The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	Well-beingを高めるためのコミュニケーション力 : 社会的スキルの研究
Author(s)	堀毛, 一也; 橋本, 剛; 磯, 友輝子 他
Citation	対人社会心理学研究. 2011, 11, p. 1-33
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/10585
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

https://ir.library.osaka-u.ac.jp/

The University of Osaka

対人社会心理学研究，11，2011

Well-being を高めるためのコミュニケーション力

—社会的スキルの研究—

堀毛一也(岩手大学人文社会科学部)
橋本　剛(静岡大学人文学部)
磯　友輝子(東京未来大学こども心理学部)
小川一美(愛知淑徳大学心理学部)
大坊郁夫(大阪大学大学院人間科学研究科)

人は、自分の住む社会が豊かで安定したものであるように基本的に願っている。そしてわれわれが満足できる、生きがいが得られる、そういう意味での well-being を希求しながらも、現実にはなかなか果たせない。これまで、生活の利便性、物質的な豊かさを求めてきたのが人間社会の歴史のようにも考えられる。その動機は生活の仕方の選択の可能性、思考の可能性を広げてきたと言えよう。しかし、それが、QOL(人生の質)を高めることに直結しているとは考え難いことが少なくない。

さらに、時代による変化もあるが、大勢を占める価値観は個人を超えて同じではないので、それぞれの well-being 追求の表れが異なることも考えられる。しかし、どこかに「合理解」がないだろうか？われわれは、常に、解を求め続けることが生きることの証明なのであろう。この問題について、ポジティブ心理学、対人ストレスと社会的サポート、社会的スキルとそのトレーニングの研究を踏まえて、特に、個々人を結ぶコミュニケーション力の観点から研究課題を追究したいものである。

キーワード：well-being、コミュニケーション力、社会的スキル、社会的サポート、社会的スキル・トレーニング

企画の趣旨

大坊郁夫(大阪大学大学院人間科学研究科)

誰もが豊かで安定した社会というものを基本的に願っているものの、満足のいく生きがいのある生活というものはなかなか果たせていないものです。換言するならば、well-being を希求しながらもなかなか現実には果たせないというのが実態ではないでしょうか。

歴史的に言うと、その生活の利便性とか物質的な豊かさを求めながらも、どこかで心の安定・満足も得たいとしてきたのです。しかし、なかなか得られないのが現実です。日々の生活をしていく上で、実に多くの道具が「便利」になってきました。手紙―電話―携帯電話などはその典型と言えましょう。このような「もの」の便利さは益々追求されつつあります。人間の行動を合理化し、経済化することですから、このような革新は必要なことであり、止まることはないでしょう。合理化された時間や労力の引き替えに、創造する、考えることに時間を使うことが可能になってきたと言えましょう。しかしながら、そうなっているでしょうか。改めて、QOL(人生の質)について考えてみるべきでしょう。多くのことが便利になったことと引き替えに何かを失っているのではないでしょうか。

また、時代による生活の仕方の変化もあるでしょうが、価値観の多様化が進んでいると言えます。つまり、人生のモデルが多様であり、強力な依拠できる価値規範がないとも言えます。自分の行動や判断を逐一参照できる規範がないので、なかなか安心できない、自信を持てないという継続的な不充足感が続くことになります。ある意味で、自由という不安が与えられているとも言えましょう。

それによって well-being という抽象概念的なものですけれども、その追求の仕方自体にかかわってきているのです。だけどどこかにその合理解を求めないと、いつまでもどこまでも争いが絶えないし、心の安定は得られないのではないかと思っております。それを心理学の立場から考えてみるべきだろうと思っています。

ここでは、well-being を主題として、これまでの対人関係、対人コミュニケーションの研究を踏まえながら、どのようなアプローチで個人の求めるwell-beingと、かつ社会としての well-being（本来、これはイコールになるべきだと考えておりますが）、その合理解をどう求めよう

かということを考えていきたいのです。特にその意味では、コミュニケーションが適切に展開できてこそ、円滑な対人関係が運営できる、いわばコミュニケーション力こそが、社会的スキルの基礎力と考えられます。このシンポジウムはその視点を強調し、話題提供者の方々にお願いしております。

2008 年の日本心理学会第 72 回大会(北海道大学)で、「well-being を目指す社会心理学の役割と課題」というシンポジウムを開催いたしました。今回は、これを受け継ぎながら、「well-being、コミュニケーション」に焦点を絞った企画なのです。

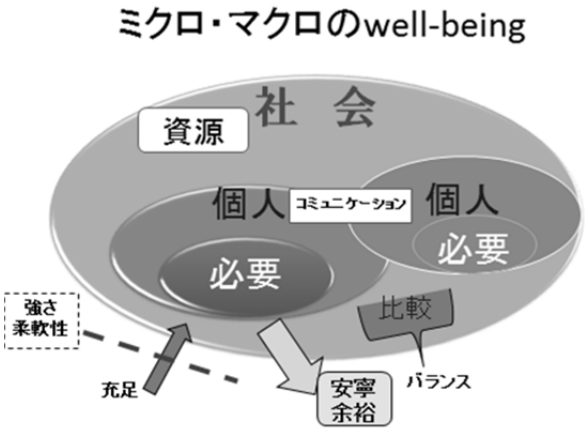


Figure 1 個人にとっての well-being と社会的な well-being

well-being には、個人の(ミクロ)レベルと、それに対しての社会的な(マクロ)well-being とがあると言えましょう。個人は社会に含まれ、社会は個人なしにありえないという意味で、一種の入れ子構造になっています。ですから、個人と社会の両方を共に考えないとならない。どちらかだけの視点だけでは well-being は本来の意味をもつことにはならないのではないかと言えましょう。また、個人と個人とは、基本的にはコミュニケーションによって結ばれている－関係を築く－ということに、このシンポジウムが、コミュニケーション力ということを強調した意味があるのです。

Figure 1 は、個人レベルと社会レベルの well-being について示したものです。個々人は、それぞれの必要(needs)があってコミュニケーションを介して結びつき、相手と比較・照合して自己の確認をし、満足を得ます。関係のレベルではバランスを目指すのです。個人同士の関係が社会を形成し、個人や関係を超えた規範や制度を築きながら、そこに蓄えられた資源を使いながら、社会的な安定を目指していると言えましょう。個人－関係－社会のつながりがあってこそ、それぞれが安寧を得ることができ、充実した社会が維持されるのです。

具体的に well-being を展開する要因として、ソーシャル・サポートや良好な対人関係という概念があります。また、コミュニケーションの観点からすると、コミュニケーション自体のチャネル、機能などの要因、やや広義の社会的スキルの要因をどう捉えていったらいいのか、具体的な研究の課題はなにか、さらに、これらの要因から考えられる対人関係をどう整理し、扱っていいのか。そして、その対人関係を良く、うまく展開していくためのトレーニングはどうあればいいのか、さらに、研究者によって捉え方に幅のある well-being 概念を追究していくべきかについて考えたいものです。ここでは、well-being を具体的に表す相互作用的なレベルでのコミュニケーションの観点を結びつけて考えていくということで考えております。

堀毛一也先生、橋本 剛先生、磯 友輝子先生の 3 人の先生方に話題提供をお願いいたします。それから指定討論者としては、小川一美先生をお迎えしております。

堀毛先生には、「主観的 well-being の概念と社会的スキル」ということでお話をいただきます。非常にたくさんの活動、活躍をされておりますけれども、今年発行されたものとしては、『現代のエスプリ』(512 号)「ポジティブ心理学の展開－『強み』とは何か、それをどう伸ばせるのか－」(ぎょうせい, 2010 年)を編集されています。

主観的 well-being(以下 SWB とする)の考え方について、関連する諸概念との関連を整理した上で、階層モデルとしての位置づけを紹介していただきます。

さらに、社会的スキルの階層性と関連づけながら、SWB と社会的スキルが深いかかわりをもつこと、また、関連づけを検討する際には、社会的スキルをより広範に捉える必要があること、ついで、SWB を考えるためのアプローチとして、ボトム・アップ・アプローチの重要性や、その背景をなす考え方としての CAPS(認知－感情システム)理論の有効性を、自身の研究を例としてご紹介いただきます。最後に、スキル研究の基盤となっている社会－認知モデルを、コンピテンスという側面を含めて検討し直す必要性についてお話しいただきます。

それから橋本先生には、「スキル、対人ストレス、サポート、そして well-being」ということでお話をいただきます。特に、先生は青年期の社会的適応、ソーシャル・サポートの問題を主として扱われております。友人関係における身近で適切なサポートや対人ストレスの対処についてお話しいただきます。先生のご本の中には、『大学生のためのソーシャルスキル』(サイエンス社, 2008

年)がございます。

それから磯先生は、「体験型社会的スキル・トレーニングによってもたらされる well-being とは」ということでお話しいただきます。「良好な対人関係の形成」の基盤となるコミュニケーション力／社会的スキルの向上をサポートするものとして社会的スキル・トレーニング(SST)を捉え、集団サイズと目的が異なる対人場面において重要だと考えるコミュニケーション力、総合的なコミュニケーション力向上を目指す SST について考えます。もともとコミュニケーションの研究、対人コミュニケーションがご専門で、SST を現在、所属の大学でも展開されておられますし、そこだけではなくて、社会実務的な場面でも SST に携わっております。『対人コミュニケーション論』(東京未来大学, 2009 年)という本も出されています。

それから小川先生に、「向社会的行動、コミュニケーション力の研究の視点から」コメントをいただきます。コメンテーターとして、コミュニケーションのところから特にお話しいただこうと思います。『コミュニケーションと対人関係』(誠信書房, 2010 年)の中でも最新の対人関係コミュニケーションの研究について書かれております。

それでは、発表をそれぞれお願いいたします。

主観的 well-being の概念と社会的スキル

堀毛一也(岩手大学人文社会科学部)

大坊先生のお話にもありましたように、私に与えられた役目は、「主観的 well-being(SWB)の概念と社会的スキル」ということで、特にwell-beingの概念的なところについて話をまとめるということでございます。

今日のお話の流れといたしましては、SWB の概念を簡単に整理させていただいた上で、well-being と社会的スキルの関係について、1 つの考え方を提示させていただきます。で、well-being の規定因として、これは私自身が行っている研究を少し紹介させていただいて、最後に社会的スキルとの関連について、スキル・モデルという形で説明させていただこうと思います。

SWB は、主観的幸福感とか、主観的充実感とかいうふうに訳されることも多いですが、Diener, Oishi, & Lucas(2003)の定義によりますと、「人々が人生をどのように評価するか」ということで包括できるということになっております。しかしそれに関する類似概念も非常にたくさんあって、Diener 自身も 2006 年の論文の中では、SWB というのは、人生について行う、ポジティブ・ネガティブなさまざまな評価のすべてであると指摘していますが、同時に関連する概念としてポジティブ感情、そして、ネガティブ感情、さらに幸福感、満足感、QOL を SWB と区別しています。

その論文によれば、幸福感は、複数の意味をもつし、ポジティブ気分、人生満足感、よい人生、人を幸福にする原因など、文脈によって解釈が異なる場合もあり、研究としては、あいまいな意味づけになるので、あまり使わないほうがいいだろうとされています。さらに人生満足感。Diener の場合には、この人生満足感とポジティブ・ネガティブ感情、これらをあわせたものを SWB としてとらえることが多いようです。それに対して領域的満足感という、例えば、健康とか、労働とか、余暇とか、社会関係とか、そういうさまざまな主要な人生領域にかかわる評価という形で well-being をとらえるという立場もあります。そして、QOL、これは皆さま方、よくご存じかと思いますが、自分の人生が望ましいものかどうかのその程度を表すとされます。特に環境要因や収入、外的な要因との関連が重視されるようです。

以上のように well-being の指標は非常に多様で、またそれぞれの考え方について、尺度も多様なものが開発されています。これらがすべて SWB という名のもとにいろいろと研究が進められている。結果的に、同じ関心やテーマをもつ研究であっても違う概念や尺度を使っているということが非常に多いものですから、研究成果にもいろいろと相違が出てくるわけです。Diener(2006)も、現段階ではこれらの分野を統一する単一の概念的スキーマは存在しないと申しております。こういう概念的な多様性をきちんと整理した上で、例えば社会的スキルの研究の中でも、それぞれの概念との関連がどのように違うかということを把握しながら研究を進めることが大事ではないかというのが、本日の提言の 1 つです。

Figure 1 は 10 年ほど前のものですが、Kahnemann, Diener, & Schwarz(1999)が、これらの概念を階層的に位置づけ、理解をしようとした試みです。1 つのベースには、昨日の Pinker 先生の講演にもありましたが、感情のニューラル・システム的基盤があって、そしてそれが一時的感情や快・不快をつくり出す。さらにある程度の持続的な気分があって、これは包括的なポジティブ・ネガティブ感情ということになるかと思いますが、さらにその上に主観的充実感が位置づけられる。しかし、実際にはその上に文化や社会的文脈があって、よい人生の意味づけを、いろいろと規定している。それが QOL のほかの側面にも関係してゆく。こういった構造が今あげたような指標の間にあるのではないかと思います。

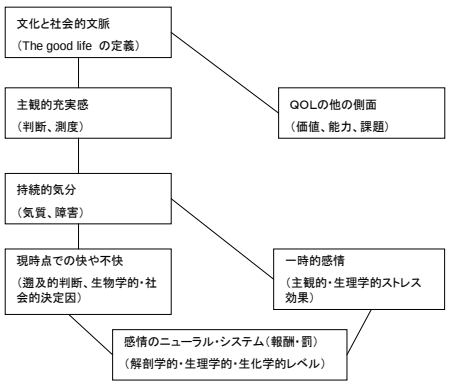


Figure 1 QOL 分析のレベル(Kahnemann et al., 1999)

また、こうした well-being の概念的相違を別の角度からあらためて整理しているのが Peterson, Park, & Seligman(2005)の指摘で、3 つの側面を区別することが重要とする主張がなされています。1 つ目はポジティブ感情やネガティブ感情の高低で、これは「感情的 well-being」と

呼べると思います。快・不快感情のバランス(差、比)なども この側面に入ります。そして 2 つ目が意味のある人生を送れていること。これは Ryff(1989)の考え方に基づく、いわゆる「心理的 well-being」ということで、ここにあげた、人生の目的であるとか、自己受容であるとか、そういった側面が well-being の重要な一部とされているものです。この区別は、ヘドニック(快楽的)な側面と、エウダイモニック(目的的)な側面ということで、最近いろいろなところでその違いが論議されているようです。

3 つ目の側面として、打ち込める何かがあるということ、これは活動的、特にフローと関連する活動的 well-being の考え方とされています。また一方で、Keyes(1999)のように、コミュニティーや社会の一員として活動できているという社会的 well-being の重要性が強調されることもあります。

次の Figure 2 は先だって編集させていただいた現代のエスプリの中で、尾崎先生の論文で取りあげられている考え方を少し改変させていただいたものです。基本になっているのは、マズローの考え方ですね。欲求水準の考え方に沿って well-being の概念を整理することが可能だと。統合的幸福論という呼称もあるようです。例えば、生理的欲求段階は、ポジティブ感情の強さと関連をもつ可能性があると思います。安全の欲求は、位置づけが難しいですけれども、例えば平穏や安定感をもたらすというふうに考えれば、ネガティブ感情の低さと関連づけることができるかもしれません。所属や愛の欲求、このあたりがコミュニケーション・スキルに一番かかわってくるところだと思いますが、対人的な満足感として、社会的 well-being とか、集団的 well-being の考え方に対応するかと。自尊のところは活動の充実感、活動的な well-being にかかわりをもち、自己実現のところが心理的充実感ということで、心理的な well-being と関連する。さらにその上にスピリチュアルな、あるいはサスティナブルな充実感を考えさせるような、つまり人類全体の幸福というようなことを考えるような段階があって、これをスピリチュアルな well-being として位置づけることもできるのではないかと。このような階層性がある

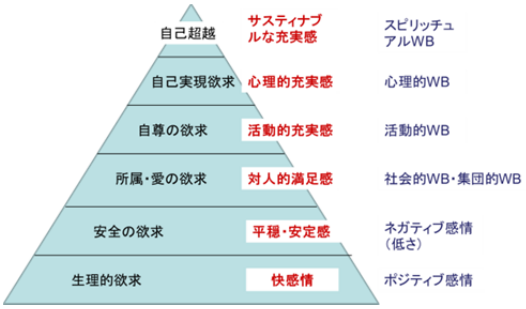


Figure 2 SWB の階層性(尾崎, 2010 をもとに作成)

と考えることもできると思います。

ただ、マズローの場合には、下の欲求が充足されると上の段階に進むということが指摘されておりますけれど、そうした関係性は仮定しづらいように思うので、どの段階をベースにした well-being なのかという指摘として、well-being にも階層性があるということでとどめておきたいと思います。

さらにこのスライドは、「ゼロから始める幸福論(文藝春秋, 2010)」という最近出た本の中で、100 歳以上のお年寄りの 8 人ほどの方々が紹介されていて、その方々がお 1 人お 1 人、自分の幸福というものは何かというようなことを語られた記事からの引用です。これを見ていると、今のような階層的な考え方にも当てはまるところがあるなと思います。

例えば、1 人の方は「信仰をもつこと」、これが私の幸せだと。100 歳まで生きたということですから思いが叶っているわけですが、そういうことをおっしゃっているわけですね。これはスピリチュアルな well-being だと思います。次の方は、「努力の中に答えはある」と。これは心理的な well-being として考えることができるかと思います。そして、「いい友人を持ち、長く付き合う」という語り。これもいい言葉ですが、これは対人的・社会的な well-being ということになりますね。そして、「あまり考えないことね」という幸せ。これはこのへんがコツかなという感じもするのですが、これはネガティブな感情をもたない安定性であると。そして最後に、「『幸福』と口に出して言うこと」。これはポジティブ感情を認識することですね。そういうおばあちゃんもいるというわけです。

男性は割と上層の well-being を重要視しているのかもしれません。それに対して女性は感情的な側面とか、基本的な側面を重視しているとも思えます。ケースとして紹介されていることですから、実際にそんなことがあるのかどうか分かりませんけど、そうしたことも含めて、特に超高齢者の方々の幸せ感をトレースしていくこと、すでに研究が進んでいるようですが、こうしたなかにも、階層的な well-being という考え方につながるものがありそうだなという感じはしてまいります。

さて、次に well-being と社会的スキルの関係ということに話を転じたいと思います。大坊先生の提案されている社会的スキルの階層モデルがあります。

ここで大坊先生が主張していらっしゃるのは、記号化、解読、統制を基盤とする「基礎的なスキル」がベースになって、「特定のスキル」がその上に乗っかっている。さらに、それが、「目的スキル」として展開されるという構造になっているということです。

それぞれに関して、コミュニケーション・スキルとして考えると、一番ベースになってくるのは、基礎的なスキルを

基盤とするような「感情的コミュニケーション」があって、それができるようになってくると、「関係的コミュニケーション・スキル」が上手にできるようになる。さらにそれが上手にできるようになると、「意味的なコミュニケーション・スキル」が上手にできるようになり、場面や状況についていろいろと考えられるようになってくる。ということで、ここにも well-being と同じような階層性を考えることができるのではないかなと思います。これも私の単純な発想ですが。

大坊先生はさらに 2009 年の本誌の論文の中で、個人から関係へ、関係から集団へ、集団から社会へというふうな考え方を発展させておられます。これもいわゆるスキルの階層性ということですが。ここにさらに上位の概念として、人類全体の繁栄というようなサスティナビリティ的な考えを入れるとすれば、ここにも 5 段階の、やはり先ほどの well-being と同様の考え方に基づいた、それぞれ段階に必要なスキルを考えることが可能ではないかと思います。ただし、何度も申し上げますが、これらの階層的な関係性は、双方向的で循環的に形成されていくものだというところが重要ではないかと思います。

ポジティブ心理学との関連で考えますと、大竹先生が取りあげられた(大竹，2006) Fredrickson(2002)の「拡張－形成モデル」では、ポジティブ感情をたくさん経験していると、それによって行動レパートリーが広がる。レパートリーが広がると、それによって個人資源が形成される。それによって人間の螺旋的な変化と成長が生じる。成長が生じると、またポジティブ感情が増えるという上方向の螺旋型変化です。これと同じことがスキルにも言えるのではないかということですね。つまり社会的スキルの拡張－形成理論ということで、これはポジティブ感情のところを社会的スキルというふうに置き換えてみると、社会的スキルによるポジティブな経験、それで人間関係がうまくいったというような経験をすると、行動レパートリーが増える。その結果、個人資源がさらに増えて、ポジティブな螺旋的な成長が生じてくるということです。もちろん逆のネガティブ・ループがあることも考えられます。そうしたモデルみたいなものに基づいて、スキルと well-being の関連を考えていくことも重要な問題ではないかと思います。

さて、このシンポジウムの中では、ソーシャルスキル・トレーニング(SST)との関連性も話題となります。これまでの話を SST につなげて考えますと、ポジティブ感情を高めたり、ネガティブ感情を抑制する社会的スキルというようなものがあるだろうと。これは特に感情的なコミュニケーション・スキルに関連するもので、それによって感情的 well-being を高めたり、低めたりするものではないかと思います。この点に関しては、すでに不安とか、孤独感に関する SST が開発されておりますし、あとでご紹介する最近のポジティブ心理学的介入の中にも、こうした感情的な側面を高めるような介入技法が考案されています。次に、自他の社会的関係をよりよいものとし、満足感を引き出すような社会的スキル。これを関係的コミュニケーション・スキルとして位置づけますと、これは健常人を対象とした SST として、後藤先生や、大坊先生、磯先生などがいろいろとやってらっしゃる SST が、関係的なコミュニケーション・スキル開発の技法ということで、この段階に位置づけられるのではないかと思います。さらに、自他の心理的活動の質や人生の意味をもたらす社会的スキル、さきほど申し上げた意味的コミュニケーション・スキルも存在すると思いますが、これは SST でトレーニングすることが本当に可能なのか。実際に実践されているのかよくわかりませんが、多分、2 番目の関係的スキルを取りあげることによって、こういう意味的な人生、意味的なスキルというものも検討できるのかもしれません。私の知る限りでは実存主義心理学的介入が、このあたりに位置づけされることになるかと思いますが。

ただ、こうしたスキルの高さがそのまま SWB の高さにつながるという因果関係が認められるかどうかは検討せねばならない問題だと思います。先年のシンポジウムの中でも、スキルと SWB との関連は十分検討されていないことが指摘されています(相川, 2009)。そのへんが 1 つの問題になってくるという感じがします。また、基礎的スキルのトレーニングが、well-being を高めるだろうかということも、そこにもう 1 つ 2 つ何か調整変数を挟んでいるような感じもします。例えばポジティブ感情や自己効力感などですね。そういうものを挟んで、well-being につながっていくのではないかという感じもします。

そういった意味で、先ほど申し上げたポジティブ心理学的な介入との結びつきを考えることも重要になってくるように思います。その例の 1 つとして、Lyubomirsky(2007)の Person-activity Fit という考え方があげられます。これは 12 の幸福行動を選定して、その中から個々人に合った行動を選択し、実践してもらうというやり方です。最初に質問紙で個々人のスタイルを測定し、それにより幸福行動の中で自分にフィットするものを選択し、日常生活の中でそれをできるだけ努力して行うようにしてもらう。そうすると感情がポジティブなものに変化していくという、エビデンスを伴った介入方法です。それから Fredrickson(2009)が "Positivity"という著作の中で主張しているポジティブ感情とネガティブ感情の比率を 3：1 に保つよう努力するというやり方。これはすでに翻訳もでているので、ご存じの方も多いと思いますが、この中でもそれを実現し、幸福になるための処方箋がいろいろと紹介されています。私自身が、本日もしばしばサスティナブルということを申し上げているのは、今、そちらのほうへの関心が高まっており、サスティナビリティ的心性を高めるような介入ができないかと

考えているためです。これはあと数年したらお話できる状況になるのではないかと思っています。

ところで、先ほども申し上げたように、SWB と社会的スキルの関係性を PsycINFO で調べますと、相川先生のご指摘のとおり(相川, 2009)、全部で 79 件しかありません。しかし、その一方で、社会的スキルを competence という言葉に置き換えて well-being と組み合わせて検索しますと、557 件と数が一気に増えます。その中には well-being と関連性があるものが 263 件、competence と関係があるものが 121 件となります。原因の 1 つは、Deci & Ryan(2002)の提唱する自己決定理論の中で重視される3つの欲求の中の 1 つに competence 欲求があるため、その関連で数が増えているとも考えられます。ただ、Self-determination というキーワードに関連する研究は 34 しかないので、それを除いたとしても、かなりの数が残ると思います。詳細に検討をしたわけではありませんけれども、おそらくは well-being と関連づけることに関しては、competence というキーワードのほうがより妥当ではないかというのが結論です。

さて、こうした well-being について私自身はどんなアプローチをしているかについて簡単にお話しましょう。well-being の規定因については、きわめて多様な要因とのかかわりが指摘されています。社会的スキルも、こうした要因の 1 つとして、well-being に対し媒介、調整効果をもつかなど、いろいろと検討を重ねていく必要があると思います。そうした中で、私はパーソナリティ的な規定因や個人差に関心をもって研究を続けております。アプローチとしては、パーソナリティによって well-being の水準が決定されるというトップダウン的アプローチではなく、多くの小さな幸せを合算することで SWB が理解できるというボトムアップ的な考え方に立っております。背景となる考え方としては、Mischel & Shoda(1995)の提唱する認知－感情システム(CAPS)理論という社会認知論的な立場、要するに個人が保有する認知感情ユニット(CAUs)の独自な関連づけパターンを個々人のパーソナリティの独自性として理解しようという考え方を取り入れています。具体的には、well-being についての、場面 × 関係性のパターンをクラスタ化し、背景にある CAUs の関連の相違を検討するといった研究をやっています。ここでご紹介するデータは、先に韓国心理学会でも報告させていただきましたが、日本、中国、アメリカの学生さんたちを対象として、5 人の役割人物と5つの集団的関係性について、10の場面における感情的幸福感、心理的充実感について評定してもらったものです。結果として明らかになったことは、例えば、同性の友人との相互作用では、女性のほうが全体的に well-being が高くなるとか、権威者との相互作用では、感情的幸福感より心理的充実感のほうが高くなるとか、仲間との関係性では両者の差が生じないといったことです。また、関係性と文化の交互作用がみられ、日本人の学生はほかの 2 つの文化に比べると、日常的な相互作用場面において幸福感を感じる程度が高いとかですね。時間がないので詳細は省かせていただきますが。

さらにその場面 × 関係性評定からクラスタを作ってみると、それぞれの文化を反映するような 4 つのクラスタが得られ、しかもそのクラスタごとに制御焦点や自尊感情・楽観性といった CAUs の関連性に相違がみられることも明らかになりました。具体的に申し上げます。ここでは良い結果を追い求めるという promotion という制御と、悪い結果を避けようとする prevention という制御が、自尊心や楽観性に影響を与え、そして SWB を規定するというパスを想定しています。その中で、特に中国の学生さんを中心とするクラスタ1では prevention → 自尊感情 → SWB というパスが顕著にみられます。悪いことが起こらないようにする自己制御が強いとそれが自尊感情の高さに結びついて SWB の高さにつながるということです。それに対して別の日本の学生さんを中心とするクラスタ 4 では、ここでは促進焦点 → 楽観性 → SWB というパスが顕著になる。つまり、いい結果を求めようとする自己制御が楽観的な傾向性をもたらし、それが SWB につながるということです。さらに残り 2 つのうちアメリカと日本の学生さんを中心とするクラスタ 2 では、制御焦点 → SWB という直接的な影響性がなくなり、自尊感情や楽観性を媒介した間接的な影響性のみが明確になること、そしてアメリカと中国の学生さんを中心とするクラスタ 3 では、モデルに示されるすべてのパスが有意となるといったことです。

こうした結果が示唆するところは、文化による場面 × 関係性の分散の相違で、SWB の感じ方の相違をある程度説明することは可能だけれども、一方で文化内の個人の分散に基づいて SWB を考えることも重要であるということ。つまり文化的相違とともに、個人差に注目して SWB の背景となる認知的なシステムの相違を考えていくことが大事だということです。関係による SWB の変動の少ない群では予防 → 自尊経路が、変動の多い群では促進 → 楽観経路が全般的な SWB を規定している可能性があるように思います。ただし、それがどのように理由づけられるか、おそらく損害回避、報酬探求といった脳生理学的なレベルの相違ともかかわってくる話だろうと思いますが、詳細を検討していく必要があると思っています。

さて、お話しの締めくくりとして、最後に CAPS の考え方を社会的スキル・モデルへ応用できないかということについて論じていきたいと思います。それは、社会的スキル研究そのものが、社会的情報処理モデルを基盤に発展してきたと考えられるからです。この点に関しベースになっているのは、Goldfried & d'Zurillia(1969)の行動分析的な

考え方で、1)まずその状況分析をして、2)それに基づいて反応目録を立てて、3)反応評価をする、4)さらにそれらを組み込んで測定可能な尺度を開発し、5)反応測定を行うという5段階の手順が必要だということが指摘されています。最近出た、Nangle Hansen, Erdley, & Norton(2010)の著作の中では、こうした社会認知的情報処理モデルに基づいて、社会的スキルの概念的な整理や、尺度の紹介がなされています。社会的スキルの研究者にとっては、非常に面白い本だと思いますので、その中で指摘されていることを少しご紹介しましょう。例えば、Crick & Dodge(1994)の論文ではーこれは相川先生の著名なスキル・モデル(相川, 2009)のベースにもなっている考え方だと思いますがー社会的情報処理モデルとして、1)相互作用状況における外的・内的手がかりの観察と記号化、2)その解釈と表象化、3)目標の明確化、4)長期記憶や構成体へのアクセスに基づく反応、5)反応に関する意志決定、行動の実行を要素としてあげています。

実は私も、あまり知られていませんが、菊池先生との共著の中でFigure 3のようなモデルを提案しております(菊池・堀毛, 1994)。この考え方は相川先生のモデルとほとんど同じだと本人は認識しているのですが、自動処理と統制処理の区別など、多少異なる視点も含まれているかと思います。いずれにしても基本となるプロセスの構成はCAPSモデルも含めて同様の考え方に立っているように思います。その点に関してはまたあとでお話をいたします。

一方、Cavell(1990)は、スキルの評価に関して3つの要因を考える必要があることを指摘しています。それはまず、1)「社会的適応」ということですね。これは社会的にも発達的にも適切な目標を達成しているかどうかという領域特定的な視点です。そして、2)「社会的遂行」という視点。これはよく言われている適合性の問題ですが、社会的状況に対する反応が社会的規準に照らして妥当かどうかを意味します。そして、3)「社会的スキル」ということで、これは社会的な課題においてコンピテントな反応を行う能力を有するかどうかという視点であるとされています。それぞれの視点に関連するアセスメントとしては、適応に関するidentification、そして、遂行に関するsituational analysis、そして、スキルに関するcomponent–skill–by-situationというような考え方が必要であるとされています。こうした考え方は、手前味噌かもしれませんがCAPSや新相互作用論の考え方に合致するスキル・モデルとして位置づけられるように思います。

また、先にあげた著作の中で、Erdley, Rivera, Shepherd, & Holleb(2010)は、SSTに関して社会認知的変数をターゲットとすることの重要性を指摘しながら、攻撃性を例にして、スキルの評価について検討しています。そこで指摘されていることは、攻撃の意図の原因帰属評価であるとか、成功・失敗の原因帰属評価とか、目標の評価、戦略の評価、効力感の評価、結果期待の評価、信念の合法性の評価といった側面の評価の重要性です。これらの評価的な側面は、先ほどのモデルの中には組み込まれていないように思います。つまり先ほどのモデルはいわゆる基礎スキルに関連するモデルで、これらの要素は次元や階層性の異なる、関係・意味レベルのスキルを評価するものとして位置づけることができるのではないかと。

そうすると話はもとに戻るわけですが、スキルの階層性を仮定した上で、二重、三重の階層モデルを考えることができるかもしれない。つまりFigure 4に示しますが、ベースとなる記号化・解読・統制という3つの基礎スキルを中心としたプロセス・モデルの上層に、大坊先生がおっしゃるような次の特定・目的レベルのスキル、あるいは関係性・意味レベルのスキルやその評価に関連する要素として、先ほど示した戦略や目標の評価とかをそれぞれ位置づけ、検討する、そういうレベルを考えてもよいのではないかということです。この図(Figure4)は非常に見づらいですけれども、横から見ると、二段あるいは三段になっているような発想ですね。仮説的なものにすぎませんので精緻化が必要であることはいうまでもありません。ただ、このような複合的・階層的プロセスを考えることができるのではないかというのが、今回の私の結論です。

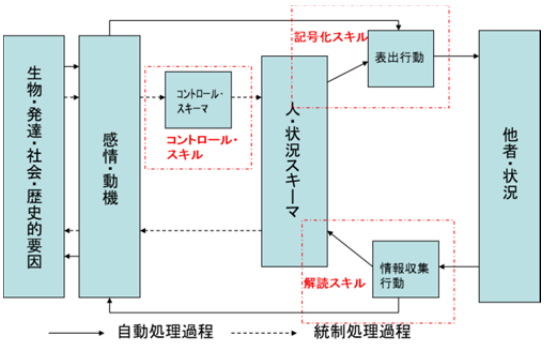


Figure 3 堀毛(1994)の社会的スキル・モデル

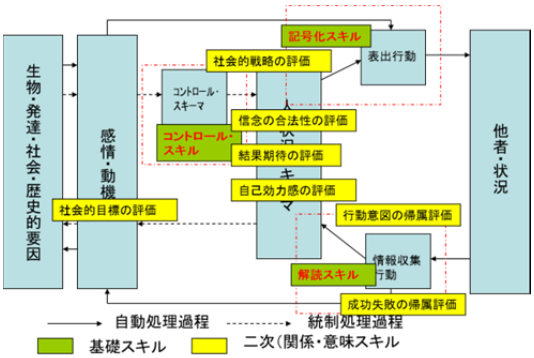


Figure 4 堀毛(1994)のモデルの改変

well-being 研究と社会的スキルの研究は、それぞれ非常に大きな枠組みで、なかなか簡単にまとめあげることはできないと思いますが、いずれにしろ非常に密接な関連をもつ領域ではないかと思います。ただし、先ほど申し上げたように、SWBを考えるためには、社会的スキルをコンピテンスとしてより広い観点からとらえることが必要だろうと思います。また、研究の視点としては、基礎的なスキルとともに、関係的、意味的なスキルを評価することも同時に考えていかなければ SWB との関連はみえてこないのではないかと。そうした側面もカバーできる、社会的スキルに関する新たな社会認知モデルが必要であろうということが、今回の私の結論です。

コメント

まず、小川先生のご質問にお答えしたいと思います。動機と目標の重要性ということですが、これは私のモデルの中にも動機や目標を入れてありますし、非常に重要な問題だと思われます。あえて言うならば、さらにそれを自己制御と関連づけて検討することが重要だと思います。その点に関しては、いろいろな well-being の研究などでも指摘されていると思いますし、やはり本人がどういう目標、到達点をもっているか、例えばトレーニングにしても、それを高めようという気持ちをどの程度もっているかということで結果が左右されることになると思います。いずれにしてもその点はとても重要だというお答えにしかなりませんが。

それと文化との関連ということですが、これも絶対にあると思います。特に well-being に関しては、大石先生の研究(大石, 2009)をはじめとして、well-being の文化差を論じた研究は非常に多く見受けられますし、良い人生ということの意味づけが文化によって違うのだという指摘も頻繁になされています。そういったことを踏まえて考えれば、文化によって、スキルと well-being の関係がどう違うかというようなことに関する研究がもっと行われていいかと思います。毛先生などがこういうことにご関心をもって研究を進めておられると思いますけども、まだ全体の研究としては少ないような印象をもちます。先ほども言いましたが、スキルと well-being の関連性を考える上で、モデルなども含めていろいろ検討しながら関連づけを見ていくような研究がこの先必要ではないかと考えております。

それからカトウ先生のご質問ということで、ジェンダー差が社会的な要因でたまたま今出ているのではないかというご指摘だったと思います。それはご指摘のとおりではないかと思います。社会が変われば、女性の生き方も変わってきますので。ただ、その一方で進化的な側面から考えたときに、女性がとってきた役割、男性がとってきた役割によって規定される側面というのも、もしかするとあるのかなと思います。必ずしも文化だけではなくて、進化や進化と文化のクロスする部分で、ジェンダーによる相違が生じてくるのかなと。そういったことを検討しながら研究を進める必要があるか考えております。よろしいでしょうか。

引用文献

相川 充 (2009). 新版 人づきあいの技術―ソーシャルスキルの心理学― サイエンス社

文藝春秋 (2010). ゼロからはじめる幸福論 8月27日

Cavell, T. A. (1990). Social adjustment, social performance, and social skills: A tri-component model of social competence. *Journal of Clinical Child Psychology,* **19**, 111-122.

Crick, N..R., & Dodge, K. .A. (1994). A review and reformulation of social information-processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychological Bulletin,* **115**, 74-101.

Deci, E. L., & Ryan, R .M. (2002). *Handbook of self- determination research.* Univ. of Rochester Press.

Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies,* **7**, 397-404.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluation of life. *Annual Review of Psychology*, **54**, 403-425.

Erdley, C. A., ,Rivera, M. S., Shepherd, E. J., & Holleb, L. J. (2010). Social cognitive models and skills. In Nangle, D. W., Hansen, D. J., Erdley, C. A., & Norton, P. J. (Eds), *Practitioner's guide to empirically based measures of social skills.* New York: Springer, pp.21-35.

Fredrickson, B. L. (2002). Positive emotion. In Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.), *Hanbook of positive psychology.* New York: Oxford Univ. Press, pp. 120-134.

Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive.* New York: Crown.

Goldfried, M. R., & d' Zurillia, T. J. (1969). A behavioral-analytic model for assessing competence. In C. D. Spielberger (Ed.), *Current topics in clinical and community psychology.* Vol. 1. New York: Academic Press. pp. 44-59.

堀毛一也 (1994). 人あたりの良さ尺度 菊池章夫・堀毛一也(編) 社会的スキルの心理学 川島書店 pp. 168-176.

Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N.(Eds.) (1999). W*ell-being: The foundations of hedonic psychology.* NY.: Russell Sage Foundation.

Keyes, C. L. M. (1999). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, **61**, 121-140.

菊池章夫・堀毛一也(編者) (1994). 社会的スキルの心理学 川島書店

Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A practical guide to getting the life you want.* Penguin.

Mischel, W., & Shoda, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situation, disposition, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Review*, **102**, 246-268.

Nangle, D. W., ,Hansen, D. J., ,Erdley, C. .A., & Norton, P. J. (Eds) (2010). *Practitioner's guide to empirically based measures of social skills*.New York: Springer.
大石繁宏 (2009). 幸せを科学する―心理学からわかったこと― 新曜社
大竹恵子 (2006). ポジティブ感情の機能と社会的行動 島井哲志(編) ポジティブ心理学 ナカニシヤ出版 pp.83-98.
尾崎真奈美 (2010). ポジティブ心理学とスピチュアリティ 堀毛一也(編) 現代のエスプリ, **512**, 188-198.
Peterson, C., ,Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, **6**, 25-41.
Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, **57**, 1069-1081.

スキル、対人ストレス、サポート、そして well-being

橋本　剛(静岡大学人文学部)

先ほどの堀毛先生のポジティブサイコロジーの観点からの壮大な話に比して、私の話はどっちかというとネガティブサイコロジー的なみみっちい話になってしまいますけど、しばしお付き合いいただければ幸いです。

今回のシンポジウム、「well-being を高めるためのコミュニケーション力」ということで、そのタイトルから「コミュニケーション力」という語を「ソーシャルスキル」と同義に解釈してよいならば、ソーシャルスキルが well-being を高めるという枠組みが想定されていると思いますけど、実際には、ソーシャルスキルがダイレクトに well-being を高めるわけではないであろうというのが私の観点です。

どんなにスキルフルな人でも 1 人ぼっちでいるとやっぱりそれは不幸せだろうということで、実際には対人関係を媒介して、現実の対人関係の中でソーシャルスキルによって対人関係の様相が変わってきて、その対人関係が基本的にはダイレクトに well-being に影響するのではないかというのが私のスタンスとしてあります。

具体的に well-being に影響を及ぼす対人関係としては、ポジティブな部分でソーシャル・サポートが従来からいろいろと指摘されていますけど、ネガティブな部分、やっぱり人間関係というのが人間にとって一番のストレッサーであるという部分もありますので、そういう否定的な部分を私は対人ストレスと称しているんですけど、そちらも無視できないだろうと思われます。私は個人的には、このソーシャル・サポートと対人ストレスの両側面が well-being やストレスにどのような影響を及ぼしているのかということを中心に研究しているのですが、それを考える上でソーシャルスキルが前提となる、もしくは調整要因となる可能性も無視できないだろうということで、今日はそのあたりについてお話しさせていただきたいと思います。

まず、最初にネガティブな方、すなわち対人ストレスと well-being の関連、そして、そこにスキルがどういうふうに絡むのかという話から。まずこの話をする前提として、人間はどういう対人関係をストレスフルと感じるのかについて把握することが必要ですが、私は対人ストレッサーには基本的に 3 種類あるのではないかと想定しています(橋本, 1997, 2005: Table 1)。

Table 1 対人ストレス種類(橋本, 1997; 2005)

- 対人葛藤(敵対的な相互作用)
  - あなたの意見を相手が真剣に聞こうとしなかった。
  - 相手からけなされたり、軽蔑された。
- 対人劣等／対人過失(非円滑な相互作用)
  - あなたの落ち度を、きちんと謝罪・フォローできなかった。
  - 相手にとってよけいなお世話かもしれないことをしてしまった。
- 対人摩耗(表層的な相互作用)
  - その場を収めるために、本心を抑えて相手を立てた。
  - 相手の機嫌を損ねないように、会話や態度に気を使った。

1 つ目は、対人葛藤と称しているんですけど、わかりやすく言うとケンカですね。仲たがい。それは明らかにストレスフルだと。2 つ目は、対人劣等とか、対人過失とか、そういう言い方をしているんですけど、自分が口下手であるだとか、引っ込み思案であるだとかでコミュニケーションが円滑にできなくて、それで、「ああ……」と思ってしまうという、そういうのが 2 つ目。そして 3 つ目、対人摩耗と私は称しているのですけど、表面的にはうまくコミュニケーションがとれているんだけど、その内心、本当はそれ違うよと思いつつも、でも人間関係をうまくもっていくために、あえて本心を抑える。いわば表面的には問題を感じさせないんだけど、内心、気疲れを感じる。そういうタイプの気遣い。この 3 種類があるのかなというふうに考えております。

このいずれもスキルとある程度連動しそうではありますが、まずは古い研究で恐縮ですけど、大学生を対象に対人ストレス、スキル、それからディストレスに関する調査をしたことがあります(橋本，2000)。その結果、対人劣等についてはスキルと明らかに負の関連があるわけですが、その一方で対人葛藤、対人摩耗については、基本的に相関はみられなかったんですね。ですからあらゆる種類の対人ストレッサーがすべてスキルと関連するかというと、この時点ではそれが疑問視される。

さらにこの研究でもう 1 つ、どういう人付き合いのスタイル(対人方略)をとっている人が健康的なのかというようなことについても探索的にやってみたんですけれど(Figure 1)、興味深いことに、対人ストレッサーのなかの対人劣等、それからディストレスが相対的に一番少ないのは、左から 2 番目の無関心群なんです。これはどういうことかというと、自分のこともあまり深く考えないし、人のこともあまり気にしないという、自分

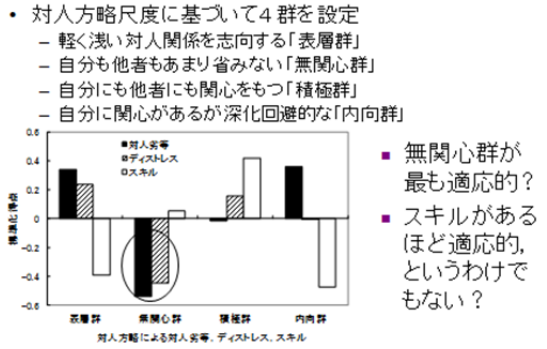


Figure 1 対人方略による対人劣等、ディストレス，スキル(橋本, 2000)

にも他人にも興味がないという人が、実は一番健康的だったりするんです。

その一方で、最もスキルフルだった人はどういう人たちなのかというと、右から 2 つ目の積極群という群ですけど、これは自分のことも一所懸命考えるし、他人のことも一所懸命考える、古き良き青年像みたいな感じなんですけど、そういう人たちが一番スキルフルではあるんですが、スキルフルだからといって最もwell-beingが高いというわけではないらしい、ということです。

それから10年くらいサボってたんですけど、また再びこのようなスキルと対人ストレスという研究を今度はもうちょっと大きい枠組みで、文化差という観点も含めてやってみようということで、最近行った研究があります(橋本・森泉・吉田・矢崎・高井，2010)。基本的な枠組みは似たようなものですが、この研究では、特定の親しくない／親しい対人関係における対人ストレスという枠組みでやっています。

まず、どういう対人ストレッサーを経験しやすいかについて、対人葛藤と対人摩耗については文化差はないんですけど、対人過失は明らかに日本のほうがアメリカよりも多いです(Figure 2)。さらに、スキルとの相関関係については、先ほどの研究と同じように、

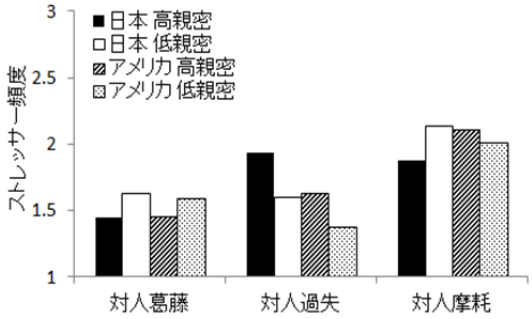


Figure 2 文化と親密性によるストレッサー経験頻度(橋本他,2010)

対人過失に限ってのみスキルと負の関連があるということで、さらにそれが対人ストレッサー経験の文化差を媒介しているという知見も得られています。すなわち、基本的に日本のほうがアメリカに比べてスキルの自己評価が低く、そのスキルの低さが対人過失の多さをもたらしているということです。

ただ、これは、あくまで自己評価の質問紙調査ですので、本当に日本人はスキルがないからトラブルが多いのか、それとも、ただ単にそう思っているだけなのか、ある種のバイアスがかかっているのかというのは、今後の検討課題であると思います。さらに、対人葛藤についてはスキルの調整効果も認められたんですけど、ちょっと時間の都合で詳細は省略させていただきます。

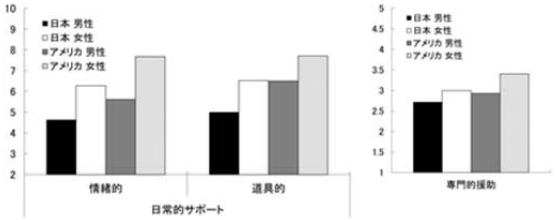
これらの研究をまとめますと、基本的に言えることとして、スキルによる対人ストレッサーの生起抑制効果というのは限定的で、ある種のストレッサーは抑制し得るかもしれないけれど、抑制できないストレッサーもあるのではないかと思われます。もしかしたら既存のスキル尺度でとらえられてないスキルならば、それらの対人ストレッサーを抑制し得る可能性も考えられるかと思いますが、それは今後の検討課題の 1 つであると思います。

と同時に、先ほどの文化差も考えると、ストレッサーとスキルがどのくらい関連するかということ自体が、社会的文脈に規定される側面があると思います。このことはポジティブな対人関係、すなわちソーシャル・サポートとスキルの関連についてもあてはまる部分があります。

ということで次にサポートのお話。基本的にはソーシャルスキルがあることによってサポートを得やすくなって、そして well-being が高まるというパスが想定されるかと思います。実際にスキルによってサポートが促されるという研究知見は昔からありますし、サポートがwell-beingを高めるということについても数多の研究があります。さらに近年はその文化差について、アメリカ人より日本人のほうがサポートの効果は顕著に現れるという知見もあります(e.g., Morling, Kitayama, & Miyamoto, 2003; Uchida, Kitayama, Mesquita, Reyes, & Morling, 2008)。そう考えると、「日本人はどんどん積極的にサポートを使っていって、みんなで well-being を高めましょう」というお話になると思いきや、現実はそうでもないという話もあります。

どういうことかというと、日米の大学生を対象に、ストレスコーピングの一環としてサポートをどのくらい利用しようとするかということについての文化差を調べて

みたことがあります(橋本・今田・北山，2007)。この場合、サポート源としては、身近な人間関係におけるサポートに加えて、いわゆるプロ、カウンセラーなどからの援助を利用する可能性についても尋ねてみました。その結果(Figure 3)、性別の主効果もあるんですけど、まず文化の主効果があって、道具的サポートにしても、情緒的サポートにしても基本的にアメリカ人のほうが積極的にサポートを利用しようとする。一方で、日本人はあまり援助を求めようとしないんですね。これは日常的な人間関係でもそうですし、専門家に対しても同じようなことが言える。



• いずれも文化(日本<アメリカ)の主効果が有意。
– 日本人は「サポート利用スキル」が不足している？

Figure 3 性別と文化による日常的/専門的援助要請傾向
(橋本他,2007)

そして、日本人はサポートを利用しようとしないというのは、考えようによっては、いわばサポート利用スキル、well-being を高めるためのスキルが不足しているのかもしれないという解釈もあり得るような形になってくるわけです。実はこのあたりはその他の研究でもいくつか検討されていて、基本的にヨーロッパ系アメリカ人に比べて、アジア人はあまりサポートを求めないという話があります。例えば、ある研究者たち(Kim, Sherman, Ko, & Taylor, 2006; Taylor, Sherman, Kim, Jarcho, Takagi, & Dunagan, 2004)は、この文化差を「関係懸念」、すなわち下手に相談すると周囲の人に何と思われるかわからないとか、余計な波風を立てたくないとか、そのような懸念によって援助を求めたくても求められないんじゃないかというような可能性を考えていたりしています。

そのような点も含めて、近年のソーシャル・サポート研究では、サポートを具体的にどういうふうに提示するのかということが１つのトピックとなっています。例えば不可視的サポート(invisible support : Bolger, Zuckerman, & Kessler, 2000; Bolger & Amarel, 2007)という考え方があるんですけど、これは、サポートされている側に気づかれるようなサポートよりも、サポートされている人がサポートされていると気づかないようなサポートのほうが実は効果的だという話です。その分、心理的負担が少ないというわけですね。

また、似たような話ですけど潜在的サポートというのもあります(Taylor, Welch, Kim, & Sherman, 2007)。何かトラブルがあったときに、その問題をダイレクトに扱うような、悩みを実際直接的に相談するようなサポートよりも、悩みそのものには触れずに、「まあまあ、今夜、飲みにでも行くか」みたいな感じで、問題に触れずに慰めるという、そういう、それとなくのサポートのほうがアジア人にとっては効果的だという説です。一方でヨーロッパ系アメリカ人には逆だという話が展開されていたりします。

このように、問題を直接的に扱うことに対する抵抗感みたいなものの影響が、そういうサポート研究の文脈から、さらには臨床心理学、カウンセリング研究の文脈(e.g., Hill, 2009)でも、アジア人はダイレクトに問題を直視すること自体に抵抗があるし、また、そのために援助要請そのものをあまり求めないというお話もあったりします。

だとすると、もしかしたら日本社会に適合的なサポートというのは、そういう受け手に気づかれないようなサポートなのかということになるかもしれません。ただし、受け手に気づかれないサポートをどうやってとらえるかというと、受け手は気づいてないので、受け手に質問することもできないので、むしろ送り手側に聞いてみるというのが切り口としてあるかなということで、探索的に相手に気づかれないような「ささやかな気遣い」みたいなものをとらえるスケールができないかと、ちょっと試しにやってみたことがあります。例えば、「待ち合わせの時間に遅れてきた相手に対して『自分も今、来たところだ』と話を合わせる」という、まあ、サポートといえばサポートかもしれない、スキルといえばスキルかもしれないという、サポートかスキルかいまいちはっきりしないような部分もあるわけですけど。全般的に相手に合わせるというか、相手の気持ちを察知して、それに合わせて行動するという尺度です(Table 2)。この尺度と、そのほかの尺度の関連をみてみたところ、実は、従来型のソーシャルスキル尺度(KiSS-18)とは負の関連があるんですね。さらにストレス反応とかとは関連がない。その一方で文化的自己観の相互協調的自己観とは高い正の関連があります。

こういう、いわば相手の気持ちを察知して、それに合わせて遠慮するとか、そういったものは、少なくとも well-being を高めるための行動としては機能していない。ただ、そういう遠慮という行動がスキルではないのか、スキルなのかは、なかなか微妙な話でして、私

Table 2 「ささやかな気遣い」はスキル？(橋本，未公刊)

- 「言われなくとも察して対応する傾向」を測定する尺度を試作。
  - 待ち合わせの時間に遅れてきた相手に対して「自分も今来たところだ」と話を合わせる。
  - すでに知っている話でも，相手の期待に沿うように，知らないフリをしてあたかも「今初めて聞いた」かのように振る舞う。
  - 一つだけ残っている食べ物を他の人が食べたそうにしていたら，自分は「お腹がいっぱいだから」と適当な理由をつけてその人に譲る。

もまた今後いろいろと考えていかなければいけない部分であるかと思っております。

ということで、サポートとスキルの関連を簡単にまとめますと、サポートといってもいろいろな種類のサポートがあり、それに対応するためのスキルというのもいろいろある。で、サポート環境を構築するための、いうなればネットワークを形成、維持するようなスキルが間接的に well-being に寄与し得るのは確かでしょう。ただし、少なくとも日本の場合は、ダイレクトに「助けてよ」と直接要請するようなスキルは、well-being に貢献しないで、かえって負債感みたいなものを高めて、マイナスに働く可能性もある。

そういう問題を踏まえると、「さりげないサポート」って変な言い回しですけど、そういうサポートが必要になってくる。いわば、スキルフルに助けてあげるわけではなくて、そういうスキルを感じさせないけど実はスキルフルかなという、そういう非常にややこしい行動が日本人の人間関係には求められているというお話になってくるのかなとも思います。

ということで、私の話、まとめるというよりも拡散するような話で大変申し訳ないんですけど。最初、大坊先生のお話にもありましたように、スキル、対人関係と well-being の相互関連ということを考える上で、どうしても社会的文脈というものは無視できないわけです。で、そこで個人の well-being と社会の well-being の合理解というお話がありましたけれど、実際にその合理解以前に、個人と社会の well-being がどのような位置関係にあるのかというようなこと自体が、まだまだ検討すべき課題として残されているというのが今の私の思うところです。

例えば、皆さんもよくご存じの静岡県民の心象風景を描いたこの漫画(『ちびまる子ちゃん』の 4 コマ漫画を呈示。まるちゃんと野口さんの会話。1 コマ目：まるちゃん「うちのおじいちゃん、ここ数年いいことないって」→2 コマ目：まるちゃん「でも幸せだって」→3 コマ目：まるちゃん「いいこともないけど別に悪いこともないから」→4 コマ目：野口さん「何よりだね」)。で、いいことも何もない。悪いことも何もない。そういうのが幸せなんだという、そういうスタンス。日本人的にはすごくわかる部分ではあるんですけど、では、この well-being を得るためにどんなスキルが必要なんだろうか。はたして、友蔵（上記漫画で言及されている「うちのおじいちゃん」）はスキルフルなのかとか、そんなことを考えるとなかなか難しい問題があるわけですね。

そのあたり、やっぱりどうしても従来のアメリカ型ポジティブサイコロジー型の研究でいくと、well-being を「追求」するという、そういうスタンスになりがちなんですが(大石，2009)、その「追求」という言葉が日本の well-being 研究にどのくらいマッチするのか。もしくは適合しないのかというようなことを考えることは必要ですし、また、多分そこで個人の well-being と周囲の well-being とのバランス感覚の見方というのは違うんじゃないのかなというのが、私の潜在的な仮説としてあります。というのは、日本人の中には、自分の幸せ追求というのはまず社会が前提であって、その中でささやかに居させてもらうんだみたいな、そういう感覚というのが、場合によってはみんなの幸せを奪ってまで自分が幸せにはなりたくないみたいな、そういう感覚があり得る。その一方でアメリカ的な well-being の考え方は、あまりそのあたりややこしい考えではなくて、自分が幸せになることが世界の幸せにつながるのだみたいな、割とシンプルな考え方をベースにしている。そのあたりの齟齬を考えていく必要があるのではないかと、今、考えているところです。

考え出すとどんどんややこしい話になるのですが、何が必要なスキルなのか、そしてその背景にある目標は何なのかという今日の話題提供を、最後にまた静岡県民らしく、サッカーのアナロジーで考えてみました(Table 3)。 まず、集団ありき、社会ありきということであったら、そのために必要なスキルということで、もちろんベースとしてのスキル、サッカーだったら基本的にそのボールを蹴るだとか、トラップするだとか、そういうスキルが必要なんだけど、でも、やっぱり人によって得手、不得手というのがあって、人によってはパワープレイが得意であったりだとか、視野が広いであるだとか、危機察知能力があるだとか、そういう 1 人 1 人の個性が組み合わさることによってチーム全体が力を発揮する。ソーシャルスキルもそういうふうに個性としてのスキルといいますか、こういう人とこういう人が組み合わさることによって、実は 1+1 が 2 ではなくて、3 になるとか、4 になるとか。そういうスタンスの研究をやっていかなくてはいけないのかなということも考えら

Table 3 人生はサッカー，サッカーこそ人生
－ソーシャルスキルとサッカースキルの共通論点－

- 集団に貢献するためのスキルとは？
  - 基礎としてのスキル
  - 個性としてのスキル
- ゲームのルールは何なのか？
  - サッカーなのか，野球なのか？
  - 目標は大量得点か，引き分けか，親睦か？
  - 無駄は回避すべきか，否か？
  - みんなが勝者になりうるのか，否か？
  - 誰がどのようにジャッジするのか？

れると思います。

また、そもそもそこで追求しているのが何なのか。大量得点で絶対に勝たなきゃいけないような高いパフォーマンスを示さなきゃいけないような場合もある一方で、とりあえず引き分けねらいで無難に試合を終わらせればいいとか、そのようなシチュエーションもあったりするわけですね。いろいろ並んでいますけど、そういうアナロジーで考えていく中で、またスキルに関してヒントが見えてくればいいなと思っております。

大変とりとめのないお話で申し訳ありませんでした。ご清聴どうもありがとうございました。

コメント

ご質問ありがとうございます。私はまずフロアのご質問のほうから回答させていただきたいと思います。

まず最初のソーシャル・サポートのとらえ方ですけど、この点については、1970 年代くらいからソーシャル・サポートという概念が注目された当初、かなり中心的な論点となって、一体そのあいまいな概念をどうとらえるのかということで、例えば、お話にあったように、実際にどのくらいサポート行動をしてもらったのかという観点もあれば、また周囲の人から、いざというときにどのくらいサポートが得られそうかという、知覚されたサポートと言われるんですけど、そういうとらえ方もあり得る。また、そもそもネットワークがあること、それ自体をサポートと見なすスタンスもあるということで、いくつかの代表的なとらえ方があって、またそれぞれのとらえ方によって、それが well-being とどのようにかかわっているのかについてもいろんな議論が展開されておりますので、詳細についてはすでに先行研究、いろいろまとめられたものがありますので、そちらを参考にしていただければと思います。

それから 2 つ目の質問、不可視的サポートや潜在的サポートの長期的効果ということについてなんですけど、一方でこちらの概念はかなり近年新しい話なので、その短期的効果、長期的効果とか、そういった部分まで含めた検討というのは、私が知る限りではまだなされていないので、残念ながら今のところはお答えできないのですが・・・。直感的に思うところとしては、その効果は必ずしも一概に言えるものではないでしょう。相手を気遣ってサポートされていると気づかないわけですよね。それがあとから気づいてしまったときに、「ああ、あのとき、ああだった。しまった」みたいに思うこともあれば、「ああ、あのとき、実はあの人はサポートしてくれたんだな。ありがたいな」みたいな感じでポジティブにとらえるかもしれない。どっちに転ぶかというのは、ケースバイケースだと思います。

ただ 1 つ、確かなのは、サポートというのもアンビバレントな部分があって、長期的効果と短期的効果の間に、場合によってはトレードオフがあり得るということです。例えば、子供を甘やかすなんていうのは、短期的にはサポートかもしれないけど、長期的には子供をスポイルしてしまう。また、逆に問題を直視して、獅子が子を千尋の谷に突き落とすみたいなものは、短期的には厳しいかもしれないけど、長期的にはサポートと言えるのかもわからない。そういうトレードオフの問題というか、パラドキシカルな問題は常にあると思います。

最後に小川先生のご質問で、文化に関してはあまりにも大きい話で何からお話ししたものやらということなので、また後ほど個別にということでご容赦いただければと思います。

私個人への質問、ソーシャルスキルが高い人の中に摩耗が多い人と少ない人がいるんじゃないのかというような点については、私もずっと研究をやっている中で、そのことは以前から気にしてはいたんですが、そのうち忘れちゃって、ああ、宿題を思い出したみたいな感じで、ご指摘下さってありがとうございます。

ご指摘されたようなパターンは、確かにあるとは思うのですが、そこである種の調整要因というものが何かあるだろうということで、その調整要因というのが何かなというのが、この次の論点としてあると思います。

そこで出てきたのが、小川先生のお話であった動機づけ。もっと平たく言うと努力といいますか、そういうファクターはあると思います。すなわちスキルを発揮することが負担にならない人にとっては摩耗じゃないけど、スキルを発揮することが負担になる人にとっては摩耗になり得るということですね。ですからソーシャルスキル、スキルを持っている、持っていないについても、才能型の人もいれば、努力型の人もいるというのが現実的ではないかなと。その努力型の人に無理やりどのくらい努力を強いるのかという小川先生のお話にはすごく共感する部分があります。

ただ、その一方で「大変な人は頑張らなくてもいいよ」というと、またそこで今度は社会の well-being に関する問題が生じてしまう。そこにはある種の社会的ジレンマに似たような構造があると思うんですね。変な話ですけど、人にとって一番理想的なのは、頑張らないでwell-beingを実現することなんですよね。でも、みんなが頑張らない、みんながスキル習得を放棄しちゃうと世の中全体がとんでもないことになってくる。みんなが頑張らないよりはみんなが頑張ったほうがまだまし。でも、理想的にはみんなに頑張ってもらって自分は頑張らないというのが一番いいという、この構造とどう対峙していくかというのが、また今後の課題の1つとしてあげられるかと思います。

引用文献

Bolger, N. & Amarel, D. (2007). Effects of social support visibility on adjustment to stress: Experimental evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, **92**, 458-475.

Bolger, N., Zuckerman, A., & Kessler, R.C. (2000). Invisible support and adjustment to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, **79**, 953–961.

橋本 剛 (1997). 大学生における対人ストレスイベント分類の試み 社会心理学研究, **13**, 64-75.

橋本 剛 (2000). 大学生における対人ストレスイベントと社会的スキル・対人方略の関連 教育心理学研究, **48**, 94-102.

橋本 剛 (2005). 対人ストレッサー尺度の開発 静岡大学人文学部人文論集, **56**(1), 45-71.

橋本 剛・今田俊恵・北山 忍 (2007). 日米における援助要請傾向－日常的援助と専門的援助の両側面から－ 日本心理学会第 71 回大会発表論文集, 74.

橋本 剛・森泉 哲・吉田琢哉・矢崎裕美子・高井次郎 (2010). 何が対人関係のストレスをもたらすのか (5)—対人ストレスの日米比較— 日本社会心理学会第 51 回大会発表論文集, 570-571.

Hill, C. E. (2009). Helping skills: Facilitating exploration, insight, and action (3rd edn.) Washington DC: American Psychological Association.

Kim, H. S., Sherman, D. K., Ko, D., & Taylor, S. E. (2006). Pursuit of comfort and pursuit of harmony: Culture, relationships, and social support seeking. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **32**, 1595-1607.

Morling, B., Kitayama, S., & Miyamoto, Y. (2003). American and Japanese women use different coping strategies during normal pregnancy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **29**, 1533-1546.

大石繁宏 (2009). 幸せを科学する 新曜社

Taylor, S. E., Sherman, D. K., Kim, H. S., Jarcho, J., Takagi, K., & Dunagan, M. S. (2004). Culture and social support: Who seeks it and why? *Journal of Personality and Social Psychology*, **87**, 354-362.

Taylor, S. E., Welch, W. T., Kim, H. S., & Sherman, D. K. (2007). Cultural differences in the impact of social support on psychological and biological stress responses. *Psychological Science*, **18**, 831-837.

Uchida, Y., Kitayama, S., Mesquita, B., Reyes, J. A. S., & Morling, B. (2008). Is perceived emotional support beneficial? Well-being and health in independent and interdependent cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **34**, 741-754.

体験型 SST によってもたらされる well-being

磯　友輝子(東京未来大学こども心理学部)

少し研究的な視点から離れまして、社会的スキル・トレーニングについてお話しさせていただきます。最初にシンポジウムのタイトルである well-being と社会的スキルの関係についてお話をさせていただいたあとに、体験学習型の社会的スキル・トレーニング(Social Skills Training: 以下 SST とする)の概要と、実際に行っているプログラム例をご紹介し、最後に展望を述べさせていただきます。

その前にエクスキューズさせていただくと、先生方が話された中にもありましたが、社会的スキルも well-being の概念の整理も定義も、さまざまな視点から行われていて、その 2 つを結びつけることが、そもそも難解な課題なのかなと思っています。また、私個人のシンポジウムの難しさの理由として、今回のお話をいただくまで well-being についてしっかりと考えたことがなかったですし、SST には、まだ研究的視点まで及ばずファシリテーターとしてかかわっている段階であることもあげられます。

では、まず、本日の発表の中での well-being と SST との関連についてお話をさせていただきます。社会的スキルは先ほども述べたように、その定義が広く、さまざまな視点から整理されています。例えば、適切なアイコンタクトの取り方や会話の話者交代の切り替えなど、円滑な対人関係に必要な観察可能な言語・非言語的行動を強調する行動的側面。それを生み出す能力を社会的スキルとする能力的側面。両者を含み、対人目標に対して、これまで蓄積した情報を参照しながら、行動や感情をコントロールする一連の過程だと捉える定義など、研究によって定義が異なります。さらに構造に関しても、堀毛先生のご発表にもありましたように、スキルが求められる状況から階層構造を仮定したり(e.g., 大坊, 2008)、サブスキルや skills のように概念的なスキルと具体的なスキルを仮定するなど、スキルの構造そのものの捉え方もさまざまです。ここでは「円滑な対人関係を営むために必要とされる総合的な力」として考え、堀毛先生がおっしゃったコンピテンスと同義に捉えています。

well-being はシンポジウムの案内にあった「満足できる」、「生きがいが得られる」といった主観的 well-being にあたるものが、SST の中では目指されているように思います。つまり、実際に生活している中で、自分が必要とされているな、ネガティブな面も受け入れながらやっていけるなと感じられることではないかと思います。橋本先生のご発表でもありましたが、社会的スキルは対人関係を媒介して well-being を高めることができ、社会的スキルの向上が well-being に近づくための 1 つの方法なのではないかと思います。

ところで、個人の well-being の集合体が居心地のよい社会で、それが社会の well-being なのかというと、そう置き換えるのは難しいと思います。社会が良くなっていると感じるのも、過ごしやすいと感じるのも個人の主観的判断によるところが大きくなります。ただ、SST に参加するのは個人ですから、まずは総合的な力である社会的スキルを向上させ、個々人にとって良好な対人関係を築いて、その集合体として社会の良さというものができ得ればよいのではないでしょうか。

次に、SST についてですが、トレーニングには大きく分けると 2 タイプあげられます。

1 つは、何らかの病気や障害、あるいは不適応というものを抱えている人たちを対象として、治療や予防を目的として行われる医療・教育的な SST です。そこでは、特定の場面や行動を対象にして、スキル不足を補う訓練的な意味づけでトレーニングが行われます。何が行動として求められているかを説明、教示し、具体的にモデルで示して観察をさせ、そして、練習を繰り返し行い、トレーニングの外で試してみて、練習を繰り返していく「導入」、「教示」、「モデルリング」、「リハーサル」、「フィードバック」、「般化」という流れで行われる(相川, 2000)のが一般的かと思います。

もう 1 つは、体験学習型の SST です。多くは、心理的に問題を抱えていない人たちを対象にして、集団での問題解決課題やアサーションを向上させることを意図してファシリテーターが課題を提示し、参加者に「体験」をしてもらいます。そして、個人が感じたことを「ふりかえり」、参加者全体で「ふりかえり」を共有して、ファシリテーターからは関連した学術的知識の提供を行う「小講義」をします。課題を 1 つだけ行うというよりは、数日から数週間の期間をかけて、複数の課題で構成されるプログラムを通して、体験の中で何を感じたかという「気づき」を大切にする、自己認知に働きかけるトレーニングです(e.g., 後藤・大坊, 2005; 栗林・毛・津村・堀毛・日向野・後藤, 2010)。体験学習

の個人の中での「気づき」は、まず体験することにはじまります。何が起きたのかをまず自分の中で考えて、そして、どうしてそれが起きたのかを分析をし、次に似たような状況でどう振る舞ったらよいのかの仮説化を行って、実生活の中で試みるというダッシュがついているほうの体験の循環になっています(Figure 1)。これによって、感受性だとか、思考力、応用力、行動力といった、つまり総合的な力が養われると考えます。

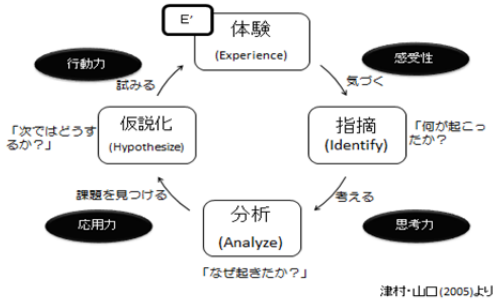


Figure 1 体験学習のステップ(津村・山口, 2005)

2 つのタイプの SST と well-being との関連性は、心の状態の軸から整理できます。ネガティブな状態、何らかの問題を抱えている状態からスタートラインに持っていこうとするのが教育・医療的なモデルの SST であり、スタートラインから自分自身の行動に気づいて、満足のいく状態に持っていこうとするのが体験学習型の SST だと考えられます(Figure 2)。内閣府(2007)のデータでは、約 6 割の人が対人関係が難しくなったと考えていることが示されています。ここでいう対人関係の難しさをポジティブな状態に変えるためには、特定の場面を対象とするよりは、全般的な対人関係の良好さをもたらすスキルを身につけさせる体験学習型の SST が求められている気がします。

そこで、私が行っている体験学習型の SST の考え方について説明させていただきます。

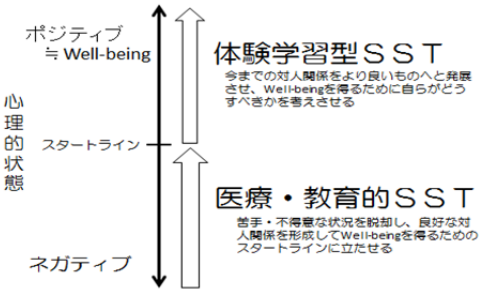


Figure 2　2 つの社会的スキル・トレーニングと well-being の関係

相川先生(2000)の社会的スキル・モデルは、堀毛先生のお話の中で出てきたモデルですが、目標を決め、反応を決定して実行に移すプロセスの中で、これまで積み上げてきた自分自身の経験である社会的スキーマが重要であり、常にそれを参照しながらコミュニケーションを行っているとしています。スキーマは、通常であると実生活の中で積み上げていく必要があると思うんですけれども、これがなかなか得られにくくなっているからこそ対人関係が難しいと感じる人が多くなっているのではないかとも考えられます。

そこで体験学習を、スキーマを身につけることを中心にして整理してみました。「体験」と「ふりかえり」は、ふりかえりをして「こういう時にはこうすればいいな」とスキーマの中でも手続き的知識として身につけ、「できる」ようになる部分です。そして、参加者全員でふりかえりを共有することで「こうすればよい」のパターンが増え、さらに関連する知識を「小講義」で提供されることで「わかる」ようになり、宣言的知識として蓄えて、認知的な側面から社会的スキルを向上させる取り組みだといえます。

人間関係は 1 人ではなくて 2 人で成り立つものですから、双方の社会的スキーマが関連してくるわけで、互いのスキーマにズレがない状態が求められるのではないかと思います。2 人のスキーマがズレてしまうと、社会的スキーマを持っていても一向に対人関係がうまくいかないということが生じる可能性があります。そのスキーマのズレを埋めるのが「小講義」の活用です。小講義では、こうしたほうがよいというノウハウ的なものよりも、行動変容の根拠となる理論や基礎研究の知見を提供します。教科書的な知識になってしまうかもしれませんが、客観的なデータもヒントとして蓄積されていく可能性があります。

もう 1 つ、スキーマのズレを埋めるのにより重要なこととして、参加者の「ふりかえり」を活用することです。社会的スキルの水準の違いにより、コミュニケーション場面で注目する行動がそもそも異なることが指摘されています(磯・大坊, 2005)。つまり、そもそも保有するスキーマが異なっている可能性があります。SST には、さまざまな社会的スキルの程度の人が混在しているわけで、その中で、互いに感じたことをフィードバックすることが、他のスキル・レベルのスキーマを得る機会になります。ふりかえりの時間を長く取り、また、様々な相手とふりかえりを共有することで、自他の考え方の相違に気づき、「わかる」ことが体験型学習の中で最も重要なことだと思います。

先ほど述べたように、体験学習型 SST は特定の期間で複数の課題からなるプログラムで実施されます。

SST のプログラムは、ターゲットとするスキルの内容で整理されることが多いのですが、スキーマを身につけるためのふりかえりの機会の視点、つまり活動単位の形態の視点で整理してみたいと思います。昨年の日本社会心理学会と日本グループ・ダイナミックス学会の大合同大会で、今回、私が割り当てられているテーマがタイトルになっている「well-being を目指す社会的スキル・トレーニングの活用」というワークショップがあり、いくつかのSSTの取り組みが発表されていますので、日本人の大学生を対象とした SST と社会人大学生を対象とした SST のプログラムを紹介します。詳しいプログラムの内容は、引用文献(栗林ら, 2010)を見てください。

栗林先生が行っている大学生 37 名を対象としたプログラムでは、2 コマ連続の授業 13 回で行われています。この 13 回のプログラムを、課題を行う活動単位で整理してみました(Table 1)。1 つの課題について個人で課題を行い、それを集団で共有するものが最初のうちは多く、そのあとで、2 者間、3 者間のコミュニケーション活動、最後に集団での活動のように展開されています。そして、13 回目には、互いがどのように変わったかを共有する 2 者間コミュニケーションに戻る流れで構成されています。一方、社会人 520 人を対象とした SST として某企業の新人研修の話が取りあげられています。これは私もかかわったものですが、2 日間で 4 時間という非常に短いトレーニングですが、最初の小講義のあとは、個人から集団にふりかえりを共有していく活動が行われ、もう一度自分自身にかえるという流れになっています。対象者と期間の長さは違いますが、いずれのプログラムも個人内の変化に気づかせ、2 者間コミュニケーションや集団の中で活動とふりかえりを共有し、個人の気づきを応用するように展開しています。活動単位を広げたり、縮めたりしながら、最終的に個人内の気づきに戻る仕組みになっているようです。トレーニング効果については、どちらの研究も SST の前後で 2 回、自己評価式のスキル尺度を測定していますが、全体的には上昇しています。ただし、自己評価が下がっている人も 4 割くらいいる。社会人の場合は日数が少ないこともあるとは思いますが、変容なしの人も 1～2 割います。そもそも上がる、下がるというものが、何を意味するかを考えたトレーニングをしておく必要があるだろうと考えます。

Table 1　栗林・中野(2007)のプログラム(栗林ら, 2010 より)

1	自己紹介ゲーム	個人→集団	8	傾聴	2,3者
2	講義、Forced-choice identity	個人→集団	9	アサーション	2,3者
3	価値のランキング、流れ星	個人→集団　個人	10	傍目八目	2,3者
4	Trust Walk、人間関係マップ	2,3者　個人	11	NASA(コンセンサス、解あり)	集団
5	問題解決2つ(情報共有、解あり)	集団	12	富士山噴火(コンセンサス、解なし)	集団
6	アイコンタクト、リラクゼーション	2,3者	13	他者フィードバック	2,3者
7	感情(表情)表出、解読	2,3者			

栗林・中野(2007)

さて、活動単位から大坊先生の社会的スキルの階層モデル(2008)を捉えると、基礎スキルは 2 者から 3 者の関係に関するスキルであり、特定的スキルから目的スキルになってくると集団内・集団間活動に関するスキルも入ってきます(Figure 3)。スキルの階層構造のすべてに渡って、個人内の気づきが重要視されます。そうなると、先に紹介した SST では集団間活動、つまり集団と集団がぶつかるときの、先ほど橋本先生がおっしゃっていたような葛藤の部分に関するものが、ちょっと少ない気がする。それから、個々人でスキーマが違えば、考え方の視点が異なり、当然、個人内の認知の歪みもかかわってきますので、この認知の歪みを考える課題も必要だと考えました。

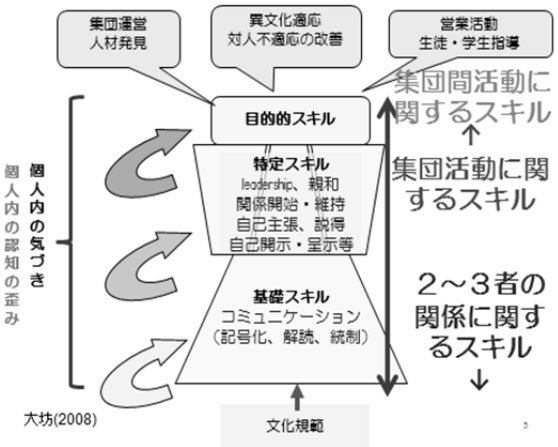


Figure 3 大坊(2008)の社会的スキルの階層モデルと活動単位に求められるスキルの関係

そこで、これまでの SST プログラムを参考にして、私が行った SST についてお話しします。大学生と社会人大学生を対象とした SST を授業の中で行いました。この授業では、前の年に開講された対人コミュニケーション論を受講した者がほとんどであるため、知識を先に提示していることになります。大学生には週 1回全 14 回、1 コマの授業で行うので、それほど時間はかけられないのですが、2 回で 1 つのテーマに取り

組み、最初に簡単なねらいを示し、課題を体験させ、全体でふりかえりをして最後に小講義を行う流れになっています。全プログラムを通して活動単位に常に個人を取り入れ、個人の感情、気づきを意識させるようなプログラムの内容を組んでいます(Table 2)。最初のうち 2 者間、3 者間での活動を、最後のほうで集団内活動と、これまでの SST だとあまり組み込まれていない集団間活動を行わせました。社会人大学生の SST は、3 日間の授業だったので日程的な問題で行えなかった課題もありますが、学生と内容をほとんど変えずに行ってみました。ただし、社会人大学生は、すでに保育士さんや、看護師さん、子どもに関連した施設に勤務している人といったように、コミュニケーションの相手が決まっていて、ねらいが定まっている。自分がどういうところで、このスキルを活かしていきたいかという意識を強く持っている人たちが多かったです。

Table 2 社会的スキル・トレーニングのプログラム

授業	プログラム内容～主なターゲットスキル	活動単位
2	講義：SSTについて、スキル測定 アイスブレーキング～シンクロニー	個人　2,3者
3~4	個人内の気づき～価値観、自己開示	個人　2,3者　集団
5~6	非言語的行動の役割	個人　2,3者　集団
7~8	個人内の気づき～認知の歪み	個人
9~10	アサーションと説得	個人　2,3者
11~12	集団内コミュニケーション ～集団意思決定、コンセンサス、解あり／なし	個人　集団
13~14	集団間コミュニケーション ～集団間葛藤、異文化理解	個人　集団
15	まとめ スキル測定	個人

プレーポストで自己評価式の社会的スキル得点を測ってみて、ここで効果がみられた、と言えれば今までの SST との違いがみられてよかったんですが、実はあまり大きな変化は見られませんでした(Table 3)。大学生のみですが非言語的表出にかかわるスキルである ACT(大坊，1991)、堀毛先生(堀毛,1994)の ENDE2 の記号化、解読、統制といったような基礎スキル(大坊，2008)のみ実習前後で上昇していました。先ほど橋本先生が well-being を高めるための行動としては機能していないとおっしゃっていた、察する力のような高度なスキルの得点は、このトレーニングでは上がらないというような結果でした。社会人については、あいまいなものをあいまいなままにしておかずに主張するというような「不明瞭さへの忍耐力の低さ」が下がり、あいまいなものを許容する力がやや高まる傾向がみられ、社会人の場合になるとコミュニケーションのコントロールにかかわるやや高度なスキルも同じ実習をしても上がるというようなことが分かりました。

社会的スキル得点の上昇、低下の分布(Figure 4,5)については、ほかの研究と一緒で 5～6 割くらい上昇した群がいる反面、変化のない群もいました。上昇した人のほうが分布としては多くなっているんですけれども、低下した人もいるということには注目しなければいけない点です。

ふりかえりのシートについてはまだ分析が終わっていないので印象レベルになってしまいますが、14 回の SST を通して何を学んだと感じているのかというと、大学生だと「学んだ」「わかった」「認識した」「気づいた」のレベルであって、実際、「活かせた」「直った」とかいうようなコメントはないんですね。「こうしたい」という希望も多い。大学生にとっては「できていないことが分かる」トレーニングであって、仮説化して、実生活に役立てるところまでは至っていなことがわかりました。

今後、SST を行う上で注意しなければいけないことに、社会的スキル得点の変化を参加者がどう理解するかという点があります。今回は SST 終了後の尺度回答の後、実施前に測定した社会的スキル尺度を返却して 1 つ 1 つの項目を見てもらいました。そうすると、自分の変化をその場で感じることができます。しか

Table 3　SST 実施前と実施後の社会的スキル得点の平均値と標準偏差

	大学生					社会人大学生				
	実習実施前		実習実施後			実習実施前		実習実施後		
	平均	*SD*	平均	*SD*	*t*	平均値	*SD*	平均	*SD*	*t*
ACT	50.58	18.49	53.74	19.59	1.77 †	-	-	-	-	
記号化（ENDE2）	14.41	4.52	15.56	4.49	1.73 †	15.95	3.15	18.29	2.49	3.92 ***
解読(ENDE2)	14.92	4.63	15.85	4.44	1.99 †	17.71	2.28	17.76	2.55	0.11
統制（ENDE2）	17.19	3.92	17.48	4.22	0.53	16.76	3.58	18.1	3.3	2.14 *
察し能力（JICS）	3.03	0.78	3.01	0.89	0.17	3.44	0.63	3.33	0.91	0.51
自己抑制能力（JICS）	3.30	0.60	3.44	0.72	1.34	3.38	0.52	3.37	0.67	0.06
上下関係への対応能力（JICS）	3.83	0.91	3.78	0.99	0.36	3.78	0.85	3.92	0.66	1.28
対人感受性（JICS）	2.40	0.89	2.33	0.78	0.46	2.57	0.74	2.81	0.74	1.7
不明瞭さへの忍耐力の低さ（JICS）	3.23	0.88	3.19	1.17	0.33	1.66	0.34	1.52	0.35	1.86 †

大学生: *N*=27, ACTは*N*=26　社会人大学生: *N*=21
***: *p*<.001, *: *p*<.05, †: *p*<.10
得点範囲はACT13-117, ENDE2は各15-75, JICSは1-5

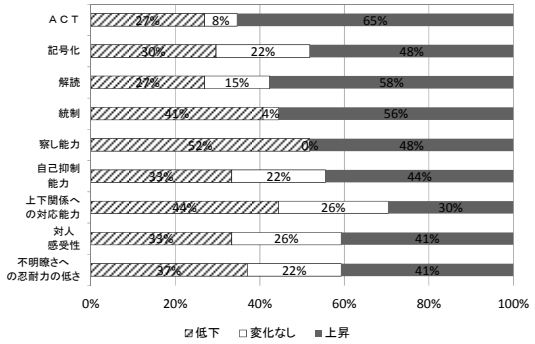


Figure 4 大学生の社会的スキル得点の変化パターン

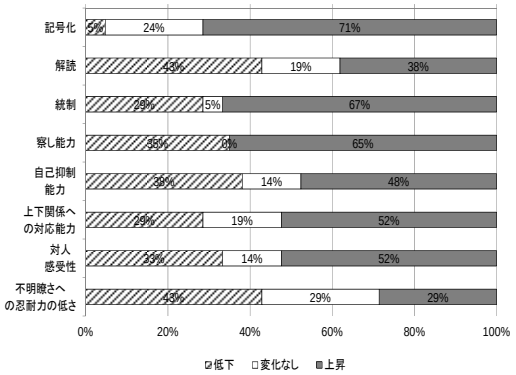


Figure 5 社会人大学生の社会的スキル得点の変化パターン

し、変化がなかったり、下がったりしたことがわかってショックを受けることは、ネガティブな感情を誘発させてしまい、well-being の状態に反してしまいます。そこで、それがどういう意味合いを持つのか、ファシリテーターと一緒に考える必要があるのではないかなと。私の場合には、トレーニングを通して得点が下がることは、客観的な視点に立ち、自己評価の水準が厳しくなった可能性もあるんだと伝えています。また、「気づき」を促すことを目的としているレベルの SST であれば、得点が下がることも「変化」として効果にみなせますが、それがネガティブな感情を誘発したまま放置してしまうと、将来的にそれは well-being につながりません。特に、今回取り入れた個人内の認知の歪みを知るトレーニングや、集団間葛藤を引き起こすトレーニングでは、ネガティブな経験を必ず引き起こしますので、あのトレーニングで自分は結局悪いところばかり身につけた、嫌な経験をしたと感じたまま終わってしまいます。SST 後にフォローを入れたり、1 年後、2 年後まで追っていくような、もう少し長期的ケアが必要だろうと考えています。

また、SST を実施する側は、参加者の動機づけの高さとか目指す目的とか、あるいは何をwell-beingとしてとらえているのかを、常に確認することが必要なのだろうと思います。特に学生を対象とする場合には、仮説化をサポートしてあげてもいいんじゃないかなと。例えば、気づきに頼るばかりでなく、「こんな状況に適用できるよね」と提示してあげ、個々人の中で「自分はそれのどこまで達しているかな」と、well-being を意識させるような SST の方法を検討しないと、「できないことがわかる」トレーニングで終わってしまうことが懸念されます。

私自身にとっては、まとまりのない話で、あまり well-being じゃない状態で終わってしまいますけれども、自分のトレーニングの結果も含めて、well-being の視点から考える SST について発表させていただきました。ありがとうございました。

コメント

最初に個人内の認知の歪みとは何かというフロアからいただいたご質問について答えさせていただきます。時間の関係で、はしょってしまった部分なんですが。文脈効果や錯覚など個人差に関係なく、多くの人がそう認知してしまう情報もあれば、行為者－観察者バイアスであるとか、ヒューリスティックのように、人によって、立場によって見え方が変わることを「歪み」として捉えて、実際に誰もが歪んだ視点を持ち得ることを体験してもらう課題を入れています。先ほど小川先生も小学校で SST を試されていたとおっしゃっていますが、吉田先生の書かれた本の中に自己と他者の認知の違いに関する章がありましたので(吉田・廣岡・斎藤, 2002, 2005)、参考にさせていただきました。認知の歪みというのを知ってこそ、集団になったときに個々の考え方の違いも分かるのかなと思って取り入れています。

2 点目に、小川先生からいただいたご質問で、個人の元のスキルのレベルによるトレーニングの効果の違いと、個人特性との関連性についてですが、どちらもかかわるもので、分離しづらいところです。立場の違いで、情報の見え方が違い、それはスキーマの違いにつながりますし、またスキーマがスキルのレベルによって違うと考えています。スキルのレベルによるトレーニングの効果もおそらく違うのではないかなとは思っています。ただ、今回、自分が行った SST の結果で、スキル水準別の効果を検討しましたが、有意な変化は見られていません。後藤先生がされた研究(2005)では、確か、スキルの高さによって違いがみられていたと思いますし、向上したか、低下したかによって影響の受けやすさも違うといった結果がみられていたように記憶しています。そうなると、向上する傾向の高い人、つまり SST への反応性の高い人なのか、敏感ではないのかといったような個人差があるとしたら、その個人差に応じたプログラム構成を考える必要はあるんじゃないかとは思います。

ただ、その必要性は考えてはいるんですが、実際にどうするのかは難しい。体験学習型 SST の良いところは、いろいろなスキル・レベルの人たちがいるからこそ、さまざまなふりかえりを共有できることだと思うんですね。それをレベル別のSSTにしてしまっては、まったく意味がない。するとしたら、全体のプログラムの中に、レベル別に提示する課題や情報や刺激を

分けるような形で取り入れてみることはできると思います。自分の会話場面のビデオをフィードバックして、自分がどう見られているかの推測に変化が生じるのかを検討したことがあるのですが(磯・笠置・大坊, 2009)、スキルのレベルによって提示する会話方向の種類を変えたところ、推測には影響はなかったんですが、映像視聴後の会話中の行動は、提示映像の種類によって差異が生じていました。SST では、そのあとに、さまざまなスキルのレベルの人も混ざって感じたことを共有していくというプロセスが入ればよいのではないでしょうか。あとは小川先生もあげていただいた動機づけや目標の違い別のSSTもあるとは思います。

最後にフロアの松田先生からいただいたご質問で、SST で well-being が下がることはないのかということなんですが、正直なところ、得点の変化や課題直後の学生の様子を見ると、ショックを受けていたり、言葉は出さずに非言語でコミュニケーションをしなさいといった課題後にはフラストレーションが残ったままになっている状態というのがあるような気がします。ただ、SST が終わった後のふりかえりでは、教員に提出しているから当たり前なのかもしれないですが「楽しかった」とか「学べた」といったポジティブな意見も多くあります。私は、SST は予防接種のようなものではないかと考えていまして。一般的に、予防接種を受けた直後は痛くて、非常に嫌だと感じますが、しばらくするとそれが効いてきて風邪にはかからない。それと同じように SST の直後は一気に well-being は下がるかもしれないけれども、一度ネガティブな体験をしておくと、次に似たような出来事に遭遇した時には自分がどうしたらいいのかを考える機会ができるので、それをうまく活かせれば、最終的には well-being は下がらないだろうと思います。ただ、「活かせれば」の話なので、活かせるようにするために、もう一回、介入をするというようなプログラム構成を考える必要があるのではないかと思っています。

以上、お答えになっているかどうかわかりませんが。ありがとうございました。

引用文献

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.

大坊郁夫 (2008). 社会的スキルの階層的概念 対人社会心理学研究, **8**, 1-6.

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 (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**, 116-128.

磯 友輝子・大坊郁夫 (2005).「話の上手さ」認知の社会的スキルと状況による相違 電子情報通信学会技術研究報告, **105**(306), 1-6.

磯 友輝子・笠置遊・大坊郁夫 (2009). 会話の観察によるコミュニケーション行動への影響 ―セルフ・モニタリング傾向に注目して― 日本心理学会第 73 回大会 大会論文集, 121.

栗林克匡・毛 新華・津村俊充・堀毛一也・日向野智子・後藤 学 (2010). Well-being を目指す社会的スキル・トレーニングの活用 対人社会心理学研究, **10**, 33-53.

内閣府 (2007) 平成 19 年版国民生活白書 内閣府 2007 年 6 月 26 日 <http://www5.cao.go.jp/seikatsu/whitepaper/h19/10_pdf/01_honpen/index.html> (2009 年 4 月 1 日)

津村俊充・山口真人 (2005). 人間関係トレーニング-私を育てる教育への人間学的アプローチ-第 2 版 ナカニシヤ出版

吉田俊和・廣岡秀一・斎藤和志 (2002). 教室で学ぶ「社会の中の人間行動」―心理学を活用した新しい授業例― 明治図書

吉田俊和・廣岡秀一・斎藤和志 (2005). 学校教育で育む「豊かな人間関係と社会性」―心理学を活用した新しい授業例 Part2― 明治図書

コミュニケーション力と well-being

小川一美(愛知淑徳大学心理学部)

3 人の先生方は非常に壮大なお話をされていたので、指定討論としてまとめることは難しいのですが、最初に、簡単に、私自身の研究テーマや最近の関心についてご紹介させていただきます。それを聞いていただければ、今回私が指定討論をさせていただくことになった理由を皆さんにご理解していただけると思います。

「コミュニケーション力」とは？

私は今まで対人コミュニケーションに関する社会心理学的な研究を行ってまいりました。最近になって、以前は避けて通っていた社会的スキルなどについてもようやく真正面から取り組むようになってきました。その背景には、やはり世の中の動きというものがあるのかなと自分でも思っています。皆さんもご存じのとおり、近年、「コミュニケーション力」という言葉がいろいろなところで使われるようになっていまして、経済産業省や厚生労働省といった中央省庁などまでもが、コミュニケーション能力やコミュニケーションスキルを伸ばさなきゃいけないということを言い出しています(経済産業省, 2006; 厚生労働省, 2004)。私自身は大学でキャリアセンターの委員をやっていることもあり、学生たちの就職活動やインターンシップ研修にかかわることが多くあります。学生たちはインターンシップ研修に出かけていき、ショックや戸惑いを感じて帰ってきます。「先生、コミュニケーション力を伸ばせと言われました」とか、「先生、どうやらコミュニケーション力が必要みたいなんです。でも、コミュニケーション力って何ですか？」とか、「コミュニケーション力を伸ばすにはどうしたらいいですか？」ということをすごく不安げに聞いてきます。そこで、「じゃあ、大事だよと言った人は教えてくれたの？」と聞くと、「いいえ。“だからそれがコミュニケーション力なんだよ”と言われて終わってしまいました。」というようなことを言うのです。つまり、「コミュニケーション力」って何なのかということを本当に説明できる人がどれだけいるのか、一体具体的にどのような力のことを指しているのかなど、一般的にもアカデミックにも定義がなされていないという問題があるように思います。そうした背景もあって、対人コミュニケーションを研究している身として、ここで目をつぶっていてはいけないのかなと思い、最近、コミュニケーション力というものを研究として取りあげるようになってまいりました。

本シンポジウムのタイトルにも「コミュニケーション力」という言葉と、サブタイトルには「社会的スキル」という言葉の両方が含まれていたかと思います。もちろん、大きく見たら一緒のもののように思いますが、研究を進めていく上で私自身は一応区別をするようにしております。確かにいろいろな先行研究でもこの2つは同義だとか、言い換えられるというようなことも言われております(Hargie, 2006; Hargie & Dickson, 2004; Hargie, Saunders, & Dickson, 1994; Spitzberg & Coupach, 1988)。要素やプロセスも似たようなものかもしれません。ただ、区別をするとすれば、社会的スキルという概念が想定しているのは全般的な対人的相互作用場面であり、必ずしもコミュニケーション場面であるとは限らないという点だと思います。そこで私自身は、コミュニケーション力という言葉を使うときにはコミュニケーション場面に限定したもので、それは社会的スキルの一側面だと捉えて研究を進めるようにしております。

コミュニケーション力の特徴などについては本シンポジウムと直接かかわっているわけではないので、ここは飛ばさせていただきます。[1]

個人の well-being と社会の well-being

ここまで 3 人の先生方の話題提供を聞きまして、思ったことをいくつかあげさせていただきます。先生方の用語とあわせるためにも、ここからはコミュニケーション力を社会的スキルという言葉に置き換えさせていただきます。

社会的スキルのレベルというものによって、well-being との関連効果は異なるのではないのかという疑問が出てきました。何度も出てきた基本スキル、これは堀毛先生のご発表や、大坊先生が指摘されている基礎スキル(大坊, 2006)にあたるところかと思うのですが、これを獲得することというのは、おそらく個人の well-being にとっても社会の well-being にとっても必要なことではないかなと思います。ただ、この場合も、どの程度の基本スキルを獲得しなくちゃいけないのでしょうか。仮にこの基本スキルを測定する、捉えることができたとします。そのときに、完璧であるということが大事なのか、つまり満点が取れることが well-being につながるのかどうか、それとも、ある程度で良いのか、こういった程度の問題も意識しなくてはいけないのではないでしょうか。また、階層性のお話がたくさん出てきましたとおり、基本スキルの上に、例えば「高次のスキル」というものがあります。堀毛先生のご発表の「二次」や、大坊先生の「特定スキル」、「目的スキル」(大坊, 2006)を並列に並べてよいかは議論が必要かとは思いますが、仮にその基本スキルよりも上のスキルというものも考えたと

きには、これはどこまで well-being にとって必要なものなのかというのをやはり考える必要があるのではないかと思います。

Figure 1 は円滑な対人コミュニケーションを行うためにどのような要素が必要なのかというのを私自身が考える際に、時々使う、イメージ図です。仮に、この車が真っすぐいきたい方向へ進むことができるということを、円滑な対人コミュニケーションができる状態だと置き換えて考えてみたいと思います。この車をちょっとひっくり返します(Figure 2)。この車が真っすぐ行きたい方向へ進むために必要な要素は、まずは車輪です。左側でも右側でもどっちでもよいのですが、どちらかの前輪と後輪というのがあって、それがコミュニケーションでいったところの「知識」だとします。つまり何がよいかがわかっているとか、どうしてそれがよいかがわかるといったような知識の側面です。しかし、こちら側だけあったとしても車は動きませんし、左側の車輪が大きくて右側が小さかったりすると、クルクル、クルクル同じところを回るはめになるわけです。これは対人コミュニケーションでも同じことで、知識だけをたくさんもっていても駄目ということです。そうすると反対側の車輪に「行動」、つまり「行動できる」というものが必要になってきます。頭でっかちでは駄目で、また「行動できる」というのも、例えばマニュアル的にこういうときにはこうするんだというのを身につけていて、でもどうしてそれをしなくちゃいけないかというのがわかっていなかったりすると、やはりコミュニケーションはうまくいきません。この車は真っすぐ前には進みません。したがって、両輪のバランスが必要になってきます。そして、もっと大事なところがエンジン部分で、これは動機にあたるのではないかと思います。できるし、知っているけど、やろうと思わないというのであれば対人コミュニケーションはうまくいきません。エンジンをかけなければ車も動かないということで、動機というのはすごく大事になってきます。私はこれで満足していたことがあったのですが、同僚の斎藤和志先生(愛知淑徳大学)という社会心理学の先生に、「もう一個大事なものが足りないんじゃないか」とご指摘を受けて、すごく納得したのが、ハンドル部分です。つまり、どっちにいきたいのか、自分はどうしたいのかというのを操作するのがハンドル部分で、そこの部分がコミュニケーションでもやはり大事ではないかということです。

自分がどういう目標をもってコミュニケーションをしたいのかというところは、すごくポイントになってくるのではないかと私も思うようになりました。

そこで先ほどのお話とも関連するのですが、個人の well-being と社会の well-being というふうに考えたときに、もし、仮に「それほど人と円滑にコミュニケーションできるようになろうと自分は思いません。ほどほどでいいです」と

Figure 1 対人コミュニケーションのイメージ図 その 1

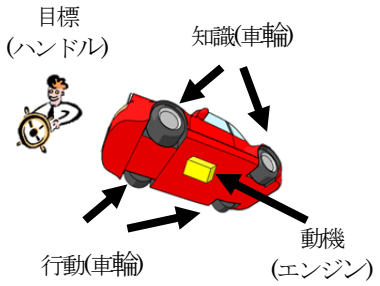


Figure 2 対人コミュニケーションのイメージ図 その 2

いう人がいたとします。そうすると、その人の目標は「ほどほど」、もしくは、「必要最低限の言いたいことが伝えられればよい」という目標になります。そうなると個人の well-being という観点では、その人に高次のスキル獲得を求めることは果たして必要なのかということになります。この人の個人の動機、目標がもし重要なのだとしたら、その人に無理やり一生懸命スキルを身につけてくださいと言うことが、果たして well-being につながるのかということが疑問になってきます。このことは、昨年のワークショップの中で堀毛先生も“本人の目標を実現しているのか”が重要だというようなことをおっしゃっていたかと思います(堀毛, 2010)。ただその一方で、社会の well-being という観点で考えると、こういう人にどうしてもある程度のスキルを獲得してほしいと私は思ってしまいます。なぜならそれは、コミュニケーションというのが 1 人で行うものではないからです。「他者」というものとの相互作用というのが非常に重要になってくるからではないでしょうか。これはもしかすると、北山先生たちがおっしゃっているような well-being の文化差とも関係があって(Kitayama & Markus, 2000)、私が日本人だからこういうことを思うのかもしれません。このあたりは後ほど指定討論の先生方にもお聞きしたいなと思っているところです。

社会的スキルを獲得させることの副作用

そして、もう 1 つ、磯先生からトレーニングのお話がありましたけれども、社会的スキルを獲得させることのマイナス面はないのかということも、やはりわれわれは考えなくてはいけないと思っております。トレーニングを行うことで副作用が起きたりしないのかということです。

コミュニケーショントレーニングではないのですが、私

自身も中学生を対象に心のしくみについて考える授業実践を行ったことなどがあります(吉田・廣岡・斎藤, 2002; 吉田・廣岡・斎藤, 2005)。そのほかの研究などをみていても、トレーニングや実施後に自己評価の得点が下がるという効果をいくつか目にします(小川・斎藤・坂本・出口・小池・吉田・石田・廣岡, 2001 など)。これはもちろん実践等の効果がなかったという解釈をすることもできるかもしれませんが、別の見方をすると参加者が内省的になっている可能性があるかと思います。つまり、「できていると思っていたけど、できていなかった」と思えるようになるということです。ただ、これがもっと強く影響をすると、すごく自信を失わせてしまっているとか、考えすぎるようになってしまっているということも起きているのではないでしょうか。考えずにやっていたらうまくできたのに、いろいろと教えられたがために考えすぎてもう動けなくなってしまったというようなことは起きていないのかということです。私は橋本先生の「対人摩耗」という観点がとても好きなのですが、こうした考えさせすぎるといった可能性をもう少し広げて捉えると、「対人摩耗」などとも関連する仕組みのようなものがないのかなというふうに思っています。昨年のワークショップの中で津村俊充先生が、“トレーニングが目指す人間像とか、生き方像みたいなものをわれわれ各研究者は考えないといけない”というご指摘をされていたかと思いますが(津村, 2010)、本当にこのあたりを考えた上で実践などはやるべきだろうと思っております。

コメント

最後に話題提供者の先生方に、とても広いお話でしたが私からポイントを絞って少しご質問をさせていただきます。

まず、堀毛先生についてですが、私はすごく個人の動機や目標が重要だと思っているのですが、是非、堀毛先生自身のお考えがあればこの点に関して聞かせていただきたいなと思っております。

それからもう 1 つ、データの中に中国人などをとってみえたと思うのですが、こういった文化によってスキルと well-being との関連が異なる可能性というのがあるかどうかを、もし、データやお考えがあれば教えていただきたいと思います。こちらについては橋本先生も文化を取りあげられていたと思うので、もしお時間があれば橋本先生からもお聞きしたいと思っております。

橋本先生にですが、示していただいたデータの中で KiSS-18 と対人摩耗が無相関という値が出ていたと思うのですが、社会的スキルが高い人の中に、もしかして対人摩耗が高い人と低い人が含まれているという可能性はないのかなということを随分前から思っておりました。つまり、得点は高くつけられる、できるから高い点にはなるんだけれども、実は本人はすごく苦しんでいる、気をつかい過ぎて苦しんでいるとか、やらなきゃいけないからみんなに合わせてやっているけれども辛いといったような人が、こういう KiSS-18 のような尺度を使うと出てきたりはしないのかなという疑問です。これはもしかすると他の社会的スキルの研究をしている人が、どの尺度を使うのが適切かということとも関連するような気がするので、是非、お考えがあれば聞かせていただけると社会的スキルの研究者たちにも有意義ではないかなと思っております。

磯先生ですけれども、軽く触れられたような気はしますが、個人の元のスキルレベルによって、こういったトレーニングの効果は変わってこないのかという点をお尋ねしたいです。個人差というものを意識したプログラム内容構成などについてお考えがあれば、聞かせていただきたいと思います。それから、スキルのレベルが大事なのか、それとも他の個人特性の違いが大事なのかというところとも関連するかもしれないので、個人差変数などについてご意見があれば教えていただきたいと思います。

では、私からは以上で終わらせていただきます。ありがとうございました。

引用文献

相川 充 (2008). 社会心理学者の立場から考えるコミュニケーション力について 小川一美・斎藤和志・相川 充・小方 真・小野祐輝 コミュニケーション力について考える ―日本グループ・ダイナミックス学会第 54 回大会ワークショップ報告書― pp.12-15.(未公刊)

大坊郁夫 (2006). 社会的スキル・トレーニングに生かされる言語・非言語コミュニケーションの働き 電子情報通信学会技術研究報告, **106(219)**, 31-36.

Hargie, O. (2006). Skills in theory: communication as skilled performance. In O. Hargie., (Ed.), *The handbook of communication skills. 3rd ed.*, London: Routledge. pp.7-36.

Hargie, O., & Dickson, D. (2004). *Skilled interpersonal communication: Research, theory and practice. 4th ed.*, London: Routledge.

Hargie, O., Saunders, C., & Dickson, D. (1994). *Social skills in interpersonal communication. 3rd ed.*, London: Routledge.

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**, 116-128.

堀毛一也 (2010). 社会的スキル・トレーニングと well-being 対人社会心理学研究, **10**, 51-53.

経済産業省 (2006). 「社会人基礎力に関する研究会」中間取りまとめ 経済産業省 2006 年 2 月 8 日 <http://www.meti.go.jp/policy/kisoryoku/torimatome.htm>(2010 年 12 月 29 日)

Kitayama, S., & Markus, H. R. (2000). The pursuit of happiness and realization of sympathy: Cultural patterns of self, social relations, and well-being. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.) *Culture and subjective well-being*. Cambridge: MIT Press. pp.113-161.

厚生労働省 (2004). 「若年者就職基礎能力支援事業(“YES-プログラム”)」について 厚生労働省 2004 年 7 月 23 日

＜http://www.mhlw.go.jp/houdou/2004/07/h 0723-4.html＞(2010 年 12 月 29 日)
小川一美・斎藤和志・坂本 剛・出口拓彦・小池はるか・吉田俊和・石田靖彦・廣岡秀一 (2001). 人間・社会を考える能力を刺激する教育の実践(1)―生徒の変化の記述へ向けての探索的検討― 日本グループ・ダイナミックス学会第 49 回大会発表論文集, 100-101.
Spitzberg, B. H., & Coupach, W. R. (1988). *Handbook of interpersonal competence research*. New York: Springer-Verlag.
津村俊充 (2010). Well-being を目指す社会的スキル・トレーニングのねらい 対人社会心理学研究, **10**, 49-50.
吉田俊和・廣岡秀一・斎藤和志 (2002). 教室で学ぶ「社会の中の人間行動」―心理学を活用した新しい授業例― 明治図書
吉田俊和・廣岡秀一・斎藤和志 (2005). 学校教育で育む「豊かな人間関係と社会性」―心理学を活用した新しい授業例 Part2― 明治図書

註

1) 相川(2008)は、コミュニケーション力をあえて定義するのであれば“人が他者との間で相互の認知と感情を交換するために用いる言語的・非言語的行動の遂行レベル”であるとしている。つまり、コミュニケーション力は認知・感情・行動の 3 つすべてがかかわる力であるという特徴がある。そして、コミュニケーションの目的は、認知と感情の「交換」であるため、必ず自分と他者が存在する。したがって、コミュニケーション力には、他者に適切に伝えるという力、他者から発信されたものを適切に受け取り理解するという力、自分と他者との関係やその場の状況を意識し、その場の目的に沿って自分や他者さらには状況をコントロールする力が含まれていると考えられる。これらの力は、堀毛(1994)が対人コミュニケーション全般にかかわる能力を示す基本スキルとしてあげている記号化、解読、統制と一致している。

会場からの質疑

○司会(大坊)それではここで会場からご質問等をいただきたいと思います。小川先生のご質問には、会場からのご質問とを含めてもお答えいただきたいと思います。

それぞれのご発表はかなりボリュームがあったと思いますので、きっといろんなところでお気づきになった、感じたことがあるのではないかと思いますので、どの観点からでもよろしいです。こういう場面では最初に口火を切るというスキルがなかなか日本人には得意ではないのかもしれませんが。どなたか。 はい、お願いします。

○会場(キタハラ) 京都大学大学院のキタハラと申します。橋本先生におうかがいしたいのです。

僕自身も、ソーシャル・サポートというものについて、あまり聞いたことがなかったので、すごい初心者の質問になってしまいますが、このサポートというのは、具体的にどのような誘いと言いますか。質問をする際に、何と言うのでしょうか。具体的にどんなことをしてもらったと聞くのか、それとも困っているときに助けてもらうことってよくありますかってあいまいに聞くのか、そういう聞き方について教えていただけますでしょうか。

○司会(大坊) ほかの方は如何でしょうか。まとめてそれぞれにお答えいただきたいと思います。どうぞ。

○会場(カトウ) 九州女子大学のカトウと申します。堀毛先生にお尋ねしたいのですけども。階層的な well-being のところで、男女差が認められるのではないかというようにお話をされて、今、研究を進められているということなんですけれども、男女差というものの根拠というのは、私は何か直感的には社会的に生起するものであって、もしかしたらそれは、男女差というよりも、女性であっても、そういう今、社会進出していないので、たまたまそれが男女差ということで出ているのかなと思うので。例えば、社会的とか、地域的とかいうものがあってなかなか、ほかに何か考えることがあれば教えていただきたいなと思います。

○司会(大坊) どうもありがとうございました。

○会場(関) 関と申します。橋本先生におうかがいしたいのですけれども。日本人の場合、不可視的サポート、潜在的サポートというものが、明示的なものよりも有効ではないかというお話だったのですけれども、そういうサポートを受けたその瞬間に、サポートを受けていると感じていなくても、後々に思い返したときに、ああ、こういうサポートがあったなと感じることというのは、well-being とどう絡むのかと私も思ったのですけど、それについて教えてください。

○司会(大坊) わかりました。ありがとうございます。

○会場(ソノダ) 静岡県立大学のソノダと言います。磯先生の、よくわからなかったのですけど、個人内の認知の歪みということをおっしゃったのですけど、この辺がちょっと聞き漏らしたのかもわかりませんが、よくわからなかったので、具体的にどういうことなのかということと、あとどういう役割があるのかということをちょっとお聞かせいただければと思います。

○司会(大坊) はい。ありがとうございました。

○会場(松田) NTT コミュニケーション科学基礎研究所の松田と申します。磯先生に質問ですけど、多分小川先生がおっしゃっていたことと似ていると思うんですけども、その人々にソーシャルスキルのトレーニングをすることによって、かえって well-being が下がってしまうという可能性というのはないのでしょうか。

例えば、僕は心理学者としての well-being として、*t* 検定と分散分析と因子分析さえできれば生きていけると言われて、これまではそれで幸せでした。しかし、最近は共分散構造分析だ、ノンパラメトリックだ、神経や脳科学がどうのこうのと、たくさんトレーニングを受けなければならなくなってきている。そうすることによって心理学者としての well-being が下がっているような気もします。内閣府の調査などでも、最近、コミュニケーション力が低下してきていると言われている。それをトレーニングすることによってかえってみんな対人関係が難しいと思ってしまうといった皮肉な結果に結びついている可能性はないのか、ということについてお考えをお聞かせください。

○司会(大坊) 磯先生の社会的スキル・トレーニングが予防接種のような役割をもつというのはいい喩えと思います。私もそういうことは少しは試みたことがありまして、トレーニングにした直後にあまり変化がなかったのが、3

カ月後にフォローアップしたときには、社会的スキル得点が向上していました。また、後藤学さんの 2009 年の研究発表(日本社会心理学会・日本グループ・ダイナミックス学会の合同大会)でも、同様の持続性が指摘されています。ただ、このような結果はそうクリアにみえがたいものです。これはほかの研究、社会的スキル関係をしていない人からよく指摘されるところでもあります。トレーニング効果の判定方法の問題です。研究している者としては非常にもどかしい思いをもちながらも、持続、発展的な効果が期待できるということを考えて研究したいものです。

会場から質問をいただきました方々、今のお答えでとりあえずは。とりあえずって、本当に納得というものはないかもしれませんが、これでよろしいでしょうか。

なかなか 2 時間という、長いようで短かったと思います。

それでは、長時間にわたりましてこのセッションに参加していただきましてありがとうございました。改めて、スピーカーの方々、指定討論の小川先生にお礼をしたいと思います。どうもありがとうございました。

Well-being を高めるために、対人コミュニケーションを活かすために

大坊郁夫(大阪大学大学院人間科学研究科)

どの社会でも長い歴史を有し、学ぶべき多くの事実を重ねて来ていながら、現代社会では、さまざまな場面での社会的交流は難しくなりつつあるようである。円滑な対人関係の形成・維持が難しく、ごく限定された者との関係しか結べない人が少なくない。かつ、対人的な相互作用の場を活性化して、協調的な活動を展開していくことがうまくできていないことが多くなっている。通信、インタフェース技術が進んで来ているにもかかわらず、対人関係のネットワークの密度が薄いことからなる今の社会の断片化、空洞化は実質的に社会機能の低下を招くことになり、問題になりつつある。つまり、相互の疎通性の低下がみられ、それぞれのメッセージを十分に共有できず、ひいては社会的紐帯の脆弱さを招いてしまう。このような状況を考えるならば、対人的な結びつきを回復し、相互の理解を促すための工夫が必要である。対人コミュニケーションの基本的機能に注目し、その能力の向上は重要である。すなわち、コミュニケーション力をベースとする社会的スキルは、個人、社会の well-being の最も重要な基盤となるものと言えよう(大坊, 2009, 2010)。

個人が他者と効果的な関係をとるためには、メッセージの記号化・解読を正確に、迅速に行わねばならない。この過程を経て、人は、それぞれの目標をもった集団において、その目標達成をはかることができる。集団の目標は多岐に渡るが、その「場」において、相互のコミュニケーションを活性化することは共通して期待されることである。そのためには、コミュニケーションの記号化、解読、そして、相互作用の調整を含む諸スキル、さらに、状況に応じて個々のスキルを繰り出す調整力を適切に発揮することが必要である。すなわち、社会的スキルの「実践化」である。そのためには、コミュニケーションが展開される環境、人を含めた全体的な場を吟味する必要があろう。

社会的スキルは、コミュニケーションの基本的な機能発揮による基礎スキルー記号化、解読やこの両者のタイミングの調整などの対人コミュニケーション能力ーを基底とする階層性をもつと考えられる。それを踏まえて、特定の関係を築く・維持する心理的な意味を発揮するための特定スキルー期待する自己像のアッピール、自己主張、特定の他者へ及ぼす説得的行動、特定の他者との関係の開始や維持、また、対人的な親和性の表出、特定の集団における地位と勢力の行使にかかわるなどーがある。さらに、これらを総合する応用的なスキルー目的的スキルがある(大坊, 2006)。これは、集団の円滑な運営、担当職種に応じた適切な人材の発見や開発、対人関係に不適応傾向のある人の適応力の回復、異文化への適応、企業等における営業成績をあげるための説得、プレゼンテーション、顧客のニーズの把握、教育場面における学習効果の促進などにかかわる、一定の目的のもとに組織的に実行されるスキルである。状況に応じた対処方略スキルの応用的な実現にかかわるものである。さらに、「調整力」がある。これは、目的や状況に合わせて、個々のスキルをどの順番に発揮するか、どう組み合わせて用いるかという、統制・調整する機能であり、これゆえに、円滑な適応が可能になる。

well-being は、Table 1 の左欄にあるように、生活に満足し(適応できている)、相対的にポジティブ感情が優っており、容易に不安定にならない自己を有し、他者との調和をはかることができ、ネガティブな経験があってもそれからの精神的な回復力があり、成長を目指す強さを持っていることが期待される(Carr(2004)によると、さらに多様な要因があげられている)。しかし、それは容易に獲得できることではない。

Table 1　well-being と社会的スキル

• Well-being	• Well-beingを高めるためのドライブ
• 満足した生活を送っている(社会性、適応感)	• 自他関係を点検する共通項;仕業点検可能
• Positiveな感情＞negativeな感情	• 階層性を持ち、基礎から応用への展開が可能
• タフで安定した自己を持ち(strength)	• Skills:あくまで集合体
• 幸福感	• (要因として、SSTプログラムとしては個別に吟味可能)・・構成し易い
• 成長／超越性、resilience、調和・共生	

well-being を高めるためには、Table 1 の右欄にあるような社会的スキルを実践することが必要である。コミュニケーション力を含む社会的スキルは、well-being を高めるための一種のドライブ(エンジン)とも言えよう。すなわち、社会的スキルは、日々の生活における多様な社会的な相互作用を円滑に行い、理解し合うことを促す基本の心理的活動なのである。そのためには、自他を結ぶコミュニケーションを目的的に、効率よく行えるように、解読・記号化の成果を適宜確認する必要がある。そのスキルは、階層性をもっている。記号化、解読やこの両者のタイミングの調整な

どの対人コミュニケーション能力を基底とし、特定の関係を築く・維持する心理的な意味を発揮するための特定スキルー期待する自己像の表出、自己主張、特定の他者へ及ぼす説得的行動、特定の他者との関係の開始や維持、また、対人的な親和性の表出、特定の集団における地位と勢力の行使にかかわるなどーがある。さらに、これらを総合する応用的なスキルー目的的スキルがある(大坊，2006)。社会的スキルは、個別要素だけでは成立しない、相互に連動させてこそ意味を持つ。ただし、トレーニングを構成する際には、上記のスキルの階層性と要素を勘案して配置しなければならない(大坊, 2005)。

さらに、社会的スキルのコアとなる、コミュニケーション力は、それ自体がさまざまな働きかけの基礎となるものであるので、どれをどう高めていくのかは案外に難しさもある(Table 2)。しかし、ある意味での共同幻想であるかもしれないが、音声、視線、身体動作などの身体に由来する同じコミュニケーション手段を持ち、自分の不確かさを確認したいという境遇にある人間にとっては、コミュニケーション手段を用いてしか、この動機を遂行することはできない。ならば、記号化、解読のスキルを高める働きかけは、誰にとっても受け入れられる下地になることを前提としていいであろう。そこからすべてのコミュニケーション力の向上、ひいては社会的スキルを高めることが可能となろう。

Table 2 コミュニケーション力を高めるために

- 記号化、解読スキルは、社会的スキルの基礎力(読み解く → 記号化/反応とは短絡しない)
  スキルが高い→円滑さ向上に結びつく
- SST プログラム・モジュールは、明示的か否か
- 高度なスキルは階層的(積み上げ)＋調整力(柔軟、臨機応変)= 文化依存か？
- 双方向の social support、stress 対処、精神的回復の具体化はコミュニケーション

次の視点としては、トレーニングを構成するモジュールの目的は導入する者にとっては、自明ではあろうが、参加者(受け手)にとっては、明示的であるか否かは導入の目的に依存するであろう。基本的には、体験学習をベースとする人間関係トレーニング(津村・山口，2005)の目的と同様に、参加体験を通じて自己理解、他者理解、関係の共通を進めていくためには、原則としては、モジュールの目的を体験前に明示する必要はない。それは、導入者のねらいを示すことによって、一種の枠をはめることにもなり、自発的な理解が進められない可能性があるからである。ただし、参加者の動機づけの程度との関連で、目安を示すことが必要になることもあろう。スキルは、会得するために同レベル、横並びになるものとは限らない。基礎的なスキルを踏まえながら、状況等によってはいつも自己主張をすべきとはならないように、メタコミュニケーションのように積み上げられる構造をもっていると言えよう。しかも、文化を超えて共通するコミュニケーション自体の意味、機能(例えば、視線を向けることは少なくとも相手への関心を示す)のほかに、文化固有のスタイルもある。直接にメッセージを表出していい状況かどうかの判断などは、文化に依存するであろう。

また、社会的サポート、対人的なストレスへの対処はコミュニケーションによって行われる(Diener & Biswas-Diener, 2008)。これは、本シンポジウムの橋本の発表で指摘されている「ささやかな支援」の効用もあるが、心理的には紐帯を築くことにつながる様相を深くもつものでもあり、関係の質にも影響する可能性が高い。その意味では、人間性を大事にする、向社会性に通じる価値観をコアの人間観として持たなければならないであろう。コミュニケーションは、他者を手段化するような、自己利益誘導の競争的な道具であってはならない。

Table 3 社会的スキル・トレーニングの目指す方向

- 基礎的スキルの向上が基本(コミュニケーション・スキル)
- 個人の持てるスキルの向上(自己充実)＋関係性、社会性への働きかけ(社会性)
- 状況、関係に応じて必要なスキルの柔軟な切り替えの「スキル」は重要

↓

協同性、向社会性、well-being を目指す

コミュニケーション力を包含する社会的スキル・トレーニングでは、自己の社会的な成長を目指し、適応力を増し、出会うであろう多様なストレスや不快経験を克服する強さを増すことが目的となろう(Table 3)。さらに、他者との相互にサポートし合える関係を維持していける方向を共有できることがあるべきであろう。現実には不快な感情や出来事を避けること自体は難しい。そのためにも、臨機応変にいくつかのスキルを切り替えて発揮する、調整力は重要である。目指す方向として、協同性、向社会性の強化、そして、個人、社会の well-being を目指す、「共生社会」を実現することが根本的な方向性なのである。もちろん、その方法は決して一義的なものではないが、他者とコミュニケーションすることは、双方向であること、時系列的に連鎖してこそ意味をもつことを意識すれば確認できることではなかろうか。

なお、Figure 1 は、コミュニケーション力をベースにして、個人、社会の well-being を考える場合の要因を示したものである。多様なチャネルの特性を理解した上での、自己の主張、相手のメッセージの正確で慎重な傾聴、そ

のバランスは基本的なことである。自他の、そして、日々に出会う出来事には多様な目標があるとともに、どこかでその齟齬を調整し、協調しなければならないこと、それが所属する集団の違いに由来することが大方であることからすると、集団所属性自体やそこにおける自分の役割の調整も必要になることであろう。それに加えて、コミュニケーション行動自体だけではなく、相互作用する相手、場や脈絡を総合的に読み解くこと、それぞれ個人がもつべき目標内容やレベル自体も脈絡を斟酌しながら柔軟に調節する必要もあろう。

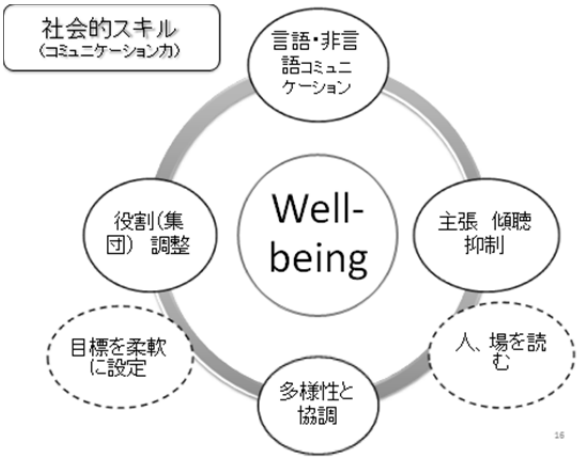


Figure 1 well-beingを実現するための社会的スキルの要因

最近はマスコミでも「正義(justice)」の問題がよく取りあげられている。ハーバード大学のサンデル(2009)が取りあげている例は、well-beingの問題を考えるに適したものが多いと言える。

「あなたは路面電車の運転手である。ブレーキが故障して止まれない。前方の線路上には 5 人が作業している。隣の待避線には 1 人の労働者がいる。いま使えるのはハンドルだけだ。さて、道徳的に正しい選択は?」

ハンドル次第で、5 人か 1 人か、どちらかは殺してしまう状況である。殺してしまうのは回避できないというきわめて難しい課題である。

社会的スキル・トレーニングの中での集団でのコミュニケーション、ディスカッションをするプログラム・モジュールが用いられることが多くある。正解のない(一般的には)課題が用いられることがある。そのような課題としてこの種の問題は実に適切なものと言えよう。今までの多くのトレーニングでは、「それで色々な立場があります。答えは 1 つとは限りません。この課題のように、いくつもの正解があることを今後も適宜考えていくことによって、独りよがりにならないよう、柔軟さを旨としましょう。」という類の解説をしがちである。しかしながら、実際のさまざまな局面では、答えを先送りにすることのできないことが多いものである。多様な答えがあったとしても、その先に進むにはどうしたらいいのか。場合に応じてではあるが、多様な意見があるにせよ、基本的な人生観、価値観、「立場」をどこに置くのかを、参加する者もトレーニングを担当する者ももっておかなければならない。このことは、根本的に意見が対立することも避けられないことになる。しかしながら、基本的には向社会性を主眼とすることとともに、それぞれの考えを密に照合すること自体が「社会」的なこととして必要なのである。社会は単一の考えを共有するような「セクト集団」ではないと言えよう。しかし、結局、どこかで折り合いをつけている、その折り合いをつけるための手がかりとして、格好の教材になるのではないかと言えよう。

well-beingをより高めるための方法は限られるものではなく、多岐に渡る(堀毛, 2010 参照)。それは、well-being自体が、自分の人生や生活をポジティブに捉え、満足していることを指しており、多くの人々の総体としてこの傾向が強ければ社会的、マクロレベルの well-being が高いと言い得るからである。すなわち、well-beingの対象が人生を相対的に捉えてなのか(時間幅のどこか)、生活の1シーンを取り出してのことなのか(生活には多様なシーンがある)でも異なるし、比較対象を誰に、どの社会に求めるのかによっても異なる。このような意味では、頑健な実証可能な概念にはなりがたいであろう。しかし、研究対象としては、そこに問題があるのではなく、これまでの科学的追究が、この種のことを「うまく」扱い得なかったことにあろう。このことについては、島井(2009)が以下にあげている例は、端的で示唆的である。それは、「コップの水が半分になったときに、あと半分しかないと考えてしまう人もいるだろうが、まだ半分あると考える人もいる、・・」(p.7)である。大雑把に捉え方・認知の問題として扱うことを言っているのではない。眼前の「事象」がかかわる者に一義的な意味を持つのではなく、異なる対処行動を導くことにもなる。つまり、現前の現象を後のより満足できる行動に結びつけて活かすようにすべきなのである。

また、“well”であること、生きることは、前述したように、個人や文化によって同一とは限らない。「理想」とか、「人生」の意義に通じることであり、哲学的な問題でもある(大石, 2009)。したがって、これまでの学問の多様性や歴史を紐解くまでもなく、個人、価値観などの「多様性」を認めること自体が必要である。それは、社会的には、「共生」であることに通じる。しかしながら、多様性は無秩序なカオスを意味するのではない。「生」の尊厳と誰もがもつ不確かさの共有と承認欲求、親和欲求の充足を目指すことを人生の根本的な方針と見なすことによって、well-being は共通項になるものなのである。

上出(2010)が述べるように、対人的な関係のレベルで言うならば、親密な関係にある者の間では、互いの情報を共有し、理解し合える基盤を相応にもっているので、互いの欲求を実現し合える。したがって、「well-being を相互に拡大していくようなポジティブなスパイラル現象みたいなものがあって、その意味においては親密な他者の存在が well-being にとって重要であると考える・・」(p.129)との見解は、決して独創的な「発見」と言うものではないが、示唆的である。すなわち、親密な関係は一方的な働きかけでは成立せず、自己を開示し、他者の意図や感情を読み取ることの不断の努力なしには持続しないものであることに基本的な答えが含まれているのではなかろうか。ポジティブなスパイラルを幾重にも描きながらの人生を目指すことが答えを産み出すことになろう。その親密な関係を築き、維持するのは日常的であり、奥深いコミュニケーション力にほかならないのではなかろうか。

引用文献

Carr, A. (2004). *Positive psychology*. Hove: Brunne-Routledge

大坊郁夫 (編) (2005). 社会的スキル向上を目指す対人コミュニケーション　ナカニシヤ出版

大坊郁夫 (2006). 社会的スキル・トレーニングに生かされる言語・非言語コミュニケーションの働き　電子情報通信学会技術研究報告, **106(219)**, 31-36.

大坊郁夫 (2009). well-being の心理学を目指す―社会的スキルの向上と幸福の追究―　対人社会心理学研究, **9**, 1-32.

大坊郁夫 (2010). well-being を目指す対人コミュニケーションの研究　電子情報通信学会技術研究報告, **109(457)**, 35-36.

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA: Blackwell.

堀毛一也 (2010). 概説 ポジティブ心理学の展開　堀毛一也 (編) ポジティブ心理学の展開―「強み」とは何か、それをどう伸ばせるか―　現代のエスプリ, **512**, 5-27.

上出寛子 (2010). 親密な対人関係と well-being　堀毛一也 (編) ポジティブ心理学の展開―「強み」とは何か、それをどう伸ばせるか―　現代のエスプリ, **512**, 120-129.

大石繁宏 (2009). 幸せを科学する―心理学からわかったこと―　新曜社

Sandel, M. (2009) *Justice: What's the right thing to do?* New York: Farrar, Straus and Giroux.
(サンデル, M. 鬼澤　忍(訳) (2010). これからの「正義」の話しをしよう　早川書房)

島井哲志 (2009). ポジティブ心理学入門　星和書店

津村俊充・山口真人編 (2005). 人間関係トレーニング―私を育てる教育への人間学的アプローチ―　ナカニシヤ出版

註

日本心理学会第 74 回大会(大阪大学)において、大会準備委員会企画の 1 つとして行われたシンポジウム「well-being を高めるためのコミュニケーション力～社会的スキルの研究～」(2010 年 9 月 22 日、企画・進行: 大坊郁夫、発表: 堀毛一也、橋本　剛、磯　友輝子、指定討論: 小川一美)の記録をもとに、補足・加筆を行ったものです。なお、会場からいただいた発言については、一部は発表者の加筆部分に反映させていただき、詳細は割愛させていただきました。また、会場からいただいた質問・意見については、「会場からの質疑」に掲載しましたが、誌面の関係上、話題提供者からの応答は、それ以前の各話題提供者の発表をまとめた箇所に付け加えさせていただいたことも併せてご了承ください。

Communication skills for enhancement of well-being: Studies of social skills

Kazuya HORIKE (*Faculty of Humanities and Social Sciences, Iwate University*)
Takeshi HASHIMOTO (*Faculty of Humanities and Social Sciences, Shizuoka University*)
Yukiko ISO (*Faculty of Child Psychology, Tokyo Future University*)
Kazumi OGAWA (*Faculty of Psychology, Aichi Shukutoku University*)
Ikuo DAIBO (*Graduate School of Human Sciences, Osaka University*)

People fundamentally long to belong to a rich and stable society in order to attain well-being. They desire to satisfy themselves and seek their purposes in life, and always enhance their lives worth living. But we all cannot achieve well those purposes. While a sense of values is influenced by the times in which one lives, each individual decides for themselves what is important in their lives. The conveniences of life and material wealth have hardly been a relative priority still to this day. However, such opportunities have not increased the quality of life (QOL). The yearning for subjective well-being and the pursuit of happiness at a stage in life have grown more diverse in accordance with the changes in the times because the differences in value are greater than expected. After we reviewed the study trends in social psychology, the adaptive relationships between subjective well-being and communication skills are discussed to find an appropriate and rational solution. It seem to be existence proof that searching this solution as long as we live. In particular, the researches should explore the importance of communication skills in relation to positive psychological studies, interpersonal stress, social support, social skills and their training.

Keywords: well-being, communication skills, social skills, social support, social skills training.