

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(3)¹⁾²⁾

— 中学生に対するコミュニケーション・スキル訓練の効果 —

牧野 幸志

A Development of the Communication Skills Training for Junior High School Students (3).

— The Effects of Communication Skills Training on Junior High School Students in Japan. —

Koshi MAKINO

【要約】 この一連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。牧野(2009)では、中学生のコミュニケーション・スキル(以下、CSと表記)尺度(5因子)を作成した。その後、このCS尺度に対応したCS訓練プログラムを開発した。本研究では、現役の中学生に対してCS訓練を実施し、その効果を検討する。訓練プログラムは1日(6時間)をかけて、1回のみ行われた。訓練参加者は、目的を理解し、参加を希望した大阪府内の公立中学校に通う中学生6名(男子生徒3名、女子生徒3名)であった。

訓練の前後にCS尺度への回答を求め、その効果を検討した。まず、6名の各スキルの平均値に対して事前事後で対応のあるt検定を行った。その結果、関係構築スキルには促進効果がみられた。次に、個々人のCS尺度の各スキルに変化がみられたかを検討した。その結果、2名では5つのスキル中3スキルで向上がみられた。2名では1スキルのみ向上がみられ、他は変化がみられなかった。残りの2名は1つのスキルで向上がみられたが他のスキルで低下がみられた。全般的に、スキル訓練による促進効果がみられた。

キーワード: コミュニケーション・スキル, スキル訓練, 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)の助成を受けて行われた。

²⁾ 本研究の内容は、日本心理臨床学会第29回大会で発表された。

1. 問題

1.1. コミュニケーション・スキルの必要性と類似概念

現代社会において必要とされるスキルの1つに「コミュニケーション・スキル」(communication skill)が挙げられる。私たちは一人で生きることにはできず、他者との相互作用の中で生活を送っている。他者を理解するため、他者から理解してもらうためだけでなく、円滑な人間関係を築くためにも、コミュニケーションは非常に重要である。しかしながら、現代青年の多くは、他者とのコミュニケーションが苦手である、コミュニケーション・スキルが低い、といわれている。このような状況の中で、近年、社会心理学や教育心理学の分野においても、コミュニケーション・スキルが注目されている(大坊, 2006, 藤本・大坊, 2007; 飯田, 2003)。飯田(2003)は中学生が学校生活を送る上で必要なスキルを学校生活スキルと定義し、その中でも特に同輩とのコミュニケーション・スキルの重要性を指摘している。

これまで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)に関する研究が多くなされてきた(例えば, 相川, 2000b; 大坊, 2006)。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。また、藤本・大坊(2007)は、コミュニケーション・スキルを他の概念と比較し、整理している。藤本・大坊(2007)によると、スキルは3階層からなる逆三角形にモデル化することができる。最も外側の大きな概念が、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う能力であるコミュニケーション・スキルである。したがって、ソーシャル・スキルはコミュニケーション・スキルを包括するより大きな概念といえる。

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(牧野, 2009, 2010)。現代社会において、他者とコミュニケーションを行なうためのスキルは非常に重要となっている。このコミュニケーション・スキルは、社会人だけでなく、大学生、高校生、小中学生にまで幅広く求められている。したがって、このスキルが欠如、あるいはスキルの低い個人々人に対してコミュニケーション・スキルを獲得・向上させる訓練を開発することは、社会的に価値のあることと考えられる。また、訓練の開発は、教育現場に対しても効果的な心理的援助となるであろう。

1.2. 中学生のコミュニケーション・スキルとスキル訓練に関する先行研究

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・スキルの低さが挙げられる。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苦手なために、クラスに溶け込めず、

不登校となる場合も少なくない。

中学生のスキルに関して、心理学の分野では、さまざまなアプローチが行なわれてきた。飯田・石隈(2002)は、中学生が学校生活を送る上で出会うさまざまな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。学校生活に満足している生徒と不満を抱いている生徒を比較したところ、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、中学生にとって友人とのコミュニケーションが非常に重要であることがわかる。また、牧野(2009)は、中学生を対象としたコミュニケーション・スキル訓練の開発を進めている。まず、牧野(2009)は中学生用のコミュニケーション・スキル尺度を作成した。コミュニケーション・スキル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因子を見出した。これらのスキルは、中学生が学校生活において、主に友人と円滑にコミュニケーションを行うために必要なスキルであった。

では、コミュニケーション・スキルの低い中学生に対して、どのような心理的介入が可能であろうか。従来、心理学の分野では、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、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)などが行われてきた。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)など特定の心理的課題を抱えた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われて来なかった。また、コミュニケーション・スキルが比較的新しい概念であるため、コミュニケーション・スキル訓練に注目した先行研究はほとんどみられない。

1.3. 先行研究の問題点と本研究の目的

青年期のスキル訓練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、主に大学生を対象として、ソーシャル・スキル訓練の効果が示された。しかし、それらの研究も少人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非常に少ない。第2に、コミュニケーション・スキル訓練に注目した研究が少ない。先に述べたように、コミュニケーション・スキルが比較的新しい概念であるために、ソーシャル・スキル訓練に関する先行研究は多いがコミュニケーション・スキル訓練に関する先行研究はほとんどみられない。コミュニケーション・スキルは、対人関

係における直接的なスキルであるため、ソーシャル・スキルよりも、訓練が比較的容易で、直後効果が期待できると考えられる。

以上のことから、本研究は、現代の中学生に対してコミュニケーション・スキル訓練を実施し、その効果を検討することを目的とする。牧野(2009)を参考に作成した中学生用のコミュニケーション・スキル訓練を現役の中学生に実施し、その効果を検証する。

2. 方法

2.1. 訓練参加者と訓練プログラム

参加者 訓練参加者は大阪府内の公立中学校に通う中学生6名(1年生4名, 2年生1名, 3年生1名, 男性3名, 女性3名)。2009年8月に摂南大学経営情報学部(現経営学部)で行われた「夏休み中学生セミナー」のプログラムの一環として参加した。

訓練プログラムの構成 本研究の訓練プログラムは、「ゲーム感覚で学ぼう, コミュニケーションスキル」(田中, 2009)や「みんなのPA系ゲーム243」(諸澄, 2009)を参考に、著者と研究協力者3名で選考したもの、新たに作成したものを使用した。詳しい訓練プログラムの内容(ゲーム内容)は、Table 1 参照のこと。

訓練プログラムの工程 「夏休み中学生セミナー」は2日間にわたって「コミュニケーション」をテーマにして行われた。本研究のプログラムは、初日に午前・午後に分けて各コミュニケーション・スキル(以下, CS と表記)を高めるための訓練プログラム(ゲームなど)を行った(全工程で約6時間)。ファシリテーターとして大学生7名が訓練に参加した。

Table 1 コミュニケーション・スキル訓練プログラムの構成

	訓練(ゲーム)名	CS 訓練内容
午前	フラフープゲーム	状況判断
	たすきジャンケン	関係構築, 会話
	自己紹介ゲーム	関係構築
	仲間分け	自己表現・会話
	誕生日の輪	非言語的活動
午後	パニパニゲーム	自己表現・会話
	ピンポンパンポンゲーム	自己表現・会話
	兵隊さんゲーム	自己表現・会話
	ネイルバランス	問題解決
	脳トレ計算ゲーム	問題解決・状況判断
	Perfect the 2コ1	自己表現・状況判断

2.2. 質問紙の構成

事前調査 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、氏名を尋ねた。**コミュニケーション・スキル尺度(CS 尺度)** 牧野(2009)で使用したCS 尺度(20項目、5因子構造)への回答を求めた。回答は、「まったくあてはまらない」～「よくあてはまる」の4段階評定で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。**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。**現在の気分** 肯定的気分、否定的気分に関する6項目への回答を求めた。回答は「まったくあてはまらない」～「よくあてはまる」の5段階評定で得点が高いほど該当気分が高いことを示す。**自己評価** 自己評価に関する9項目(「自分が立てた計画はうまく出来る自信がある」など)への回答を求めた。回答は、「そう思わない」～「そう思う」の5段階評定で得点が高いほど自己評価が高いことを示す。

事後調査 フェイスシート 事前調査と同様、学校名、学年、組、性別、年齢、氏名を尋ねた。**コミュニケーション・スキル尺度(CS 尺度)** 事前調査と同様 **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。**現在の気分** 事前調査と同様 **自己評価** 事前調査と同様
本研究では、CS 尺度の各因子得点の事前事後の変化のみを分析対象とした。

3. 結果

3.1. 小集団へのコミュニケーション・スキル訓練の効果

6人の参加者のCS 尺度の5つの因子得点(平均値)に対して、事前事後で対応のあるt検定を行った(Table 2 参照)。その結果、「自己表現スキル」(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)は、事前と事後で差がみられなかった($t(5)=-0.21, n.s.$)。次に「状況判断スキル」(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)は、事前と事後で差がみられなかった($t(5)=0.50, n.s.$)。「会話スキル」(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)は、平均値の差に有意傾向がみられた($t(5)=-2.17, p<.10$)。会話スキルの平均値は、訓練後に上昇している傾向がみられた。「葛藤解決スキル」(気まずいことがあった友だちと、うまく仲直りできる。など)は、事前と事後で差がみられなかった($t(5)=-0.50, n.s.$)。最後に「関係構築スキル」(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。など)は、平均値の差に有意差がみられた($t(5)=-3.16, p<.05$)。関係構築スキルは、訓練後に上昇していた。CS 尺度5因子のうち、1つの因子に促進効果の有意傾向がみられ、1つの因子に促進効果がみられた。

Table 2 訓練によるコミュニケーション・スキルの変化

CS 尺度 因子	CS 因子の平均値	
	訓練前	訓練後
自己表現スキル	3.29 (0.66)	3.33 (0.72)
状況判断スキル	3.33 (0.57)	3.25 (0.76)
会話スキル	2.89 (0.58)	3.33 (0.42)
葛藤解決スキル	3.11 (0.40)	3.22 (0.62)
関係構築スキル	2.67 (0.61)	3.00 (0.63)

評定値は、1~4点の得点を取りうる。()内は標準偏差

N=6 † p < .10, * p < .05

3.2. 個々人へのコミュニケーション・スキル訓練の効果

6人の訓練参加者の各CS因子にどのような変化が起こったかを検討した。Table 3に参加者の各CS因子得点の変化を示した。A君(男子)はもともと自己表現スキルと会話スキルは比較的高く、他は低かった。しかし、訓練後にもほとんど変化がみられなかった。訓練中、ゲームなどへの参加の積極性が低かったことが観察された。Bさん(女子)は、事前の自己表現スキル、状況判断スキル、会話スキルが非常に高く、葛藤解決、関係構築スキルが中程度であった。スキル訓練後、関係構築スキルの上昇がみられた(3.00→3.50)。Cさん(女子)は、もともと状況判断スキルが非常に高く(4.00)、自己表現スキルと会話スキルがやや低かったが、訓練後に改善がみられた(それぞれ2.75→3.25, 2.67→3.00)。Dさん(女子)は、事前には自己表現スキルが非常に高かったが(4.00)、関係構築スキルが低かった。訓練の結果、関係構築スキルの上昇がみられた(2.00→2.50)。E君(男子)は、事前の状況判断スキルは高かったが、会話スキルが低かった。訓練の結果、自己表現スキル、会話スキル、関係構築スキルに上昇がみられた(それぞれ3.00→3.75, 2.33→3.67, 3.50→4.00)。訓練に積極的に参加し、楽しんでいる様子が観察された。F君(男子)は、もともとすべてのスキルがそれほど高くなかった。特に、関係構築スキルが低かった(2.00)。訓練の結果、自己表現スキルと状況判断スキルには下降がみられた(それぞれ2.75→2.25, 3.00→2.17)。しかし、会話スキル、関係構築スキルではスキルの向上がみられた(それぞれ2.67→3.00, 2.00→2.50)。

Table 3 訓練によるコミュニケーション・スキルの個人内変化

参加者	A(男子)		B(女子)		C(女子)		D(女子)		E(男子)		F(男子)	
	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後
自己表現スキル	3.00	2.75	4.00	4.00	2.75	3.25	4.00	4.00	3.00	3.75	2.75	2.25
状況判断スキル	2.67	2.67	3.67	4.00	4.00	4.00	2.83	3.00	3.83	3.67	3.00	2.17
会話スキル	3.00	3.00	4.00	4.00	2.67	3.33	2.67	3.00	2.33	3.67	2.67	3.00
葛藤解決スキル	2.33	2.33	3.33	3.67	3.00	4.00	3.33	2.67	3.33	3.33	3.33	3.33
関係構築スキル	2.50	2.50	3.00	3.50	3.00	3.00	2.00	2.50	3.50	4.00	2.00	2.50

評定値は、1～4点の得点を取りうる。

4. 考察

本研究の目的は、現代の中学生に対してコミュニケーション・スキル訓練を実施し、その効果を検証することであった。現役の中学生6人に対して、コミュニケーション・スキル訓練を実施し、6人のスキルの平均値の変化と個人内のスキルの変化という2つの点からその効果を検討した。

4.1. 小集団に対するコミュニケーション・スキル訓練の効果

中学生の小集団にコミュニケーション・スキル訓練の効果がみられたかを検討した。6人の参加者のCS尺度の各因子の平均値が訓練の前後で変化がみられたかを検討した結果、友人との会話スキルに促進効果の傾向、友人との関係構築スキルに促進効果がみられた。この結果は、6時間程度の短時間のコミュニケーション・スキル訓練であっても、効果がみられたことを示している。本研究では、参加者は事前に全く面識のない生徒同士であったため、スキル訓練の中で、お互いを知るゲームや会話を必要とするゲームが組み込まれていた。その結果、CSの中でも特に関係構築スキル、関係を構築するための会話スキルに促進効果がみられたと考えられる。しかしながら、他のスキルにはあまり変化がみられなかったため訓練内容の改善、訓練時間の拡張などが必要である。また、この結果はサンプル数が少ないため結果の一般化は難しい。さらに、事前のCS尺度の得点の個人差が大きいため、平均値だけの効果測定には限界があるかもしれない。

4.2. 個々に及ぼすコミュニケーション・スキル訓練の効果

6人それぞれの訓練参加者の中でCS因子にどのような変化が起こったかを検討した。その結果、変化のタイプは大きく3つに分けることができた。第1のタイプは、ほとんどのコミュニケーション・スキルに変化がみられないタイプであった(A, B)。A, Bの参加者においては、スキル訓練の前後でほとんどのスキルに差がみられなかった。しかし、その原因は異なっており、A君は、スキル訓練に対して積極的に参加していない様子が観察された。人見知りをするのか、ゲームなどではあまり自ら進んで参加することはなかった。他方、Bさんは、最初からほとんどのスキルが高く、自己表現、状況判断、会話スキルには天井効果がみられた。スキル訓練には積極的に参加しており、関係構築スキルには上昇がみられた。

第2のタイプは、訓練後に多くのスキルで向上がみられるタイプであった(C, E)。C, Eの参加者については、事前のコミュニケーション・スキルがそれほど低くないにもかかわらず、5因子中3因子でスキルに向上がみられた。これらの生徒は、訓練に積極的に関わっており、楽しんでいる様子が確認された。また、休み時間などにも他の生徒に積極的に話しかけていた。第3は、訓練後にいくつかのスキルに向上がみられるものの、他のスキルに低下がみられるタイプであった(D, F)。Dさんは、もともと自己表現スキル以外のスキルはそれほど高くなく、訓練後に関係構築スキルの向上がみられたが、葛藤解決スキルにおいては事後にスキルが低下していた。また、F君も関係構築スキルの向上がみられたが、自己表現スキルと状況判断スキルについてはかなりの低下がみられた。これは、スキル訓練の中で自分の意見を述べる場面などがあつたが、その際にうまく表現できず沈黙してしまったなどの体験により、スキルについての自己評価が下がってしまったからであろう。

4.3. 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。問題点の1つ目は、参加者が6名と少ないことである。本研究は、開発したコミュニケーション・スキル訓練プログラムを実施する初めての機会であったため、少人数集団で行った。実際のプログラム自体は順調に実施されたが、全員が初対面という理由、参加人数が少なすぎたという理由から参加者同士間のコミュニケーションが少なかった。中学生同士がコミュニケーションを取ることもスキルが向上することを期待しているため、今後、より大人数の集団で訓練をする必要があるだろう。第2の問題は、訓練の結果、CSの中で向上したスキルがみられた反面、変化がみられないスキル、さらには、参加者によっては低下したスキルがみられた点である。訓練中は、参加者が戸惑わないよう、孤立しないようにファシリテーターが気を配っていたが、参加者がうまく自己表現ができなかったり、状況を判断できていない場面がみられた。これらの点を改善するために、訓練プログラムの内容と進行を修正する必要がある。最後に、本研究の訓練は1回限りの短時間のプログラムであった。より効果的な訓練を行うために、実際に中学校に出向き、週に1回程度の割合で実施することが不可欠であろう。

引用文献

- 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
- 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.
- 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.
- 前田ケイ (1997) 矯正における SST のありかた 刑政, **108**, 16-26.
- 牧野幸志 (2009) 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)—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— 経営情報研究, **17(1)**, 1-16.
- 牧野幸志 (2010) 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(2)—中学生と大学生のコミュニケーション・スキルの比較— 経営情報研究, **17(2)**, 35-43.
- 諸澄敏之 (2009) みんなのPA系ゲーム243 杏林書院
- 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.
- 田中和代 (2009) ゲーム感覚で学ぼう, コミュニケーションスキル 黎明書房
- 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.