

大学生へのピア・サポート訓練による 自尊感情や自己開示，社会的スキルへの効果の検討

山崎理央・三宅幹子・橋本優花里
平伸二・松田文子

ピア・サポートとは，トレーニングを受けた人が困っている仲間を支援する活動であり，ピア・サポートのためのトレーニング導入やその効果についても学校現場その他で関心が向けられている。本研究では，大学の新生を対象とした約3カ月間にわたるピア・サポート・トレーニングの実施と，質問紙および自己報告によるその評価を試みた。その結果，自尊感情と社会的スキルにおけるトレーニングの効果が示唆されたほか，トレーニングの体験やその間の変化が明らかになった。

[キーワード：ピア・サポート，自尊感情，自己開示，社会的スキル]

問 題

私たちは心配ごとや悩みなどがあるとき，まずは身近な友人や知り合いに相談することが多いものである。ピア・サポートとはいわば，このような仲間同士での支え合いの活動である。ピア・サポートのピアpeerは仲間，サポートsupportは援助を意味する。

このピア・サポートはカナダや米国などの諸外国で生まれたものであり，学校や地域，会社などさまざまな分野において，支援の方法を学んだ人々が，困っている仲間を援助するという活動を展開している。学校現場においてもピア・サポートの考え方を取り入れた仲間の助け合い活動が行なわれはじめており，仲間を支援する方法を習得するためのトレーニング・プログラムも導入されてきている（森川，2002a）。

近年は子どもたちの人間関係や関係を築く力の弱さを指摘されることが多くなった。次々に起こる問題への対症療法的な対策だけでは解決につながらないという認識も広がっている。このような背景による予防的・開発的な指導援助への志向性の高まりもあって，子どもたちの人間関係の力を育て，学校生活の場を活性化しようという活動が広がってきている（森川，2002b）。

このピア・サポートにおける支援の方法は，専門家の領域であるカウンセリングとはトレーニング期間の点でも技術の面でも異なる。しかし，同年代の仲間という身近にある資源をよりよく活用するという点で有益といえる。興味や関心，知識，態度など，共通のもしくは近い生

活体験を持つ仲間には、立場の異なる大人と比べて悩みを打ち明けやすい場合が多い。特に学校現場という環境は、このような仲間同士で触れ合う機会が日常的に存在するところである。他の生徒を支援するための人的資源として仲間という存在を適用することは、学校のなかに思いやりのある互いに助け合う環境を作り出すことにもなる（コール，2002）。

ピア・サポート・トレーニングが仲間を支援する方法として習得をめざすのは、具体的には傾聴、コミュニケーション、問題解決、対立解消などのスキルである。しかし、トレーニングやサポート活動を通して得られるものはこれらのスキルにとどまらず、サポーター自身の自己に対するよりよい理解や自尊感情の向上も期待される。これらは当然、他者である仲間に対する理解や尊重とつながっているものであろう。

さて、上記で述べたようなピア・サポート・トレーニングが導入されている学校現場としては小・中・高等学校の例が多いが、共通部分の多い生活空間を多くの仲間と一定の期間過ごし、日々さまざまな課題や問題に直面するということは、大学生にもいえることであろう。近年の大学生についてもまた、対人関係の力や自己表現、社会性が未熟化しているとの議論がしばしば聞かれるが、そもそも大学に入学したばかりの学生は、高校までの生活とは多くの点で大きく異なる環境に身を置くことになる。

なかには下宿生活を始めることにより、身のまわりの世話を自分ひとりで負担することになったという学生もいるだろう。また、すでに決まっている時間割を与えられるのではなく、自分の関心や分野に沿って履修計画を立てていく必要があり、高校までのような学級編成があるわけでもない。講義や実習といった授業形式や内容もなじみのないものであろう。サークル活動やアルバイトの時間、生活費のやりくりなどの自己管理もさらに求められる。すなわち入学時の生活環境の急激な変化は、新入学生にとってストレスに満ちたライフサイクルの危機的状況ともいえ、多かれ少なかれ不安定な状態をもたらすことになる。もちろん新生活に向けての希望と意欲が大きな支えになることはいうまでもない。

このようなことから、新しく入学した大学生にピア・サポートのトレーニング・プログラムを提供することには、入学時の環境の変化によるストレス状況を彼ら自身がうまく切り抜け、仲間同士の関係をうまく築き、その後の大学生活をより充実させていくというように、学生自身の資質を高めるという観点から有意義な効果が期待できるのではないかと思われる。

そこで本研究では、大学1年生を対象に入学後の約3カ月間にわたりピア・サポート・トレーニングを実施し、学生自身の資質として自尊感情、自己開示の受けやすさ、社会的スキルの3側面についてプログラム実施の前後で評価・検討すること、これに加えてトレーニング期間中の体験や変化について自己報告をもとに検討することを目的とする。高校生を対象とした同様の研究に佐々木（2004）があるが、ここでは大学生に対するピア・サポート・トレーニングの試みを提示したい。

大学生へのピア・サポート訓練による自尊感情や自己開示，社会的スキルへの効果の検討

方 法

参加者およびトレーニング・プログラムの概要

ある地方都市の総合大学における文系学部A学科1年生47名（男性18名，女性29名。留年生は含まず）を参加者として，学年の前期（4月から7月）にほぼ週1回90分，全9回のトレーニング・プログラムを実施した。欠席は1回が8名，2回が1名いたほかは9回とも参加していた。プログラムはコール（2002）や菱田（2002），星野（2003）などをもとに，主に自己理解の促進や援助的コミュニケーションの技法習得をめざす内容で構成した（表1）。参加者は全プログラムを通じて9～10名の同じメンバーからなる5つのグループに分かれ，A学科の教員5名が各グループに1名ずつ進行役として加わった。各回の終了時には後述の「振り返りカード」に記述を求めた。

評価の手順

1. 質問紙のプリテスト・ポストテストによる測定

上記トレーニング・プログラムの実施前後に，山本・松井・山成（1982）の自尊感情尺度（10項目，5件法），小口（1989）のオープナー・スケール（自己開示の受けやすさの尺度。10項目，5件法），菊池（1988）のKiSS-18（Kikuchi's Social Skill Scale・18項目版。対人関係を円滑にするために役立つ技能，すなわち社会的スキルを身につけている程度を測定する尺度。18項目，5件法）の3尺度からなる質問紙を作成した（図1，2）。質問紙はプログラムの参加者であるA学科生と，A学科と同じ学部にも所属しトレーニングに参加しないB学科・C学科の新生に回答を求めた。このうち，プリテスト・ポストテストにすべて参加し，かつ回答に不備のなかった前者46名（男性17名，女性29名。第1群とす

表1 トレーニング・プログラムの内容

回	題 目	内 容
1	ピアサポートとは	ピアサポート訓練の目的 自己紹介ゲーム
2	自分自身について知ろう	「私は〇〇」20件法 ジョハリの窓
3	自分自身について知ろう	エゴグラム 自分の対人パターンを知る
4	一方通行と双方向のコミュニケーション	双方向コミュニケーションの重要性を学ぶ
5	傾聴について	話の聴き方のロールプレイ 積極的な聴き方
6	聴く、質問する	感情や気持ちを大切に話の聴き方を体験する
7	他者にかかわる	悩みあれこれリスト 紙上相談
8	話し合ってみよう	大切なものランキング
9	その他・まとめ	私のストレスとのつきあい方 守秘義務などの倫理や行動規範について

□以下のそれぞれの項目について、自分自身にどの程度あてはまるか教えてください。

他人からどう見られているかではなく、自分自身をどのように思っているかを、ありのままに教えてください。

(注：逆転項目を示す*印は実施時には取り除いた)

	5	4	3	2	1
1. 少なくとも人並みには、価値のある人間である。	5	4	3	2	1
2. いろいろな良い素質を持っている。	5	4	3	2	1
3. 敗北者だと思ふことがよくある。*	5	4	3	2	1
4. 物事を人並みには、うまくやれる。	5	4	3	2	1
5. 自分には、自慢できるところがあまりない。*	5	4	3	2	1
6. 自分に対して肯定的である。	5	4	3	2	1
7. だいたいにおいて、自分に満足している。	5	4	3	2	1
8. もっと自分自身を尊敬できるようになりたい。*	5	4	3	2	1
9. 自分は全くだめな人間だと思ふことがある。*	5	4	3	2	1
10. 何かにつけて、自分は役に立たない人間だと思ふ。*	5	4	3	2	1

□人と話をするとき、以下の文章が自分にどれくらい当てはまりますか。

	5	4	3	2	1
1. 人からその人自身についての話をよく聞かされる。	5	4	3	2	1
2. 聞き上手だといわれる。	5	4	3	2	1
3. 私は他人の言うことを素直に受け入れる。	5	4	3	2	1
4. 人は私に秘密を打ち明け信頼してくれる。	5	4	3	2	1
5. 人は気楽に心を開いてくれる。	5	4	3	2	1
6. 私といると相手はくつろいだ気分になれる。	5	4	3	2	1
7. 人の話を聞くのが好きである。	5	4	3	2	1
8. 人の悩みを聞くと同情してしまう。	5	4	3	2	1
9. 人に何を考えているのか話すように持ちかける。	5	4	3	2	1
10. 私は他人がその人自身の話をしているとき、 話の腰を折るようなことはしない。	5	4	3	2	1

図1 プリテスト・ポストテストに用いた質問紙1

大学生へのピア・サポート訓練による自尊感情や自己開示，社会的スキルへの効果の検討

□以下の文章を読んで、自分にどれだけ当てはまるか答えてください。

	いつも そうだ	たいてい そうだ	どちらとも いえない	たいてい そうでない	いつも そうでない
1. 他人と話していて、あまり会話が途切れないほうですか。	5	4	3	2	1
2. 他人にやってもらいたいことを、うまく指示することができるほうですか。	5	4	3	2	1
3. 他人を助けることを、上手にやれますか。	5	4	3	2	1
4. 相手が怒っているときに、うまくなだめることができますか。	5	4	3	2	1
5. 知らない人とでも、すぐに会話が始められますか。	5	4	3	2	1
6. 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ますか。	5	4	3	2	1
7. こわさや恐ろしさを感じたときに、それをうまく処理できますか。	5	4	3	2	1
8. 気まずいことがあった相手と、上手に和解できますか。	5	4	3	2	1
9. 仕事をするときに、何をどうやったらよいか決められますか。	5	4	3	2	1
10. 他人が話しているところに、気軽に参加できますか。	5	4	3	2	1
11. 相手から非難されたときにも、それをうまく片づけることができますか。	5	4	3	2	1
12. 仕事の上で、どこに問題があるかすぐに見つけることができますか。	5	4	3	2	1
13. 自分の感情や気持ちを、素直に表現できますか。	5	4	3	2	1
14. あちこちから矛盾した話が伝わってきても、うまく処理できますか。	5	4	3	2	1
15. 初対面の人に、自己紹介が上手にできますか。	5	4	3	2	1
16. 何か失敗したときに、すぐに謝ることができますか。	5	4	3	2	1
17. まわりの人たちが自分とは違った考えをもっている、うまくやっていますか。	5	4	3	2	1
18. 仕事の目標をたてるのに、あまり困難を感じないほうですか。	5	4	3	2	1

回答は以上です。

記入漏れがないか、確認してください。

ありがとうございました。

図2 プリテスト・ポストテストに用いた質問紙2

る), 後者47名 (男性32名, 女性15名。第2群とする), あわせて93名を分析の対象とした。

2. 自己報告

「今回の体験で気づいたことやわかったことは何でしょう」「今回の体験で心地よかったこと, 暖かい気持ちになったことは何でしょう」「その他に感想や意見などがあれば書いてください」の3問を設けたB6判の「振り返りカード」を用意し, 参加者には各回の終了時に記述を求めた。全参加者47名, 全9回分を分析の対象とした。

結 果

質問紙のプリテスト・ポストテストによる測定

尺度ごとに各回答者の合計得点を算出し, プリテスト・ポストテストにおける群別の平均値と標準偏差を算出した (表2)。各群は所属する学科や性別の人数比が異なり, 以下の分析は群別に行なった。

まず第1群における尺度ごとの平均値について, プリテスト・ポストテスト間で t 検定を行なった。その結果, 自尊感情尺度の得点はポストテストの方が有意に高かった ($t(45)=3.04, p<.01$)。オープナー・スケールの得点にはトレーニングの前後で差がみられなかったが, KiSS-18でもポストテストの得点が有意に高かった ($t(45)=2.44, p<.05$)。第2群についても同様に分析した結果, いずれの尺度においてもトレーニング期間の前後で得点に有意な差はみられなかった。

さらに, 上記のように自尊感情尺度とKiSS-18でトレーニングの前後に差がみられた第1群のうち男性の平均値について, 同じくプリテスト・ポストテスト間での t 検定を行なった。その結果, やはり自尊感情尺度 ($t(16)=3.20, p<.01$) とKiSS-18 ($t(16)=4.48, p<.01$) でポストテストの得点が有意に高く, オープナー・スケールではトレーニングの前後で差がみられなかった。女性については, いずれの尺度においてもトレーニング期間の前後で有意な得点差はみられなかった (表3)。

自己報告内容の分類

トレーニング・プログラムの参加者全員が各回終了後に記述した「振り返りカード」について, 設問ごとにKJ法でカテゴリー分けを行なった。その結果, 「今回の体験で気づいたことやわかったことは何でしょう」の問いについては「人とかかわり, 相手のことを知る楽しさ」などの8カテゴリーが, 「今回の体験で心地よかったこと, 暖かい気持ちになったことは何でしょう」については「自分の考えが伝わったこと, 相手に理解してもらえたこと」などの9カテゴリーが, 「その他に感想や意見などがあれば書いてください」については「体験してはじめて気づくことが多かった」などの9カテゴリーが得られた (表4)。

表2 各尺度における群別のプリテスト・ポストテストの平均得点(標準偏差)および t 値

	自尊感情尺度		
	プリテスト	ポストテスト	t 値
第1群 ($n=46$)	29.7 (7.0)	< 32.2 (6.5)	3.04**
第2群 ($n=47$)	28.5 (5.8)	28.6 (6.8)	0.17
	オープン・スケール		
	プリテスト	ポストテスト	t 値
第1群 ($n=46$)	35.6 (6.0)	36.3 (6.0)	0.83
第2群 ($n=47$)	32.4 (4.7)	33.1 (6.0)	1.00
	KiSS-18		
	プリテスト	ポストテスト	t 値
第1群 ($n=46$)	56.6 (9.4)	< 58.6 (10.6)	2.44*
第2群 ($n=47$)	51.6 (8.9)	51.9 (12.3)	0.26

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

表3 各尺度における第1群男女別のプリテスト・ポストテストの平均得点(標準偏差)および t 値

	自尊感情尺度		
	プリテスト	ポストテスト	t 値
男性 ($n=17$)	31.0 (5.4)	< 34.8 (5.1)	3.20**
女性 ($n=29$)	29.0 (7.8)	30.6 (6.8)	1.57
	オープン・スケール		
	プリテスト	ポストテスト	t 値
男性 ($n=17$)	33.9 (5.4)	36.3 (7.6)	1.59
女性 ($n=29$)	36.6 (6.2)	36.2 (4.9)	0.40
	KiSS-18		
	プリテスト	ポストテスト	t 値
男性 ($n=17$)	56.7 (8.7)	< 61.1 (10.2)	4.48**
女性 ($n=29$)	56.5 (10.0)	57.1 (10.7)	0.58

** $p < .01$.

考 察

本研究の目的は, 大学の新生に対するピア・サポート・トレーニングが, 自尊感情, 自己開示の受けやすさ, 社会的スキルの3つの側面にどのような効果を示すかを評価・検討すること, またトレーニング期間中の体験や変化について検討することであった。以下に, まずトレーニング前後での自尊感情, 自己開示の受けやすさ, 社会的スキルの変化について検討し, 次にトレーニング期間中の体験や変化についての自己報告内容による検討を示す。最後にこれらをふまえて今後の課題について考察する。

自尊感情, 自己開示, 社会的スキルの変化について

今回のピア・サポート・トレーニング前後では, 自尊感情や社会的スキルが向上していること, さらにみるとこれらは男性参加者において向上していることが明らかになった。トレーニングを受けていない第2群はいずれの尺度でも, トレーニング期間の前後, すなわち入学直後と前期終了時とでは向上がみられなかった。

自尊感情は, 他者との比較によって優越感や劣等感を感じるのではなく, 自分自身につい

表4 「振り返りカード」における自己報告内容のカテゴリー

「今回の体験で気づいたことやわかったことは何でしょう」
<ul style="list-style-type: none"> ・人とかかわり，相手のことを知る楽しさ ・いろいろなコミュニケーションの手段があること ・相手や仲間を思いやることの大切さ ・思いを言葉にすることやコミュニケーションのむずかしさ ・相手を知ることのむずかしさ ・自分の長所や短所などの特徴 ・他のメンバーの人柄や特徴，相手と自分の違い ・その他，無回答
「今回の体験で心地よかったこと，暖かい気持ちになったことは何でしょう」
<ul style="list-style-type: none"> ・自分の考えが伝わったこと，相手に理解してもらえたこと ・相手が真剣に聞いてくれたこと，かかわってくれたこと ・自分の長所に気づいたこと ・相手と会話したり話し合ったこと ・みんなとの作業，楽しく過ごせたこと ・みんなとの共通点を発見したこと ・自分とは違う相手の考えや意見を知ることができたこと ・みんなと仲良くなれたこと ・その他，無回答
「その他に感想や意見などがあれば書いてください」
<ul style="list-style-type: none"> ・体験してはじめて気づくことが多かった ・楽しかった ・みんなもっと話したい ・このような内容のトレーニングをもっと続けたい ・みんなと仲良くなれるきっかけになった ・トレーニングの体験を今後の生活に生かしたい ・自分のことをいろいろ考えることができた ・人からみた自分をもっと知りたくなった ・その他，無回答

て「これでよい」と尊重や価値を評定する程度を示している。また社会的スキルは，対人関係を円滑にするために役立つ技能をどの程度身につけているかを示すものである。毎回のトレーニングで用意された課題は，基本的にメンバー間で勝敗や優劣を競い合うものではなく，メンバー同士で協力しながら取り組むという性質のものであった。そのため，参加者はこうした作業を重ねていきながら，自分が他のメンバーから尊重され受け入れられているという感覚を育てていったことが推測される。さらに，トレーニングを通して肯定的な自己理解を高めつつ，

大学生へのピア・サポート訓練による自尊感情や自己開示，社会的スキルへの効果の検討

メンバーとのやりとりのなかで種々の自己表現の機会を持てたことも，自尊感情や社会的スキルの向上をもたらしたのではないと思われる。

なお，第1群のポストテストはトレーニング最終回の終了時に実施したため，トレーニング・プログラム全体のまとめと振り返りや，メンバー同士で感想を話し合ったりした直後の特有の気分状態が，結果に何らかの形で影響している部分があるかもしれない。

一方，今回は参加者の第1群のなかでも，女性にはいずれの尺度でもトレーニングの前後で差がみられなかった。女性は男性に比べて，これらの自尊感情や社会的スキルにおいては安定しているのかもしれないし，あるいは質問紙調査の性質上，得点はこれらの側面を客観的に示す数値というより自己イメージの反映であるため，そのような側面の表れ具合に性差が存在している可能性もある。

また，第1群の男女とも，オープナー・スケールにおける自己開示にはトレーニング前後で差がみられなかった。オープナー・スケールで示されるのは，相手に対する自分の自己開示のしやすさではなく，相手からの自己開示の受けやすさである。プログラムにはメンバー同士のロールプレイやゲーム，話し合いなど，実際にコミュニケーションを行なう作業が盛り込まれていた。しかし，トレーニングを受けた彼らが自分の日常生活の場で実際に仲間をサポートし，よりよい関係を築き深めていく機会が，本格的にはこのあとの大学生活のなかに待っているといえる。その意味では，プログラムを終了した直後のポストテストの段階では，自己開示の受けやすさという側面はまだ反映されにくかったのではないかと考えられる。

以上の点をふまえ，いずれの尺度においてもトレーニング期間の前後で向上がみられなかった第2群と比べ，第1群においては2つの尺度で変化がみられたことから，大学の新生生に対するピア・サポート・トレーニングが彼らの自尊感情や社会的スキルの向上に効果をもたらしたのではないかと考えられる。ただ，今回の第2群は次の理由で統制群とはいえないため，今後は等質性をそなえた統制群の設定について検討する必要がある。すなわち，トレーニングを行なった第1群であるA学科の学問内容は，人間の心やコミュニケーションに関するものであったが，一方の第2群であるB学科およびC学科は，文化や歴史，通信や情報技術などを学問内容とする学科であった。このことから第1群は第2群よりも，ピア・サポートに関連した対人コミュニケーションに対する興味・関心や動機づけその他のレディネスがもともと高い集団であった可能性がある。トレーニングを特に経験しなくても，大学生活を続けていくなかで，入学直後に比べてこれらの自尊感情や社会的スキルは向上していく集団であったかもしれないし，あるいはトレーニングがこれらの向上をさらに促進したということも考えられる。

トレーニング期間中の体験や変化について

今回のトレーニングは参加者たちにもおおむね好評で，彼らはトレーニングのなかで自己報告内容のカテゴリーに示されたような体験や変化を感じていることが明らかになった。毎回のトレーニング終了時にこうした「振り返りカード」に記入する作業を課したことは，トレーニ

ング実施者へのフィードバックだけでなく、参加者自身がその回のトレーニング目的や体験内容を吟味し、次回への動機づけを高めるなどの意味においても有意義であったと思われる。

まとめと今後の課題

質問紙や自己報告によるトレーニング効果についての評価を試み、大学の新入生に対するピア・サポート・トレーニングの効果が示唆された。今後は、参加者が仲間とよりよい関係を築き合い、有意義な大学生活を送るための一助として、トレーニング内容やその評価方法、統制群の設定などについて検討・改善を重ねていきたい。トレーニング終了後の参加者各自によるピア・サポート活動を充実させていくこともまた今後の課題である。

引用文献

- コール T. バーンズ 亀山静子・矢部 文(訳) 2002 ピア・サポート実践マニュアル 川島書店
(Cole, T. 1999 *Kids Helping Kids*. Victoria, B. C. Canada: Peer Resources.)
- 菊池章夫 1988 思いやりを科学する 川島書店
- 菱田準子(著)・森川澄男(監修) 2002 すぐ始められるピア・サポート指導案&シート集 ほんの森出版
- 星野欣生 2003 人間関係づくりトレーニング 金子書房
- 森川澄男 2002 a ピア・サポートとは(理論編) 中野武房・日野宣千・森川澄男(編著) 学校でのピア・サポートのすべて ほんの森出版
- 森川澄男 2002 b 刊行に寄せて 菱田準子(著)・森川澄男(監修) すぐ始められるピア・サポート指導案&シート集 ほんの森出版
- 小口孝司 1989 自己開示の受け手に関する研究 - オープナー・スケール, R-JSDQ と SMI を用いて - 立教大学社会学部研究紀要応用社会学研究, **31**, 49-64.
- 佐々木祥子 2004 高校生を対象としたピア・サポート・トレーニングの効果評価方法の検討 広島大学大学院教育学研究科修士論文.
- 山本真理子・松井 豊・山成由紀子 1982 認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研究, **30**, 64-68.

大学生へのピア・サポート訓練による自尊感情や自己開示, 社会的スキルへの効果の検討

Effects of Peer Support Training to University Students on Self-Esteem, Self-Disclosure and Social Skills

Rio YAMASAKI, Motoko MIYAKE, Yukari HASHIMOTO,
Shinji HIRA, and Fumiko MATSUDA

In this study, we performed a program of peer support training to university students, and investigated the effects of the training on self-esteem, self-disclosure and social skills. The result of the questionnaires taken before and after the whole program showed that the participants in the program have improved their own self-esteem and social skills, and their impressions of the training were classified into some categories.

[Key words: peer support, self-esteem, self-disclosure, social skills]