

大学生のQOLに及ぼすコミュニケーションスキルと ソーシャルサポートの影響

前田由貴子*¹ 大島 叶*² 佐藤 寛*³

Effects of Communication Skills and Social Support on University Students' Quality of Life

Yukiko Maeda*¹ Kanae Oshima*² Hiroshi Sato*³

Abstract

The purpose of this study is to investigate the effects of communication skills and social support on university students' quality of life. Two hundred ten undergraduate students completed the WHOQOL26, which measures quality of life; the ENDCOREs scale, which measures general communication skills; and the social support scale. We used structural equation modeling to evaluate the hypothetical model. The model hypothesized a sequential linkage from communication skills directly to quality of life and a linkage from communication skills to quality of life through social support. Structural equation modeling revealed that communication skills had a significant positive effect on social support and quality of life. Further, communication skills positively affected quality of life directly and indirectly via social support. Specific communication skills such as expressivity, other acceptance, and regulation of interpersonal relationships enhanced quality of life via another subcomponent of social support, companionship.

キーワード

コミュニケーションスキル、ソーシャルサポート、QOL

Key words

communication skills, social support, QOL

* 1 まえだ ゆきこ：大阪国際大学学生相談室カウンセラー (2016.12.2受理)

* 2 おおしま かなえ：関西大学社会学部

* 3 さとう ひろし：関西学院大学文学部准教授

I. 目的

青年期は自身の将来を模索する時期であり、特に大学生は様々なストレスを抱えやすい。日本私立大学連盟が私立大学生を対象に行った学生生活実態調査によると、何らかの不安や悩みを抱えている学生は90%を占めている（日本私立大学連盟, 2014）。西下・成澤・高橋（2013）は、ストレスがQuality of Life（以下QOL）に悪影響を及ぼすことを指摘している。また平野・佐々木・田中・酒井・倉田（2013）は、大学生のQOLが豊かな人間関係の形成や将来の進路に多大な影響を与えることについて言及しており、大学生のQOL向上に向けた支援介入が重要であることがうかがわれる。

大学生QOLに肯定的な影響を与える要因として、コミュニケーションスキルやソーシャルサポートが挙げられる。ソーシャルサポートとは他者からの社会的支援に関する認知であり、ストレスの緩衝要因として精神的健康に果たす役割が大きいとされている（渡辺, 1995）。細田・田嶋（2009）は、ソーシャルサポートを道具的サポート、情緒的サポート、共行動的サポートに分類している。このうち、道具的サポートとは問題解決に向けた資源や情報の提供、情緒的サポートとは問題に直面している人の行動や考えの是認、共行動的サポートとは結果として援助的な効果をもたらす日常の何気ない関わりや娯楽の共有、と定義されている。大学生を対象に行った山口・石川（2008）の調査研究によると、家族からのソーシャルサポートはストレス反応を低減させる働きがあり、友人からのソーシャルサポートはQOLを高めることが示されている。

大学生のQOLを高めうるもう1つの要因として、コミュニケーションスキルが挙げられる。コミュニケーションスキルとQOLの関係を直接的に明らかにした研究は報告されていないが、牧野（2013）は、大学生のコミュニケーションスキルと精神的健康との間に正の相関がみられることを報告している。精神的健康はQOLに寄与する要因の1つと考えられることから、大学生のコミュニケーションスキルはQOLに対しても促進的に働く可能性がある。また牧野（2013）は、大学生のコミュニケーションスキルとソーシャルサポートには正の相関がみられることも報告している。このことから、大学生においてコミュニケーションスキルとソーシャルサポートは独立した概念ではなく、両者の間には何らかの関与があるものと想定できる。コミュニケーションスキルが社会的相互作用を通じて個人の適応状態を向上させるのであれば、コミュニケーションスキルを実行することだけが適応に寄与しているとは考えにくく、他者からのフィードバックも重要な役割を担っていると考えられる。すなわち、適切なコミュニケーションスキルは直接的に適応を高めるだけでなく、他者からの良好なソーシャルサポートを引き出すという社会的相互作用を経て間接的にも適応を高めている可能性が指摘できる。

以上のことから、本研究では大学生のコミュニケーションスキルとソーシャルサポートがQOLに及ぼす影響について検討を行うことを目的とする。

II. 方法

調査対象者

四年生私立大学に在籍する大学生218名を調査の対象とした。なお、記入漏れや記入ミ

スを除いた有効回答者は210名（男性65名、女性145名、平均年齢19.93歳、標準偏差0.80歳）であった。

調査時期および調査方法

2015年10月に大学の講義終了後に質問紙を集団配布して無記名で回答を求めた。また倫理的配慮の観点から、調査実施前に個人情報の保護、匿名性の保証、調査協力の任意性について説明を行い、実施の同意が得られた対象者のみ回答を求めた。

質問紙

1. ENDCOREs（藤本・大坊，2007）

「自己統制」「表現力」「解読力」「自己主張」「他者受容」「関係調整」の6つの下位尺度から構成されるコミュニケーションスキルを測定する尺度である。24項目から構成され7件法で回答が求められる。高得点ほどコミュニケーションスキルが高いことを示し、自尊感情尺度間との間で妥当性が支持されている（藤本・大坊，2007）。

2. WHOQOL26（田崎・中根，1998）

WHOが開発したWHOQOLの短縮版である。WHOQOL26は「身体的領域」、「心理的領域」、「社会的関係」、「環境領域」の4領域24項目に加えて、全般的な生活の質に関する2項目を加えた26項目から構成されており（八島・平野・野口・菊池，2010）、5件法で回答が求められる。得点が高いほど生活に対する満足感が高いことを示す。

3. ソーシャルサポート尺度（細田・田畠，2009）

「道具的サポート」、「情緒的サポート」、「共行動的サポート」の3下位項目から構成される15項目の質問紙である。道具的サポートと情緒的サポートについては、複数の先行研究で用いられているソーシャルサポート尺度（久田・千田・箕口，1989；森・堀野，1992；岡安・嶋田・坂野，1993）において重複している10項目を選定し、共行動的サポートは、嶋（1991）と渡辺・蒲田（1999）の研究を参考にして5項目を選定したものである。高得点であるほど様々なサポートを受けていることを示す。本研究ではサポート源を友人に限定した。そのため、教示文を「以下に書かれている内容が、友人とあなたとの間で、普段どのくらいありますか」と変更して5件法で回答を求めた。

Ⅲ. 結果

記述統計量と相関係数

各尺度の平均点と標準偏差を算出した（Table 1）。また各尺度得点間で相関係数を算出した結果、一部を除き概ね中程度の有意な正の相関がみられた（Table 2）。

コミュニケーションスキル、QOL、ソーシャルサポートの関連

次に、コミュニケーションスキルがソーシャルサポートとQOLに与える影響を検討するために、構造方程式モデリングによる解析を行った。パラメータ推定には最尤法を用いた。モデルの作成にあたっては、まずコミュニケーションスキルの各因子からソーシャル

国際研究論叢

サポートとQOLの各因子に向けたパスを設け、ソーシャルサポートの各因子からもQOLの各因子にパスを設けた。次に、5%水準で有意とならなかったパスを削除する形でモデルを修正した。最後に、修正指数の閾値4以上かつ同じ尺度に含まれる下位因子の誤差変数間に共変を仮定した。以上の修正を行った結果、モデルの適合度は、 $\chi^2=62.09$ 、

Table 1 各尺度の平均点と標準偏差

	男性 (n=65)		女性 (n=145)		全体 (N=210)	
	M	SD	M	SD	M	SD
コミュニケーションスキル						
C1：自己統制	19.43	3.72	18.78	3.60	18.97	3.64
C2：表現力	16.00	5.07	15.68	4.26	15.77	4.52
C3：解読力	18.92	4.78	18.90	4.22	18.90	4.40
C4：自己主張	17.09	4.43	15.15	4.08	15.74	4.27
C5：他者受容	19.86	4.39	20.97	3.26	20.64	3.67
C6：関係調整	18.89	4.31	18.68	3.33	18.74	3.66
ソーシャルサポート						
S1：共行動的サポート	20.72	3.27	22.19	2.53	21.72	2.86
S2：道具的サポート	21.95	4.20	24.01	3.88	23.37	4.08
S3：情緒的サポート	14.26	3.00	16.46	2.67	15.78	2.95
QOL						
Q1：身体的領域	3.29	0.60	3.35	0.57	3.33	0.58
Q2：心理的領域	3.25	0.63	3.13	0.65	3.17	0.65
Q3：社会的関係	3.12	0.70	3.30	0.58	3.24	0.63
Q4：環境領域	3.34	0.54	3.36	0.51	3.36	0.52
Q5：QOL全般	3.15	0.78	3.27	0.85	3.23	0.83

Table 2 本研究で用いられた尺度の相関係数

	コミュニケーションスキル						ソーシャルサポート			QOL				
	C1	C2	C3	C4	C5	C6	S1	S2	S3	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5
コミュニケーションスキル														
C1：自己統制	—													
C2：表現力	.29**	—												
C3：解読力	.43**	.44**	—											
C4：自己主張	.38**	.53**	.35**	—										
C5：他者受容	.41**	.36**	.46**	.29**	—									
C6：関係調整	.47**	.38**	.51**	.38**	.53**	—								
ソーシャルサポート														
S1：道具的サポート	.16*	.39**	.26**	.24**	.43**	.38**	—							
S2：情緒的サポート	.21**	.40**	.35**	.23**	.43**	.38**	.86**	—						
S3：共行動的サポート	.15*	.33**	.28**	.26**	.34**	.36**	.70**	.71**	—					
QOL														
Q1：身体的領域	.24**	.36**	.20**	.31**	.15*	.22**	.22**	.25**	.15*	—				
Q2：心理的領域	.42**	.49**	.29**	.45**	.24**	.33**	.36**	.37**	.29**	.65**	—			
Q3：社会的領域	.21**	.38**	.19**	.35**	.29**	.39**	.45**	.47**	.51**	.37**	.52**	—		
Q4：環境領域	.22**	.28**	.15*	.33**	.23**	.15*	.31**	.25**	.32**	.46**	.49**	.45**	—	
Q5：QOL全般	.33**	.31**	.17*	.25**	.15*	.21**	.18**	.21**	.16*	.38**	.59**	.40**	.49**	—

* $p < .05$, ** $p < .01$

$p < .05$, GFI=.96, AGFI=.90, CFI=.99, RMSEA=.05, となった。最終モデルをFigure 1に示す。Figure 1には観測変数、標準化係数を記載しており、誤差間の共変関係は省略している。

分析の結果、コミュニケーションスキルの自己統制からは心理的領域、QOL全般に対して有意な正のパスが示された ($\beta = .21, p < .001, \beta = .23, p < .001$)。コミュニケーションスキルの自己主張からは、QOLの身体的領域、心理的領域、環境領域に対して有意な正のパスが示された ($\beta = .16, p < .05, \beta = .17, p < .01, \beta = .23, p < .001$)。コミュニケーションスキルの表現力からは身体的領域、心理的領域、社会的関係、QOL全般、およびソーシャルサポートの道具的サポート、情緒的サポート、共行動的サポートに対して有意な正のパスが認められた ($\beta = .25, p < .001, \beta = .32, p < .001, \beta = .17, p < .01, \beta = .21, p < .001, \beta = .24, p < .001, \beta = .25, p < .001, \beta = .19, p < .01$)。コミュニケーションスキルの他者受容からは、ソーシャルサポートの道具的サポート、情緒的サポート、共行動的サポートに対して有意な正のパスが認められた ($\beta = .27, p < .001, \beta = .27, p < .001, \beta = .16, p < .05$)。コミュニケーションスキルの関係調整からは、QOLの社会的関係、およびソーシャルサポートの道具的サポート、情緒的サポート、共行動的サポートに対して有意な正のパスが示された ($\beta = .19, p < .01, \beta = .15, p < .05, \beta = .14, p < .05, \beta = .20, p < .01$)。最後に、ソーシャルサポートの共行動的サポートからは、QOLの社会的関係、環境領域に対して有意な正のパスが示された ($\beta = .36, p < .001, \beta = .23, p < .001$)。なお、コミュニケーションスキルの表現力がQOLに与える影響は、ソーシャルサポートの共行動的サポートを媒介として間接的に影響している部分よりも、コミュニケーションスキルの表現力から直接的に影響している部分の方が大きいことが示された。同様に、コミュニケーションスキルの関

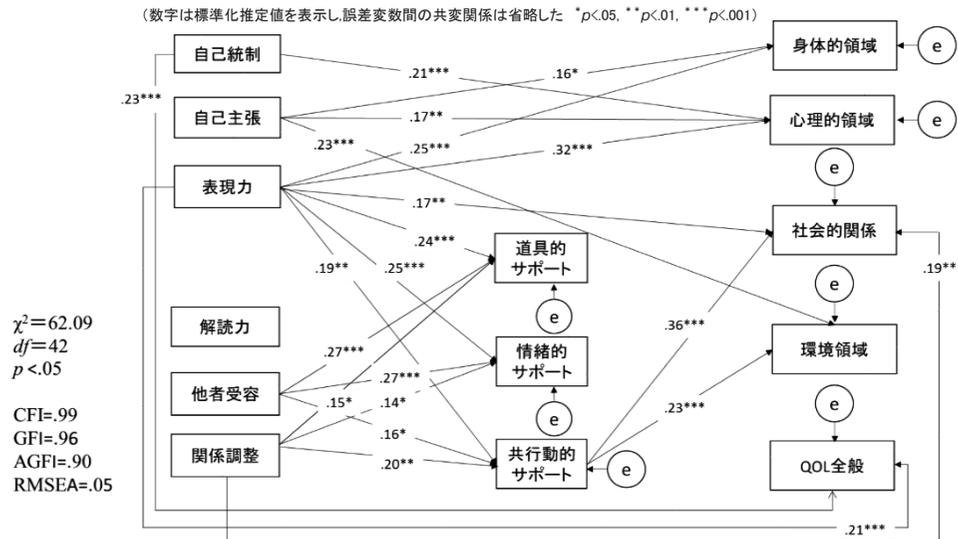


Figure 1 コミュニケーションスキルとソーシャルサポートとQOLのパス図

係調整がQOLに与える影響は、ソーシャルサポートの共行動的サポートを媒介している部分よりも直接的に社会的関係に影響している部分の方が大きいことが示された。

IV. 考察

本研究の目的は、大学生のコミュニケーションスキルとソーシャルサポートがQOLに及ぼす影響について検討することであった。

本研究の結果、コミュニケーションスキルの中でも自己統制スキル、自己主張スキル、表現力スキルが高い大学生は、QOLの心理的領域の満足感が高いことが示された。これは、自己の感情を適切にコントロールし、適度な自己主張を行うことが自己満足感を高め、心理的な不健康感を低減することによるものと考えられる。金子・今井・加藤・常本・城（2010）は、自分が不利益になる状況において、交渉できずに不満が蓄積される場合には不安や抑うつ反応が高まりやすいこと、自己の感情をコントロールすることが難しい場合には不安や抑うつが高まり不機嫌になりやすいことを示唆している。同様の結果は、適切なアサーション行動が対人ストレスを減少させることを示す研究からもうかがわれる（杉浦・服部・杉浦，2015）。また、自己主張スキルや表現力スキルの高さは、QOLの身体的領域の高さに関連することが示されている。QOLの身体的領域には、外出の程度や自身の仕事を行う能力などが含まれている。このことから、適応的な自己表現をすることによって、他者との交流に不安を感じることなく様々な活動を行うことが可能になり、その結果としてQOLが高められると推察される。

次に、表現力スキル、他者受容スキル、関係調整スキルが高い大学生は、道具的サポート、情緒的サポート、共行動的サポートを受ける機会が増えることが示された。中でも共行動的サポートの高さはQOLの社会的関係、環境領域の充実度が高まることと関係しており、上記の3つのコミュニケーションスキルには共行動的サポートを媒介した間接的なQOL向上効果も認められる可能性が示唆された。表現力が高く他者と協調的な関係を持つことができる個人は、他者との良好な人間関係を築きやすいために周囲からの支援を得やすく、結果として適応状態が良好に保たれやすいことが推測される。この点について労働者を対象とした堀田・大塚（2014）の研究では、自分の意図や感情を正確に相手に伝える特徴が高くなるほどソーシャルサポートが増加し、結果的に心理的ストレス反応が低下することを示している。また、水野・加藤・川田（2015）は、表現力、自己主張、関係調整のスキルがある生徒ほど人気度が高く、結果として学校適応感を向上させることを示唆している。さらに水野（2006）は、良好な対人関係を形成し維持する要因として、相手の気持ちを察したり、自分の気持ちをコントロールする感受性や制御のスキルが重要な役割を果たすことを示しており、自己表現を行い積極的に周囲と関わる能力とともに、相手の状況を理解し協調する能力が重要であることを示唆している。以上の先行研究と本研究の結果を考え合わせると、表現力、他者受容、関係調整といった他者との協調的な関係の維持に寄与するスキルは、ソーシャルサポートの得やすさを高め、適応を良好に保つ効果を持つと言える。

一方で、道具的サポートと情緒的サポートはQOLに影響がみられないことが明らかに

なった。佐々木・島田（2000）は、大学生を対象にソーシャルサポートの互惠性と自尊心の関連について検討を行い、友人関係においてソーシャルサポートを受け過ぎていると感じている者は自尊心が低くなる傾向がみられることを指摘している。佐々木・島田（2000）の知見からは、ソーシャルサポートを受ける際にはソーシャルサポートを与える量とのバランスを保つことが必要であり、ソーシャルサポートを受けることが必ずしもQOLを向上させることにつながらないことに注意する必要がある。

以上を踏まえて、大学生のQOL向上に向けた臨床実践への示唆を述べる。金子ら（2010）は、大学生が表面的に円滑な友人関係を維持するために、率直な自己表明や感情表出を避ける傾向があることを指摘しており、このような過度な遠慮や気配りは、対人摩擦というストレス状態を生じさせることや、不安や抑うつを引き起こす可能性について言及している。適切な自己表現を目指しコミュニケーションを改善することを目的とした心理学的介入の一例としてアサーション・トレーニングの有用性が示されている。久保山・吉岡（2015）は大学生を対象としたアサーション・トレーニングの効果として、他者への共感に基づいて自己主張を行うスキルが向上したことを報告している。アサーション・トレーニングによって表現力や自己調節機能を養うことは、大学生のQOL向上にも寄与することが期待される。また大学生を対象とした社会的スキル訓練は、孤独感の低減に有効であることが報告されている（相川，1999）。社会的スキル訓練もコミュニケーションの改善に貢献できる技法の1つであり、大学生のQOL向上への貢献可能性が高いと考えられる。

最後に本研究の限界と今後の課題を述べる。本研究では、サポート源を友人に限定したことに加えて男女の比率の差が大きいと、性差とサポート源が結果に影響を与えている可能性が示唆される。この点について嶋（1992）は、大学生を対象とした研究において女性は男性よりも家族からのサポート提供が多いという性差を指摘している。今後の研究では性差とサポート源の関係することで、ソーシャルサポートとQOLの関連についてより詳細な知見を得ることが可能になる。

また鈴木（2005）は、高齢者のQOLにおけるソーシャルサポートの役割について、道具的サポートと情緒的サポートは直接QOLに影響を及ぼすのではなく、孤独感を媒介して間接的に影響を及ぼすことを示している。このため、本研究ではソーシャルサポートとQOLの間に位置する媒介変数を考慮に入れたモデルの検討は実施していないことから、両者の中間に位置する心理学的変数についても明らかにする必要がある。

【付記】

本研究は、第一、第二著者が共同研究を行い、第三筆者が指導を行った卒業論文を加筆・修正したものである。本研究の一部は大島（2016）において報告している。

文献

相川充（1999）. 孤独感の低減に及ぼす社会的スキル訓練の効果に関する実験的検討. 社会心理学研究, 14, 95-105.

- 藤井義久 (1999). 女子学生における就職不安に関する研究. 心理学研究, 70, 417-420.
- 藤本学・大坊郁夫 (2007). コミュニケーション・スキルに関する諸因子の階層構造への統合の試み. パーソナリティ研究, 15, 347-361.
- 平野友美・佐々木昌子・田中弘之・酒井治子・倉田澄子 (2013). 学生がプロデュースする青年期の健康栄養プログラムの開発 (第7報): QOL調査票の立案. 東京家政学院大学紀要, 53, 85-92.
- 久田満・千田茂満・箕口雅博 (1989). 学生用ソーシャル・サポート尺度作成の試み (1). 日本社会心理学会第30回大会発表論文集, 143-144.
- 堀田裕司・大塚泰正 (2014). 製造業における労働者の対人的援助とソーシャルサポート, 職場ストレス, 心理的ストレス反応, 活気の関連. 産衛誌, 56, 259-267.
- 細田絢・田蔦誠一 (2009). 中学生におけるソーシャルサポートと自他への肯定感に関する研究. 教育心理学研究, 57, 309-323.
- 金子和弘・今井有里紗・加藤孝央・常本智史・城佳子 (2010). アサーション行動尺度における信頼性・妥当性の検討. 生活科学研究, 32, 57-66.
- 国立教育政策研究所 (2016). 平成26年度大学生の学習状況に関する調査.
- 久保山明梨・吉岡和子 (2015). 自己アピールの苦手意識に対するアサーション・トレーニングの効果: 「自分のこだわり」を語るワークを取り入れて. 福岡県立大学心理臨床研究, 7, 21-30.
- 牧野幸志 (2013). 青年期におけるコミュニケーション・スキルと精神的健康: 同性・異性友人に対するコミュニケーション・スキルと精神的健康との関連. 経営情報研究, 20, 35-47.
- 牧山布美 (2011). しょうがい児を育てる母親のQOLに影響する要因: 定型発達児の母親との比較. 川崎医療福祉学会誌, 21, 53-63.
- 水野君平・加藤弘通・川田学 (2015). 中学生における「スクールカースト」とコミュニケーション・スキル及び学校適応感の関係: 教室内における個人の地位と集団の地位という視点から. 子ども発達臨床研究, 7, 13-22.
- 水野邦夫 (2006). どの社会的スキルが良好な対人関係の形成・維持に関連するか. 聖泉論叢, 14, 53-59.
- 森和代・堀野緑 (1992). 児童のソーシャルサポートに関する一研究. 教育心理学研究, 40, 402-410.
- 日本私立大学連盟 (2015). 私立大学学生生活白書2015.
- 西下彩香・成澤元・高橋敏治 (2013). 大学生における生活習慣とストレスおよびQuality of lifeの関係. 日本教育心理学会総会発表論文集, 645.
- 大島叶 (2016). コミュニケーションスキルとソーシャルサポートがQOLに及ぼす影響. 関西大学社会学部平成27年度卒業論文.
- 岡安孝弘・嶋田洋徳・坂野雄二 (1993). 中学生におけるソーシャル・サポートの学校ストレス低減効果. 教育心理学研究, 41, 302-312.
- 佐々木新・島田修 (2000). 大学生におけるソーシャルサポートの互惠性と自尊心との関係. 川崎医療福祉学会誌, 10, 249-254.
- 嶋信宏 (1991). 大学生のソーシャルサポートネットワークの測定に関する一研究. 教育心理学研究, 39, 440-447.
- 嶋信宏 (1992). 大学生におけるソーシャルサポートの日常生活ストレスに対する効果. 社会心理学研究, 7, 45-53.
- 杉浦春雄・服部未花・杉浦浩子 (2015). 現代の大学生におけるアサーションと対人ストレスとの関連性. 健康レクリエーション研究, 11, 29-37.
- 杉浦健 (2014). 循環によって立ち現れる多面的自己から考えるセルフコントロール. 近畿大学教育論叢, 26, 27-47.
- 鈴木征男 (2005). 中高齢者におけるソーシャル・サポートの役割: 孤独感との関連について. ライフデザインレポート, 168, 4-15.
- 田中圭介・杉浦義典・神村栄一 (2010). 心配に対する注意訓練とマインドフルネスの比較. 人間科学研究, 5, 47-55.

大学生のQOLに及ぼすコミュニケーションスキルとソーシャルサポートの影響

- 田崎美弥子・中根允文 (1998). 健康関連「生活の質」評価としてのWHOQOL行動計量. 25, 76-80.
- 渡辺弥生 (1995). 大学生のソーシャルサポートと社会的スキルに関する研究. 静岡大学教育学部研究報告, 45, 241-254.
- 渡辺弥生・蒲田いずみ (1999). 中学生におけるソーシャルサポートとソーシャルスキル: 登校児と不登校児の比較. 静岡大学教育学部研究報告, 49, 337-351.
- 山口豊子・石川利江 (2008). 大学生のソーシャルサポートとストレス反応・QOLとの関連性. 日本教育心理学会第50回総会発表論文集, 449.
- 八島猛・平野幹雄・野口和人・菊池紀彦 (2010). Duchenne型筋ジストロフィーの主観的QOLとパソコンの利用との関係. 三重大学教育学部研究紀要, 61, 369-377.

