

中学校におけるソーシャルスキル教育の効果

江村 理奈

The Effects of Classroom-based Social Skills Education
for Junior High School Students

Rina EMURA

本研究では、中学1年生を対象に学級を単位としたソーシャルスキル教育を学級担任が一人で実践できる方法を用いて実施し、その効果を検討した。その結果、介入後にソーシャルスキルの促進がみられた。また、ソーシャルスキル獲得の有無によって分類を行い検討したところ、ソーシャルスキル獲得群は、非獲得群と比較して主観的な適応状態も改善されることが明らかになった。

問題と目的

文部科学省（2008）の報告によると、平成19年度において不登校の児童・生徒の数は、小学校では298人に1人の割合であるのに対し、中学校になると34人に1人の割合へと急増している。不登校の原因として挙げられる理由として、最も多いものが友人関係であり（現代教育研究会、2001）、中学生にとって友人関係は、学校適応において非常に重要な要因であると考えられる。

良好な友人関係を築くために必要な要素のひとつとしてソーシャルスキル（social skills）が挙げられる。ソーシャルスキルとは、Combs & Slaby(1977)によれば「社会的に受け入れられているか、あるいは社会的に価値ありとみられているやり方で、社会的場面において、本人にも、相手にも利益になるように相互作用する能力」と定義されており、対人関係を形成し、維持するのに必要な技術である。現代の子どもたちは、少子化や習い事等の多忙さの中で、きょうだいや仲間との遊びや相互作用を通してソーシャルスキルを習得する機会に恵まれなくなっている。こうした現代の社会状況を踏まえて、最近では、ソーシャルスキルを学校で教えるソーシャルスキル教育（social skills education）が盛んに行われ始めている。

特に、小学校でのソーシャルスキル教育の実践研究が数多く報告されている。たとえば、金山・後藤・佐藤（2000）は、小学校3年生を対象に、孤独感を低減することを目的に8セッションからなるソーシャルスキル教育を行い、訓練群の方が統制群よりもソーシャルスキルが上昇し、孤独感が低下したことを報告している。また、後藤・佐藤・佐藤（2000）は、小学校3年生を対象にソーシャルスキル教育を行い、ソーシャルスキルの促進と仲間からの好意的な認知の増加を報告している。

一方、学校不適応が深刻化する中学生を対象としたソーシャルスキル教育は、小学生と比較すると少ない現状にある。数少ない中学校での実践研究をあげると、渡邊・山本（2003）、江村・岡安

(2003)があげられる。ソーシャルスキルの向上に伴って、孤独感が低下(江村・岡安, 2003)したり, 社会場面への不安が低下(渡邊・山本, 2003)したりすることを報告している。

ソーシャルスキル教育の研究が盛んに行われているが, 上記にあげられるようなソーシャルスキル教育の実践研究で用いられる方法として, 学級担任が実施者になるとともに, 心理学を学ぶ大学院生がトレーナーとしてクラスに入ったり, 大学院生とのティームテーチングの方法を用いられることが多い。しかしながら, ソーシャルスキル教育を実際の学校現場へ普及し, 実践していくためには, 通常の指導体制で実施できる方法が望ましいと考えられる。そこで, 本研究では, 通常の指導体制である学級担任が一人で実践ができる方法を用いてソーシャルスキル教育を行い, その効果を検討する。

方 法

参加者

公立中学校1年生5クラスの生徒165名(男子82名, 女子83名)の生徒であった。

測定尺度

ソーシャルスキル教育の効果をみるために介入前と介入後に以下の測度を使用して指導効果の測定を行った。以下の調査は学級担任に依頼し, クラス単位で実施された。

(1) 中学生用メンタルヘルスチェックリスト(簡易版)

この尺度は, ストレス反応, ストレッサー, ソーシャルサポートの3領域から構成されている。本研究では, ストレス反応とソーシャルサポートの領域を使用した。

① ストレス反応

「身体的反応」「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「無気力」の4因子, 各4項目, 合計16項目から成る尺度で, 生徒に最近の心や体の状態についての質問で, 「身体的反応: 体がだるい」「抑うつ・不安: さみしい気持ちだ」「不機嫌・怒り: だれかにいかりをぶつきたい」「無気力: ひとつのことに集中することができない」などについて4段階(全くあてはまらない=0, 少しあてはまる=1, かなりあてはまる=2, 非常にあてはまる=3)で評定を求めた。

② ソーシャルサポート

生徒が期待するソーシャルサポートのレベルを測定するために4つのサポート源(父親, 母親, 担任の教師, 友人)に対してそれぞれ4項目から成る尺度である。本研究では, そのうち, 担任の先生と友人の2つのサポート源に対する評定を求めた。本尺度は, 各項目(たとえば, 「あなたに元気がないと, すぐに気づいて励ましてくれる。)」に対し, 2つのサポート源のそれぞれについてのソーシャルサポートの期待を4段階(ちがうと思う=1, たぶんちがうと思う=2, たぶんそうだと思う=3, きっとそうだと思う=4)で評定を求めた。

(2) ソーシャルスキル尺度

渡邊・佐藤・岡安（2002）が作成した子ども用社会的スキル尺度を使用した。この尺度は、小学5年生から中学生までを対象としており、仲間強化（10項目）、規律性（6項目）、社会的働きかけスキル（3項目）、先生との関係（3項目）、葛藤解決（4項目）、主張性（3項目）の6下位尺度、29項目から成っている。各項目に対して、4段階（全然そうしない＝1；あまりそうしない＝2；ときどきそうする＝3；いつもそうする＝4）で自己評定を求めた。

(3) 孤独感尺度

広沢・田中（1984）が作成した孤独感尺度から友人関係の因子だけを使用した。1因子、10項目から成る尺度で、友人との関係に関する孤独感をたずねる質問で、「私（僕）のまわりには、あまり多くの友達がない」などについて4段階（あてはまらない＝1，どちらかといえばあてはまらない＝2，どちらかといえばあてはまる＝3，あてはまる＝4）で評定を求めた。

(4) 不登校傾向尺度

江村・有倉・岡安（2000）が作成した尺度を使用した。この尺度は、「不登校感情」（4項目）、「不登校傾向」（2項目）の2因子、6項目からなり、「学校がいやだと思ふことがある」などの項目に、3段階（全然なかった＝1，ときどきあった＝2，よくあった＝3）で評定を求めた。

標的スキルの選定

生徒の実態と学校生活を送る上での必要性を考慮して、中学校の教諭との話し合いの結果、①仲間の誘い方②あたたかい言葉かけ③協力する④上手な断り方⑤気持ちのコントロールの5つを本研究での標的スキルとした。全5回の授業について各回の標的スキル、ねらいをTable1に示す。

Table 1 社会的スキル教育実施計画と各回のねらい

| セッション | 実施日 | 標的スキル | ね ら い |
|-------|-------|------------|--|
| 1 | 6月6日 | 仲間の誘い方 | 仲間に入ったり、誘うことの難しさや、仲間に誘われたり、入れたときのうれしさを体験し、日常生活での友人関係の形成・拡張を促す。 |
| 2 | 6月30日 | あたたかい言葉かけ | 自分の発する言葉が、相手にどのような影響を与えるかに気づき、あたたかい言葉かけとは、何かを知り、状況に応じた言葉かけができるようにする。 |
| 3 | 7月3日 | 協力を求める | みんなで協力する大切さ、楽しさを知り、また、適切に協力を求めることができるようにする。 |
| 4 | 7月7日 | 上手な断り方 | 相手と対等な関係を形成するために相手の要求に応じられないこと、応じたくないことを適切な方法で断る正当性を学ぶ。 |
| 5 | 7月12日 | 気持ちのコントロール | 自分のイライラに気づき、気持ちを静め、解決策を考えることで、感情をコントロールする方法を身につけさせる。 |

ソーシャルスキル教育実施準備

各担任教師が授業者となるため、ソーシャルスキル教育の実施前に、ソーシャルスキル教育についての研修を実施した。研修は、心理学を専門とする大学院生が担当し、次の5つの内容について説明した。①ソーシャルスキルを使用することの意義について、②モデリング、③行動リハーサル、④フィードバック及び社会的強化の具体的な実施方法について、⑤日常生活でのソーシャルスキルの使用を促す具体的な方法について。さらに、ソーシャルスキル教育の授業を実施する前後には、担当教師と大学院生が協議し、指導案や留意点などについて検討した。なお、5回のソーシャルスキル教育に関する指導案は、関係教師と話し合い共同で作成した。特に、授業の実践方法については、十分な共通理解が得られるまで討議を行った。

ソーシャルスキル教育の実施方法

実施期間は、6月から7月の約2ヶ月間であった。1回の授業は100分から成り（50分授業×2）、全5回実施した。各クラスの担任教師が授業者となった。毎回の授業は、以下の6つの要素から構成されていた。①適切な社会的スキルを用いることの重要性についての説明、②問題となる場面の提示、③登場人物の行動についての説明、④適切な社会的スキルのモデリング、⑤クラスメイトとの役割を交代しながら実施する行動リハーサルとフィードバック及び社会的強化、⑥日常生活での社会的スキルの使用の奨励の6つの要素から構成されていた。これらは、コーチング法に基づいて行われた先行研究（たとえば江村・岡安、2003）とほぼ同一の要素であった。本研究では、各クラスの担任教師が一人でソーシャルスキル教育を実施するため、モデリング場面については、事前に各クラスから数名ずつの生徒を集めて、モデリング場面のロールプレイについて一斉指導を行った。

結果

ソーシャルスキルの分析

回答に不備のなかった153名を分析対象とした。Table2は、介入前後のソーシャルスキル総得点と下位尺度得点を示したものである。介入前後の各得点において対応のある t 検定を行った。その結果、ソーシャルスキル総得点 ($t(152) = -3.55, p < .01$)、仲間強化スキル ($t(152) = -2.96, p < .01$)、社会的働きかけスキル ($t(152) = -3.09, p < .01$)、主張性スキル ($t(152) = -4.66, p < .001$) に有意差がみられ、介入後に得点が増加していた。

Table2 ソーシャルスキルの平均得点

| | 介入前 | 介入後 |
|-------------|-------|-------|
| ソーシャルスキル総得点 | 80.10 | 82.86 |
| 仲間強化スキル | 30.05 | 31.09 |
| 規律性スキル | 17.77 | 18.07 |
| 社会的働きかけスキル | 8.51 | 8.95 |
| 先生との関係スキル | 6.33 | 6.40 |
| 葛藤解決スキル | 9.81 | 10.06 |
| 主張性スキル | 7.63 | 8.29 |

ソーシャルスキルの獲得に基づく分類

介入前と介入後のソーシャルスキル総得点を項目数で除し、平均得点を算出した。各生徒のソーシャルスキル総得点の平均得点における介入後の得点から介入前の得点を引いた得点を算出し、その得点が0.25以上の生徒をソーシャルスキル獲得群に分類し、-0.25以下の生徒をソーシャルスキル非獲得群に分類した。

ソーシャルスキル獲得とストレス反応の関係

Fig 1～4は、各群のストレス反応得点の平均値の変化を示したものである。ストレス反応の下位尺度（身体的反応、抑うつ・不安、不機嫌・怒り、無気力）得点別に、群と時期を要因とする2（群）×2（時期）の分散分析を行った。その結果、不機嫌・怒りにおいて時期の主効果が有意であり（ $F[1, 57]=4.77, p<.05$ ）、介入前から介入後にかけて得点が上昇していた。群の主効果及び交互作用は、いずれのストレス反応においても有意でなかった。

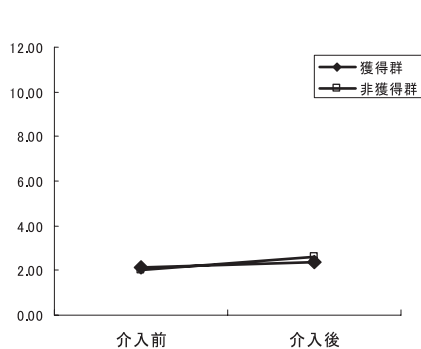


Fig1 各群の身体的反応の変化

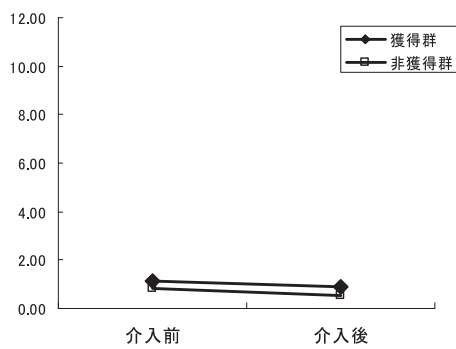


Fig2 各群の抑うつ・不安の変化

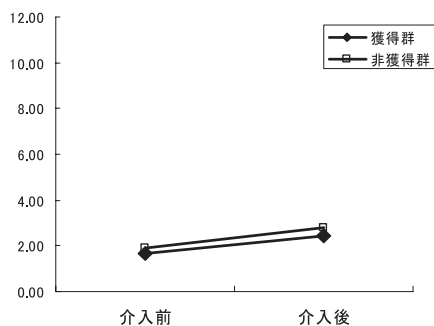


Fig3 各群の不機嫌・怒りの変化

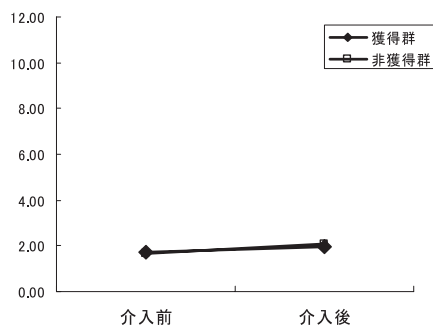


Fig4 各群の無気力の変化

ソーシャルスキル獲得とソーシャルサポートの関係

Fig.5, 6は、各群のソーシャルサポート得点の平均値の変化を示したものである。各群と時期を要因とし、ソーシャルサポートの2つのサポート源（先生、友人）の得点を従属変数にした、2（群）×2（時期）の分散分析を行った。その結果、群の主効果が先生サポートにおいて有意であり（ $F[1, 57]=4.29, p<.05$ ）、獲得群の方が非獲得群よりも得点が高かった。また、群と時期の交互作用が両サポートとも有意であり（先生： $F[1, 57]=13.58, p<.01$ ；友人： $F[1, 57]=10.25, p<.01$ ）、両サポートともに、獲得群が、介入前から介入後にかけて有意に得点を上昇させていた。

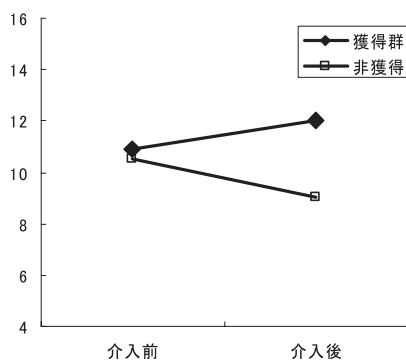


Fig5 各群の先生サポートの変化

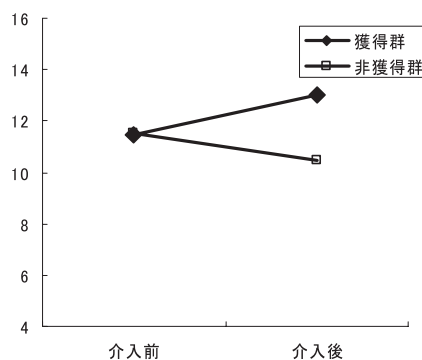


Fig6 各群の友人サポートの変化

ソーシャルスキル獲得と孤独感の関係

Fig.7は、各群の孤独感得点の平均値の変化を示したものである。群と時期を要因とし、孤独感得点を従属変数にした、2（群）×2（時期）の分散分析を行った。その結果、群と時期の交互作用が有意であり（ $F[1, 57]=4.09, p<.05$ ）、獲得群は、介入前から介入後にかけて有意に得点を減少させていた。

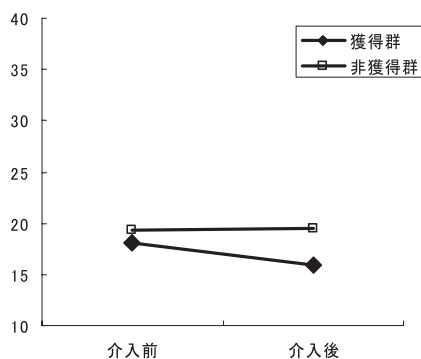


Fig7 各群の孤独感の変化

ソーシャルスキル獲得と不登校傾向の関係

Fig.8は、各群の孤独感得点の平均値の変化を示したものである。群と時期を要因とし、不登校傾向尺度の下位尺度得点を従属変数にした、2（群）×2（時期）の分散分析を行った。その結果、両下位尺度とも有意な効果はみられなかった。

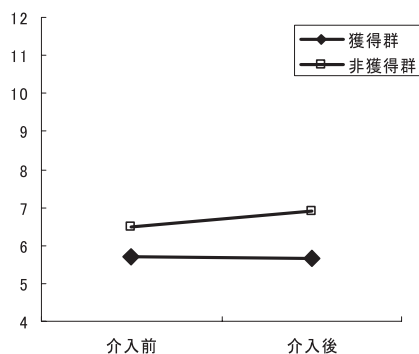


Fig8 各群の不登校感情の変化

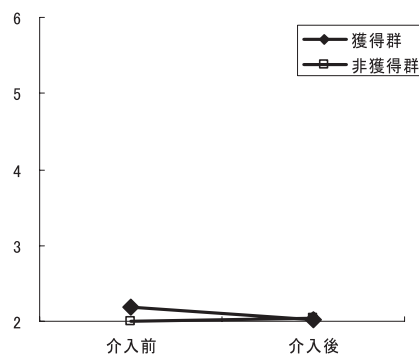


Fig9 各群の不登校傾向の変化

考 察

本研究では、通常の指導体制である学級担任が一人で実践ができる方法を用いてソーシャルスキル教育を行い、その効果を検討することを目的とした。まず、第1の目的としたソーシャルスキルの促進に関しては、全体として、介入前より介入後の方が、ソーシャルスキルが上昇していた。次に、第2の目的とした生徒の主観的適応状態の改善に関しては、ソーシャルスキルの向上した生徒は、主観的適応状態が改善していた。主な結果としては、①孤独感の低減、②ソーシャルサポートの上昇、であった。このことから、ソーシャルスキルを獲得したことで、周囲の人とのポジティブな相互作用の増加から、孤独感が低下し、困った時には友人や先生がきっと助けてくれるソーシャルサポートの知覚についても上昇したものと考えられる。一方、ソーシャルスキルを獲得しなかった生徒は、主観的適応状態の改善はみられなかった。

以上のことから、ソーシャルスキルの自己認知と生徒の主観的適応状態は、ほぼ同じような動きをすることが明らかになった。このことは、ソーシャルスキルの自己認知を介入により上昇させることが、生徒の主観的適応感の改善、さらには、精神的健康につながるということが明らかにされた。

また、担任教師が一人で実践する方法を用いた本研究においても江村・岡安（2003）の結果と同様の結果を得ることができたため、今後、学校現場においてソーシャルスキル教育を実践していく際には、本研究で用いたようなモデリングにおける事前指導が有効であることがうかがえる。

今後の課題としては、今回の介入により効果のなかった生徒達の特徴を明らかにし、そのような生徒たちにも効果のあるソーシャルスキル教育のプログラムの開発が必要である。さらに、生徒たちが、適切なソーシャルスキルを使用したときに、周囲の人が気づき、フィードバックしていく環境の整備が必要である。また、学級を単位としたソーシャルスキル教育のみでは、個別に問題を抱

えている生徒たちのソーシャルスキルの改善には不十分である。そこで、集団での介入にあわせて、個別での介入も併行して行われることが望ましいと思われる。

引用文献

- Combs, M. L., & Slaby, D. A. (1977). Social skills training with children. In B. B. Lahey & A. E. Kazdin (Eds.), *Advances in clinical child psychology*, Vol.1. New York: Plenum Press.
- 江村理奈・岡安孝弘 (2003). 中学校における集団社会的スキル教育の実践的研究 教育心理学研究, 51, 339-350.
- 江村理奈・有倉巳幸・岡安孝弘 (2000). 中学生の不登校傾向と適応状態 日本教育心理学校第42回総会発表論文集 677.
- 現代教育研究会 (2001). 不登校に関する実態調査—平成五年度不登校生徒追跡調査報告書— 文部科学省委託調査研究
- 後藤吉道・佐藤正二・佐藤容子 (2000). 児童に対する集団社会的スキル訓練 行動療法研究 26(1), 15-23.
- 広沢俊宗・田中國夫 (1984). 異なった関係における孤独感尺度の構成 関西学院大学社会学部紀要, 49, 127-136.
- 金山元春・後藤吉道・佐藤正二 (2000). 児童の孤独感低減に及ぼす集団社会的スキル訓練の効果 行動療法研究, 26(2), 83-95.
- 文部科学省 (2008). 「平成19年度 児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」
- 岡安孝弘・高山 巖 (1999). 中学生用メンタルヘルス・チェックリスト (簡易版) の作成 宮崎大学教育学部教育実践研究指導センター研究紀要, 6, 73-84.
- Ladd, G.W. & Asher, S.R. 1985 Social skills training and children's peer relations. In L.L. Abate & M.A. Milan(Eds) Handbook of social skills training and research. New York: John Wiley .Pp.219-244..
- 渡辺弥生・山本弘一 (2003). 中学生における社会的スキルおよび自尊心に及ぼすソーシャルスキルトレーニングの効果—中学校および適応指導教室での実践— カウンセリング研究, 36, 195-205.
- 渡邊朋子・岡安孝弘・佐藤正二 2002 子ども用社会的スキル尺度作成の試み(1) 日本カウンセリング学会第35回大会発表論文集