

## 【論文】

# 対人関係に苦手意識を持つ学生による意識変容プロセスの検討

安部 実 (岩手大学大学院総合科学研究科)

奥野 雅子 (岩手大学人文社会科学部)

## I 問題と目的

### 1. コミュニケーションの苦手意識

「コミュニケーションが苦手」という概念は抽象的であるため、多面的な方向から考え、定義する必要がある。酒井 (2010) によると、対人関係における苦手意識の根本にはその人の過去の経験があるという。つまり、過去の経験が他者へのマイナス意識やコミュニケーションの苦手意識、劣等感に影響を与え、これらが消極的な対人関係と偽りの言動を生むことによって対人関係への苦手意識が作り出されるとされている。また、大坊 (2005) は、傷つくことを恐れて自分を閉ざしてしまうことで恐る恐る自分を表現するために対人関係の安定性や信頼性が生まれにくいと述べている。これらの知見から、コミュニケーションへの苦手意識は個人だけの問題ではなく、周囲や環境との相互作用による影響を無視することはできない。

### 2. 大学生の人間関係の特徴

大学生が苦手とするのは、長期的な関係が予想される初対面の相手など、関係維持のために相手からのフィードバックに注意を向けながら、会話の維持を必要とされる関係性である(後藤・大坊, 2003)。また、後藤・大坊(2003)は、大学生はアルバイトの接客場面のような、相手との関係性が基本的に短期間であり、相手との会話のやりとりが非常に少ない関係を得意としていると述べている。安部(2018)によると、大学生が否定的な感情を抱きやすいのは接点の少ない人物との交流や社交性が求められる場面であるとされ、消極的な関わり方をすると居心地の悪さにつながることが報告されている。

また、大学生の対人恐怖は近年では増大傾向にあるとされ、特に大学生の抱える悩みとして、「自分や他人が気になる悩み」や「集団に溶け込めない悩み」、人の目を見ることや人の目線に不安を感じる「目が気になる」悩みが増加していることが示されている(堀井, 2011)。一宮・福盛・松下(2013)は対人コミュニケーションを、「傷つきの恐れ・同調と対立回避」「親しい人との(円満な)関係」「知らない人との関係・働きかけ」「人付き合いの消極性」の4つの視点から捉えられるとしている。これらの視点は、近年の大学生の対人コミュニケーションの傾向を理解することに役立つといえる。

### 3. 大学生の対人葛藤

日常のコミュニケーションを営む上で不快感情を感じることがしばしばある。橋本(2000)は、相手との関係を進展させることを回避する傾向は社会的スキルと高い負の相関を示す

とし、本人が望んで関係を回避するのではなく、社会的スキル不足によってやむを得ず関係を回避していることを示唆している。日向野(2010)は、特定の他者に対する消極的な態度を伴った否定的な感情である「対人苦手意識」を抱きやすい対象は同級生やクラスメイトなどの身近な人物であることを明らかにし、他者否定の傾向の高い者は相手のせいで対人苦手意識が生じると考えていると述べた。また、人付き合い自体への懸念の高さ、そして対人苦手意識の原因を自分自身に帰属する女性は、自己否定を高めるとされている(日向野, 2010)。このようにコミュニケーション時に生じる感情は相手との関係性によっても左右されるものであるといえる。

一方、否定的感情をコントロールするために対処できるという能力を持つことも、1つの社会的スキルといえる。藤野ら(2005)は、対人関係で苦労した際に一人で対処するよりも他人に相談するなどの複数の対処法を持つ学生は、社会的スキルが高いとし、反対に対人関係への苦手意識は社会的スキルを低くすることを示した。相川ら(1993)によると、孤独感の高い学生は自己開示や自己表現に関わるスキルと会話維持に関わるスキルが低いとされる。親密な関係を形成するためのスキルが不十分であるため、社会的接触の機会が減少し、孤独感を感じる結果になってしまう(相川ら, 1993)。このように対人関係で生じる葛藤と、コミュニケーションの取り方は相互に関係していることが示されている。

#### 4. 大学生の対人恐怖傾向

理想像と実際の自分の不一致が大きく、自尊感情が低い者は他者からの評価に敏感になり、対人恐怖傾向を高めてしまうとされており、自己愛的脆弱性も自尊感情への負の影響を介して対人恐怖傾向を強めることが報告されている(上地・宮下, 2009)。さらに、拒否不安は、対人的かかわりの中で生じる孤独感や不信感である対人的疎外感を高めるとされている(杉浦, 2002)。このことから対人恐怖は種々の要素からなる複合的な感情として扱うことが適切であると考えられる。加えて、対人関係に対する恐怖は一樣ではない。現在の大学生は、内省に乏しく友人との関係を拒否する傾向の高い「ふれあい恐怖的心性」を持つ群、内省と対人恐怖傾向が高く、自己評価の低い従来の青年像に合致する群、自分自身について深く考えず、友人関係に対して躁的な態度を示す群、の3つに分類されることが示されている(岡田, 1993)。さらに、岡田(1993)は、現代の青年の特徴として、自分自身への関心からも対人関係からも退却しがちな「ふれあい恐怖的心性」を示す青年と、表面的な楽しさを求めながらも他者からの視線に気を遣っている青年がいると述べている。加えて、従来型の対人恐怖を持つ大学生は公共の場面や年長の者がいるような情緒的關係以外の場面に対して恐怖を感じるが、親密な関係への進展を恐れる「ふれあい恐怖」を持つ大学生は心情的に近い身近な人物との関わりに恐怖を感じるとされている(岡田, 2002)。このように、行動と感情は相互に影響しているため、コミュニケーションの苦手意識において対人恐怖に着目することは必要であるといえる。

#### 5. 本研究の目的

「コミュニケーションが苦手」という概念は多くの側面を持つ多義的なものである。これまで、大学生の対人関係の特徴や葛藤について検討され、コミュニケーションが感情や認知に与える影響については示されてきた。しかし、対人関係を苦手とする大学生が、苦手意識

を克服するプロセスを質的に検討した研究は見当たらない。そこで、本研究では対人関係に苦手意識を持つ学生が、葛藤や不安をどのように緩和し、コミュニケーションのあり方を変化させていくかというプロセスについて検討することを目的とする。

## Ⅱ 方法

### 1. 予備調査

#### (1)調査協力者

大学生 90 名(男性 38 名、女性 52 名、SD=1.31)。

#### (2)調査時期

調査時期は 2019 年 7 月である。

#### (3)調査手続き

授業や学科で質問紙を配布し、回答を依頼した。

#### (4)質問紙の構成

フェイスシート(年齢・性別)の他に、対人恐怖心性尺度(堀井・小川, 1997)に含まれる「自分や他人が気になる」「集団に溶け込めない」「社会的場面で当惑する」「目が気になる」の 4 尺度、計 20 項目について回答を求めた。

#### (5)分析結果

4 つの尺度の合計得点を算出し、尺度得点の平均である 61.7 より 10 以上高い得点を持つ、合計得点上位 12 名をインタビューの協力者として選出した。

### 2. 本調査

#### (1)調査協力者

調査対象者は大学生 12 名(男性 2 名、女性 11 名)とした。調査対象者の平均年齢は 20.8 才(SD=1.01)であった。これらを表 1 に示す。

表 1 面接協力者一覧

No	分析対象者	年齢
1	A	21
2	B	21
3	C	20
4	D	21
5	E	21
6	F	21
7	G	18
8	H	21
9	I	22
10	J	20
11	K	22
12	L	21

#### (2)調査時期

2019 年 10 月から 12 月である。

### (3)調査手続き

対象者には予備調査の段階で、調査の概要を伝え、事前に対象者に面接承諾書を用いて承諾を得た。調査方法は個別の半構造化面接であり、面接に要した時間は45～60分であった。

“対人関係への苦手意識が変容していくプロセス”についてデータを収集するため、「対人関係において苦手意識を感じるのはどのようなことか」「普段コミュニケーションを行う中で、重要視しているのはどのようなことか」「これまでの経験で、対人関係における苦手意識が緩和された条件や状況について」「あなた自身の行動で、対人関係における苦手意識が少しでも緩和したもの」について質問し、自由に回答してもらった。

### (4)分析

修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ(木下, 2007)を用いた。この分析手法を選んだ理由として、対人関係という複雑な関係性に着目するにあたり、単純な要因と結果による分析ではなく、苦手意識を感じている本人を含めた周囲との相互作用に着目する必要があるからである。分析テーマを「対人関係に苦手意識を持つ学生による意識変容プロセス」と設定し、分析焦点者を「対人関係に苦手意識を持つ学生」とした。初めに面接の逐語記録について具体例を抽出し、概念を生成した。既存の概念への具体例の追加を繰り返し複数の概念の関係からなるカテゴリを生成し、カテゴリ同士の関係から分析結果をまとめた。

## Ⅲ 結果と考察

分析の結果、29 の概念、9 個のサブカテゴリ、6 個のカテゴリが生成された。その結果を表2と図1に示す。なお、概念を□、サブカテゴリを〈〉、カテゴリを《》で示す。カテゴリ名とサブカテゴリ名、概念名と概念の定義を表1に表した。図1における黒い矢印はサブカテゴリ間の影響、白い矢印はカテゴリ間の影響を表している。

表2 M-GTA カテゴリ、概念、定義、バリエーション(具体例)の一部

概念	定義	バリエーション(具体例)
カテゴリ1 《コミュニケーションへの不安》		
サブカテゴリ1 〈場の圧力〉		
距離感の迷い	人との距離感への分からなさ	見かけたことがある程度だとすると、どれぐらいの距離感で話していいか分かんなくて。(L)
大人数	大勢の人の前で話すこと	苦手なのは、人が大勢いいる中で、話さなきゃいけないとか。(A)
改めた場での発表	発表や偉い人の前などでの緊張	例えば面接とか質疑応答、真面目な場で意見を求められる時とか。(D)
サブカテゴリ2 〈自己の否定的認識〉		
自信の低さ	自分への自信の無さ	対人関係における苦手意識が私にとっては自分の自信の無さが結構大きい要素だと思う。(J)
無視への懸念	相手から無視されることへの恐怖	メンタル弱いんで、一回無視されると結構しゅんとなります。(C)

カテゴリ 2 《苦手な状況への対処》		
サブカテゴリ 3 〈相手の尊重〉		
言葉選び	その場や空気に適切な言葉選び	誤解を与えそうな言葉を極力選ばないようにする。(K)
配慮した会話	自分が嫌なこと・うれしいことを考えた発言	自分は話しかけられると結構うれしいから、挨拶ぐらいはしても悪くない。(B)
経験による行動	これまでのやり取りを生かした気分の良い会話	前に言っていたことをうまく引き出して相手をいい気分にさせたい(F)
サブカテゴリ 4 〈糸口の獲得〉		
ボケ	話しやすくするためのボケ	軽いボケをかますと笑って、会話のテンポがちょっとずつよかった。(L)
好印象の提示	好印象に見せるための行動	緩い感じの人だと思ってもらいたいというか、きつい人だなんて思われないようにしてる。(B)
相手の称賛	相手のことをほめること	ほめる。相手を褒める。あとは自分を自虐する。(J)
カテゴリ 3 《コミュニケーションの苦痛》		
サブカテゴリ 5 〈会話中の悩み〉		
評価低下の心配	人からどう見られているかという不安	他人から自分がどう見えてるのかっていうのが一番大きいですね。(G)
気疲れ	気を遣うことによる疲労	下手な発言ができないんじゃないかって考えてしまって会話がしづらくなる。(H)
サブカテゴリ 6 〈後悔〉		
行動の反省	自分のだめだった部分についての振り返り	その人と別れた後に、コミュ障発動しちゃったなって反省会する。(B)
回避による自己嫌悪	回避した結果、嫌な気持ちになること	その場は予定がなくなって心が軽くなるけど、後からちょっと嫌な気持ちになる。(B)
カテゴリ 4 《第3者の介入》		
肯定的態度	相手が自分に興味を持ったり笑顔で接したりすること	話をしてて共感してくれるとか、興味を持ってくれるとか。(E)
相手からの接触	相手の方からのコミュニケーション	相手から話しかけてきてくれたほうが、楽かもしれない。(I)
受容する他者	ありのままの自分を受け入れる人	最後まで話を切らないで受け入れてくれた上で肯定してくれる人がある。(A)
カテゴリ 5 《自力による苦手意識の緩和》		
サブカテゴリ 7 〈主体的行動〉		
接触への慣れ	自主的な行動への慣れ	何回かその話しかけるようにしていけばだんだん仲良くなれる。(B)
能動的な挨拶	自分からの挨拶	挨拶って大事なんだと思って、挨拶を意識するようになった。(A)
能動的な声かけ	自分から相手に話しかけてること	一言こっちから声かけてみたのが大きかったかなと思う。(F)
サブカテゴリ 8 〈円滑な交流の準備〉		
相手の観察	相手がどんな人物か見ること	この人はどういう人なのかできるだけ覚えておくようにしています。(D)
理解の促進	相手への理解が深まること	この人とはこのぐらいの感じで喋ればいいんだなっていうのを見極めていく。(H)

サブカテゴリ 9 〈自分の尊重〉		
自己受容	自分の行動や苦手意識を認めること	苦手意識を認めるって感じなんですけど、別に無理しなくてもいいんだなと思える。(J)
両者に有益なコミュニケーション	自分も相手も利益が得られるようなコミュニケーション	結局は両方楽しければそれでいいんだなと思えるようになった。(G)
受け流し	苦手な相手との会話を軽く流すこと	表情は取り繕うけども心の中はふーんで済ましておくと本当に傷つきにくくて楽。(K)
カテゴリ 6 《肯定的な意識変容》		
自意識過剰への気づき	相手に気にされていないことへの気づき	意外と人を不快にさせてないんだなって思った。(L)
成功体験による自信獲得	コミュニケーションが上手くいったことによる自信	自分の話を人が多いところで話せると、自分は話せるなと思える。(B)
積極性の促進	コミュニケーションに対して積極的なること	何事もやってみなきゃわかんないっていうのが分かった。(G)

### 〈ストーリーライン〉

《コミュニケーションの不安》の1つとして、授業などで皆の前で発表する[改めた場での発表]、[大人数]と交流しなくてはならないという重圧や、どのように接し、相手とどのような距離感で付き合うべきか困惑する[距離感の迷い]を感じ〈場の圧力〉を感じて苦悩する。それらに対して[自信の低さ]による交流の躊躇や、相手にされないことへの不安である[無視への懸念]からなる〈自己の否定的認識〉が作用し、苦手意識を高めていると考えられる。

《コミュニケーションの不安》を軽減するために、《苦手な状況への対処》が行われる。場面において適切な[言葉選び]を行うことによって距離感を調節し、[配慮した会話]によって相手に不快感を与えないように努め、自分がされて嫌なことや嬉しいことなど[経験による行動]によって〈相手の尊重〉を表現する。また、[ボケ]ることによって話しやすい雰囲気を作りだすことや表情に気を遣って話しやすい人と思わせる[好印象の提示]や[相手の称賛]を通して会話を広げることによって、会話のきっかけを作る〈糸口の獲得〉を組み合わせることで対処は行われる。

しかし、他人から引かれまいと懸念する[評価低下の不安]や気を遣うことで生じる[気疲れ]からなる〈会話中の悩み〉があり、自分の行動を振り返って落ち込む[行動の反省]と苦手な状況の[回避による自己嫌悪]からくる気分の落ち込みによる〈後悔〉を含む《コミュニケーションの苦痛》が、《コミュニケーションの不安》を強化するばかりか、《苦手な状況への対処》を自分にとって苦痛なものにしてしまいがちである。

コミュニケーションに苦手意識を持つ学生は葛藤を抱えながらも、適切な苦手意識への対処を模索する中で《自力による苦手意識の緩和方法》を模索する。その1つが自分から相手に[能動的な挨拶]をしたり、自分から相手に話しかけるような[能動的な声かけ]をすることを通して何度も人と話す中で[接触への慣れ]が生じるといった〈主体的行動〉である。そのほかに趣味や人柄を判断するための[相手の観察]によってより深く相手のことを理解でき交流が活発になる[理解の促進]からなる〈円滑な交流の準備〉が行われる。一方、相手だけではなく自分も楽しめるような[両者に有益なコミュニケーション]や対人関係の苦手意



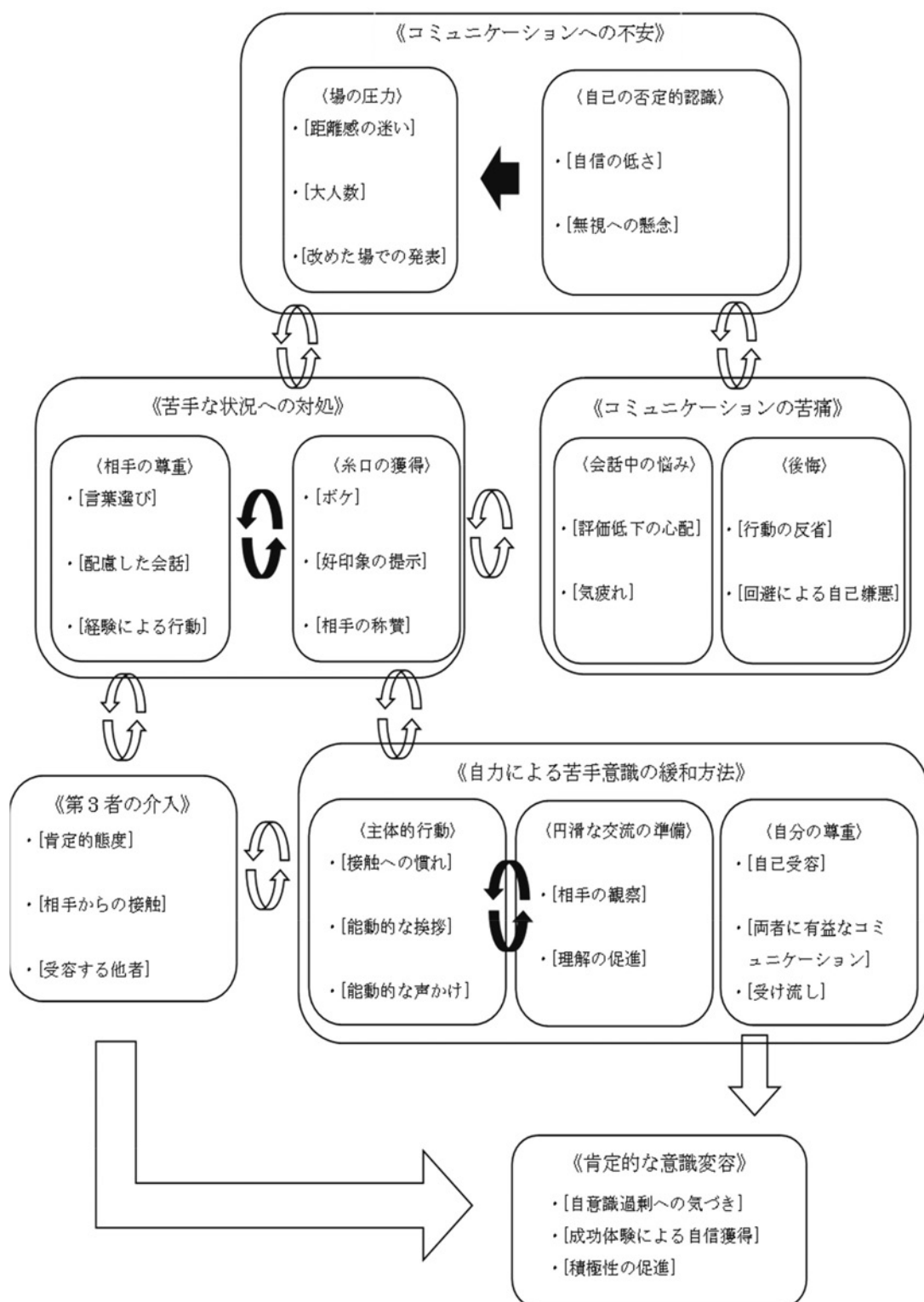


図1. 対人関係に苦手意識を持つ学生による意識変容プロセス

識を認めたうえで無理をせず[自己受容]し、苦手な相手とのやりとりを軽く[受け流し]する自分の尊重>が苦手意識の緩和方法として実践されている。

苦手意識が徐々に変容していく中で、他者の果たす役割は大きい。相手が笑顔で接してくれることや自分に興味を持つような[肯定的態度]を示してくれることや、相手の方から自分に話しかけてくる[相手からの接触]、自分を取り繕わずに相手と接してもそれを[受容する他者]を認知するといった《第3者の介入》が、《苦手な状況への対処》を行う段階から作用し、《自力による苦手意識の緩和方法》へと至るまでに肯定的な影響を与えている。

《第3者の介入》によるサポートを得ながら《自力による苦手意識の緩和方法》を試みる中で、相手は自分のことをそこまで気にしていないという[自意識過剰への気づき]へ至り、積極的な行動によってコミュニケーションがうまくいき自信がつくなどの[成功体験による自信獲得]、そしてコミュニケーションに対して積極的になる[積極性の促進]によって《肯定的な意識変容》がもたらされる。

#### IV 総合考察

##### 1. コミュニケーションへの不安の強化

《コミュニケーションへの不安》は、置かれた状況で感じる〈場の圧力〉と〈自己の否定的認識〉によって成り立つ。特に[大人数]との交流の場で戸惑いを感じるという点は、堀井(2011)の指摘する、現代の大学生の悩みの1つである「集団に溶け込めない悩み」に近い。加えて、大学生の苦手とする対人場面は年長者や顔見知り程度の人とのコミュニケーションであるとされ(後藤・大坊, 2003)、[距離感の迷い]や[改まった場での発表]は従来の大学生が抱える苦手意識に合致している。また、大学生は接点の少ない人物との交流や社交性が求められる場面で否定的感情を抱きやすく(安部, 2018)、〈場の圧力〉が存在する場面で苦手意識が生じることは不自然ではない。

一方、〈自己の否定的認識〉は[自信の低さ]、相手からの否定的な応答に対して不安を感じる[無視への懸念]を概念として含んでいた。自尊心が低いことは対人恐怖傾向に正の影響を与える要素の一つであり(上地・宮下, 2009)、自信が無いことでコミュニケーションが円滑に行いづらくなっている可能性が高い。〈自己の否定的認識〉は〈場の圧力〉を感じる不快感を強化していることが考えられる。これは自分の能力や価値を低く見積もることで、自分の行動や考えが適切であるかという判断を行えず、コミュニケーション場面で感じる圧力に対応できないために起こることが推察される。橋本(2000)は、対人劣等と社会的スキルは高い負の相関を示すとしており、藤野ら(2005)も対人関係への苦手意識は社会的スキルを低くすることを示唆している。また、孤独感の高い大学生は自己表現のスキルと、会話維持に関わる能力が低い可能性があり(相川ら, 1993)、〈自己の否定的認識〉は対人関係における苦手意識を引き出す要因となり、苦手意識をさらに強化するよう働くといえる。

さらに、《コミュニケーションへの不安》は《コミュニケーションの苦痛》によって強化されることが考えられる。学生の対人コミュニケーションは傷つくことを恐れ、親しい人との関係、知らない人との関係、人付き合いの消極性があることから(一宮ら, 2013)、[評価低下の心配]は背後に傷つきたくない気持ちがあるのではないかと推察される。また、現代におけるコミュニケーションは傷つくことを恐れ、安定性や信頼性が生まれにくく(大坊, 2005)、他人からの低評価で傷つくことや[行動の反省]をして[回避による自己嫌悪]に陥りた



くないことから、対人関係への苦手意識を形成しているのではないかと考えられる。

## 2. 対処方法の模索によって生起する悪循環

苦手な状況に対して対処するために〈相手の尊重〉と〈糸口の獲得〉からなる方法を駆使し、円滑なコミュニケーションを実現しようとしていることが示されている。会話の糸口を獲得するために行われる[好印象の提示]や[相手の称賛]は比較的苦手意識の軽減に有効ではあるが、[配慮した会話]、相手が笑うことによって効果のある[ボケ]のように比較的苦痛に繋がりがやすい対処方法も存在する。《苦手な状況への対処》も《コミュニケーションへの不安》と同様に《コミュニケーションの苦痛》と相互に影響しあっている。相手を尊重しようとするあまり精神をすり減らしてしまい[気疲れ]に陥ったり、相手に好印象を与える行動や相手を笑わせようとする行動をする中で、[評価低下の心配]を抱えたりすることが予想される。さらに、苦手な状況に対処するための行動が本当に正しかったか吟味する中で、〈後悔〉をするという具体例もあった。対人関係における苦手意識の根本にはその人の過去の経験があり(酒井, 2010)、苦手な状況への対処の失敗が《コミュニケーションの苦痛》につながり、かえって《コミュニケーションへの不安》を高めてしまい対人関係への苦手意識を強化してしまうことが考えられる。また、失敗によるコミュニケーションの苦痛の回避を望むあまり対処行動を怠り、コミュニケーションの不安をさらに高めてしまう可能性も存在する。これらから、《コミュニケーションへの不安》、《コミュニケーションの苦痛》、《苦手な対処への状況》は相互に影響し合い悪循環を形成しうるリスクがあると考えられる。

## 3. 意識変容へつながる効果的な行動

《コミュニケーションへの不安》や《コミュニケーションの苦痛》という葛藤に苦悩しながらも、《苦手な状況への対処》を行う中で、対人関係に苦手意識を持つ学生は《自力による苦手意識の緩和方法》へと至る。積極的に相手に話しかけたり関わろうとしたりする〈主体的行動〉で相手への理解が深まると同時に、〈円滑な交流の準備〉として相手を観察し理解することによって関心を持ち、積極的に交流を持とうとする。そのため、〈主体的行動〉と〈円滑な交流の準備〉は相互に正の影響を与え合っているといえる。安部(2018)は、消極的な関係は居心地の悪さにつながると述べており、多少の抵抗はあるとしても積極的に相手を理解し関わろうとする姿勢が苦手意識の緩和に必要だと考えられる。

また、《コミュニケーションの苦痛》で見られた[回避による自己嫌悪]はコミュニケーションすることに対する義務感を感じながらも苦手な状況を避けていたが、[受け流し]、[自己受容]の2つは義務感から解放された上で、苦痛となる障壁を自分の平静のために取り払っていることがうかがえた。受け流すことも回避行動であるとも捉えられるが自分を尊重することにつながっている。対処方法を模索する段階では相手を優位に考えがちで自分の負担が大きかったが、苦手なものは苦手と認めたうえで自分を大切に[両者に有益なコミュニケーション]を意識することで、苦痛が軽減することが推察される。

《自力による苦手意識の緩和方法》と共に《肯定的な意識変容》を促進するカテゴリとして《第3者の介入》も忘れてはならない。《第3者の介入》は葛藤に苦しみながら《苦手な状況への対処》を模索する段階から関わっている。[相手からの接触]や、苦手意識を抱える当人に対する笑顔などの[肯定的態度]、取り繕わずとも自分を受け入れてくれる[受容

する他者]というように、自分の行ってきた対処行動に対する他者の友好的な反応があるからこそ、《自力による苦手意識の緩和方法》が促進されることが考えられる。さらに、[積極性の促進]や自分を大切にする姿勢を、肯定的に受容する他者の存在があるからこそ、[成功体験による自信獲得]が起こり、《自力による苦手意識の緩和方法》が《肯定的な意識変容》へとつながると考えられる。

以上より、対人関係に苦手意識を持つ学生は、自分自身に対する否定的な認識や置かれた状況への対応の難しさという《コミュニケーションへの不安》を抱えている。そして会話中に感じる気疲れや、コミュニケーションから解放されたあとの後悔のような《コミュニケーションの苦痛》に向き合いながらも、様々な《苦手な状況への対処》を模索していく。その中で《第3者の介入》による肯定的な他者の反応が自分を尊重することや積極的に他者と関わることによる《自力による苦手意識の緩和方法》を促進し、《肯定的な意識変容》へと至るというプロセスが実現することが推察される。

#### 4. 臨床への示唆

本研究では分析テーマを「対人関係に苦手意識を持つ学生による意識変容プロセス」、分析焦点者を「対人関係に苦手意識を持つ学生」とした。そのため、本研究で導き出されたプロセスを対人関係に苦手意識を持つ学生に提示することで、以前に比べて円滑かつ少ない苦痛でコミュニケーションが出来ると考えられる。もちろん苦手意識を抱える者に躊躇せず人に話しかけに行くことは多大な苦痛が生じることは予想できる。しかし、挨拶や少し声かけをするような小さな一歩が肯定的な意識変容につながるため、コミュニケーションに対する抵抗感を小さくできる可能性がある。中には話しかけること自体に恐怖感を感じる学生もいると思われるが、話しかけることはできずとも相手を観察することで理解が深まりさらに進んだ交流へとつながる足掛かりにすることが可能である。また、対人関係に対する苦手意識を抱える学生のみならず、周囲の人にプロセスを開示することにも意味がある。苦手意識を抱える学生の周囲にいる人物は、肯定的な反応を返すことで当人の抱える苦手意識の緩和及び意識が肯定的な方向に変化することの後押しが出来るだろう。

#### 【引用文献】

- 安部実 (2018). コミュニケーションに苦手意識を持つ学生によるコミュニケーションのあり方に関する研究 平成30年度岩手大学人文社会科学部人間文化課程行動プログラム特殊実験調査Ⅱ報告書 未刊行.
- 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.
- 大坊郁夫 (2005). 社会的スキル向上を目指す対人コミュニケーション ナカニシヤ出版.
- 藤野ユリ子・室屋和子・佐藤一美 (2005). 看護系大学四年生の学校生活や対人関係に関する認識と社会的スキル J UOEH (産業医科大雑誌), 27, 263-272.
- 後藤学・大坊郁夫 (2003). 大学生はそんな対人場面を苦手とし、得意とするのか?—コミュニケーション場面に関する自由記述と社会的スキルの関連— 対人社会心理学研究, 3, 57-63.
- 橋本剛 (2000). 大学生における対人ストレスイベントと社会的スキル・対人方略の関連

- 教育心理学研究, **48**, 94-102.
- 日向野智子 (2010). 対人苦手意識に影響を及ぼす2つの要因—対人苦手意識の帰属原因と人付き合いにおける苦手意識— 立正大学心理学研究所紀要, **8**, 65-75.
- 堀井俊章 (2011). 大学生における対人恐怖心性の時代的推移 横浜国立大学教育人間科学部紀要, **1**, 149-156.
- 堀井敏章・小川捷之 (1996). 対人恐怖心性尺度の作成 上智大学心理学年報, **20**, 55-65.
- 堀井敏章・小川捷之 (1997). 対人恐怖心性尺度の作成(続報) 上智大学心理学年報, **21**, 43-51.
- 一宮厚・福盛英明・松下智子 (2013). 大学生を対象とした対人コミュニケーション尺度の開発: 信頼性と妥当性 健康科学, **35**, 9-15.
- 上地雄一郎・宮下一博 (2009). 対人恐怖傾向の要因としての自己愛的脆弱性, 自己不一致, 自尊感情の関連性 パーソナリティ研究, **17**, 280-291.
- 木下康仁 (2007). ライブ講義 M-GTA 実践的質的研究法修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチのすべて 弘文堂.
- 岡田努 (1993). 現代の大学生における「内省および友人関係のあり方」と「対人恐怖的心性」との関係 発達心理学研究, **2**, 162-170.
- 岡田努 (2002). 現代大学生の「ふれ合い恐怖的心性」と友人関係についての考察 性格心理学研究, **10**, 69-84.
- 酒井美子 (2010). コミュニケーションが苦手な看護学生の対人関係の特性から教育的支援を考える 群馬県立県民健康科学大学紀要, **5**, 103-114.
- 杉浦健 (2000). 2つの親和動機と対人的疎外感との関係—その発達的变化— 教育心理学研究, **48**, 352-360.