

身体活動を媒介としたコミュニケーションスキル教育プログラムの構想

健康・スポーツ科学科目実施部会

1. コミュニケーション能力の年次推移

今日の青少年の対人関係構築能力やコミュニケーション能力（特に、言葉を用いないノンバーバルコミュニケーション能力）の低下が著しいことは、様々なところで論じられている。平成12～14年に実施されたP&P「大学生のQOL（quality of life）を高めるための対人関係・コミュニケーションの支援」（健康科学センター，研究代表者：峰松修）によると，九州大学生も，多くの青少年と同様に，人と係わることを回避したがる傾向を示しており，実際，親しい人とは話ができるが，それほどでもない人（教員を含めて）との関わりがあまり上手くない学生が，かなりの数，見受けられるというのが現状である。

図1，図2は，平成元年 - 14年に入学してきた九州大学新入生のコミュニケーション能力の年次推移を示したものである。対人緊張と孤独感からみるコミュニケーション能力は，平成5，6年から悪化あるいは低下し始め，現在では全体の14%の学生が対人緊張不安を，そして6%の学生が「友人がつかれない」と訴えていることがわかる（図1）。男女別にみても同様の傾向であるが，女子よりも男子の方がコミュニケーション能力が低いと言えそうである（図2）。

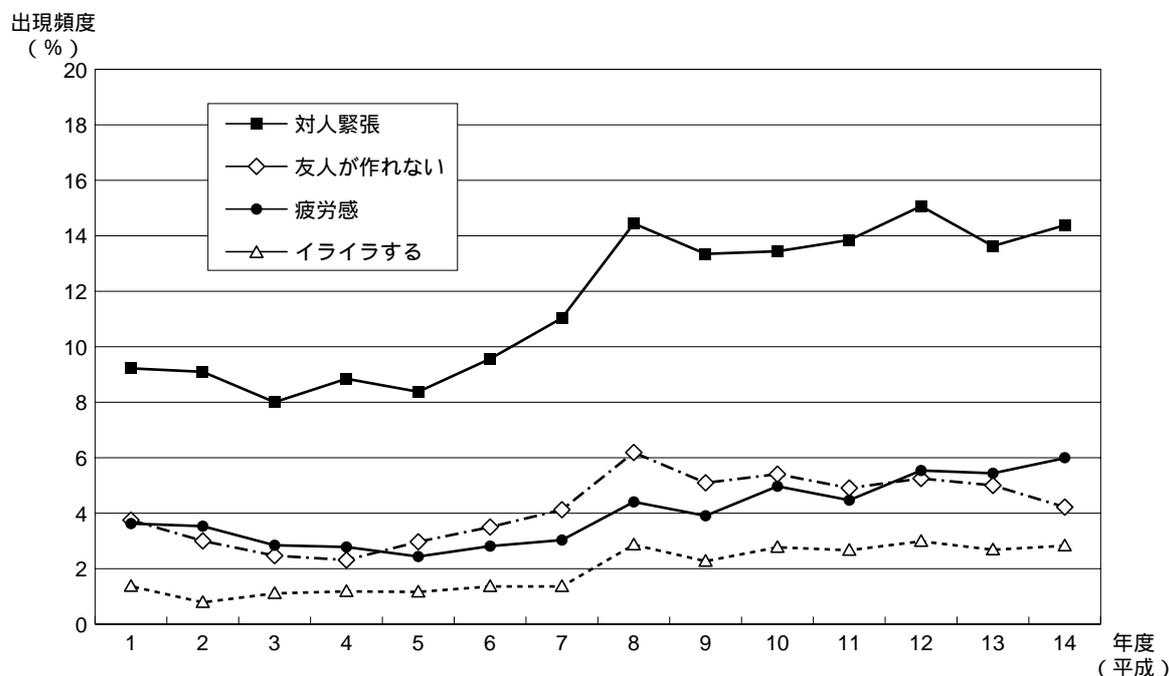


図1. 新入生のコミュニケーション能力とメンタルヘルスの推移

出典
一宮厚・馬場園明・福盛英明・峰松修：大学新入生の精神状態の変化 - 最近14年間の質問票による調査の結果から - 精神医学，45，959 - 966，2003

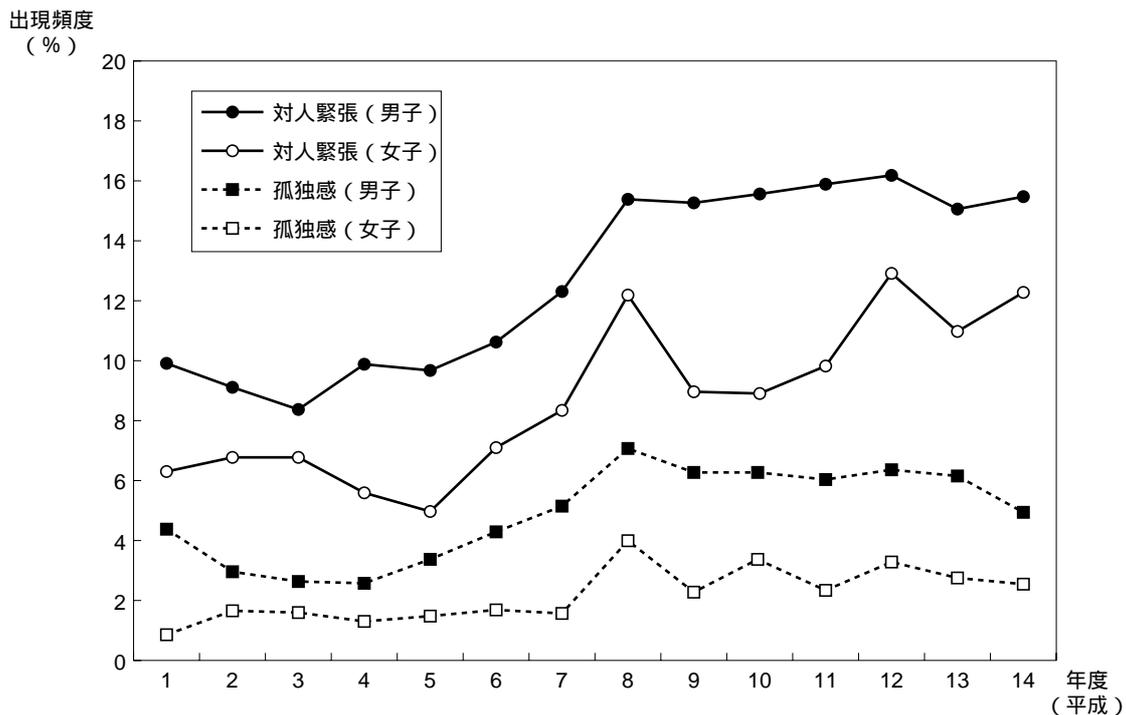


図2 新入生のコミュニケーション能力とメンタルヘルスの推移 (男女差)

出典

一宮厚・馬場園明・福盛英明・峰松修：大学新入生の精神状態の変化 - 最近14年間の質問票による調査の結果から - 精神医学, 45, 959 - 966, 2003

2. スポーツ・身体活動のコミュニケーション促進効果

こういったコミュニケーション能力低下の原因については、生育環境や体験など、それまでの経験が取り上げられることが多い。したがって、大学入試後では、「時すでに遅し」と考えられていた時期もあったようである。しかしながら、近年の社会心理学や教育学においては、対人関係やコミュニケーションは、運動行動との類似性を持つ「スキル(技能)」であると考えられるようになっており、練習によって改善・向上させることができるものであるとみなされている。

こうした脈絡において、本学の「健康・スポーツ科学実習」受講者599名を対象に、健康・スポーツ科学実習のコミュニケーション促進効果を調べた。

調査内容

- ・入学してから知り合いになった九大生の人数
(名前を覚える, 言葉を交わす, 学内で一緒に行動する, 学外で一緒に行動する)
- ・「健康・スポーツ科学実習は、人間関係をつくるのに役立つか」

結果の概要

- ・知り合いとなった九大生の人数

「大学に入学してから新たに名前を覚えた」、「言葉を交わすようになった」、「学内で一緒に行動

(勉強, 食事など) したことがある」, 「学外で一緒に行動(勉強, 食事など) したことがある」 九大生の人数の平均, 及び, そのうち健康・スポーツ科学実習で一緒だった人の割合の平均は, 図3, 図4のとおりである。

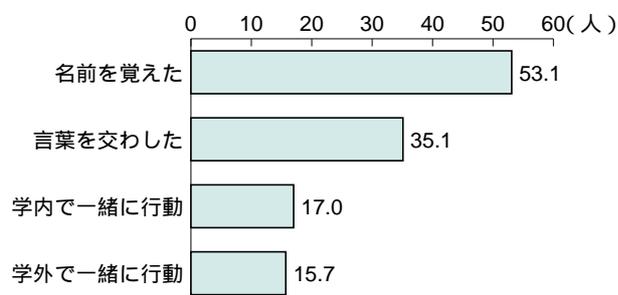


図3 知り合いとなった九大生数

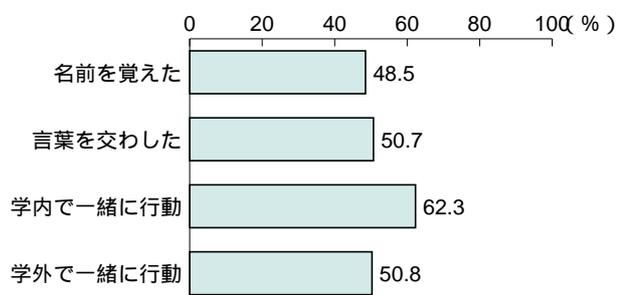


図4 健康・スポーツ科学実習で一緒だった人の割合

この結果からもわかるように, 健康・スポーツ科学実習は, 知り合いになった学生の半数以上に, 何らかの関与をしているようである。

また, 「言葉を交わすようになった人」の人数によって, 対象者を, 10人以下(96名), 11~40(344名), 41人以上(157名)のグループに分けてみると, 言葉を交わすようになった人に対する健康・スポーツ科学実習で一緒だった人の割合は, 10人以下で76.5%, 11~40人で49.6%, 41人以上で37.3%となっており, 言葉を交わす人が少ない学生ほど, 健康・スポーツ科学実習で一緒だった人の重要度が高いという傾向が見出された。

・実習授業は人間関係をつくるのに役立つか

「健康・スポーツ科学実習が人間関係をつくるのに役立つか」について, ポジティブな回答(役立つ)をした人は, 全体の81.6%であった(図5)。



図5 健康・スポーツ科学実習が人間関係の形成に役立つ程度

また, 「言葉を交わした人」の人数別に, ネガティブ回答とポジティブ回答の割合を見ると, 10人以下のグループで, ネガティブ回答が多くなる傾向(24.5%)が認められた(図6)。これらの学生は, 健康・スポーツ科学実習が人間関係をつくるのにあまり役立たないと思う傾向がある一方で, 言葉を交わす人の大半(76.5%)が, 健康・スポーツ科学実習で一緒だった人ということになっており, このことから, 他者とコミュニケーションをあまりとらないような学生は, 健康・スポーツ科学実習が選択科目となった際には, この科目を選択せず, 言葉を交わす人の数を一層減少させるのではないかと危惧が浮かび上がってきた。

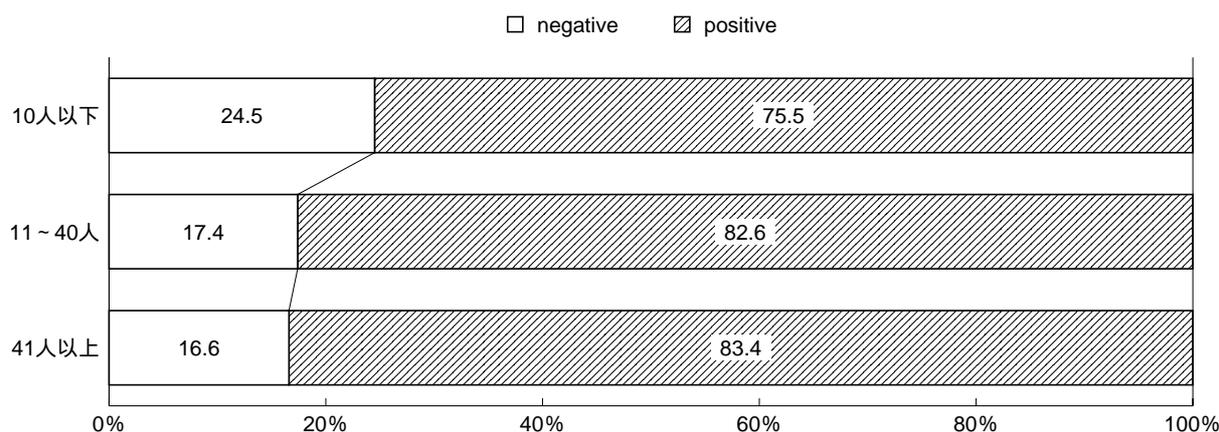


図6 言葉を交わした人数別に見た，健康・スポーツ科学実習が人間関係の形成に役立つ程度

3．コミュニケーションスキル向上プログラム開発の必要性

このように，コミュニケーションは，スキルとして，大学生になってからでも改善を図ることが可能であり，「社会」という場で活躍できるような人材を育成するという観点からも，大学生に対して有効な，コミュニケーションスキルを向上させる組織的教育プログラムを早急に開発し，実践する必要があると考えられる。コミュニケーションスキルの不足は，非常に優れた専門教育システムが整っていたとしても，その効力を半減させる危惧を有している。こういった点をふまえると，学生が専門教育を効果的に受け，優れた社会人へと育っていくための人間的基盤を整えるためには，組織的・全学的なコミュニケーションスキル向上教育が必要であると考えられる。前述のP&P報告書においても指摘されるように，「本来，小中学校や高校で自然に獲得されていたはずのものを，あらためて大学が意図的に教育していかなければならない時代をむかえている」ことから，今，組織的な教育を実践していかなければならないものと思われる。特に，表情や動作，空間利用などのノンバーバル・コミュニケーションスキルの不足が目立っており，ノンバーバル行動の利用頻度が高い身体活動やスポーツという場が，体験的なスキル教育の場としてふさわしいと考えられる。

4．これまでの知見

前述のP&Pでは，九州大学生の対人関係やコミュニケーション能力の問題を指摘し，それらへの対処の必要性を論じた。また，試行的な実践として，高年次教養科目である「心理健康学」において少人数ワークショップ型コミュニケーション実習をおこない，コミュニケーションに対する気づきなどの向上が認められた。このように，大学生においても，コミュニケーションスキルの改善は可能であることが示唆されている。

一方，研究ベースでは，日常場面におけるコミュニケーションスキルは，身体活動・スポーツ場面での心理社会的スキル（コミュニケーションスキルをも含む）や運動・スポーツ活動経験と関係していることが明らかにされている。このような知見は，Life Developmental Intervention（LDI）モデルの適用の有効性を支持している。すなわち，スポーツ等の場が有するコミュニケーションの自由度といったような心理社会的な特有要因が，その場でのコミュニケーションスキルを向上させ，

そのスキルが日常場面へと般化し、最終的にはライフスキルの向上に結びつくものと考えられており、このような介入・実践が、研究の場から推奨されているところである。

米国では、コミュニケーションスキルを含むライフスキルの教育を組織的におこなっている機関として、バージニア州立大学のライフスキルセンターがある。そこでは、スポーツを活用したものを含めて、LDI (Life Developmental Intervention) モデルに基づく様々なライフスキル教育プログラムが開発されている。これらのプログラムの活用やそのコンセプトの適用は、大学を越えて全米に広がっており、ここ10年の間には、ゴルフ財団やアメリカンフットボール財団、NCAA などが次々とプログラムの開発や実践に参画してきているところである。このように、米国では、スポーツの特性を生かしたライフスキル教育プログラムの有効性が広く認められ、普及しつつあるところである。

国内では、スポーツを活用したライフスキル、ソーシャルスキル、あるいはコミュニケーションスキル教育プログラムの研究や実践は、散発的に行われているが、まだ体系化されたものは見あたらない。したがって、今回の教育プログラムの開発は、国内でも組織的なものとしては初めてのものであり、将来は、全国的な展開も可能であると考えられるものである。

5. プログラムの期待される効果

本プログラム・プロジェクトを通して、以下のような効果が期待される。

1) 本教育プログラムの実施により、学生の基礎的なコミュニケーションスキルを効果的に向上させることができる。

コミュニケーションスキルは、あらゆる学生に必要とされているものであるが、全学的な健康・スポーツ科学科目の中で教育プログラムを実施することにより、他の教養教育や専門教育を阻害することなく、教育を行うことができると考えられる。また、コミュニケーションが不得手な者ほど、「コミュニケーション教育」と言われるとそれをことさら避け、さらに不得手になっていくという、悪循環に陥るきらいがあるが、健康・スポーツ科学科目の中に、別の活動を伴ってスキル教育を包含させることによって、強く意識することなく、コミュニケーションスキルを改善していくことが可能となる。

2) 問題対処型活動との連携で、より効率的な対応が実現する。

コミュニケーション等に問題がある学生に対し、九州大学のカウンセリングやコンサルテーションの体制は非常に充実しているが、それぞれの学生に対して十分な時間を確保しなければならないカウンセリングの特質上、常に飽和状態であり、あまり重篤ではない(あるいは自ら申し出をしない)者への対応は必ずしも充分であるとは言えない。今回のプログラムの開発により、九大生のコミュニケーションスキルの全体的な「底上げ」が可能になるとともに、カウンセリング活動の一層の充実をもたらすと期待される。

3) 新キャンパスでの健康支援において有効に活用できると期待される。

新キャンパスへの移転に際しては、その環境の変化から、メンタルヘルスやQOLの低下などの問題が懸念されている。開発された本教育プログラムは、新キャンパスでの心身の健康問題に対しても予防的に対処しうるものになると考えられ、その開発が急がれるところである。

4) 社会貢献の可能性

バージニア州立大学のライフスキルセンターのように、今回開発された教育プログラムは、一般社会へも還元できると考えられる。ライフスキルセンターもそうであるが、心理学と健康・スポーツ科学が共同で、ライフスキルやコミュニケーションスキルのような心理社会的スキルを教育する意義は広く認められつつあるが、そのような体制が整っているところは少なく、この点で、九州大学健康科学センターは、日本での中核基地となる可能性を有している数少ない機関であると言え、今後の展開が期待される。

6. プログラム開発・実践計画

本プログラム・プロジェクトは、以下のプロセスで実施する。

1) 必要とされているあるいは不足しているコミュニケーションスキルの同定

コミュニケーションスキルは、バーバルかノンバーバルかも含めて、単一のスキルではない。運動スキルと同様に、場や状況によって、必要とされるスキルは異なっている。そこで、「九州大学生」に必要とされている、あるいは「大学生」として不足していると考えられているコミュニケーションスキルを同定する必要がある。そのために、コミュニケーションスキルに関わる様々な研究をレビューするとともに、学生、教職員に対し、質問紙あるいはインタビュー調査を行って、スキルの同定及びその必要性の重みづけを行う。

2) パイロットプログラムの開発

身体活動を行う場やスポーツには、様々な社会的状況が付随しており、それぞれの状況に応じて、効果的に教育できるコミュニケーションスキルは異なっている。しかし、それらを包括的に表現するモデルは、未だ提案されていない。したがって、このような環境要因を考慮しながら、パイロット的に教育プログラムを開発することになる。作られたパイロットプログラムは、健康・スポーツ科学科目のなかで試行的に実践する。学生からのフィードバックや指導教員、全学教育担当教員、心理学の専門家等からの意見やアドバイスを受けて、プログラムの有効性を検証する。

3) プログラムの開発

抽出された問題点を検討しながら、身体活動を介したコミュニケーションスキル獲得モデルの構築を試みる。このモデルに従い、教育プログラムを開発する。同時に、プログラムの効果を検証するための調査・分析ツールを作成する。コミュニケーションスキルは、目に見えにくい変化も含めて、多様な様相を示しているため、評価も多面的に行う必要がある。したがって、評価のための調査・分析ツールは、量的・質的、自己評価的・他者評価的、内面的・行動的などといった様々な側面からの測定を包含するテストバッテリーとなる予定である。

4) プログラムの実践

開発されたプログラムを、健康・スポーツ科学科目の中において、本格的に実践する。1)で同定された、必要なあるいは不足しているコミュニケーションスキルがクラス(学部)によって著しく異なっている場合は、プログラムのパラメーターを調整し、それぞれのクラスに適用させて用いることになる。

5) プログラムの評価

プログラム実施を通してコミュニケーションスキルがどのように変化したかを、3)で開発した調査・分析ツールを用いて検討する。学生の多様性から、必ずしも、コミュニケーションスキルのあらゆる側面(因子)が同じ動向を示すとは限らないことを踏まえて、その効果を検証する。

また、教育効果の様相を踏まえて、先に設定した理論モデルの見直しも行う。

6) プログラムの改善と応用

開発された教育プログラムの問題点を整理し、その改善を試みる。また、様々な対象(中高生や社会人)や状況(新キャンパスなど)におけるプログラムの適用可能性を検討し、多方面での実用化の可能性を探る。