

# 構成的グループ・エンカウンターによるシャイネスの低減効果 ——構成員が互いに既知である集団での検討——

稲垣 勉\*・澤海崇文\*\*

(2019年10月21日 受理)

## Malleability of Shyness Through the Experience of Structured Group Encounter: Investigation in a Familiar Group

INAGAKI Tsutomu, SAWAUMI Takafumi

### 要約

本研究は、既知の関係性にある参加者で構成されている集団を対象に、構成的グループ・エンカウンター (Structured Group Encounter: 以下 SGE) の経験を通じて、参加者のシャイネスが低減するか否かを検討したものである。25名の大学生を対象に、3回にわたり SGE を実施した結果、シャイネスの低減が認められた。

本研究と同様の枠組みで低減効果を検討した稲垣・澤海 (2019) では、知り合いでなかった他者を含む集団を対象に SGE を実施し、シャイネスの低減がみられたことが報告されているが、本研究は、構成員が互いに既知である集団においても、それと同様の効果が認められることを示すものであり、SGE を用いてシャイネスを低減させるアプローチが広く使用可能であることを示唆している。

最後に今後の課題として、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 を実施してから一定の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点が挙げられた。また、本研究では対象にしていない潜在的なシャイネスについても、SGE を用いた介入の効果がみられるか否かを検討すべきであることが述べられた。

**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, 集団内の関係性

\* 鹿児島大学 法文教育学域 教育学系 講師

\*\* 流通経済大学 社会学部 助教

## 問題と目的

私たちの中には、“恥ずかしがり屋”、“引っ込み思案”などという言葉で表現されるように、対人場面においてうまく振る舞うことができず、円滑にコミュニケーションを取れない人がいる。こうした人たちがもつ特性はシャイネス (shyness) と呼ばれ、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)。シャイネスは他者とのコミュニケーションを行う際に抑制的に働く可能性があるため、シャイネスを低減させることを目指した試みも、これまでに繰り返行われてきた (e.g., 相川, 1998)。

たとえば相川 (1998) は、参加者のシャイネスを低減させることを目的として、会話に関する社会的スキル訓練を実施した。訓練を受けない統制群の他に、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うという実験群が設けられ、シャイネスの変化が比較された。その結果、統制群と比して、実験群のシャイネスは減少していなかった。こうした結果に対して、稲垣・澤海 (2019) は、相川 (1998) で行われた訓練が、「報酬 (話を聞いてくれた相手を得る安心感、満足感などの社会的報酬を指す) 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ており、3回とも1対1の形式で行われていた点を指摘している。現実場面における対人相互作用は1対1でのみ行われるとは限らず、学校場面の対人相互作用場面を例に挙げると、複数名と同時に協同学習にあたる場面も多いだろう (e.g., Umemoto & Inagaki, 2019; 梅本・稲垣, 2019)。このように考えると、こうした場面に即した訓練の方が、少なくとも学校場面の対人相互作用場面において作用する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、稲垣・澤海 (2019) は、構成的グループ・エンカウンター (Structured Group Encounter: 以下 SGE; 國分, 1992, 2000) を通じて、参加者のシャイネスが低減するか否かを検討した。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」とも呼べるものである (國分, 2000)。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、その過程にはグループメンバーが相互に自己開示し合うセッションであるシェアリング (國分・國分, 2018) や、複数の他者との相互作用が含まれていることから、参加者が SGE を体験した結果として、自己の新たな側面に気づくとともに、他者とのコミュニケーションを行うことへの自信が深まるという過程を通して、シャイネスを低減しうるのはないかという考えによるものである。

稲垣・澤海 (2019) は、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。その中で、フルーツバスケットやバースデーラインといった活動を全体で行ったほか、ペアを組んで絵を描く、グループを組んで第一印象をもとに相互の好みを推測する、聴き手・伝え手・観察者

の役割を担当し、非言語的側面に注目して観察するといったワークを実施した。その後、感想を全体で共有するというシェアリングを行った。実習の前後においてシャイネスを測定し、その変化を検討したところ、参加者のシャイネスに減少がみられた。実習時は毎回、リフレクションペーパーを用いて感想の記入を求めているが、その中には、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などのポジティブなコメントが多く見られており、稲垣・澤海（2019）は、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考察している。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、シャイネスを低減できる可能性が示されたことは重要であると考えられる。

**参加者集団の性質** 稲垣・澤海（2019）の研究において対象となった集団は、2つの専修から構成されており、それまであまり面識のない者たちが多かったため、ペアや複数人でワークを行う際は、他専修の学生を含めて構成するよう指示を行っていた。ほとんど知らない相手にも、SGEを通じてコミュニケーションをとることができたという感覚によって、シャイネスの自己評価が特に低減したのではないかと考えることもできる。すなわち、稲垣・澤海（2019）が実施したSGEを通じたシャイネス低減の試みは、互いに既知の関係性にある人々で構成された集団においても奏功するものであるか明確ではない。大学の授業においては、特定の専修のみを対象とした専門科目が開講されることも多く、そうした既知の関係性にある集団においても、SGEを通じたシャイネス低減が有効であるか否かを確認することは重要であろう。

上記を踏まえて、本研究では構成員が互いに既知である集団を対象に稲垣・澤海（2019）と同様のSGEを実施し、シャイネスが低減するか否かを検討する。

## 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25名（男性22名、女性3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。受講者はいずれも2年生であり、全員が同じ学科の学生であった。したがって、稲垣・澤海（2019）のサンプルとは異なり、全員が既知の関係にあったといえる。

**調査時期** 201X年10月から11月にかけて実施した。

**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。

その他、稲垣・澤海（2019）と同様に、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。こうした項目を取り入れた理由は、SGEのエクササイズを繰り返すことによって参加者が冗長であると感じてしまい、SGEの効果が得られにくくなる可能性があるのではと考えたためである。そのため、3回のエクササイズにおいて毎回動機づけを測定し、参加者の意欲が保たれているか否かを確認するために当該尺度を用いた。

上記の他にもいくつかの心理尺度への回答を求めているが、本研究の目的と関連はないため、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。その概要はTable1に示すとおりであった。内容はいずれも稲垣・澤海(2019)と概ね同様であったが、時間の関係で一部のワークを入れ替えた。具体的には、稲垣・澤海(2019)で第2回に用いられた「第一印象のみをもって相手の好み(食事・季節など)を推測する」というワークを、「教員の口頭による指示に沿って、手用の用紙に指示内容(絵)を描く」というものに入れ替えた。これは星野(2002)を参考にしたもので、指示内容はあいまいなものであり、人によって完成物が大きく異なることが多いワークである。描画ののち、周りの人と絵を見せ合い、「普通」と考えるものが人によって大きく異なることを実感してもらうことを意図したワークである。

Table1 3回のSGEの内容および所要時間

回数	SGEの実施形態	ワークの内容	所要時間
第1回	全体	鬼役の人が出したテーマに該当するものは席を立ち、移動する形式の「フルーツバスケット」 椅子は参加者数より1脚少なく、座れなかった者は1分程度の自己紹介を行う	20分程度
		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「パスデーライン」	10分程度
第2回	2名のペア	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」の絵を書くワーク	15分程度
	単独	終了後、役割を交代して再度実施 教員の口頭による指示に沿って、手用の用紙に指示内容(絵)を描く	15分程度
第3回	3名程度のグループ	5分間、相手に適当なテーマで話をする。 3名はそれぞれ聴き手、伝え手、観察者の役割を担当し、観察者は非言語的側面を中心に観察する 1セッションごとに全体で気づいた点などを共有する	50分程度

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ほか、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(以降、時点1と表記する)および3回目(以降、時点2と表記する)の講義時、動機づけ尺度については毎回のSGE終了後に、それぞれ記入を求めた。

## 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、TSSの実施時の授業に欠席した受講生もいるため、これらの参加者のデータは分析ごとに除外した。

**尺度の得点化** TSS の得点化については、以下のように行った。当該尺度の1項目に「私は、はにかみやである」というものがあるが、「はにかみや」という表現は、著者が数名の大学生にインフォーマルなインタビューを行った結果、あまり馴染みがなく、辞書的な意味のとおり認識されていない可能性があった。したがって、この項目への回答は除き、15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<sup>1</sup>。各時点の TSS 得点の平均値は時点1では3.26 ( $SD=0.76$ )、時点2では3.14 ( $SD=0.70$ ) であり、2時点間の TSS 得点の相関係数は  $r=.91$  ( $p<.001$ ) であった。TSS の信頼性係数の推定値として  $\omega$  係数を算出したところ、時点1では  $\omega=.94$ 、時点2では  $\omega=.89$  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。

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  $M=4.26$  ( $SD=0.97$ )、 $4.31$  ( $SD=0.44$ )、 $3.99$  ( $SD=0.56$ ) 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 ( $t_s > 6.22, p_s < .001$ )。動機づけ尺度の信頼性係数の推定値として算出した  $\omega$  係数は順に  $\omega=.95$ 、 $.77$ 、 $.78$  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 得点の平均値の差は有意傾向であり ( $t(22)=1.80, p=.09, d_b=0.37$ )、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 ( $F(2, 36)=2.30, p=.11$ )。したがって、どの時点を比べても参加者の動機づけに有意な差はみられなかった。

**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)では、フルーツバスケットで椅子に座れなかった人の自己紹介を受けて「他の人のことを知るきっかけになった」、「友達の意外な一面を知ることができた」といった回答や、「エクササイズ自体も楽しかったが、その後の感想を聞く時間が楽しかった」といった回答が多くみられた。バースデーラインでは「しっかりみんなが意志表示をして、早く並ぶことができた」といった回答が多く、全体を通しての感想として「人間関係を気軽に築けると思う」、「学校現場にもうまく取り入れていきたい」といったものが多かった。第2回目(ペアで絵を描く、教員の指示に沿って個人で絵を描く)では、ペアで絵を描くワークについて「伝えることは簡単そうで難しかった」、「何かを伝えるときに、相手の立場になって考えること大切だとわかった」といった感想が多かった。また、指示をもとに個人で絵を描くワークでは

<sup>1</sup> ただし、あくまでインタビューを行った学生から得られた感想であるため、このことだけをもって当該項目が現代の大学生には適さない、と考えるのは早計である。相川(1991)が作成した TSS は多くの研究で使用されてきており、今後も使用されていくことが予想される。そのことを踏まえると、尺度作成から30年近くが経過した今、現在において各項目の内容が正しく理解されているか、という点をあらためて検討することも必要かもしれない。

「自分の“普通”が当たり前でないことを頭に入れておく必要があると思った」、「情報を伝える際は、省かずにしっかりと正確に伝えることが重要であると知った」などの感想が多く出された。第3回目(話し合いと観察)では、「自分が思ってもいなかったことを指摘されてびっくりした」といった感想や、「聞き方、話し方、表情などで会話の広がり方は全く違うと思った」といった気づきが多く報告されていた。

### 考察

本研究は、稲垣・澤海(2019)とほぼ同様の内容のSGEを用いて、構成員が互いに既知である集団に対し、SGEの実習を通じて参加者のシャイネスが低減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、稲垣・澤海(2019)と同様に、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おり、このことはSGEの効果であると考えられることができるだろう。リフレクションペーパーの内容にも、参加者はSGEを通じて自己への気づきが深まったり、他者との関係を深めたりすることができたという感想が多く見られた。すなわち、参加者は自己の新たな側面に気づくとともに、他者との交流を通してコミュニケーションへの自信が深まり、その結果としてシャイネスが減少したものと推察できる。

また、稲垣・澤海(2019)と共通して、3時点の動機づけ尺度得点には差はみられず、いずれの時点においても平均値は理論的中央値から正の方向に離れていた。すなわち、互いに既知の関係性にある集団にSGEを実施した際も、参加者の動機づけは一定の高さで保たれていた。

これらのことは、SGEを用いた訓練が、集団の構成員が既知の関係性にあるか否かを問わず、シャイネスの低減に一定の効果を持つ可能性を示すものであるといえる。

**本研究の課題と展望** 本研究の課題を3点述べる。1点目は、稲垣・澤海(2019)と同様に、本研究においても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、SGEの経験に無関係な時間の経過に伴うシャイネスの変動なのかを判断できない。2点目の課題として、サンプルサイズが25と小さく、今回得られた結果が頑健といえるか否かの判断が難しいことが挙げられる。3点目の課題は、稲垣・澤海(2019)の指摘と同様に、SGEによって少なくとも一時的には減少したシャイネスが、その後も継続して低いままであるかは確認できていないことである。今後、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を実施してから一定の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ことが必要であろう。

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(explicit)」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(implicit)」シャイネスの存在が示唆され、その研究が進められている(e.g., 相川・藤井, 2011; Asendorpf, Banse, & Mücke, 2002; 藤井・相川, 2013; Fujii, Sawaumi, & Aikawa, 2013; 藤井・澤海・相川, 2015a, 2015b; 賈・相馬・稲垣, 2017; Sawaumi, Inagaki, &

Aikawa, 2019 など)。これらの研究の中には、顕在的なシャイネスと潜在的なシャイネスはそれぞれ関連するシャイ行動が異なるというシャイネスの二重分離モデルを支持する結果を報告しているものが多い。このことは、様々なシャイ行動を減少させるためには、顕在的なシャイネスのみならず潜在的なシャイネスを低減させることが重要であることを示唆している。

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質問紙である TSS と潜在的測定法である Implicit Association Test (Greenwald, McGhee, & Schwartz, 1998) を用いて測定し、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は変容せず、その改善のためにはより積極的な介入が必要であると推察している。

これらの指摘を踏まえて、稲垣・澤海・澄川 (印刷中) は、日々の生活の中で意識して社会的に振る舞う時間を設け、それを継続するという「対概念の活性化と自己との連合強化」という手法を用いて、参加者の潜在的シャイネスが低減するか否かを検討した。その結果、対概念の活性化に4日間取り組んだ実験群の参加者は、そうした取り組みを行わなかった統制群の参加者と比して、潜在的シャイネスが低減していた (詳しくは稲垣他, 印刷中を参照)。顕在的・潜在的シャイネスを低減させるために、今後の研究のさらなる蓄積が必要であるといえるだろう。

## 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・教育学), 49, 39-49.
- 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.
- Fujii, T., Sawami, T., & Aikawa, A. (2013). Test-retest reliability and criterion-related validity of the Implicit Association Test for measuring shyness. *IEICE TRANSACTIONS on Fundamentals of Electronics, Communications and Computer Sciences*, E96-A, 1768-1774.
- 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
- 稲垣 勉・澤海 崇文 (2018). 顕在的・潜在的シャイネスの変容可能性の検討 (1) ——対概念の活性化を用いた検討—— 日本感情心理学会第 26 回大会発表論文集, PS07.
- 稲垣 勉・澤海 崇文 (2019). シャイネスの変容可能性の検討——構成的グループ・エンカウンターの実験を通じて—— 鹿児島大学教育学部教育実践研究紀要, 28, 99-104.
- 稲垣 勉・澤海 崇文・澄川 采加 (印刷中). 潜在的シャイネスの低減可能性の検討——対概念の活性化と自己との連合強化を通して—— 鹿児島大学教育学部教育実践研究紀要, 29.
- 賈 舒婷・相馬 敏彦・稲垣 勉 (2017). 室内の光環境とシャイネス特性が自己開示に与える影響 日本社会心理学会第 58 回大会発表論文集, 240.
- 國分 康孝 (1992). 構成的グループ・エンカウンター 誠信書房
- 國分 康孝 (2000). 続・構成的グループ・エンカウンター 誠信書房
- 國分 康孝・國分 久子 (2018). 構成的グループ・エンカウンターの理論と方法——半世紀にわたる探求の成果と継承—— 図書文化

- Leary, M. R. (1986). Affective and behavioral components of shyness: Implications for theory, measurement, and research. In W. H. Jones, J. M. Cheek, & S. R. Briggs (Eds.), *Shyness: Perspectives on research and treatment*. New York: Plenum Press. (pp.27-38).
- 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.
- Sawaumi, T., Inagaki, T., & Aikawa, A. (2019). Does conventional Implicit Association Test of shyness measure “self-shyness” or “others-shyness”? *Japanese Psychological Research*, 61, 142-150.
- Umamoto, T., & Inagaki, T. (2019). Motivational regulation strategies and situational motivation in cooperative learning. *Poster presented at the 16th European Congress of Psychology, Moscow, Russia*, abstract book, 1309-1310.
- 梅本 貴豊・稲垣 勉 (2019). 他者との学習における動機づけ調整過程——動機づけの変動性との関連—— 日本教育心理学会第61回総会発表論文集, 366.

## 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。