

女子大学生の友人獲得のための介入合宿の効果

——構成的グループ・エンカウンターを実施して——

鈴木由美、藤生英行、田上不二夫

問 題

中島(1993)は、大学のカウンセリングの現場で、「友だちをもてない」と訴える学生が増え、大学に適応できずにうずくまっていると現状を報告している。平成8年度の本大学カウンセリング室を訪れた学生の利用状況を見ると、第1位は集団不適応である。大学の授業形態はグループごとの研究や発表が多く、同じグループになった学生とうまく交流できるかが、大学適応の鍵になってくる。高校時代までに友だちとのふれあいが少なかった学生にとっては、越えるべき壁となる。このような学生に、どのような援助ができるかが、学生相談における課題と思われる。

友だちができないと訴える学生には、以下のような理由を挙げることが多い。「自分には魅力がないから」、「性格が暗いから」、「人を楽しませるような話ができないから」、「前にも友だちができなかったから大学でもできそうにない」などというものである。否定的な思い込みで、自分の殻に閉じこもりどうせ友だちはできないと考えてしまう。この事は、自己効力(Bandura, 1977)の低下をさしている。Banduraによると、自己効力の低い人は、自分のいたらしさをいつまでもくよくよと気にして、物事の困難さを実際より以上に自分にはとてもできない事とってしまう。問題の解決に向かって注意を集中していくのではなく、自らの無能さや失敗のイメージを頭の中に描いたりして、困難になってしまっている人である。これに反して、強い自己効力を持つ人は、たとえ限られたものではあっても、自分の能力をうまく働かせて困難に立ち向かい、さらに一層努力していくようになるものである。友だちができないと訴える学生は友だち獲得のための自己効力が低いのではないだろうか。

大学生が挙げる友人ができない理由のもう一つは、「友だちとうまく会話ができない」・「何を話したらいいのかわからない」ものである。自分の言いたいことを相手に上手に伝えるやり方がわからない。友人獲得のためのスキル(技能)を持っていないのではないだろうか。

以上のことから、友人獲得のための自己効力や友人獲得のためのスキルが、友人獲得に影響を及ぼすことが考えられる。

目 的

本研究は、友人を獲得するための自己効力（以下自己効力とする）と友人獲得のためのスキル（以下友人獲得スキルとする）が低いものに、構成的グループエンカウンター合宿による対人行動の介入をし、これらの自己効力や友人獲得スキルを高めることを目的とする。

構成的グループエンカウンター（Structured Group Encounter: SGE）とは、リーダーが用意したプログラムによって作業・ゲーム・討論しながら、こころのふれあいを深めていく方法である（國分，1992）。SGEを体験することは、①ホンネを知る（自己知覚）②ホンネを表現する（自己開示）③ホンネを主張する（自己主張）④他者のホンネを受け入れる（他者受容＝傾聴訓練）⑤他者行動の一貫性を信ずる（信頼感）⑥他者とのかかわりをもつ（役割遂行）以上の六つの体験をすることである（國分，1981）。このことは、友人獲得に効果のある体験であると考えられる。

先に行われた新入生の友人関係調査結果（鈴木，1997）をまとめると、以下の通りである。自己効力の高いものは友人数が多く、大学生活を満足している。一方低いものは、友人数も少なく、大学生活に不満を抱いている。そして自己効力を高める要因として、「友だちとのよい経験」が重要であることが示唆された。友人獲得スキルについては、因子分析の結果、「楽しい雰囲気になるように気をつかった」、「明るくふるまった」などの雰囲気遣いスキルと「心を打ち明けた」、「困っているときは相談にのった」などの自己開示スキルの2因子が抽出された。さらに佐藤（1996）は、主張性スキル・社会的問題解決スキル・友情形成スキルの必要性を提起している。これらの視点に沿って、友だちとのよい経験をさせるようなSession内容や友人獲得スキルを向上させるようなSession内容を構成要素とする、SGE合宿が友人獲得へどのような効果を及ぼすのかを検討する試みを行った。

以下のような2つの仮説が設けられた。仮説①「友だちとのよい経験を多くしたSGE合宿に参加することで、合宿前よりも合宿直後で自己効力得点が高くなる。そして合宿一ヶ月後もその効果は持続する。」仮説②「SGE合宿において、雰囲気遣いスキル・自己開示スキル・主張性スキル・社会的問題解決スキルを学ぶことで、合宿前に比べて合宿直後で友人獲得スキル得点が高くなる。そして合宿一ヶ月後もその効果は持続する。」

方 法

(1) 対象者 大学1年生2名・短大1年生2名

(2) 対象者の選出

4月に行われた先行研究の結果（鈴木，1996）から、友人獲得自己効力得点の低いものを被検者として選出し面接を行なった。面接時期は入学してから2ヶ月後の1996年6月20日から7月10日までに実施された。友人獲得自己効力得点（平均35.68、SD6.83）の最低点8点近く、友人獲得スキル得点（平均33.81、SD5.21）最低点23点に近いもの50人に手紙を配布した。面接来室者は17人（34.0%）であった。面接内容は、友人との関係・大学の環境について・サークルに参加しているか否か・下宿、寮生活・アルバイト・健康状態についての聞き取り調査であった。発言内容で目立ったものは、中学校・高校時代のいじめられ体験10人（58.8%）であった。いじめられた内容は、同性から、異性から、クラス全体からというものであった。現在の大学生活での発言は、授業が厳しい6人（35.3%）、通学時間がかかる6人（35.3%）であった。SGE合宿の主旨を説明した結果、参加を希望した学生は、Aさん（自己効力得点15点・友人獲得スキル得点26点）、Bさん（自己効力得点19点・友人獲得スキル得点24点）、Cさん（自己効力得点20点・友人獲得スキル得点23点）、およびDさん（自己効力得点27点・友人獲得スキル得点31点）の4人であった。

(3) 実施年月 1996年8月中旬に2泊3日で行われた。

(4) 実施場所 福島県西白河郡A大学宿泊施設。

(5) 実施内容 SGE合宿内容は、友人獲得のための自己効力と、友人獲得スキルを高めるもので、13のSession（資料1）を企画した。この企画内容は、國分（1992）の構成的グループ・エンカウンターを参考にした。

関係性を深めるSessionは、①「ニックネーム作り」B5版大のカードを配り、マジックで自分のニックネームを記入する。ひもを通して首からぶら下げる。目的は2つあり、自分の名前に縛られずにありたいような自分になる事と、秘密保持のためである。そしてこの名札で自己紹介をするものである。④親睦会（その1）人間知恵の輪（手と手をつなぎ知恵の輪を作る）や⑩親睦会（その2）花火大会も同様に交流を深めるものである。

楽しい経験をするSessionは、③「こんばんわ」で、挨拶を通じて友だちとの楽しい経験をするものがある。相手と挨拶をしてじゃんけんをする。しかし、自分がワニ・にわとり・うさぎ・ゴリラになったつもりで行うものである。じゃんけんには勝つと段々に進化していきける。

信頼感を得るSessionは、⑤「絵を作ろう」である。2人1組になって雑誌から切り取った

(資料1) グループ・エンカウンター日程表

	1日目 8月19日(月)	2日目 8月20日(火)	3日目 8月21日(水)
AM		朝食	朝食
9:00	東京駅集合 やまびこ125号 10時24分出発 11時39分到着	⑤絵を作ろう	⑫旅行プラン
9:30			
10:30		休憩	休憩
10:45		⑥それはダメ	⑬別れの会
12:00	開会式	昼食	昼食
PM 1:45	①ニックネーム作り	⑦続それはダメ	反省会 閉会式
3:00	休憩	休憩	やまびこ140号 16時03分発 17時上野駅到着 解散
3:30	②友だちビンゴ	⑧目をつぶって	
5:00	入浴 夕食 自由時間	入浴 夕食 自由時間	
7:00	③こんばんわ	⑨夕焼け小焼け	
8:30	④親睦会(その1)	⑩親睦会(その2)	
9:00	人間知恵の輪	花火大会	

写真や絵を台紙に順番に貼っていく、コラージュを作成する(杉浦, 1994)。雑誌から切る際は、相談してもよいが、台紙に貼る際には、口を聞かないで、相手を理解し信頼感を深めながら、共同作品を作っていく。⑥「目をつぶって」は、ブラインドウォークで、相手への信頼感を深めるものである。まっすぐな道を目をつぶった相手をささえながら歩く。その時自然なもの、たとえば葉・木・棒等を3箇所、目をつぶっている人に触らせてあげる。相手を信頼してすべてを任せたり、相手が自分のことを頼っている感じを味わうことを目的とする。⑬「別れの会」は、このSGE合宿の中でメンバーの一人一人に感じたよい事を、相手に伝えるもので、それぞれの背中に厚紙がセットされていて、その紙に、よかったことを書いていく。自分では背中に書かれているので、最後まで見る事ができない。目的は2つあり、自分が相手のよいところを見つけ出さなければ行けない事と、自分のことについて、相手はこんなふうに考えていることを、知ることができる事である。自分の背中に書かれている内容を読

んでみると、参加者からの自分に対する信頼を感じることができる。以上が自己効力を高めるためのSessionである。

友人獲得スキルを学ぶSessionは、「友だちビンゴゲーム」である。4×4のマスが書いてある用紙に「友だちになる為にはどんなことが必要か」を、書かせる。そして、自分の書いたものを全員の前で発表していく。別の人が出た事と自分が書いたことが同じであれば、その項目を消す。早くマスの横・縦・斜めが消されたら、勝ちになる。友だちを得るきっかけとなるスキルを楽しみながら学べる事ができる。

主張性スキルのSessionは、⑥「それはだめ」で、自己主張訓練の基礎編である。目的は、自分の気持ちをうまく相手に伝えること、他人にも配慮ができる自己主張を学ぶこと、このことは自分も相手も大切にしたい主張を学ぶことである。架空でよくありそうな出来事を設定して、自己主張をどのようにおこなうのか、ロールプレイさせる。⑦「続それはだめ」は、自己主張訓練の応用編である。実際に自分が自己主張できなくて、困った経験を発表してもらい、その時、どのように自分の意見を言えばよかったのかを、話し合う。自分のいままでのパターンに気付くことができるし、次回からの言い方について学ぶ事ができる。

自己開示スキルのSessionは、⑨「夕焼け小焼け」で、小さい頃にもどって、友だち関係を見直すものである。懐かしい思い出の中で、友人との関係で良かった事や、いやだった事を思い出させ、しかし今思い出すと、どの思い出も自分にとって大切な思い出であるし、多くの周りの人に支えられて今の自分があることを感じさせる。目をつぶって友だちと手をつなぎ、童謡の音楽の中で、昔の自分に戻っていく。

社会的問題スキルのSessionは、⑫「旅行プラン」で、役割を与えられた人になりきり、自分とちがった考え方を作り出す。このことによって、いつもの自分の言語や思考パターンが分かり、また自分に反対する人の考えを知ることができるものである。自分が問題を解決する場合に、相手の気持ちのどんなところに注意するのかを学ぶことができる。題材としては、サークルで温泉旅行に行く計画を立てることで、計画者と計画賛成者・計画反対者・どちらでもないものにわけ、それぞれ与えられた役割に添う発言をしてもらう。問題を解決する際のまとめ方が見えてくる。

(6) 調査方法 質問調査は、SGE合宿前、合宿後、合宿一ヶ月後に施行された。

(7) 質問紙内容 以下のような尺度項目が用いられた。

A. 友人とのよい経験尺度

友人とのよい経験尺度（鈴木，1997）を基礎として制作された。8項目（Table 1）からなり、友だちと分かり会えた経験や信頼できた経験、またなぐさめてもらったり、助けてもらっ

た経験を含む質問内容で、各項目とも「まったくできない」、から「絶対できる」の、7段階で答えさせるものであった。項目の得点は、友だちとのよい経験が高いことをあらかず指標を7点、低くなるにつれて順に6点、5点、4点、3点、2点、1点と得点化した。

Table 1 友人とのよい経験内容および平均と標準偏差

項目	内容	被験者数	平均	標準偏差
Q 1	友だちをわかったと感じた経験がある。	12	5.9	1.90
Q 2	本当の自分の気持ちを、友だちに話せた経験がある。	12	6.1	1.98
Q 4	友だちを信頼できたと感じた経験がある。	12	5.9	2.15
Q 5	自分のことを友だちが理解してくれた経験がある。	12	5.7	2.24
Q 8	自分が落ち込んだとき、友だちに本当になぐさめてもらった経験がある。	12	5.7	2.24
Q 11	何か失敗したとき、助けてもらった経験がある。	12	6.3	2.03
Q 13	友だちが困った時相談にのった経験がある。	12	5.7	1.92
Q 14	自分の感情を、友だちに話せた経験がある。	12	6.1	1.98

Table 2 合宿自己効力項目の内容および平均と標準偏差

項目	内容	被験者数	平均	標準偏差
Q 1	友だちとは、会うと声をかけることができる	12	6.8	0.62
Q 2	私は、自分の喜びを友だちに伝えることができる	12	6.8	0.45
Q 3	友だちの頼みごとを引き受けることができる	12	5.5	1.17
Q 4	友だちが待ち合わせ時間に遅れても許す事ができる	12	6.0	1.35
Q 5	友だちとは、一緒に昼食をとることができる	12	6.7	0.49
Q 6	私の興味や関心ごとを話すことができる	12	6.8	0.45
Q 7	友だちが落ち込んでいるとき慰めることができる	12	5.9	0.67
Q 8	友だちとお互いに悪ふざけできる	12	6.5	0.67
Q 9	友だちと、一緒にコンサートや映画に行くことができる	12	6.8	0.39
Q 10	問題ごとや悩みについて友だちに相談することができる	12	5.9	1.00
Q 11	友だちの気持ちを理解することができる	12	5.4	0.67
Q 12	友だちがよい事をした時、大いに賞賛できる	12	6.6	0.67
Q 13	友だちとは、日帰り旅行に行くことができる	12	6.8	0.39
Q 14	私の将来の夢について友だちに語ることができる	12	6.8	0.39
Q 15	なにかにつけて友だちの面倒をみる事ができる	12	5.3	0.97
Q 16	楽しい事があった時友だちに話す事ができる	12	6.8	0.39
Q 17	友だちとは、黙っていても時を過ごせる	12	6.0	1.21
Q 18	私は友だちの前で、涙を流して泣くことができる	12	5.3	1.71
Q 19	第三者との論議で友だちをかばう事ができる	12	5.8	1.22
Q 20	一緒にいない時は、寂しいと友だちに言う事ができる	12	4.9	1.51

B. 自己効力尺度

友人関係の進展に関わる行動チェックリストで、和田実・廣岡秀一・林文俊(1986)によって開発された尺度を参考にした。この尺度は、大学生の交友関係に焦点をあてて、現実の場面における友人行動がどのように進展していくのかを、捉えるためのチェックリストとして構成されている。全部で41項目あるが、内容を検討した結果、20項目に削減した。項目内容は、友だちを作ることができるかに関する自己効力を問うものに修正した。(Table 2)。各項目とも「まったくできない」、から「絶対できる」の、7段階で答えさせるものであった。項目の得点は、自己効力が高いことをあらわす指標を7点、低くなるにつれて順に6点、5点、4点、3点、2点、1点と得点化した。

C. 友人獲得スキルの尺度

友人獲得スキル尺度（鈴木，1997）を使用した。この項目は14項目（Table 3）からなり、どのような友人獲得スキルを使用しているのかを問う質問で、各項目とも「まったくそう思わない」、「あまりそう思わない」、「すこしそう思う」、「とてもそう思う」の、4段階で答えさせるものであった。項目の得点は、友人獲得スキルが高いことをあらわす指標を4点、低くなるにつれて順に3点、2点、1点と得点化した。

Table 3 友人獲得スキル内容および平均と標準偏差

項目	内容	被験者数	平均	標準偏差
Q 1	挨拶に気がつかった。	12	3.6	0.51
Q 2	積極的に自分から話しかけるようにした。	12	3.3	0.78
Q 3	冗談をいって笑わせた。	12	2.8	0.62
Q 4	一緒に昼食を食べるようにした。	12	3.3	0.89
Q 5	相手を好きになろうとした。	12	3.4	0.51
Q 6	困っているときは相談にのった。	12	3.8	0.45
Q 7	相手を傷つけないように気がつかった。	12	3.3	0.78
Q 8	楽しい雰囲気になるように気がつかった。	12	3.1	0.67
Q 9	明るくふるまった。	12	2.6	0.90
Q 10	共通の話題を見つけて話すようにした。	12	3.2	0.83
Q 11	心を打ち明けた。	12	3.2	0.72
Q 12	特に何もしなかった。	12	2.6	0.90
Q 14	自然にしていた。	12	3.4	0.51

結 果

(1) 友人とのよい経験

今回のSGE合宿において、友人とのよい経験を多くすることが、自己効力を高めるための重要な課題である。そこで友だちとのよい経験をさせるSessionを合宿中に多く設定した。合宿前後で変化を見る (Fig. 1) と、ABCDいずれの人も、合宿後に友だちとのよい経験が増加している。Dについては、どの時期の調査でもよい経験が少くないが、しかし、合宿後に増加傾向がみられる。合宿前後で、対応のあるt検定をおこなった (Table 4)。友だちとのよい経験得点の合宿前の平均値は、43.8 (SD 9.87) であり、合宿後は、49.6 (SD 6.85) であった。t検定の結果、1%水準で有意な差がみられた。

(2) 自己効力

SGE合宿前と合宿後と合宿一ヶ月後の得点を (Fig. 2) にまとめた。参加者をABCDで比較すると、AとDは合宿前より合宿後のほうが得点が下がり、合宿一ヶ月で得点が高くなっ

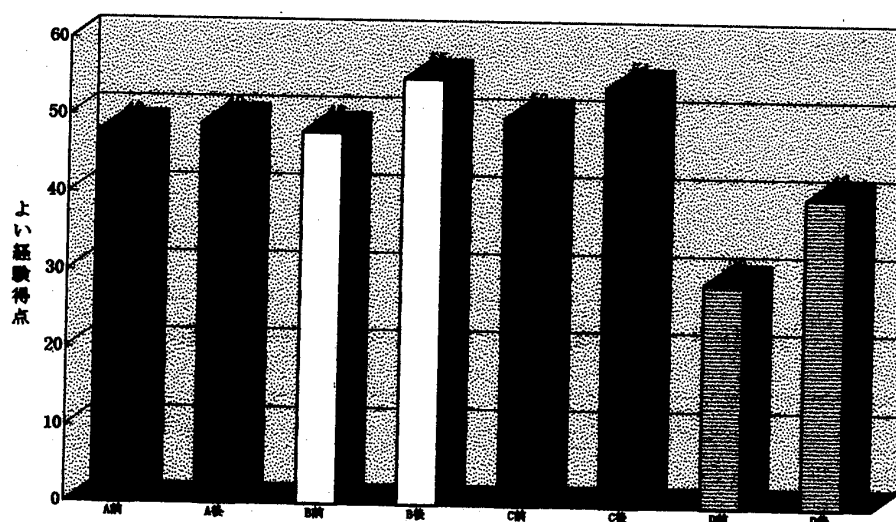


Fig. 1 友だちとのよい経験得点比較

Table 4 合宿前後の友人とのよい経験平均値およびt検定結果 (N = 4)

	合 宿 前			合 宿 後			t 値 注1)
	N	平均	SD	N	平均	SD	
友人とのよい経験	4	43.8	9.87	4	49.6	6.85	4.63**

注1) ウェルチの法による ** p < .01

ている。BとCは、合宿前より合宿後で得点が伸び、合宿一ヶ月後も同じ得点になっている。

合宿前後で対応のあるt検定をおこなった（Table 5）。自己効力得点の合宿前の平均値は、118.5（SD 4.51）であり、合宿後は、121.0（SD 11.6）あった。自己効力得点においては、合宿前後で有意な差は見られなかった。

次に合宿前と合宿1ヶ月後で対応のあるt検定をおこなった（Table 6）。自己効力得点の

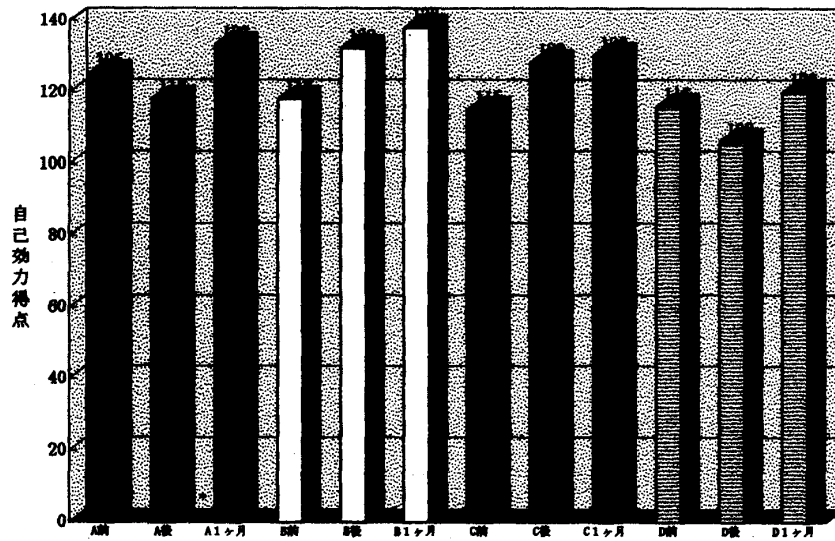


Fig. 2 友人獲得自己効力得点比較

Table 5 合宿前後の自己効力平均値およびt検定結果（N = 4）

	合宿前			合宿後			t 値 注1)
	N	平均	SD	N	平均	SD	
友人獲得自己効力	4	118.5	4.51	4	121.0	11.6	0.39

注1) ウェルチの法による

Table 6 合宿前・一ヶ月後の自己効力平均値およびt検定結果（N = 4）

	合宿前			一ヶ月後			t 値 注1)
	N	平均	SD	N	平均	SD	
友人獲得自己効力	4	118.5	4.51	4	130.3	7.58	3.29**

注1) ウェルチの法による ** P < .05

合宿前の平均値は、118.5 (SD 4.51) であり、合宿後は、130.3 (SD 7.58) だった。自己効力得点においては、合宿前よりも合宿1ヶ月後で5%水準で有意な差がみられた。

(3) 友人獲得スキル

友人獲得スキルは、周囲気遣いスキルと自己開示スキルの2因子である事が先行研究(鈴木, 1997)で明かになっている。そこでまず周囲気遣いスキルの変化を見てみた(Fig. 3)。ABDのいずれの人も、合宿後で気遣いスキルが減少している。一ヶ月後でも、合宿前の得点には戻っているが、合宿前の得点を上回るものは、いなかった。Cについては、合宿後の周囲気遣いスキルが合宿前の半分まで落ち込んでしまった。その後の一ヶ月後でもあまり回復せず、合宿前より8得点下がってしまった。周囲気遣いスキルの合宿前・後と周囲気遣いスキルの合宿前・一ヶ月後で対応のあるt検定をおこなった(Table 7・Table 8)。しかしどちらとも有意な差は見られなかった。

次に、自己開示スキルの合宿前後の変化をしてみる(Fig. 4)。ABDの人は、合宿前から後

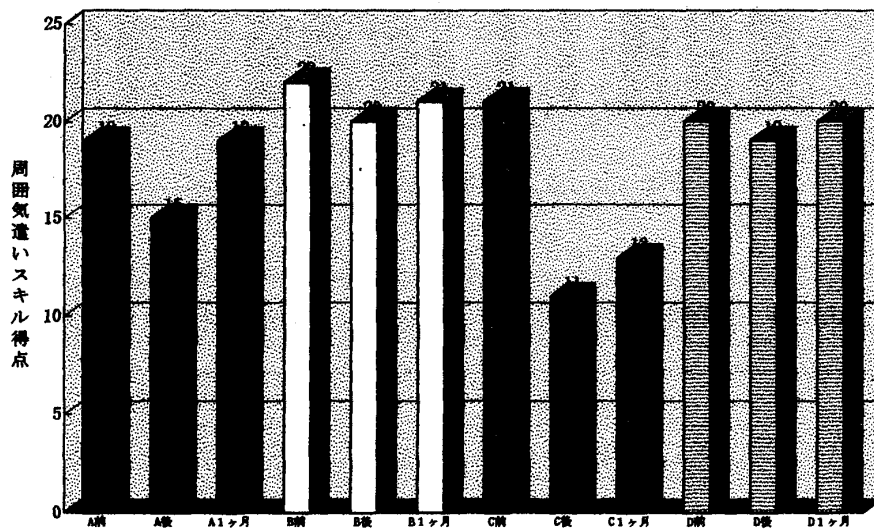


Fig. 3 周囲気遣いスキル得点比較

Table 7 合宿前後の周囲気遣いスキル平均値およびt検定結果 (N = 4)

	合宿前			合宿後			t 値 注1)
	N	平均	SD	N	平均	SD	
周囲気遣いスキル	4	20.5	1.29	4	16.0	4.11	2.11

注1) ウェルチの法による

Table 8 合宿前・一ヶ月後の周囲気遣いスキル平均値およびt検定結果（N = 4）

	合宿前			一ヶ月後			t 値 注1)
	N	平均	SD	N	平均	SD	
周囲気遣いスキル	4	20.5	1.29	4	18.3	3.59	1.17

注1) ウェルチの法による

Table 9 合宿前後の自己開示スキル平均値およびt検定結果（N = 4）

	合宿前			合宿後			t 値 注1)
	N	平均	SD	N	平均	SD	
自己開示スキル	4	15.3	2.75	4	16.0	3.16	0.68

注1) ウェルチの法による

Table 10 合宿前・一ヶ月後の自己開示スキル平均値およびt検定結果（N = 4）

	合宿前			一ヶ月後			t 値 注1)
	N	平均	SD	N	平均	SD	
自己開示スキル	4	15.3	2.75	4	17.8	2.21	2.61 [†]

注1) ウェルチの法による † P < .10

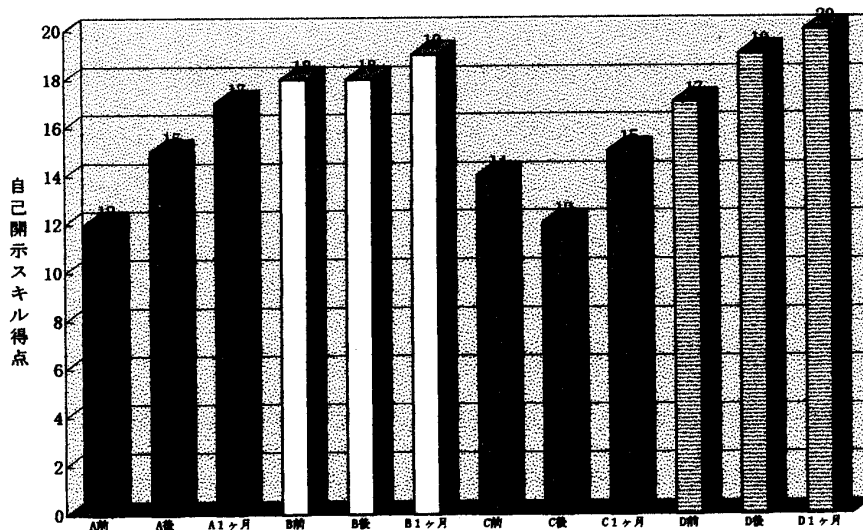


Fig. 4 自己開示スキル得点比較

そして一ヶ月と、少しづつ増加している。Cについては、合宿後で自己開示スキルが落ち込んでいるが、その後一ヶ月で回復し合宿前より、得点が高くなっている。

合宿前後で対応のある t 検定をおこなった (Table 9)。自己開示スキル得点の合宿前の平均値は、15.3 (SD 2.75) であり、合宿後は、16.0 (SD 3.16) であった。自己開示スキル得点においては、合宿前後で有意な差は見られなかった。

次に合宿前と合宿一ヶ月後で対応のある t 検定をおこなった (Table 10)。自己開示スキル得点の合宿前の平均値は、15.3 (SD 2.75) であり、合宿後は、17.8 (SD 2.21) であった。自己開示スキル得点においては、合宿前と合宿一ヶ月後で10%水準で有意な傾向がみられた。

考 察

仮説①「友だちとのよい経験を多くしたSGE合宿に参加したものは、合宿前よりも合宿直後で自己効力得点が高くなる。そして合宿一ヶ月後もその効果は持続する。」について検討する。自己効力を高める重要な要因として友だちとのよい経験が先行研究 (鈴木, 1997) により指摘されている。そこで、友だちとのよい経験をさせるようなsessionが、合宿において実際にできていたのかが重要である。合宿前後において対応のある t 検定を行なった結果、合宿後の方が友だちとのよい経験得点が高いという 1%水準で有意な差がみられた (Table 10)。自己効力得点の合宿前と後で対応のある t 検定を行ったが、有意な差はみられなかった。しかし合宿前と合宿一ヶ月後の自己効力得点の差について行った対応のある t 検定の結果は、5%水準で有意であった。合宿前と合宿直後において差がなかった自己効力得点が、合宿前と合宿一ヶ月後の間で有意になったのはなぜだろうか。合宿直後に自己効力得点はなぜ高くならなかったのだろうか。

合宿直後には、友だちはこのようにすればできると頭では理解できても、まだ実践してはいない状況であった。そのため、できると言い切れなかったのではないだろうか。一ヶ月後のデータはまさに以下のような状況下でとられたのであろう。実際に大学生活が始まって、友だちと日常的に接するなかで、やっと合宿で学んだことが活かせるようになった。その結果ようやく自己効力得点が増加するようになってきたと考えられる。合宿直後に得点増加がみられない点は、今後更なる検討が必要と思われる。仮説①は、一部支持された。

次に仮説②「SGE合宿において、友人獲得スキルの周囲気遣いスキル・自己開示スキル・主張性スキル・社会的問題スキルを学んだものは、合宿前に比べて合宿直後で友人獲得スキル得点が高くなる。そして合宿一ヶ月後もその効果は持続する」について検討する。友人獲得スキルの周囲気遣いスキルは、合宿前後・一ヶ月と増加せず、かえって合宿前より得点が

低くなってしまった。その理由を考えるにあたって、もう一度気遣う友人獲得スキルの内容を読み直してみると、「楽しい雰囲気になるように気を遣った」「明るくふるまった」「共通の話題を見つけて話すようにした」等で合宿の中のSession②「友だちビンゴ」③「こんばんわ」で実施されている。しかしこのSessionでは、身につけなかったのではあるか。考えられる点としては、合宿に参加して、そんなに友だちに気遣いしなくてもいいと感じたのではないだろうか。また、ありのままがいいと言ってくれる仲間の存在を知り、気遣うスキルの必要性がなくなったのではないだろうか。気遣うスキルについては、Sessionで学ぶ事ができたが使う必要性を感じなかったのではないだろうか。

逆に、自己開示スキルは、合宿前の平均値が15.3、合宿直後が16.0、合宿一ヶ月が17.8と徐々に上昇している。この事は、自己開示のSessionだけでなく、友だちになるためのスキルを学ぶSessionの中でも自己を見つめる機会が与えられていた事や、合宿という形態が自己を見つめるのに適していたのではないか、その結果として得点上昇に結びついたと思われる。このように仮説②は一部支持された。

最後に、周囲気遣いスキルが合宿前と比較して半分に減少した、Cさんについて、最後感想文を引用させていただく。

「(前略) すごくすごく楽しかったです。初日よりずっと自分を好きになれた。普通の学校の合宿だと反省ばかりさせられて、自分の悪かった所ばかりさがすけれど、この“友だち作り合宿”は、最後に自分の良い点を搜したり、搜してもらったり、精神的にとっても安心できた。」とある。Cさんの感想文を読んだ中に幾つかの成果が現れている。まず、楽しかったこと、自分を好きになった事、自分の良い点を見つけたり、見つけてもらったこと、精神的に安定できたこと、ではないだろうか。このSGE合宿の中で学んでほしかった、すべての課題が網羅されている感想に思える。質問紙調査に現れてこなかったが、かなりの成果がCさんには、あったものと感じられる。

本研究の今後の課題

Sessionでの心の変化もあったが、Session以外の休憩時間や食事の時間の中でのスタッフとの交流が変化をもたらした部分もあると考えられる。しかし今回は質問紙での調査対象とならなかった。また、質問紙の中に自己イメージの調査も行なっていたが、この研究では分析はしなかったが、これらの点は今後検討課題にしたい。研究に参加した学生は4名であった。はじめて実施するSGEで、一人一人の心の変化を見るにはこの人数は適切であったが、Sessionを行なう際には、もう少し人数が必要に思われた。次回は人数を10名前後に増やして

実施したい。

参考文献

- 相川充 1996 社会的スキルと対人関係 誠信書房
- Argyle, M. 1981 Social competence and mental health. In M. Argyle (Eds.), *Social skill and Health*. 158-187.
- 天貝由美子 1995 高校生の自我同一性に及ぼす信頼感の影響 教育心理学研究, 43, 361-371.
- 相川充・佐藤正二・佐藤容子・高山巖 1993 孤独感の高い大学生の対人行動に関する研究—孤独感と社会的スキルとの関係— 社会心理学研究, 8, 44-55.
- Bandura, A. 1977 *Social learning theory*. New Jersey: Prentice Hall (原野広太郎 監訳 1979 社会的学習理論 金子書房)。
- Bandura, A. & Adams, NE. 1977 Analysis of self-efficacy theory of behavior change. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 287-310
- 藤生英行 1991 挙手と自己効力、結果予期、結果価値との関連性についての検討 教育心理学研究, 39, 92-101.
- 保坂一己 1993 中学・高校のスクール・カウンセラーの在り方について 東京大学教育学部心理教育相談室紀要, 15, Pp. 66-76.
- 岩井勇児 1992 児童生徒理解の統計法 福村出版
- 國分康孝 1980 カウンセリングの理論 誠信書房
- 國分康孝 1981 エンカウンター 誠信書房
- 國分康孝 1992 構成的グループ・エンカウンター 誠信書房
- Libet, J.M. ,& Lewinsohn, P.M. 1973 Concept of social skill with special reference to the behavior of depressed persons. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 40, 304-312
- 松井豊 1990 友人関係機能 社会化の心理学ハンドブック 川島書店 Pp. 283-296
- 森谷寛之・杉浦京子・入江茂・山中康祐編 1993 コラージュ療法入門 創元社
- 森敏昭・吉田寿夫編 1990 心理学のためのデータ解析テクニカルブック 北大路書房
- 中島潤子 1992 大学におけるメンタルヘルス 学生メンタルヘルスに関する特別委員会編 国立大学保健管理施設協議会
- 中山巖 1981 青年期と社会 中里弘ほか(編) 青年心理学 八千代出版
- ネルソン=ジョーンズ(相川充訳) 1993 思いやりの人間関係スキル 1人でできるトレーニング 誠信書房
- 落合良行・佐藤有耕 1996 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, 55-65.
- 岡田努 1995 現代大学生の友人関係と自己像・友人像に関する考察 教育心理学研究, 43, 354-363.
- 佐藤有耕 1995 高校生女子が学校生活においてグループに所属する理由の分析 神戸大学発達科学研究紀要, 3, 11-20.

- 杉浦京子・森谷寛之・入江茂・服部令子・近喰ふじ子 1992 体験コラージュ療法 山王出版
- 杉浦京子 1994 コラージュ療法 川島書店
- 鈴木由美 1997 女子大学生の友人獲得に及ぼす自己効力とスキルの効果 筑波大学大学院教育研究科コース修士論文（未公刊）
- 柴田利男 1995 仲間との対人経験が幼児の社会的コンピテンスに及ぼす影響 教育心理学研究, 43, 85-91.
- 竹綱誠一郎・鎌原雅彦・沢崎俊之 1988 自己効力に関する研究の動向と問題 教育心理学研究, 36, 172-184.
- Wheeler, V.A., & Ladd, G.W. 1982 Assessment of children's self-efficacy for social interactions with peers. *Developmental Psychology*, 18, 795-805
- 渡辺弥生 1996 ソーシャル・スキル・トレーニング 日本文化科学社

鈴木由美（本学職員・カウンセラー）

藤生英行（筑波大学心理学系）

田上不二夫（筑波大学心理学系）