

授業「人間関係づくりトレーニング」の段階的アプローチによる教育効果
ーコミュニケーション力を育むためにー

望 木 郁 代
後 藤 道 子
白 石 泰 三
堀 浩 樹

三重大学共通教育センター
大学教育研究ー三重大学授業研究交流誌ー
第 22 号 別 冊
2 0 1 4 年 発 行

授業「人間関係づくりトレーニング」の段階的アプローチによる教育効果

—コミュニケーション力を育むために—

望木 郁代¹⁾・後藤 道子²⁾・白石 泰三¹⁾・堀 浩樹³⁾

1) 三重大学医学部医学・看護学教育センター

2) 三重大学大学院医学系研究科地域医療学講座

3) 三重大学大学院医学系研究科医学医療教育学分野

背景

青年の人間関係が希薄になったと言われて久しいが、現在においてもなお大学生の悩みの多くは人間関係に関わる内容が多い。2007年の日本学生支援機構の資料¹⁾では、国立大学において特に増加していると思われる相談内容で最も多いのが対人関係(57.8%)であった。吉武(2010)²⁾は、対人関係の葛藤やトラブルの相談が増加傾向にあり、他の学生との人間関係におけるコミュニケーション不全や傷つきがもとで、抑うつ症状や不登校状態をきたす、というものが多きことを指摘している。最近の日本学生相談学会による調査³⁾では、大学における学生相談機関への来談実数は増加しており、増加している相談としては発達障害を持つ学生への支援に関する内容に次いで、対人関係であるという結果が示されている。このように、人間関係を円滑に営むためのスキルは、大学生活に適應できるかどうかの重要な指標となっていることがわかる。そのため、大学教育において、人間関係トレーニングや社会的スキルトレーニングをカリキュラムに組み入れることで、人間関係のより一層の充実をはかる試みが行われてきている⁴⁾。中学生の友達つきあいの特徴は「浅く広く」であり、年齢を増すにつれ大学生は「深く狭く」へと転換していく⁵⁾が、うまく転換してゆくためのスキルが必要となる。日本学生支援機構は、学生が入学から1年間で新しい環境に適應する初期適應を支援することが大学の強化すべき学生支援力としており¹⁾、本学では共通教育における授業がその役割の一つを果たすと考えられる。

本学では、1年生が多く受講する共通教育において、学生の初期適應と円滑な学生生活のためのスキル獲得を目標にした「人間関係づくりトレーニング」と題した授業を開講している。本研究では、同授業に新しく導入した以下の取組みの有効性を検討するため、受講生を対象にした調査を行った。

今回新しい取り組みとして、

1. 受講生による個々の学習目標を設定
2. 講義による知識の習得
3. 演習による実践的体験
4. Moodleを用いたテーマごとの振り返り
5. ポートフォリオによる全体の振り返りと目標達成度の自己評価レポート、

という多段階的アプローチを導入した。演習ではグループワークを実施し、半期で数回のグループの組み替えを行う。グループワークは、身体や言葉を使ったワークを通して、心地よい人間関係を体験できる機会となるようにした。これは自己理解や感情表現の力が未熟な学生を援助する目的で導入している⁶⁾。ポートフォリオは、授業で得た知識を測ることや具体的な能力の向上を測るための総括的評価が不適当な授業に適した評価ツールである。ポートフォリオとは学習成果の集積であり、一定の期間にわたる自己省察self-reflectionを通じての知識、技能、態度や理解の情報、およびプロフェッショナルとしての成長を示すことができる⁷⁾⁸⁾。学習したことがどのような意味があるのか、自分にどのような影響をもたらしたかということは、日常生活の中で学生には実感し難いものである。それらの学習内容や行動について集積した情報を俯瞰し、自己と対話することで、自分の中で何がどう変わっていったかを目に見える形で自分のみならず他者にも提示できる⁹⁾。また、毎回の授業で具体的な学習テーマを提示し、目標の設定をした上で受講した授業を振り返ることは、学習者に自己に対する新鮮な気付きを促す効果がある¹⁰⁾。振り返りをするることによる新鮮な気付きと、全授業を通しての気付きを一つのポートフォリオとしてまとめることは、その過程においても学習者に新たな気付きをもたらす、また、評価者は学生の成長の過程や気付きの深さを知ることができる¹¹⁾。授業毎の振り返りとポートフォリオを併用する

ことで、より形式的な評価が可能になるものと思われる。一方、教員の指導のプロセスでは、学生が自分の体験をよく理解し、働きかける側の意図に気付いているかを吟味することが必要であるため¹²⁾、Moodleでの学生の振り返りを教員が評価し、次回授業でフィードバックする方法をとるようにした。授業で取り上げるテーマは、大坊¹²⁾がトレーニング可能な社会的スキルの構成要因としてあげた、コミュニケーション、対人認知、自己表現、対人関係の統制、文化規範・規則、個人属性を参考にし、第1、3、5、7、15回のグループワークは星野¹³⁾、第9回は鴻上¹⁴⁾が提唱するエクササイズをテーマに沿って実施した。第11回は、映画「シザーハンズ」を教材に用いた。

目 的

大学生生活に適応するために必要なコミュニケーション・スキルを高めることを目標に導入した、段階的アプローチによる新しい授業の受講生に対する教育効果を検討し、より質の高い授業につなげることを目的とした。

方 法

1. 対象者

平成24年度前期、共通教育・統合教育科目「人間関係づくりトレーニング」の受講生82名。

2. 授業の方法

担当教員2名の専門分野は、1名が心理学、1名が行動科学（医療コミュニケーション）である。それぞれの専門分野をいかし、人間関係に関する講義と演習を担当した。まず、初回にオリエンテーションを行い、個人の授業目標を立てた。次に、第2回の講義と第3回の演習で1つのテーマを扱った。第4回から第15回までは、人間関係において重要だと思われる7つのテーマについて取り上げた。また、今回掲げた教育目標の達成に向けて、以下のような5段階的アプローチを試みた。

第1段階：初回、本授業の概要や目的を説明し、受講生は個人の授業目標を設定する。

第2段階：講義を通して人間関係に関する基本的知識を得る。

第3段階：講義によって得た知識を、グループワークで実践的に体験する。

第4段階：1テーマ毎に、自分の体験をMoodleで振り返る。

第5段階：最終回、授業全般での体験や気付いたこ

とを振り返り、個々の目標の達成度を自己省察する。

授業のシラバスは、三重大学HPに掲載している。

3. 調査日

質問紙調査：平成24年5月および8月。授業評価アンケート：平成24年8月

4. 教育効果

授業効果を測定するために、以下の質問紙調査を実施した。また、演習後の振り返り、試験時のレポートによる振り返りを分析した。

1) 日常生活スキル

島本・石井¹⁵⁾が作成した「大学生における日常生活スキル尺度」を用いた。彼らはライフスキルを「効果的に日常生活を過ごすために必要な学習された行動や内面的な心の働き」と定義している。24項目から構成されており、8下位尺度は「親和性」「リーダーシップ」「計画性」「感受性」「情報要約力」「自尊心」「前向きな思考」「対人マナー」（各3項目ずつ）である。回答は4件法で、「ぜんぜん当てはまらない」を1点、「非常に当てはまる」を4点とし、得点が高いほどスキルが高いことを意味する。

2) 青年用適応感

大久保¹⁶⁾が作成した「青年用適応感尺度」を用いた。本尺度は、個人と環境の適合性の視点から作成されている。30項目から構成されており、4下位尺度は「居心地の良さの感覚」（11項目）、「課題・目的的存在」（7項目）、「被信頼・受容感」（6項目）、「劣等感のなさ」（6項目）である。

3) テーマごとに質問に答える形での振り返り

質問項目は、既出の星野¹³⁾がエクササイズに併せて掲載したものを参考に作成した。また、質問項目には自由記載欄を設けてあり、自分の学びを絵や写真などを含めてどのような形で学んだことを表現しても構わないとする。

4) レポートによる振り返り

定期試験時、これまでにMoodleにアップした文書や授業で使った用紙などを総覧しながら、授業全般での体験や気付きを振り返り、個々の目標の達成度を自己評価するレポートを書き、ポートフォリオを完成させる。ただし、成績評価のため、評価の対象は当日のレポートとする。「医学教育の理論と実践 第37章ポートフォリオ、研究課題、研究論文 P415表37.1」⁷⁾を基に作成した評価基準を用い教員二人が評価し、一致しない場合は協議の上点数を決めることとした。効果の測定は、自分の目標を達成するため、あるいはコミュニケーション・スキルを日常生活に活かすために、

授業のどのようなところが役立ったかについて書かれている内容を抽出し、分析する。

5) 授業評価アンケート結果

アンケートを提出した 59 名の結果と、本学平成 24 年度前期共通教育全科目の結果を比較分析した。

5. 手続き

質問紙調査は、5 月 1 週目と 8 月定期試験時の計 2 回実施した。調査の際には、研究目的を説明し、回答はすべて統計的に処理を行うため個人が特定されることはないこと、成績にはまったく関係しないこと、を口頭で伝え、記入後すぐに回収した。データ分析は、成績が確定した後に開始した。受講生には、1 テーマ終了ごとに Moodle で振り返りを、定期試験時にはポートフォリオを完成させることで、全体の振り返りを行う機会を設けた。また、定期試験後、授業評価アンケートを実施した。

結 果

質問紙調査対象 67 名中、2 回の結果がペアで得られた 63 名であった。(回収率 82.9%) 対象学生の所属・学年別人数は、人文学部 2 年 2 名、1 年 18 名、教育学部 2 年 1 名、医学部医学科 2 年 1 名、1 年 5 名、医学部看護学科 1 年 11 名、工学部 2 年 1 名、1 年 24 名で、性別は、男性 33 名、女性 30 名、平均年齢 18.4 歳であった。

1) 日常生活スキル

授業前後でのスキルの変化について t 検定を行った結果、「自尊心」に有意差がみとめられ、授業後の得点が高かった ($t=-2.59$, $df=62$, $p<.05$)。

2) 青年用適応感

授業前後での適応感の変化について t 検定を行った結果、「被信頼・受容感」($t=-3.67$, $df=62$, $p<.01$)、「劣等感の無さ」($t=2.48$, $df=62$, $p<.05$) の 2 つに有意差がみとめられ、「被信頼・受容感」は授業後得点が高く、一方、「劣等感の無さ」は低かった。

3) Moodle によるテーマごとの振り返り

各テーマの授業終了時から次の授業までを提出期限とし、Moodle による授業の振り返りを促した結果、第 1 回 60 名、第 2.3 回 63 名、第 4.5 回 62 名、第 6.7 回 65 名、第 8.9 回 63 名、第 10.11 回 62 名、第 12.13 回 56 名、第 14.15 回 56 名の提出があった。自由記載欄には、授業を振り返るだけでなく、それぞれの回の授業で何を学んだかについて述べる学生も多かった。「人間は情報があいまいでも、自分の思い込みで勝手に補完しているのだということがよくわかった」(第 5

週：わかちあう、こたえる、Moodle より一部抜粋) などの記載があった。

4) 全体の振り返り (試験時)

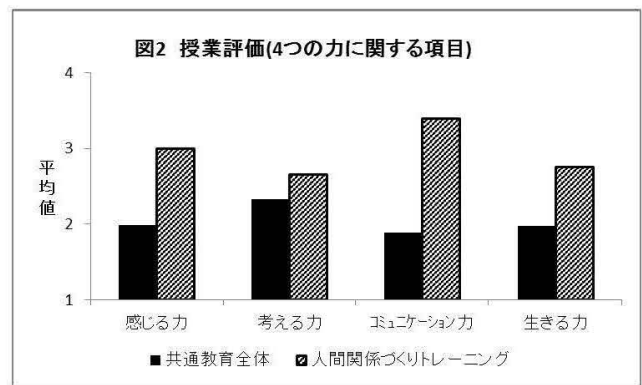
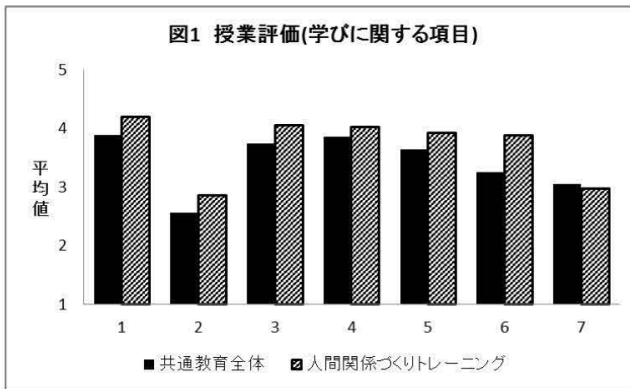
最終回の試験では、①目標達成のために授業をどのように活用しその結果どうなったか、②学んだことを日常生活にどのように活かしているか、の 2 点に言及する形で授業全体の振り返りをさせ、レポートを作成させた。また、これまでの成果物と併せてポートフォリオを完成させた。67 名が提出した結果を既出の基準に基づいて評価したところ、67 名中 40 点が 8 名 (11.9%)、35 点が 12 名 (17.6%)、30 点が 22 名 (32.8%)、25 点が 10 名 (14.9%)、20 点が 12 名 (17.9%)、15 点が 3 名 (4.41%) であった。

目標を達成する為に効果的であったとしてあげられた授業の進め方は以下の 4 種類に分類でき、①に言及している学生が最も多かった。①毎回変わるディスカッションのグループのメンバー構成、②グループディスカッションのルール (他者を傷つける発言をしない、コンセンサスを得るようにする等)、③Moodle での振り返り、④次の授業で気付きを活かすことができるといふ授業のパターン。

また、日常生活に役立ったとしてあげた授業内容は以下の通りで、全てのテーマが含まれていた。①非言語コミュニケーションの仕方、②コミュニケーションの双方向性、③第一印象の重要性、④話しの仕方、話の聞き方、⑤態度の持つ意味、⑥価値観の違い、⑦感情表出の仕方、⑧葛藤の処理の仕方。

5) 授業評価の比較

本学「学びの振り返りシート」の結果に示された共通教育全科目 (回答総数のべ 17904 名) と本調査の「人間関係づくりトレーニング」(59 名、回収率 77.6%) とを比較した。学びに関する項目についてそれぞれの平均値を図 1 に示したが、項目 7 を除いて本授業は平均より高い傾向があった。4 つの力に関する項目では、本授業は特にコミュニケーション力の得点が高くなっていた (図 2)。また、4 つの力の構成要素については、それぞれの要素を上げた人数について全科目と本授業間での比較を行った。表 1 にその結果を示す。目標としたコミュニケーション力の成長のうち、討論・対話力、指導力・協調性、社会人としての態度については、本授業の方が有意に高かった。また、人間関係を維持するために必要だと考えられる感性、共感についても、本授業の方が高かった。全科目と比較して有意にチェック率が低い項目は、主体的学習力、専門知識・技術、実践外国語力であった。



授業アンケート：あなたの学びに関する項目

1. 総合的に判断して、この授業に満足できた。
2. 授業内外の学習に取り組みために、シラバスを活用した。
3. この授業の内容について理解できた。
4. 新しい知識・考え方・技術などが理解できた。
5. この受講によって、学業への興味・関心が高まった。
6. この授業で学んだことや考え方について、意識するようになり、実際に試してみたりした。
7. 学びを深めるために、調べたり尋ねたりした。

表1 4つの力に関する項目にチェックを入れた人数の比較 (χ^2 検定)

4つの力	4つの力に関する項目	チェック率		df	χ^2 値
		全科目	人間関係		
感じる力	感性	29.5%	61.0%	1	28.10 ***
	共感	16.4%	57.6%		72.71 ***
	倫理観	15.5%	23.7%		3.07
	モチベーション	23.7%	20.3%		.37
	主体的学習力	31.9%	8.5%		14.88 ***
	健康に対する意識	10.5%	20.3%		6.10 *
考える力	幅広い教養	42.3%	42.4%	.00	
	専門知識・技術	35.5%	18.6%	7.28 **	
	論理的思考力	20.4%	11.9%	2.63	
	批判的思考力	11.3%	22.0%	6.71 *	
	課題探究力	16.0%	15.3%	.02	
	問題解決力	15.6%	27.1%	5.97 *	
コミュニケーション力	情報受発信力	19.9%	28.8%	2.94	
	討論・対話力	19.3%	81.4%	144.44 ***	
	指導力・協調性	14.8%	49.2%	54.44 ***	
	社会人としての態度	18.2%	28.8%	4.47 *	
	実践外国語力	22.6%	1.7%	14.72 ***	

考 察

三重大学の教育活動の中心は、「コミュニケーション力」「感じる力」「考える力」、そしてそれらを総合した「生きる力」の育成である。今回、学生の「コミュニケーション力」を育むための段階的アプローチによる授業方法を試み、その効果を検討することで学生にとって有意義な授業方法とは何かを検討した。質問紙の結果からは、「自尊心」と「被信頼・受容感」において授業後に得点が高くなったが、本研究では統制群が設定されていないため、この効果が授業の効果であるとは言えない。一方、「劣等感の無さ」は授業後低くなり、グループワークによって劣等感を感じる機会が増えてしまったためにこのような結果が得られた可能性があり、今後の授業方法を再考する必要がある。

授業評価アンケートの結果において、コミュニケーション力が成長したという得点が全科目と比較して高く、当初の授業目標をほぼ達成することができたと思われる。しかし、比較の対照が共通教育全体であることの問題点が存在している。今後は、同じような授業目標をもつ科目群との比較が必要であると思われる。また、授業効果の持続性の検証が行われていないことも今後の課題である。反省点は、主体的学習力、専門知識・技術、実践外国語力に対する評価が低いことであり、今後の検討課題である。

リポートの点数の評価では、約 7 割強の学生が基準を達成しており、本授業における個々の目標を明確に設定し、具体例な経験に照らし合わせて、どのケースが目標達成のために役立ち、どのような学びがあり、そしてその学びを未来に向けてどのように活かすかを明らかにしていたと思われる。また、最初に目標を設定をした段階で、この授業を選択した学生の多くが対人コミュニケーションに自信を持っていないことが推察された。さらに、学生自らが設定した対人コミュニケーションの苦手意識を克服するという目標の達成のために、小グループメンバーの入れ替え制と云うシステムが有効に働いたことが推測できる。学生は安全な環境の中で少しずつ自分を開示し、それを振り返りながら、次の一步を踏み出すことで自信をつけていったと推量される。以下の発言は、そのことを示唆していると考える。「次回の授業で気付きを活かす」「授業の回数を重ねるごとにあまり意識しないでも実行できるようになってきたとも感じた。」(リポートより 一部抜粋)。また、学んだスキルをどのように日常生活に活かしているかを記述する際、学生はすべての回の授業に言及していることから、この授業で学んだことは、

それぞれの日常生活の中で活用できるレベルに落とし込むことが可能であり、授業で扱ったテーマを対人コミュニケーションスキルの向上に役立てようと考えたことが推測される。緒言にて、大学生の友達づきあいを「深く狭く」へとうまく転換していくためにはスキルが必要である、と述べたが、学生のポートフォリオに、「コミュニケーション力を高めるから、深めるへ、浅く広くから、少しでも深く」を目指したいという記述があった。授業を通して自らのコミュニケーション力を振り替えることが出来ていたことを示す記述であり、学習の目的とアプローチの整合性を示す一つの指標と考えても良いと思われる。

本授業受講生には、学部を越えた関わりを求められる。生活満足(主観的幸福感)は多数の対人関係を築くことより、多様な交友関係をもつことが本質的な意義をもつ、という松本らの結果¹⁷⁾にもあるように、共通教育がもつ大きな意義の一つは、学部を越えた多様な交流を可能にすることである。青年期において、コミュニケーション・スキルが高いほど精神的状態が良好であり、スキル訓練の社会的意義は高い¹⁸⁾。大学が学生支援を機能的に実践するためには、共通教育授業の活用が望まれる。

引用文献

- 1) 独立行政法人日本学生支援機構 大学における学生相談体制の充実方策について—『総合的な学生支援』と『専門的な学生相談』の『連携・協働』—, 2007.
- 2) 吉武清實 学生相談の近年の傾向と課題. 大学と学生, **84**, 6-12, 2010.
- 3) 早坂浩志・佐藤純・奥野光・阿部千香子 2012 年度学生相談機関に関する調査報告. 学生相談研究, **33**, 298-320, 2013.
- 4) 後藤学・大坊郁夫 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, 2003.
- 5) 落合良行・佐藤有耕 青年期における友達とのつきあい方の発達的变化. 教育心理学研究, **44**(1), 55-65, 1996.
- 6) 和合香織 学生相談室の多面的利用についての考察—個別面接・グループワーク・ミーティングルームの利用を通して—. 学生相談研究, **32**, 60-71, 2011.
- 7) John A Dent, Ronald M Harden 編 鈴木康之, 西錦宏 監訳 相野田紀子, 杉本なおみ, 足立拓也, 吉村仁志 編集: A Practical Guide For Medical Teachers.

医学教育の理論と実践, 2010.

8) John Pitts, Colin Coles et al : Enhancing reliability in portfolio assessment : discussions between assessors. *Medical Teachers*. **24**(2), 197-201, 2002.

9) 鈴木敏恵 : ポートフォリオ評価とコーチング手法
臨床研修・臨床実習の成功戦略! 医学書院 2008.

10) Elisabeth Paice, Fiona Moss et al : Association of use of a log book and experience as a preregistration house officer : interview survey. *BMJ* 314、18:213-215, 1997.

11) 後藤道子, 津田司, 他 : 振り返りを伴った早期医療体験実習の教育的効果について—1年間を通じたプロフェッショナルリズム育成の場としての early exposure—. *医学教育*, **40**(1), 1-8, 2009.

12) 大坊郁夫 社会的スキルトレーニングの方法序説—適応的な対人関係の構築—. *対人社会心理学研究*, **3**, 1-8, 2003.

13) 星野欣生 人間関係づくりトレーニング, 金子書房 2005.

14) 鴻上尚司 表現力のレッスン 講談社 2005.

15) 島本好平・石井源信 大学生における日常生活スキル尺度の開発. *教育心理学研究*, **54**, 211-221, 2006.

16) 大久保智生 青年の学校への適応感とその規定要因—青年用適応感尺度の作成と学校別の検討—. *教育心理学研究*, **53**, 307-319, 2006.

17) 松本直仁・前野隆司 どのような対人関係ネットワークが主観的幸福感に寄与するか? JGSS-2003データに基づく対人関係ネットワーク構造に着目した分析. *対人社会心理学研究*, **10**, 155-161, 2010.

18) 牧野幸志 青年期におけるコミュニケーション・スキルと精神的健康—同性・異性友人に対するコミュニケーション・スキルと精神的健康との関連—. *経営情報研究*, **20**(2), 35-47, 2013.