The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	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
Author(s)	後藤, 学; 大坊, 郁夫
Citation	対人社会心理学研究. 2005, 5, p. 93-99
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/11486
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

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

The University of Osaka

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

後藤　学 (大阪大学大学院人間科学研究科)
大坊 郁夫(大阪大学大学院人間科学研究科)

本研究では、参加者 69 名に対する短期間での社会的スキル訓練の試みと、そのトレーニング効果について検討した。社会的スキル･トレーニングの応用可能性を視野に入れ、参加者が自分自身のコミュニケーション･スタイルを見直し、円滑なコミュニケーションに必要な基本的なスキルを刺激するための簡便なトレーニング･プログラムを構成した。2 日間にわたる短期集中的なトレーニングの結果、参加者の非言語表出性と対人感受性が上昇し、自己抑制傾向が強まっていることが確認された。また、今回のプログラムが多くの参加者の非言語的表出性を高めていた一方、それと比較すると日本的対人スキルにはさほどの影響を及ぼせなかったことが明らかになった。今後、社会的スキル･トレーニングをより幅広い場面で応用していくためには、より多様な条件での実践とその効果に関する詳細な分析が求められる。

キーワード: 社会的スキル･トレーニング(SST)、社会的スキル、非言語的表出性、日本的対人スキル

問題と目的

なぜ、多くの人が外国語を習得したがるのだろうか。それは、直接的な動機は何であれ、私たちが世界中のより多くの人と意思疎通できることを望んでいるから。外国語を習得することは、外国人に自分の意思を伝え、そして逆に相手の意思を理解し、円滑な人間関係を築き上げるために非常に重要なことといえる。

それでは、同じ母国語を持つ者同士であれば、いつでも相手と意思が通じ、円滑な関係が築けるだろうか。現実は決してそうでない。人はそれぞれ固有の価値観や考えを持ち、パーソナリティも異なる。そのため、たとえ共通の言語基盤があっても、人と人の間には齟齬や誤解の種が潜んでおり、ひとつコミュニケーションのとり方を誤れば、両者の関係はぎくしゃくする。情報化社会が進み、他者と直接的にコミュニケーションをとらなくとも最低限の生活ができてしまう現代にあっても、ひとは他者との溝を埋めるため、円滑なコミュニケーションを求めている。したがって、心理学がそのために他者とのコミュニケーションを円滑にする技能「社会的スキル(social skills)」を高める試みを実践していくことは、社会的な要請に沿うものである(大坊, 2003)。

社会的スキル・トレーニングの展開

アメリカ流の SST　社会的スキルを開発･訓練する方法論の中で最も一般的で幅広い展開を遂げているのが社会的スキル･トレーニング(Social Skills Training; 以下 SSTとも表記)である。SSTはもともと人との円滑な付き合い方も他の知識などと同様に学習できるものだという発想(条件づけや社会的学習などの学習理論)に基づいて 1950 年代から研究が進められてきた。その後、この種の研究は精神医学･臨床心理学の領域で発展してきた行動療法と融合するかたちでアメリカで定着し、対人的な不適応を改善するための治療法としての位置づけで普及することとなった。その後、アメリカにおける SST は訓練のポイントを主に参加者の主張性(assertiveness)において発展し、対人的な不安や非主張性の改善･克服を目的とする手法を確立してきた。

イギリス流の SST　その一方イギリスでは、SSTが社会心理学を背景として独自の発展を遂げた。Argyle(1967)は運動スキル･モデルを社会的スキルのモデルに援用し、社会的スキルをコミュニケーションのプロセスの中で分析的に捉えようとする新たな視点を提供した(Figure 1)。また、この社会的スキル･モデルがイギリス流の SST の根幹となり、このモデルに則ったSSTの方法論が次々に提案された。イギリス流の SST がアメリカ流と大きく異なるのは、社会的スキルを行動的な視点でのみ捉えるのではなく、認知的な視点を多分に取り入れて研究したことにある。「うまく社会的行動を遂行できるかどうか」という行動的側面だけで社会的スキルを完全に説明できるかといえばそれでは不十分であって、その前段階には、私たちがコミュニケーションにおいてどのような「動機や目標」を持っているか、そして外界の変化をどのように「知覚」(解釈)するのか、そして動機や目標に沿い、外界の状況にも適合した行動は何か判断する(「翻訳」)といった、様々な認知的要素が存在すると考えたのである。このような独自の視点は、臨床心理学における認知療法や認知行動療法の台頭とも影響し合ってよりオリジナリティに富んだ展開を生むことになる。したがって、イギリス流の SST は、トレーニングの方法論の発展と、社会的スキル

の構造を解明する新たなモデルの開発とが研究の両輪を担っている。モデルが精練されることで方法論も改良され、その効果を実証することでまた新たなモデルや方法論が提唱されることになる。相川(1994)が指摘するように、イギリス流のSSTは訓練の対象者を精神医学的サンプルに限定せず、またその目的を関係の親密化においている。このような特徴はイギリス流の SST が分析的な社会心理学を基盤に持つことによる。

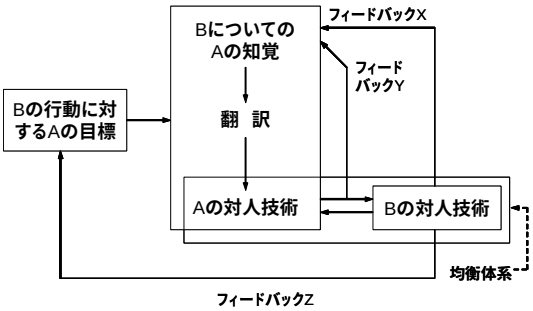

Figure 1 Argyle(1967)の社会的スキル・モデル

アクション・リサーチを背景とした SST さらに社会的スキルの開発・訓練を目的としながらも、SST と一線を画して行われている実践もいくつかあり、その代表例としてよく知られているのがラボラトリー・メソッドによる体験学習である。この方法論は、Lewin のアクション・リサーチの発想が背景となってアメリカの NTL(National Training Laboratories)による T グループ(Training-group)へと発展、その後、感受性訓練(sensitivity training)、リーダーシップ・トレーニング(leadership training)など多様な名称を用い各所に展開してきた。主な方法論としては構造的なプログラムを用いた体験型の実習と非構造的なTグループを中心としているが、後者のTグループ実践については、ファシリテーター(facilitator)が集団の雰囲気や人間関係を察知しながら巧みに舵を取ってゆくことが求められており、専門性の高い訓練を積んだ熟練者が必要とされる。

以上のように「社会的スキルの開発・訓練」と言っても、多様なものがそこには含まれ、独自の発展を遂げている(他にも異文化適応トレーニングなど)。また、SST と表現した場合にも、その方法論や目的には多様性がある。その上、現在の SST は社会心理学、臨床心理学の研究成果を研究者がそれぞれ応用しながら発展してきているため、どのような方法論を採用し、どのような目的で研究しているのかを各研究者がより明確に主張しないとひとつの土俵で SST に関する議論が行いづらい部分もある。

SST を多様な場面で応用するために

本研究における SST **の目的** 従来、多くの先行研究や実践例では SST が特定の心理的・精神医学的問題を抱えた対象者に対して適用されてきたが(津村, 1994; 相川, 2000)、その一方で SST が一般対象者の多様な関係に対して有効性を持つとし、実践する動きも徐々に広まってきている(例えば、吉田・斎藤・廣岡, 2002, 2005、大坊・栗林・中野, 2000)。そこで本研究では SST を精神医学レベルのサンプルに限定するのではなく、一般学生や社会人に適用し、SST を学校教育や大学の講義、職場での社員研修、生涯学習などの多様な場で応用する、その可能性について検討する。そのため、トレーニング・プログラムについては実施が簡易でなおかつ広範囲な対象者に適用できるよう構成した。

本研究では特に、相手の話を聞くことや自分の意思を伝えることなど、日常生活の中で必要とする基本的な社会的スキルに注目し、その向上・見直しに寄与するようなプログラムの構成を旨とした。このような研究目的での SST は、大坊ら(2000)や津村(2002)が社会的スキルの開発・訓練の手法を大学生の講義や実習のカリキュラムの中に組み込むことで既に実践されており、プログラムの構成や実施の手続きについては両研究ならびに津村・星野(1996)を参考にした。

ところで、最近の SST に関する社会心理学的研究では、トレーニング前後の参加者の社会的スキルを客観的・多角的に測定し、トレーニングの効果性を検討することの必要性が指摘されている(相川, 2000、大坊・津村・栗林・後藤・堀毛, 2004)。SST の効果に関する実証的研究は、本邦でも相川(1999)、佐藤・佐藤・高山(1993)などが特定の対人的不適応傾向を有した人物に対する SST の効果の検討を実験的に行い、一定の効果を確認しており、前述の大坊ら(2000)、津村(2002)も実習形式のカリキュラムを通じたトレーニングの効果を報告している。ただその一方、一般の対象者に対する SST の適用は、特定の不適応傾向を持つ者や特定の集団内の関係を対象にする場合と比較して、その訓練の効果自体が十分に検討されてきたとは言い難い。SST はもともと訓練者(ファシリテーター)と参加者の間の一定の信頼関係のもとではじめて成立するものである。したがって、SST の実施中に「自分が訓練者から評価されている」と参加者に意識させることは極力控えねばならない。また、そのような立場に立てば、訓練者がそれを測定し把握することの必要性は重んじられてこなかったともいえる。これをふまえ本研究では、SST の有効性を確認するために参加者の社会的スキルの自己報告を追跡的に検討した。

本研究における SST **の方法論とプログラム構成** 本研究の SST で用いるプログラムは、イギリス流のコミュニケーション分析に基づくプログラムと、体験学習に基づくプログラムとが中心となって構成されている。Argyle の

流れを汲むSST(例えばTrower & Argyle, 1978)では、参加者が 2 グループに分かれて、役割演技を行う者(actor)とカメラやVTR機器を操作しながらその演技を観察する者(observer)を交替して経験するセッションが頻繁に登場する。その中で参加者は、そのセッションという訓練の場だけでなく、日常の自分のコミュニケーションまでをも振り返り、自らの課題を発見し修正を目指してゆくという手続きがとられる(津村, 1994)。このような表出者の立場と解読者の立場を参加者にともに体験させ、各自が自他のコミュニケーション・スタイルを分析するような手法は、円滑なコミュニケーションの方法を教えられるのでなく、自分で発見するという意味で参加者の認知的な要素に与える影響力がより強いと考えられる。そこで本研究でも、参加者がペアやグループを組んで互いの役割を交代し合いながら、自分自身の普段のコミュニケーションの姿に気づくことを目指したトレーニング・プログラムを多く取り入れるようにした。

また、参加者が自己概念を見直すことを目指すセッションや、主に集団でのコミュニケーションに関わるセッションについては、体験学習に基づくプログラム(津村・星野, 1996)を多く取り入れた。ここでも先ほどと同様に、参加者が一定の課題を体験しながら、他者と自分の価値観やコミュニケーション・スタイルの違いを見直したり、発見したりする機会を得ることに重きをおいている。

本研究におけるファシリテーターの役割 本研究においてファシリテーターが果たした役割は、以下のように整理できる。まず各課題ごとの基本的な流れとして、①どのようなコミュニケーションの要素に注目をさせる課題なのかをごく簡単に説明した後、課題の実施方法について説明する、②必要物品の配布と補足説明、③課題をファシリテーターの教示に沿って進行し、適宜助言を与える、④課題を終了する合図をし、活動の中で自分をふりかえるポイントについて解説する、⑤振り返ったポイントについて意見交換を働きかけ、意見をまとめたり、重要な発言については講義につなげる、⑥このセッションの内容と必要な社会的スキルとの関連性についてのコメント、というように進行する。本研究では、参加者が各セッションで共通の体験をすることで、そこから自主的に気づき、発見することを最大の目的としている。そのため、訓練者としては、各セッションで参加者に提供する課題を円滑に進め、コミュニケーションが促進されなかったり、大幅に横道に逸れたりした時に手助けを行うことが最も重要な役割となった。また、各課題を通じてどのようなことに気づき、どのようなことを発見できたのかをより明確に意識させるために参加者に発言を促したり、意見の共有を働きかけたりすることも積極的に行うようにした。

方　法

実施状況

2003年8月6日、7日ならびに2004年8月19日、20日に放送大学の面接授業の一環として実施した。各年度とも授業日程は連日の2日間で1日目3時限(休憩を挟み約5時間)、2日目4時限(休憩を挟み約7時間)で行われた。

参加者

2003年度受講生36名、2004年度受講生39名のうち、回答不備のある者、早退した者それぞれ2名、4名を除く合計69名(男17名、女52名)を分析対象とした。男女比については、2003年度受講生で男性8名、女性26名、2004年度受講性で男性9名、女性26名とほぼ同比率。参加者の年齢については、2003年度受講生では、10代1名、20代4名、30代9名、40代5名、50代13名、60代2名の分布で平均年齢43.56歳(SD = 12.44)、2004年度受講生では、20代6名、30代8名、40代11名、50代7名、60代3名で平均年齢41.69歳(SD = 11.39)であった。なお、年齢について年度別による有意な差は認められなかった。

プログラム内容

本研究で用いたプログラムは、基本的なコミュニケーション・スキルの見直しと向上を図ることを主な目的として構成された。ここで言うところの基本的なスキルとは、1)特定の対人状況で必要とされるものではなく、日常のコミュニケーション状況全般に広く求められるスキルであり、2)直接的な表現をせずに相手に意思を伝えたり、ごく些細な手がかりに注目して相手の真意を読みとったりといった高次のスキルではなく、相手に対して多くのチャネルを活用して相互に意思を伝達し合う方法である。したがって、今回のトレーニング・プログラムでは、言語・非言語を適宜組みあわせて意思伝達し、素直な感情表出ができる、といった基本的な対人的コミュニケーションについての理解を深め、コミュニケーションを通じ他者に対する信頼感や、自己と他者の違い、各自のコミュニケーション・スタイルに関する認識を深めることができるよう考慮した。また、今回のプログラムでは参加者同士の体験とそこから得られる気づきなどの認知的活動への働きかけに重点を置いた。したがって、マニュアル的に対人関係の円滑さにつながる方法を講義したり、意図的に他者のコミュニケーションを模倣させたりするといった趣旨のプログラムではない。基本的なコミュニケーション・スキルに関わる実習を通して自分自身を見直し、各自が自分の対人関係スタイルについて再確認してもらう場を提供することが第一義的な目的であるといえる。

次に、本研究で実施したトレーニング・プログラムとその構成について述べる。実施したプログラム内容とその実習を通じて参加者に意識させたい社会的スキルの要素との関係を整理すると、プログラム内容は、①自己と他者についての認識・理解、②1 対 1 での振る舞い方、③集団での振る舞い方、という大きく分けて 3 つの社会的スキル要素を意識させるものといえる(Table 1)。

①の「自己と他者の共通性と違い」とは、自己概念や価値観を再確認し、自分と他者がどのように類似しておりまた異なっているのか、そして自分自身の特徴は何かを見つけていくといった他者との実際の関わり以前のプリミティブなレベルの理解のことを指す。特に今回のプログラムでは第 1 日目の後半～第 2 日目の前半にかけての内容がこれに相当する。

②の「1 対 1 での振る舞い方」とは、2 者関係に関する実習を通して、コミュニケーションが他者への信頼感や、様々なチャネルを通じた意思伝達から成っていることに気づき、普段はなかなか意識することのない非言語チャネルの機能についても認識を深めることを目指す。プログラムの中では第 1 日目の内容がほぼこれに相当する。

③の「集団での振る舞い方」とは、グループでの実習を通して、集団内で自分が主張すべきとき・抑制すべきときを十分に意識し、ときにはリーダーシップを発揮したり、他者との協力を深めたりする行動をとることの必要性に気づくことである。また、今回の参加者には社会人が多いことから、葛藤場面や異文化適応に絡むプログラムを最後に組み入れ、社会的スキルの統合、応用場面とした。プログラムの中では第 2 日目の後半がこれに相当する。

なお、各回で実施したプログラムの概要を Table 2 に示す。

Table 1 2 日間のプログラム内容

実施順	プログラム名	関連する社会的スキル要素	構 成
1-1	自己紹介ゲーム	話す、関係調整、他者理解、対人認知	ウォーミングアップ
1-2	視線と発話	非言語行動の表出・解読、チャネルの機能	1対1での振る舞い方
1-3	顔の表情を伝える・読み取る		
1-4	息づかいの調和	他者理解、他者への信頼、一体感	自己と他者の共通性と違い
1-5	自分とは何か（4つの言葉の選択）	自己概念の見直し、他者との比較	
2-1	人間関係マップ	自己概念（対人関係を含む）の確認・見直し	
2-2	対人関係を読み取る	対人認知、非言語行動と関係性	集団の中での振舞い方
2-3	バスは待ってくれない	主張・抑制、リーダーシップ、計画、協調	
2-4	BARNGA(トランプ)	葛藤解決、非言語行動の表出・解読、競争、説得	

測定尺度

講義開始時(初回)と 1 日目終了時(2 回目)ならびに 2 日目終了時(3 回目)に社会的スキルについての自己報告尺度に回答を求めた。社会的スキルを測定する尺度として ACT(Affective Communication Test; Friedman, Prince, Riggio, & DiMatteo, 1980)の日本語版(大坊, 1991)と JICS(Takai, & Ota, 1994)を用いた。ACT(大坊, 1991)は非言語的表出性を測定するための尺度であるが、表出性のみならずコミュニケーションにおける解読能力との関連性も認められており、基本的な社会的スキルを測定する尺度として位置づけることができる。また、JICS(Takai & Ota, 1994)は、日本文化特有の社会的スキルを測定するための尺度であり、察知能力(Perceived Ability; PA)、自己抑制(Self Reticence; SR)、階層的関係調整(Hierarchical Relationship Maintenance; HRM)、対人感受性(Interpersonal Sensitivity; IS)、あいまいさ耐性の低さ(Ambiguity tolerance; TA)の 5 つの下位尺度からなる。

講義開始直後の約 1 時間は測定尺度への回答と、社会的スキルに関する講義を行い、その後プログラムの事前説明などは行わず、参加者は様々な課題を体験した。各プログラムにおいてファシリテーターが果たした役割については目的と方法の中で述べたとおりである。なお、本研究では授業担当者に加え、ティーチング・アシスタントの大学院生 2 名(男女各 1 名)を採用した。

Table 2 プログラムの概要

プログラム名	具体的な内容と簡単な手続き
自己紹介ゲーム	初対面の他者との1対1のコミュニケーションを、相手を交替しながら様々な相手との間で経験する。その後、自己紹介しあった者同士が相手に抱いた印象を交換し、自分が他者からどう見られているか、どう見られやすいのかに注意を向ける。
視線と発話	楽しい話題を相手から視線をはずして話したり、悲しい話題を相手と視線を合わせて話したりしてみる。それによってアイコンタクトが言語の強調的・補助的な役割を果たしていることに気づく。
顔の表情を伝える・読み取る	ペア単位で顔の表情のみから相手に感情を伝えることを試みる。快表情と不快表情といった単純なものから開始し、次に相手の表出した表情をまねたり、どんな表情かを推測させる。その後「幸せ、不快、驚き、悲しみ、怒り、恐れ」の基本感情の表出と解読をペアで順にクイズ形式で行う。「恥」などの文化特定的な表情や特定の状況、より複雑な混合感情などの表出・解読も試みる。
息づかいの調和	ペアが背と背を合わせて座り、静かに照明を消して、お互いの息づかいを感じられるか注意をこらす。しばらく時間をおいて相手の息づかいを感じられたら、今度はお互いが相手の息づかいに自分の息づかいを合わせるように試みる。相手との身体的な一体感を共有し、ゆったりとした時間を感じる。
自分とは何か（4つの言葉の選択）	選択を迫られると判断に迷うような4つの「自己を表現することば(例えば「消極的、積極的、楽天的、華やかさ」)」を提示し、各自が自分を最もよく表していると思うものを強制的に１つだけ選択させ、同じことばを選択した者同士を集める。同じグループの参加者は、なぜ自分がそのことばを選択したのか説明しあい、選択したメンバーの顔ぶれなどについて意見を出し合う。このような強制選択状況とグループ内での意見交換を数回体験し、最後に複数のことばで表現された自己について考察する。
対人関係を読み取る	関係性の不明な2者が会話をしている様子を撮影したVTRを視聴する。ただし、VTRでは会話の音声は一切提示されていない。参加者は会話している様子から、2名の関係性はいったいどのような間柄の関係であるか、そしてそれはどんな行動を手がかりにして判断したのか考える。
人間関係マップ	個々人が自分の現在の対人関係をふりかえり、自分を取り巻く他者をピックアップし、その人物との距離感や一体感を一枚の紙に表現する。さらにそれぞれの人物に対して色イメージも付与し、自分に最も影響力を持つ人物は誰なのか、自分が最も大切に考えている人物は誰なのか、既存の対人関係をふりかえる手がかりとする。
バスは待ってくれない	7名程度のグループで協力して「バスは待ってくれない」という共通の課題に取り組み、グループ間で課題解決の速さを競争する。目的地である歯医者にたどり着くまでの地理的な断片情報がグループメンバーそれぞれに別々に提供される。グループのメンバーはそれらの情報をコミュニケーションを介して交換し、課題解決に向けて協力する。グループ作業後には、課題解決を通じて個々が果たした役割、リーダーシップなどにも目を向けさせる。
BARNGA（トランプ）	4,5名が1グループでトランプゲームに取り組むが、各グループは少しずつルールが異なる。数ゲームの間、最初のチームでゲームをした後、そのグループの勝者と敗者はグループを移動し別のグループでゲームに参加する。このようなセッションを数度繰り返す。ゲームを通じた体験とルールや言語が違う状況に置かれるような日常とを重ね合わせながら、体験した様々な感情を交換する。

結果・考察

予備分析

各年度 3 回ずつ測定した社会的スキル尺度のACTとJICSについて通常の方法で得点化を行った。JICSは 5 つの下位尺度ごとに得点を算出したが、あいまいさ耐性(Ambiguity tolerance; TA)については得点が高くなるほどあいまいさ耐性が下がることを示し、物事の白黒をはっきりつけたがる傾向がある。

今回のデータは 2 年分をまとめて扱うため、各年度のデータ間に得点差が認められないか、性差の検討と合わせてあらかじめ検討することとした。各回の社会的スキル尺度得点について実施年度(2)×性別(2)の分散分析を実施した。その結果、3 回の ACT 得点についていずれも年度×性別の交互作用効果が認められた(初回 $F(1,65) = 5.86$, $p < .05$; 2 回目 $F(1,65) = 8.17$, $p < .01$; 3 回目 $F(1,65) = 3.26$, $p < .10$)。引き続き下位検定を行ったところ、いずれの測定時点においても 2003 年度では男性がより高い非言語的表出性を有しており、2004 年度では逆に女性がより高い非言語的表出性を有していた。また、PA 得点については一貫して年度の主効果が認められた(初回 $F(1,65) = 23.98$, $p<.001$; 2 回目 $F(1,65) = 16.60$, $p < .001$; 3 回目 $F(1,65) = 19.21$, $p < .001$)。いずれについても 2003 年度でより高い察知能力を示していた。加えて SR 得点については初回と 2 回目の評定のみ性別の主効果が認められた(初回 $F(1,65) = 3.88$, $p<.10$; 2 回目 $F(1,65) = 7.12$, $p < .05$; 3 回目 $F(1,65) = 2.54$, *ns*)。したがって自己抑制傾向については男性でより強い傾向がうかがわれた。なお、HRM(階層的関係調整)、IS(対人感受性)、TA(あいまいさ耐性の低さ)については一貫して効果は認められなかった。以上のことから、非言語的表出性と察知能力では実施年度によるかなり大きな差が認められており、2 年度分のデータを同質のものとしてまとめて扱うことは難しい。そこで今後の分析でも実施年度を要因として含めることとした。

主分析

各年度で 3 回ずつ測定した社会的スキル尺度得点の変化状況を捉えることにより、SST の実施効果を検討することとした。ACT、JICS の各尺度得点について測定回(3: 被験者内要因)×実施年度(2: 被験者間要因)の混合計画による分散分析を実施した。

その結果、ACT 得点ならびに SR 得点、IS 得点についてそれぞれ測定回の主効果が認められた(順に $F(2,134) = 32.39$, $p < .001$、$F(2,134) = 4.55$, $p < .05$、$F(2,134) = 5.84$, $p < .01$))。多重比較検定を行った結果、ACT 得点(Figure 2, Table 3)と IS 得点(Table 3)では 1 回目＜2 回目＜3 回目とトレーニングに伴って徐々に上昇するパターンを示し、SR 得点では 1 回目、2 回目＜3 回目とトレーニング終了時において上昇傾向が認められた(Table 2)。なお、他の主効果、交互作用効果は認められなかった。

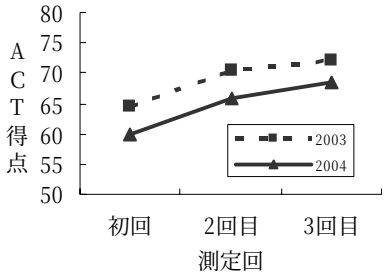

Figure 2　ACT 得点の上昇パターン

また、社会的スキル測定尺度の ACT と JICS の 5 下位尺度について 3 回目の評定値から初回の評定値を引いた最終的な得点変化量を算出し、尺度間相関を検討した(Table 4)。加えて、全参加者の中での評定値の変動状況を把握するため、参加者中で 3 回目の評定値と初期値の差(得点変化量)が正の値をとった者の割合、同様に 0 である者の割合、負の値をとった者の割合を図示した(Figure 3)。

Table 3 社会的スキル尺度得点の変化(カッコ内は *SD*)

		2003		(*n*=34)		2004		(*n*=35)	
		初回	2回目		3回目	初回	2回目		3回目
ACT		64.53	70.47		72.15	60.00	65.77		68.57
		(14.46)	a (16.30)	b	(15.53) c	(16.00)	a (15.14)	b	(16.30) c
JICS	PA	21.94	21.97		22.38	18.00	18.54		18.29
		(3.98)	(4.16)		(4.17)	(2.50)	(2.85)		(3.63)
	SR	23.91	24.26		24.85	23.31	23.51		24.40
		(4.58)	a (4.65)	a	(4.08) b	(4.75)	a (4.09)	a	(5.33) b
	HRM	12.44	12.41		12.53	12.49	12.71		12.63
		(1.50)	(1.50)		(1.31)	(1.29)	(1.64)		(2.07)
	IS	8.71	9.21		9.53	8.71	9.03		9.29
		(2.20)	a (2.10)	b	(2.11) c	(2.22)	a (2.18)	b	(2.19) c
	TA	9.71	9.62		9.88	9.77	9.86		9.91
		(2.33)	(2.10)		(2.24)	(2.44)	(2.37)		(2.06)

※異なるアルファベットを付した箇所は測定回の有意差を示す。

Table 4 社会的スキルの得点変化量に関する相関関係

	ACT	PA	SR	HRM	IS
PA変化量	.188				
SR変化量	.163	.211			
HRM変化量	.226	.432 **	.289 *		
IS変化量	.308 **	.264 *	.220	.349 **	
TA変化量	.093	-.119	-.223	.137	.127

(**:*p*<.01, *:*p*<.05)

その結果、全参加者を通じてみると、ACT の変化量と IS の変化量には弱いながらも相関関係が認められ(Table 4)、両者には共変動的な変化が認められた。しか

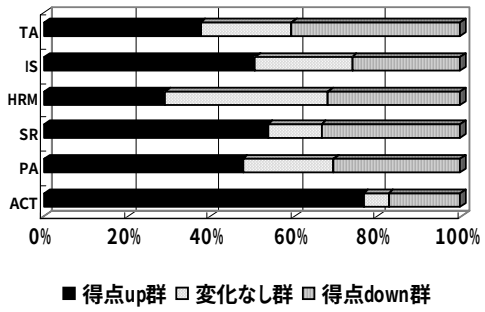

Figure 3 社会的スキル得点の変化量に関する分布

しながら、トレーニング効果の顕著であったSRの変化量との関連性は低く、各参加者が一様にある程度変化しているというよりは、参加者によって得点変化パターンにいくつかのタイプがあるであろうと想定される(後藤・宮城・大坊, 2004)。

さらに本研究で行ったトレーニングでは 8 割近い参加者がトレーニング終了の時点で ACT 得点が上昇していたことから(Figure 3)、本研究のトレーニング内容は非言語行動を中心とする表出能力を高める効果が期待されると解釈できる。しかしながら、日本人的スキルに関しては、今回のトレーニング内容と方法(トレーニング期間を含む)では十分な効果を得られているとは言えない。

トレーニングの効果と今後の課題

本研究は、社会的スキルの訓練の試みを対象者に2日間という短期間の中で適用した試みである。このトレーニングはこれまでの先行研究とは違い、トレーニング対象者が様々な年齢層に及んでいた。短期集中的なトレーニングの効果の検討に加え、SST を一般社会人に適用した本研究のような試みは、SST のより幅広い応用可能性を考えると重要な実践と位置づけられる。

本研究のトレーニング効果を概観すると、尺度得点の変化に関する限り、ACT(非言語的表出性)や IS(対人感受性)といった非言語的な要素に関する表出・解読能力が見直される機会となったと考えられる。このような変化は、トレーニング期間以上にトレーニング内容に大きく依存したと考えられ、コミュニケーションの基本的な機能を再確認させるというプログラム構成の意図に沿うかたちで参加者の社会的スキル得点は変動していたと言えよう。しかし、その一方でその他の日本人的なスキルの変動が概して小さいことから、普段社会生活の中で強く意識しているであろうと思われる日本人的なスキルを活性化するようなプログラム構成ではなかった可能性が高い。このプログラム構成では、コミュニケーションの機能の再確認、自己概念の見直し、協調的なグループ活動の推進などに重きが置かれ、日本人特有のコミュニケーション形態と関わる、上下関係や集団内での葛藤場面などを意識させるものではなかった。今後は、今回のような基礎的なトレーニングに続く次のステップとして、上下関係や組織の中での自分を振り返ることのできるトレーニング・プログラムを構成やその実践などの展開が必要となろう。

また、今回の参加者の年齢層は幅広いものであったが、トレーニング効果のあらわれ方と参加者の年齢に関する関係を一貫して確認することができなかった。今後は、参加者の職業や社会的地位などとの関連性も視野に入れて、より多くの参加者を加え検討を行っていきたい。さらに宮城・後藤・大坊(2004)が主張するように、トレーニングを通じた参加者の内省やトレーニングを終えての「ふりかえり」などもトレーニング効果を考えていく上で重要な手がかりとなる。多様な行動指標と組み合わせながら、実践的な取り組みの効果をより詳細に分析していくことが求められる。

註

1) このトレーニングの実施は、磯 友輝子さん(本学後期課程)、宮城速水さん(本学前期課程)、毛 新華さん(本学後期課程)とともに行ったものである。記して感謝したい。

引用文献

相川 充 1994 イギリスの社会的スキル訓練 菊池章夫・堀毛一也編 社会的スキルの心理学 pp.242-253. 川島書店

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 2000 人づきあいの技術―社会的スキルの心理学― サイエンス社

Argyle, M. 1967 *The Psychology of Interpersonal Behavior*. Penguin Books. 辻正三・中村陽吉(訳) 1972 『対人行動の心理』 誠信書房

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 2003 社会的スキル・トレーニングの方法序説―適応的な対人関係の構築― 対人社会心理学研究, **3**, 1-8.

大坊郁夫・栗林克匡・中野 星 2000 社会的スキル実習の試み 北海道心理学研究, **23**, 22.

大坊郁夫・津村俊充・栗林克匡・後藤 学・堀毛一也 2004 社会的スキル・トレーニングの可能性と課題―トレーニング・プログラムとその効果をどう評価するのか― 日本グループ・ダイナミックス学会第51回大会発表論文集, 9.

Friedman, H.S., Prince, L.M., Riggio, R.E., & DiMatteo, M.R. 1980 Understanding and assessing nonverbal expressiveneSSThe affective communication test. *Journal of Personality and Social Psychology*, **39**,

333-351.
後藤 学･宮城速水･大坊郁夫 2004 社会的スキル･トレーニングの効果性に関する検討－得点変化のパターンにみる参加者クラスタリングの試み－ 電子情報通信学会技術研究報告, HCS2004-11, 7-12.
宮城速水･後藤 学･大坊郁夫 2004 社会的スキル･トレーニングの「ふりかえり」に関する研究 日本社会心理学会第45回大会発表論文集 pp.572-573.
佐藤正二･佐藤容子･高山 巌 1993 引っ込み思案児の社会的スキル訓練－社会的孤立行動の修正 行動療法研究, **19**, 1-12.
Takai, J. & Ota, H. 1994 Assessing Japanese interpersonal communication competence. *Japanese Journal of Experimental Social Psychology*, **33**, 224-236.
Trower, B. & Argyle, M. 1978 *Social Skills and Mental Health.* Methuen.
津村俊充 1994 社会的スキルの訓練 菊池章夫･堀毛一也編 社会的スキルの心理学 pp.220-241. 川島書店
津村俊充 2002 ラボラトリ･メソッドによる体験学習の社会的スキル向上に及ぼす効果－社会的スキル測定尺度KiSS-18を手がかりとして－アカデミア(人文･社会科学編), **74**, 291-320.
津村俊充･星野欣生 1996 *Creative Human Relations* Vol.Ⅰ～Ⅷ プレスタイム
吉田俊和･斎藤和志･廣岡秀一 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－ 明治図書出版
吉田俊和･斎藤和志･廣岡秀一 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－ 明治図書出版

The pragmatic study of social skills training during short term session

Manabu GOTO (*Graduate School of Human Sciences, Osaka University*)
Ikuo DAIBO (*Graduate School of Human Sciences, Osaka University*)

This purpose of the present study was to examine the effect of social skills training in two-day session based on how to improve self-rating (nonverbal expressiveness and Japanese interpersonal communication competence) scores. Sixty-nine participants took part in social skills training to increase their level of basic social skills. In consequence, the scores of affective communication, self reticence, and interpersonal sensitivity increased acroSSTwo days. These training program doses not reveal strong effect on the Japanese interpersonal communication competence. These findings were discussed from viewpoint of the application to the social skills training. SST is consisted of many components like as program contents, attributes of participants and training period, so, the effects of training should be clarified by multiple viewpoints.

Keywords: social skills training (SST), social skills, nonverbal expressiveness, Japanese interpersonal communication competence