

大学生のソーシャルスキルと 自己効力に及ぼすロールプレイングの効果

面 高 有 作*・柴 山 謙 二**

Effects of Role Playing for Social Skill and Self-Efficacy of University Students

Yusaku OMODAKA and Kenji SHIBAYAMA

Abstract

This study examined the effects of role-playing with university students. The effects of the training were assessed based on "social skill" and self-efficacy. This role playing-study consisted of five sessions. The "social skill" in this study was general social skill, which included both a cognitive aspect and a behavioral aspect. The cognitive aspect referred to self-understanding and understanding of others. As a result, we gathered a lot of participants' feedbacks concerned with the cognitive aspect of their social skills. The self-efficacy of participants was enhanced through all of the sessions. The authors suggested that role-playing could enhance "social skill" and self-efficacy.

Key Words : Role playing, "Social skill", Self-efficacy, University students

I 問題と目的

青年期は対人関係に質的な変化が生じる時期であり、青年は身体的・心理的・社会的変化とともに、それまで保護され依存してきた親からの自立や、友人との情緒的なつながりを求めるようになる。青年は本当の自分を模索し確立するという発達課題に取り組み、もう子どもではないという意識や独自の存在だという意識を持ち始める。発達課題に取り組む中で、確かな自分を見つけるまで、自分の存在に対する不安定感や孤独感を覚える。それを解消するために、友人との間に親密な関係を求め、それぞれの体験を話し合い共有し、互いの悩みや心配事を打ち明け、解決を模索すると言われている(堀川・柴山, 2006)。

しかし、現代の青年はこのような特徴が希薄になり、友人と表面的で互いにあまり踏み込まない関係を形成するということが指摘されるようになった(岡田, 1995; 堀川・柴山, 2006)。

大学生に構成的グループエンカウンターと想定書簡法を実施し、その効果を比較した森(2002)は、大学生の人間関係について、「他者からの評価を気

にするあまり、表面的な人間関係にとどまろうとしたり、対人場面での不安や緊張から集団への不適応を示す学生が増えてきているように思われる」と述べている。橋本(1997)によると、現代大学生において円滑な人間関係の維持は中心的な課題となっており、「トラブルはできるだけ避ける、人は人、自分は自分で意見・価値が違ったら、それについて議論したり自己主張したりしない」という傾向が指摘されている。その一方で、和田(1993)は、大学生が友人関係に男女とも真正さ(言いたいことが言い合える、利害関係なく付き合える)を望んでいることも示した。

現代の大学生は、社会や友人とのつながりが希薄で対人関係場面での不安・緊張・葛藤への対処について学習する機会が少なく、そのため、自らが傷つかなないように表面的な人間関係を選んでしまう傾向があると言えよう。

このような、大学生の対人関係は、現代青年が積極的に望んでいるというよりも、彼らが十分なソーシャルスキルを獲得していないために、その結果として対人関係を希薄にさせている側面があると考えられる。

ソーシャルスキル(Social Skill)とは、「対人場面において相手に適切かつ効果的に反応するために用いられる言語的、非言語的な対人行動」と定義さ

* 熊本大学大学院教育学研究科

** 熊本大学教育学部心理科

れ、「対人的な問題行動や適応上の障害を持つ個人を対象に、社会的スキルを新たに獲得させようとする訓練」を総称してソーシャルスキルトレーニング (Social Skill Training, 以下SSTと略記する) としている (中島, 1999)。

相川 (1994) や大坊 (2005) は、アメリカとイギリスとで異なった観点からソーシャルスキルの研究が進められていることを指摘しており、その概要をまとめると以下ようになる。

アメリカにおけるSSTは、対人的な不適応を改善するための「治療法」としての位置づけで発展し、対人的な不安や非主張性の改善・克服を目的とする手法を確立してきた。一方、イギリスにおけるSSTは、社会心理学の中にルーツがあるといわれている。健常者を対象として、仲間からの評定や行動観察に基づいて社会的スキルを測定し、社会的相互作用、すなわち友情形成に力点を置いている。

両者の違いについて、大坊 (2005) は、「イギリス流のSSTがアメリカ流と大きく異なるのは、社会的スキルを行動的な視点でのみ捉えるのではなく、認知的な視点を多分に取り入れて研究したことにある」と述べている。

イギリスにおけるSSTは社会心理学者のArgyleの「社会的スキルは、対人関係場面で要求されるもの」、「対人関係は、相互に影響を与え合う過程を含んでいる」という考えを基にして発展してきたものである。なかでも認知の役割を重視したTrower (1982) は、①対人行動は単なる個々の要素の集まりではない、②各要素は相互に関連し合いながら階層を成し、階層の上位にある認知的なもの (期待、計画など) の規制を受けている、③認知的なものは状況の規制を受けていると主張した。そして、「従来の個々の行動要素」をsocial skills、「対人行動全体の過程をモニターしながら統括する能力」をsocial skillとした。

これまでに、身体的および精神的障害を持つ大人や子どもにSSTが実施され、その有効性が示された (例えば、松嶋, 2001; 春日, 2002; 皿田, 2004)。

しかしながら相川 (1994) は、「従来の社会的スキル訓練では、①訓練した行動が必ずしも維持されない。②訓練した行動が訓練以外の場面で般化しにくい。③訓練が成功した場合でも、クライアントの否定的認知に変化が起らない」と問題点を指摘した。さらに、それらの問題点の背景には行動の遂行ばかりに関心が向いていたことを指摘し、「社会的ルールの認知、状況の把握、モニターの仕方などが訓練の重要な標的となる」と研究の課題を示した。

行動の遂行や社会的ルールの認知、状況の把握、

モニターの仕方等を、過去の自分の経験を追体験したり、その体験を修正したり、さらには未来の場面を想定してその修正を体験する過程で、学ぶことが出来る技法にロールプレイングがある。

ロールプレイングとは、「日常のある課題場面の諸役割を、その場の参加者たちが言葉と行為で演じてみて、解決の手がかりを得る方法」である (台, 2003)。

台 (2003) は、心理劇を基盤とする総合的なロールプレイングを単に「ロールプレイング」と呼んでいる。そして、ロールプレイングを実施する上で、参加者の自発性と創造性が重要であると述べている。また、Corsini (2004) は、「ロールプレイングは、個人をホリスティックに包含している」という観点で、思考・感情・行動の三つの要素によって創造される行動を、一人一人独自なものとしている。

そこで本研究では、台とCorsiniの特徴を統合し、ロールプレイング (以下RP) の特質として、自発性 (自発的かつ主体的であること)、創造性 (創意工夫しより良い方策を考えること)、独自性 (全体的行動と心理的現実) の3点を設けることとする。

本研究では大学生を対象に、日常生活の対人関係場面を用いたRPを実施し、参加者のソーシャルスキルと自己効力の変動から、RPの効果について検討することを目的とする。

本研究で行うRPのセッションの特徴は、以下の通りである。

①自発性・創造性・独自性を発揮するRPを実施する。

本研究では、他者の評価が気になり、表面的な人間関係にとどまろうとする現代の若者が、RPで自発性や創造性、独自性を発揮することで、不安に抑制されていた行動を開放したり、新たな行動を試みたり、自分の対人関係や自己表現を見直すように促す。そして、対人場面での不安や緊張を軽減することにつなげていきたい。

②コミュニケーションに関するスキルの開発・獲得に取り組む。

対人コミュニケーションに不安や緊張を抱えている大学生は少なくないと考えられる。そこで、自分の意思を正しく伝える能力、他者との関係を円滑に行う能力、他人の気持ちを察知する能力等のコミュニケーションに関するスキルの開発・獲得できるようにする。

さらに、参加者は独自な存在であり、対人場面での葛藤や躓きの種類、開発・獲得すべきスキル等はそれぞれによって異なってくる。そこで、セッションでは一人一人の成長を引き出すように試みる。

③日常生活での場面を組み込む。

渡辺 (1996) は、「日常との密着性や複合性が、一般化に効果的である」と考え、大坊 (2005) は、「(集団心理療法は) 大学生の日常の対人関係はもちろん、その後の就職活動や、就職後の劇的な環境の変化に対する適応能力を養成する機会として効果が期待されている」と述べている。そこで本研究では、実生活に近い場面を用いることが有効であると考え、参加者から提案された日常生活場面をとりあげ、現実性が高く、より独自性のある RP を実施していく。

Ⅱ 方 法

1) 参加者

募集して集まった X 大学 Y 学部の学生 8 名であった。参加者は、文部科学省による教員の資質向上のための事業の「サークル Z」のメンバーであった。

2) 期間

RP のセッションは 2005 年 10 月～2005 年 11 月までの約 2 ヶ月にわたり、初回にはオリエンテーションを開き、次の週から 5 セッション実施した。1 回のセッションはおおよそ 90 分。場所は、ウォーミングアップや RP で体を動かすことができるのに十分な広さを備えた教室 (X 大学 Y 学部) を使用した。

3) RP の方法と実際

セッションとは別に行ったオリエンテーションでは、次のことを伝えた。RP は (a) 役になりきって演技を行うこと、(b) RP の始めと終わりにはリーダーが合図を出すのでそれに従うこと、(c) 自分がロールプレイングに演者として参加したくないときは断っても良いこと、(d) 自発的・創造的に動いて良いこと、について簡単に説明した。セッションには可能な限りすべて出席してもらうことをお願いした。

セッションは、準備・ウォーミングアップ・RP・シェアリング・片付けという手順で構成した。

ウォーミングアップは、セッションに対する参加者の緊張を取り除き、参加者の気持ちを楽しめることで、参加者の自発性・創造性を高めることが期待できるので、すべての回で実施した。実際には、ノンバーバルコミュニケーションとバーバルコミュニケーションの両方を組み入れ、交流を活性化するようにし、かつ、RP への導入を容易にするようにした。

RP の内容は、第 1 回目はリーダーが提示したが、その他は参加者の話し合いで決定した。詳細は結果に述べている。

シェアリングでは、お茶を飲みながら行うティータイムシェアリング (堀川・柴山, 2006) を実施し、くつろいだ雰囲気でのフィードバックの機会を持つことが出来るようにした。RP の体験を中心に、その日のセッション全体の感想について話し合い、「特に印象に残ったのはどういったところだったか」、「自分だったらどうするか」、「その時どう思うのか」、「どういったことを考えていたのか」などの質問を意図的に投げかけ、参加者の意見を述べてもらった。その後、全員で次回のセッションで取り上げるテーマについて話し合った。そして、決定したテーマに沿った各自のエピソードを次回までに書いてくることをホームワークとした。

最後に、参加者は質問紙と自由記述の感想を書いた。これを 5 セッション行った。

4) 記録

各セッションでの参加者の動きや発言を VTR で記録した。

表 1 セッションの構成

回数	ウォーミングアップ	ロールプレイング	ホームワーク
第 1 回	①名札作り、②形容詞付きネームトレイン、③席の並び替え	#1: 体験的活動の際に、一人ぼっちでいる小学生への対応の場面	「嬉しかったこと」について考えてくる。
第 2 回	①ウイंकキラー ②出来事ネームトレイン	#2-1: アルバイト先でお客様にクレームをつけられた場面 #2-2: 同じお客様が再度来店してくれた場面	「幸せだなと感じたこと」について考えてくる。
第 3 回	①アドジャン ②ペアチャット	#3: 一人暮らしの学生が実家で温かさを感じた家族の団欒の場面	「誕生に関すること」について考えてくる。
第 4 回	①何でもバスケット ②他己紹介	#4-1: 小学生の頃、もうすぐ弟が生まれることを兄と話す場面 #4-2: 誕生日に友人からメールが送られてくる場面	「別れに関すること」について考えてくる。
第 5 回	①ウイंकキラー	#5-1: 小学生の頃、理由なく疎遠になってしまった友人と遊ぶ場面 #5-2: 疎遠になってしまった友人と偶然出会う場面	

5) 分析方法

毎回のシェアリング時に質問紙と自由記述の感想を書いてもらい、質問紙の結果と感想の内容を分析した。

セッションの自己効力の変化の測定には、Bandura (1977) の自己効力理論をもとに肥田 (1999) が作成した質問紙を用いた。全18問の、「とても思う」(2点)～「ぜんぜん思わない」(-2点)までの5段階評価尺度である。この質問紙の質問は、「自分が自分に対して与える自己効用」、「他人との関わりで感じられる自己効用」、「自己効力とともに感じる他者の効力」の3つの因子から構成されている。

また、セッション後に自由記述による感想を書いてもらい、従来の行動面のスキルと、自己理解や他者理解といった認知面のスキルを含めた、総合的なソーシャルスキルの観点から参加者の学びを検討した。なお、自己理解と他者理解については、肥田 (1999) の、自己理解(社会性という点での自分の長所や欠点、性格的な面での自分の長所や欠点、そのほかの自分の問題点を理解しているかどうか、前向きにこうなりたい自分を想定している)と他者理解(他者の気持ちに配慮している、他者の立場を理解している、他者の好意に対し感謝の気持ちを持っている)を参考に分類した。

Ⅲ 結 果

1. 各セッションの参加者の全体反応

1) オリエンテーション

全体の緊張も強すぎることなく、リーダーが説明の途中に入れたユーモアにも反応が良かった。参加者に5回のセッションの内容と流れを説明し、日程を確認した。

2) セッション1

RP#1では、RP未経験者が参加しやすいように、参加者が想像しやすい場面を用いることが良いと考えた。そこで、初回のみRPの場面をリーダーが提案することとした。

参加者全員が所属しているサークルZの活動に、4～5名の小学校低学年児童と数名の大学生をひとつの班として、班ごとに食材の買出しから調理までを行う体験的活動がある。この活動はサークルZで活動する多くの学生にとって特に印象深い活動である。実際に取り上げたRPの場面は、調理の段階で一人の児童が参加者の輪から外れて一人つまらなさそうにしているところに学生が近づき、声をかけるという場面であった。

配役は参加者の自主性を大切にするために、自ら

意思表示してもらった。初めてということもありすぐには決まらなかったが、最終的にはすべての役が参加者の挙手により決まった。全体的に演者の動きには固さが感じられた。腕から先だけで身体全体は動いてなく、動きのダイナミックさに欠けていて、初めてのRPに戸惑っている様子であった。

シェアリングでは、参加者は緊張した面持ちで、自発的に意見は出なかった。そこで、リーダーも初めてRPした時は緊張や戸惑いがあったということを知ると、参加者は共感していた。リーダーが演者の頑張りを称え、観客も同意し、他の参加者が演者に「上手だったよ」と言うと、演者は恥ずかしそうな素振りを見せながらも、嬉しそうな表情をしていた。

ホームワークは、「嬉しかったこと」について考え、それにまつわるエピソードを提出することとした。

<参加者の発言>

「サークルZでのレクリエーションに似たウォーミングアップが楽しかった」、「ウォーミングアップは、子ども達との活動など、他のところでも使えるなと思った」、「RPについて、子どもの役は難しそうだが、次はやってみたい」。

3) セッション2

第1回目と比べて、参加者のリラックスしている様子がウォーミングアップで見られた。笑いが自然に起こるようなうちとけた雰囲気であった。

先週のホームワークであった「嬉しかったこと」のエピソードを出してもらい、参加者同士でディスカッションした。「大学での人間関係に苦しんで、実家に帰った時の親の優しい言葉が嬉しかった」や「本気で教師を目指している仲間が多いサークルZに入ることができて、教育について熱い話ができる時に、こういう仲間に出会えたことに嬉しさを感じた」というエピソードがあった。幾つかのエピソードの中から参加者がRPの場面に選んだものは、参加者の一人が発表したバイト先での出来事であった。本人以外の数人がこのエピソードに興味を持ち、「似たような状況になったことがある」と語った。エピソードの発表者は、「とても忙しくて、どうしたら良いか分からず、あの時は泣きそうだった」と表情を曇らせながら、その時のことを語った。

参加者が発表したエピソードでは、注文してから料理が出てくるまで長く待たされた男性客が怒って、アルバイト店員にクレームを付ける場面であった。それをRP#2-1で取りあげた。RPが始まると張り詰めた空気が流れ、実際の場面に近いRPであった。RP#2-2は怒った男性客が再び来店したと想定して

RPを行うこととした。RP#2-2では、パスタとキッチンスタッフとの創造性溢れるやりとりに観客は夢中になり、自然と笑顔がこぼれていた。店員を含め、全体に「今度は、嫌な思いをさせたくない」という雰囲気があった。男性客の「ありがとう」という言葉に、アルバイト店員やパスタだけでなく観客までが嬉しさを感じていた。

シェアリングでは、積極的な意見交換が見られた。演者となった一人の積極的な参加者に導かれるようにして、他の参加者も自分の感じたことを口にするようになった。このセッションでは、多くの参加者が「物」を演じることに興味を持ち、このことについて語っていた。

ホームワークは、「幸せだなと感じたこと」について考え、それにまつわるエピソードを提出することとした。リーダーの提案を含めいくつかの案があったが、そのなかから自分たちで決めることが出来た。

<参加者の発言>

「第1回目のセッションよりも緊張がだいぶほぐれた感じがした」、「みんなの『嬉しかったこと』を聞くことができて、ちょっと和んだ。なんだか幸せな気分」、「このメンバーだから自分も動きたいように動けるのだと思う」、「自分のバイトでのエピソードがRPの題材になって、嬉しかった。また、私の役を他の人がしてくれて、とても面白く新鮮だった」。

4) セッション3

ディスカッションでは「幸せだと思ふこと、感じることをテーマに話し合い、それぞれが発表した。参加者の出したエピソードは、「寒い日に、お風呂に入った時に幸せだと感じる」や「おいしい食べ物に出会ったときに幸せを感じる」といったものもあり、頻繁に「あ、それ分かる」といった言葉が自然と出てきていた。自分の内面に近い部分を出しても良いという安心感が生まれたためか、自分の家族について語る参加者もいた。それぞれの発表が終わるとリーダーが促さなくても自然と拍手が起こるほどに、他者を大切にすると雰囲気グループの中に育ちつつあった。参加者同士の話し合いで、家族と離れて暮らした経験のない、実家から大学に通っている参加者が興味を示し、久しぶりに家族と会うエピソードをRPすることとなった。参加者は登場する人や物について積極的に提案をしていて、リーダー任せでなく自分達が主体的にやっという姿勢が出てきた。演者はRPに慣れてきたようで、のびのびと演じていた。

RP#4-1では、山間の田舎にある実家に久しぶりに帰り、両親や弟と一緒に居間で過ごしなが

話するといった家族の団欒の場面をRPした。演者は人物だけでなく扉、テーブル、落ち葉といった役を演じ、それぞれの演者の創造性が発揮していた。落ち葉役がシェアリングで、「くるくる落ちるのではなく、風に揺られてひらひら落ちる葉っぱをイメージして演じました」と発言しており、創造性を働かせて演じたことについて語った。シェアリングでは、RPの時に、自分はどのような気持ちで演じたのかについての発言が多く見られるようになった。

ホームワークは、「誕生に関すること」について考え、それにまつわるエピソードを提出することとした。参加者同士で話し合い、いくつかの案を出した。参加者の一人の誕生日が近いと言う話から、このテーマに決まった。

<参加者の発言>

「ウォーミングアップのペアチャットで、聞き役が自分の話をちゃんと聞いてくれているという実感がとても心地よかった。しっかりと聞くことの大切さを学んだ」、「シェアリングの時に、演者の人達の気持ちを聞いてみると、特別な感情をもって演じていたことを教えてくれた」。

5) セッション4

ウォーミングアップでは、ほとんどの参加者が相手の話に関心を傾ける意識を持って取り組んでおり、話を聞いてもらう側は満足そうであった。

前回から今回にかけてのホームワークは「誕生に関するエピソード」であった。参加者が出したエピソードには、兄弟の誕生や自らの誕生についてのもの、また、誕生日に友人からメールが来たときのことや、弟が生まれるときに兄と喧嘩をしないと決めたというエピソードが出た。その後、参加者同士で話し合い、RP#4-1では、今まで喧嘩ばかりしていた兄と自分が弟の誕生をきっかけに喧嘩をしないようにしたというエピソードをRPすることとなった。

RP#4-2では、誕生日に友人からメールが来た場面を行うこととした。決定した場面をどのようにRPするのだろうかという期待がある一方で、RPになるのかという不安を参加者は持っていた。RP#4-1は特に創造性を必要とする場面であったが、RPに慣れてきた参加者は十分な創造性を発揮して場面を作ることができた。学生役がパースデーメールを受け取り、嬉しそうな顔をすると、観客から自然と拍手が起こった。

シェアリングで、「今回はモノになることの難しさを感じた。しかし、難しいと思っても挑戦できたのは、このメンバーだったからだ」という発言があった。

ホームワークは、「別れに関すること」について

考え、それにまつわるエピソードを提出することとした。前回同様に、参加者同士で話し合い、テーマが決定した。

<セッションの感想>

「Aさんのエピソードには、心が癒された。このようにみんなの実際の体験を基にして、RPをすることはとてもいいと思う」、「ウォーミングアップで行った、『何でもバスケット』は小学校時代のお楽しみ会では、必ずと言っていいほどにやっていたので、とても懐かしく、楽しめた」。

6) セッション5

前回、参加者が決めたテーマである「別れに関すること」についてのエピソードを発表しあった。参加者の一人は、「昨日考えていたのだけど、別れて悲しいけれど、すぐ頑張ろうという気持ちになる。自分はそういう人だから」と話し始めた。そして、小学校6年のときに仲が良かった友人と疎遠になったエピソードを語った。そして、「今でも（何故に疎遠になったのか）分からないという気持ちがある」と、素直な気持ちを発表してくれた。別の参加者が「（何故に疎遠になったのか）分からないというのは解決できるんかねえ」と述べた。続いて「そういうことってあるよね、小学校の時とか」と他の参加者も言い、自分たちにも似た経験があることを明かした。その後、数名が同じような経験があると発言した。参加者同士で話し合い、「小学校6年のときに仲が良かった友人と疎遠になったエピソード」に基づいたRPをすることとした。

主役を中心に具体的にどの場面をRPするかについて話し合った。リーダーが教室や廊下といった学校での場面を提案しても、主役は「うーん、どうだったかな?」「いやー、それは…」と言い、少し学校場面に抵抗があるように感じられた。

そこでリーダーは視点を変え、楽しかったときのエピソードについて質問してみた。「仲が良かったときは、どういった遊びをしていたの?」というリーダーの問いに、主役は「家でゲームとかをしていました」、「お菓子を食べたり話をしたりしていました」と先ほどとは一変して楽しそうに語り始めた。そこで、場面を2つに分け、1つ目は実際にあった場面で、主役の家で仲良く遊ぶ場面で、これをRP#5-1とした。2つ目は実際にはなかった場面で、学校の廊下で主役と友人がばったり会うという場面である。これを、RP#5-2とした。

RP#5-1では、演者は体全体を使って動いていた。テレビゲームのキャラクターの動きも、今までになくダイナミックで観客の注意を惹きつけていた。主役の感想に「懐かしかった」とあるように、

主役はRPをすることで仲の良かった昔を思い出していた。

RP#5-2は、多くの参加者が同様の経験を持っており、主役以外の演者や観客にとっても関心が高いRPであった。観客は、RPに集中し、演者に自分を重ねるなどしていた。

シェアリングでは、「今日一番感じたことは、自分が演じているときは気づいていなかったことも、最後のシェアリングで、みんなの意見を聞いているうちに気づかされることがいっぱいあるということだ」という発言があった。RPすることによって得られる新たな視点についての面白さが語られた。

<参加者の発言>

「今日の別れのAさん（主役）のエピソードは自分の心の中にもモヤモヤした形で残っていたものなので、興味を持って参加できた。RPを終えて、みんなと同じようなことがあったんだなあと安心し、自分の気持ち、相手の気持ちを良く考えられたので納得できた気がする」、「ちょっと勇気を出したら、こんないいことがあるのだろうかあとと思った」。

振り返りが終わり、今回でセッションは終了するため、リーダーはお互いに握手をして一言、言葉を交わすようにという指示を出した。参加者はお互いのこれまでの頑張りを称えあった。そこでは、参加者からは相手の良かったところを伝えることが自然と行われた。

2. 質問紙

セッションの第1回から第5回までの5回にわたって自己効力の変化を測定した。自己効力は、第1回から第5回にかけて一貫して上昇が見られた。第1回 ($\bar{X}=17.86$, $SD=6.5$)、第2回 ($\bar{X}=27.0$, $SD=6.9$)、第3回 ($\bar{X}=27.75$, $SD=4.3$)、第4回 ($\bar{X}=28.29$, $SD=4.5$)、第5回 ($\bar{X}=33.0$, $SD=2.1$)。

次に、全てのセッションに参加した参加者6名を対象に、セッション間の比較をした。

各セッションの自己効力の変化について各セッションの効果を変数、自己効力を測る質問紙の得点を従属変数として、1要因繰り返しの1要因分散分析を行った。

結果は、被験者間の主効果 ($F(5, 20) = 5.65$, $p < .01$)、および条件間でも有意であった ($F(4, 20) = 11.59$, $p < .01$)。さらに、Tukey法を用いて多重比較を行ったところ、第1回とその後の各回の平均値の間に優位な差が見られた ($q=3.59$, $p < .05$; $q=3.91$, $p < .05$; $q=4.65$, $p < .05$; $q=6.77$, $p < .05$)。

3. 自由記述感想文

毎回のセッションのシェアリングの最後に、参加者にセッションの感想を記入してもらった。それらを表2に記載している。

4. セッション全体の感想

第5回のセッションが終わった後で、これまでのセッション全体を通した感想を記入してもらった。
・RPや、その後のシェアリングを通して、友達の

表2 セッションの感想

RP	ソーシャルスキル	自己理解	他者理解
第1回	#1	子ども役を見ていて、自分が学生としてこの場にいたらどう動くだろうかと考えた。また、学生役を見て自分にはないものに気づいたりした。	普段、サークルZの仲間として接する友達が子ども役を演じるのを見て、「あの人の目には子どもはああいう風に見えるんだな」とか、「そうきたかあ」とか意外性があった新鮮な気持ちになった。何が正しくて、何が間違っているではなく、その人それぞれの目線からの演技が見ることが出来て良かった。 学生役の演者を自分に重ねて観ていた。
第2回	#2-1		大慌てで作られて、謝りながら出されるパスタや、お客さんが怒っているにもかかわらず勧められるポイントカードは、実はすごく大変なのではないかと思った。これは、今まで考えたことのない楽しい視点だと思った。 今日演じていた二人がとても上手ですごいなと思った。
	#2-2		人はいらいらしている時と、そうでない時は、こんなにも変わるのだと思った。 RPを見ていて、人だけでなく物も気持ちが変わるのではないかと思った。
第3回	#3	RP#1でも観客として参加したけれど、前回と今回は同じ観客という立場でも見方が明らかに違っていた。自分だったらどのようにするだろうということを考えるようになった。自分は発言するタイミングや行動するタイミングがわかっても、勇気がなく、結局できないことが多い。(落ち葉の役で飛び入り参加した)Aさんの行動力はすごいと思う。	自分のやったことに対して、小さなことでも「ここがよかったよ」と言われると、安心する。
第4回	#4-1	Bさんの弟が生まれるときのことを、自分の弟が生まれるときと重ねて見た。私は妹とそういう話をした記憶はないけど、私の中ではそういう思いをなんとなく持っていたことを思い出した。	皆の意外な一面を見ることが出来た。 人が生まれるときって、お母さんのおなかの中いるときから心の準備はできているはずなのだけど、とても不思議なことで、いろいろな心の動きがある場面なんだと思った。
	#4-2	自分だったらこうするのかと考えた。 人と接するときも、CさんとDさんは素直に自分の気持ちを伝えることができ、それなのにぜんぜんおしつけがましい感じがせず、それが自分にはないものなので感心した。	「ああ、そうだそうだ」と共感した。 メールを送る役が「こうしよう、ああしよう」と、メールをアレンジする姿にも、「ああ、自分もこういうことをしている」と思ったし、Cさんの顔を見ているといつもと違うメールを送る時のワクワク感とか、もらったときの嬉しい気持ちを思い出せて楽しくなりました。 AさんやDさんは、演じる「もの」の気持ちになりきって考えているというのがよくわかった。驚きと尊敬の気持ちでいっぱいである。
	#5-1	友達の話聞いて、そのような捉え方があったのかと、身につくことが多かった。シェアリングを通して、考えが深まったり、視野が広がったりした。	みんな同じようなことがあったんだと安心し、自分の気持ち、相手の気持ちをよく考えることができた。
第5回	#5-2	何かきっかけで、その後どんな風にも変化しうんだと思った。そのきっかけのために、ちょっと勇気を出すようにしてみたいと思った。 少しの勇気、声かけが大切だと感じた。 RPをしたことで、自分も廊下ですれ違った友達には声をしっかりかけて、関係を大切にしていきたいと思った。	B君の友人が思っていたように、自分もここでお別れかなと思っていた。B君の友人がドッチボールに勝われて、観ている私も嬉しかった。 RPのなかの2人はちょっと声をかけあうつもりだけで、一緒に遊ぶなんて考えていなかったと思う。 Bも友達もきっと同じ気持ちだったのだろうとすぐ思った。

話を聞くことで視野が広がったり、新たな捉え方が身に付いた。

- ・自分を見つめなおすきっかけになったと思う。みんなに聞いてもらえる、みんなの（話を）聞けるという、この場が好きだった。
- ・セッションの中で、自分の素直な気持ちを出すことができてよかった。少し成長できたように感じる。
- ・いろいろな意見や視点があることを再認識した。この場で吸収したことを、実生活でも生かしていきたい。
- ・一緒にやっているみんなが、自分にとって不安だった演技でも、褒めてくれたのでよかった。みんなに支えられたと思う。
- ・思っている、伝えることが出来ることの少なさを感じた。自分の思いを相手に伝えることは大切だと思う。もっと実生活でも「自分」を伝えるようにしたい。
- ・いつも、何をやるにしても、ひとつの方向からだけで考えないようにしようと思った。これからは今までより多くの視点から考えることができそうだ。

IV 考 察

本研究では、大学生を対象としたRP行い、セッション全体の自己効力の変化を質問紙で測定し、RPの時の観察者の自由記述の感想を分析することで、参加者の学びを検討していくことが目的である。本研究のセッションは、①自発性・創造性・独自性を発揮するRPを実施する、②コミュニケーションに関するスキルの開発・獲得に取り組む、③日常生活での場面を組み込む、という3つの特徴をもち、そして、具体的には、ウォーミングアップ・ディスカッション・RP・ティータイムシェアリングという手順で実施した。その結果、参加者の学びとしてセッションごとに差はあるものの、自己理解や他者理解、ソーシャルスキルに関する記述が見られた。また、グループ全体の自己効力は向上した。

①自発性・創造性・独自性を発揮するRPを実施することについて

参加者が安心して自分を表現できる環境をリーダーが整えたことにより、RPの中で新たな行動を試みたり、不安によって抑制していた行動を開放する変化が見られた。そして、シェアリングでは、「挨拶をするだけでも関係が変わってくるはず」や「話をしっかり聞いてもらうことが、こんなに心地よいものだとは思わなかった。しっかりと友達の話聞いてあげるようにしたい」との発言があった。

これは、参加者が日常の自分の対人関係を見直し、前向きに取り組んでいこうとする気持ちが芽生えたことを示している。

②コミュニケーションに関するスキルの開発・獲得に取り組むことについて

RPだけでなくウォーミングアップにもコミュニケーションに関するスキルを組み込んだ。参加者からは、「みんなに聞いてもらえる、みんなの（話を）聞けるという、この場が好きだった」、「（シェアリングなどで）友達の話聞くことで視野が広がったり、新たな捉え方が身に付いた」、「自分の思いを相手に伝えることは大切だと思う。もっと実生活でも『自分』を伝えるようにしたい」、「ウォーミングアップのペアチャットで、聞き役が自分の話をちゃんと聞いてくれているという実感がとても心地よかった。しっかりと聞くことの大切さを学んだ」、等の感想があった。参加者同士が、話を聞くこと、伝えること、目を合わせること、挨拶をすること等の基本的なスキルに対する認識が深まったと考えられる。

③日常生活での場面を組み込むことについて

RP#1を除き、すべてのRPを参加者のホームワークから取り挙げた。参加者がセッションの回を重ねるごとに、積極的な演者としての参加や役の提案を多くなした。「(自分も主役と)似たような状況になったことがある」、「そういうことってあるよね、小学校の時とか」という感想があった。日常生活場面を取り上げたことによって、セッションの参加動機づけを高めることが出来ただけでなく、参加者にとって現実性が高く独自性のあるRPが出来たと考えられる。

1. セッションの展開

1) オリエンテーション

参加者全員が「サークルZ」という子ども達との体験的交流を企画・実施している活動のメンバーであり、向上心が高く、セッションへの参加意欲を感じた。オリエンテーションでは、リーダーは参加者と面識があったので緊張しすぎることなく内容を説明することができた。RPでは自分を表現するため、初対面の集団では参加者は表現することに抵抗を感じることもある。それゆえ、リーダーと参加者に面識があり共にサークルの活動をしたことがあるという経験は、セッションに良い影響を与えたと考えられる。

以下、セッションごとにその内容の展開を考察することとする。

2) セッション1

ウォーミングアップの一つとして、ニックネームを決め、名札の作成をした。ニックネームで呼び合うことは、参加者と参加者の心理的距離を縮めるために行った。

ウォーミングアップで席の並び替えを行ったが、言葉を使わないようにと条件を付けた。それによって、参加者の自発性や創造性が発揮されていた。その典型的な例が、足を使って床に字を書いたり、足の裏で音を出したりして伝えていた参加者の姿である。セッションの回数が浅い段階では、完全に自由な環境におくよりも、参加者はいくつかの制限がある環境の方が自発性や創造性を発揮しやすい場合がある。

RP#1では、演者はRPから学びを多く得ていて、学生役は「子ども達に問いかけながら活動すればよかった」と、反省していた。また、子ども役の演者は「何もしないで待っておくことは、本当につまらない」と感想を述べたように、子どもの気持ちに対する気づきを得ていた。観察者はRPしている学生に自分の姿を重ねることが多いことが感想から分かった。このように、RPの中でイメージを行動化する演者と、行動化しない観察者とでは学びの違いが出ていると考えられる。

3) セッション2

RPでアルバイト先のトラブルの場面を参加者が選んだことにリーダーは内心驚いた。なぜなら、トラブルを含んだRPを行うのは、参加者がセッションに慣れた頃に行うことができれば良いと考えていたからである。

実際にRPを行ってみると、リーダーの予想とは異なり、演者はのびのびと演技していた。笑いと適度の緊張があり、観察者を含めて全員がRPに集中していることが感じられた。

2つの場面のRPを行ったが、場の雰囲気の違いや演者の気持ちの違いを推察している観察者がいた。また、自分の似た体験について言及する演者もいた。

食事の役をした演者からは、場面によって料理の気持ちが違うという興味深い意見が聞けた。「最初の場面では、食事の役であっても、申し訳ない気持ちがあった。しかし次の場面では、お客にきれいに見えるように、おいしく食べて欲しいという気持ちが湧いてきた。お客が食べていくうちに満足感があつた」と述べた。物という非現実的な役を演じることで新たな視点を獲得し、これまでとは違った気づきを得て、その結果、学びが生まれたと考えられる。

参加者がRPを楽しんでいると感じてくれたことがリー

ダーにとっては非常に嬉しいことであった。一方で、楽しいだけで終わらせるのではなく、参加者の自発性や創造性を引き出していくことがリーダーとして重要なことであると再認識した。

4) セッション3

RPにおいては、主役の演者が「それぞれの演者の向こうに、本物の家族の顔が見えたような気がする」と発言しているように、主役にとって現実性のあるRPになった。また、シェアリングで母親役が「地元の料理を食べさせてあげたい」という気持ちがあったことを発言すると、主役は自分の母親も同じで、「帰省すると、私の好きな料理を作ってくれる」と答え、実際の場面と近かったことを示した。弟役の演者は、「集中していて、あつという間だった」、「姉の帰省は嬉しかった」と発言しているように、全体が一体となってRPが進んだ。

風に舞う落ち葉役は、3名の観察者が自発的にRPの途中に参加した。「裏や表になって、きれいに見えるように舞った」、「くるくる落ちるのではなく、風に揺られてひらひら落ちる葉っぱをイメージして演じた」と、演者それぞれが創造性を働かせて演じていた。また、「自然と参加することができた」との発言から、自発性を発揮しやすい雰囲気になっていた。

5) セッション4

セッション4では、いわゆる他己紹介をし、言葉を使ったウォーミングアップを重点的にを行い、参加者同士が新たな一面を発見しあうことを促した。他の参加者の新たな一面の発見は、全体にとっての他者理解の促進に有効であると考えられる。

シェアリングで、役を演じることの難しさについて発言し、「今までやってきた中で、特に携帯電話の役は難しく、うまくできなかった」と、自分の演技についての失敗感を口にした参加者がいた。しかし、他の参加者から、「よかったよ」や「動きから、役をイメージできた」という発言があり、本人は「とても安心したし、これでいいのだという気持ちになった」と安堵していた。さらに、「またしたいという、勇気が湧いてきた」と発言した。

シェアリングでのフィードバックは「言語的説得」(Bandura, 1977)にあたり、自己効力の変動のための主要な情報源である(坂野, 2002)。自分ではうまくできたかどうか不安なことも、仲間やリーダーから適切にフィードバックされることによって説得され、さらに挑戦しようとする勇気が湧いてきたと考えられる。

6) セッション5

主役の過去の未解決の場面をRPしたセッション

であった。RPがうまく展開するためには、リーダーは主役のBさんの状況から、①先に楽しかった思い出をRPしてからの方が主役の心のウォーミングアップになるのではないかと、②主役以外の参加者にとって場面を理解しやすくなるのではないかと、③他の参加者が場面を理解し協力を得ることで主役にとって現実的で有益なRPができるのではないかと、いう3点を考えた。そして、場面を2つに分けることを提案した。

RPの展開は幾通りもある。そして、その場での判断が必要な場面がある。そのような場合、「いま、ここで」どういったことが起こっているかを把握し、特に主役にとって有益な方向にRPを展開することが大切である。

RP#5-2では大きな展開がみられた。小学校時代の場面で、友人に挨拶して場面が終結に向かったところで、主役が自発的に友人を遊びに誘い、一緒にドッジボールをした。その時の「一緒に遊ぼう」と言う発言について主役は「無意識に出た言葉だった」と述べ、「自分は本当は（友人に）声をかけなかったのかもしれない」、「（友人も）自分と同じように考えていたのかもしれない」と振り返ることができた。

リーダーが促したのではなく、自分から動くことができたという体験は、主役にとって大きな成功体験として残ったと考えられる。RPでの様々な体験は、「…みんなと同じようなことがあったんだなあ」と安心し、自分の気持ち、相手の気持ちを良く考えられたので納得できた気がする」の主役の感想にあるように、過去の未解決場面を捉えなおすきっかけとなったと考えられる。

セッション5では、観察者に「ちょっとした声かけの大切さを感じた」や「挨拶をする事で、関係も変化するのでは」といった具体的な行動についての発言が見られた。これらは、「課題特異的な自己効力」(Bandura, 1977)の高まりと考えられる。セッション5のRP#5-1と#5-2において、参加者に「自分にも似た体験がある」という発言が多かった。それは、セッション5のRPが現実性の高く、参加者に「代理的経験」(Bandura, 1977)を覚えさせたことが自己効力に、より大きな影響を与えたと考えられる。

興味深かったことは、演者や観察者を問わず、それぞれに似たような体験があり、演者は自分の体験を重ねてRPを行い、一方、観察者はそれを観ていたということだ。演者と自分を同一視することで、参加者は友人の気持ちや母親の気持ちという新たな視点を獲得し、自分はどうしたかったのかという気

持ちについて考えることができたと言えよう。

7) 準備・片付け

参加者とリーダーが同じ作業を協力して行うことにより、全体に一体感が生まれ、セッションに良い影響を与えていた。「机を運ぶのを手伝うよ」といった言葉かけだけでなく、ある人が机を運んでいたら、それと対になっているイスを何も言わずに運ぶことや、誰かが片づけを始めると何も言わなくても他の参加者も手伝うなど、セッションの回を重ねるごとに協力して作業できるような、モデル学習が行われていたと感じた場面があった。セッションの場面を作る準備そのものを参加者同士の協調と協力の作業に位置づけた。また、片付けも同様の位置づけでセッション全体をひとつの流れとして捉えた。リーダーは、セッションをRPだけに限定するものではなく、準備から片付けまでを参加者同士でつながりあり一連の作業として考えた。

8) ホームワーク

ホームワークは、最終セッションを除いた4セッションにおいて、参加者とリーダーと一緒に考え、毎回テーマを決定した。そして、そのテーマに沿って集められたエピソードの中からRPの題材が選ばれた。ホームワークを参加者自身が定めることで、参加者のセッションへの参加の動機づけを高める効果があると考えられる。

2. 自己効力に見られる効果

第1回とその後の各回の平均値の間に優位な差が見られた。一貫した上昇の理由として以下のことが考えられる。

第一に、参加者達はサークルZという自発的な企画・実践を行う活動に参加しており、もともと参加者集団の親和性は高い。RP#4後のシェアリングにおいて、「このメンバーだから自分も動きたいように動けるのだと思う」という声が出ているように、安心して自分を表現できる環境がある中でセッションが繰り返されたためだと考えられる。

第二に、プログラムの内容を工夫したことが考えられる。ウォーミングアップを重視し、多様なエクササイズを準備し、参加者達がRPに抵抗なく参加し、自発性と創造性を十分に発揮できるようにしたこととも原因の一つだと考える。

第三に、参加者のセッションへの自発的・創造的で、独自の参加があったためだと考えられる。リーダーが場面を提示した第1回目セッションよりも、参加者自身でRPの内容を決定した第2回目から第5回目のセッションのほうが、自己効力が上昇している。実際に、第1回目のセッションの感想に、

「今日で緊張もだいぶ解けたので、今回は、もっと落ち着いてやれる気がします」と、次回に向けての前向きな発言があった。第2回目以降のセッションでは、参加者が自発性を発揮して演者に立候補したり、創造性を発揮して人以外の役を演じたりする場面が見られた。

第四に、ティータイムシェアリングを行い、リラックスした雰囲気の中で、自分の気持ちや感じたことを自由に表現できるようにしたことが考えられる。第3回目のセッションに飛び入りで演者として参加した観察者が、「自分のやったことに対して、ここが良かったよと言ってもらえて安心した。また演者をしてみたいと思う」と感想を述べていた。他の参加者達からの肯定的なフィードバックは参加者の自己効力感の向上に影響を与えたと考える。

3. 自由記述の感想から窺える総合的なソーシャルスキルの変化

自由記述の感想に、具体的な行動の仕方等の従来のソーシャルスキルについての言及が見られただけでなく、自己理解や他者理解などの認知面での変化が窺える。参加者は視点が変わることによって場面の認識や気持ちも変わってくることを感想として書いていた。

RPをすることで、当事者としての視点、相手の視点、第三者の視点を実際に取得できることが、RPの特徴の一つである。今回の結果を見ると、行動面のソーシャルスキルだけでなく認知面のソーシャルスキルを含めた、総合的なソーシャルスキルの獲得において、RPは非常に有効な手法になっていると言えよう。

4. 今後の課題

これまで述べてきたように、本研究では、RPのセッションが、大学生の自己効力の変容に影響を及ぼし、認知・行動両面のソーシャルスキルについての言及が増え、セッションの有効性が示された。しかし一方で、次のような問題が見えてきた。

第一に、般化の問題である。自己効力の高まりと般化に正の相関があることはこれまでの研究で明らかにされているが(坂野, 1995, 2002), 本研究では日常生活場面での報告を求めておらず、今回のセッションと般化の有無の関連性を明らかに出来なかった。

第二に、リーダーの参加者の現状理解についてである。渡辺(1996)は、「ソーシャルスキルの知識が不足しているのか、知識はあってもうまく行動に移すことができないのか、それとも行動を変えよう

という意欲がないのか、もしくは、特定の状況下でのみソーシャルスキルを発揮することができないのかを正確に測定しておくことが必要である」と述べ、参加者のソーシャルスキルの現状把握の大切さについて指摘している。

以上のことを踏まえ、今後の課題として、①日常生活での活用を促し、報告をシェアすること、②認知と行動のそれぞれにおける個人のソーシャルスキルの知識や活用状況を把握すること、③個人の知識や活用状況に応じてRPの技法を用いること、が挙げられる。

文 献

- 相川充(1994):イギリスの社会的スキル訓練. 菊池章夫・堀毛一也(編), 社会的スキル心理学, 川島書店, 242-253.
- Bandura, A. (1977): Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, Vol.84 (2), 191-215.
- 大坊郁夫(編著)(2005):社会的スキル向上を目指す対人コミュニケーション. ナカニシヤ出版.
- 大坊郁夫(2006):コミュニケーションが築く高質の対人関係—社会性の維持・回復を目指すために—. 対人社会心理学研究, 第6号, 1-6.
- 橋本 剛(1997):現代青年の対人関係についての探索的研究. 名古屋大学紀要, 44, 207-219.
- 堀川徳子・柴山謙二(2006):大学生に対するアサーション・トレーニング. 熊本大学教育学部紀要, 人文科学, 第55号, 73-83.
- 肥田幸子(1999):少年院で行う心理劇の効果についての研究—自己効力による数量化の試み—. 心理劇, 4, 33-43.
- 春日菜穂美(2002):般化のプログラミング—大学生に対する開発的ソーシャルスキルトレーニングにおける効果—. 児童教育学会研究集録 盛岡大学文学部児童教育学科, 3 (15), 15-29.
- 川幡政道(2005):ロール・プレイング —自己洞察・役割創造の技法, 現代のエスプリ, 151-163, 至文堂.
- 國分康孝(監修) 小林正幸・相川充(編著)(1999):ソーシャルスキル教育で子どもが変わる 楽しく身につく学級生活の基礎・基本, 図書文化.
- 松嶋秀明(2001):非行少年を対象としたソーシャルスキルトレーニングにおける相互行為 —少年自身の課題への意味づけの検討を中心に—. 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要, 48, 175-184.
- 森美保子(2002):自己開示抵抗感のある学生に対する想定書簡法の効果—構成的グループエンカウンターと比較して—. カウンセリング研究, 35 (1), 20-29.
- 中島義明編(1997):心理学辞典, 有斐閣.
- 坂野雄二(1995):認知行動療法, 日本評論社.
- 坂野雄二・前田基成(編著)(2002):セルフ・エフィカ

- シーの臨床心理学, 北大路書房.
- 皿田洋子 (2004): グループの実践: 病院におけるサイコエ
デュケーションとSST. 臨床心理学, 4 (4), 475-479.
- 柴橋祐子 (2004): 青年期の友人関係における「自己表明」
と「他者表明を望む気持ち」の心理的要因. 教育心理
学研究, 52, 12-23.
- 多川則子・小川一美・斎藤和志 (2006): 日常的コミュニ
ケーションにおける話題の収集を目指して—テーマの
重要性判断に基づく検討—. 対人社会心理学研究, 6,
71-79.
- 台 利夫 (2003): 新訂 ロールプレイング, 日本文化社.
- 渡辺弥生 (1996): ソーシャル・スキル・トレーニング 講
座サイコセラピー 第11巻
- 山田真有美 (2003): 青年への心理劇の適用に関する報告
(2). 聖学院大学, 15 (2), 365-382.
- 山田紀子・春原由紀 (2003): 心理劇における子どもの社会
的スキルの育成. 心理劇, 8 (1), 37-51.
- 和田 実 (1993): 同性友人関係: その性および性役割タイ
プによる差異. 社会心理学研究, 8, 67-75.