

## 対人関係能力向上に関する教育的実践研究 —グループワーク・プログラムの開発と実施—<sup>\*1</sup>

石井 滋<sup>\*2</sup> 谷口淳一<sup>\*3</sup> 加藤潤三<sup>\*4</sup> 福井義一<sup>\*5</sup> 柏尾眞津子<sup>\*6</sup>  
柏井みづほ<sup>\*7</sup> 青野明子<sup>\*8</sup> 森上幸夫<sup>\*9</sup> 小牧一裕<sup>\*10</sup>

### **Educational and practical research on the improvement in ability at interpersonal-relations. —Development and enforcement of group work programs—**

Shigeru Ishii<sup>\*2</sup>, Junichi Taniguchi<sup>\*3</sup>, Junzo Kato<sup>\*4</sup>, Yoshikazu Fukui<sup>\*5</sup>,  
Matsuko Kashio<sup>\*6</sup>, Mizuho Kasui<sup>\*7</sup>, Akiko Aono<sup>\*8</sup>,  
Yukio Morikami<sup>\*9</sup>, Kazuhiro Komaki<sup>\*10</sup>

#### **Abstract**

The purpose of this study was to examine the validity and the practical effect of the educational program (Field Action Seminar : FAS) developed for the improvement of the students' abilities in interpersonal-relations.

FAS consisted of two program (an intramural program and a program outside the campus), and in each program, students performed various experimental learning work on the theme of the sense of trust which is the central factor in interpersonal-relations.

The effect of the programs was examined using the change in sense of trust and self-consciousness through the programs. Research 1 (2002 fiscal year) revealed that a program outside the campus especially enhanced students' sense of

---

\*1 本論文の一部は、日本グループ・ダイナミックス学会第50回大会および第51回大会において発表された。

\*2 いしい しげる：大阪国際大学人間科学部教授

\*3 たにぐち じゅんいち：大阪国際大学人間科学部講師

\*4 かとう じゅんぞう：大阪国際大学人間科学部講師

\*5 ふくい よしかず：大阪国際大学人間科学部講師

\*6 かしお まつこ：大阪国際大学人間科学部講師

\*7 かしお みづほ：大阪国際大学人間科学部講師

\*8 あおい あきこ：大阪国際大学人間科学部講師

\*9 もりかみ ゆきお：大阪国際大学人間科学部助教授

\*10 こまき かずひろ：大阪国際大学人間科学部教授 (2005.10.11受理)

basic trust and sense of interpersonal trust. As a result of Research 2 (2003 fiscal year), it became clear that each program made the students' sense of interpersonal trust increase, and their self-diffusion decline.

From the above result, FAS had the effect of enhancing students' sense of trust, especially the sense of interpersonal trust, and it was suggested that this program be available as an educational tool for improvement in abilities in interpersonal-relations.

### キーワード

対人関係能力、グループワーク・プログラム、信頼感

## 1. 対人関係能力について

近年、自分の考えを他者にうまく伝えることができない学生や、人の立場にたつてものごとを考えることができない学生が増加し、人に自分の意見や考えを伝える場合にも、モノ（例えばケータイなど）を通じてしか伝えることができなかつたり、人との摩擦を回避して自分の意見を全く言わない学生も出現してきた。こうした現象の背景には、対人関係能力の低下があると考えられる。その能力低下によって、対人関係間のほどよい心理的距離をつかむことができず、友人との間に違和感を持ちながら「かたちだけの友人」を演じたり、友人を作ることができずに孤立して不適応を起こす学生も増加傾向にある。さらに、グループでの活動が苦手で、グループ内で自分がどのような役割をとったらいいのかわからない学生にいたっては、かなりの数にのぼる。

こうした状況の中、対人関係能力の向上は大学にとっても取り組むべき重要課題のひとつとなっている。また、大学における教育という点からも、知識の付与だけでなく、学生の生きる力を増強し社会に自信を持って出て行けるようにすることが重要であることは間違いない。そこで、学生の対人関係能力向上とともにエンパワメントを図るための教育的実践研究が必要であると考えられる。それでは、ここでいう対人関係能力とはどのようなことを意味するのだろうか。

対人関係能力の定義には、「対人関係における基礎能力であり、対人関係で起こる関わり合い、それに伴って起こるさまざまな行動に伴う能力」（平木・巖、1998）、「学習者一人ひとりがもつ他者に対してかかわっていく力であり、関係作りの能力」（津村、1996）など研究者によって表現の微妙な違いが見られる。本研究における対人関係能力とは、「第一に自分に何ができるか、何ができないかを見極める自己分析力、第二に他の人の気持ちを知り、適切な自己表現ができる対人関係力、第三に集団の中で自分の役割を見つけて集団に適応するとともに、どのように他の人に働きかけて集団を活性化させるかという集団適応・活性化力という3つの総合的な能力」とする。

対人関係能力と類似の概念として社会的スキルがある。社会的スキルとは、「対人場面において、個人が相手の反応を解釈し、それに応じて対人目標と対人反応を決定し、感情を統制したうえで対人反応を実行するまでの循環的な過程」である（相川、2000）。社会

的スキルのトレーニングについては昨今、多くの提言や実践、プログラムの開発がなされている（相川，2000；相川・津村，1996；大坊，2003）。たとえば、大坊・栗林・中野（2000）に報告されているプログラムでは、大学の講義として社会的スキル実習を行っており、実習前後に社会的スキル尺度として測定したENDE2（堀毛，1994）やJICS（Takai & Ota, 1994）の自己評定値が良好になっている（大坊，2003より引用）。また津村（2002）は、菊池（1988）による社会的スキル尺度（KiSS-18）を用いてラボラトリ・メソッドによる体験学習の効果を確認している。こうした研究の目的は、対人関係能力を社会的スキルという視点から捉えようとしているものである。

一方、対人関係能力を対人関係の基礎的な能力の立場から検討した研究もある（倉戸・福田，2001）。本研究では、対人関係能力の基底にあるものとして社会的スキルではなく、対人関係や思いやりの下位次元に着目した。対人関係能力の下位次元についての研究では、自己主張、共感性、協調性、感受性をあげるもの（平木・巖，1998）や、対人コミュニケーション能力、協調性、共感性などであるとするもの（津村，1996）とさまざまである。いずれにせよ対人関係に関する能力である以上、それを構成する自己と他者およびその関係に関わるものであることに間違いはない。この点について福田（2001）は、対人関係能力尺度の作成において愛他性、主張性、同調性、受容性の4次元を想定している。その結果、最も寄与率の高かったのは愛他性因子で、対人関係を重視し、自己理解・他者理解を行い共感や信頼、協調を強く感じる傾向であるとしている。

また、思いやり研究の下位次元として内田・北山（2001）は、思いやりには他者の気持ちを察し、その人の立場にたって考えること、その上でその気持ちや状態に共感もしくは同情する、そして向社会的行動の動機づけとなるという3側面があると指摘している。この中で相手の感情状態を的確に判断し、相手と同じ感情を感じる共感能力、相手の気持ちの直感的理解（察し）なども他者の理解という点で共通するところであると考えられる。これら対人関係能力や思いやりに関する先行研究から、対人関係能力のベースとなるものとして共感性、自己および他者への信頼感などが考えられる。

ところで、「信頼感」に関する研究として、谷（1996）は基本的信頼感尺度を作成し、自己に対する信頼である基本的信頼感と他者に対する信頼感である対人的信頼感を区別している。その後の研究（谷，1998）で、基本的信頼感と対人的信頼感とは概念的に異なること、そして基本的信頼感と時間的連続性が関連することを明らかにしている。本研究ではこうした先行研究をもとに、グループワーク・プログラムを通じて自己への信頼、他者への信頼を深めることにより対人関係能力を向上させることを目指し、社会的スキルの向上というよりも、より対人関係の基底にあると考えられる「信頼感」に焦点をあてる。

本研究の目的は、大学生の対人関係能力向上のために開発された教育プログラム（フィールド・アクション・セミナー）の妥当性ならびにその実践的な教育効果を検討することである。次にグループワーク・プログラムの開発とその特色について述べる。

## Ⅱ. 対人関係能力向上のためのグループワーク・プログラム

### 1. グループワーク・プログラムの開発

先述したように、学生の対人関係能力の向上を図るために教育的実践研究の必要性が生じたことから、本学人間科学部心理コミュニケーション学科において心理学を専門とする教員が本学の学生に適したグループワーク・プログラムの開発に着手した。

各教員の教育プログラムに関わった実践経験と心理学の知見を集積し、その内容を整理し吟味して、基本的コンセプトのもとにグループワーク・プログラムを構成した。そのコンセプトとは「あらゆる場面・場所（フィールド）を活用し自己および他者と関わる行為・行動（アクション）が可能な実践的プログラムを目指す」ことである。こうして開発されたプログラムを“フィールド・アクション・セミナー”（Field Action Seminar：以下、FASと略）と命名した。なお、付け加えると、FASは第一義的には本学学生を対象としているが、プログラム作成の過程で留意したのは本学教職員、関係者、地域住民等、あらゆる人々に参加の可能性が開かれたものであるということである。

### 2. FASの特色

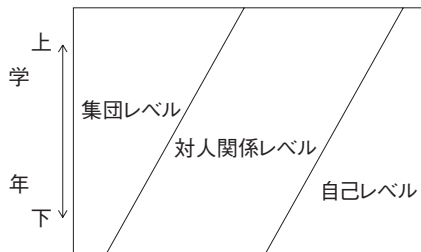
FASの特色として以下の3点を指摘できよう。

まず第1に、FASは理論的な背景は社会心理学および臨床心理学に依拠しており、自己の理解、他者の理解、集団過程の理解、そして対人関係の維持・発展・改善に関する研究成果を採用していることである。また、座学で受動的に心理学を学ぶのではなく、能動的に他者と交流することにより心理学の概念や理論を体験する機会であると考えている。このように、FASは参加者に「心理学を体験するおもしろさ」を提供するプログラムであると言える。

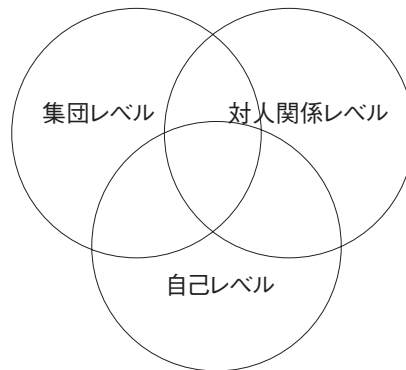
第2の特色は、FASは教室や会議室といった学内の施設だけでなく、公共の屋外施設や自然環境の一部といった様々なフィールドを利用することである。極論すれば、人間が交流できる空間があれば、その中で実施可能なプログラムを臨機応変に展開する。また、プログラムの効果を高めるために、多くの場合、どのようなフィールドで実施するときにも日常生活から隔絶された“文化的孤島”と呼ばれる状況をつくりあげることを意図している。

そして、FASの第3の特色はプログラムが階層性と関連性をもつことである。プログラムの階層性とは、対象となる学生の学年によってプログラムの構成を変えるということである。具体的に言えば、プログラムの構成要素を“自己レベル”、“対人関係レベル”、“集団レベル”に分類し、学年が低年次の場合は自己と対人関係のレベルに重点をおくことになるが、年次が上がるにしたがって自己のレベルの割合が減少し集団のレベルの割合が増加していき、高年次の場合は対人関係と集団のレベルに重点をおくことになるというものである（図Ⅱ-1）。一方、関連性とはプログラムの構成要素である自己、対人関係、集団の各レベルが独立したのではなく、部分的に重なるようにしておくということである（図Ⅱ-2）。例えば、「自分の能力や可能性に対する自信を高めると同時に他者への信頼感をもたせたり」、「自らの自己犠牲の程度を省みるとともに集団の利益に対する意識を

高めたり」するプログラムがそれに当たる。



図Ⅱ-1 学年とプログラムの関連



図Ⅱ-2 対人関係能力とプログラムの関連

### 3. FASの内容

#### 1) FASのプログラムの基本的構成

FASのプログラムの基本的構成は、上記のFASの特色から分かるように対象者の学年に応じて変化する。現在のところ、本学の大学1年次生を主な対象者としていることから、プログラムの構成は“集団レベル”の要素の割合が少なく、“自己レベル”と“対人関係レベル”の要素が多くなっている。

FASの1回分のプログラムは、“ワーク”と呼ばれる下位プログラムから成っており、個々のワークが自己、対人関係、もしくは集団のレベルの要素を含んだ課題となっている。ワークは、それぞれに課題名称と完結した目的を有している（表Ⅱ-1）。さらに、ワークは実際の実施場面においては“エクササイズ”、“シェアリング（体験の共有）”、“セルフ・レポート（振り返り）”などの部分から構成されている。

表Ⅱ-1 FASの基本的構成

プログラム名	目的
ワークA (認知的協力課題)	非言語的コミュニケーションのみに交流が限定された情報处理的課題を集団で遂行することにより、協力の必要性和重要性に気づくことを目指す
ワークB (集団的生活課題)	集団の中で役割を分担し、課題の計画・遂行・評価を通じて、集団内での自己の責任を果たすことを目指す
ワークC (自己・他者理解課題)	自らの経験や大切にしている事物を紹介する自己開示を相互に行い、自己理解と他者理解を促進させることを目指す
ワークD (行動的協力課題)	野外で道具を用いた活動を行う中で、集団内での信頼と協力の程度を高め、総合的なコミュニケーションを促進させることを目指す

2) 学内FASのプログラムの構成例

本学の施設を用いてFASを実施することを“学内FAS”と呼称する。学内FASのプログラムは、シンプルなゲームやロールプレイングをはじめとしたエクササイズ、そして振り返りが構成の中心となる。そのプログラムの構成例は表Ⅱ-2、そして実施場面は図Ⅱ-3、図Ⅱ-4に示すとおりである。

表Ⅱ-2 学内FASのプログラム例

10:00	開講挨拶
10:10	エクササイズ1 (ウォーム・アップ～自己紹介とエンカウンター) エクササイズ2 (言語コミュニケーションの体験) 休憩 セルフ・レポート (エクササイズの振り返り)
12:00	昼食 (午前中のエクササイズ体験の共有)
13:00	エクササイズ3 (ウォーム・アップ～筋緊張緩和) エクササイズ4 (非言語コミュニケーションの体験) セルフ・レポート (エクササイズの振り返り) 休憩 エクササイズ5 (信頼の体験) シェアリング (セミナー体験の共有)
15:50	まとめ
16:00	閉講挨拶



図Ⅱ-3 学内FASの実施場面 (その1)



図Ⅱ-4 学内FASの実施場面 (その2)

3) 学外FASのプログラムの構成例

本学以外の施設を利用して行う“学外FAS”は、基本的には自然環境の中で活動するエクササイズが中心となる。学外FASのプログラムは、自然という不確実な状況の中で他者とともに知恵を出し合い、信頼し、協力することを目的としている。学外プログラムの構成例は表Ⅱ-3、そして実施場面は図Ⅱ-5、図Ⅱ-6、図Ⅱ-7に示すとおりである。

表Ⅱ-3 学外FASのプログラム例 (抜粋)

	項目	内容	担
14日			
9:00	集合		
9:50	姫路港出港		
10:30	母と子の島到着		
11:00	オリエンテーション		
12:00	昼食		
13:00	Exercise 1 (E1)	自己紹介～パズル・ゲーム～グループ分け～夕食のプランニング	
15:00	E2	夕食準備～夕食～後片づけ	
19:00	風呂		
20:30	E3	フォトセッション 自己理解と自己開示	



図Ⅱ-5 学外FASの実施場面 (その1)



図Ⅱ-6 学外FASの実施場面（その2）



図Ⅱ-7 学外FASの実施場面（その3）

### Ⅲ. FASの実施と測定

#### 【研究1】

##### 目的

従来、対人関係における信頼感については自明のこととして捉えられており、自己への信頼、他者への信頼をどのようにして高めるのかについての実践的研究は少なかった。そこで本研究は、「信頼感」に注目し、①基本的信頼感と対人的信頼感の関連について、②プログラムが信頼感にどのような影響を与えるのかという信頼感の変化過程について、検討することを目的とする。

##### 方法

学内および学外のプログラムの前後に信頼感に関する質問紙調査を行った。また、プログラム終了後に自由記述による意見・感想を書くよう求めた。

##### 1. 被調査者

学内プログラムには、男性11名、女性18名、計29名、学外プログラムには、男性12名、



女性19名、計31名の大学1回生が被調査者になった。

## 2. 質問紙の構成

### 1) コミュニケーションと信頼に関する項目

今回のプログラムを実施するにあたって、「誰とでも気楽に会話ができる」、「自分の気持ちを他人に伝えることができる」、「他人を信じられないことがある」といったコミュニケーションと信頼に関する項目を5項目作成した。

### 2) 信頼感尺度

谷(1996)による基本的信頼感尺度を使用した。調査は2002年7月および9月に実施した。

## 結果と考察

### 1. プログラム実施による信頼感の変化

学外プログラムの開始前と終了後に信頼感尺度の測定を行い、基本的信頼感因子と対人的信頼感因子の得点を算出したところ、表Ⅲ-1のとおりになった。検定の結果、基本的信頼感因子、対人的信頼感因子ともに開始前よりも終了後の得点が有意に高かった。このことから、本研究における学外プログラムの実施は基本的信頼感と対人的信頼感を高める効果があると言えよう。

さらに信頼感の得点を詳細にみれば、基本的信頼感是对人的信頼感よりも得点が減少する被調査者がやや多く見られた。また、自由記述の内容分析と合わせると、基本的信頼感の得点が減少した被調査者は“自己への否定的な気づき”に関する記述、それが大幅に増加した被調査者は“自己への肯定的な気づき”に関する記述が認められた。いずれも、現在に至るこれまでの自分に関する事柄を振り返った内容であった。

一方、対人的信頼感の得点が大幅に増加した被調査者は、プログラムに参加した他者への好意に関する記述、プログラムにおける快適な関係性の認知に関する記述が認められた。

これらのことから、基本的信頼感は過去の自己に対する認知と関連すること、対人的信頼感は現在の他者との関係性の認知に関連することが示唆される。

表Ⅲ-1 学外プログラムにおける信頼感尺度の変化

	開始前	終了後	有意水準
基本的信頼感因子	19.9	22.0	**
対人的信頼感因子	18.6	20.5	***

\*\*\*p<.001, \*\*p<.01, \*p<.05

### 2. プログラムのワークと信頼感の関係

学内プログラムの中で実施した2つの“信頼のワーク”において「信頼する役割」になった時の感情と「コミュニケーションと信頼」に関する項目との関係を見るために、両者に関する項目への評定値について相関分析を行ったところ、表Ⅲ-2のような結果になっ

た。2つのうち、始めに行ったワークAの方は「楽しさ」、「ゆとり」といった感情と「コミュニケーションと信頼」に関する項目との間に有意な相関関係が多く示されている。また、いずれのワークにおいても「他人を信じられないことがある」という項目と「楽しさ」の感情に相関が認められる。

このことから、信頼に関するワークを実施する際には、信頼する役割に対して楽しさを感じさせることにより他者への信頼を経験させることが可能であると考えられる。

表Ⅲ-2 学内プログラムの“信頼のワーク”における信頼する役割の感情と「コミュニケーションと信頼」に関する項目との相関分析の結果

コミュニケーションと信頼の項目	楽しさ	ゆとり
	楽しくない-楽しい	緊張した-ゆとりのある
誰とでも気楽に会話ができる	.420*	.453**
ワ 自分の気持ちを他人に伝えることができる		.426*
他人を信じられないことがある	-.550**	
ク 他人とはうまくつきあっていけないと感じる		-.530**
A 大勢の前で自己表現するのは苦手だ	-.442*	-.596**
<hr/>		
ワ 誰とでも気楽に会話ができる	.512**	
自分の気持ちを他人に伝えることができる	.531**	
ク 他人を信じられないことがある	-.458**	
B 他人とはうまくつきあっていけないと感じる		-.457**

\*\*p<.01, \*p<.05

## 【 研究 2 】

### 目的

フィールド・アクション・セミナーは平成14年度より取り組みをはじめ、プログラム全体を通して対人関係能力の向上に効果があることが確認された（研究1：石井・小牧・森上，2003）。本研究では、学生の対人関係能力向上をはかることを目的とするコミュニケーション・プログラムの開発、特に全体の効果から各プログラムごとの効果に焦点を移し、どのプログラムが何に対して効果があるのかを検討する。

ところで、平石（1990）は、青年期における自己意識の発達を自己肯定性次元と自己安定性次元から検討し、自己肯定性次元を対自己領域と対他者領域の2つに分けた。彼は、対自己領域の下位成分を「自己受容」、「自己実現的態度」、「充実感」、対他者領域の下位成分を「自己閉鎖性・人間不信」、「自己表明・対人的積極性」、「被評価意識・対人緊張」と命名した。これらの尺度は青年期における自己肯定意識の発達のあり方を検討するための尺度であり、青年期特有の心性を反映させたものといえる。そこで本研究では、信頼感（基本的信頼感、対人的信頼感）と自己肯定意識（自己受容および自己閉鎖性・人間不信）に注目し、これらの得点がプログラムの前後でどのように変化するのか、そして信頼感や自己肯定意識を高めるために、プログラムのどの側面が影響を与えているのかを探った。

### 方法

信頼感および自己肯定感に関する質問紙調査をプログラムの前後に3回（Time1：学内

の前、Time2：学外の前、Time3：学外の後）実施した。また、プログラム終了後に自由記述による意見・感想を書くよう求めた。

#### 1. 被調査者

プログラム参加者は24名。学内プログラム、学外プログラムに参加した人のみを対象とした。

#### 2. 質問紙の構成

##### 1) プログラム内容に関する項目

プログラムへの積極的参加度合い、プログラム内容の理解やその効果、役割遂行度、楽しさなど自己の行動を振り返る17項目について、その程度を5段階で評定するよう求めた。

##### 2) 「コミュニケーションスキル」に関する項目

石井ら（2003）が作成した「誰とでも気軽に会話ができる」、「自分の気持ちを他人に伝えることができる」、「大勢の前で自己表現するのは苦手だ」といったコミュニケーションと信頼に関する5項目である。

##### 3) 信頼感尺度

谷（1996）による基本的信頼感尺度を使用した。基本的信頼感6項目、対人的信頼感5項目の計11項目よりなる。

##### 4) 自己受容・自己閉鎖性

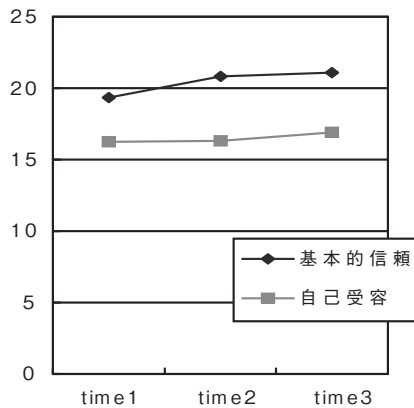
平石（1990）の作成した自己肯定意識尺度より、對自己領域から自己受容の4項目、対他者領域から自己閉鎖性・人間不信に関する8項目の計12項目を使用した。各質問項目に対して、「全くそうでない（1）」から「たいへんそうである（5）」までの5段階で評定するよう求めた。調査は2003年7月に実施した。

## 結果と考察

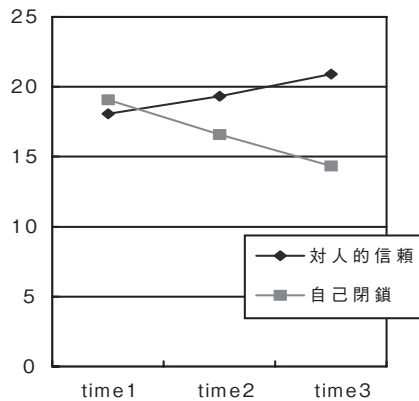
### 1. 時系列による信頼感、自己肯定感の変化

信頼感（基本的信頼感、対人的信頼感）と自己肯定感（自己受容、自己閉鎖性・人間不信）の変数間の相関を見たところ、基本的信頼感と自己受容との間で有意な正の相関（.582）が、対人的信頼感と自己閉鎖性・人間不信との間で有意な負の相関（-.785）が認められた。また、コミュニケーションスキルに関する項目と信頼感、自己肯定感との関係は、ほぼすべてにおいて有意な相関が認められた。

図Ⅲ-1および図Ⅲ-2は、プログラムの前後に基本的信頼感と自己受容、対人的信頼感と自己閉鎖性・人間不信がどのように変化したかを示したものである。基本的信頼感と自己受容は時間の経過によっても平均値に有意差は認められなかったが、対人的信頼感と自己閉鎖性・人間不信については、時間の経過によって有意差が見られた（対人的信頼感：time1-time2, 1%水準、time2-time3, 5%水準；自己閉鎖性・人間不信：time1-time2, 5%水準、time2-time3, 10%水準）。この結果は、プログラムの実施が信頼においても自己肯定においても自己よりも対人的要素により大きく影響する可能性を示唆していると考えられる。



図Ⅲ-1 基本的信頼および自己受容の変化



図Ⅲ-2 対人的信頼および自己閉鎖の変化

## 2. 各プログラムと信頼感、自己肯定感との関係

各プログラムと信頼感、自己肯定感との関連を見た結果が表Ⅲ-3である。「役割遂行」と自己受容 (.649)、「他者理解」と自己閉鎖感 (-.603)、対人的信頼感 (.655) で有意な相関が認められた。これらの意味するところは、集団における課題を計画し、遂行することによって集団における自己の役割を把握できたことが自己を受け入れることにつながったと考えられる。また、自己を開示することによる他者理解、つまり他の人のことを知って好意的になることで、まわりの人を信頼できるようになり、自分が支えられていると感じられるという可能性を示唆していると思われる。

表Ⅲ-3 プログラム内容と各変数間との相関分析の結果

ワーク	内 容	自己受容	自己閉鎖	基本信頼	対人信頼
	事前期待感	.551**	-.299	.080	.223
	非日常的評価	.469**	-.550**	-.007	.563**
A	協力評価	-.051	-.364	-.100	.530**
B	計画参加	.523**	-.044	.325	-.077
B	役割遂行	.649**	.124	.364	-.174
B	協同作業評価	.551**	-.357	.185	.223
C	他者理解	.364	-.603**	-.044	.655**
D	行動協力評価	-.438*	-.009	-.192	-.234

\*\*p&lt;.01, \*p&lt;.05

#### Ⅳ. まとめと今後の課題

本研究では、大学生の対人関係能力向上のために開発された教育プログラム（フィールド・アクション・セミナー：FAS）の妥当性ならびにその実践的な教育効果について検討を行ってきた。

研究1では、学外プログラム実施の前後に、学生の自己に対する信頼感である基本的信頼感と他者に対する信頼感である対人的信頼感がともに高まっていることが明らかになった。研究2では、学内プログラム及び学外プログラムの遂行に従って、学生の対人的信頼感が高まり、自己閉鎖性・人間不信の傾向が低下していた。これらは、FASの実施が学生の信頼感、特に対人領域における信頼感を高める効果があり、対人関係能力向上の教育ツールとして有効であることを示唆する結果である。

比較的に広範な概念である社会的スキルに対して、FASでは“円滑な対人関係”を行う能力に焦点をあわせている。具体的には、1) 自己分析力（自分に何ができるか、何ができないかを見極める）、2) 対人関係力（他の人の気持ちを知り、適切な自己表現ができる）、3) 集団適応・活性化力（集団の中で自分の役割を見つけて集団に適応するとともに、どのように他の人に働きかけて集団を活性化させるか）、の3つの能力について考えている。さらに、これら対人関係能力の基盤として「信頼感」を位置づけている。本研究より、FASの実施による信頼感の高揚が確認されたことは、本プログラムが有効に機能していることを示唆するものである。

特に、本研究ではFASの実施が自己よりも対人的要素にポジティブな影響を及ぼすことが示された。このことは、FASが上記の対人関係力の向上に有効であることを示すものと考えられる。また、研究1において学外プログラムの実施前後で基本的信頼感の得点が減少していた参加者は、プログラム実施後の自由記述において、“自己への否定的な気づき”に関する記述を行っており、逆に基本的信頼感の得点が増加していた参加者は、“自己への肯定的な気づき”に関する記述を行っていた。この結果は、学生がプログラム

への参加を通じ、自己を内省していたことを示すものであり、FASが自己分析力のきっかけとなるものと考えられる。

誰しも自己について望ましい側面と望ましくない側面を持っている。自己分析を行うことで自己に焦点が向くが、自己の望ましい側面に焦点が向くか、望ましくない部分に焦点が向くかによって喚起される感情も異なり、基本的信頼感の変化もばらつくと考えられる。すなわち、プログラムの実施によって自己分析力を高めるだけでは自己への信頼を高揚させることはできない。自己分析力を高めた後に、自己の望ましい側面に注目させるプログラムを実施することが必要である。このように段階的に対人関係能力を向上するようにプログラムを修正すること求められる。

社会的スキル・トレーニングにおいては効果の持続がたびたび問題視される。すなわち、トレーニングの終了後には効果が見られたとしても、その効果が長続きしないということである。FASにおいてもプログラムへの参加の効果の持続性は重要な課題である。FASの学内プログラム、学外プログラムによって向上した対人関係能力をその後の大学生活において発揮することを目的としている以上、プログラムの参加後に対人関係能力が一時的に向上しただけでは意味がない。本研究では、FASによる対人関係能力の向上の持続性については検討できておらず、今後は、プログラムの参加者に対する追跡調査を行うことで、プログラムの効果の持続性に関して確認する必要がある。さらに効果の持続性を高めるために、プログラムの参加者に対してフォローアップを行うことも必要であろう。

また本研究では、「信頼感」から対人関係能力の向上について検討を行ってきたが、実際に他者との良好な対人関係を形成するためには、信頼感といった個人の態度レベルの変容だけでなく、どのようにコミュニケーションを取るかといった行動レベルでの変容も伴う必要がある。今後、行動レベルでの対人関係能力向上も視野に入れ、プログラムを精緻化していくことが必要であろう。

本研究の結果、FASのプログラムについてはいくつかの改善が必要であるものの、対人関係能力向上の教育ツールとして十分に機能することが示された。大学生にとって対人関係能力の向上は当人が強く求める課題であり、社会が大学に期待する課題でもある。就職活動を含め社会に出ていくのに対人関係能力が必要となることは当然のことながら、対人関係能力を有することは友人関係の形成、維持、教師への積極的な関わりを促進する。そのことによって大学への不適応感が低下し、大学への帰属意識、満足感、さらには学ぶ意識が高まることが期待される。つまり、学生の対人関係能力向上のためのFASの実施は「魅力的な大学づくり」にとって欠かせないと考えられる。そのため、本学において今後もFASプログラムの実施と、FASを通じた対人関係能力向上のための教育研究を継続していくことが必要である。

また、FASプログラムの早急なカリキュラム化も求められる。現在、FASは大学1回生を対象として希望者のみの参加という形態をとっている。そのため、FASに参加することに対して既に対人関係能力が必要となり、対人関係能力の向上が必要であると考えられる学生が参加できていないという現状がある。また、FASプログラム終了後に「参加すれば良かった」という学生の声も多数聞く。FASプログラムをカリキュラム化する

ことで多くの学生にとって参加しやすいものになると期待できる。

注：本研究は、平成14年度大阪国際大学申請研究助成、平成15年度大阪国際大学特別研究費教育研究助成、平成16年度大阪国際大学特別研究費教育研究助成を受け、その成果を公表するものである

#### 引用文献

- 相川充 2000 人づきあいの技術 サイエンス社
- 相川充・津村俊充(編) 1996 社会的スキルと対人関係 誠信書房
- 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.
- 福田美紀 2001 エンカウンター・グループにおける「対人関係能力尺度」の検討 応用教育心理学研究, 18, 12-17.
- 平石賢二 1990 青年期における自己意識の構造 教育心理学研究, 38, 320-329.
- 平木典子・巖岩秀章 1998 カウンセリングの実習 北樹出版
- 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.
- 石井滋・小牧一裕・森上幸夫 2003 対人関係能力向上のための教育的試み—信頼感の変化過程から— 日本グループ・ダイナミクス学会第50回大会発表論文集, 172-173.
- 石井滋・小牧一裕・森上幸夫 2004 対人関係能力向上のための教育的試み(2)—信頼感の変化および自己肯定意識との関連— 日本グループ・ダイナミクス学会第51回大会発表論文集, 220-221.
- 菊池章夫 1988 思いやりを科学する—向社会的行動の心理とスキル 川島書店
- 倉戸ツギオ・福田美紀 2001 小学生を対象にしたウエルネス・トレーニング効果について 神戸親和女子大学 教育専攻科紀要, 6, 21-28.
- Takai, J. & Ota, H. 1994 Assessing Japanese interpersonal communication competence. *Japanese Journal of Experimental Social Psychology*, 33, 224-236.
- 谷冬彦 1996 基本的信頼感尺度の作成, 日本心理学会第60回大会発表論文集, 310.
- 谷冬彦 1998 青年期における基本的信頼感と時間的展望, 発達心理学研究, 9, 35-44.
- 津村俊充 1996 人間関係トレーニング概論 プレスタイム
- 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をてがかりとして— 「アカデミア」人文・社会科学編(南山大学), 74, 291-320.
- 内田由紀子・北山忍 2001 思いやり尺度の作成と妥当性の検討 心理学研究, 72, 275-282.