援助行動と関連する社会的スキルの醸成に向けた大学体育授業経験に関する探索的検討

内田 若希¹⁾ 橋本 公雄²⁾

Wakaki Uchida¹ and Kimio Hashimoto²: Exploratory study of experiences in physical education classes that promote social skills related to helping behavior in university students. Japan J. Phys. Educ. Hlth. Sport Sci. 61: 475-488, December, 2016

Abstract : Helping behavior is one of the key factors related to psychological and social adaptation. It has been shown that social skills promote helping behavior. In recent years, social skills education has been widely adopted in schools. Social skills are one of the target factors that are enhanced through physical education classes. The main purpose of this study was to develop a theoretical and hypothetical model to enhance helping behavior by social skills developed through experience in physical education classes. The participants were university students (759 men and 345 women) who completed questionnaires on helping behavior, social skills, and sport experiences in physical education classes. Path analysis indicated that experiences in physical education classes were able to enhance social skills that engender helping behavior. Theoretical structuring of the model was supported (GFI = 1.00, AGFI = .97, CFI = 1.00, and RMSEA = .05). In addition, direct and indirect interactions between helping behavior and experiences in physical education were analyzed, and the standardized coefficients indicated that there was a direct effect of challenge/achievement on helping behavior. We make some suggestions about strategies that teachers can adopt in physical education classes and discuss future directions for research.

Key words : prosocial behavior, communication skills, interpersonal skills

キーワード : 向社会的行動, コミュニケーション・スキル, 対人スキル

はじめに

少子高齢化や人口減少社会の到来, 地域コミュニティの機能低下, およびグローバル化の進展などにより, 社会は大きく変化してきた. このような現代において, 国や地域, 年代, および価値観の異なる他者と協働しながら, より良い方向をめざして物事を構築できる青少年の育成が求められている (文部科学省中央教育審議会, 2014). 他

者と真摯に向き合い協働できる資質を支えるものとして, 他者のためになることをしようとする自発的な行為のひとつである, 内発的に動機づけられた援助行動 (向社会的行動) があり, 援助行動を遂行する資質の育成は, その重要性を増している (宮里ほか, 2015).

この援助行動とは, 人から指示・命令されたからではなく, 自ら進んで意図的に他者に恩恵を与えるような行動のことである (高木, 1998). 日常生活の中で経験する援助行動は, 時間と労力を

1) 九州大学大学院人間環境学研究院
〒816-8580 福岡県春日市春日公園 6-1

2) 熊本学園大学社会福祉学部
〒862-8680 熊本市中央区大江 2-5-1

連絡先 内田若希

1. Faculty of Human-environment Studies, Kyushu University
6-1 Kasuga-koen, Kasuga, Fukuoka 816-8580

2. Faculty of Social Welfare, Kumamoto Gakuen University
2-5-1 Oe, Chuo-ku, Kumamoto, Kumamoto 862-8680

Corresponding author uchida@ihs.kyushu-u.ac.jp

提供する奉仕活動への従事や、血液や臓器などを提供する「寄付・奉仕行動」、自分の貴重な持ち物を分与もしくは貸与する「分与・貸与行動」、緊急で重大な事態に陥っている他者の救出のため、危険を冒してその事態に介入する「緊急事態における救助行動」、身体的努力を提供する「労力を必要とする援助行動」、迷子の世話や拾得物を持ち主に届ける「迷子や遺失者に対する援助行動」、およびちょっとした思いやりや親切心から人助けをする「小さな親切行動」の6つに分類される(高木, 1998)。これらの援助行動の生起には、社会的規範の指示、個人的規範の指示、およびお金や時間などの援助出費の大きさが関連するが、「小さな親切行動」としての援助行動はこれらの3つと関連せず(高木, 1982)、また日常的に経験しやすい行動であることから、本研究ではこの「小さな親切行動」を援助行動として定義する。

援助行動が、他者と真摯に向き合い協働するための資質を支えるものであると上述したが、それだけにとどまらず、援助行動の遂行は現代社会における様々な心理的な問題へも効果がある。たとえば、佐藤(2015)は、家族・地域コミュニティの弱体化に伴って他者との関係性が希薄になった現代において、人々は孤立感、存在の不安定感、および自尊感情の低下などを感じやすい状況にあることを指摘している。しかし、人が社会で生きていく中で、他者との支え合いや助け合いは不可欠であり、他者との間にサポートティブな関係性を築くことは人生の質を大きく左右する(佐藤, 2015)。また、援助行動の効果として、日常生活のストレスやネガティブ感情などからの気晴らし効果、人生の有意義感(the sense of meaningfulness, 高木, 1998)や価値観の増大、自己評価の向上、気分の高揚・改善、および社会的な結束の強化や共同体意識の生起などの5つが挙げられている(Midlarsky, 1991)。さらに、鈴木(2006)は、実際に援助行動の指標である向社会的行動を行っている者が、適応的な社会生活を送っていることから、援助行動が社会的適応の観点において重要な指標になり得ることを示唆した。

近年、うつやひきこもりなど、心理・社会的不適応を呈する学生の割合は年々増加している(一宮ほか, 2004; 宮下ほか, 2009)ことが指摘されており、メンタルヘルスやwell-beingの改善・対策は、大学としても看過できない問題となってきた(内田・橋本, 2013)。援助行動が社会的適応の重要な指標になり得ることを踏まえると、適切な援助行動の生起を促す大学教育のあり方を検討することは意義があるといえよう。

適切な援助行動の生起を考える上で、社会的スキルの低い者が直接的な対人行動である援助行動を生起させにくい(松浦, 2006)ことを踏まえると、社会的スキルが重要な役割を果たすと考えられる。社会的スキルとは、「他者との関係や相互作用を巧みに行うために、練習して身につけた技能(相川, 2000)」のことであり、相手の思いを受け入れ人の話を聴くスキル、自分の思いを相手に伝え自分を主張するスキル、自分と相手の思いがぶつかった場合にそれを解決するための対人葛藤に対処するスキルなど、多面的な側面を含む。多様な社会的スキルのうち、どのような社会的スキルが援助行動と関連するのかを検証することで、適切な援助行動の生起を促す教育のあり方をより具体的に示すことが可能になるだろう。

そもそも、社会的スキルは学習により習得や変容が可能であり、効果的な対人関係や集団行動の遂行、発達障害のある者が抱える対人場面での困難に対する臨床的支援において、予防・教育的介入のターゲットとして適切な要因である(堀, 2009)とされてきた。社会的スキルの獲得を意図した社会的スキルトレーニングは、精神保健福祉や医療分野を中心に発展を遂げ、現在では学校教育現場にも応用されるようになっており、大学教育における介入のターゲットとしても適切な要因になり得る。

橋本ほか(1978)は、大学体育授業では、対人スポーツやチームスポーツなどの運動種目が教材として取り上げられ、そこで言語的・非言語的コミュニケーションが交わされており、人間関係が育まれると述べている。また、島本・石井(2007a)も、大学体育授業が、多くの学生に社

会的スキルトレーニングを実施する場となり得ることを指摘している。その一方で、大学教育の中での社会的スキルトレーニングに関する研究は、実施時間の確保の難しさやトレーナー役となる教員の不在等の問題を背景に、学級活動や総合学習の時間に社会的スキルトレーニングが実施されている児童生徒と比較すると圧倒的に少ない（島本・石井，2007a）。また、体育授業では、体力の向上や運動技術の習得機会といった目的が強調されることが多く（西田・橋本，2009）、社会的スキルトレーニングを主目的とした授業の展開は、カリキュラムの内容や時間的制約の影響を受けることが予想される。このことから、実施時間の確保や、社会的スキルトレーニングに関する知識や実践力を備えた教員の配置などの課題を解消することは、実際の大学体育授業現場においては難しいと考えられる。そこで、本格的な社会的スキルトレーニングを導入した大学体育授業の実践内容を考えることも必要であろうが、大学体育授業に関わる者が、誰でもいつでも取り入れやすいような働きかけや状況設定のあり方を提案することがより重要である。

近年では、運動・スポーツ活動を含む大学体育授業が、コミュニケーション・スキル（杉山，2008）、共感・援助スキル（西田・橋本，2009）、およびリーダーシップやフォロワーシップ（清水ほか，2010）など、様々な社会的スキルの醸成に有効であることを示唆する研究が増加している。また、体育授業におけるスポーツ経験が日々の生活に対する満足感を媒介してライフスキルに影響する（島本・石井，2007b）ことや、体育授業における身体活動量の増加に伴う社会的スキルの向上効果（橋本，2012）なども報告されてきた。しかしながら、大学体育授業におけるどのような経験が、複数のスキルを含む多面的な概念である社会的スキルのうち、いずれのスキルと関連するのかは明らかにされてこなかった。

以上のことに鑑みると、現代社会において、他者と協働できる資質を支える行動であり、また心理的側面へもポジティブな効果をもたらす援助行動の遂行には社会的スキルが重要な役割を果たし

ており、大学体育授業での経験を通してその社会的スキルの醸成に取り組むことが肝要であると捉えることができる。しかし、行動やスキルを扱う研究には循環的な相互関係の問題が存在する。たとえば、援助行動を経験すると、次回もその行動を起こしやすいという援助行動の良い循環が存在する（松浦，2006）ことが指摘されている。また、社会的スキルに関しても、社会的スキルが不足していれば適応行動が生じず、ひるがえって不適応な状態が社会的スキル不足を悪化させる（相川，2000）という悪循環や、社会的スキルをすでに獲得していることによって、個人の多様なスポーツ経験が促進され、それによってまた社会的スキルの獲得が促される（島本・石井，2010）といった循環的な相互関係が存在する。このような循環的な関係を検討する縦断研究の前段階として、本研究ではその理論的枠組みを構築することを目的とし、適切な援助行動の生起には社会的スキルが必要であること、そしてその社会的スキルの醸成に、大学体育授業が寄与し得ることを仮定し、横断研究を実施する。具体的には、大学体育授業におけるどのような経験が、複数のスキルを含む多面的な概念である社会的スキルに関連し、ひいては援助行動に関連するのかといった要因全体を因果的に検証し、今後の実践研究における理論的枠組みの提案を目指すとともに、誰でもいつでも取り入れやすいような働きかけや状況設定のあり方を考察することを本研究の目的とした。

方 法

1. 調査対象者

関東、関西、中国および九州地区の7大学の大学生1412名のうち、欠損値のある者や回答に誤りのある者を除外した1104名（男性759名、女性345名；平均年齢 $18.8 \pm .92$ 歳）を分析対象とした。すべての調査は、講義時間の一部を利用して集団実施された。なお、本研究は、事前に本研究者が所属する大学の倫理委員会による審査を受け、承認を得てから実施された。

2. 心理学的測定（補足資料）

1) 向社会的行動尺度（大学生版）

援助行動の指標として、菊池（1998）によって作成された1因子20項目から成る向社会的行動尺度を用いた。これは、援助行動や親切行動などをどの程度行っているか、行動経験を基に測定する尺度である。この尺度は、より日常的な小さな親切行動として捉えられ（項目例：列に並んでいて、急ぐ人のために順番をゆずる）、援助に伴い自分の生命の危機にさらされるようなシリアスな場面や条件は含まれていない。回答に際しては、様々な援助行動に対して「どの程度したことがあるか」について尋ねた。回答方法は、「したことがない」（1点）から「いつもした」（5点）の5件法であり、合計点が高いほど援助行動の指標である向社会的行動の経験が多いと判断される。

この尺度は、折半法による信頼性係数が $\rho = .82$ 、2ヶ月の間隔をあけて実施された再検査法による信頼性係数が $r = .71$ と高い値を示しており、尺度の信頼性が確認されている。また、その他の複数の尺度や実際の向社会的行動経験との関係において有意な相関関係が認められており、構成概念妥当性を備えていると判断されている。

2) 成人用ソーシャルスキル自己評定尺度

相川・藤田（2005）によって作成された6因子35項目から成る成人用ソーシャルスキル自己評定尺度を用いた。これは、社会的スキルをコミュニケーション・スキルと対人スキルの2つの側面から同時に測定できる尺度である。コミュニケーション・スキルの側面には、表情やしぐさから相手の考えを読み取る解読スキル8項目（項目例：表情やしぐさで相手の思っていることがわかる）、自分の感情をコントロールする感情統制スキル4項目（項目例：気持ちをおさえようとしても、それが顔に現れてしまう〈逆転項目〉）、および表情や身ぶりなどで表現する記号化スキル4項目（項目例：表情が豊かである）が含まれる。また、対人スキルの側面には、初対面の人同士が会ったときに必要な関係開始スキル8項目

（項目例：相手とすぐに、うちとけられる）、自分の意思を相手に伝える主張性スキル7項目（項目例：自分が不愉快な思いをさせられたときには、はっきりと苦情を言う）、および既存の対人関係の維持に必要な関係維持スキル4項目（項目例：相手の立場を考えて行動する）が含まれる。なお、本尺度には逆転項目が含まれているため、分析に際してはすべて反転処理を行った。回答に際しては、「各項目がどれだけあてはまるか」について尋ねた。回答方法は、「ほとんどあてはまらない」（1点）から「かなりあてはまる」（4点）の4件法であり、合計点が高いほど社会的スキルが高いと判断される。各下位尺度におけるクロンバックの α 係数は、 $\alpha = .68 - .89$ であり、概ね一定の信頼性を有すると判断されている。また、対人不安、孤独感、および抑うつに関する尺度との関連性から、構成概念妥当性の確認がなされている。

3) 大学体育実技経験評価尺度

島本・石井（2007a）によって作成された4因子14項目から成る大学体育実技経験評価尺度を用いた。これは、体育授業におけるさまざまな経験を捉える尺度であり、社会的スキル向上へ向けた働きかけや状況設定の検討を可能とするために作成されたものである。この尺度は、自己開示4項目（項目例：人に自分の気持ちを伝えることができたことがあった）、他者協力4項目（項目例：チーム全体でまとまってプレーしたことがあった）、挑戦達成3項目（項目例：自分にはできないだろうと思っていたことができたことがあった）、および楽しさ実感3項目（項目例：和気あいあいとした雰囲気の中でプレーしたことがあった）で構成される。回答に際しては、体育授業における経験に関して、半期間の体育授業を振り返り回答することを求めた。回答方法は、「なかった」（1点）から「よくあった」（4点）の4件法であり、合計点が高いほどその経験が多かったことを示す。

各下位尺度におけるクロンバックの α 係数は $\alpha = .72 - .87$ であり、信頼性が確保されている。ま

た、運動部学生と一般学生における各下位尺度得点の比較および体育の授業に参加する目的の違いにおける各下位尺度得点の比較を通して、構成概念妥当性の検証が行われている。この結果、運動部学生のすべての各下位尺度得点が有意に高いことおよび単位取得を目的としている学生の各下位尺度得点は低いことなどが明らかとなり、概ね高い構成概念妥当性が示されている。

3. 統計処理

はじめに、援助行動の指標である向社会的行動および社会的スキルの下位尺度の間におけるピアソンの積率相関係数を算出した。統計解析には IBM SPSS Statistics 21.0を用いた。ついで、援助行動の生起には社会的スキルが必要である（たとえば、松浦、2006など）こと、および大学体育授業が社会的スキルの獲得に寄与する（たとえば、橋本ほか、1978など）ことを示した先行研究や、スポーツ経験が個人の社会的スキルも含めたライフスキルを向上させる上で有用であるといった島本・石井（2007a）の指摘に鑑み、大学体育授業における経験が社会的スキルに関連し、ひいては援助行動の指標である向社会的行動と関連するというモデルを検証することとした。なお、行動とスキルには、実社会においては循環的な相互関係が存在すると想定されるが、本研究で使った大学体育実技経験評価尺度を用いて測定した体育授業経験からライフスキルへの影響を検討した横断研究（島本・石井、2007a）も参考にし、本研究では大学体育授業における経験を起点とする因果的モデルを検証することとした。

モデルの検証に際しては、構造方程式モデリングによる解析を実施した。統計解析には Amos 19.0を用いた。独立変数として大学体育実技経験評価尺度の下位尺度、媒介変数として社会的スキルの下位尺度、従属変数として向社会的行動を位置づけ、下位尺度の合計点を観測変数として扱った。相関分析の結果を踏まえ（表2）、有意な相関係数が認められたそれぞれの観測変数間にパスを設定した。同様に、有意な相関係数が認められた同一の心理学的測度内における下位尺度の誤差

表1 各下位尺度における平均値、標準偏差、および尺度得点の取り得る範囲

	<i>M</i>	<i>SD</i>
援助行動の指標		
向社会的行動	53.8	15.01
社会的スキル		
解読	20.5	4.35
感情統制	9.8	2.55
記号化	10.5	2.56
関係開始	18.9	5.35
主張性	17.0	3.71
関係維持	11.3	2.03
大学体育実技経験		
自己開示	11.4	2.94
他者協力	12.3	3.33
挑戦達成	8.0	2.62
楽しさ実感	9.5	2.30

† 社会的スキルのうち、解読、感情統制、および記号化はコミュニケーション・スキル、関係開始、主張性、および関係維持は対人スキルに分類される。

変数間に共分散を設定した。まず、分析モデル全体のデータへの適合度を評価し、ついで観測変数間のパス係数の検討を行った。パス係数の有意水準は Wald 検定による棄却比（Critical Ratio: C. R.）で判断した。誤差変数から観測変数への非標準化パス係数をすべて1に固定した。また、本研究では、大学体育授業における経験が、社会的スキルを媒介して援助行動につながることを想定しているが、経験そのものが援助行動に影響を及ぼす可能性もある。そこで、大学体育授業における経験から向社会的行動への直接効果および間接効果もあわせて検証した。間接効果の有意性は、フリーソフトの Sobel Test を用いて検証した。なお、用いた尺度得点の平均値および標準偏差を表1に示した。

結 果

1. 社会的スキルおよび援助行動との関連

構造方程式モデリングによる検証に先立ち、援助行動の指標である向社会的行動および社会的スキルの下位尺度の間におけるピアソンの積率相関

表2 援助行動, 社会的スキル, および大学体育実技経験における相関分析の結果

	相 関 係 数									
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
援助行動の指標										
1. 向社会的行動	.46**	-.11**	.50**	.49**	.36**	.41**	.53**	.71**	.54**	.33**
社会的スキル										
2. 解読		.05	.51**	.51**	.51**	.57**	.38**	.32**	.36**	.34**
3. 感情統制			-.23**	-.03	-.10**	.15**	-.10**	-.02	-.05	.00
4. 記号化				.61**	.53**	.48**	.52**	.36**	.34**	.33**
5. 関係開始					.53**	.42**	.49**	.39**	.39**	.37**
6. 主張性						.44**	.42**	.30**	.28**	.28**
7. 関係維持							.38**	.36**	.28**	.36**
大学体育実技経験										
8. 自己開示								.59**	.54**	.53**
9. 他者協力									.59**	.71**
10. 挑戦達成										.54**
11. 楽しさ実感										

** $p < .01$

係数を算出した(表2). 水本・竹内(2008)は, 相関分析における効果量の目安として, 相関係数が.10で小(small), .30で中(medium), .50で大(large)の関係が認められるとしており, この基準に鑑みると, 感情統制スキルを除くすべての要因間において, 概ね中程度以上の相関関係にあるといえる. 一方, 感情統制スキルに関しては, 解読スキルおよび関係開始スキルとは有意な相関関係が認められず, また向社会的行動との間の相関係数は-.11であり, 弱い関係性にとどまった.

2. 体育授業における経験および社会的スキルとの関連

大学体育実技経験評価尺度の4つの下位尺度と社会的スキルの下位尺度間におけるピアソンの積率相関係数を検討した(表2). 感情統制を除くすべての下位尺度間において, 概ね中程度以上の正の相関関係が認められた. 自己開示と感情統制の間の相関係数は-.10であり, 弱い関係性にとどまった.

3. 要因全体の検証

構造方程式モデリングによる検証の結果, GFI = 1.00, AGFI = .97, CFI = 1.00, および RMSEA = .05となり, 十分な適合度が得られた. 効果量の目安となる決定係数 R^2 値は, 解読スキルで $R^2 = .19$, 主張性スキルで $R^2 = .18$, および関係維持スキルで $R^2 = .19$ であり, 中程度の効果量の目安である.13以上の値が得られた. また, 記号化スキルで $R^2 = .27$ および関係開始スキルで $R^2 = .27$ と, 効果量大の目安である.26以上の値が確認された. 感情統制スキルについては $R^2 = .01$ であり, 効果量小の基準である.02以下であった. 援助行動の指標である向社会的行動の決定係数 R^2 値は.38であり, 効果量大の基準である.26以上を満たしていた. なお, R^2 値の効果量については, 水本・竹内(2008)の基準を参考にした.

大学体育授業におけるさまざまな経験から各社会的スキルへのパス係数をみると, 自己開示は, 解読スキル($\beta = .23, p < .01$), 記号化スキル($\beta = .44, p < .01$), 関係開始スキル($\beta = .34, p < .01$), 主張性スキル($\beta = .35, p < .01$), および関係維持スキル($\beta = .23, p < .01$)と正の関連がみられた. 自己開示から感情統制スキルへは, 有

意な負のパス係数が得られたが ($\beta = -.14, p < .01$), 効果量を踏まえると実質的な関連は小さいといえる. 他者協力は関係維持 ($\beta = .11, p < .01$) にのみ有意な正のパス係数を示した. 挑戦達成からは, 解読スキル ($\beta = .16, p < .01$) および関係開始スキル ($\beta = .13, p < .01$) へのパス係数において, 有意な正の値が確認された. 最後に, 楽しさ実感からのパス係数に関しては, 解読スキル ($\beta = .12, p < .01$), 関係開始スキル ($\beta = .08, p < .05$), および関係維持スキル ($\beta = .16, p < .01$) に正の値が得られた.

つぎに, 社会的スキルと向社会的行動の関連をみると, コミュニケーション・スキルの側面である解読スキル ($\beta = .16, p < .01$) および記号化スキル ($\beta = .16, p < .01$) からのパス係数と, 対人スキルの側面である, 関係開始スキル ($\beta = .20, p < .01$) および関係維持スキル ($\beta = .13, p < .01$) からのパス係数において, 有意な正の値が示され

た. また, 感情統制スキルにおいては, 負のパス係数が示された ($\beta = -.06, p < .01$). 一方, 主張性スキルからのパス係数は, 有意な値が認められなかった.

4. 大学体育授業における経験から援助行動への直接効果および間接効果の検証

援助行動の指標である向社会的行動と大学体育授業における経験の下位尺度の間におけるピアソ

表3 大学体育授業の経験から向社会的行動への直接効果および間接効果

	直接効果	間接効果	総合効果
自己開示	.04	.20	.24
他者協力	.04	.04	.07
挑戦達成	.12	.06	.18
楽しさ実感	-.00	.06	.06

* $p < .01$, * $p < .05$

** e = 誤差変数, 有意な相関係数が認められた e_2 -7間の各誤差変数間に共分散を設定

*** 有意なパスのみ表記

図1 パス解析による検証結果

表4 大学体育授業の経験から向社会的行動への間接効果の有意性

独立変数	コミュニケーション・スキル			対人スキル		
	解 読	感情統制	記号化	関係開始	主張性	関係維持
自己開示	3.98**	2.42**	3.85**	5.07**	—	3.51**
他者協力	—	—	—	—	—	2.22*
挑戦達成	3.36**	—	—	3.21**	—	—
楽しさ実感	2.67**	—	—	1.92*	—	2.85**

** $p < .01$, * $p < .05$

ンの積率相関係数を算出した結果、.33—.71と中程度以上の関係性が確認された（表2）。大学体育授業における経験から、援助行動の指標である向社会的行動への直接効果および間接効果を検証した結果が、表3および表4である。直接効果はパス係数の値と等しく、間接効果は独立変数から媒介変数のパス係数および媒介変数から従属変数へのパス係数をかけ合わせて算出する。また、直接効果と間接効果の和が総合効果（影響力の大きさ）となる。この結果、挑戦達成からのみ、向社会的行動に直接効果が認められた。また、Sobel Testの結果、主張性スキルを除くすべての社会的スキルを介した間接効果において、有意な効果が確認された。このことから、挑戦達成から向社会的行動へは部分媒介（直接効果および間接効果の両方が有意な値を示すこと）が、自己開示、他者協力、および楽しさ実感からは、向社会的行動に対して完全媒介（独立変数から従属変数への直接効果は認められず、間接効果のみが有意な値を示すこと）の関係性が認められた。

考 察

1. 援助行動と関連する社会的スキル

援助行動には、メンタルヘルスの回復や気分の高揚・改善など、複数の心理的效果があり、適切な援助行動の生起は、心理的・社会的な適応状態の指標となることが指摘されてきた（Midlarsky, 1991）。この援助行動の生起に関し、個人が持つ社会的スキルが行使されていると考えられているが、複数のスキルを含む多面的な概念である社会

的スキルのうちどのスキルが、援助行動と関連するのかは検討されてこなかった。本研究では、構造方程式モデリングを用いて各変数間の関連性を検証した結果から、社会的スキルのうち、コミュニケーション・スキルの側面である解読スキルおよび記号化スキルと、対人スキルの側面である関係開始スキルおよび関係維持スキルが、援助行動の指標である向社会的行動と有意な正の関連を示すことが明らかになった。

本研究で用いた援助行動の指標は、日常的な小さな親切行動を捉えている。共感性および外向性などのパーソナリティの観点から向社会的行動を検討した鈴木（1992）は、相手の立場になって考え、他者の意見を考慮する人や他者との交流が上手な人ほど、このような非緊急事態において向社会的行動をとりやすいと指摘している。社会的スキルのうち、相手の立場になって考えたり意見を考慮したりする特性は、表情やしぐさから相手の考えを読み取る解読スキルが有用であると考えられる。また、他者との交流の上手・下手には、初対面の人との円滑な人間関係構築を促す関係開始スキルや、既存の対人関係の維持に重要な役割を担う関係維持スキルが役立つと推察される。

加えて、「顔つきから相手の感情を読みとれる」といった項目を含む解読スキルや、「感情を素直にあらわせる」といった項目を含む記号化スキルは、他者との相互作用場面において、個人が相手の表出行動から意思を判断する際に重要となる、非言語のコミュニケーション・スキルである（田中, 2002）。非緊急事態である日常の小さな親切行動には、「何か探している人には、こちらから

声をかける」「自動販売機や切符売機などの使い方を教えてあげる」といった項目にあるように、相手の行動から困っているかどうかを判断し、行動に移行していることが伺えることから、援助行動の指標である向社会的行動と、解読スキルや記号化スキルが関連したと考えられる。

一方で、感情統制スキルは向社会的行動と負の関係性を示した。鈴木(1992)は、他人の不幸に冷静でいられる人、あるいは映画や小説の登場人物に感情移入しやすい人は、向社会的行動を生じやすいことを指摘しているが、この2つの特性は感情統制スキルにおいて相反するものである。つまり、他人の不幸に冷静でいられる人は、感情をあまり面にあらわさないのに対し、感情移入しやすい人は、喜怒哀楽を含めた感情の変化を表出しやすい可能性がある。本研究で用いた尺度では、「困ったときは顔に出やすい」「自分の感情をコントロールするのが苦手である」といった項目にみられるように、感情の変化や表出をすることをネガティブに捉えており、援助行動に負の関連を示した可能性があることから検討の余地が残された。また、主張性スキルから向社会的行動へのパスは有意な値を示さなかった。本研究で用いた主張性スキルの項目は、「自分が不愉快な思いをさせられたときは、はっきりと苦情を言う」「どんなに親しい人に頼まれても、やりたくないことははっきりと断る」といった例にみられるように、自分の意思や考え、気持ちをはっきりと伝えることで、自分の言動の自由を守る自己主張のタイプ(平木, 2009)の項目が多い。Woolfolk and Dever(1979)は、単なる自己主張ではなく、共感的な自己主張がより親切で敵対性が低いことを報告しており、自己主張のタイプごとに検討する必要性が残された。

2. 援助行動と関連する社会的スキル醸成に向けた大学体育授業の経験

本研究では、援助行動を生起させる社会的スキルを獲得する大学体育授業を実践的かつ縦断的に検証する前段階として、理論的枠組みを構築することを目的としてきた。そこで、援助行動と関連

した解読スキル、記号化スキル、関係開始スキル、および関係維持スキルの獲得を促進させるために、大学体育授業でのどのような経験の提供が効果的であるか検討することは重要である。社会的スキルの各要因と、大学体育授業でのどのような経験が関連するのかを検証した結果、自己開示の経験は感情統制を除く5つのスキルすべてと、他者協力の経験は関係維持スキルと、挑戦達成は解読スキルおよび関係開始スキルと、楽しさ実感は解読スキル、関係開始スキル、および関係維持スキルと正の関連を示した。また、要因全体を検証したモデルの適合度は許容水準を満たしたことから、大学体育授業における自己開示、他者協力、挑戦達成、および楽しさ実感の経験が多いほど、概ね社会的スキルが高い傾向にあり、また援助行動の指標である向社会的行動を多く実行しているという因果的な関係性が確認された。実際の大学体育授業において、社会的スキルトレーニングを効果的に実施することは、実施時間の確保や指導者の不在から困難なことが多い(島本・石井, 2007a)とされてきた。しかし、本研究の結果から、体育授業での4つの経験をコントロールすることで、専門的な社会的スキルトレーニングを実施せずとも、大学生の社会的スキルを育み、ひいては適切な援助行動の生起につなげられるという可能性が示された。

たとえば、自己開示の経験は、感情統制スキルを除くすべての社会的スキルと正の関連を示した。大学体育授業での経験と、自尊心、親和性、リーダーシップ、および感受性といったライフスキルの関係性を検討した島本・石井(2007a)の研究においても、ほぼすべてのライフスキルに、自己開示が有意な影響力を示した。このことから、彼らは自己開示の経験を促進を意図した働きかけや状況設定の重要性を指摘しており、本研究は同様の結果を示したといえる。

安藤(1994)によれば、自己開示には世間話をする第1段階、知り合いに関する話題や軽い関心ごとを取り上げる第2段階、自分の意見や考えをいう第3段階、感情を表す第4段階に発展するとされる。そこで、授業でチーム分けを行

った後などに、初期段階の自己開示として簡単な自己紹介やスモールトーク（世間話、雑談など）を実施し、授業の最後にチームやグループでの活動などにおける振り返りの時間を設定し、第3から第4段階の自己開示を経験させたり、学期の前半から後半になるほど、第3から第4段階の自己開示の時間を多くしたりしていくなど、ステップ式に積み上げていくことが有効であろう。これらの機会の創出は、専門的な社会的スキルトレーニングを実施せずとも授業のわずかな時間に設定が可能である。

また、他者協力から関係維持スキル、挑戦達成から解読スキルおよび関係維持スキル、楽しさ実感から解読スキル、関係開始スキル、および関係維持スキルへのパス係数の値は高くないものの、多面的な社会的スキルに、どのような経験が関連するかを提示することができた。従来の大学体育授業実践においても、授業で自由にパートナーを組ませると、すでにできあがった友人と一緒にいる可能性が高くなることから、多くの受講生たちとあえて接触させるバディ・システムを取り入れることで、相互のコミュニケーションや楽しさを伴う他者との協働関係を生み出せる（橋本，2012）ことが指摘されてきた。このような方法は、他者協力および楽しさ実感の経験を積みませやすいという点で、誰でもいつでも取り入れやすい働きかけである。そしてこれらの経験により、初対面の他者ともコミュニケーションをとる体験が増え、それによって関係開始や関係維持のスキルの醸成につながり、ひいては援助行動の生起にもつながる可能性があるといえる。

3. 大学体育授業の経験から援助行動への直接効果および間接効果

さらに、大学体育授業における経験から援助行動の指標である向社会的行動への直接効果および間接効果を検討した結果、自己開示、他者協力、および楽しさ実感の経験は、向社会的行動に対して直接的な効果は認められないものの、社会的スキルを介して援助行動に働きかけることが明らかになった。近年、大学体育の意義やその教育実践

のあり方に疑問が投げかけられ、また改善の必要性が論じられる（松田ほか，2012）中で、大学体育授業における経験が社会的スキルの獲得を介して、援助行動と間接的に関連することが示されたことの意義は大きい。一方、挑戦達成においては、関係開始スキルを介した間接効果に加え、向社会的行動への直接効果も認められた。挑戦達成には、「自分にはできないだろうと思っていたことができたことがあった」などの項目が含まれるが、大学生におけるコミュニケーション・スキルの低下（橋本ほか，2009）や対人緊張不安および社会的関係を構築する能力の低下（一宮ほか，2003）が顕著であることや、相手の目を見て話せない者も少なくない（市村ほか，2002）ことに鑑みると、「自分にはできないこと」に他者との関係開始の困難さや、他者に働きかける日常的な親切行動も含まれている可能性がある。森田（2000）は、大学体育授業は、他者との共生や協調の困難さを克服する能力を身につける場であり、新しい価値観を学習できる場でもあると指摘しており、挑戦達成を経験する場が、その役割を担う可能性がある。大学体育授業という、とすればスポーツ活動や運動の技術課題への挑戦に目を向けがちであるが、社会的スキルの醸成を視野にいれるならば、森田（2000）が提案する他者との共生や協調の困難を克服する能力の獲得につながる対人場面における挑戦課題の設定も有効であろう。しかしながら、本研究では具体的にどのような課題に挑戦し、達成できたのかは明らかではなく、学生の多様な経験に迫るインタビュー調査などを実施し、具体的にどのような挑戦達成の経験の場を提供する必要があるのかをより深く検証する必要がある。

4. 今後の課題と展望

これまで、社会的スキルと援助行動の指標である向社会的行動との関連を示唆した知見（二宮，1994；杉山，2004）や、運動・スポーツ活動を含む大学体育授業が、社会的スキルの醸成に有用である（西田・橋本，2009；清水ほか，2010；杉山，2008）ことは検証されてきたが、これら

補足資料 用いた心理学的測度の項目一覧

向社会的行動尺度（菊池，1998）

各下位尺度	項 目
1 因子	<p>列に並んでいて、急ぐ人のために順番をゆずる</p> <p>お店で、渡されたおつりが多かったとき、注意してあげる</p> <p>ころんだ子どもを起こしてやる</p> <p>あまり親しくない友人にもノートを貸す</p> <p>気持ちのわるくなった友人を、保健室などにつれていく</p> <p>友人のレポート作成や宿題を手伝う</p> <p>列車などで相席になったお年寄の話し相手になる</p> <p>気持ちの落ち込んだ友人に電話したり、手紙を出したりする</p> <p>何か探している人には、こちらから声をかける</p> <p>バスや列車で、立っている人に席をゆずる</p> <p>酒に酔った友人など世話をする</p> <p>雨降りのとき、あまり親しくない友人でもカサに入れてやる</p> <p>授業を休んだ友人のために、プリントなどをもらう</p> <p>家族の誕生日や母の日などに、家に電話したりプレゼントしたりする</p> <p>見知らぬ人がハンカチなどを落としたとき、教えてあげる</p> <p>知らない人に頼まれて、カメラのシャッターを押してやる</p> <p>バスや列車で、荷物を網棚にのせてあげる</p> <p>知らない人が落として散らばった荷物を、いっしょに集めてあげる</p> <p>ケガ人や急病人が出たとき、介抱したり救急車を呼んだりする</p> <p>自動販売機や切符売機などの使い方を教えてあげる</p>

成人用ソーシャルスキル自己評定尺度（相川・藤田，2005）

各下位尺度	項 目
解読スキル	<p>表情やしぐさで相手の思っていることがわかる</p> <p>顔つきから相手の感情を読みとれる</p> <p>話をしているとき、相手の表情のわずかな変化も感じとれる</p> <p>自分の言葉が相手にどのように受け取られたか察しがつく</p> <p>嘘をつかれても、たいてい見破ることができる</p> <p>相手の目を見て、自分が何か不適切なことを言ってしまったことに気がつく</p> <p>初対面でも、少し話をすれば相手がどんな人かだいたいわかる</p> <p>自分に関心をもっている人は、すぐに見分けられる</p>
感情統制スキル	<p>気持ちをおさえようとしても、それが顔に現れてしまう（R）</p> <p>困ったときは顔にしやすい（R）</p> <p>感情をあまり面（おもて）にあらわさないでいられる</p> <p>自分の感情をコントロールするのが苦手である（R）</p>
記号化スキル	<p>表情が豊かである</p> <p>身振り手振りをまじえて話すのが得意である</p> <p>相手に良い感じを持ったら、それをすなおに表現できる</p> <p>感情を素直にあらわせる</p>

を一連のプロセスとして捉え、社会的スキルのどのスキルが援助行動と関連するのか、また援助行動と関連する社会的スキルに対して、大学体育授

業のどのような経験が関連するのかを検証した研究はみられなかったことから、本研究の結果の意義は高いといえる。しかしながら、繰り返し述べ

補足資料(続き) 用いた心理学的測度の項目一覧

各下位尺度	項 目
関係開始スキル	相手とすぐに、うちとけられる 誰とでもすぐ仲良くなれる 知らない人とでも、すぐに会話を始められる 人と話すのが得意である 他人が話しているところに、気軽に参加できる 誰にでも気軽にあいさつできる 知合いになりたいと思っても、話のきっかけを見いだすのがむずかしい (R) 初対面の人に、自己紹介が上手にできる
主張性スキル	自分が不愉快な思いをさせられたときには、はっきりと苦情を言う 友だちが自分の気持ちを傷つけたら、そのことをはっきりと伝える どんなに親しい人に頼まれても、やりたくないことははっきりと断る 人の話の内容が間違いだと思ったときには、自分の考えを述べるようにしている どちらかといえば、自分の意見を気軽に言うほうだ たとえ人から非難されたとしても、うまく片付けることができる 相手と意見が異なることをさりげなく示すことができる
関係維持スキル	相手の立場を考えて行動する その場にあった行動がとれる 相手の話をまじめな態度で聞くことができる まわりの人たちとのあいだでトラブルが起きても、それを上手に処理できる

Note. (R) は逆転項目

大学体育実技経験評価尺度 (島本・石井, 2007a)

各下位尺度	項 目
自己開示	人に自分の気持ちを伝えることができたことがあった 自分が思っていることを友人らに伝えたことがあった 誰かに個人的な話をしたことがあった 誰かがいつも話を聞いてくれた
他者協力	チーム全体でまとまってプレーしたことがあった 同じチームの仲間と協力してプレーしたことがあった たくさんの人たちと協力しあったことがあった 同じチームの仲間と励ましあいながらプレーしたことがあった
挑戦達成	自分にはできないだろうと思っていたことができたことがあった 難しそうと思っていたことができたことがあった これまでにやったことのないプレーや技に挑戦し、うまくいったことがあった
楽しさ実感	和気あいあいとした雰囲気の中でプレーしたことがあった のびのびとプレーできたことがあった 自由に練習したり、ゲームをしたりしたことがあった

てきた通り、行動やスキルを扱う研究には循環的な相互関係が存在しており、大学体育授業開始時において社会的スキルが不足していれば、適応行動が生じにくい悪循環が生じたり、その後の授業

における経験量にも差異が生じ、結果として社会的スキルの獲得が促進されない可能性もある。また、松浦 (2006) は、援助行動を経験すると、次回も行動を起こしやすいという援助行動の良い

循環が存在することを明らかにしている。たとえば、本研究においても、調査対象者が大学体育授業を受講する前に本来備えていた社会的スキルの高低によって、大学体育授業における自己開示、他者協力、挑戦達成、および楽しさ実感の経験量に差があった可能性も残される。このことから、援助行動と関連のあった社会的スキルを高めるための大学体育授業における経験の場として、グループでの自己開示やバディ・システムなどを本研究では提案してきたが、個人の獲得している社会的スキルの状況を把握しておくことが肝要であろう。

加えて、本研究で用いた大学体育実技経験評価尺度は、体育授業におけるさまざまな経験を捉える尺度であるものの、「人に自分の気持ちを伝えることができたことがあった」などの項目にみられるように、大学体育授業で経験した社会的スキルの評価が含まれているとも考えられる。このことから、体育授業に特化した経験と、体育授業の中で社会的スキルを実際に発揮する経験の次元を切り離して検証することも、今後の課題として残された。

本研究は構造方程式モデリングにより、今後の実践研究に向けた理論的枠組みを構築した。今後は行動とスキルの循環的な相互関係の問題にアプローチすべく、本研究で示された理論的枠組みに基づいて縦断的な介入研究を実施し、複数のタイムポイントにおける変化を検証することが望まれる。

謝辞

本研究はJSPS 科研費 JP24300213 の助成を受けたものです。また、調査にあたり、大学体育授業研究プロジェクト班（熊本学園大学教授・橋本公雄先生主管）のメンバーにお力添えを頂きました。記して感謝の意を表します。

文 献

- 相川 充（2000）人づきあいの技術—社会的スキルの心理学。サイエンス社。
相川 充・藤田正美（2005）成人用ソーシャルスキル

- 自己評定尺度の構成。東京学芸大学紀要, 56: 87-93。
安藤清志（1994）見せる自分/見せない自分：自己提示の社会心理学。サイエンス社。
橋本公雄（2012）体育実技授業における心理社会的要因を媒介としたメンタルヘルス改善・向上効果のモデル構築。大学体育学, 9: 57-67。
橋本公雄・松本寿吉・吉田三二・古川昌弘・佐々木吉正（1978）体育実技における人間関係成立状況。昭和52年度大学体育指導者研修会報告書（その2）。九州地区大学体育連合研究班, pp. 15-24。
橋本公雄・山本教人・杉山佳生（2009）体育実技授業でのソーシャルサポート介入による人間関係促進効果。平成21-23年度科学研究費補助金基盤研究（B）—平成21年度研究成果中間報告書, pp. 22-26。
平木典子（2009）アサーション・トレーニング—さわやかな自己表現のために—。日精研。
堀 匡（2009）大学生のソーシャルサポート提供に関連するソーシャルスキルの探索。広島大学大学院教育学研究紀要, 58: 169-176。
一宮 厚・馬場園明・福盛英明・峰松 修（2003）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。
一宮 厚・福盛英明・馬場園明・峰松 修（2004）大学生の入学時の精神状態と留年・休学・退学との関連について—対人緊張は大学生の就学を阻害する。精神医学, 46: 1185-1192。
市村操一・阪田尚彦・賀川昌明・松田泰定（2002）体育授業の心理学。大修館書店。
菊池章夫（1998）また/思いやりを科学する—向社会的行動の心理とスキル。川島書店。
松田裕雄・吉岡利貢・河村レイ子・桐生習作・金谷麻里子・武田丈太郎・門野洋介（2012）大学体育の価値向上に向けた一考察—教育実践における目標・教授・学習に着目して—。大学体育学, 9: 69-92。
松浦 均（2006）援助行動発動時における社会的スキル、共感経験、援助行動経験の影響について。応用心理学研究, 31: 76-88。
Midlarsky, E. (1991) Helping as coping. In: M. S. Clark (ed.) Prosocial behavior. Newbury Park, CA: Sage. pp. 238-264。
宮下敏恵・五十嵐透子・増井 晃（2009）教員養成系大学新入生の23年間にわたるメンタルヘルスの変化—UPI（University Personality Inventory）の調査を通して—。学校メンタルヘルス, 12: 71-80。
宮里智恵・高橋 均・森川敦子（2015）小中学生の援助行動表出に関する研究—「表に表れない思いやり」行動の出現に着目して—。学習開発学研究, 8: 211-

221.

水本 篤・竹内 理 (2008) 研究論文における効果量の報告のために—基礎概念と注意点—. 英語教育研究, 31: 57-66.

文部科学省中央教育審議会 (2014) 道徳に係る教育課程の改善等について (答申). http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/_ics/Files/afildfile/2014/10/21/1352890_1.pdf, (2015年10月2日閲覧).

森田 啓 (2000) 大学体育の意義・役割に関する一考察. 大学体育研究, 22: 1-8.

二宮克美 (1994) 援助のスキル. 菊池章夫・堀毛一也編, 社会的スキルの心理学—100のリストとその理論. 川島書店, pp. 93-105.

西田順一・橋本公雄 (2009) 初年次学生の社会的スキル改善・向上を意図した大学体育実技の心理社会的有効性. 大学体育学, 6: 91-99.

佐藤良香 (2015) 援助行動が援助者に及ぼす心理的効果に関する研究の概観—ボランティア活動等の援助行動に対する臨床心理学的支援モデル構築に向けて—. 立教大学臨床心理学研究, 9: 25-35.

島本好平・石井源信 (2007a) 体育の授業におけるスポーツ経験が大学生のライフスキルに与える影響. スポーツ心理学研究, 34(1): 1-11.

島本好平・石井源信 (2007b) スポーツ経験とライフスキルの因果モデル構成の試み. スポーツ心理学研究, 34(2): 1-9.

島本好平・石井源信 (2010) 運動部活動におけるスポーツ経験とライフスキル獲得との因果関係の推定. スポーツ心理学研究, 37: 89-99.

清水安夫・尼崎光洋・煙山千尋・宮崎光次・武田一・川井明 (2010) 大学体育における野外教育活動の可能性の検討. 大学体育学, 7: 25-39.

清水 裕 (1993) ネガティブ・ムードが援助行動に及ぼす影響—実験状況に関するメタ分析. 社会的心理

学研究, 9: 33-47.

清水 裕 (1994) 失敗経験と援助行動意図との関係について—低下した自損感情回復のための認知された援助の道具性—. 実験社会心理学研究, 34: 21-32.

杉山佳生 (2004) 競技社会的スキル及びスポーツにおける個人・社会志向性と日常場面での向社会的行動との関係. 健康科学, 26: 41-48.

杉山佳生 (2008) スポーツ実践授業におけるコミュニケーションスキル向上の可能性. 大学体育学, 5: 3-11.

鈴木隆子 (1992) 向社会的行動に影響する諸要因—共感性・社会的スキル・外交性—. 実験社会心理学研究, 32: 71-84.

鈴木有美 (2006) 大学生のレジリエンスと向社会的行動との関連—主観的ウェルビーイングを精神的健康の指標として. 心理発達科学, 53: 29-36.

高木 修 (1982) 順社会的行動のクラスターと行動特性. 年報社会心理学, 23: 135-156.

高木 修 (1998) 人を助ける心—援助行動の社会心理学. サイエンス社.

田中健吾 (2002) ソーシャルスキル. 小林正太郎編, ストレス心理学—個人差のプロセスとコーピング—. 川島書店, pp. 59-74.

内田若希・橋本公雄 (2013) 大学生のメンタルヘルスの改善・増強に有効な理論モデルの検討—社会的スキルとソーシャル・サポートの互恵性に着目して—. 健康心理学研究, 26: 83-94.

Wookfork, R. L. and Dever, S. (1979) Perceptions of assertion: An empirical analysis. Behavior Therapy, 10: 404-411.

(2015年7月16日受付)
(2016年5月18日受理)

Advance Publication by J-STAGE
Published online 2016/6/18