

研究論文

青年期におけるコミュニケーション・スキルと精神的健康¹⁾²⁾

— 同性・異性友人に対するコミュニケーション・スキルと精神的健康との関連 —

牧野 幸志

The Communication Skills and Mental Health in Adolescence

— The Relationship between Communication Skills for Friends of the Same and Opposite Sex and their Mental Health —

Koshi MAKINO

【要約】本研究の目的は、青年期におけるコミュニケーション・スキルと精神的健康との関係を探ることである。第1に、同性友人、異性友人に対するコミュニケーション・スキル(以下、CSと表記)と孤独感との関連を検討する。次に、2つのCSとソーシャル・サポートとの関連を検討する。さらに、2つのCSと精神的健康との関連を検討する。調査参加者は大阪府内の私立大学(共学)に通う大学生160名(男性103名、女性57名、平均年齢19.34歳)であった。

相関分析の結果、同性友人、異性友人に対するCSいずれも、孤独感と負の相関がみられた。CSが高い人ほど、孤独感は低かった。次に、同性友人、異性友人に対するCSはいずれも、ソーシャル・サポートと正の相関がみられた。特に、同性友人CSにおいて、状況判断スキル、会話スキルとソーシャル・サポートに強い相関がみられた。CSが高い人ほどソーシャル・サポートを得ていた。さらに、同性友人CSの中で、会話スキルと葛藤解決スキルは精神的健康と負の相関がみられ、スキルが高いほど精神的健康状態が良好であった。異性友人CSにおいても、自己表現スキル、会話スキル、葛藤解決スキルが精神的健康と負の相関がみられ、スキルが高いほど精神的健康状態が良好であった。CSが高いほど、友人関係が良好となり、ソーシャル・サポートが得られやすくなり、精神的に健康であることが示唆された。

キーワード：コミュニケーション・スキル、精神的健康、青年期、同性友人、異性友人

¹⁾ 本研究は、平成23-27年度科学研究費補助金基盤研究(C)(課題番号23530933, 研究代表者 牧野幸志)の助成を受けて行われた。

²⁾ 本研究の一部は、日本社会心理学会第54回大会で発表された。

1. 問題

1.1. 青年期におけるコミュニケーション・スキルとスキル訓練に関する研究の動向

近年、心理学の分野において、コミュニケーション・スキル(communication skill)の研究が注目されている(大坊, 2006, 藤本・大坊, 2007; 飯田, 2003; 木村・大坊・余語, 2010, 牧野, 2009, 2010a, 2011)。コミュニケーション・スキルとは、社会的スキルよりも小さな概念であり、「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」である(牧野, 2009, 2010a)。現代社会においては、パソコンや携帯電話、スマートフォンなど間接的媒体の普及が著しく、人と人との対面コミュニケーションが少なくなっているように感じられる。しかしながら、学校や会社では人と人との間の直接的コミュニケーションである対人コミュニケーションが不可欠である。集団の中で、円滑な人間関係を築くためにも、コミュニケーション・スキルは非常に重要である(藤本・大坊, 2007)。しかしながら、現代青年の中には、他者とのコミュニケーションが苦手という青年も比較的多くみられる。このような人々に対して、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であろう。

牧野(2009, 2010a, 2010b, 2011)は、青年期の中でも特に中学生に注目し、中学生のコミュニケーション・スキル尺度を開発し、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・スキル尺度には、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因子がみられた。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。次に、牧野(2010a)は、中学生と大学生のコミュニケーション・スキルを比較検討した。その結果、「友人の気持ちを読み取ったり、相手の立場になって考えたりする」など状況判断スキルは、大学生のほうが中学1年生、3年生より優れていた。これは非常に高度な技術のため、成長するにつれて身につけたと考えられる。しかし、会話スキルは、中学2年生のほうが大学生よりも優れていた。さらに、牧野(2010b)では、実際に現役の中学生を対象としてコミュニケーション・スキルの短期訓練を実施している。現役の中学生をサマーセミナーへ招き、1日(6時間)のコミュニケーション・スキル訓練を実施した。訓練の前後で、コミュニケーション・スキル尺度への回答を求め、その変化を測定した。その結果、スキルの平均値では、関係構築スキルに促進効果がみられた。知らない人と仲良くなれるスキルが向上していた。さらに、個々人のCS尺度の各スキルの変化では、6名中4名の訓練参加者で2つ、ないし3つのスキルが向上していた。また、牧野(2011)では、コミュニケーション・スキル訓練が自己評価(自己効力感, 自尊感情)や気分を与える影響を検討した。訓練の前後で、自己評価, 気分への回答を求め、その変化を測定した。その結果、訓練後に参加者の否定的気分は低下していた。しかしながら、肯定的気分, 自己効力感, 自尊感情に変化はみられなかった。したがって、短期的で1回限りのコミュニケーション・スキル訓練は、自己評価を変化させるまでにはいたらなかった。

このように、中学生のコミュニケーション・スキルに関しては、中学生用の尺度が開発され、成人である大学生との比較が行われ、現状の把握が行われている。また、コミュニケーション・

スキルの低い中学生に対して、短期的コミュニケーション・スキル訓練が行われ、一定の効果が見られている。しかしながら、コミュニケーション・スキルは比較的新しい概念であり、コミュニケーション・スキルに関する実践研究はまだ非常に少ない。既に社会的スキル訓練は広い世代に適応されている(相川, 1999, 2000a, 2000b; 廣岡・廣岡, 2004; 前田, 1997; 佐藤・佐藤・高山, 1993)が、コミュニケーション・スキル訓練は、中学生より低い年齢層の児童やより高い年齢層の高校生・大学生には実施されていない。

1.2. 青年期におけるコミュニケーション・スキルと精神的健康

青年期におけるコミュニケーション・スキルは、青年の精神的健康にどのような影響を与えているのであろうか。一般的に、友人に対するコミュニケーション・スキルの高い人は、友人との人間関係を比較的容易に構築することができ、友人関係を良好に保つことができるであろう。また、友人間で何らかの葛藤が起こった場合にも、解決のためのスキルをもっている場合には、関係を修復することができるであろう。したがって、コミュニケーション・スキルの高い人は、友人関係を構築し、良好に保つことで、精神的健康状態は非常に良いことが予想される。相川(1999)は、社会的スキルと精神的健康との関連を検討した。相川(1999)では、孤独感の高い大学生に実験室において社会的スキル訓練を行なった。その結果、訓練後には大学生の孤独感が低下していた。社会的スキルを身につけることにより、その後の人間関係が良好となり、孤独感が低減したと考えられる。また、コミュニケーション・スキルの高い人は、周りとは良好な関係を構築・維持することができるため、周りからのソーシャル・サポートを受けやすくなることも予想される。青年期においては、同性友人が重要なサポート源になる(和田, 1998)ことから、コミュニケーション・スキルの高い人は、より多くのサポートを受けることができるであろう。牧野(2012)は、コミュニケーション・スキルと友人関係との関連を検討した。その結果、同性友人、異性友人へのコミュニケーション・スキルが高い人ほど、現在の友人関係に満足していることが明らかになった。コミュニケーション・スキルが高い人は、良好な友人関係を維持していることが示された。また、牧野(2006)によると、高校生においては、ソーシャル・サポートを得ている人ほど、社会的活動障害が低く、うつ傾向も低く、精神的健康状態が良かった。したがって、コミュニケーション・スキルが高い人は、良好な友人関係を構築・維持することにより、多くのソーシャル・サポートを得ることが可能となり、精神的健康状態が良いと予想される。しかしながら、これまでに、コミュニケーション・スキルと精神的健康との直接的な関係を検討した研究はみられない。

1.3. 本研究の目的

本研究では、青年期のコミュニケーション・スキルと精神的健康との関連を検討することを主な目的とする。青年期の中でも、青年期後期にあたる大学生を研究対象とする。その理由は、牧野(2009, 2010a, 2010b, 2011)においては、中学生を対象とするコミュニケーション・スキルや精神的健康状態が検討されてきたが、大学生のコミュニケーション・スキルとその精神的健康状態については、十分検討されていないからである。また、これまで、小学生や中学生を

対象としたコミュニケーション・スキル研究での調査においては、コミュニケーションの主な相手である友人の性別が区別されてこなかった(堂野, 2010; 廣岡・廣岡, 2004; 飯田, 2003; 牧野, 2009, 2010a, 2010b)。例えば、小学生を対象とした調査では、単に“友だち”とだけ表記されてきた。小学生が“友達”というとき、一般的に想起されるのは同性友人か、あるいは性別が区別されていないかのどちらかであろう。しかしながら、高校生以上になれば、同性友人、異性友人、恋人の認知は異なってくると考えられる(牧野, 2012)。実際、大学生においては性別を区別した友人研究が行なわれている(和田, 1993)。特に、青年期後期においては、同性友人と異性友人ではそのかわり方や役割が異なってくると考えられる(牧野, 2012)。本研究では、大学生を対象とするため、牧野(2012)に従い、同性友人に対するコミュニケーション・スキルと異性友人に対するコミュニケーション・スキルを区別して測定する。そして、それらのスキルと精神的健康との関連を検討する。本研究で、コミュニケーション・スキルと精神的健康との関連が明らかになり、また、特に、どのようなコミュニケーション・スキルが精神的健康を増進するかが明らかになれば、コミュニケーション・スキル訓練の社会的意義がより高まるであろう。そして、将来的には、学校現場や社内教育などでコミュニケーション・スキル訓練の導入が進むであろう。

本研究を含む一連の研究の最終目的は、青年期を対象とするコミュニケーション・スキル訓練を実施し、コミュニケーション・スキルを高めることで、いじめや学校不適応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ている。本研究の第1の目的は、同性友人、異性友人に対するコミュニケーション・スキルと孤独感との関連を検討することである。相川(1999)によると、社会的スキルの向上は孤独感を低減することから、コミュニケーション・スキルと孤独感の間には負の関連がみられると予想される。第2に、同性友人、異性友人に対するコミュニケーション・スキルとソーシャル・サポートとの関連を検討することである。コミュニケーション・スキルの高い人は、良好な友人関係を構築・維持することが可能となるため、コミュニケーション・スキルとソーシャル・サポートの間には正の関連がみられると予想される。また、和田(1998)によると、同性友人が重要なサポート源となることから、同性友人に対するコミュニケーション・スキルがよりソーシャル・サポートとの関連が強いと考えられる。第3に、同性友人、異性友人に対するコミュニケーション・スキルと精神的健康との関連を検討することである。コミュニケーション・スキルが高い人は、良好な友人関係を構築・維持することができ、ソーシャル・サポートを授受できるため、精神的健康状態も良いと予想される。どのコミュニケーション・スキルがどのような精神的健康状態と関連しているかを詳細に検討していく。

2. 方法

2.1. 調査手続きと調査参加者

2012年(平成24年)4月に大阪府内の私立大学にて集合調査を行なった。調査は「大学生の日常生活に関するアンケート」という形で、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20分間であった。

調査参加者 調査参加者は大阪府内の私立大学(共学)に通う大学生160名(男性103名,女性57名,平均年齢19.34歳,年齢幅18~26歳,1年生54名,2年生40名,3年生61名,4年生5名)であった。男女比は,男:女=約2:1であった。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

同性友人に対するコミュニケーション・スキル尺度(同性CS尺度) 牧野(2012)による,主に学校での同性友人とのコミュニケーションとそのスキルに関する22項目(5因子構造,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)に対して,「まったくあてはまらない」~「よくあてはまる」の4段階評定(得点範囲1~4)で回答を求めた。得点が高いほど同性友人に対し当該のコミュニケーション・スキルが高いことを示す。

異性友人に対するコミュニケーション・スキル尺度(異性CS尺度) 牧野(2012)による,主に学校での異性友人(恋人は含まない)とのコミュニケーションとそのスキルに関する22項目(5因子構造,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)に対して,「まったくあてはまらない」~「よくあてはまる」の4段階評定(得点範囲1~4)で回答を求めた。得点が高いほど異性友人(恋人は含まない)に対して当該のコミュニケーション・スキルが高いことを示す。項目内容は,同性CS尺度と同様である。

改訂版UCLA孤独感尺度 諸井(1991)による改訂版UCLA孤独感尺度日本語版を使用した。この尺度は,青年期の一般的な孤独感を測定する尺度(20項目,1因子構造)として開発された。各項目に対して,「まったくあてはまらない」~「よくあてはまる」の4段階評定(得点範囲1~4)で回答を求めた。その平均値を孤独感得点とした。得点が高いほど孤独感が高いことを示す。

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和田(1998)によるソーシャル・サポート尺度(10項目)を使用した。各項目に対して,「まったくあてはまらない」~「よくあてはまる」の4段階評定で回答を求めた。10項目の平均値をSS得点とし,得点が高いほど周りの友人からソーシャル・サポートを受ける可能性が高いことを示す。

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(身体的症状,不安と不眠,社会的活動障害,うつ傾向)の各因子から4項目を選出した16項目に対して,「まったくあてはまらない」~「よくあてはまる」の4段階評定で回答を求めた。得点が高いほど当該の精神的健康度が低いことを示す。

3. 結果

3.1. 同性・異性友人に対するコミュニケーション・スキルと孤独感との関係

同性友人へのコミュニケーション・スキルの5因子と孤独感(1因子)との相関係数を求めた(Table 1, 上段)。その結果, 自己表現スキル, 状況判断スキル, 葛藤解決スキル, 関係構築スキルと孤独感との間に, 弱い負の相関がみられた。これらのスキルが高いほど, 孤独感が低いことがわかる。また, 会話スキルと孤独感との間に, 比較的強い負の相関がみられた。同性友人への会話のスキルが高いほど, 孤独感が低いことがわかる。同性友人へのすべてのコミュニケーション・スキルが孤独感と負の関係がみられた。

次に, 異性友人へのコミュニケーション・スキルの5因子と孤独感(1因子)との相関係数を求めた(Table 1, 下段)。その結果, すべてのコミュニケーション・スキル因子と孤独感との間に, 弱い負の相関がみられた。異性友人へのコミュニケーション・スキルが高いほど, 孤独感が低いことがわかる。孤独感との関連は, 同性友人へのコミュニケーション・スキルの方が, 異性友人へのコミュニケーション・スキルよりも強かった。

Table 1 同性友人 CS, 異性友人 CS と孤独感との相関関係

	同性友人 CS 尺度				
	自己表現	状況判断	会話	葛藤解決	関係構築
孤独感	-.355 **	-.398 **	-.535 **	-.308 **	-.394 **
	異性友人 CS 尺度				
	自己表現	状況判断	会話	葛藤解決	関係構築
孤独感	-.351 **	-.356 **	-.380 **	-.229 **	-.314 **

注) 表内の数値は相関係数

$N = 160$, ** $p < .01$

3.2. 同性・異性友人に対するコミュニケーション・スキルとソーシャル・サポートとの関係

同性友人に対するコミュニケーション・スキルの5因子とソーシャル・サポート(1因子)との相関係数を求めた(Table 2, 上段)。その結果, 自己表現スキル, 葛藤解決スキル, 関係構築スキルとソーシャル・サポートとの間に, 弱い正の相関がみられた。これらのスキルが高いほど, ソーシャル・サポートが高いことがわかる。また, 状況判断スキル, 会話スキルとソーシャル・サポートとの間に, 比較的強い正の相関がみられた。同性友人に対する状況判断スキル, 会話スキルが高いほど, ソーシャル・サポートが高いことがわかる。同性友人に対するすべてのコミュニケーション・スキルがソーシャル・サポートと正の関連がみられた。

次に, 異性友人に対するコミュニケーション・スキルの5因子とソーシャル・サポート(1因子)との相関係数を求めた(Table 2, 下段)。その結果, すべてのコミュニケーション・スキル因子とソーシャル・サポートとの間に, 弱い正の相関がみられた。異性友人に対するコミュニケーション・スキルが高いほど, ソーシャル・サポートが高いことがわかる。ソーシャル・サ

ポートとの関連は、同性友人に対するコミュニケーション・スキルの方が、異性友人に対するコミュニケーション・スキルよりも強かった。

Table 2 同性友人 CS, 異性友人 CS とソーシャル・サポートとの相関関係

	同性友人 CS 尺度				
	自己表現	状況判断	会話	葛藤解決	関係構築
ソーシャル・サポート	.325 **	.503 **	.511 **	.375 **	.371 **
	異性友人 CS 尺度				
	自己表現	状況判断	会話	葛藤解決	関係構築
ソーシャル・サポート	.348 **	.375 **	.343 **	.261 **	.259 **

注) 表内の数値は相関係数

$N = 160$, ** $p < .01$

3.3. 同性友人に対するコミュニケーション・スキルと精神的健康との関係

同性友人に対するコミュニケーション・スキルの5因子と精神的健康状態の4因子との相関係数を求めた(Table 3)。その結果、会話スキルは、身体的症状、不安と不眠、社会的活動障害、うつ傾向と弱い負の相関がみられた。同性友人に対する会話スキルが高いほど、精神的健康状態が良いことがわかる。また、葛藤解決スキルも、身体的症状、不安と不眠、社会的活動障害、うつ傾向と弱い負の相関がみられた。同性友人との葛藤解決スキルが高いほど、精神的健康状態が良いことがわかる。同性友人に対する自己表現スキル、状況判断スキル、関係構築スキルは、精神的健康状態とほとんど関連がみられなかった。

Table 3 同性友人 CS と精神的健康との相関関係

精神的健康状態	スキル尺度	同性友人 CS 尺度				
		自己表現	状況判断	会話	葛藤解決	関係構築
身体的症状		-.157 *	-.065	-.211 **	-.281 **	-.173 *
不安と不眠		-.171 *	-.150	-.307 **	-.339 **	-.163 *
社会的活動障害		-.159 *	-.120	-.235 **	-.304 **	-.195 *
うつ傾向		-.104	.026	-.261 **	-.262 **	-.177 *

注) 表内の数値は相関係数

$N = 160$, * $p < .05$, ** $p < .01$

3.4. 異性友人に対するコミュニケーション・スキルと精神的健康との関係

異性友人に対するコミュニケーション・スキルの5因子と精神的健康状態の4因子との相関係数を求めた(Table 4)。その結果、自己表現スキルと不安と不眠との間に弱い負の相関がみられた。異性友人に対する自己表現スキルが高いほど、不安と不眠が低いことがわかる。次に、会話スキルと不安と不眠との間に弱い負の相関がみられた。異性友人との会話スキルが高いほど、不安と不眠が低いことがわかる。さらに、葛藤解決スキルは、身体的症状、不安と不眠、社会的活動障害と弱い負の相関がみられた。異性友人との葛藤解決スキルが高いほど、いらいらするなどの身体的症状がみられず、不安と不眠が低く、社会的活動障害が低いことがわかる。

Table 4 異性友人CSと精神的健康との相関関係

精神的健康状態	スキル尺度	異性友人CS尺度				
		自己表現	状況判断	会話	葛藤解決	関係構築
身体的症状		-.123	-.039	-.165 *	-.235 **	-.095
不安と不眠		-.228 **	-.091	-.218 **	-.214 **	-.127
社会的活動障害		-.178 *	-.197 *	-.142	-.288 **	-.182 *
うつ傾向		-.137	-.119	-.191 *	-.160 *	-.152

注) 表内の数値は相関係数

$N = 160$, * $p < .05$, ** $p < .01$

3.5. ソーシャル・サポートと精神的健康との関係

ソーシャル・サポート(1因子)と精神的健康状態の4因子との相関係数を求めた(Table 5)。その結果、ソーシャル・サポートは、身体的症状、不安と不眠、社会的活動障害、うつ傾向、すべての精神的健康状態の指標と弱い負の相関がみられた。周りの友人からのソーシャル・サポートを受容しているほど、精神的健康状態が良いことがわかる。

Table 5 ソーシャル・サポートと精神的健康との相関関係

	精神的健康状態			
	身体的症状	不安と不眠	社会的活動障害	うつ傾向
ソーシャル・サポート	-.247 **	-.266 **	-.206 **	-.297 **

注) 表内の数値は相関係数

$N = 160$, ** $p < .01$

4. 考察

本研究の第1の目的は、同性友人、異性友人に対するコミュニケーション・スキルと孤独感との関連を検討することであった。第2の目的は、同性友人、異性友人に対するコミュニケーション・スキルとソーシャル・サポートとの関連を検討することであった。第3の目的は、同性友人、異性友人に対するコミュニケーション・スキルと精神的健康との関連を検討し、どのコミュニケーション・スキルがどのような精神的健康状態と関連しているかを詳細に検討することであった。また、補助的に、ソーシャル・サポートと精神的健康との関連を検討した。

4.1. 同性・異性友人に対するコミュニケーション・スキルと孤独感との関連

同性友人に対するコミュニケーション・スキルと孤独感との相関関係を検討した。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、関係構築スキルのすべてのスキルが、孤独感と負の相関がみられた。特に、会話スキルと孤独感との負の関連が強かった。同性友人に対してこれらのスキルが高いほど、孤独感が低いことが明らかとなった。この結果は、同性友人に対して、関係構築スキルが高いほど、友人関係を作ることが容易であり、同性友人に自己表現や会話ができるほど、同性友人とのかかわりの中で状況を読み取ることができるほど、友人関係は良好となるため、孤独感が低くなると推測される。また、同性友人とけんかなどの葛藤が起こったときでも、解決できるスキルをもっていれば、関係を修復することできるため、孤立することは少なく、孤独感は低くなるのであろう。同性友人へのコミュニケーション・スキルが高いことが、友人関係の構築、良好な関係の維持につながり、孤独感を低下させるといえるだろう。

次に、異性友人に対するコミュニケーション・スキルと孤独感との相関関係を検討した。分析の結果、5つのすべてのコミュニケーション・スキルが、孤独感と負の相関がみられた。異性友人に対してこれらのスキルが高いほど、孤独感が低いことが明らかとなった。この結果は、異性友人に対して、関係構築スキルが高いほど、友人関係を作ることが容易であり、異性友人に自己表現や会話ができるほど、異性友人とのかかわりの中で状況を読み取ることができるほど、友人関係は良好となるため、孤独感が低くなると考えられる。また、異性友人とけんかなどの葛藤が起こったときでも、解決できるスキルをもっていれば、関係を修復することできるため、孤独感は低くなると考えられる。調査参加者は大学生であったため、異性友人とのかかわりも比較的多く、異性友人へのコミュニケーション・スキルが高いことが、友人関係の構築、良好な関係の維持につながり、孤独感を低下させると推測できる。これらの結果は、友人関係が良好であるほど、孤独感が低いという松井(1990)の結果を支持するものである。

4.2. 同性・異性友人に対するコミュニケーション・スキルとソーシャル・サポートとの関連

同性友人に対するコミュニケーション・スキルとソーシャル・サポートとの相関関係を検討した。分析の結果、5つのコミュニケーション・スキルすべてとソーシャル・サポートとの間に、正の相関がみられた。特に、状況判断スキル、会話スキルとソーシャル・サポートとの間には強い正の相関がみられた。同性友人に対するコミュニケーション・スキルが高い人ほど、

周りの友人からソーシャル・サポートを受けていることがわかる。この結果は、同性友人に対して会話スキルが高いほど、友人関係を構築しやすく、同性友人とのかかわりの中で状況を読み取ることができるほど、友人関係は良好となるため、周りの友人からソーシャル・サポートが得やすくなると推測される。

次に、異性友人に対するコミュニケーション・スキルとソーシャル・サポートとの相関関係を検討した。分析の結果、すべてのコミュニケーション・スキルとソーシャル・サポートとの間に、正の相関がみられた。異性友人に対しても、コミュニケーション・スキルが高いほど、周りの友人からソーシャル・サポートを受けていることがわかる。これらの結果は、異性友人に対しても、関係構築スキルが高いほど、友人関係を作ることが容易であり、異性友人に自己表現や会話ができるほど、また、異性友人とのかかわりの中で状況を読み取ることができるほど、友人関係は良好となるため、ソーシャル・サポートが得やすくなると考えられる。また、異性友人とけんかなどの葛藤が起こったときでも、解決できるスキルをもっていれば、関係を修復することも可能となるため、ソーシャル・サポートは得やすくなると推測される。同性友人に対するコミュニケーション・スキルも異性友人に対するコミュニケーション・スキルも、友人関係を良好に保つことにより、ソーシャル・サポートの受容を促進していると考えられる。

4.3. 同性友人に対するコミュニケーション・スキルと精神的健康との関連

同性友人に対するコミュニケーション・スキルと精神的健康状態との相関関係を検討した。分析の結果、会話スキルは、身体的症状、不安と不眠、社会的活動障害、うつ傾向、4つすべての精神的健康状態と負の相関がみられた。同性友人に対する会話スキルが高いほど、精神的健康状態が良いことがわかる。また、葛藤解決スキルも、4つの精神的健康状態と弱い負の相関がみられた。同性友人との葛藤解決スキルが高いほど、精神的健康状態が良いことがわかる。これらの結果は、同性友人間において、会話スキルと葛藤解決スキルが非常に重要であることを示唆している。同性友人に対する会話スキルが高いことで、友人関係を構築し、良好に保つことができるため、精神的健康も良い状態に保たれていると考えられる。また、現代社会においては、大学生も多くの対人ストレスを抱えている(加藤, 2001)。ストレスヤーとなるであろう同性友人との葛藤も、葛藤解決スキル高いことにより解決され、関係が良好に維持されれば、ストレスの発生を抑えることができるだろう。会話スキルと葛藤解決スキルの向上が、精神的健康の増進に重要な役割をもつことが示された。しかしながら、本研究では、会話スキルと葛藤解決スキルが精神的健康を増進させる媒介過程についてまでは明らかとなっていない。今後、パス解析や共分散構造分析を用いて、その影響のメカニズムを検討する必要があるだろう。

4.4. 異性友人に対するコミュニケーション・スキルと精神的健康との関連

異性友人に対するコミュニケーション・スキルと精神的健康状態との相関関係を検討した。分析の結果、自己表現スキルと不安と不眠との間に負の相関がみられた。次に、会話スキルと不安と不眠との間に負の相関がみられた。さらに、葛藤解決スキルは、身体的症状、不安と不眠、社会的活動障害と負の相関がみられた。これは、異性友人に対して、自分の伝えたいこと

を上手に表現しているほど、そして、異性友人との会話スキルが高いほど、友人関係は良好であり、不安と不眠が低減されるのであろう。また、もし異性友人との間に葛藤が生じた場合にも、それを解決するスキルをもっていれば、関係修復が可能となるため、いらいらするなどの身体的症状がみられず、不安と不眠が低く、集中できないなどの社会的活動障害が低く、精神的健康状態が良いのであろう。異性友人に対するコミュニケーションにおいても、葛藤解決スキルの重要性が示された。これは、友人間における対人葛藤が精神的健康を害するストレスになることが多いため、このスキルが高ければ、逆に、精神的健康を良好に保つことができることを示している。しかしながら、異性友人に対する3つのコミュニケーション・スキルの精神的健康への影響過程についても本研究では明らかとなっていない。今後、この点についても、その影響のメカニズムを検討する必要があるだろう。

4.5. ソーシャル・サポートと精神的健康との関連

ソーシャル・サポートと精神的健康状態との相関関係を検討した。分析の結果、ソーシャル・サポートは、身体的症状、不安と不眠、社会的活動障害、うつ傾向、すべての精神的健康状態と負の相関がみられた。周りの友人からのソーシャル・サポートを受容しているほど、精神的健康状態が良いことがわかる。この結果は、牧野(2009)とも同様であり、周りの友人からソーシャル・サポートを受けている人ほど、精神的健康状態が良いことがわかる。では、どのような人がソーシャル・サポートを得やすいのであろうか。本研究の結果から、同性友人、異性友人に対するコミュニケーション・スキルが高い人ほど、ソーシャル・サポートを得ていることが明らかとなった。同性友人スキルに関しては、特に状況判断スキルと会話スキルが高い人ほど、ソーシャル・サポートを得ていた。したがって、同性友人に関しては、会話スキルや状況判断スキルを身につけることにより、良好な友人関係を構築、維持し、ソーシャル・サポートを受容できる環境を構築できると考えられる。牧野(2012)によると、コミュニケーション・スキルが高い人ほど、友人関係に満足していることが示されている。したがって、コミュニケーション・スキルの向上が、良好な友人関係を生み、その結果、ソーシャル・サポートも得やすくなると考えられる。また、異性友人に対するコミュニケーション・スキルとソーシャル・サポートとの関係は、同性友人に対するコミュニケーション・スキルほど強くはないが、異性友人に対してもコミュニケーション・スキルを向上させ、良好な友人関係を構築、維持することが、ソーシャル・サポートの受容につながると考えられる。

引用文献

- 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
- 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.
- 堂野恵子 (2010). 児童中期・後期の友だち集団関係性が社会的スキルの発達に及ぼす効果 安田女子大学紀要, **38**, 33-42.
- 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.
- 加藤 司 (2001). 対人ストレス過程の検証 教育心理学研究, **49**, 295-304.
- 木村昌紀・大坊郁夫・余語真夫 (2010). 社会的スキルとしての対人コミュニケーション認知メカニズムの検討 社会心理学研究, **26**, 13-24.
- 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 (2006). 高校生のソーシャル・サポートと精神的健康に関する教育心理学的研究 — 現役高校生と現役大学生との比較 — 経営情報研究, **14(1)**, 1-11.
- 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 (2010a). 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.
- 牧野幸志 (2010b). 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) — 中学生に対するコミュニケーション・スキル訓練の効果 — 経営情報研究, **18(1)**, 1-9.
- 牧野幸志 (2011). 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(4) — コミュニケーション・スキル訓練が自己評価に与える影響 — 経営情報研究, **18(2)**, 107-118.
- 牧野幸志 (2012). 青年期におけるコミュニケーション・スキルと友人関係 — 同性・異性友人に対するコミュニケーション・スキルの性差, 学年差の検討 — 経営情報研究, **20(1)**, 17-32.
- 松井 豊 (1990). 友人関係の機能(斎藤耕二・菊池章夫編著) 社会化の心理学ハンドブック 川島書店 Pp. 283-296.
- 諸井克英 (1991). 改訂 UCLA 孤独感尺度の次元性の検討 静岡大学文学部人文論集, **42**, 23-51.

- 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.
- 和田 実（1993）. 同性友人関係：その性および性役割タイプによる差異 社会心理学研究, **8**, 67-75.
- 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.

