大学生に対するソーシャルスキルトレーニングに実施における対人不安感の変化

B73089　最首好葵

**研究史**

他者と関わる際に、「恥ずかしい」や、「あがる」といった羞恥や緊張の体験をすることで、人は一種の不安を感じることがある。これらを総称する社会心理学上の概念が、対人不安と呼ばれるものである（菅原,1992）。対人不安を感じるということは、多くの人にあてはまるものである。しかし、これが過剰になってしまうことで、必要以上に他者の目が気になってしまう対人恐怖症などの社会不安障害を発症してしまう可能性がある。

　対人場面で円滑なコミュニケーションをとるためには、社会的スキルと呼ばれるものが不可欠である。社会的スキルとは、社会の中で他者とかかわり、共に生活していくために必要な能力のことである。社会的スキルの自己評価が低い人ほど、対人不安を感じやすいとされている。

　社会的スキルを向上させるための手段として、ＳＳＴ（ソーシャルスキルトレーニング）というものがある。ＳＳＴとは、リバーマンによって考案された心理療法であり、対人関係や社会生活で必要となる社会的スキルを身に着けることを目的としている。ＳＳＴによってスキルを身に着けることで、より自分らしい社会生活が送ることができるようになるとされており、精神科領域や教育領域、職場のメンタルヘルスなどにおいても活用されている。

**目的**

本研究の目的は、大学生に対してＳＳＴを実施することによって、対人不安感を低下させることである。

**方法**

ゼミ選考の対象であった大学２年生を対象に、対人不安感を測定するためのGoogleフォームへの回答を依頼した。対人不安感を測定するためには、岡林・生和（1992）による対人不安感尺度を使用した。この尺度は全14項目の質問からなり、下位尺度に、他者の反応の随伴性の低い場面で生起するものである「聴衆不安尺度」と、他者の反応の随伴性の高い場面で生起するものである「相互作用不安尺度」が存在した。Googleフォームでは、この尺度に加えて、年齢、性別、学科、後日行われるＳＳＴへの参加を希望するかどうかを記入させた。ＳＳＴに参加してもいいと良いと回答した者には連絡先を記入させ、後日、研究を行う日時と場所、必要な持ち物などを個別に連絡した。参加者は私立文系の大学2年生4名で、すべて女性であった。また、実施時期は、2020年11月18日、11月25日、12月2日の3日間であり、いずれの日程も大学内にある25名程度が収容できる教室で行った。

1回のＳＳＴの所要時間は、およそ60分であり、1週間に1回のペースで行った。参加者には1人1人に対してワークシートを配布した。ワークシートには、悪い例のロールプレイの場面を文章として掲載し、自分の考えや感想をまとめることができるようにメモ欄を設けていた。なお、参加者の意見はホワイトボードに書き出し、全体で共有できるようにしていた。

ファシリテーターは3名で、その中の1名が中心となってＳＳＴを進行し、書記役が1名、参加者のサポートをする役が1名という割り振りであった。

初回では、ＳＳＴとはどのようなものであるかを説明し、気分が悪くなった場合などにはいつでも参加を中断しても良いということや、個人情報を研究者以外に漏らさないということを説明し、研究参加同意書にサインさせた。また、ＳＳＴに入る前には、毎回10分程度のアイスブレイクを行った。ＳＳＴの流れは以下のとおりである。

（1）身につけるスキルの意義や目的について説明を行う。

（2）ファシリテーターのみで、用意した場面の“悪い例”のロールプレイを行う。

（3）ロールプレイを見て、良かった点や改善点などを参加者に挙げてもらう。

（4）挙がった意見の中で、自身が取り組みやすいものを選択し、その点を意識しながら、同様の場面について、参加者自身がロールプレイを行う。

（5）2度目のロールプレイについて、良かった点を挙げていく。

（6）振り返りとして、今回の感想を述べる。

（7）今回学んだスキルを、日常で利用してみるように促す。

実施したＳＳＴの内容は、第1回が「会話の要点を伝えるスキル」、第2回が「相手の頼みを断るスキル」、第3回が「相手と折り合いをつけるスキル」であった。これらのスキルは、大学で知り合ってからある程度経過した段階の対人場面で起こりそうなものを想定し、あらかじめ選定した。

各ＳＳＴの終了後には、その日のうちにメールでGoogleフォームのリンクを送信し、その回ごとに対人不安感に変化があるかどうかを測定した。また、第3回が終了した1週間後にもメールでリンクを送信し、Googleフォームに回答させた。各回が終了した1週間後には、前回の振り返りとして、学んだスキルを日常で利用することができそうな機会があったかを「あった」、「なかった」のどちらかで回答させた。さらに、「あった」と回答したものについては、何回ほど機会があったのか、その中で実際に利用することができたのは何回であったのか回答させ、スキルを利用してみてどのように感じたのかを自由記述させた。

各参加者のデータを集計し、ＳＳＴの実施によって、対人不安感尺度およびその下位尺度にどのような変化があるのかを検討した。

**結果**

　参加者Aの対人不安感尺度の推移は、ＳＳＴ実施前と第１回実施後の間でわずかに上昇していたものの、ほかには上昇した部分がなく、全体の傾向として、対人不安感尺度得点は緩やかに減少していったといえる。参加者Bの対人不安感尺度の推移は、第1回実施後と第2回実施後の間で1点だけ上昇していたものの、こちらもその他には上昇している部分はなく、全体の傾向として、対人不安感尺度得点は減少していったといえる。参加者Ｂは、実施前では4人の中で対人不安感尺度得点が最も高かったものの、最終的には全員の中で最も低い値になっていた。参加者Cの対人不安感尺度の推移は、実施前と第１回実施後の間で減少していたものの、それ以降は全体の傾向としてあまり変化は見られなかった。参加者Dの対人不安感尺度の推移は、実施前からSST終了後1週間まで、全体の傾向としてあまり変化は見られなかった。

　参加者Aの相互作用不安感尺度の推移は、ＳＳＴ実施前と第１回実施後の間でわずかに上昇していたものの、ほかには上昇した部分がなく、全体の傾向として、相互作用不安感尺度得点は緩やかに減少していったといえる。参加者Bの相互作用不安感尺度の推移は、第1回実施後と第2回実施後の間で1点だけ上昇していたものの、こちらもその他には上昇している部分はなく、全体の傾向として、相互作用不安感尺度得点は減少していったといえる。参加者Cの相互作用不安感尺度の推移は、実施前と第１回実施後の間で減少していたものの、それ以降は全体の傾向としてあまり変化は見られなかった。参加者Dの相互作用不安感尺度の推移は、実施前からSST終了後1週間まで、全体の傾向としてあまり変化は見られなかった。

**考察**

　今回の調査では、ＳＳＴを体験したことによって、参加者Ａと参加者Ｂは、不安感が減少する傾向であったのに対し、参加者Ｃと参加者Ｄにはあまり変化が見られなかったように、ＳＳＴの実施による不安感の変化には個人差があることが分かった。また、聴衆不安感尺度の推移では、参加者全員がほかの尺度よりも変化が少なかった。これは、聴衆不安というものが他者からの反応の随伴性の低い場面などで感じる不安であるのに対し、ＳＳＴは他者からの反応が随伴する状況であったことが原因であると推測できる。

　参加者A、参加者Bは、日常でスキルを使用した際に、実際にコミュニケーションがうまくいった体験があったという感想を述べていた。これによって、ほかの参加者よりもスキルが身についたことが実感でき、対人不安感が減少したのではないかと考えられる。

　参加者Cは、スキルの使用頻度を尋ねた際の自由記述によると、学んだスキルを日常で使用する機会がなかったという。スキルを使用する機会がなかったために、スキルを定着させることが不十分であり、対人不安感に変化が見られなかったと考えられる。

　参加者Dは、スキルを使用する機会はあったものの、感想を見ると社会的スキルの自己評価が低いことがうかがえる。社会的スキルの自己評価が低いと対人不安を感じやすいと示していたように、これによって、対人不安感尺度得点の低下が見られなかったのだと考えられる。

今後の課題としては、より参加者の身近な事例について取り上げることなどが考えられる。今回は取り上げるスキルの内容をこちらで選定したが、参加者自身の身の回りに起こっていることについてのＳＳＴを行えば、日常でもスキルを利用できる場面も多くなり、効果がより実感できると考えられる。同時に、その場で参加者から挙げてもらった身の回りの事例を、スムーズにＳＳＴに取り入れることができるように、ファシリテーターの技能も向上させる必要があると考えられる。

**引用文献**

岡林尚子・生和秀敏 (1992). 対人不安感尺度の信頼性と妥当性に関する一研究 広島大学総合科学部紀要.Ⅲ,情報行動科学研究,1-9

菅原健介 (1992). 対人不安の類型に関する研究 社会心理学研究 第7巻第1号