



Title	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
Author(s)	大坊，郁夫
Citation	対人社会心理学研究. 2003, 3, p. 1-8
Version Type	VoR
URL	<a href="https://doi.org/10.18910/6380">https://doi.org/10.18910/6380</a>
rights	
Note	

*The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA*

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

The University of Osaka

## 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 -

大坊 郁夫(大阪大学大学院人間科学研究科)

社会的スキルは多くの分野から注目され、概念、測定方法、その開発・向上の方法について、急速に研究が展開している。現代における対人関係の脆弱さも社会的スキル・トレーニング研究の誘因の一つである。社会的スキルは、円滑で適応的な対人関係を促す能力であるが、必ずしも研究者間で一致した定義とはなっていない。これは、コミュニケーション、対人認知、自己表現、対人関係の統制、文化規範・規則や個人属性から構成されており、トレーニング可能である。日常的で現実性の高い概念であり、その要素を個別に問題にすることができ、具体的な目標に合わせて遂行されるものでもある。具体的なトレーニング例を取りあげながら、プログラム要因の多様性について、さらに、状況の要因や社会的ルールとの関係をどう検討していくのか、今後の研究の課題について検討した。

キーワード: 社会的スキル、対人関係、対人コミュニケーション、社会的スキル・トレーニング

### 1. 希薄化した対人関係とスモール・ワールド

他人を理解し、自分を分かってもらうことはなかなか容易なことではない。もとより、自分のメッセージをきちんと発信できているかどうかも時にはあいまいであり、相手のメッセージを適切に受け取ることができているかどうかはさらに危うくなっていく。

このようなわれわれの脆弱さについて、相互作用の意味と他者との関係性の持つ循環性、相対性の点から説明を試みるのが可能であろう。つまり、われわれは、自分一人だけでは、自分を決して理解できず、他者との関係の中であって、他者との「比較」を通じて自分を捉えることができる。他者との相互作用の中であって、自分の言動に対して相手がどのように反応するのか、その反応を読み取ることによって、自分の特徴を社会的なものとして初めて理解することができるのである。唯一の存在であっては、自分、唯一との概念は生じ得ない。われわれは比較される(する)ように仕向けられている。

われわれは社会的に位置づけられることを知ることから、自己の基盤としての安定性、そして、変化の可能性も分かる。ところが、人は得てして変化を好まず、狭い範囲でステレオタイプな行動をしようとする傾向がある。コストのかかる、結果の予測のつかない、選択を避ける。誰にとってもいつもの生活の仕方、居場所は慣れたものであり、新たな場面に比べて楽で快適なものである。大方はそこから、リスクを伴いやすい変化を好まない。したがって、日常的に出会っている人々以外との関係を好まず、いつもの生活に留まることを好む傾向がある。

このような保守的な心理傾向は、コミュニケーションの仕方についての臨機応変さ、それぞれの状況や他者に合わせた柔軟さを欠きがちとなる。いつもの、習慣化したスタイルとなりやすい。そうすると、暗黙の期待や

省略が多くなり、他者に敏感になれない。コミュニケーションの効率も低下することになる。これに加えて、自己の影響力の及ぶ範囲の拡大を望むが、他者との関係による煩わしさを好まない人々が増えてくる。革新を好まず、狭い範囲での固定した行動パターンに終始し、相互作用の拡大を避ける傾向は、コミュニケーションの表現を抑制し、対人関係の不連続性を助長する。このために、悪循環的に対人関係の展開がスムーズではなくなっている。それは多くの課題を生み出していると言わざるをえない。

近年、若者は間接的なメディア世界に閉じこもりがちになり、現実の人間関係が希薄になってきたとの指摘がある(中村, 2000; 山近・谷口・大坊, 2002 など)。内面的な交流を好まず、広いけれども浅い関係が好まれる背景にはコミュニケーションの階層性やルールについての苦手意識があることも予想される。

なお、直接性が低く、コミュニケーションの開始・終結の容易なモバイル・コミュニケーションが爆発的に普及している原因として、「若者は人との深いつきあいが苦手であり、かつ、対面コミュニケーションが不得手である、しかし、誰かとつながっていたい。」との議論がある(例えば大坊, 2002; 香山, 2002)。このような議論に対して、中村(2000)は、ポケベル常用者は対面的人間関係が活発であることを示し、ポケベル利用が表層的人間関係につながるという論を否定している。また、橋元(1998)は、携帯電話所有者ほど深いつき合いを好み、外向的で自己開示的な明るい性格であることを示し、必ずしも携帯電話が表層的なつきあいを助長するとは考えられないとしている。また、松田(2000)は携帯電話による「広く浅い」友人関係志向を否定した上で、若者は選択的人間関係をとっているとしている。つまり、つきあう相手を選別し、その結果、特定の好きな人とは

けつきあう傾向があるのであって、全体的に希薄化しているのではないとしている。むしろ、友人関係を広く、ひいては深めているとも述べている。友人数の多さ、携帯電話の番号を交換するという積極的な行動に見られるように人間関係重視の動機があると指摘し、誰彼問わずにこのようなコミュニケーションをしているのではないとしている。

しかし、ここで留意しなければならない点がある。比較的容易に携帯電話の番号を教え、頻繁に利用することは、「日常的に接触可能な人数」を増すことも表現できるが、そこで形成される対人関係に見られるコミュニケーション内容が吟味されていない。また、大都市におけるほど多様な人づきあいの選択肢は多いかも知れないが、それは関係展開の可能性の指摘に他ならない。ここで、親しさの意味するところの吟味が必要であろう。心理的な共通項の少ない関係が多くとも、その切り替えは容易であり、傷つくことも少ない。

## 2. 有効な社会的スキル

このような現代のコミュニケーション不全の状況においては、適応的な関係を築き、維持していくためには、以前にも増して、意図的な努力が必要であるとも言える。お互いを身近に知り、率直に考えを伝え合う状況では、意志の相互理解、柔軟に支え合う感情表出も可能であるが、過度に多様な刺激を受ける状況にあっては、不用意に反応することによって傷つくことを恐れ、先ず自己を閉ざしたところから、おそろおそろ世間を見つつ、自己を顕示しようとする。この行為からは、安定性や信頼性は容易には生まれてこない。

対人関係は、お互いのメッセージを適切に送り、受けることによって円滑に展開される。対人関係を円滑に運営する適応能力であり、学習可能な社会的スキルがある(相川,2001; Argyle,1988 など)。社会的な受容と個人の社会的適応を前提として、適切な対人的行動をとることができる場合に、社会的スキルが備わっていると言える。

1960年代後半に示した英国の Argyle に発する運動スキルモデルを先ず挙げることができる。かれらは、これによって社会的な相互作用の要因を概念的に整理できるとし、対人行動に必要とされるスキルは何らかの運動を行う際のスキルと同様に考えることができるとしている。ここでは、これをもとに、Cook(1971)が改良を加えたモデルを Figure 1 に示す。

それぞれの要因は循環したループをなしており、相手との関係で何を問題にして行動するのか、目標をはっきりさせることから始まる。それに応じて具体的な行動をとる。そのためには、相手の行動から必要な情報を探り(知覚)、その情報から自分なりの見方、ルール

などを踏まえて相手の特徴を推論する(解読)。そして、目標に合わせて相手に働きかける計画を立て、行動に移す(記号化 - コミュニケーション)。このように、基本はコミュニケーションの記号化と解読にあり、加えて相手との関係の目標や種類が重要とされている。

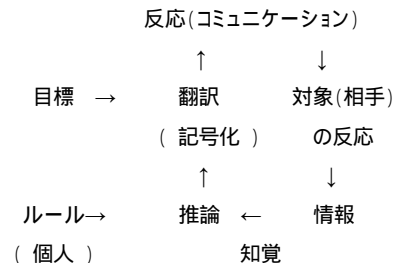


Figure 1 Cook の社会的スキルモデルの拡張版  
Cook(1971)

これは、対人コミュニケーション、対人認知、社会的サポート、パーソナリティの研究成果を総合的に扱い、まとめていく概念である。他者との関係を円滑にするためには他人をどう認知するのか。他人は何を考えているか、どんな特徴をもっているかをできるだけ正確に捉えたい。それから他者に対して自分がどう働きかけていくか(対処行動)、そしてその際に自分の思い、メッセージをどれだけ正確に相手に伝えることができるか(記号化)、相手のメッセージを正確に解読できるか、などがある。したがって、社会的スキルは、不適切な行動に部分的なパッチを当てて済むような安直な処世術ではない。まして、固定的なマニュアルを用意すれば済ませられる類のことではない。ただし、十分に学習可能で生き方全体にも関わる総合的な概念なのである。

社会的スキルを高めることによって、コミットメントの高い、適応的な生き方が可能となる。そのためには、社会的脈絡を踏まえて他者からの反応と自分自身の気づきを照合し、バランスのとれた対人関係を築きながら、独自性を発揮することにある。それは、自己のために優先するのではなく、サポータティブな共生関係・世界を築くことにつながるものなのである。そのためには、コミュニケーションの感度を高めることから始まる。

## 3. 社会的スキルの構造とコミュニケーションの役割

わが国では、堀毛(1987, 1994b)や菊池(1988)が先駆的な研究をしており、欧米の研究と同様に、社会的スキルの概念には社交性、表現能力、柔軟さなどが含まれていることが指摘されている。

堀毛(1994b)の開発した社会的スキル尺度は「他者との友好性」を基調とし、他人に許容されることを意図している。A:(1 同調性 8 打ち解け 9 機知性 6 印象

管理) B:(4 解読 5 客観性) C:(2 素直さ 3 自己抑制 7 情緒安定)の9因子を見だし、さらに2次因子分析を施して、上記A,B,Cの上位要因(メタ・スキル)をまとめ、後述のRiggio(1986)に共通する記号化、感情統制の因子を抽出している。

また、Buhrmester, Furman, & Wittenberg(1988)は、相手との相互作用の目的・内容によって発揮される違いを前提として、関係開始、ネガティブな主張、自己開示、情緒的サポート、衝突回避(調和)の領域を考えている。これを基礎とした和田(1991)の研究では、関係開始、関係維持、自己主張のスキル因子を得ている。その後の研究では、自己主張に相当する部分が回避、拒否に分化している(和田, 1991, 1992)。

Riggio(1986)は社会的スキルの要因として、情動的表出性(emotional expressivity)、情動的統制(emotional control)、情動的感受性(emotional sensitivity)、社会的表出性(social expressivity)、社会的統制(social control)、社会的感受性(social sensitivity)、社会的操作(social manipulation)の7つを挙げている(これを前提としたSSI: Social Skill Inventoryを作成している)。

また、Takai & Ota(1994)は、文化的な特徴を考慮し、その文化に特有なものと文化差に依存しない文化普遍的な点について同時に考えていく必要のあることを主張している。そして、かれらは、日本人学生のデータを因子分析した結果に基づき、1. 認知能力(PA: 解読、察知)、2. 自己抑制(SR: 他者との協調)、3. 階層的関係管理(HRM: 上下関係の遵守、関係配慮など)、4. 対人感受性(IS: 婉曲表現、解読)、5. あいまいさへの耐性(TA: 自己主張)の下位概念を挙げ、日本版対人的有能性尺度(JICS)を作成している。3は、上下関係を気遣うことのできる行動に関するものである。4はストレートではなく気持ちを伝えるなどの項目が代表的であり、5は相手がはっきりとは気持ちを示さなくてもそれに耐えられるなどの対処能力を示している。

これらのことからすると、日本文化では欧米の研究とは異なり、調和、抑制、察するといった他者配慮のスキルが必要であることが理解できる。なお、多くの関連領域での社会的スキルについての研究動向(社会的スキル全般とともに、自己主張に関する研究についても詳しい)については、和泉・大坊(1998a,b)を参照されたい。

社会的スキルは、多様な内容を持ち、行動、認知傾向、感情の側面、社会的相互作用などの側面から多角的に捉えられる。このことは、円滑な対人関係の運営は多様で

複雑な要因によって構成されていることを示すものでもある。

#### 4. 対人的な行動としてのスキル

他者との親密さを深めていくうえでお互いのメッセージを過不足なく授受できることは重要である。公的な場面でのマナーなどは、礼儀法としての意味が強調されてきた。しかし、たとえこの種のマナーであれ、その場や相手との関係を円滑に運ぶための社会的なスキルの一つであり、構造的に捉えられていいものである。対人場面で心がけている対人行動は多層的なものであり、配慮やバランス指向などの他者指向性、そして外界への積極的な感受性、情報吸収などの行動も含まれている。例えば、親密な他者との関係あるいは上司との公的な関係においてどのような場面を考慮しているかを詳細に検討すれば、場面に対応した具体的なスキル行動のパラダイムを示すことはできよう。

相川・佐藤・佐藤・高山(1993)は、相手の対人反応の解読、対人目標の決定、感情の統制、対人反応の決定、対人反応の実行という循環的な過程を含むモデルを示している。これは、対人的な相互作用の開始・運用に焦点を合わせたものである。この中の「解読」では、対人反応の知覚(相手のコミュニケーション行動に気づく)、対人反応の解釈(その動機、あるいは状況の意味などを読みとる)、対人感情の生起の過程(解釈に伴い、手がかりの帰属が行われ、感情が発生する。これは、その後、接近するか、回避するかなどの方向づけを与える)を下位に設定している。この設定には、Argyle(1983)の運動・知覚機能をベースにしたmotor-skillモデルの要因に即している。また、「対人反応の決定」には、スキル因子(質問、会話、謝罪、主張、拒絶、傾聴などの対人反応の構成要因)の決定、スキル要素(スキル因子を構成するもので、個々の動作; うなずく、微笑、視線を向けるなどのコミュニケーション行為群であり、これらは、他の要素と組み合わせられて因子を構成して、対人関係の親疎などの方向性を持つとされている)の決定、対人反応の効果予期の要因(発動したスキル因子がどのような効果を持つかの予測的・認知的過程)があるとしている。

このような要因化の試みはいくつかあるが、これらを抽出することは、個々人の「スキル」の特徴をチェックし、不足する要因を改善する効率アップに貢献する。社会的スキルは、総合的なものであり、どこかに不全があっても全体としては有効には機能しないと同時に、部分的な改善の集積によって全体の効率を向上させることが可能である。

さらに、社会的スキルは、その枠組みとして文化と大きく関連する。中村(1991)によると、一人での場面では基本感情の表出パターンは日米で類似している

が、他人と一緒にいる場面では、日米で感情の表出程度は異なっている。また、基本感情の表出について、私的場面では日米ほぼ同じパターンで、相関が高度に高いが、公的な状況においては日米でパターンが異なっている。特に、「悲しみ」については、アメリカ人は日本人よりも表出を抑制している。日本人では、「嫌悪」感情の表出の得点がやや低い。日本人の場合には、相手に対する感情を抑制し、体面を保とうとするが、アメリカ人の場合には、自分の失意・弱さが他者に伝わらないようにする、というように、それぞれ「体面」維持の仕方の違いが表れると考えられる。

概ね日本人は否定的感情の表出を抑制する傾向にある。表出の程度自体も、特に欧米に比べると比較的低めであることが指摘されている。その文化において推奨されない行動パターンについては、表出することを避けた方が他者との調和的な関係を築きやすいからなのである。だからこそ、世代を越えて抑制することが学ばれていく。そのうちに、抑制された行動自体はさらに出現しなくなり、しだいに、解読する際の感受性も低下していくのではないかと考えられる。一種の鈍化が進行することも考えられる。

なお、社会的スキルの構成要因として、大坊(1998)は、

1. コミュニケーション(記号化、解読)、2. 察知・推測(メタ・コミュニケーション; その場の雰囲気に基づく、現象としてのコミュニケーションではない、間接的、高度なコミュニケーション - あうんの呼吸、以心伝心 -)、3. 対人認知・状況理解、4. 自己表現(開示・提示)、5. 対人関係の調整(主張と抑制)、6. 社会そして組織にある文化規範・規則、7. 個人属性(パーソナリティ、社会化の程度など)を挙げている。

さらに、相手との関係の目標内容(具体的な共同作業を要するのか、暇つぶしなのかなど)、文化的背景(個人中心か集団主義的文化か、主張的、それとも抑制・調和的行動が重んじられるのかなど)などは社会的スキルの全体に影響する。社会規範は自己表現、調整規則に影響する。個人属性は対人コミュニケーション、自己・対人認知、自己表現、対人関係の調整に特に影響を与えるものであろう。

これらの関係は、次のように考えられる。対人コミュニケーションの記号化と解読、他者や関係についての認知を基礎としながら、その上に自己表現や対人関係の規則(社会的な影響を暗黙のうちに受けながら)社会的スキルは発揮される。もちろん、個人の基本的属性(パーソナリティなど)や相手との対人関係の目的に応じて、柔軟にスキルは用いられなければならない。

円滑な対人関係を進めていくためには、臨機応変に

社会的スキルを使える必要がある。適宜自分のスキルを点検し、不足を補い、変化への対応を心がけなければならない。社会的スキルは基本的にはどのような関係でも通用するオールラウンドなものであるが、それぞれの目標に応じて強調される側面は異なると言えよう。

また、スキルは十分に訓練できる。そのためには、Argyle(1983)の社会的スキルモデルにおいて提唱されているように、目標に合わせていくつかの要因を組み立てていくことが必要である。

まずは、社会的スキルがどのような要因から構成されるのかを学習する必要がある(要因理解)。これは、本人にとっての問題点の吟味ともなる。いくら他人が見て問題を感じても当人が気づいていなければ、トレーニングへの動機は低く、効果は希薄である。また、指導のプロセスでは、頻繁に当事者の体験と受け取った内容をつきあわせながら進めなければ、得てして空振りに終わる公算が強い。当人が自分の体験をよく理解し、働きかける側の意図に気づいているかどうか吟味することが必要である。また、第三者がその人物の問題点を示すことも大事であるが、その認知だけでは現実感が少ないので、実践しながら気づき、改善していく方法が好ましい。

## 5. 社会的スキルと対人関係

Argyle & Henderson(1985)は、友人、恋愛関係、夫婦の円滑な関係を維持していくために必要なルールについて検討している。相手に関心を持ち、気持ちを表現することは共通であるが、関係の目的に応じて、優先される課題、相期待は異なり得るので、必要とされるルールも同一ではない。相手との関係を適切に識別し、それに応じた行動パターンを工夫する必要がある。かれらは、関係の種類に応じた一種のチェック・リストを用意している。これは、互いのコミュニケーション行動の適切さ判断の指針となるであろう。

さらに、対人関係の危機管理、危機回避の予防についても近年やっと研究のテーマとして取り上げられるようになってきた。Harvey & Omarzu(1997)は、一種の気づきと過剰なほどの働きかけを重視している。対人関係は自他のコミットメントによって成立することをあえて意識し、意図的に相手に働きかけることの効用を示している(Minding)。特に重視している行動として、1)自己開示、2)受容と敬意の表明、3)関係維持の意を伝えることが挙げられている。そして、互いの間に生じる否定的な事柄に目を向けるよりも、肯定面に注目することを推奨している。肯定面を強調し、ポジティブ・シンキングすることによって気分の高揚、生じ得る問題を過小視することである。この考え方は、ある程度親密な

関係になると、「分かったつもりになり」、働きかける努力をせず、思い込みが強くなる。そして、親密で「分かる」関係を当然視し、多少のずれが顕在化すると、急速に崩壊が生じやすくなることへの反省に基づいている。この予防のために、過剰なほどに、相手への好意の表出、否定面を無視することを述べている。

同様に、Rusbult & Zembrodt(1983)は、互いの間に生じるトラブルから目を背けることは、得てして問題の改善にはつながらず、溝を大きくする(破壊)効果しかないことを指摘し、自分の気持ちを吐露し、相手からの反応や関係の好転を待つこと(建設)の重要性を述べている(EVLN モデル: Exit; コミュニケーションからの離脱、Voice; 自己開示・話し合い、Loyalty; 期待・待つ、Neglect; 問題を無視)。

これらの解決の手がかりは決して特殊なことではなく、日々の生活の中にある「当たり前の」行動の再発見・強調にある。それぞれの指摘事項は、ささいなことであり、それをどう意識し、あえて行動するかの問題なのである。

## 6. 当たり前の社会的スキルの開発

社会的スキルの概念は、円滑に対人関係を運営していく適応能力であり、学習可能なものと捉えられている。その基本は、メッセージの送受信の迅速、的確性である。

記号化と解釈とは非常に密接な関係にある。メッセージを適切に記号化できる人は、一般に他の人のメッセージを解釈する能力も高く、相関的である(大坊, 1991)。即ち、メッセージを適切に送信する人はうまく相手のメッセージを読み取ることもできる。社会的スキルの発揮は、このように、個人に応じて決まるとともに、相手との関係によって大きく左右されるものでもある。個人だけの要因で決まるものではない。環境・状況・相手というものによって多様に影響を受ける(津村, 1994)。そして、コミュニケーションには多くのチャネルがあり、通常は代替可能である。しかし、状況によってはチャネルが一つしか使えないと相互作用は困難となる。例えば、典型的な例として電話が挙げられる。使える手段は音声のみなので、多くのことをそのチャネルに込めなければならない。言葉がつまって沈黙となると、文字通りに無となる。ところが他のチャネルが使える対面的な場面では、黙っていても手が動いたり、身体の向きが見えており、表情の手がかりもある。メッセージの伝達は間断なくできる。このような相補う働きがコミュニケーション・チャネル間には存在する。

そして、他者に対して、適切に自己の考えを伝えること、主張の内容も大事である。自己表現を抑制せず行えること、つまり、自己主張は、後に後悔を残さず、直面する課題自体に取り組むことができ、ひいては、適

応力を増すことにつながる。これに対して、周囲に遠慮して必要以上に自他の欲求・感情を抑制することは、一見、伝統的に重んじられてきた日本的な調和の姿勢に見えるかもしれない。しかし、適切な自己表現ができないことは、その状況での責任を回避しようとする(その可能性を留保する)ことでもあり、社会的関与度の低さに通じる。真に自己を注視し、吟味しようとするならば、自己を適切に表現し、相手からの評価を受けとめる必要がある。日本においては、容易には促進され難いところであるが、価値や信念を洗練させていき、充実感を増すためにも自己主張することは健康に通じるものであろう。ただし、このスキルについては文化差が大きく、表示規則の違いを理解しなければならない。

## 7. スキル・トレーニング・プログラム

研究の動向をたどると、積極的に望ましいスキルを身につけることは、まず、行動変容による改善を目的とする行動療法の考え方と結びつき、訓練のプログラム化が試みられた。そこでは、対人場面において必要とされるスキルを獲得し、その一般化、持続性を促進するよう、行動学的学習法を計画的に系統的に用いながら組織的にスキルが獲得される(和泉・大坊, 1998a)。その後、人間の認知の役割が重要視され、行動のみならず、認知そのものも修正や変容の対象とされた。即ち、社会的ルールの認知(Argyle & Henderson, 1985)、状況の把握、対人行動過程全体のモニターの仕方などをトレーニングの標的とし、信念の変容や認知の歪みの変容を目的とする認知療法などが登場している。行動に伴う概念的な枠組みを構成するため、行動の獲得と同時に認知的学習も扱われるようになっていった。

Argyle(1967)は、社会的スキルのトレーニング方法として、純粋な反復による訓練・役割演技、モデルの模倣、Tグループの訓練、別種の感受性訓練(映画の活用、文章の朗読、相互作用記録など)、講義、討論、事例研究、読書を挙げて、多様な方式があり、状況に応じた選択の幅があることを示している。また、大坊・中野・栗林(2000)は、大学生を対象とした社会的スキル実習(1学期間、2講連続)について報告している。このプログラムでは、毎回一つのテーマを取り上げ、実施後にその解説を行った。各自が先ず体験し、自ら気づくことを目指し、実習内容については事前には説明していない。

Table 1は、実習プログラム内容である。2人一組、小集団、全体で行う課題が多様に配置されている。実習に参加した3年度の男女大学生82名(男16名、女66名;初年度31名、2年度24名、3年度27名;平均

21歳±4)。毎回2校時半期開講。社会的スキル測定尺度としてACT(大坊,1991:Friedman, *et al.*, 1980)、KiSS18(菊池,1988)、ENDE2(堀毛, 1994a)、JICS(Takai & Ota,1994)を取り上げ、実習開始初日と実習最終日に実施した。その結果、当初と最終日の尺度得点を比較すると、多くの尺度値について有意な上昇が認められる(Table 2)。

**社会的スキル尺度群についての主成分分析** 実習前後におけるスキル得点の変化量に基づいた主成分分

析を施したところ、4主成分が抽出された。主な主成分としてはKiSS18,ACTを中心とするコミュニケーション効率、他に上下関係調整、あいまいさ耐性が確認された( $\Sigma a^2$  70.1%)。コミュニケーションの能力、他人を正確に認知する力などは開発できるものである。つまり表現力を豊かにし、解読する力、認知する力を含めて開発、変化させていくことができる。最近の社会心理学の研究は、基礎的研究を十分に踏まえながら、実践化・応用化に向かっている。

Table 1 社会的スキル実習プログラム例とそのねらい

テーマ	ねらい など
1 自己紹介 ACT, ENDE2, JICS, KiSS18 (実施尺度の説明+採点)	導入、参加者間の初期知識
2 自己紹介ゲーム 参加者相互が連続して自己紹介し合う その後、他者紹介を求め、自己紹介の効果 を確かめ合う	参加者間の接触機会 他者を意識、相互作用の開始 一方的伝達のあいまいさ、個人の 受け取り方の多様さ
3 講義1(社会的スキル) 講義2(ジョハリの窓)	社会的スキルの概念 他者理解、自分をどう伝える 階層的なスキルの理解
4 Trust Walk 自分の五官は日常の安心の上にあった 人への信頼、他者への責任	人は相互依存関係にある 見る・聴く・触る とは 感覚の再発見
5 問題解決 それぞれの役割は外せない 参加者それぞれが大事	互いが持てる情報を生かす 効率的な話し合いの持っていく方 知識の総合
6 Forced-choice identity 自分はどんな特徴を持っているのか? 特性イメージ:他者との一致・不一致 自分の「気づき」の始まり	比較の中に自分がいる 自分とは? 話し合いで納得できたか?
7 リラクゼーション 鏡の役割 - 相手への即応、 リズム的な関係、 身体の開放から心の開放へ	ストレスからの解放の手だて 緊張の低減 心身の循環性
8 アイコンタクト 相手の呼吸を感じ、そしてsynchronization 言葉と非言語の相補的機能を気づく	共同体としての他人を意識する 視線は重要 話の目的とNVB
9 感情の表出(顔面表情) 単純であるほど伝わる 感じたら表す - 伝わる、理解できる 抑制された感情の解放	自己表現の一步、顔は看板
10 自己主張 意図的な働きかけ、自分を表す 自分の得手不得手に気づいたか、 適切な「かけひき」	主張は排除ではない 共同の目標を目指す
11 人間関係マップ+色イメージ 価値のランキング 網の目の関係の中にいる自分 多くの今の、昔からの人との関係 誰を向いているのか? 自分の見方はどこまで一般的か 考え方の多様性を知る	各自は一人きりではない 対人関係の見直し 価値の再認識
12 N A S A 知識を持っているか 納得いくまで討論 各自の知識も集まれば「力」 意見を主張、傾聴 役割を活かす 適切にその判断ができるか	究極のサバイバル場面での決定 話し合いの成長 主張+説得+聴く
13 他者評価(Feedback)、スキル尺度回答 相互作用に基づいた適切な他者の理解 自分の視点、発想は育ちつつあるか?	総括 「評価」の表明

Table 2 社会的スキル尺度得点の比較

尺度	当初	後	p<	
ACT	61.7	66.8	.001	
KiSS18	57.6	61.3	.001	
記号化	13.4	14.6	.001	ENDE2
解読	16.7	18.1	.02	ENDE2
TA	10.7	11.0	.01	あいさつへの耐性
SR	22.6	23.9	.01	自己抑制
HRM	11.7	12.3	.01	階層的関係調整
IS	8.2	8.8	.03	察知
PA	19.7	21.1	n.s.	解読

### トレーニング・プログラムの構成

ここで用いたプログラムの多くは、大坊の挙げた社会的スキルの構成因のうち、1. コミュニケーション(記号化、解読): テーマ 1, 8, 9, 10, 3. 対人認知・状況理解: テーマ 2, 6, 11, 4. 自己表現: テーマ 5, 10, 12, 5. 対人関係の調整: テーマ 5, 12, 6. 社会そして組織にある文化規範・規則: テーマ 4, 5, 11, 7. 個人属性: テーマ 6, 11 であった。2. 察知・推測は、容易にプログラム化し難いものである。また、これらの他に、それぞれの持つ価値観や文化の違いを汲み取る(異文化)コミュニケーション経験、集団内における地位や役割の理解についてのシミュレーションも必要である。なお、この種の社会的スキルの研修プログラム作成の試みは、次第に増えつつある(相川, 2002; 吉田・廣岡・斎藤, 2002 など)。

また、異文化コミュニケーションの分野では、異文化適応を促進するための社会的スキルの検討や、異文化間社会的スキル・トレーニングの研究(高井, 1992)などが進められている。西田(1994)は日本人の異文化への対応という視点から人間の異文化行動について、コミュニケーション理論、自己開示、コミュニケーション不安、異文化コミュニケーション能力、異文化トレーニングという視点から、多角的に整理している。八代・町・小池・磯貝(1998)は、自己開示、非言語的なチャネルの多様性、創造性開発、文化の持つ連続性の理解を含め、広範なプログラムを展開しており、示唆に富んでいる。

近年、教師対生徒(学生)コミュニケーションや医療コミュニケーション研究の分野それぞれの研究が増加している。医療者 - 模擬患者コミュニケーションの研究では、特定の問題状況、目的が明らかであり、その評価も下しやすい。その基礎となる社会的スキルはいずれにも通用するものであり、今後一層、具体的、実践的なプログラム作成と効果測定の研究が進展するものと思われる。

### 社会的スキルが問題となる対人関係と場面

対人場面によって、社会的スキルの発揮されようは影響を受けるであろう。後藤・大坊(2003)は、対人場面と社会的スキルとの関連性を検討した結果、高低 ACT の男性間で異なる状況を抽出している。非言語的表出

性の高い男性は、知り合い程度のメンバーの集まりの中に加わる、サークルなどの集まりで発言するなど、より主張性を求められる状況に苦手意識を抱いていた。なぜ、社会的スキルの高い男性がこのような状況に対して苦手意識を感じるのかは明らかではないが、男性はリーダーシップや主張的な行動を求められやすく(Argyle & Henderson, 1985)、社会的スキルの高い男性は特にその傾向が強いために、その状況に戸惑いを感じ、苦手と報告するのかもしれない。また、その一方で社会的スキルの低い男性は、子どもにものを教えたり、部活やサークルの先輩とうまく付き合ったり、共通の趣味・話題を持つ人との関係など、自分の勢力が及びやすい関係や安定した関係に対して得意な意識を持っていた。このように、社会的スキルは対人関係の種類や場面の影響を一樣に受けるわけではなく、個人特性をコントロール要因としながら作用するものである。

人は、本当に協調的・相互依存的で平和な関係を望んでいるのだろうか。日々の社会的出来事、絶え間ない国際的な葛藤を見聞きするについて、暗澹たる思いにならざるを得ない。その一方で、ささいな出来事や素振り、蓄積した疲労や不満が癒されることもある。まんざらでもない世間なのであろう。その思いがなければ、遅しく地面に立ち続けることはできないであろう。社会的スキルという主題は、どうも「まんざらでもない」世間に与する旗印のように思えてくる。改めて言うならば、手軽な特效薬はない。同時に、それは難行苦行の末に得られるような「悟り」の類でもない。当たり前の気づきと配慮、率直さなのであろう。単純過ぎて気づき難いのかもしれない。

### 引用文献

- 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)
- Argyle, M. 1983 *The psychology of interpersonal behaviour*. (4th ed.). Harmondsworth: Penguin.
- Argyle, M. 1988 *Bodily communication* (2nd ed.). Methen & Co. Ltd.
- Argyle, M. & Henderson, M. 1985 *The anatomy of relationships- And the rules and skills needed to manage them successfully*. Penguin Books. (吉森護編訳 1992 人間関係のルールとスキル 北大路書房)
- 相川充 2001 人づきあいの技術 - 社会的スキルの心理学 - サイエンス社
- 相川充 2002 情動知能の一部としての情動解読能力の測定に関する研究. 平成 12 年度 ~ 平成 13 年度科学研究費補助金基盤研究(c)(2)報告書
- 相川充・佐藤正二・佐藤容子・高山徹 1993 孤独感の高い学生の対人行動に関する研究 - 孤独感と社会的スキルの関係. 社会心理学研究, 8, 44-55.
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. 1988 Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 991-1008.
- Cook, M 1971 *Interpersonal perception*. Penguin Book.



- 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 1998 しぐさのコミュニケーション - 人は親しみをどう伝えあうか - サイエンス社
- 大坊郁夫 2002 ネットワーク・コミュニケーションにおける対人関係の影響. 対人社会心理学研究, **2**, 1-14.
- 大坊郁夫・栗林克匡・中野 星 2000 社会的スキル実習の試み 北海道心理学会第 47 回大会発表(北海道心理学会研究, **23**, 22).
- Friedman, H. S., Prince, L. M., Riggio, R. E., & DiMatteo, M. R. 1980 Understanding and assessing nonverbal expressiveness: The affective communication test. *Journal of Personality and Social Psychology*, **39**, 333-351.
- 後藤学・大坊郁夫 2003 大学生はどんな対人場面を苦手とし、得意とするのか? - コミュニケーション場面に関する自由記述と社会的スキルとの関連 -. 対人社会心理学研究, **3**, (印刷中)
- Harvey, J. & Omarzu, J. 1997 Minding the close relationship. *Personality and Social Psychology Review*, **1**, 223-239.
- 橋元良明 1998 パーソナル・メディアとコミュニケーション 竹内郁郎・児島和人・橋元良明編 メディア・コミュニケーション論, 6 章 pp.117-140, 北樹出版
- 堀毛一也 1987 自己モニタリングの概念および尺度に関する検討. 東北福祉大学紀要, **11**, 185-199.
- 堀毛一也 1994a 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 1994b ひとあたりの良さ尺度 菊地章夫・堀毛一也編 社会的スキルの心理学 pp.168-176, 川島書店
- 和泉鉄平・大坊郁夫 1998a 社会的スキルと自己主張に関する研究の課題と展望 1 北星学園大学大学院論集, **1**, 21-37.
- 和泉鉄平・大坊郁夫 1998b 社会的スキルと自己主張に関する研究の課題と展望 2 北星学園大学大学院論集, **2**, 1-30.
- 香山リカ 2002 若者の法則 岩波書店
- 菊池章夫 1988 思いやりを科学する 川島書店
- 松田美佐 2000 若者の友人関係と携帯電話利用 - 関係希薄化論から選択的関係論へ - 社会情報学研究, **4**, 111-122.
- 中村功 2000 携帯メールの人間関係 東京大学社会情報研究所編 2000 日本人の情報行動 4.5.1 pp.285-303, 東京大学出版会
- 中村真 1991 情動コミュニケーションにおける表示・解読規則 大阪大学人間科学部紀要, **17**, 115-146.
- 西田司 1994 異文化と人間行動の分析 多賀出版
- Riggio, R. E. 1986 Assessment of basic social skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, **51**, 649-660.
- Rusbult, C. E. & Zembrodt, I. M. 1983 Responses to dissatisfaction in romantic involvements: A multidimensional scaling analysis. *Journal of Experimental Psychology*, **19**, 274-293.
- 高井次郎 1992 異文化間ソーシャル・スキル・トレーニング 現代のエスプリ, **229**, 42-53.
- Takai, J. & Ota, H. 1994 Assessing Japanese interpersonal communication competence. *Japanese Journal of Experimental Social Psychology*, **33**, 224-236.
- 津村俊充 1994 社会的スキルの訓練 菊地章夫・堀毛一也編 社会的スキルの心理学 pp.220-241, 川島書店
- 和田実 1991 対人的有能性に関する研究 - ノンバーバルスキル尺度および社会的スキル尺度の作成 -. 実験社会心理学研究, **31**, 49-59.
- 和田実 1992 ノンバーバルスキルおよびソーシャルスキル尺度の改訂. 東京学芸大学紀要(教育科学), **43**, 145-163.
- 山近良裕・谷口淳一・大坊郁夫 2002 携帯メディアを介したコミュニケーションが孤独感に与える影響(1). 日本社会心理学会第 43 回大会発表論文集, 834-835.
- 八代京子・町恵理子・小池浩子・磯貝友子 1998 異文化トレーニング - ボーダーレス社会を生きる - 三修社
- 吉田俊和・廣岡秀一・齊藤和志編 2002 教室で学ぶ「社会の中の行動」 明治図書

## Introductory note of the method of Social Skills Training:

For adaptive building of interpersonal relationships

Ikuko DAIBO ( Graduate School of Human Sciences, Osaka University )

The purpose of this review is to describe the characteristics of concept and measurement employed for the past research on social skills. Many studies were increased in attention to social skills in relation to interpersonal vulnerability. According to this investigation, we offer detailed suggestions for future research on social skills and its training in each related domain. Social skills mean the ability to manage fluent and adaptive interpersonal relationships with others under cultural background. The definition of social skills, however, has not obtained the consensus among researchers so far, and many different skills have been derived from different approaches. Many social skill training methods have been developed to make more effective programme. Consequently some tasks need to be clarified in the near future. We researchers should clarify the detailed components of social skills in relation to the goals to achieve. We should consider the relationships between the situational factors and the social rules in the context when we examine the content of training programmes.

Keywords: social skills, interpersonal relationships, interpersonal communication, social skills training