

研究論文

中学生を対象としたコミュニケーション・スキル訓練の開発(1)¹⁾²⁾

— 中学生のコミュニケーション・スキル, 精神的健康の性差, 学年差の検討 —

牧野 幸志

A Development of the Communication Skills Training for Junior High School Students (1).

— The Sex and Grade Differences of Communication Skills and Mental Health of Junior High School Students. —

Koshi MAKINO

【要約】本研究の最終目的は、現代の中学生を対象とするコミュニケーション・スキル訓練を開発し、実施することにより、不登校やいじめなどの問題が発生することを予防することである。そのために、一連研究の中の第1研究では、中学生用コミュニケーション・スキル(以下、CSと表記)尺度を作成する。また、その尺度を使用して現代の中学生のCS、精神的健康状態が性別、学年によって異なるかを調査する。被調査者は大阪府内の公立中学校に通う中学生418名(男子生徒213名、女子生徒205名)であった。

CSに関する項目に対する因子分析の結果、自己表現スキル、状況判断スキル、会話スキル、葛藤解決スキル、関係構築スキルの5因子が見出された。各CS因子に対して性別(男性、女性)×学年(1年生、2年生、3年生)の2要因分散分析を行なった。その結果、状況判断スキルは、女子生徒のほうが男子生徒よりも高く、特に中学3年において差が顕著であった。関係修復などの葛藤解決スキルは男子生徒のほうが高かった。次に、中学生の精神的健康状態について調べた。精神的健康状態に対して、性別×学年の2要因分散分析を行なった。その結果、概して女子生徒のほうが男子生徒に比べ、精神的健康状態が悪く、学年が進むにつれて状態が悪くなっていた。

キーワード: コミュニケーション・スキル, ソーシャル・スキル, 精神的健康, 中学生。

¹⁾ 本研究は、平成20-23年度科学研究費補助金若手研究(B)(課題番号20730460, 研究代表者牧野幸志)の助成を受けて行なわれた。

²⁾ 本研究の一部は、日本心理臨床学会第28回大会、日本心理学会第73回大会で発表された。

1. 問題

1.1. コミュニケーション・スキルの概念

現代社会において必要とされる技術(スキル)の 1 つに「コミュニケーション・スキル」(communication skill)がある。私たちは一人で生きることはできず、他者との相互作用の中で生活をしている。他者を理解するため、他者から理解してもらうためにも、そして円滑な対人関係を築くためにも、言語的コミュニケーション、非言語的コミュニケーションが不可欠である。しかしながら、現代青年の多くはコミュニケーション・スキルが低いといわれている。心理学の分野においても、近年、コミュニケーション・スキルの重要性が指摘されている(藤本・大坊, 2007; 大坊, 2006)。

従来、心理学の分野では円滑な対人関係を築く心理的な働きを表す概念としてソーシャル・スキル(social skill)が研究されてきた(大坊, 2006)。ソーシャル・スキルの定義は多種多様である。広義には「相互作用する人の目標を実現するのに効果がある社会的行動」(Argyle, 1981)、狭義には「対人場面において相手に効果的に反応するために求められる言語的・非言語的対人行動」(相川, 1995)を指す。ソーシャル・スキルの欠如はさまざまな適応上の問題行動と関連している。したがって、このスキルが欠如している個人に対してソーシャル・スキルを獲得させようとする訓練も開発されている(相川, 1999)。これをソーシャル・スキル訓練(social skills training :SST)と呼ぶ。

それでは、コミュニケーション・スキルとソーシャル・スキルはどのように異なっているのであろうか。大坊(2006)は、ソーシャル・スキルを「対人関係を円滑に運営する適応能力」とし、その中でも最も重要な面を「コミュニケーション力」としている。コミュニケーション力とは「自分のメッセージを適切に表出し、他者のメッセージを的確に把握できる力」である。藤本・大坊(2007)は、コミュニケーション・スキルの概念を他の概念と比較して整理した。藤本・大坊(2007)は、スキルという多義的な概念を 3 階層からなる逆三角形モデルによって 3 つに分類した。最も外側の大きな概念は、文化・社会への適応において必要な能力であるストラテジー、次に大きな概念が対人関係に主眼がおかれた社会性にかかわる能力であるソーシャル・スキル、そして、最後が言語・非言語による直接的コミュニケーションを適切に行なう能力であるコミュニケーション・スキルである。これらの研究結果からわかるように、ソーシャル・スキルはコミュニケーション・スキルを含むより包括的概念であり、より高度な技術である。本研究では、コミュニケーション・スキルを「日常生活において対人関係を円滑にするために必要なかつ適切な直接的技術とその知識」と定義して研究を進める。最近では、コミュニケーション・スキル不足の個人に対してもコミュニケーション・スキルを獲得させるためのコミュニケーション・スキル訓練(communication skills training :CST)も行なわれている。

1.2. 中学生とコミュニケーション・スキル

日本においては、依然として多くの中学校でいじめや不登校が大きな問題となっている。中学校の生徒たちが学校になじめなかったり、友人と仲良くなれない原因の 1 つとしてコミュニケーション・スキルの不足が挙げられる。周りの友人とうまくコミュニケーションがとれない

ことによりいじめの対象となったり、コミュニケーションが取りにくいために、クラスに溶け込まず、不登校となることも少なくない。このように、コミュニケーションがうまくとれないという個人に対して、教育心理学の分野では、ソーシャル・スキル訓練(相川, 2000a)やアサーション・トレーニング(廣岡・廣岡, 2004)などのアプローチを行なってきた。これらの訓練(トレーニング)は、海外においては子どもから老人までの広い世代で行なわれおり、成果も上がっている(例えば, Trower, 1995)。しかしながら、日本においては、非行少年(前田, 1997)、攻撃的な幼児(佐藤・佐藤・高山, 1993)など特定の心理的問題を持つ人たちを対象としたソーシャル・スキル訓練が多く、一般の児童、生徒に対してあまり行なわれて来なかった。多くの先行研究は、人間関係に問題を抱える大学生を対象に実験的に行なわれてきた。例えば、大坊・栗林・中野(2000)は、大学生の男女に講義の一環としてソーシャル・スキル訓練を行なった。毎回異なるプログラムを組み、1学期間実施した。その結果、訓練後には、参加者は非言語的な表現力、解読の感受性、他人への配慮、周囲に気を配り、自分を抑えることがよりできるようになっていた。

それでは、友人関係などさまざまな問題を抱える現代の中学生に対してはどのようなアプローチがなされているのであろうか。飯田・石隈(2002)は、中学生が学校生活を送る上で出会う発達課題・教育課題の解決を促進するスキルを「学校生活スキル」とし、その尺度を作成している。因子分析の結果、学校生活スキルは、自己学習スキル、進路決定スキル、集団活動スキル、健康維持スキル、同輩とのコミュニケーションスキル(飯田・石隈(2002)、飯田(2003)ではコミュニケーション・スキルではなく、コミュニケーションスキルと表記している)の5つの下位尺度から構成されていることが示された。その後、飯田(2003)は、中学生における学校生活スキルと学校生活満足度との関連を調べている。その結果、学校生活スキルが特定の形で学校生活満足度に影響を与えていた。学校生活満足群は、学校生活スキルの5つすべてが平均より高く、特に同輩とのコミュニケーションスキルが顕著に高い傾向を有していた。逆に、学校生活不満足群は5つのスキルがいずれも平均よりも低く、特に同輩とのコミュニケーションスキルが顕著に低い傾向がみられた。この結果からも中学生においてもコミュニケーション・スキルが非常に重要であることがわかる。

1.3. 先行研究の問題点と本研究の特色

中学生のソーシャル・スキルやコミュニケーション・スキルに関する先行研究には考慮すべき問題がいくつかある。まず、第1に、現役の中学生を対象としたスキル訓練の研究が少ないということである。従来の研究では、大学生などを対象として、ソーシャル・スキル訓練の有用性が示された。しかし、それらの研究も少数数を実験室に集め短期間の訓練を行なったものであり、中学生への適用や一般化は難しい。実際に現代の中学生を対象とした研究は少ない。第2に、ソーシャル・スキルの概念が多種であり、広い概念のため、訓練の実施が困難である。例えば、ソーシャル・スキルには「話を聞く」、「自分を主張する」という基礎的な技術から、「問題を見つけ、解決する」という高度な技術も含まれる。したがって、ソーシャル・スキル訓練といっても実際にすべてのスキルを教えているわけではない。また、学校生活スキルを対象とした飯田(2003)においても下位尺度は5つあり、それらをすべて訓練するのは困難である。

そこで、本研究では、ソーシャル・スキルにも含まれており、学校生活スキルの中でも最重視されたコミュニケーション・スキルを研究対象とする。コミュニケーション・スキルは、対人関係の直接的コミュニケーションで活用され、訓練が比較的容易であり、効果が期待できると思われる。第 3 に、中学生のコミュニケーション・スキルに注目した先行研究が少ない。従来はソーシャル・スキル研究が多かったため、その一部であるコミュニケーション・スキルに関して詳細に検討した心理学的研究は少ない。近年、大坊(2006)や藤本・大坊(2007)においても研究の必要性が指摘されている。また、飯田(2003)においても、コミュニケーション・スキルの重要性が指摘されたが、学校生活スキルの下位尺度の 1 つとして扱われている(尺度項目数は 7 項目)ため、その訓練の計画・実践まではまだ行なわれていない。

以上のことから、本研究では、現代の中学生のコミュニケーション・スキルに注目する。まず、日本における一般の中学生のコミュニケーション・スキルの現状を調査する。そして、不足しているコミュニケーション・スキルを見つけたのちに、コミュニケーション・スキル訓練を開発し、学校現場で集団にて実施する。このように、一般の中学生のコミュニケーション・スキルを向上させることにより、不登校やいじめなどの問題が発生することを予防することが可能になるとと思われる。

1. 4. 本研究の目的

この研究の最終目的は、現代の中学生を対象とするコミュニケーション・スキル訓練を開発し、実施することにより、不登校やいじめなどの問題が発生することを予防することである。この目的を達成するためにいくつかの研究を継続して進める。第 1 研究である本研究の第 1 の目的は、中学生を対象としたコミュニケーション・スキル尺度を作成することである。第 2 に、現代の中学生のコミュニケーション・スキルの現状、精神的健康状態を性別、学年ごとに調べることを目的とする。

2. 方法

2. 1. 調査手続きと被調査者

2008 年(平成 20 年)10 月に大阪府内の公立中学校で集合調査を行なった。調査は「日常生活に関するアンケート」という形で、担任教員の指示により無記名式で行なわれた。調査に要した時間は配布、回収を含めて約 15 分間であった。

被調査者 被調査者は大阪府内の公立中学校に通う中学生 418 名(1 年生 137 名, 2 年生 139 名, 3 年生 142 名)。男女の内訳などの詳細は Table 1 参照。ただし、欠損値があるため分析により人数が異なる。

2. 2. 質問紙の構成

フェイスシート 回答の仕方の例を示した後、学校名、学年、組、性別、年齢を尋ねた。**コミュニケーション・スキル尺度(CS 尺度)** 主に学校での友人とのコミュニケーションとそのスキルに関する 20 項目(相川, 2000b; 菊池, 1988; 菊池・堀毛, 1994 を参考に作成した)、「ま

まったくあてはまらない」～「よくあてはまる」の4段階評定，得点が高いほどコミュニケーション・スキルが高いことを示す(項目の詳細は付録参照)。**精神的健康状態** 中川・大坊(1985)によるGHQ精神健康調査票のGHQ28項目版4因子の各因子から4項目を選出した16項目，「まったくあてはまらない」～「よくあてはまる」の4段階評定，得点が高いほど精神的健康度が低いことを示す(項目の詳細は付録参照)。**ソーシャル・サポート(SS)尺度** 全般的SSの利用可能性を測定する15項目(和田(1998)を参考にした)，「まったくあてはまらない」～「よくあてはまる」の4段階評定，15項目の平均値をSS得点とし，得点が高いほどSSが高いことを示す。ただし，今回の分析では使用していない。

Table 1 被調査者の内訳

	男性	女性	合計	平均年齢
中学1年生	64	73	137	12.58
中学2年生	75	64	139	13.59
中学3年生	74	68	142	14.59
合計	213	205	418	

(人) (歳)

3. 結果

3.1. コミュニケーション・スキル尺度(GS尺度)の因子分析

コミュニケーション・スキルに関する20項目の評定値に対して因子分析を行なった(Table 2)。固有値1を基準とする因子分析(主因子法，プロマックス回転)を行なった結果，5因子構造ととらえた。第1因子は“友だちと違う意見でも，相手にはっきり伝えられる。”，“友だちに自分の考えを伝えたいとき，きちんと表現できる。”など自分の気持ちや意見を表現する項目に負荷が高かった。したがって，これらを「自己表現スキル」因子とした。そして，「自己表現スキル」を示す4項目($\alpha=.742$)の平均を「自己表現スキル」得点として算出した(1～4点，得点が高いほど，自己表現スキルが高いことを示す)。第2因子は“相手の立場になって考えてみることができる。”，“友だちがどのような気持ちなのか，顔や態度でわかる。”など6項目に負荷が高かった。これらは，友人がどのような立場にあるかを考え，今自分に何が求められているかという状況を判断するスキルと捉えられたので「状況判断スキル」因子と命名した。これら6項目($\alpha=.718$)の平均を「状況判断スキル」得点として算出した(1～4点，得点が高いほど，状況判断スキルが高いことを示す)。第3因子は“友だちと楽しく話す話題がたくさんある。”，“友だちと話していて，あまり会話が途切れないほうである。”など友人との会話に関する項目に負荷が高かったため，「会話スキル」因子とした。これら「会話スキル」に関する3項目($\alpha=.755$)の平均値を「会話スキル」得点として算出した(1～4点，得点が高いほど，会話スキルが高いことを示す)。第4因子は“気まずいことがあった友だちと，うまく仲直りできる。”，“仲のよい友だちがけんかしているとき，どうしたらいいかわかる。”など友人との間の喧嘩などの葛藤を解決するスキル項目に負荷が高かった。したがって，これらを「葛藤解

決スキル」因子とした。そして、「葛藤解決スキル」を示す3項目($\alpha=.560$)の平均を「葛藤解決スキル」得点として算出した(1~4点, 得点が高いほど, 葛藤解決スキルが高いことを示す)。最後に, 第5因子は“はじめて会う人に, 自己紹介がうまくできる。”, “あまりよく知らない友だちとでも, すぐに会話が始められる。”の2項目に負荷が高かった。これらは, 初対面の人との関係を始める, あるいはあまりよく知らない人との関係構築に必要なスキルと捉えられたので「関係構築スキル」因子と命名した。これら2項目($\alpha=.679$)の平均を「関係構築スキル」得点として算出した(1~4点, 得点が高いほど, 関係構築スキルが高いことを示す)

Table 2 コミュニケーション・スキル尺度項目の因子分析の結果(プロマックス回転後)

項目	因子1	因子2	因子3	因子4	因子5	共通性
自己表現スキル						
5. 友だちと違う意見でも, 相手にはっきり伝えられる。	.874	-.002	-.090	-.162	.003	.399
9. 友だちに自分の考えを伝えたいとき, きちんと表現できる。	.634	.069	.021	.027	.029	.453
19. 自分がいやなことは, 友だちにいやとはっきり言える。	.623	-.136	-.030	.105	-.020	.314
13. 友だちに, 自分の気持ちを, 顔や表情にうまく出せるほうである。	.432	.048	-.028	.011	.258	.361
状況判断スキル						
16. 暴力をふるったり, 相手を傷つけることを言う前にもう一度考えることができる。	-.143	.604	-.181	.212	-.037	.229
14. 相手の立場になって考えてみるができる。	.068	.603	-.250	.175	.100	.351
6. 友だちが困っているときには, 助けてあげる。	.093	.555	.281	-.107	-.063	.404
4. 友だちにきちんとあいさつすることができる。	-.012	.451	.319	-.233	.088	.284
3. 自分がまちがったとき, 友だちに素直にあやまることができる。	.010	.431	.109	-.003	.042	.247
2. 友だちがどのような気持ちなのか, 顔や態度でわかる。	-.063	.338	.189	.185	-.059	.267
会話スキル						
15. 友だちと楽しく話す話題がたくさんある。	-.151	-.027	.906	-.020	.010	.438
1. 友だちと話していて, あまり会話が途切れないほうである。	.109	.042	.598	.005	-.006	.430
10. 友だちが話しているところに, 気軽に参加できる。	.231	-.213	.469	.302	-.024	.472
葛藤解決スキル						
8. 気まずいことがあった友だちと, うまく仲直りできる。	.088	.198	.060	.508	-.155	.349
18. 苦手なクラスの友だちともつきあえる。	-.156	.121	-.030	.500	.152	.262
11. 仲のよい友だちがけんかしているとき, どうしたらいいかわかる。	.056	.019	-.028	.476	.055	.250
関係構築スキル						
12. はじめて会う人に, 自己紹介がうまくできる。	.032	.049	-.024	.028	.824	.427
17. あまりよく知らない友だちとでも, すぐに会話が始められる。	-.032	-.094	.203	.312	.404	.409
残余項目						
7. 周りの友だちが自分とは違った考えを持っていても, うまくやっていける。	.298	.184	.036	.206	-.113	.284
20. 授業のグループ活動のとき, グループを組み, 協力して活動ができる。	.084	.182	.254	.166	.070	.350

N=418

3.2. 中学生のコミュニケーション・スキルの性差と学年差

コミュニケーション・スキルの各因子が性別と学年により異なるかを検討した。分析は、性別(男性・女性)×学年(1年生, 2年生, 3年生)の2要因分散分析(いずれも被験者間要因)で行なった。従属変数は、コミュニケーション・スキルの5つの因子得点であった。

自己表現スキル 自己表現スキル得点に対して、性別と学年の2要因分散分析を行なった(Table 3 参照)。その結果、主効果、交互作用ともに有意な差はみられなかった(それぞれ, $F(1, 399)=0.01, n.s.$, $F(2, 399)=0.62, n.s.$, $F(2, 399)=1.20, n.s.$)。自己表現スキルに性差はみられず、学年によっても差はなかった。全体の平均値は2.78と比較的高かった。

状況判断スキル 状況判断スキル得点に対して、性別と学年の2要因分散分析を行なった(Table 4 参照)。その結果、性別の主効果、交互作用が有意であった(それぞれ, $F(1, 398)=31.01, n.s.$, $F(2, 398)=3.46, p<.05$)。状況判断スキルは、男子生徒よりも女子生徒のほうが高く、特に中学3年生では、女子生徒($M=3.28$)のほうが男子生徒($M=2.84$)よりも高かった(Figure 1. 参照)。

Table 3 性別と学年による自己表現スキルの差異

学年		1年生	2年生	3年生
性別				
	男性	2.77 (0.57)	2.86 (0.61)	2.71 (0.62)
	女性	2.71 (0.68)	2.79 (0.60)	2.85 (0.71)

評定値は、1～4点の得点を取りうる。()内は標準偏差

Table 4 性別と学年による状況判断スキルの差異

学年		1年生	2年生	3年生
性別				
	男性	2.92 (0.51)	3.01 (0.50)	2.84 (0.62)
	女性	3.07 (0.43)	3.21 (0.38)	3.28 (0.41)

評定値は、1～4点の得点を取りうる。()内は標準偏差

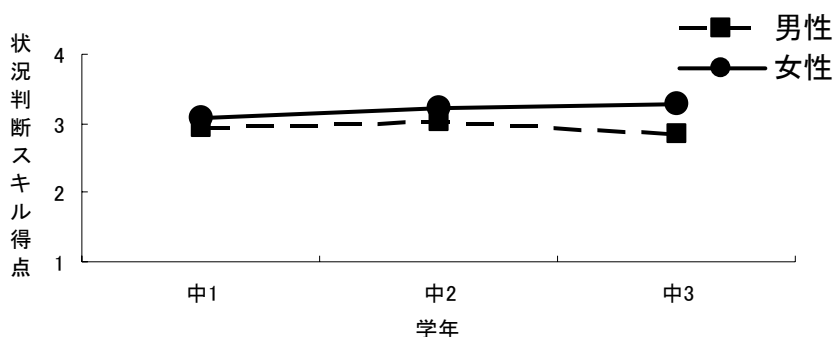


Figure 1. 「状況判断スキル」の性差と学年差

会話スキル 会話スキル得点に対して、性別と学年の 2 要因分散分析を行なった (Table 5 参照)。その結果、性別の主効果に有意傾向がみられた ($F(1, 408)=2.85, p < .10$)。男子生徒 ($M=2.99$) よりも女子生徒 ($M=3.10$) のほうが会話スキルが高い有意傾向がみられた。

葛藤解決スキル 葛藤解決スキル得点に対して、性別と学年の 2 要因分散分析を行なった (Table 6 参照)。その結果、性別の主効果が有意であった ($F(1, 409)=8.37, p < .05$)。男子生徒 ($M=2.70$) のほうが女子生徒 ($M=2.52$) よりも葛藤解決スキルが高かった。

関係構築スキル 関係構築スキル得点に対して、性別と学年の 2 要因分散分析を行なった (Table 7 参照)。その結果、主効果、交互作用ともに有意な差はみられなかった (それぞれ、 $F(1, 410)=0.01, n. s.$, $F(2, 410)=0.89, n. s.$, $F(2, 410)=0.52, n. s.$)。関係構築スキルに性差はみられず、学年によっても差はなかった。全体の平均値は 2.57 であった。

Table 5 性別と学年による会話スキルの差異

学年		1 年生	2 年生	3 年生
性別				
男性		2.95 (0.70)	3.10 (0.67)	2.90 (0.71)
女性		3.02 (0.76)	3.14 (0.60)	3.14 (0.69)

評定値は、1~4 点の得点を取りうる。()内は標準偏差

Table 6 性別と学年による葛藤解決スキルの差異

学年		1 年生	2 年生	3 年生
性別				
男性		2.73 (0.69)	2.69 (0.59)	2.68 (0.62)
女性		2.39 (0.61)	2.56 (0.51)	2.62 (0.67)

評定値は、1~4 点の得点を取りうる。()内は標準偏差

Table 7 性別と学年による関係構築スキルの差異

学年		1 年生	2 年生	3 年生
性別				
男性		2.55 (0.76)	2.69 (0.72)	2.47 (0.71)
女性		2.54 (0.85)	2.60 (0.75)	2.58 (0.94)

評定値は、1~4 点の得点を取りうる。()内は標準偏差

3.3. 中学生の精神的健康状態の性差と学年差

精神的健康状態の各因子が性別と学年により異なるかを検討した。分析は、性別(男性・女性)×学年(1 年生, 2 年生, 3 年生)の 2 要因分散分析(いずれも被験者間要因)で行なった。従属変数は、精神的健康状態の 4 つの因子得点であった。

身体的症状 身体的症状(体がだるいなど)の因子得点に対して、性別と学年の2要因分散分析を行なった(Table 8 参照)。その結果、交互作用が有意であった($F(2, 404)=3.49, p<.05$)。下位検定の結果、中学1年、3年では女子生徒のほうが男子生徒よりも身体的症状が悪く、中学2年では逆の現象がみられた(Figure 2. 参照)。

不安と不眠 不安と不眠(いらいらするなど)の因子得点に対して、性別と学年の2要因分散分析を行なった(Table 9 参照)。その結果、性別の主効果が有意であった($F(1, 400)=11.48, p<.01$)。女子生徒($M=2.22$)のほうが男子生徒($M=1.92$)よりも不安と不眠が高かった。

Table 8 性別と学年による身体的症状の差異

性別	学年	1年生	2年生	3年生
男性		2.07 (0.73)	2.45 (0.80)	2.29 (0.84)
女性		2.30 (0.80)	2.22 (0.76)	2.43 (0.66)

評定値は、1~4点の得点を取りうる。()内は標準偏差

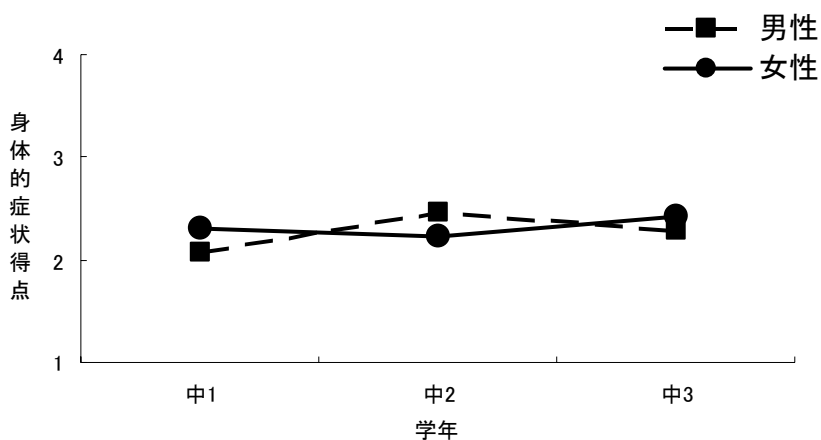


Figure 2. 「身体的症状」の性差と学年差

Table 9 性別と学年による不安と不眠の差異

性別	学年	1年生	2年生	3年生
男性		1.79 (0.87)	2.01 (0.92)	1.96 (0.90)
女性		2.32 (0.94)	2.23 (0.83)	2.11 (0.88)

評定値は、1~4点の得点を取りうる。()内は標準偏差

社会的活動障害 社会的活動障害(ひとつのことに集中することができないなど)の因子得点に対して、性別と学年の 2 要因分散分析を行なった(Table 10 参照)。その結果、性別と学年の主効果が有意であった(それぞれ $F(1, 395)=7.48, p < .01$, $F(2, 395)=3.60, p < .05$)。女子生徒($M=2.23$)は男子生徒($M=2.02$)より社会的活動障害が高く、中学 3 年生($M=2.27$)のほうが中学 2 年生($M=2.05$)よりも社会的活動障害が高かった。

うつ傾向 うつ傾向(心が暗いなど)の因子得点に対して、性別と学年の 2 要因分散分析を行なった(Table 11 参照)。その結果、性別の主効果が有意であった($F(1, 399)=31.45, p < .01$)。女子生徒($M=1.91$)のほうが男子生徒($M=1.46$)よりもうつ傾向が高かった。また、学年の主効果に有意傾向がみられた($F(2, 399)=2.46, p < .10$)。中学 2 年生、3 年生が(それぞれ $M=1.75$, $M=1.74$)のほうが中学 1 年生($M=1.56$)よりも高い傾向がみられた。

Table 10 性別と学年による社会的活動障害の差異

学年		1 年生	2 年生	3 年生
性別				
男性		1.88 (0.70)	1.99 (0.76)	2.09 (0.85)
女性		2.23 (0.76)	2.10 (0.65)	2.34 (0.81)

評定値は、1~4 点の得点を取りうる。()内は標準偏差

Table 11 性別と学年によるうつ傾向の差異

学年		1 年生	2 年生	3 年生
性別				
男性		1.32 (0.63)	1.53 (0.67)	1.54 (0.76)
女性		1.80 (0.89)	1.97 (0.87)	1.95 (0.89)

評定値は、1~4 点の得点を取りうる。()内は標準偏差

4. 考 察

本研究の第 1 の目的は、中学生を対象としたコミュニケーション・スキル尺度を作成することであった。そして、第 2 の目的は、現代の中学生のコミュニケーション・スキルの現状、精神的健康状態を性別、学年ごとに調べることであった。

4.1. コミュニケーション・スキル尺度の構成

本研究では、まず、中学生のコミュニケーション・スキルを測定する尺度を作成した。ソーシャル・スキル(社会的スキル)尺度などを参考に作成したコミュニケーション・スキル尺度項目に回答を求め、その評定値に対して因子分析を行なった。その結果、5 因子を抽出した。これらのスキルを中学生の人間関係の構築・継続・崩壊の順番に見ていく。まず、“出会い”である。全く知らない人との出会いやよく知らない人と出会った場合には、その人と仲良くなるた

めのスキルが必要となる。それが、“はじめて会う人に、自己紹介がうまくできる。”、“あまりよく知らない友だちとでも、すぐに会話が始められる。”の関係構築スキル(第5因子)である。初対面の人やあまり知らない人と関係を作る技術である。次に、ある程度仲良くなった人と関係を継続するための必要なコミュニケーション・スキルが、会話スキル(第3因子)、自己表現スキル(第1因子)、状況判断スキル(第2因子)である。多くの場合、コミュニケーションには言語が用いられる。したがって、友人と話す話題を多く持っている、会話が上手であるなどの会話スキルが必要となる。このスキルは、これまでのソーシャル・スキル研究で上げられることが少なかった点である(相川, 2000b)。これまでのソーシャル・スキル研究は非言語的コミュニケーションに関するものが多かった(相川, 2000b)。したがって、本研究において会話スキルが上げられたことは価値のあることであろう。次に、相手の話を聞くだけでなく、自分の気持ちや意見を相手に上手に伝えるという自己表現も人間関係においては重要である。さらに、相手の立場になって考えたり、今周りはどのような状況であるかを判断することがコミュニケーションを円滑に進めるためには必要である。特に、この状況判断スキルは仲間関係を維持していくには重要なスキルである。最後に、人間関係においては相手と意見があわなかったり、友人との間で喧嘩などの葛藤を経験することがある。そのような際に、関係を悪くすることなく、問題にどのように対処するかという技術が必要となる。そのスキルが葛藤解決スキル(第4因子)である。

全般的に見ると、5つのスキルの中で会話スキル、自己表現スキル、状況判断スキルは比較的高かった(例えば、自己表現スキルの全体の平均値は2.78)。他方、関係構築スキルと葛藤解決スキルの平均値は低かった(例えば、関係構築スキルの全体の平均値は2.57)。したがって、中学生においても初対面の人と話すことやあまり知らない人と話すということは容易なことではないということ、また、友人との間に葛藤が生じたときにそれを解決する技術はなかなか身につけていないことが明らかとなった。完成した尺度の信頼性を検討した結果、いずれの低位尺度の信頼性係数も高かった。したがって、今回、作成した中学生用のコミュニケーション・スキル尺度の精度は高いといえるだろう。

4.2. 中学生のコミュニケーション・スキルの性差と学年差

コミュニケーション・スキルの各スキルは性別、学年により違いがみられたものもあった。自己表現スキル、関係構築のスキルは性別、学年による差はみられなかった。自己表現スキルは平均値が比較的高く、中学生は自分の言いたいことを表現できているようである。自己表現スキルは、ソーシャル・スキルの中の「自己を主張するスキル」とほぼ同じ概念であり、中学生の友人関係においても大事なスキルといえよう。次に、状況判断スキル、会話スキルは、女子生徒のほうが男子生徒よりも高い傾向がみられた。特に、状況判断スキルにおいては、中学3年において差が大きくなるという興味深い結果であった。中学3年生では女子生徒のほうが男子生徒よりも状況判断スキルが高かった。これらの結果は、おそらく、女性のほうが会話好きであること、女性はより周りに気を使いながら生活していることに原因があるだろう。他方、喧嘩後の関係修復などの葛藤解決スキルは男子生徒のほうが高かった。おそらく、小学校

生活、中学校生活の中で男子の間では実際に喧嘩なども発生するため、解決のためのスキルが発達したものと考えられる。概して、学年による影響よりも性別による影響のほうが大きかった。このようにコミュニケーション・スキルの各スキルに性差があることは、今後のコミュニケーション・スキル訓練の開発の際に考慮しなければならない。

4.3. 中学生の精神的健康の性差と学年差

本研究では、現代の中学生の精神的健康状態についても検討した。それは、ソーシャル・スキル不足が青年の健康状態を悪くすることが報告されているからである(相川, 1999, 2000a)。中学生の精神的健康状態は、性別と学年により複雑に異なっていた。体がだるいなどの身体的症状は、中学1年生と3年生では女子生徒のほうが男子生徒よりも悪く、中学2年生では男子生徒のほうが女子生徒よりも悪かった。不安と不眠、社会的活動障害、そして、うつ傾向は、女子生徒のほうが男子生徒よりも高く女子学生のほうが悩みが多いことを反映しているのかもしれない。社会的活動障害には学年差もみられ、中学3年生のほうが中学2年生よりも高かった。これはおそらく調査時期が10月末だったため、受験を控えた3年生が「勉強が手につかない」、「ひとつのことに集中できない」などの社会的活動障害を訴えたものと考えられる。また、うつ傾向も中学2年生、3年生が中学1年生よりも高い傾向がみられた。学年が進むにつれ悩みごとが増えることを反映しているのであろう。概して、中学生においては、女子生徒のほうが男子生徒に比べ、精神的健康状態が悪く、学年が進むにつれて状態が悪くなっていた。

4.4. 本研究の問題点と今後の課題

本研究の問題点と今後の課題について述べる。本研究の問題点は、コミュニケーション・スキル尺度の項目の精度である。本研究では被験者である中学生の負担を考え、質問項目数を出来るだけ少なく設定した。そのため、関係構築スキル因子においては項目数が2項目となってしまった。抽出した5因子の精度を高めるためにも、さらにいくつかの項目を追加して調査を続ける必要があるだろう。

最後に、今後の課題をあげておく。本研究で作成したコミュニケーション・スキル尺度の中の5つのスキルに対応したコミュニケーション・スキル訓練のプログラムを計画し、実施しなければならない。まず、各因子の概念から、そのスキルを高めるような活動プログラムを作っていく。具体的には、中学生が参加できるような活動やゲームを考え、その活動を指導できる指導者やリーダーを育成していく必要があるだろう。その後、実際に中学校に出向き、コミュニケーション・スキル訓練を週に1回程度の割合で実施する予定である。

引用文献

- 相川 充 (1995) ソーシャル・スキル 小川一夫(監修) 改訂新版社会心理学用語辞典 Pp. 206-207.
- 相川 充 (1999) 孤独感の低減に及ぼす社会的スキル訓練の効果に関する実験的検討 社会心理学研究, **14**, 95-105.
- 相川 充 (2000a) シャイネスの低減に及ぼす社会的スキル訓練の効果に関するケース研究 東京学芸大学紀要(第1部門教育科学), **51**, 49-59.
- 相川 充 (2000b) 人づきあいの技術—社会的スキルの心理学— サイエンス社
- Argyle, M (1981) Social competence and mental health. In M. Argyle(Ed.), *Social Skills and Health*. Methnen. Pp. 158-187.
- 大坊郁夫 (2006) コミュニケーション・スキルの重要性 日本労働研究雑誌, **546**, 13-22.
- 大坊郁夫・栗林克匡・中野星 (2000) 社会的スキル実習の試み 北海道心理学研究, **23**, 22.
- 藤本 学・大坊郁夫 (2007) コミュニケーション・スキルに関する諸因子の階層構造への統合の試み パーソナリティ研究, **15**, 347-361.
- 廣岡雅子・廣岡秀一 (2004) 中学生のコミュニケーション能力を高めるアサーション・トレーニングの効果: 授業での実践的研究 三重大学教育学部研究紀要(教育科学), **55**, 75-90.
- 飯田順子 (2003) 中学生における学校生活スキルと学校生活満足度との関連 学校心理学研究, **3**, 3-9.
- 飯田順子・石隈利紀 (2002) 中学生の学校生活スキルに関する研究—学校生活スキル尺度(中学生版)の開発— 教育心理学研究, **50**, 225-236.
- 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・堀毛一也(編著) (1994) 社会的スキルの心理学—100 のリストとその理論 川島書店
- 前田ケイ (1997) 矯正における SST のありかた 刑政, **108**, 16-26.
- 中川泰彬・大坊郁夫 (1985) 日本語版 GHQ 精神健康調査票手引き 日本文化科学社
- 佐藤容子・佐藤正二・高山 巖 (1993) 攻撃的な幼児に対する社会的スキル訓練—コーチング法の使用と訓練の般化性 行動療法研究, **19**, 13-27.
- Trower, P. (1995) Adult social skills: State of the art and future directions. In W. O'Donohue, & L. Krasner, (Eds.), *Handbook of psychological skills training: Clinical techniques and applications*. Allyn and Bacon. Pp. 54-80.
- 和田 実 (1998) 大学生のストレスへの対処, およびストレス, ソーシャルサポートと精神的健康との関係—性差の検討 実験社会心理学研究, **38**, 193-201.

付録 実際に使用した調査用紙

I. ふだんのあなたと「クラスの友だち」とのコミュニケーションについて聞きます。

以下の行動についてあなたの行動に最もよく当てはまるところに○をつけてください。

	あてはまらない	まったく	あまりあてはまらない	少しあてはまる	よくあてはまる
1. 友だちと話していて、あまり会話が途切れ ^{とき} ないほうである。	_____	_____	_____	_____	_____
2. 友だちがどのような気持ちなのか、顔や態度でわかる。	_____	_____	_____	_____	_____
3. 自分がまちがったとき、友だちに素直にあやまることができる。	_____	_____	_____	_____	_____
4. 友だちにきちんとあいさつすることができる。	_____	_____	_____	_____	_____
5. 友だちと違う意見でも、相手にはっきり伝えられる。	_____	_____	_____	_____	_____

6. 友だちが困っているときには、助けてあげる。	_____	_____	_____	_____	_____
7. 周りの友だちが自分とは違った考えを持っていても、うまくやطيعける。	_____	_____	_____	_____	_____
8. 気まずいことがあった友だちと、うまく仲直りできる。	_____	_____	_____	_____	_____
9. 友だちに自分の考えを伝えたいとき、きちんと表現できる。	_____	_____	_____	_____	_____
10. 友だちが話しているところに、気軽に参加できる。	_____	_____	_____	_____	_____

11. 仲のよい友だち同士がけんかしているとき、どうしたらいいかわかる。	_____	_____	_____	_____	_____
12. はじめて会う人に、自己紹介がうまくできる。	_____	_____	_____	_____	_____
13. 友だちに、自分の気持ちを、顔や表情にうまく出せるほうである。	_____	_____	_____	_____	_____
14. 相手の立場になって考えてみるることができる。	_____	_____	_____	_____	_____
15. 友だちと楽しく話す話題がたくさんある。	_____	_____	_____	_____	_____

16. 暴力をふるったり、相手を傷つけることを言う前にもう一度考えることができる。	_____	_____	_____	_____	_____
17. あまりよく知らない友だちとでも、すぐに会話が始められる。	_____	_____	_____	_____	_____
18. 苦手なクラスの友だちともつきあえる。	_____	_____	_____	_____	_____
19. 自分がいやなことは、友だちにいやとはっきり言える。	_____	_____	_____	_____	_____
20. 授業のグループ活動のとき、グループを組み、協力して活動ができる。	_____	_____	_____	_____	_____

ウラに続きます

中学生を対象としたコミュニケーション・スキル訓練の開発(1)

II. あなたの、^{けんこうじょうたい}**最近(最近1ヶ月程度)のあなたの健康状態**について聞きます。

以下の各内容について、あなたの状態に最もよく当てはまるところに○をつけてください。

	まったく あてはまらない	あまり あてはまらない	少しあてはまる	よくあてはまる
1. いらいらする	_____	_____	_____	_____
2. つかれやすい	_____	_____	_____	_____
3. 悲しい	_____	_____	_____	_____
4. 勉強が手につかない	_____	_____	_____	_____
5. ^{いか} 怒りを感じる	_____	_____	_____	_____

6. 体がだるい	_____	_____	_____	_____
7. さみしい気持ちだ	_____	_____	_____	_____
8. ひとつのことに集中することができない	_____	_____	_____	_____
9. 腹立たしい気分だ	_____	_____	_____	_____
10. よく眠れない	_____	_____	_____	_____

11. 泣きたい気分になる	_____	_____	_____	_____
12. ^{こんき} 根気がない	_____	_____	_____	_____
13. ^{いか} 誰かに怒りをぶつけない	_____	_____	_____	_____
14. 頭が痛い	_____	_____	_____	_____
15. 心が暗い	_____	_____	_____	_____
16. むずかしいことを考えることができない	_____	_____	_____	_____

Ⅲ. 以下の項目について、あなた自身はどの程度あてはまりますか？あなたに最もよく当てはまるところに○をつけてください。

	あてはまらない	まったく	あまりあてはまらない	少しあてはまる	よくあてはまる
1. 喜びや悲しみをわかちあえる友だちがいる。	-----				
2. 個人的な問題について話せる友だちがいる。	-----				
3. 自分を高く評価してくれる人がいる。	-----				
4. 困ったときには、助けてくれる友だちがいる。	-----				
5. いつでも一緒に楽しく時間を過ごせる友だちがいる。	-----				

6. 私の話を真剣に聞いてくれる人がいる。	-----				
7. 私を信用してくれる人がいる。	-----				
8. <small>せいしんてき</small> 精神的に私を支えてくれる人がいる。	-----				
9. スポーツ(テニス、スキーなど)を一緒にする人がいる。	-----				
10. 私の趣味や興味に関心を持ってくれる人がいる。	-----				

これでアンケートは終了です。つけ忘れ、つけ間違いがないか確認してください。

ご協力いただき、ありがとうございました。終わった人は、表紙を上にもうしばらくお待ちください。