

# 青年期におけるコミュニケーション教育の効果 －短期大学における授業プログラムを通して－

## The Effects of Communication Skills Education in Adolescence : Based on a Lesson Program in Junior Colleges

(2022年3月31日受理)

奥村 弥生

Yayoi Okumura

Key words : コミュニケーション教育, ソーシャルスキルトレーニング, プログラム開発, 社会人基礎力, 大学生

### 要 約

近年, 就職時に求められるコミュニケーション能力向上へのニーズなどに伴い, 大学や短期大学においてコミュニケーション教育を取り入れる動きが出ている。筆者は, 所属する短期大学においてコミュニケーション教育の授業を担当しており, 2年間の長期プログラムの中で, 自己理解・きく(聞く・聴く・訊く)・伝える・集団での問題解決の4つについて指導している(1つのプログラムを半期ごとに実施)。本研究では, 筆者が担当しているコミュニケーション教育のプログラムを紹介するとともに, 受講前後でコミュニケーション能力の向上が認められるか検討した。女子短期大学生114名を対象にアンケート調査を実施し, コミュニケーション力の変化や, 他の因子との関連を検討した。その結果, コミュニケーション力と友人関係満足度, 人生満足度の間に相関が認められた。また, コミュニケーション力の下位能力のうち, 他者受容, 解読力, 自己主張において, プログラム受講前よりも受講後の方が高かった。よって, 教育を受けることで, コミュニケーション力が高まることが示唆された。

### 問題と目的

#### 大学・短期大学におけるコミュニケーション教育の必要性

近年, 就職時に求められるコミュニケーション能力向上へのニーズや, 社会人基礎力(経済産業省, 2006)の提唱などに伴い, 大学や短期大学においてコミュニケーション教育を取り入れる動きが出ている。日本経済団体連合会(経団連)による「2018年度新卒採用に関するアンケート調査」によると, 企業が選考で重視した点は, 「コミュニケーション能力」が16年連続で1位となっている。実際, 塩谷(2018)は, 女子において, ソーシャルスキルが高いほど早期に内定を得る傾向が見られたことを報告している。これらは, 社会がコミュニケーション能力を持った人材を強く求めていることを示しているといえるだろう。このような社会のニーズを受け, 社会に出る

のを目前に控えた大学・短期大学では, コミュニケーション能力の育成が重要課題となっている。

奥村(2020)は, 過去20年における日本のコミュニケーション教育実践例について文献調査を行い, 様々な大学で取り組みが行われていることを示した。そして, 一般の大学生・短期大学生を対象とした実践例15例についてまとめ, 様々な実践プログラムの内容を整理し, 「自己理解」「きくスキル」「伝達スキル」「チームでの問題解決」の4つに分類した。そして, 今後は, こうした取り組みについての知見を集積し, その効果についても検討を行っていく必要があるとしている。

さて, 筆者は所属する短期大学の生活学系学科において, 生活コミュニケーション演習A・B・C・Dという演習科目を担当し, その中でコミュニケーション教育プログラムの構築・実践を行ってきた。本論では, そのプ

プログラム内容を紹介するとともに、受講前後でコミュニケーション能力に変化が認められたかを検討する。なお、これら4つの演習科目に加えて、1年前期に講義科目である生活コミュニケーション論があり、コミュニケーションに関する基礎的な知識を身につけるための授業があるが、内容の質が異なるため、その詳細は本論では割愛する。

### コミュニケーション教育の内容

2020年度入学生に実施した生活コミュニケーション演習のテーマと授業計画をTable 1に示し、具体的な内容について以下に説明する。いずれの授業においてもグループワークやディスカッションの機会を多く設け、実践的・体験的に学べるように工夫した。

生活コミュニケーション演習A:演習Aのテーマは「自

Table 1 生活コミュニケーション演習A, B, C, Dの各テーマと授業計画

生活コミュニケーション演習A (テーマ: 自己理解)		
1	コミュニケーションにおける自己理解の重要性	9 対人地図—自分を取りまく人間関係
2	現在の自己の全体像	10 自分を取りまく環境を整える
3	自己肯定感を育む	11 自分の強みを知る
4	心の窓—自己評価と他者評価	12 自分を表現する (1)
5	自我状態を知る—エゴグラム	13 自分を表現する (2)
6	日々の生活を見つめ直す	14 未来の自分を描く (2)
7	自分の感情を知る	15 総括
8	自分のストレスと対処法	
生活コミュニケーション演習B (テーマ: きく)		
1	いろいろなきき方—聞く, 聴く, 訊く	9 傾聴訓練 (3)
2	聞くこと (hear) の重要性	10 質問 (ask) の重要性
3	正確な情報伝達	11 質問の技法
4	聞き取り訓練	12 質問訓練 (1)
5	傾聴 (listen) の重要性	13 質問訓練 (2)
6	傾聴の技法	14 質問訓練 (3)
7	傾聴訓練 (1)	15 総括
8	傾聴訓練 (2)	
生活コミュニケーション演習C (テーマ: 伝える、表現する)		
1	伝える・表現することの基本 (1)	9 図表で伝える (1)
2	伝える・表現することの基本 (2)	10 図表で伝える (2)
3	伝える・表現することの基本 (3)	11 図表で伝える (3)
4	伝える・表現することの基本 (4)	12 話して伝える (1)
5	非言語的表現	13 話して伝える (2)
6	書いて伝える (1)	14 話して伝える (3)
7	書いて伝える (2)	15 総括
8	書いて伝える (3)	
生活コミュニケーション演習D (テーマ: 集団での問題解決)		
1	ディベートとは	5 コンセンサスゲーム (NASAゲーム)
2	論理的主張の仕方	6~14 ディベート (1)~(9)
3	映画で学ぶ集団問題解決(1)	15 総括
4	映画で学ぶ集団問題解決(2) ※映画「12人のやさしい日本人」	

己理解」である。自他の違いを理解し、他者と豊かなコミュニケーションをとるには、まず自分のことをよく理解する必要がある。この授業では、基礎的な心理検査(Who am I? 20答法やエゴグラム等)を活用したワークや、グループメンバーで感情表出の仕方やストレス対処を出し合い、KJ法を応用して整理するなどのワークを通して、自己理解の促進を行った。

生活コミュニケーション演習B:演習Bのテーマは「きく」である。「聞く(hear)」「聴く(listen)」「訊く(ask)」の3つの「きく」に分け、正確な情報伝達、傾聴、コミュニケーションを深めるための質問についてワークを行った。「きく」ことは、基本的かつ重要なコミュニケーション・スキルであるが、系統だって学ぶ機会は少ない。授業においては、心理学の知見を基に、鯖戸(2016)、古宮(2008)、大谷(2019)なども参考にしながらワークを考案した。

生活コミュニケーション演習C:演習Cのテーマは「伝える」である。まず、伝える際の基本的な姿勢として、自分も他者も大切に自己主張の仕方であるアサーション(平木,2012)について教授した。さらに、相手にわかりやすく伝えるための具体的スキルを「書いて伝える」「図表で伝える」「話して伝える」の3つに分け、それぞれについてワークや課題に取り組みながら学習した。藤沢(2006)などを参考にした。また、非言語的表現についても学んだ。終盤では、就職活動に向けた自己PRの動画を自分で取るなど、現実場面に活かせるような表現の工夫について学んだ。

生活コミュニケーション演習D:演習Dのテーマは「集団での問題解決」である。演習A～Cで学んだスキルを活用して、集団で問題解決に当たる体験ができるよう工夫した。序盤は、異なる意見を出し合って最終的な合意に至る過程を描くストーリーを通して理解を深めるため、映画「12人のやさしい日本人(監督:中原俊/脚本:三谷幸喜,1991)」を視聴した。また、コンセンサスゲームNASAゲームをするなどして、集団による問題解決への理解を深めた。中盤以降は、ディベートを参考にした発表とディスカッションを行った。毎回何らかのテーマを設定し、6～7人グループの中で2つの立場に分かれ、事前に準備してきた自分の意見を発表し、その後、全体を交えての質疑応答を行った。また、その前後にGoogle

フォームを用いて2つの立場のどちらに賛同するか全体アンケートをとって共有した。ディベートのテーマは、調査対象者が所属する生活学科に関連があり、若年女性が身近なテーマとして関心を寄せやすいと思われるものを設定した。例えば、「ベーシックインカム、賛成か反対か」「専業主婦と働く女性、どちらに憧れるか」「調理家電と手作り料理、どちら派？」などである。

### 全体を通しての工夫

いずれの授業も、4～6人のグループを設定し、授業5回ごとに席替えを行って、日頃交流しないメンバーともコミュニケーションを取る機会ができるように工夫した。これは、日頃接することの少ない相手とも話す機会を設けることで、コミュニケーション能力を伸ばす一つの刺激になることを狙ったものである。

また、授業の最後20分ほどを用いて、授業テーマに関連する市販のカードゲーム等を取り入れた。例えば、非言語的表現を当てあう「はあっていうゲーム」、怒りを数値化して当てあうことで、自他の怒りにまつわる価値観や考え方を知る「アンガーマネジメントゲーム」、オリジナルの漢字を創作し、表現の工夫をする「へんなかんじ」などである。これらは、ゲームを通してコミュニケーションスキルを育むとともに、グループのメンバー間で楽しい感情を共有しあったり、スキル獲得のモチベーションを高めたりすることも意図したものである。

そして、毎回の演習の最後には、200字程度の感想の提出を求め、体験を振り返る機会とした。

### 効果測定

コミュニケーション教育の効果を測定するため、アンケート調査を実施した。受講前と受講後の学生のコミュニケーション能力等を比較し、どのような変化が認められたか検討する。

## 方 法

### 調査対象者

短期大学の女子学生114名(女性114名,2019年度生57名,2020年度生57名,入学時点での平均年齢18.04歳(幅18-25歳)。男性は若干名しかいないため分析から除外し

た。

### 調査内容

1. コミュニケーション・スキル尺度ENDCOREs (藤本・大坊, 2007) を用いた。24項目から成り、「自己統制」「表現力」「解読力」「自己主張」「他者受容」「関係調整」の6つの下位スキルを測定する。7件法で回答を求めた。
2. 友人関係満足度尺度 (豊田, 2004) 8項目に対して、5件法で回答を求めた。本尺度の信頼性は、高坂 (2010) で確認されている。
3. 人生満足度尺度 (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) の日本語版を用いた。5項目に対して、7件法で回答を求めた。

### 調査手続き

Googleフォームにて質問項目を作成し、授業時に調査について説明の上、任意で協力を求めた。経時の変化を追うために、大学用のメールアドレスを収集した。原則として、1つの科目の受講が終わる半年ごとに調査を実施した。実施スケジュールの詳細をTable 2に示す。

2019年度入学生については、1年終了時、卒業時に調査を行った。2020年度入学生については、入学時、1年秋、1年終了時に行った。

倫理的配慮：本研究の実施に当たり、著者の所属機関における倫理委員会の承認を受けた。

Table 2 調査対象者と調査実施時期

	人数	入学時	1年秋	1年終了時	2年秋	卒業時
2019年度生	57名			○		○
2020年度生	57名	○	○	○		
合計	114名					

○は調査実施時期

## 結果と考察

### 効果測定

まず、コミュニケーション能力ENCODEsと友人関係満足度及び人生満足度の相関を算出した (Table 3)。

友人関係満足度は、コミュニケーション能力のうち表現力と.36の相関、関係調整と.40の相関が認められた。自分の考えをうまく表現したり、人間関係を良好に維持

しようとするスキルが、友人関係満足度と関連していると考えられる。また、自己統制とは.25、自己主張とは.29、他者受容とは.28の関連があり、多岐にわたるコミュニケーション能力が、友人関係満足度と関連していることが示唆された。

次に、人生満足度については、自己主張と.38の相関、自己統制と.26、表現力と.26、関係調整と.22の相関が認められた。一方で、解読力、他者受容との関連は認められなかった。これらの結果から、人生満足度についても、多岐にわたるコミュニケーション能力が関連していることが推測される。また、関連があった能力となかった能力を比較してみた場合には、他者の気持ちを解読したり受容したりする能力というよりも、自分の気持ちを主張、統制、表現するといった、自分の気持ちにまつわるコミュニケーション能力の方が、人生満足度と関連している可能性がある。この点は、今後の教育に活かすべき示唆を含んでいるといえるのではないだろうか。日本は、自分の気持ちよりも他者の気持ちを優先する傾向の文化であるが、人生満足度という観点からは、自分の気持ちを大切にし、表現できる力を育成していくことにも注力する必要があるだろう。

次に、コミュニケーション能力が、プログラム前後で変化しているかを各下位能力ごとに検討した。まず、2019年度生について、*t*検定を行った結果、1年終了時よりも卒業時において、他者受容が有意に高かった ( $t(43) = .29, p = .006$ ) (Figure 1)。これは、2年後期の演習D (テーマ：集団での問題解決) などで、人それぞれの意見の違いに触れ、他者の意見を尊重する態度を身につけた結果ではないかと推測される。

次に、2020年度生について、各下位能力ごとに1要因分散分析を行った。その結果、解読力について、調査時期の主効果が有意であった ( $F(2, 82) = 7.14, p = .002$ )。多重比較の結果、入学時より1年秋が高く ( $t(41) = 3.4, p = .001$ )、入学時より1年終了時が高かった ( $t(41) = 3.0, p = .004$ ) (Figure 2)。また、自己主張について1要因分散分析を行った結果、調査時期の主効果が有意だった ( $F(2, 82) = 3.41, p = .038$ )。多重比較の結果、入学時より1年秋が高かった ( $t(41) = 2.6, p = .013$ ) (Figure 3)。

これらの結果より、自己理解を深めることにより、他

者の気持ちを理解する力、自己主張をする力が高まったものと思われる。先にも述べたように、自己理解が深まると、自分と他者のそれぞれの感じ方や考え方の違いについても同時に意識することとなり、結果として他者への理解も深まるということが考えられる。今回、入学時と1年前期終了時との間に有意な差が認められたということは、そのようなことも影響している可能性があるだろう。

### 学生の声

演習A（自己理解）については、「心理テストで客観的に自分のことを知ることができておもしろかった」「他の人の意見を知ること、自分のことがよりわかった」などの感想があった。演習B（きく）については、「傾聴は意外と難しかったけど、奥深いと思った」「人と話すのが苦手だったけど、どんなふうに会話をすればいいかわかった」などの感想があった。演習C（伝える）では、「わかりやすい伝え方のポイントがわかった」「自己アピールの仕方がわかり、就活に役立つと思う」などの感想があった。演習D（集団での問題解決）については、「ディベートの発表は緊張したが、質問に答えたりするのがおもしろかった」「人それぞれいろんな考え方があ

ることを実感した」「自分と異なる意見にも納得できる部分があり、テーマに関する理解が深まった」などの感想があった。学生の主観においても、コミュニケーション能力が伸びていることが実感されていると思われる。

また、授業の工夫に関する感想として、グループ替えについては、学生から「普段話さない人と話せて楽しかった、新鮮だった」などの感想があった。様々な人と実際にコミュニケーションをとる経験が、実践的な力を育てる。その意味で、普段交流のない相手とも話す機会を意図的に増やすグループ替えには意味があるといえるだろう。

さらに、授業の中で取り入れた市販のコミュニケーションゲームについても、「ゲームが楽しかった」「学んだことを実際に体験できておもしろかった（はあっというゲーム）」「自分と他の人の怒りポイントが違っていて驚いた（アングーマネジメントゲーム）」などの感想があった。ゲームは、実際の体験を通して参加者の感情を喚起することで、知的な学習とは異なる側面から学びを促進することができる有用なツールである。また、楽しい感情を共有し、グループのメンバーとの距離を縮めるのにも役立つ。今後も積極的に活用していきたいと考える。

Table 3 1年終了時におけるEVCOREs 下位尺度と友人関係満足度・人生満足度の相関係数（n=114）

	ENDCOREs 自己統制	ENDCOREs 表現力	ENDCOREs 解読力	ENDCOREs 自己主張	ENDCOREs 他者受容	ENDCOREs 関係調整	友人関係 満足度
表現力	.405						
解読力	.406 **	.502 **					
自己主張	.309 **	.674 **	.387 **				
他者受容	.459 **	.346 **	.622 **	.174 +			
関係調整	.584 **	.431 **	.594 **	.332 **	.645 **		
友人関係満足度	.247 **	.358 **	.179 +	.290 **	.275 **	.397 **	
人生満足度	.257 **	.259 **	.184 +	.380 **	.162 +	.217 *	.413 **

Figure 1 他者受容についての t 検定結果 (2019生)

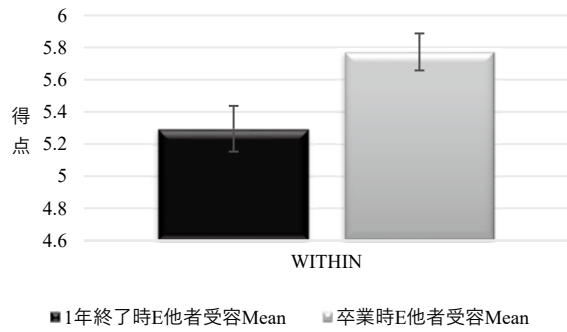


Figure 2 読解力についての分散分析結果 (2020生)

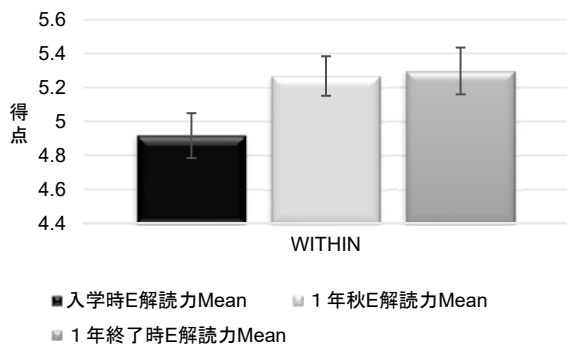
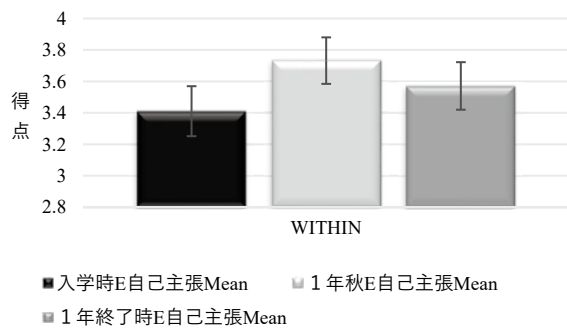


Figure 3 自己主張についての分散分析結果 (2020生)



## 総合考察

本論文では、筆者が担当したコミュニケーション教育のプログラムについて紹介し、その効果について検討した。コミュニケーション力の値の変化や学生の感想などから、プログラムには一定の効果があったと考えられる。一方、得られたデータは十分な数とは言えず、結果を論じるには限界がある。また、プログラム受講直後のみならず、卒業後一定期間を経過しても、その効果が持続す

るか調査することも今後の課題と言えよう。

近年、高等教育機関では、学生のコミュニケーション能力の向上が課題となっており、全国的にも多くの高等教育機関で様々な形のコミュニケーション教育が行われている(奥村, 2020)。これは、経済産業省が、「社会人基礎力」として、「前に踏み出す力」、「考え抜く力」、「チームで働く力」の3つの能力(12の能力要素)を提唱し、「職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力」を若者が身につけられるよう啓発を行っていることにもあるだろう。キャリア教育の一環として、自己理解やコミュニケーションスキルの育成を行っている大学もある(例えば, 吉原, 2019)。

筆者が所属する短期大学においては、2年間にわたってコミュニケーション関連科目を履修するようになっており、これだけ長期的なプログラムはあまり見られない。今後は、継続的にデータを収集するとともに、卒業後も継続して効果が維持されるかについても検討していきたいと考える。

## 文 献

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S.: The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment* (1985) 29, 71-75.
- 藤本 学・大坊郁夫: コミュニケーション・スキルに関する諸因子の階層的構造への統合の試み *パーソナリティ研究* (2007) 15, 347-361.
- 藤沢晃治: 図解「伝える」技術 ルール10 話して伝える 書いて伝える 図表で伝える. 講談社 (2006)
- 平木典子: アサーション入門—自分も相手も大切にする自己表現法. 講談社 (2012)
- 経済産業省: 「社会人基礎力に関する研究会—中間取りまとめ—」(2006).
- 古宮昇: 傾聴術: ひとりで磨ける“聴く”技術. 誠信書房 (2008).
- 中原俊 (監督)・三谷幸喜 (脚本): 映画: 12人のやさしい日本人 *ニュー・センチュリー・プロデューサーズ* (1991)
- 奥村弥生: 大学・短期大学におけるコミュニケーション教育の現状と課題. *中国学園紀要* (2020) 19, 79-

84.

大谷佳子：対人援助の現場で使える質問する技術便利帖  
(現場で使える便利帖)。翔泳社 (2019)。

鯖戸善弘：コミュニケーションと人間関係づくりのための  
グループ体験学習ワーク。金子書房 (2016)。

塩谷芳也：大学生の就職活動における内定取得時期に対  
するソーシャルスキルの効果—男女差に着目して。  
理論と方法 (2018) 33, 349-356。

高坂康雅 (2010) 青年期の友人関係における被異質視不  
安と異質拒否傾向—青年期における変化と友人関係  
満足度との関連—。教育心理学研究, 58, 338-347。

豊田瀬理乃 (2004) 対人関係上の信念からみた友人関係  
の分析平成15年度筑波大学人間学類卒業論文 (未公  
刊)

吉原克枝 (2019) 短期大学の授業におけるコンピテン  
シーに基づくトレーニングの 効果—チームワー  
ク能力の育成に焦点をあてて—。キャリア教育研  
究, 38, 1-13。

