

シャイネスの変容可能性の検討

ー構成的グループ・エンカウンターの体験を通じてー

稲垣 勉 [鹿児島大学教育学系 (教育心理学)]

澤海 崇文 [流通経済大学社会学部]

The malleability of shyness: Through experiencing of structured group encounter

INAGAKI Tsutomu and SAWAUMI Takafumi

キーワード：シャイネス、変容可能性、構成的グループ・エンカウンター

問題と目的

シャイネス (shyness) とは、対人場面において生じ、社会的不安と対人的抑制という特徴を持つ、情動的かつ行動的な症候群と定義される (Leary, 1986)。日常生活において“恥ずかしがり屋”、“引っ込み思案”などといった表現が用いられるように、人々の中には特に対人場面において抑制されたような気分や感情を強く抱く者がおり、こういった者が持つ特性を“シャイネス”と呼ぶ。他者とコミュニケーションを行う際に、こうしたシャイネスは抑制的に働く可能性があることから、シャイネスの低減を目指した試みも、これまでに繰り返し行われてきた (e.g., 相川, 1998)。

たとえば相川 (1998) は、会話に関する社会的スキル訓練を実施することで、参加者のシャイネスが低減するか否かを検討している。ここでは実験群の参加者に対し 1 週間に 1 度、1 時間程度の時間を設けて 3 回にわたり訓練を行っているが、訓練を受けなかった統制群の参加者と比較して、シャイネスの得点に有意な減少はみられなかった。相川 (1998) で行われた訓練は、「報酬を与える聞き方スキルを用いる (e.g., 顔を上げ、アイ・コンタクトをとる)」、「自分自身の事を話すための話題を持つ (e.g., 自分の調べてきたことを話す)」、「相手の話を引き延ばすために質問する (e.g., 相手の事について何か質問する)」といった、会話に関する社会的スキルに限定されたものであり、その訓練は 3 回とも 1 対 1 の形式で行われていた。現実の対人相互作用場面は 1 名のみと交流を持つものに限らず、近年取り上げられているアクティブ・ラーニングなどに代表されるように、複数名と同時に協同学習にあたる場面も多いだろう。したがって、こうした場面により近い内容の訓練の方が、シャイネスの低減には効果を持つ可能性があると思われる。

構成的グループ・エンカウンター 上記の議論をうけて、本研究ではシャイネスを減少させうると考えられる活動として、構成的グループ・エンカウンター (Structured Group Encounter: 以下 SGE; 國分, 1992, 2000) を取り上げる。SGE は、心とこころのふれあいを体験するためにリーダーが用意した課題 (エクササイズ) を遂行する集団指導のことであり、「高級井戸端会議」とも呼べる (國分,

2000)。SGE は本来、2泊3日などの合宿形式でセッションを進めていくのが基本とされるが、1日あるいは半日・数時間の研修などのように短期集中的に実施されたり、学校の授業時間において継続的に実施されたりすることも多い（水野, 2010）。SGE のねらいは人間関係をつくることと、人間関係を通して自己発見すること（國分, 2000）であり、その過程には複数の他者との相互作用が含まれていることから、SGE を体験した結果として対象者のシャイネスを低減しうるのではないかと考える。

上記に関連して、水野（2007）は、SGE は大学生や専門学校生にはあまり浸透していないという可能性を指摘し、看護学校生 73 名に複数の SGE を毎週 1 回、11 回にわたり実施した結果、SGE に対する苦手意識が低い者は、SGE 実施前よりも SGE 実施後の社会的スキルが高いことを示した。シャイネスは社会的スキルの実行を妨げる（相川, 2009）とされており、実際にシャイネスは社会的スキルと負の相関を示す（e.g., 松島・塩見, 2000; 徳永・稲畑・原田・境, 2013）。そこで本研究ではターゲット概念をシャイネスとし、SGE によってシャイネスが低減されるか否かを検討する。なお、水野（2007）は 11 回という比較的長期にわたる介入を行っているが、必ずしも長期の介入・訓練が功を奏するとは限らないと思われる。たとえば、類似したエクササイズを毎週繰り返すことで慣れが生じ、参加者の動機づけが下がってしまうことも考えられる。そこで本研究では、相川（1998）と同様、SGE を行う回数を 3 回と限定し、その中で参加者のシャイネスが変容するか否かを検討することとした。

方法

参加者 第一著者が担当する授業を受講している大学生 37 名（男性 17 名、女性 20 名）を対象とした。この授業は学校教育におけるカウンセリング技術を学ぶものであり、演習・実習を多く含む必修の授業であった。受講者は 2 つの専修の学生（いずれも 2 年生）であり、それまで同じ専修の学生間の交流はあったものの、もう一方の専修の学生との交流はほとんどない学生が多かった。

材料 本研究では、参加者のシャイネスを測定するために、相川（1991）が作成した特性シャイネス尺度（Trait Shyness Scale: 以下 TSS）16 項目（e.g., 私は人がいるところでは気おくれしてしまう、私は引っ込み思案である）を使用した。回答は「1: 全く当てはまらない-5: よく当てはまる」の 5 件法で求めた。この尺度は、SGE の実施前と実施後の 2 回にわたり使用した。

その他、三和・外山・長峯・湯・相川（2017）の動機づけ尺度（5 件法）5 項目について、「課題」という表現を「エクササイズ」に修正して用いた（e.g., またこのエクササイズをやりたいと思う、これからもこのエクササイズを楽しもうと思う）。回答は「1: 全くあてはまらない-5: とてもあてはまる」の 5 件法で求めた。

これ以外にもいくつかの心理尺度への回答を求めているが、本研究の目的とは関連がないため、報告は割愛する。

手続き 参加者に対し、3 週間、計 3 回の講義を通じて SGE の実習を行った。グループを構成す

る必要がある活動では、なるべく同じ専修のメンバーのみでグループを構成せず、他専修の学生を含むよう指示を行った。エクササイズは、星野（2002）などを参考に準備した。まず、第1回目はフルーツバスケット、バースデーラインを実施した。フルーツバスケットは椅子取りゲームの一種であり、鬼役（参加者の中から任意に1名選出）は何らかのテーマ（e.g., 当日に朝食を食べてきた者）を宣言する。このとき、宣言された内容に当てはまる者は席を立ち、同様に席を立った者の椅子に向けて移動し、着席する。鬼役の分、1席が不足しているため、必ず1名は座れない者が出る。このとき、席に座れなかった1名は1分程度の間自己紹介をする、というルールを設けて行った。バースデーラインは言葉以外のコミュニケーションを用いてお互いの誕生日を把握し、誕生日が早い順に並び、全体で一つの輪を構成するよう説明して実施した。第2回目は、まず2名でペアを組み、1名が目を閉じた状態で、もう1名が指示を出し、教員が指定した「お題」の絵を書くというワークを2回行った。続いて4名程度のグループを作り、「第一印象のみに基づいて相手の好みを予想する」という内容のワークを実施した。予想するよう指示したものは互いの好きな食事、好きな季節であった。ワークの際には、予想を述べた後、その理由についても説明するよう求めた。第3回目は、3名程度のグループを作り、5分間の間、適当なテーマで話をするよう求めた。この際、3名はそれぞれ聴き手、伝え手、観察者の役割を担当し、観察者は聴き手と伝え手のやりとりのうち、主に非言語的側面に注目して観察するよう指示し、一人一度はそれぞれの役割を担当することとした。いずれの回においても、1つのワークが終了するたびに学生に感想を聞き、全体で共有するシェアリングを行った。また、いずれの回でも最後に振り返りの時間を設け、リフレクションペーパーに気づいたことや感想などを記入してもらった。TSSについては初回および3回目の講義時、動機づけ尺度については毎回のSGE終了後に記入を求めた。

結果

本研究では2度にわたりTSSを使用してシャイネスを測定しているが、参加者の中にはTSS実施時の授業に欠席した受講生もいるため、分析ごとにこれらの参加者を除いている。

尺度の得点化 TSS16項目について、逆転項目は逆転処理を施した上で相加平均を求めた。各時点のTSS得点の平均値は時点1では2.92 ($SD = 0.64$)、時点2では2.80 ($SD = 0.70$)であり、2時点間のTSS得点の相関係数は $r = .86$ ($p < .001$)であった。TSSの信頼性係数の推定値として ω 係数を算出したところ、時点1では $\omega = .90$ 、時点2では $\omega = .92$ という高い値が得られたため、TSSは十分な信頼性を有していると判断した。

また、動機づけ尺度5項目は逆転項目が含まれないため、そのまま相加平均を求めた。各時点での動機づけ尺度得点の平均値は1回目から順に $M = 4.41$ ($SD = 0.53$)、 4.42 ($SD = 0.76$)、 4.39 ($SD = 0.71$)であり、いずれも理論的中央値(3)から有意に正の方向に離れていた($t_s > 10.88$, $p_s < .001$)。 ω 係数は順に $\omega = .87$, $.95$, $.93$ であり、動機づけ尺度も十分な信頼性を有していると判断した。

TSS得点の変化 2時点間のTSS得点について、平均値に差があるか否かを検討するため、対応

のある t 検定を行った。その結果、2 時点間の TSS 得点の平均値差は有意傾向であり ($t(27)=1.86, p=.07, d_D=0.35$)、時点 1 と比して時点 2 の TSS 得点に減少がみられた。

動機づけ尺度得点の変化 次に、3 時点で動機づけ尺度の得点に差があるか否かを調べるため、三和他 (2017) の動機づけ尺度について、測定時期を参加者内要因とする 1 要因参加者内分散分析を実施した。その結果、測定時期の有意な主効果は認められなかった ($F(2, 50)=1.59, p=.22$)。したがって、どの時点においても参加者の動機づけは同程度であったことが示された。

リフレクションペーパーの内容 3 回のリフレクションペーパーから、比較的回答数の多かったものを挙げる。第 1 回目 (フルーツバスケット, バースデーライン) については、これまでにアイスブレーキングなどで経験したことがある者が多かった。すでに経験がある者でも、「昔よりすごく楽しく感じた」や、椅子に座れなかった者の自己紹介を受けて「最近はしないようなことなので、友達の新たな一面を発見できた」といった回答がみられた。バースデーラインでは「話せなくても指や体を使うことで意外と伝えられた」といった気づきについて言及する者が多く、全体を通しての感想として「この時間だけでみんなとの仲が良くなった気がする」、「学校現場にもうまく取り入れていきたいと思う」といったものがあつた。第 2 回目 (絵を描く, 第一印象で相手の好みを予想する) では、絵を描くワークについて「見えていない人に言葉で伝えることがいかに難しいかを実感した」といった感想が多かった。全体的に 2 つ目のワークの感想が多く「第一印象とその人の好みにズレがあることに気づいた」「先入観にとらわれないようにする必要があると分かった」「他人からどのような印象を持たれているかを知っておくことも、自分自身に向き合うきっかけになると思った」といった感想が出された。第 3 回目 (話し合いと観察) では、「今まで非言語的な部分を気にしたことがなかった」「観察者の人から意外なコメントが出て、話し方・聴き方のクセがあることがわかった」という気づきや「相手が興味を持って聴いてくれたので、恥ずかしい気持ちもあつたが嬉しかった」といった感想が多かった。

考察

本研究は、SGE の実習を通じて参加者のシャイネスが変容するか否かを検討したものである。分析の結果、3 回の SGE を経験した参加者の TSS の得点は、SGE 実施前の得点と比して有意傾向ではあるものの減少していた。このことは、SGE の効果であると考えられるだろう。リフレクションペーパーの内容からも、SGE を通じて「周りとの関係性が深まった」、「自分の気づいていない一面に気づいた」といったポジティブなコメントが多く見られており、SGE を通じて自己への気づきが深まるとともに、他者との関係を深めることにつながり、その結果としてシャイネスが減少したものと推察することができる。このように、他者との交流を通じて関係性を深めることや、自身でも気づいていなかった側面に気づくという経験を通して、シャイネスを減じることができる可能性が示されたことは重要であろう。

また、冒頭で述べたように、同様のエクササイズを繰り返し行う場合、参加者の動機づけが低下

してしまうことも懸念される。そこで本研究では3時点の全てにおいて動機づけ尺度を用いて動機づけを測定し、その変化についても検討した。その結果、3時点の動機づけ尺度得点には有意な変化はみられず、いずれの時点においても動機づけ尺度得点の平均値は理論的中央値から正の方向に離れていた。これらを踏まえると、参加者の動機づけは一定の高さで保たれていたといえるだろう。

本研究の課題 しかしながら、以下に挙げるいくつかの理由により、TSS得点の変化についての解釈は慎重に行うべきであるとも思われる。まず、本研究においてはSGEを実施しない統制群を設けておらず、TSS得点の減少がSGEの実施による効果なのか、単に測定時期によるもの（i.e., SGEの経験に関係のない、時間の経過に伴うシャイネスの変動）なのかは判断できない。また、2時点間のTSS得点の変化を検討した際のサンプルサイズも小さく、結果が頑健であるか否かについても課題が残っている。そして、少なくとも一時的には減少したシャイネスが、その後も同様に減少したままであるか否かは確認できていない。今後はSGEを実施しない統制群を設けたり、一定のサンプルサイズを確保したりするほか、SGEを実施してからしばらく時間が経過した後にシャイネスを再度測定し、SGEの効果が持続しているか否かを確認するといった工夫が必要であるといえよう。

さらに近年は、本研究で扱ったような自己報告による「顕在的な」シャイネスのみならず、自身でも気づいていない「潜在的な」シャイネスの存在が示唆され、その研究が盛んになっている（e.g., 相川・藤井, 2011; Asendorpf, Banse, & Mücke, 2002; 藤井・相川, 2013; 藤井・澤海・相川, 2015a, 2015b; Sawaumi, Fujii, & Aikawa, 2017）。たとえば藤井他（2015a）は、参加者の顕在的・潜在的シャイネスをそれぞれTSS, Implicit Association Test（Greenwald, McGhee, & Schwartz, 1998）によって測定し、1か月間における変容可能性を検討している。その結果、顕在的・潜在的シャイネスともに日常生活を送っているだけで容易に変容するものではなく、その改善のためには積極的な介入が必要であると推察している。こうした点も踏まえて、今後は訓練などの積極的な介入を行い、顕在的・潜在的シャイネスが変容するか否かについて検討することも必要であると考えられる。

引用文献

- 相川 充（1991）． 特性シャイネス尺度の作成および信頼性と妥当性の検討に関する研究 心理学研究, 62, 149–155.
- 相川 充（1998）． シャイネス低減に及ぼす社会的スキル訓練の効果に関する実験的検討 東京学芸大学紀要第一部門教育科学, 49, 39–49.
- 相川 充（2009）． 新版 人づきあいの技術——ソーシャルスキルの心理学—— セレクション社会心理学 20 サイエンス社
- 相川 充・藤井 勉（2011）． 潜在連合テスト（IAT）を用いた潜在的シャイネス測定の試み 心理学研究, 82, 41–48.
- Asendorpf, J. B., Banse, R., & Mücke, D.（2002）． Double dissociation between implicit and explicit personality self-concept: The case of shy behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83,

380–393.

藤井 勉・相川 充 (2013) . シャイネスの二重分離モデルの検証——IAT を用いて—— 心理学研究, 84, 529–535.

藤井 勉・澤海 崇文・相川 充 (2015a) . シャイネス IAT の再検査信頼性——潜在的シャイネスの変容可能性も含めて—— 心理学研究, 86, 361–367.

藤井 勉・澤海 崇文・相川 充 (2015b) . 顕在的・潜在的シャイネスと心理的適応との関連——IAT を用いて—— 感情心理学研究, 22, 128–134.

Greenwald, A. G., McGhee, D. E., & Schwartz, J. L. K. (1998) . Measuring individual differences in implicit cognition: The Implicit Association Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1464–1480.

星野 欣生 (2002) . 人間関係づくりトレーニング 金子書房

国分 康孝 (1992) . 構成的グループ・エンカウンター 誠信書房

国分 康孝 (2000) . 続・構成的グループ・エンカウンター 誠信書房

Leary, M. R. (1986) . Affective and behavioral components of shyness: Implications for theory, measurement, and research. In W. H. Jones, J. M. Check, & S. R. Briggs (Eds.), *Shyness: Perspectives on research and treatment* (pp.27–38). New York: Plenum Press.

松島 るみ・塩見 邦雄 (2000) . シャイネスと社会的スキルの関連が自己開示に及ぼす影響 教育実践学研究, 2, 11–19.

水野 邦夫 (2007) . 専門学校生に対する構成的グループエンカウターの効果(2) ——社会的スキルおよびクラスの居心地のよさへの影響—— 日本心理学会第71回大会発表論文集, 1155.

三和 秀平・外山 美樹・長峯 聖人・湯 立・相川 充 (2017) . 制御焦点の違いが上方比較後の動機づけおよびパフォーマンスに与える影響 教育心理学研究, 65, 489–500.

水野 邦夫 (2010) . 構成的グループ・エンカウンターにおけるグループの深まりに影響する要因について 帝塚山大学心理福祉学部紀要, 6, 165–177.

Sawaumi, T., Fujii, T., & Aikawa, A. (2017, January) . Relationship Between Implicit Association Test (IAT) and Two Single-Target IATs, with Shyness as an Example. *Poster presented at the 18th Annual Meeting of the Society for Personality and Social Psychology, San Antonio, USA*, 159.

徳永 沙智・稲畑 陽子・原田 素美礼・境 泉洋 (2013) . シャイネスと被受容感・被拒絶感が社会的スキルに及ぼす影響 徳島大学人間科学研究, 21, 23–34.

付記

本研究は科研費（若手研究（B）17K13902「潜在的シャイネスを低減する介入手法の実験的検討」研究代表者：稲垣（藤井）勉）の助成を受けたものである。研究にご協力くださいました参加者の皆様に厚くお礼申し上げます。