.91 (1.28)	4.06 (1.34)	3.88 (1.58)	3.91 (1.33)
価値のランキング	36	6.08 (1.25)	5.86 (1.27)	5.67 (1.01)	5.67 (1.07)	5.78 (1.17)	6.17 (1.06)	5.81 (1.17)	6.50 (0.61)	5.11 (1.26)	4.50 (1.72)	3.81 (1.37)	4.28 (1.49)
流れ星	36	6.33 (0.76)	6.03 (1.42)	5.36 (1.22)	5.19 (1.33)	5.14 (1.46)	5.78 (1.31)	4.25 (1.50)	4.94 (1.39)	4.58 (1.66)	4.19 (1.70)	2.69 (1.33)	4.92 (1.66)
Trust Walk	31	6.90 (0.30)	6.45 (0.93)	5.81 (1.17)	5.81 (1.01)	5.29 (1.49)	5.39 (1.36)	4.81 (1.47)	5.65 (1.38)	5.84 (1.21)	5.10 (1.99)	3.77 (1.77)	4.10 (1.80)
人間関係マップ	31	6.23 (0.77)	5.37 (1.61)	4.79 (1.40)	5.34 (1.23)	5.26 (1.00)	3.94 (1.53)	2.42 (1.31)	2.48 (1.50)	2.74 (1.71)	2.10 (1.40)	1.97 (1.11)	3.81 (1.83)
問題解決	30	6.79 (0.62)	6.62 (0.68)	5.86 (0.95)	5.62 (1.37)	4.90 (1.21)	5.50 (0.90)	6.40 (0.72)	6.67 (0.61)	6.03 (1.00)	4.70 (1.73)	4.50 (1.38)	5.21 (1.24)
アイコンタクト	29	6.90 (0.31)	5.34 (1.59)	5.21 (1.29)	5.28 (1.31)	5.31 (1.37)	5.83 (1.10)	4.41 (1.57)	4.93 (1.51)	5.66 (1.26)	5.83 (1.63)	3.28 (1.39)	3.14 (1.41)
リラクゼーション	29	6.93 (0.26)	6.48 (0.91)	5.97 (1.09)	6.21 (0.94)	5.59 (1.38)	5.17 (1.77)	4.07 (1.81)	4.03 (1.95)	4.79 (1.59)	4.69 (1.67)	3.17 (1.63)	3.38 (1.59)
感情の表出	33	6.70 (0.53)	5.64 (1.37)	5.61 (1.09)	5.06 (1.43)	5.48 (1.23)	5.58 (1.09)	5.45 (1.23)	5.45 (1.37)	5.27 (1.46)	6.55 (1.00)	3.64 (1.64)	4.00 (1.94)
解読	33	6.33 (0.78)	5.55 (1.48)	5.52 (1.00)	5.30 (1.31)	4.67 (1.59)	4.64 (1.58)	5.67 (1.14)	5.76 (1.15)	5.15 (1.48)	5.09 (1.77)	3.88 (1.82)	4.58 (1.85)
傾聴	35	6.80 (0.47)	5.66 (1.30)	5.97 (1.04)	4.66 (1.33)	5.71 (1.20)	5.97 (0.79)	6.23 (0.84)	6.69 (0.53)	5.86 (1.06)	5.14 (1.46)	3.80 (1.71)	4.06 (1.78)
アサーション	29	6.52 (0.69)	5.69 (1.23)	5.79 (0.82)	4.59 (1.35)	5.59 (1.12)	5.66 (1.11)	6.07 (0.80)	6.31 (0.76)	6.03 (1.02)	4.69 (1.75)	3.79 (1.80)	4.52 (1.62)
傍目八目	26	6.58 (0.70)	5.77 (1.11)	5.77 (0.99)	4.96 (0.92)	5.42 (1.21)	5.58 (1.03)	6.31 (0.68)	6.65 (0.49)	5.65 (1.02)	4.54 (1.79)	3.69 (1.41)	4.08 (1.32)
NASA	30	6.53 (0.97)	6.43 (1.10)	6.00 (1.02)	5.80 (0.96)	5.80 (1.42)	6.23 (0.73)	6.27 (0.87)	6.57 (0.68)	6.07 (1.14)	4.77 (1.77)	4.70 (1.80)	5.63 (1.40)
富士山噴火	29	6.17 (0.89)	5.48 (0.95)	5.38 (1.21)	5.31 (0.97)	5.68 (1.02)	5.89 (0.88)	6.00 (0.98)	6.21 (1.10)	5.74 (1.13)	4.36 (1.54)	4.25 (1.48)	4.43 (1.57)
他者フィードバック	37	6.43 (0.80)	6.05 (0.97)	6.24 (1.01)	5.16 (1.26)	6.57 (0.87)	5.76 (1.23)	3.19 (1.81)	3.08 (1.95)	3.27 (1.87)	2.14 (1.55)	1.70 (1.05)	3.57 (1.99)

* ()内はSD

が肯定的に受け止められて行われたことが分かった。一方、自己紹介ゲームは初回の実習ということもあり、見知らぬ参加者どうしの相互作用に戸惑った可能性があり、ふりかえりの得点が高くならなかったのかもしれない。

「①自分への気づき・発見」では、他者フィードバック・NASA・価値のランキングで得点が大きかったが、自己紹介ゲーム・解読・問題解決で小さかった。「②他者への気づき・発見」では、NASA・傾聴・価値のランキングで値が大きかったが、人間関係マップ・解読で小さかった。ここで興味深いのは、自分への気づきが高い実習プログラムは他者への気づきも高く、相互的關係となっている点である。「③発言・主張の機会」では、問題解決・傍目八目・NASAの得点が大きかったが、人間関係マップ・他者フィードバック・リラクゼーションは小さかった。「④他者の話を聴く機会」では、傾聴・問題解決・傍目八目で得点が大きかったが、人間関係マップ・他者フィードバック・リラクゼーションで小さかった。「⑤他者との関係の調節の機会」では、NASA・アサーション・問題解決で得点が大きかったが、人間関係マップ・他者フィードバックで小さかった。③④⑤の上位と下位のプログラムはかなり一致していることが分かる。上位のプログラムの問題解決やNASAは、実習中の他者との相互作用が活発であるが、下位プログラムの人間関係マップや他者フィードバックは基本的に個人で黙々と取り組むものであった。「⑥非言語的行動(身振りや表情)の使用」では、感情の表出・アイコンタクト・傾聴の得点が大きかったが、人間関係マップ・他者フィードバック・自己紹介ゲームで小さ

ジョンは小さかった。「④他者の話を聴く機会」では、傾聴・問題解決・傍目八目で得点が大きかったが、人間関係マップ・他者フィードバック・リラクゼーションで小さかった。「⑤他者との関係の調節の機会」では、NASA・アサーション・問題解決で得点が大きかったが、人間関係マップ・他者フィードバックで小さかった。③④⑤の上位と下位のプログラムはかなり一致していることが分かる。上位のプログラムの問題解決やNASAは、実習中の他者との相互作用が活発であるが、下位プログラムの人間関係マップや他者フィードバックは基本的に個人で黙々と取り組むものであった。「⑥非言語的行動(身振りや表情)の使用」では、感情の表出・アイコンタクト・傾聴の得点が大きかったが、人間関係マップ・他者フィードバック・自己紹介ゲームで小さ

かった。感情表出やアイコンタクトがプログラムの中で高得点なのは納得のいく結果であるが、傾聴でも高得点であった。これは相手の話を聴く上で、相手に興味を持っていることを態度で示すことをプログラムの中で練習したからであろう。「⑦リーダーシップの発揮」では、NASA・問題解決・富士山噴火の得点が大きかったが、他者フィードバック・自己紹介ゲーム・人間関係マップは小さかった。高得点の実習プログラムは、グループでの話し合いを持つタイプのもので、話し合いの進行にあたりリーダー的な人が出てくることによると考えられる。「⑧アイデアや発想力の発揮」では、NASA・問題解決・流れ星の得点が大きかったが、自己紹介ゲーム・アイコンタクト・リラクゼーションは小さかった。これも実習内容にそった結果といえよう。

3. 各スキルの向上群と非向上群のふりかえり項目における差異

実習プログラムと社会的スキルの向上との関連を明らかにするために、スキルの向上がみられた人と向上しなかった人とで各実習プログラムの取り組みに違いがあったのかに着目した。そこでまず、各スキル尺度の実習前後の得点から参加者を向上群と非向上群の2群に分けた。表5に各尺度別に群分けの人数を示した。また、各ふりかえり項目は平均値=0, SD=1となるよう標準化した。向上の有無を要因とし、ふりかえり項目を従属変数とする1要因の分散分析を行った。

表5 各尺度得点の向上群と非向上群の人数

	向上群	非向上群
KiSS18	25名	12名
記号化スキル (ENDE2)	20名	17名
解読スキル (ENDE2)	20名	17名
察知能力 (JICS)	21名	16名
自己抑制 (JICS)	21名	16名
階層的関係調整 (JICS)	15名	22名
対人感受性 (JICS)	21名	16名
曖昧さ耐性の低さ (JICS)	21名	16名
ACT	28名	9名

①KiSS18の向上群と非向上群の差異

分散分析の結果、表6に示す項目で有意差がみられた。有意差の見られた多くの項目は、非向上群の方が得点が高いというものであった。ただし、アイコンタクト・リラクゼーション・傾聴・傍目八目は、自己の発言を控えるような実習プログラムであるので、「③発言・主張の機会」の得点は、むしろ高くない方がスキルが身に付いているともいえる。

表6 KiSS18向上群と非向上群で差のみられた項目

実習名	項目	大小関係	有意水準
流れ星	⑤他者との関係の調節の機会	向上<非向上	*
人間関係マップ	役に立った	向上<非向上	*
問題解決	うまくできた	向上<非向上	*
アイコンタクト	③発言・主張の機会	向上<非向上	*
アイコンタクト	⑦リーダーシップの発揮	向上<非向上	*
リラクゼーション	役に立った	向上>非向上	*
リラクゼーション	③発言・主張の機会	向上<非向上	*
リラクゼーション	④他者の話を聴く機会	向上<非向上	*
傾聴	楽しさ	向上<非向上	*
傾聴	役に立った	向上<非向上	*
傾聴	③発言・主張の機会	向上<非向上	*
アサーション	楽しさ	向上<非向上	*
アサーション	うまくできた	向上>非向上	*
傍目八目	参加度	向上<非向上	*
傍目八目	③発言・主張の機会	向上<非向上	*
富士山噴火	⑥非言語的行動(身振りや表情)の使用	向上>非向上	*

※有意水準 *p<.10 **p<.05

②記号化スキルの向上群と非向上群の差異

分散分析の結果、表7に示す項目で有意差がみられた。NASAにおいて比較的多くの項目が関連しており、このプログラムへの肯定的関わりが記号化スキル向上につながるといえよう。記号化スキルと関連すると思われる

表7 記号化スキル向上群と非向上群で差のみられた項目

実習名	項目	大小関係	有意水準
Trust Walk	楽しさ	向上>非向上	*
Trust Walk	役に立った	向上>非向上	*
Trust Walk	⑦リーダーシップの発揮	向上>非向上	*
問題解決	うまくできた	向上>非向上	*
問題解決	⑤他者との関係の調節の機会	向上>非向上	*
リラクゼーション	⑥非言語的行動(身振りや表情)の使用	向上<非向上	*
感情の表出	⑥非言語的行動(身振りや表情)の使用	向上<非向上	*
傾聴	参加度	向上<非向上	*
傾聴	③発言・主張の機会	向上<非向上	*
傍目八目	①自分への気づき・発見	向上>非向上	*
傍目八目	⑧アイデアや発想力の発揮	向上>非向上	*
NASA	楽しさ	向上>非向上	*
NASA	④他者の話を聴く機会	向上>非向上	*
NASA	⑤他者との関係の調節の機会	向上>非向上	*
NASA	⑥非言語的行動(身振りや表情)の使用	向上>非向上	*
NASA	⑦リーダーシップの発揮	向上>非向上	**
富士山噴火	⑥非言語的行動(身振りや表情)の使用	向上>非向上	*
富士山噴火	⑧アイデアや発想力の発揮	向上>非向上	*
他者フィードバック	⑥非言語的行動(身振りや表情)の使用	向上>非向上	*

※有意水準 *p<.10 **p<.05 ***p<.01

た「感情の表出」の実習プログラムの「⑥非言語的行動（身振りや表情）の使用」で、向上群の方が非向上群よりも得点が低かったことは意外であった。

③ 解読スキルの向上群と非向上群の差異

分散分析の結果、表8に示す項目で有意差がみられた。「富士山噴火」で比較的多くの項目が該当していた。このプログラムは、参加者が、様々な事情を持つ人物たちになりきって（ロールプレイ）、誰が生き残るかを話し合うというものであった。過酷な状況下の話し合いで相手の心理を読むことが求められ、ここで前向きに取り組んだ者に解読スキルの向上がみられたということであろう。

表8 解読スキル向上群と非向上群で差のみられた項目

実習名	項目	大小関係	有意水準
自己紹介ゲーム	①自分への気づき・発見	向上<非向上	*
Foreed-choice identity	⑧アイデアや発想力の発揮	向上<非向上	*
価値のランキング	②他者への気づき・発見	向上<非向上	*
人間関係マップ	④他者の話を聴く機会	向上<非向上	*
問題解決	うまくできた	向上>非向上	*
リラクゼーション	③発言・主張の機会	向上<非向上	*
リラクゼーション	⑧アイデアや発想力の発揮	向上<非向上	*
富士山噴火	うまくできた	向上>非向上	*
富士山噴火	⑥非言語的行動(身振りや表情)の使用	向上>非向上	*
富士山噴火	⑦リーダーシップの発揮	向上>非向上	**
富士山噴火	⑧アイデアや発想力の発揮	向上>非向上	**
他者フィードバック	うまくできた	向上>非向上	***

※有意水準 *p<.10 **p<.05 ***p<.001

④ 察知能力の向上群と非向上群の差異

分散分析の結果、表9に示す項目で有意差がみられた。5%水準で有意な差が見られたのは「アイコンタクト」の「②他者への気づき・発見」のみで、察知能力向上群の方が得点が高かった。目は口ほどにものを言うといわれるが、察知能力のある人は相手の目をそらさずに見て、相手の内面にあるものに気づくのかもしれない。

表9 察知能力向上群と非向上群で差のみられた項目

実習名	項目	大小関係	有意水準
自己紹介ゲーム	②他者への気づき・発見	向上<非向上	*
自己紹介ゲーム	④他者の話を聴く機会	向上<非向上	*
流れ星	参加度	向上>非向上	*
人間関係マップ	楽しさ	向上>非向上	*
アイコンタクト	①自分への気づき・発見	向上>非向上	*
アイコンタクト	②他者への気づき・発見	向上>非向上	*
アイコンタクト	⑥非言語的行動(身振りや表情)の使用	向上>非向上	*
リラクゼーション	参加度	向上>非向上	*
感情の表出	楽しさ	向上>非向上	*
感情の表出	⑥非言語的行動(身振りや表情)の使用	向上>非向上	*
富士山噴火	①自分への気づき・発見	向上>非向上	*
他者フィードバック	⑧アイデアや発想力の発揮	向上>非向上	*

※有意水準 *p<.10 **p<.05

き・発見」のみで、察知能力向上群の方が得点が高かった。目は口ほどにものを言うといわれるが、察知能力のある人は相手の目をそらさずに見て、相手の内面にあるものに気づくのかもしれない。

⑤ 自己抑制の向上群と非向上群の差異

分散分析の結果、表10に示す項目で有意差がみられた。このスキルには、たくさんの実習プログラムと関わっていることが分かる。「アイコンタクト」は、最初はペアで見つめ合うと照れ笑いが生じるが、徐々にそれを収めていく過程で自分を抑制することになる。「リラクゼーション」は、まさに体の力を抜き高揚する気分を抑える練習である。これらプログラムに対して、自己抑制向上群の取り組みが熱心だったということである。逆に、「自己紹介ゲーム」「感情の表出」などは自己抑制することがむしろ不適切であるプログラムと考えられる。

表10 自己抑制向上群と非向上群で差のみられた項目

実習名	項目	大小関係	有意水準
自己紹介ゲーム	①自分への気づき・発見	向上>非向上	*
自己紹介ゲーム	②他者への気づき・発見	向上<非向上	*
自己紹介ゲーム	③発言・主張の機会	向上<非向上	*
自己紹介ゲーム	④他者の話を聴く機会	向上<非向上	*
自己紹介ゲーム	⑦リーダーシップの発揮	向上<非向上	*
Foreed-choice identity	うまくできた	向上<非向上	**
Foreed-choice identity	⑦リーダーシップの発揮	向上<非向上	*
人間関係マップ	⑤他者との関係の調節の機会	向上>非向上	*
問題解決	①自分への気づき・発見	向上>非向上	*
問題解決	⑤他者との関係の調節の機会	向上>非向上	*
アイコンタクト	楽しさ	向上>非向上	*
アイコンタクト	役に立った	向上>非向上	*
アイコンタクト	①自分への気づき・発見	向上>非向上	*
アイコンタクト	⑥非言語的行動(身振りや表情)の使用	向上>非向上	*
リラクゼーション	役に立った	向上>非向上	*
リラクゼーション	①自分への気づき・発見	向上>非向上	*
リラクゼーション	②他者への気づき・発見	向上>非向上	*
リラクゼーション	③発言・主張の機会	向上>非向上	*
リラクゼーション	④他者の話を聴く機会	向上>非向上	*
リラクゼーション	⑤他者との関係の調節の機会	向上>非向上	*
リラクゼーション	⑧アイデアや発想力の発揮	向上>非向上	*
感情の表出	参加度	向上<非向上	*
アサーション	役に立った	向上>非向上	*
アサーション	③発言・主張の機会	向上>非向上	*
NASA	役に立った	向上>非向上	*
NASA	うまくできた	向上>非向上	*
富士山噴火	④他者の話を聴く機会	向上>非向上	*
富士山噴火	⑧アイデアや発想力の発揮	向上>非向上	*
他者フィードバック	③発言・主張の機会	向上>非向上	*
他者フィードバック	④他者の話を聴く機会	向上>非向上	*

※有意水準 *p<.10 **p<.05 ***p<.001

⑥階層の関係調整の向上群と非向上群の差異

分散分析の結果、表11に示す項目で有意差がみられた。有意差の見られたほとんどの項目は、非向上群の方が得点が高いというものであった「流れ星」や「人間関係マップ」は、他者と会話する機会がほとんどないプログラムであり、目上とか目下といった関係性が顕現化しにくいといえよう。Trust Walk は2人組で実施したが、受講者の中で互いに知り合い同士のペアが多数できたため、上下関係が意識されなかったのかもしれない。

表11 階層の関係調整向上群と非向上群で差のみられた項目

実習名	項目	大小関係	有意水準
自己紹介ゲーム	⑦リーダーシップの発揮	向上<非向上	*
Foreed-choice identity	うまくできた	向上<非向上	*
Foreed-choice identity	⑥非言語的行動(身振りや表情)の使用	向上<非向上	*
流れ星	③発言・主張の機会	向上<非向上	**
流れ星	⑤他者との関係の調節の機会	向上<非向上	*
Trust Walk	参加度	向上<非向上	*
Trust Walk	楽しさ	向上<非向上	*
Trust Walk	②他者への気づき・発見	向上<非向上	*
人間関係マップ	楽しさ	向上<非向上	*
人間関係マップ	④他者の話を聴く機会	向上<非向上	*
アイコンタクト	②他者への気づき・発見	向上>非向上	*
アイコンタクト	③発言・主張の機会	向上>非向上	*
リラクゼーション	役に立った	向上>非向上	*
解説	③発言・主張の機会	向上<非向上	*
富士山噴火	②他者への気づき・発見	向上<非向上	*

※有意水準 +p<.10 *p<.05 **p<.01

⑦対人感受性の向上群と非向上群の差異

分散分析の結果、表12に示す項目で有意差がみられたが、各プログラムで1、2項目しか関わっていない。対人感受性は、好意の送受信や話しにくいことの遠回しな伝達に関するスキルであるが、今回用意した実習プログラム中に直接的なインパクトを与えるものがなかったのかもしれない。

表12 対人感受性向上群と非向上群で差のみられた項目

実習名	項目	大小関係	有意水準
自己紹介ゲーム	①自分への気づき・発見	向上<非向上	**
Foreed-choice identity	うまくできた	向上>非向上	*
流れ星	参加度	向上>非向上	*
流れ星	⑥非言語的行動(身振りや表情)の使用	向上>非向上	*
アイコンタクト	④他者の話を聴く機会	向上<非向上	*
リラクゼーション	楽しさ	向上<非向上	*
感情の表出	参加度	向上<非向上	*
傍目八目	⑥非言語的行動(身振りや表情)の使用	向上>非向上	*
富士山噴火	①自分への気づき・発見	向上>非向上	*

※有意水準 +p<.10 *p<.05 **p<.01

⑧曖昧さ耐性の低さの向上群と非向上群の差異

分散分析の結果、表13に示す項目で有意差がみられた。このスキルには、たくさんの実習プログラムと関わっていることが分かる。「曖昧さ耐性の低さ得点が向上したということは、より白黒をはっきりつけたがる傾向となったこと示す。「価値のランキング」「Trust Walk」「問題解決」「アサーション」では、相手の考えを尊重したり、相手の立場を気遣う配慮が必要な実習であり、これらを肯定的に取り組む人はある程度の許容性を持っていると考えられる。「NASA」「傍目八目」は、シビアな判定眼が求められる実習であり、これらに熱心に取り組む人は、曖昧さを嫌うのかもしれない。

表13 曖昧さ耐性の低さ向上群と非向上群で差のみられた項目

実習名	項目	大小関係	有意水準
自己紹介ゲーム	役に立った	向上<非向上	*
自己紹介ゲーム	①自分への気づき・発見	向上<非向上	*
価値のランキング	楽しさ	向上<非向上	*
価値のランキング	役に立った	向上<非向上	**
価値のランキング	①自分への気づき・発見	向上<非向上	*
価値のランキング	②他者への気づき・発見	向上<非向上	*
価値のランキング	⑥非言語的行動(身振りや表情)の使用	向上<非向上	*
価値のランキング	⑧アイディアや発想力の発揮	向上<非向上	*
流れ星	役に立った	向上<非向上	*
流れ星	①自分への気づき・発見	向上<非向上	*
流れ星	②他者への気づき・発見	向上<非向上	*
Trust Walk	①自分への気づき・発見	向上<非向上	*
Trust Walk	②他者への気づき・発見	向上<非向上	*
Trust Walk	④他者の話を聴く機会	向上<非向上	*
Trust Walk	⑦リーダーシップの発揮	向上<非向上	*
Trust Walk	⑧アイディアや発想力の発揮	向上<非向上	*
人間関係マップ	①自分への気づき・発見	向上<非向上	*
問題解決	役に立った	向上<非向上	*
問題解決	①自分への気づき・発見	向上<非向上	*
問題解決	②他者への気づき・発見	向上<非向上	*
問題解決	⑥非言語的行動(身振りや表情)の使用	向上<非向上	**
リラクゼーション	①自分への気づき・発見	向上<非向上	*
リラクゼーション	②他者への気づき・発見	向上<非向上	*
感情の表出	②他者への気づき・発見	向上<非向上	*
解説	①自分への気づき・発見	向上<非向上	*
解説	④他者の話を聴く機会	向上<非向上	*
傾聴	参加度	向上>非向上	*
アサーション	役に立った	向上<非向上	*
アサーション	①自分への気づき・発見	向上<非向上	**
アサーション	②他者への気づき・発見	向上<非向上	*
アサーション	③発言・主張の機会	向上<非向上	*
傍目八目	③発言・主張の機会	向上>非向上	*
傍目八目	⑤他者との関係の調節の機会	向上>非向上	*
傍目八目	⑦リーダーシップの発揮	向上>非向上	*
傍目八目	⑧アイディアや発想力の発揮	向上>非向上	*
NASA	参加度	向上>非向上	*
NASA	楽しさ	向上>非向上	*
NASA	③発言・主張の機会	向上>非向上	**
NASA	④他者の話を聴く機会	向上>非向上	*
NASA	⑦リーダーシップの発揮	向上>非向上	*
NASA	⑧アイディアや発想力の発揮	向上>非向上	*
富士山噴火	うまくできた	向上<非向上	*
富士山噴火	①自分への気づき・発見	向上<非向上	*

※有意水準 +p<.10 *p<.05 **p<.01

⑨ACTの向上群と非向上群の差異

分散分析の結果、表14に示す項目で有意差がみられた。特徴的なのは「⑤他者との関係の調節の機会」において、「Trust Walk」「問題解決」「傾聴」「アサーション」「NASA」「富士山噴火」の6つのプログラムで向上群の方が得点が高かった。ACTは非言語的な表出性の高さを扱っているが、ACT向上者はそのスキルのおかげで、相手が自分に注目し、双方の相互作用が促進され、相手との関係の調節の機会が多々生じたと考えられる。

表14 ACT 向上群と非向上群で差のみられた項目

実習名	項目	大小関係	有意水準
自己紹介ゲーム	⑦リーダーシップの発揮	向上<非向上	*
流れ星	役に立った	向上<非向上	*
流れ星	⑦リーダーシップの発揮	向上<非向上	*
Trust Walk	⑤他者との関係の調節の機会	向上>非向上	**
問題解決	③発言・主張の機会	向上>非向上	*
問題解決	④他者の話を聴く機会	向上>非向上	*
問題解決	⑤他者との関係の調節の機会	向上>非向上	*
傾聴	⑤他者との関係の調節の機会	向上>非向上	*
アサーション	⑤他者との関係の調節の機会	向上>非向上	*
NASA	役に立った	向上>非向上	*
NASA	④他者の話を聴く機会	向上>非向上	*
NASA	⑤他者との関係の調節の機会	向上>非向上	*
富士山噴火	④他者の話を聴く機会	向上>非向上	*
富士山噴火	⑤他者との関係の調節の機会	向上>非向上	*
他者フィードバック	④他者の話を聴く機会	向上>非向上	*

※有意水準 *p<.10 **p<.05 ***p<.01

まとめと今後の展開

今回の実習は大学生を対象に約3ヵ月にわたり実施されたものであるが、社会的スキル尺度のほとんどで得点の向上がみられた。このことからトレーニングの成果はあったといえよう。後藤・大坊(2005)では2日間の短期実習プログラムを実施し、社会的スキルとしてACTとJICSの実習前後の変化をみている。その結果、ACTとJICSの自己抑制と対人感受性で向上がみられた。本研究では、JICSの察知能力と曖昧さ耐性の低さでも得点が向上していることから、数ヶ月かけてトレーニングすることで身に付くスキルがあるのかもしれない。ただし、後藤・大坊(2005)と本研究の実習プログラムの内容の違いが社会的スキル向上に影響した可能性も

考えられる。この点は今後検討していく必要があるだろう。

プログラムのふりかえり項目の平均値を概観することで、各プログラムの特徴をある程度理解することができた。NASA・問題解決・リラクゼーション・Trust Walkの実習プログラムは肯定的に受け止められたが、自己紹介ゲームや人間関係マップはやや取り組みにくいようであった。このことから本研究の参加者にとっては、クイズ的な問題解決に取り組んだり、身体感覚を伴う実習は取り組みやすい課題で、自分自身を多くの他者と関係づける活動は苦手な課題のようである。

本研究では、各スキルの向上がどの実習プログラムと関連するのかについても検討した。その結果、記号化スキルとNASA、解読スキルと富士山噴火、察知能力とアイコンタクト、自己抑制と自己紹介ゲーム・アイコンタクト・リラクゼーション、曖昧さ耐性と価値のランキング・Trust Walk・問題解決・アサーション・傍目八目・NASA、ACTと問題解決・NASAなどの関連性が示唆された。その関連パターンも、向上群が常にプログラムへの取り組み度合いが高いわけではなく、一部にはむしろ向上群の方が取り組み度合いの低いこともあった。このことから、ある同じプログラムが一部のスキルには向上的意味を持ち、別のスキルには抑制的な意味を持つことがあることが分かる。したがって、ある特定のスキルの向上を目指す場合、そのスキルに対応したプログラムを適切に設定する必要がある。

ここで、今後の大学生におけるSSTの展開について考えてみたい。SSTの効果を考える時に、どのような要因がトレーニングの効果を左右するのかを考えることは重要である。要因としては以下のようなものが考えられる。まず第1は参加者の意欲の要因である。高い意欲を持って参加したほうが効果的であると思われるが、数ヶ月にわたる実習の場合、

いかにその出席率を高めていくのか、SST そのものに対する興味を持続させていくかが問題となるだろう。第2は参加者の構成や雰囲気の要因で、参加人数、学年や男女の構成比、互いの親密度などが挙げられる。大学生に実施するにあたり、適正な規模や人員配置を考える必要もあるだろう。第3はプログラムの要因で、プログラムの実施回数や内容(テーマ)の選択、また実施の順序(例えば、難易度の低いものから高いものへとか、自己への気づきをねらいとしたものから他者との関わりをねらいとしたものへ)が挙げられる。効果的なSSTの確立に向けて、これら要因を加味しながら実践的な研究を重ねていくことが必要であろう。

最後に、研究上の問題点ではないが、「社会的スキル実習」の実施展開上の問題点として気がついた点を述べておく。まず大学の授業として展開しているため、毎年参加者は入れ替わるが、このことがいくつかの不都合を生み出している。その1つは、同じ人が再度トレーニングを受ける機会が用意されないということである。2回目の機会があれば、同一プログラムでも1回目よりも上手に参加することができるかもしれないし、自らのスキルを余裕を持って確認することができるかもしれない。また参加者の入れ替わりによって、毎年参加者の雰囲気が異なること、受講人数が多すぎたり少なすぎたりすることがあること、男女の構成比が偏りすぎることがある。例えば、グループ間での話し合いの比較をしたいのに、10名しか出席者がいない時には1グループしか作れないといった実施上の困難をもたらすこともある。

次の問題点は欠席者の扱いについてである。数ヶ月にわたり毎週行っているため、その期間の中で体調不良や私事などで欠席する参加者がでてくる。その場合、欠席時のプログラムについて1人だけ補講はできない。欠席時のプログラムによっては、特定のスキルの習

得ができなくなる恐れがある。

そして3つめの問題点は、参加者に生じる不快感についてである。社会的スキル実習は、スキルの向上をねらいとしているが、その過程で、否応なく自分(に対する評価)に向かい合うことになる。そのことが、参加者の全員ではないが、一部の人に拒否感を生じさせることになる。知らないままの方がよかったと思ったり、自分の未熟さに気づかされたりするのである。そのため、スキル尺度の自己評価では、最初よりも実習後の評価値が下がることもある。参加者が感じる不快感については、実習を実施する担当者が注意深く観察し、フォローしていくことが求められるだろう。

※本研究の対象となった社会的スキル実習のプログラム中の「傍目八目」の実施にあたり、本学の今川民雄教授の協力をいただきました。記して感謝いたします。

[引用文献]

- 相川 充 1996 社会的スキルという概念 相川 充・津村俊充(編) 社会的スキルと対人行動 誠信書房
- 相川 充 1999 社会的スキル 中島義明ら(編) 心理学辞典 有斐閣
- 相川 充 2000 人づきあいの技術 サイエンス社
- 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.
- Friedman, H. S., Prince, L. M., Riggio, R. E., & DiMatteo, M. R. 1980 Understanding and assessing nonverbal expressiveness: the affective communication test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 333-351.
- Goldstein, A. P., Sprafkin, R. P., Gershaw, N. J., & Klein, P. 1980 *Skill streaming the adolescent: a structured learning approach to*

- teaching prosocial skills*. Research Press.
- 後藤学・大坊郁夫 2005 短期間における社会的スキル・トレーニングの実践的研究. 対人社会心理学研究, 5, 93-99.
- 堀毛一也 1991 社会的スキルとしての思いやり 現代のエスプリ, No. 291, 150-160.
- 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
- 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.
- Spitzberg, B. H. & Cupach, W. R. 1989 *Handbook of interpersonal competence research*. NY: Springer.
- Takai, J. & Ota, H. 1994 Assessing Japanese interpersonal communication competence. *The Japanese Journal of Experimental Social Psychology*, 33, 224-236.

[Abstract]

The Result and Evaluation of Social Skills Training for University Students

Yoshimasa KURIBAYASHI
Sei NAKANO

To teach appropriate and effective social skills systematically is called social skills training (SST). The purpose of this study was to examine the effect of SST for university students on improvement of their social skills. Thirty-seven university students participated in SST during three months, in which eighteen training programs were carried out. As a result, a score improved with eight of nine social skill questionnaires after SST. The review sheets of training programs showed characteristics of each program. Some training programs could improve a certain skill, but lower other skills at the same time. Therefore, if we want to improve a specific skill, we have to prepare for the appropriate training program that fits the skill.

Key Words: Social Skills, Social Skills Training (SST), University Students