

大学教育における コミュニケーションスキルトレーニングの検討

直井 愛里^{*1}・大対香奈子^{*2}
堀田 美保^{*3}・本岡 寛子^{*4}

Exploring Communication Skills Training in University Education

(NAOI Airi, OTSUI Kanako,
HOTTA Miho and MOTOOKA Hiroko)

1. はじめに

人間関係の問題はどの年代においてもみられることであるが、アルバイトやサークル活動など、人間関係が広がっていく大学生は特に身近な人とのつきあい方や、そこでの自分の在り方などに悩むことが多くなる。大学生は、思春期・青年期の課題とされるアイデンティティの確立、親からの自立に直面する時期であり、大学入学時の環境変化も大きく、現実として卒業後の職業選択にも迫られることから、不適応を起こす学生も多いという(三宅・岡本, 2015)。先行研究では、大学生が人間関係に悩み、中でも関係の構築や維持のためのコミュニケーションスキルの不足を感じていることが報告されている。大学生285名を対象とした高井(2008)の研究では、人間関係で悩みがある学生が男子で60.2%、女子で66.5%であり、人間関係で悩みがある男子学生では、28.3%が「対人スキル不足・コミュニケーションスキル不足」、女子学生では19.1%が「合わない相手・嫌いな相手との関係」、18.1%が「心を許せる友人がいない(少ない)・希薄な人間関係」の悩みを挙げていた。このような時期に、大学生がどのようなコミュニケーションスキルに難しさを感じているのか検討することは大切である。

後藤・大坊(2003)の研究によると、大学生が苦手、得意とするコミュニケーション状況はどちらも「初対面の人物とのコミュニケーション」であった。苦手状況は、関係が長期的に見通される人との出会いの場面において、どのような振る舞いが適切か戸惑うことであり、得意

*1 * 2 * 4 近畿大学総合社会学部准教授 (キーワード) コミュニケーションスキル、心理学、大学
* 3 近畿大学総合社会学部教授 教育

状況はアルバイトの接客など、相手との関係が一時的もしくは短期的であり、対応がマニュアル的に決められているような場面であると報告されている。社会的スキルが低い男女や社会的スキルが高い女性については、親しくない人との会話に対する戸惑いや知らない人に対して人見知りをする傾向があった。社会的スキルが高い男性については、既存集団への加入や知り合い程度の相手に対して自分の意見を遠慮せず言うような、より積極的で主張的な対人関係を苦手としていた。このように、ソーシャルスキルのレベルや性別により、苦手場面が異なることが明らかにされている。

このようなソーシャルスキルが大学生の友人関係の満足度に関連していることも報告されている。大対 (2015) は、大学1、2年生を対象に、ソーシャルスキルが友人関係の満足度とどのように関係しているか検討した結果、ソーシャルスキルの中でも関係開始スキル、関係維持スキルが高いほど友人関係の満足度が高いことを明らかにしている。しかしながら、解読や感情統制のスキルが高いほど友人関係の満足度が低いことも明らかとなり、大対 (2015) は、相手の気持ちを考えすぎたり、自分は友達からどう思われているのか気にすることが友人関係の満足度を低くすると述べている。また、関係開始スキルや関係維持スキルが友人関係の満足度に関係していることを明らかにしていることから、大学生に対してこのようなスキルをトレーニングすることが効果的であると指摘している (大対, 2015)。

コミュニケーションスキルのトレーニングの必要性が指摘されていることから、近年、大学教育の中でも、そのようなスキルの実習や研究が行われ、それらの効果も検討されている。トレーニングの内容も多岐に渡っており、大学1年生に対してピア・サポートのトレーニングを実施したプログラム (山崎・三宅・橋本・平・松田, 2005)、コミュニケーションスキルトレーニングの1つとして行ったカウンセリング技法教育 (青野, 2010)、医科大学学生を対象に傾聴トレーニングを用いたプログラム (稲森, 2010)、アサーティブネス・トレーニングを実施した授業 (堀田, 2009) などが報告されている。このようなトレーニングにより、自己受容や共感性などの発達が促されたり (青野, 2010)、男性において自尊感情と社会的スキルが向上し (山崎ら, 2005)、聴き手の傾聴スキルが増すことにより、話し手の話しやすさが促進したことなどが報告されている (稲森, 2010)。

このように、コミュニケーションスキルプログラムの効果について報告されているが、今後、大学教育において、心理学の基礎理論を用いた実習を通して、どのようにコミュニケーションスキルを身につけることができるのか検討していくことも、今後のプログラムの発展に大切で

ある。そのため、本論文では、著者らが共同で実施している実習授業の紹介とその授業の受講者を対象としたアンケート調査で得られた回答（授業への期待、学習達成感、授業評価の記述）から実習の効果や課題を検討することを目的とする。

2. 調査概要・結果

(1) 実習への参加者

本調査は、第1回目の授業（2017年4月）および第15回目の授業（2017年7月）において行われ、参加者数は、それぞれ30名（男性13名、女性17名）、22名（男性8名、女性14名）であった。この科目は総合社会学部の心理系専攻の2年生以上の学生が履修できるようになっており、授業の参加者の大多数が2年生であった。この実習の定員は30名であった。

(2) プログラムの内容

「コミュニケーション心理学実習」は、心理学を専攻する学生を対象とする科目で心理学を専門とする4名の教員が担当した。この科目は2016年度から開講され、心理学を基礎理論とするグループアプローチの効果について、実習を通して体験し、心理メカニズムについて理解することを目的としている。今回報告する内容は、2017年度に実施した授業内容と、第1回目と第15回目の実習で実施したアンケート調査の結果である。

本研究を実施した2017年度の「コミュニケーション心理学実習」の各15回の内容は Table 1 のような内容であった。「オリエンテーションとコミュニケーションスキルについて」（1回）と「チームビルディング」（2回～3回）では、非言語的、言語的なコミュニケーションを取り入れ、ペアやチームでお互いに協同してワークを行い、受講生同士の関係づくりに役立てた。「ソーシャルスキルトレーニング」（4回～6回）では、話す・聴くスキルなど、基礎的なコミュニケーションスキルを中心に、ペアやグループとなり学習した。「アサーティブネストレーニング」（7回～10回）では、実際に自分の思いや願い、頼みごとを伝える場面を想定し、ロールプレイを用いて練習した。アサーティブネストレーニングの詳しい内容は、堀田・本岡・大対・直井（2017）で報告されている。さらに、「問題解決療法」（11回～14回）では、対人関係における問題を絞り込み、解決までステップを踏んでいく形式であった。詳しい内容は、本岡・直井・大対・堀田（2017）で説明されている。この実習は、前半はグループやペアになり、関係作りや基本的な話し方・聴き方のスキルについて学び、後半に進むにつれて、個

Table 1. コミュニケーション心理学実習の内容

回	講義内容	主な演習内容	担当者
第1回	オリエンテーション&コミュニケーションスキルについて	2人1組になり、パートナーと話す前後の印象の違いなどのペアワークを実施。	担当者1
第2回	チームビルディングI	人間知恵の輪を組を用いて行う。様々なパターンを経験する。(全員が話す、グループの中でよく話す(指しを出す) 数名は話さない、全員が話さないで行う)。活動後にシェアリング。	
第3回	チームビルディングII	チームの中で1人が目隠しをしてパスルを組み立てる。目隠しをした人のみパスルのピースを動かす、他のメンバーは言語の指示のみ行う。全員が目隠しをした役を経験する。活動後にシェアリング。	
第4回	ソーシャルスキルとは ～SSTの基本～	SSTの理論的基礎として、学習理論に基づく行動獲得のメカニズムとそれがどのようにトレーニングに応用されているかを解説。	担当者2
第5回	「聞き上手」になるためのSST	「上手に話す」スキルについてのポイントの確認と、モデリング、行動リハーサル、フィードバックを通じた練習を実施。	
第6回	「話し上手」になるためのSST	「上手に話す」スキルについてのポイントの確認と、モデリング、行動リハーサル、フィードバックを通じた練習を実施。初対面の人との話し方やグループでの話し合い場面での話し方について学ぶ。	
第7回	アサーティブネスとは	自分のコミュニケーションを振り返り、個人で整理をした後、2-3人でのワークとクラス全体でシェアリング。架空事例を提示し、攻撃型、受動型、操作型のロールプレイを小グループで実施。	担当者3
第8回	コミュニケーションに関する権利とは	自分が大切にしたいアサーティブの権利を選んだり、独自に作成したりし、受講生同志でシェアリング。各自のコミュニケーションの課題をリストアップし、練習に使用したいものを1つ選ぶ。	
第9回	アサーティブネスという道具を使ってみる ～課題整理～	アサーティブネスのスキルを試し、最終週のロールプレイに向けて、伝え方を考える。受講生の課題から1つを選び、他の受講生の前でロールプレイのデモンストレーションを実施。	
第10回	アサーティブネスという道具を使ってみる ～ロールプレイ～	3人あるいは4人組になり、各自の課題のロールプレイを実施。メンバーは相手役、進行役を行う。アサーティブな褒め方、褒められ方についてもロールプレイを実施。	
第11回	社会的問題解決とは	自分の対人関係の問題をD'Zurilla & Goldfried (1971) の定義に沿って整理する。ワークシートに「現在の状態」と「理想の状態」にどのようなギャップがあるかを明らかにした後、今後の目標を記入する。	担当者4
第12回	問題解決策の創出と選択	ブレインストーミングを用いて、目標達成のためのアイデアを考える。はじめに山登りの方法を考えるワークを行い、その後、自身の対人関係の問題解決のアイデアを出す練習を行う。	
第13回	SMARTな行動目標を設定	実行するものを、「Specific: 明確に」「Measurable: 測定可能な」「Achievable: 達成可能な」「Relevant: 問題と関連している」「Timed: 時間制限がある」のSMARTな行動目標の形にする練習をする。	
第14回	自分に適した対人スタイルを考案する	行動目標を実行して、その評価を行う。実際に得られた結果、相手の反応(良かったこと・良くなかったこと)、自分にとって良かったこと・困難だったこと等を記述する。問題解決プロセス全体を見直して、再度、自分の対人関係の在り方を検討する。	
第15回	全体のまとめ	グループになり、授業で学んだ内容が心理学のどの理論に当てはまるのか概説紙にまとめて発表する。	全員

人的な対人関係の問題に焦点を当てるコミュニケーションスキルを学習するようデザインされていた。

(3) 調査の概要

本調査は、第1回目と第15回目の授業にて実施したが、授業内に提出できなかった学生は、授業後に担当教員に提出した。調査前に、本研究で記載された内容が成績に影響しないことや、個人情報の保護などに関する説明を書面で説明した後、第1回目のアンケート調査では年齢、学年、性別、アルバイト経験、サークルの所属の有無、大学のクラブの所属の有無とクラブ名、2回のデータを合わせるために誕生日と名前のイニシャルを記入させた。本稿で報告するのは以下である。

① 開始時における期待：具体的な場面と相手を挙げ、どのようなコミュニケーションスキルを伸ばしたいか記載してもらった。さらに、特にこの授業で伸ばしたいスキルにチェックしてもらった。

第15回目の授業では以下を尋ねた。

② 学習目標の達成感：学習目標として挙げていた4つの点（1. 心理学の理論と日常生活の様々な体験や現象とを結びつける力、2. 自己や他者を理解する力、3. 心理学の理論的枠組みを用いて、良好なコミュニケーションについて考え、実践する力、4. ストレスや気分の落ち込みに対処する力）について自己評価を求めた。どれほど「身についた」と思うか4件法（1：全く、2：少し、3：まあまあ、4：非常に）で回答してもらった。

③ 授業内容の評価：授業内容について、1. やってみて楽しかったもの・ためになったもの、2. やりにくかったもの・嫌だったもの、3. 「こういうこともやりたかった」というリクエストについて、自由記述で回答してもらった。

(4) 調査の結果

① 開始時における期待

第1回目の授業において回答を求めた「伸ばしたいコミュニケーションスキル」について、本質問項目に回答した29名分の具体的な場面と相手、スキルを Table 2 と Table 3 にまとめた。コミュニケーションの相手としては、友人が一番多く挙げられており、友人に対するコミュニケーションスキルで挙げられたカテゴリーは、「伝えるスキル」、「話し方・会話のスキル」、「断

るスキル」、「気持ちや距離感などを察する、もしくは理解するスキル」、「教える・アドバイスを
 するスキル」であった。

友人とのコミュニケーションの場面では「友達と話したいが、話が続き沈黙してしまう」「
 徐々に再会した友人とうまく話せない」などの日常会話の場面から、「友人の言動が度が過ぎ
 る、間違っていると思いつつも言い出せない」「友人とトラブルになった」など対人関係の問題
 に関するものまで様々であった。友人では Table 2 に示されているように、伝えるスキルが
 多く挙げられていた。伝えるスキルといっても様々であり、例として挙げられている Table 3
 以外にも、「自分のわからない所を伝える」「自分の意見を相手にしっかり伝えるスキル」「持っ
 ている知識を相手理解できるように伝えるスキル」「スペースが欲しいと伝えるスキル」な
 どが含まれていた。伝えるというスキルの中にも、自分の要求を伝えることが目標である場合
 と、相手が理解できるように伝えたいなど、伝え方を向上したい場合など様々であった。

さらに、友人との間でも、話すスキルを伸ばしたいという学生もいた。例えば、「お互いに会

Table 2. 伸ばしたいスキル

対象	対象別の スキル数	比率 (%)		カテゴリー別 のスキル数
友人	31	36	伝えるスキル	13
			話し方・会話のスキル	6
			断るスキル	3
			気持ちや距離感などを察する、もしくは理解するスキル	3
			教える・アドバイスを するスキル	2
			その他（問題解決スキルなど）	4
アルバイト関係	15	17	伝えるスキル	4
			相談・交渉する、あるいは納得させるスキル	3
			その他（断るスキルなど）	8
初対面、知らない人、 話したことがない人	8	9	仲良くなるスキル・会話のスキル	6
			好印象を与える・印象を残すスキル	2
部活動、先輩、後輩	7	8	伝えるスキル	4
			話し方・会話のスキル	2
			その他	1
家族	4	5	話し方・会話のスキル	3
			伝えるスキル	1
先生	3	3	質問・相談できるスキル	3
複数	12	14	話し方・会話のスキル	6
			伝えるスキル	3
			その他（断るスキルなど）	3
その他	7	8	伝える・指摘するスキル	2
			話し方・会話のスキル	2
			その他（説明するスキルなど）	3
	87	100		87

Table 3. 伸ばしたいスキルの例

対象	カテゴリー	相手	場面	伸ばしたいスキル
友人	伝えるスキル	友達	心理の授業で書き方がわからなかったりして困っている	できるだけ、自分でやることをアビーズしつつ、友達に教えてほしいと上手に伝えるスキル
	伝えるスキル	友達	友達の行動が速く、次の授業に出席するのがギリギリになってしまう	もう少し早く行動してほしいことを伝えるスキル
	話し方・会話のスキル 断るスキル	友達 友達	1対1で会話する時楽しいと思っしてほしい ドタキャンしたい	お互いに会話が楽しいと感じられる話のスキル 仲悪くならずには断るスキル
	気持ちや距離感などを察する、もしくは理解するスキル	友人	知り合いに会った時に挨拶をするか速い結論しない	人との距離感を測るスキル
アルバイト 関係	伝えるスキル	バイト先の同僚	アルバイトのシフトを交代してほしい	シフトに交代で入ってもらいたいと伝えるスキル
	伝えるスキル	アルバイト先の人間	試験前のアルバイトを休みたい	試験勉強のためにアルバイトを休みたいことを伝えるスキル
	相談・交渉する、あるいは納得させるスキル 相談・交渉する、あるいは納得させるスキル	アルバイト先のオーナー アルバイト先の上司	バイトを辞めたい アルバイトのシフトを減らしてほしい	アルバイトを辞めるためにうまく納得させるスキル 現在、週6ペースで入っているのに、週4～3ペースでシフトを変えられるようにできる交渉術
初対面、知らない人、話したことがない人	仲良くなるスキル・会話のスキル	席が近くの人	もっと多くの友達を作りたい	同じ授業を受けている人に自分から話しかけ、仲良くなるスキル
	仲良くなるスキル・会話のスキル	新しく出会った人	新しく出会った人とうまく話せない	初めて会った人にも普通に会話できるようになれるスキル
	好印象を与える・印象を残すスキル	初対面の人	初対面の人の印象に残るようにしたい	印象に残るようなコミュニケーションスキル
部活動、先輩、後輩	伝えるスキル	部活の先輩	先輩にバンドを組みたいと頼む	バンドが組みたいと伝えるスキル
	伝えるスキル	部活の先輩	部活を辞めたいが辞められる雰囲気ではなく困っている	辞めたいとは伝えたが、本当はすぐに辞めたいため、具体的な日付を伝えられるようになりたい
	話し方・会話のスキル	先輩	先輩と仲良くなりたいたい	先輩にもしゅかり話せるスキル
家族	話し方・会話のスキル	家族	相手が怒って話を聞いてくれない	一方的に無視する相手に話をきいてもらえらるスキル
先生	質問・相談できるスキル	先生	将来どのような職を目指していいかわからない	将来について相談できるスキル
複数	話し方・会話のスキル	上司・目上の人	上司や目上の人へ自分の言いたいことを伝える	要点をつまんで簡潔に話すスキル
	伝えるスキル	家族・友人・上司・先生など	授業で何かのトラブルがあるとき	どうしようもなく心配感があると伝えるスキル
その他	伝える・指摘するスキル	知り合い	知り合いになおしてほしい箇所がある	相手に嫌な思いをさせずになおしてほしい箇所を指摘するスキル
	話し方・会話のスキル	不特定	会話が止まった時	身内ネタを持ち込まず相手に沿った話を始められるスキル

話が楽しいと感じられる話のスキル」「学校の友達（知り合い）はまだ深く知らないところも多いので、そのような人と挨拶やうまく話すスキル」などの雰囲気作りや話し方のスキルを伸ばしたいことが報告されている。さらに、「友達を傷つけずに、誘いを断るスキル」などの「断るスキル」を伸ばしたいことについても報告されていた。

友人の次に多く挙げられていたのがアルバイト関係であった (Table 2)。Table 3 の例にも挙げられているように、アルバイト先の上司にシフトのスケジュールの調整を依頼することについての内容が多く挙げられており、上司に自分の要望を「伝えるスキル」、「相談・交渉する、あるいは納得させるスキル」を伸ばしたい学生が多かった。さらに、新しく出会った人については「仲良くなるスキル・会話のスキル」、部活動関係や家族とのコミュニケーションスキルについても「伝えるスキル」「話し方・会話のスキル」などが挙げられていた (Table 2)。

このような結果から、受講生たちは、友人との会話、友人やアルバイト先の上司に対して、意見・要望を伝えること、相手の要望を断ることなどが難しいようであった。そのため、この実習で「伝えるスキル」、「話し方・会話のスキル」、「断るスキル」などを向上することを期待していることが推測できる。

② 学習目標の達成感

第15回目の授業において調査した学習目標の達成度（4項目）について平均を求めたところ、すべてが3（まあまあ）以上であり、この授業を通して目標がある程度達成できたことが示唆された (Table 4)。特に、「自己や他者を理解する力」の達成度が高く、自らのコミュニケーションスキルを考えることにより、自己と他者の両方を理解する力が得られたと感じていたことが明らかとなった。

Table 4. 学習目標の達成度

項目	<i>M</i>	<i>SD</i>
心理学の理論と日常生活の様々な体験や現象とを結びつける力	3.1	0.68
自己や他者を理解する力	3.5	0.51
心理学の理論的枠組みを用いて、良好なコミュニケーションについて考え、実践する力	3.3	0.72
ストレスや気分の落ち込みに対処する力	3.0	0.87

③ 授業内容の評価

「やってみて楽しかったもの・ためになったもの」として、21名から回答があり、グループワーク（7名）、チームビルディング（6名）、アサーティブネストレーニングの練習、ロールプレイ（6名）が多く挙げられていた。「グループワークでは、自分の意見とは異なる考え方を知ることができて、違う考え方があることを知って楽しかった」という意見も挙がっており、他者と意見を交換して、異なった考え方を知ることを楽しさを感じているようであった。チームビルディングでは、絡んだ紐を解いて円に戻るというグループ課題が4名の受講生から挙げられていた。また、アサーティブネストレーニングのロールプレイやロールプレイの観察が良かったことも4名の受講生から挙げられていた。このように、チームビルディング、ロールプレイ、グループワークなどを行いながら、自らのコミュニケーションスキルについて考えていくことが楽しく、ためになっているようであった。

一方で、「やりにくかったもの・嫌だったもの」として、13名から回答が挙げられており、アサーティブネストレーニング（3名）、問題解決療法（3名）、その他、アサーティブネストレーニングや問題解決療法に関係していると思われる内容が数名から挙げられていた。実際の回答では、「アサーション自体は非常にやってて楽しくためになったが、自分の抱えている問題（バイトの面接）などに活かしづらい所がやりにくかった」、「自分の問題解決について、自分自身の問題の解決策がみえなくて少しやりにくかったかなと思いました」が挙げられていた。また、「人間関係で困っていること。あまり困っていることがなく、やりにくかった」という意見も挙がっていた。要するに、トレーニングで理解することはできたが、自らの現実の問題に應用できなかったり、解決策を見つけることが難しいようであった。

「『こういうこともやりたかった』というリクエスト」については、「相手の気持ちや考えをより理解するためのスキルを学びたかった」「相手を怒らせてしまった時の対処」などが挙げられた。

3. 考 察

コミュニケーション心理学実習の第1回目の授業で回答を求めた伸ばしたいスキルの相手では、友人が多かった。スキルでは、「伝えるスキル」を伸ばしたいという要望が多く、相手にどのように自分の要望を伝えるかという点に、難しさを感じている大学生が多いようであった。これは、彼らが良好な友人関係を開始・維持したいために、自らの要望を伝えることを恐

れるばかり、今まで友人との関係の中で、伝えるスキルを学習してこなかったからかもしれない。堀田ら (2017) は、大学生を対象にアサーティブネストレーニングを実施した結果、「迷惑かもしれない」、「嫌われたくない」、「よく思われたい」などの過剰適応から自己抑制状態になることを報告している。このように、相手の気持ちを考えすぎて、自分の言いたいことを言えず、悩む学生も多いことが推測される。大学での友人関係は、アルバイト先での接客など、短時間で終わるコミュニケーションとは異なり、良好な人間関係を構築したいという気持ちが強いいため、自分の意見や気持ちを抑えることがあるのかもしれない。

この実習でやってみて楽しかったもの・ためになったものについては、第2回目に行ったグループで絡めた紐を解いていくワークが挙げられていた。このワークはノンバーバルコミュニケーションでも実施したため、「表現するスキル」、「相手のジェスチャーから仲間を理解するスキル」なども必要とされていた。このように言葉だけでなく、身体を動かしながら、ゲーム感覚でグループ活動を行ったことが楽しかった可能性もある。アサーティブネストレーニングのロールプレイも楽しかった・役にたったこととして数名から報告されていた。前年度の授業のアサーティブネストレーニングについてまとめた堀田ら (2017) でも、受講生から「ロールプレイによって自信がつく、伝えられそうな気持ちになる」、「ロールプレイによって自分の本当の気持ちや伝えたいことが明確になっていく」などの感想が報告されている (p.14)。このように、ロールプレイで繰り返し練習することにより、実際に伝えることができる気持ちが高まる可能性が高い。堀田ら (2017) のアサーティブネストレーニングのロールプレイの感想では、「伝え方の大切さ」、「練習、繰り返しの大切さ」などが報告されており、ボディランゲージの気づき、繰り返すことにより伝えやすくなることへの気づきなどが得られたようであった。

やりにくかったもの・嫌だったものについては、受講生自身の個別の課題を扱うアサーティブネストレーニングや問題解決療法が数名から挙げられていた。この実習では、アサーティブネストレーニングや問題解決療法を4週間で行っているため、受講生がこのスキルを用いて実際の場面で試してみるには十分な時間がなく、難しい経験であったことが推測される。また、受講時に対人関係で悩みを抱えていない学生もいたようであった。高井 (2008) の研究において、人間関係で悩みがある学生が男子で60.2%、女子で66.5%と報告されていることから、全員が人間関係の悩みを抱えているというわけでもない。今後の課題としては、受講時に人間関係で問題がない学生に対しても、対人関係に関する事例を挙げたり、今までの対人関係における問題を振り返るような機会を与えることも良いかもしれない。また、アサーティブネストレー

ニングや問題解決療法は、4週間という短期間では効果がみえにくい可能性もある。そのため、実習終了から6カ月後、1年後にも再調査をすることで、この授業の効果がより明確になるだろう。

授業の初回で得られた伸ばしたいスキルの回答からわかるように、挨拶や声掛けなど、基本的なコミュニケーションスキルを伸ばしたい学生と、友人との問題の解決など高次のコミュニケーションスキルの向上を求める学生がいた。そのため、学生が授業の内容を十分に把握し、最後まで継続して参加できるように、初回の授業での説明も大切になる。「こういうこともやりたかった」という授業内容に対する要望では、「相手の気持ちや考えの理解」、「相手の怒りへの対処」など、相手に伝える、相談するだけではなく、他者の気持ちの理解や対処についてのスキルを学ぶことを希望している学生もいた。そのため、相手の気持ちを引き出すような聴き方や相手の気持ちへの共感を示すスキルなど、青野（2010）が実施しているカウンセリング技法についての教育も、さらに充実していくことが必要とされる。

今後、このようなコミュニケーション心理学実習で実施した内容を他分野の学生に教育することも勧められる。今回の実習に参加した大学生は心理学を専攻としており、1年生で心理学の基礎を学習しているため、心理学の理論や概念を深めることを目的としていたが、心理学以外を専攻する他の学生にトレーニングを実施するときは、心理学の基礎的知識がない前提で、内容・進め方についての工夫が求められる。また、後半のアサーティブネストレーニングや問題解決療法に難しさを感じている受講生もいたため、このような実習科目を基本的なコミュニケーションスキル（挨拶、話し方、関係開始スキル、会話の持続など）と問題解決などの高レベルのコミュニケーションスキルの2コースに分けて行うことで、受講生が求めているコミュニケーションスキルの向上に貢献できるかもしれない。関係開始のコミュニケーションスキルには自信があるが、対人関係の問題を解決することに難しさを感じている学生、もしくはカウンセラーや心理職を目指す学生などには、問題解決療法といったように、それぞれの学生が備えている能力や目標に応じて、段階を踏みながら、対人コミュニケーションの問題について考えていくことは非常に有効であると考えられる。

今後も、「コミュニケーション心理学実習」に関する調査についても、定期的にも実施することが必要と考えられる。指導者が実習における学生の理解度や満足度を調査、分析し、実習内容を改善することにより、受講者自らの学びを深めることができるであろう。

4. 引用文献

- 青野明子 (2010). 大学生を対象としたコミュニケーションスキルトレーニング—カウンセリング技法教育による対人関係能力向上への取り組み— 近畿大学臨床心理センター紀要, 3, 61-84.
- D'Zurilla, T. J., & Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78, 107-126.
- 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, 57-63.
- 堀田美保 (2009). 大学教育におけるアサーティブネス・トレーニングの実践 近畿大学教育論叢, 21(1), 75-95.
- 堀田美保・本岡寛子・大対香奈子・直井愛里 (2017). 大学生を対象にしたアサーティブネス・トレーニングにおける「対等性」概念の理解・習得の検討 近畿大学総合社会学部紀要, 6(1), 1-19.
- 稲森里江子 (2010). 医学教育におけるコミュニケーション・スキル学習に関する研究—対人援助技術の活用による実証的アプローチ— 人間福祉学研究, 3(1), 59-74.
- 三宅典恵・岡本百合 (2015). 大学生のメンタルヘルス 心身医学, 55(12), 1360-1366.
- 本岡寛子・直井愛里・大対香奈子・堀田美保 (2017). 問題解決療法プログラムによって形成された対人的問題解決における意識—大学生を対象とした「コミュニケーション心理学実習」における試み— 近畿大学心理臨床・教育相談センター紀要, 2, 15-24.
- 大対香奈子 (2015). 大学生活充実感を規定する要因の検討 近畿大学総合社会学部紀要, 4(1), 47-57.
- 高井範子 (2008). 青年期における人間関係の悩みに関する検討 太成学院大学紀要, 10, 85-95.
- 山崎理央・三宅幹子・橋本優花里・平伸二・松田文子 (2005). 大学生へのピア・サポート訓練による自尊感情や自己開示, 社会的スキルへの効果の検討 福山大学人間文化学部紀要, 5, 19-30.