

コミュニケーションについて学ぶ授業 「コミュニケーションの心理学」実践報告

Practice Report of “Psychology of Communication” A Class for Learning Class Communication Skills

次世代教育学部教育経営学科
赤松久美子

AKAMATSU, Kumiko
Department of Management for Education
Faculty of Education for Future Generations

要旨：本稿では、本学において2022年度前期に実施した授業「コミュニケーションの心理学」についての報告を行う。教養科目である「コミュニケーションの心理学」は、日常生活や社会生活における人間関係、コミュニケーション、集団行動、社会現象や社会的問題などについて、人間の行動や心理的側面から捉えた概念や考え方を学ぶ。また、毎回の授業で取り組むワークシート課題を通して、自分と他者との関係や自分らしさについて考えさせた。3, 4年生を対象とした授業であり、進路に活かせるコミュニケーション能力を身につけることも目標としている。そうした授業目標について、学生の感想をもとに、ねらいに沿った成果が得られたかどうかを検証した。

キーワード：大学生、コミュニケーション能力、教養科目、心理学

1. はじめに

本報告は、2022年度に環太平洋大学において開講された「コミュニケーションの心理学」（以下、本科目と略記する。）に関する実践報告である。環太平洋大学において、本科目は選択の教養科目である。教養科目は、語学・基礎技能と人文・社会・自然に関する科目で構成されており、人間とそれを取り巻く文化的・自然的環境への理解を深め共感を抱くこと、また自己啓発意識を育むことを目標としている。本科目は、教養科目の中でも、「人間の理解」に区分されており3年次に配当されている。教養科目のディプロマ・ポリシー（DP）のうち、「自律や社会性等に関する態度・指向性」「コミュニケーション能力等の汎用的技能」の修得に深く関連している。

日本経済団体連合会（経団連）「2018年度新卒採用に関するアンケート調査」によると、企業が選考で重視した点は、「コミュニケーション能力」が16年連続で1位となっている。社会人基礎力（経済産業省、2006）の提唱などに伴い、大学においてコミュニケーション能力の育成をめざすことが目標とされている。本報告では、本科目に求められている授業実践に

ついて考察することを目的とする。

第2章で、現在わが国で行われている大学でのコミュニケーション教育について概観し、第3章で本科目の内容を報告する。第4章では、学生の感想を分析して、授業の目標が達成されているかを検討した。第5章で、考察と今後の展望を述べて、授業改善への一助とする。

2. 大学でのコミュニケーション教育について

コミュニケーション能力を含む社会人基礎力は大学教育での養成課題の重要な一つであると考えられている。大対・本岡・堀田・直井（2018）によれば、担当している授業「コミュニケーション心理学実習」において、4種類の異なる対人的なコミュニケーションを扱うトレーニングを受けることによって、社会人基礎力とコミュニケーションスキルについては有意に向上することが確認されたとしている。また、国内の大学・短期大学で行われているコミュニケーション教育の現状について整理した奥村（2020）は、「文献調査の結果、大学・短期大学において様々なコミュニケーション教育が行われており、一定の効果が認められて

いることが明らかになった」(p.83)としている。また、関(2010)によれば、コミュニケーション教育が技術教育に偏重していることは否めないとし、今後より体系的なコミュニケーション教育にシフトしていくべきだとしている。そして、北本(1997)は、『『コミュニケーション教育』はあらゆる形の人間教育の一翼を担っていると言う意味で、きわめて人間の存在やその本質そのものと、向かい合わなければならない分野でもある』(p.60)と提言している。次に本科目の授業内容について報告する。

3. 授業内容について

3.1 授業の概要

本科目は、日常生活や社会生活における人間関係、コミュニケーション、集団行動、社会現象や社会的問題などについて、人間の行動や心理的側面から捉えた概念や考え方を学ぶことを目的としている。そのうえで、自分と他者との関係や自分らしさについて、毎回の授業で取り組むワークシート課題を通して自ら考える授業である。その目的を達成するために、以下のような3つの目標を設定した。「①人間関係やコミュニケーションに関する心理についての基礎的な知識を習得する。②他者の思いに耳を傾け相手を尊重する態度を身に付け、自身の意見や考えをまとめ他者に適切に伝えることができる。③他者と自分の同異に気づき、自身の内面についてより深く考えることができる。」

標準履修年次は3年次としており、受講生は、現代経営学科、教育経営学科、体育学科の3、4年生である。上級学年であることから、就職活動や社会人としての生活に「コミュニケーションスキル」が必要であることを意識して受講している学生も多い(表1)。

表1. 受講動機の主なもの

<ul style="list-style-type: none"> ・コミュニケーション能力や自信をつけるため。 ・コミュニケーションにおける相手の心理などを知り、人とうまく関われるようになりたいから。 ・コミュニケーションが苦手なため、この授業を通して少しでも解決出来ればと思ったから。 ・社会人になるので、コミュニケーション能力が大切になると考えていて、相手の心理などもある程度勉強したかった。 ・今後の人生で活かせるような授業だと感じた。
--

受講生の進路希望(進路決定も含む)は、企業が55.8%と最も多く、公務員19%、教員15%と続いている(図1)。

る(図1)。

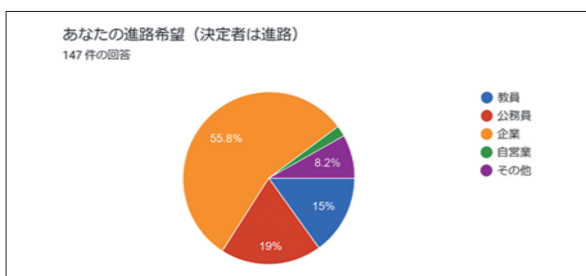


図1. 受講生の進路希望

3.2 授業の各回と目的

受講者数は169名という多人数ではあったが、ペアワークやグループワークを毎回取り入れた。毎回の授業で取り組むワークシート課題を通して、自分と他者との関係や自分らしさについて考え、受講者同士で意見交換することを課した。

3.3 授業方法

- ・事前に指定された教科書の範囲を読んでいることを前提として、教科書に基づいて講義を進める。
- ・講義中や講義後にレポートを作成し提出することを、適宜課題として課す。
- ・授業形態は、課題に対するディスカッションや、ロールプレイ等を含み、その取り組み姿勢を評価対象とする。
- ・レポート提出の際には、Google Classroomを活用し、ディスカッションでは、Googleスプレッドシート・Jam boardなども活用する。

3.4 使用教科書

水國照光・青木智子・木附千晶 「楽しく学んで実践できる対人コミュニケーションの心理学」(2021)北樹出版。

コミュニケーションを学問的に、実践的に学ぶ初学者向けの内容であったこと、エクササイズが多彩で、コミュニケーションを楽しく学べて、日常生活に役立つことを目的としていることから本書を採択した。また、各章末に「心理学の話」という小話があり、心の仕組みや機能を学ぶことが理論的な裏付けになるとも考えた。章末「心理学の話」から、毎回小テストを実施することで、心理学的な知識・知見を身に付けさせることをねらいとした。

表2. 「コミュニケーションの心理学」授業内容

	テーマ	内容
1	オリエンテーション	授業の目的・概要・進め方、成績評価方法への理解
2	自己理解①	内面的特徴とコミュニケーション・スキルの理解
3	自己理解②	自己紹介をとおした自己開示・互恵性の原理、自己効力感について学ぶ
4	他者理解①	グループ作り、グループ課題に取り組む
5	傾聴訓練①	応答、質問訓練 非言語メッセージへの理解
6	傾聴訓練②	信頼関係の構築 ・受容と共感
7	前半のまとめと振り返り	課題レポート作成
8	対人コミュニケーション①	対人葛藤場面への対処・アサーション（アサーティブな自己表現）
9	ノンバーバル・コミュニケーション	印象形成、表情、パーソナルスペース
10	認知の違い	自分と他者の「認知」の違いを知って、ミスコミュニケーションを防ぐ
11	対人コミュニケーション②	ゲーム課題「ザ・サバイバル」
12	自己理解③	より良いコミュニケーションのための自己理解
13	自己理解・他者理解	より良いコミュニケーションのための分析心理学
14	他者理解②	より良いコミュニケーションのためのジェノグラムの活用
15	後半のまとめと振り返り	課題レポート作成

3.5 具体的な内容

授業内容を表2に示した。具体的には（1）自己理解、（2）他者理解、（3）対人コミュニケーション（傾聴訓練・アサーション・ノンバーバルコミュニケーション）の3つに分かれる。以下にその内容を紹介する。

（1）自己理解

- ①Rosenbergの自尊心尺度（山本ら，1982）・特性的自己効力感尺度（成田ら，1995）・ENDCOREs（藤本・大坊，2007）などを用いて、自尊感情、自己効力感、コミュニケーション・スキルを測定した。
- ②自己紹介カードを使用して、「フレンド☆ビンゴ」を行った。自己開示をして、ほかの受講生と親しくなるきっかけを作った。
- ③「私は…」という提示された刺激後に続けて、自分について思うことを自由に書く投影法や「バウムテスト」を体験し、自分を理解する手掛かりとした。

（2）他者理解

- ①6人グループをつくり、各メンバーの「イメージ」を選んだ後に、自己紹介をする。メンバー6人の自己紹介を終えると、配布された課題シートにメンバーの名前・イメージ・特徴・「ここがイイね!」を記入する。
- ②ペアになり、「じゃんけんインタビュー」で、会話が広がるような質問を心がけ、相手を理解する。
- ③「ジェノグラム」（家族メンバーの関係性を図式化）を学び、読み解くことで、対人援助や他者理解に役立てる。

（3）対人コミュニケーション

- ①傾聴訓練（応答訓練）
 - ・話を丁寧に聴くための姿勢・身体の使い方・表情・視線・相手との距離などを理解する。
 - ・受容と共感を持って、相手との信頼関係を築く。
- ②アサーション（アサーティブな自己表現）
 - ・自分も相手も尊重できるコミュニケーションを学ぶ。
- ③ノンバーバルコミュニケーション
 - 印象形成、表情、パーソナルスペースなどについて学び、言葉だけではなく、多様なコミュニケーションの方法を理解する。

4. 実践結果（学生の授業レポートから）

授業の中で印象に残った項目を、受講生に複数挙げてもらった（図2）。印象に残った項目として、「グループで自己紹介」「傾聴トレーニング」がともに、38.8%と最も割合が高かった。次に「自己効力感を調べる」「20の私」「バウムテスト」と続いている。

概ね、「自己理解」に関する項目がより印象に残ったようである。印象に残った割合の高かった「グループで自己紹介」「傾聴トレーニング」について、学生の感想のいくつかを紹介する。

①「グループで自己紹介」についての感想

「グループで自己紹介」についての感想には、学科や学年を超えて、コミュニケーションを取れた様子がかがえる（表3）。

印象に残った項目をチェックしてください。(複数可)

170件の回答

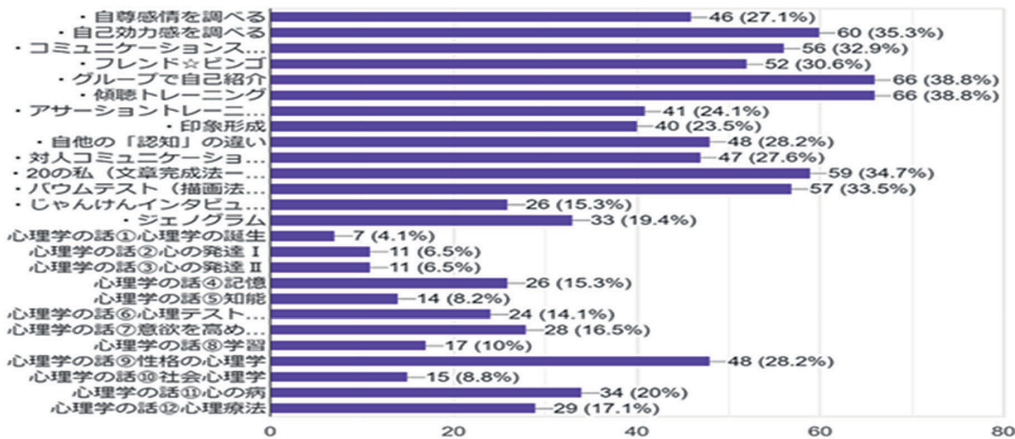


図2. 印象に残った授業項目

表3. 「グループで自己紹介」についての感想

- ・知らない人ばかりだと最初はどうしても話しづらかったが、一緒に話していく中で相手のことをどんどん知れて話しやすくなったため、相手を知るといのは大事だと思った。
- ・みんな先輩で気まずいのかと思っていたが、優しくコミュニケーションをとってくれた。先輩の自己紹介は面白いものが沢山あって、先輩を知る良い機会になったと思う。
- ・グループワークを通して、初対面の人でもイメージとは違った部分や実際に話してみて分かったことがたくさんあったので、イメージだけでその人の性格などを決めつけるのではなくて、話してみて理解することが大切だと感じた。
- ・普段あまり関わらない人と会話をする機会ができて、とてもよい時間になった。また、趣味や将来の夢などを人に話す事は、めったにないし、聞くこともないので、みんなが何を目標しているのかが分かり、自分も夢を探さないといけないなと思った。
- ・こういった大人数でやるには向いてない課題だと感じた。だが、一定の人数のコミュニケーションには良いと感じた。

②「傾聴トレーニング」についての感想

3人グループをつくり、「聴き手・話し手・観察者」と役割を交換して、信頼関係をつくる「傾聴」のワークを行ったところ、聴くことの大切さを実感した感想が多かった(表4)。

表4. 「傾聴トレーニング」についての感想

- ・傾聴に非言語的のメッセージが与える影響は大きいと感じた。
- ・聴き手が話し過ぎるのはよくないと感じた。
- ・相手が話せる環境をつくるのが大事だと感じた。
- ・相談者の気持ちに寄り添うことが大切だと感じた。
- ・言葉以外の非言語メッセージに着目し、読み取ることで、相手に信頼感を与え信頼関係を築くことができると思った。

③授業評価より

学期末の授業評価で、この15回を振り返って身についたことについての学生の記述(表5)を読むと、傾聴訓練での学びが多かったと答えている学生が多い。また、6人グループワークを何度か実施しているので、学科や学年を超えた出会いを楽しんでいる様子もうかがえる。

表5. 本授業で身についたこと

- ・傾聴訓練がとても勉強になった。どのように、人の話を聞いてどんな質問をすると話が広げやすいのかよく分かった。
- ・コミュニケーションをする中でどのような行動や言動で相手の心理の変化が生まれるかを学んだ。
- ・授業中に隣の人や近くの人とコミュニケーションをとることで少しはコミュニケーション能力が上がったと思う。
- ・人との接し方や傾聴などについて理解できた。
- ・ワークがあることで他学科、他学年の学生とコミュニケーションをとることができたので新鮮だった。
- ・人間の精神が行動や今後の人生に深く関わっており、精神をコントロールすることは大切なことだと感じた。
- ・人とのかかわり方をどのようにしていくかなどグループワークを通じて知識を得た。

- ・心理テストなどをして自分のことについて理解でき、勉強になった。
- ・コミュニケーションを取ることの裏側には、心が関係しているということに気付くことができた。
- ・コミュニケーションの仕方を覚えたので実際に営業職についた時に使ってみようと思う。
- ・社会人になっても役に立つコミュニケーション能力を学べた。
- ・傾聴訓練を通して就活でも役に立てることができたと感じる。
- ・コミュニケーションは相手がいないと成立しないので、相手のことを思いやることがとても重要だと改めて学んだ。

5. 考察および今後の展望

本報告では、授業内容を報告し、その中でも、学生が特に印象に残ったと回答した2つの実践について、学生の感想を紹介した。また、学期末の授業評価からの記述も紹介した。

教員の視点から、授業の取り組みとその感想を考察すると、3学科2学年にまたがる受講者が、楽しくグループワークを行い、コミュニケーション力の向上に役立ったと考えていることが感じられる。

コミュニケーション力の向上をめざすワークを実施するだけでなく、毎回心理学の知見と合わせて紹介することで、「コミュニケーションする中でどのような行動や言動で相手の心理の変化が生まれるかを学んだ」「コミュニケーションを取ることの裏側には、心が関係しているということに気付くことができた」などの感想も生まれたと考える。

また、「コミュニケーションの仕方を覚えたので実際に営業職についた時に使ってみようと思う」「社会人になっても役に立つコミュニケーション能力を学べた」などの感想が述べられている。受講生が3、4学年であることを踏まえると、「社会人基礎力」としてのコミュニケーション力の向上を、学生たちが意識していると考えられる。

しかし、本科目で身についたと学生が感じている力が、実際に社会人となった際に、どのくらい発揮されるのかということが、課題としてあげられる。奥村(2020)は、コミュニケーションスキル向上のプログラムの教育効果について、「より詳細に検証するためには、受講学生と非受講学生の比較や、教育効果が実際に社会に出た後にも持続的に対象者の適応やWell-beingに影響を持つかという点も注目される。長期的・持続的な観点から検証していく必要がある」

(p.83)と言及している。

最後に、「コミュニケーションは相手がいないと成立しないので、相手のことを思いやることがとても重要だと改めて学んだ」という感想に注目したい。この学生の気づきにあるように、スキルの向上のみにとらわれるのではなく、人が人に相対することの重要性、信頼関係を結ぶことの大切さを伝えていきたい。北本(1997)は「本来『コミュニケーション』という行為、あるいは現象が人間存在そのものの本質的要素であり、その存在にとって必要不可欠なものであることを考えると、その教育のあり方を論じる場合、ある特定の技術習得のみに限定されるのではなく、全体的な人間形成の為の教育の一環としても捉えられるべきではないだろうか」(p.55)と論じている。

まさに、「コミュニケーションの心理学」という科目名にふさわしい授業ができるよう、今後も工夫を重ね、ある特定の技術的側面を超えた、人間形成そのものにかかわるような授業をめざしたい。

引用・参考文献

- 一般社団法人日本経済団体連合会：2018年度新卒採用に関するアンケート調査結果の概要 <https://www.keidanren.or.jp/policy/2018/110.pdf> 参照日：2022年9月1日
- 経済産業省：「社会人基礎力に関する研究会-中間取りまとめ-」(2006) https://www.meti.go.jp/committee/kenkyukai/sansei/jinzairyoku/jinzaizou_wg/pdf/001_s01_00.pdf 参照日：2022年9月1日
- 北本晃治(1997)「コミュニケーション教育の課題：人間の基本的欲求と内的世界」『帝塚山短期大学紀要』34号 pp.55-60
- 水國照光・青木智子・木附千晶(2021)『楽しく学んで実践できる対人コミュニケーションの心理学』、北樹出版
- 奥村弥生(2020)「大学・短期大学におけるコミュニケーション教育の現状と課題」『中国学園紀要』19号最終版 pp.79-84
- 大対香奈子・本岡寛子・堀田美保・直井愛里(2018)「実習形式で学ぶコミュニケーションの授業における大学生の対人不安・社会人基礎力・コミュニケーションスキルの変化」『近畿大学心理臨床・教育相談センター紀要』第3号 pp.9-18
- 関久美子(2010)「教養系短期大学におけるコミュニケーション教育の在り方」『新潟青陵大学短期大学部研究報告』第40号 pp.91-100