

# 男性用恋愛スキルトレーニングプログラム作成の試み<sup>1)</sup>

筑波大学医学医療系 相羽 美幸<sup>2)</sup>

筑波大学人間系 松井 豊

Development of a training program for romantic skills in males

Miyuki Aiba (*Faculty of Medicine, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8574, Japan*)

Yutaka Matsui (*Faculty of Human Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)

This study seeks to develop a training program for romantic skills in males. First, videos are created for modeling and their validity is tested. The results of comparing a high-skills video and a low-skills video indicate that both possess sufficient validity. Second, a training program of romantic skills for males is developed and its efficacy is examined. Twelve male university students participated in training about "approaching from oneself" (Situation 1) and "anxiety over maintaining a relationship" (Situation 2). The results indicate that the training had an effect on "anxiety over maintaining a relationship". The development of training programs for romantic skills makes it possible to implement training within various contexts, such as university courses and seminars.

**Key words:** training program for romantic skills, social skills, romantic love

## 問題と目的

恋愛は、青年にとって非常に重要で身近な対人関係の一つである。そのため、多くの青年が恋愛に高い関心を持ち、恋愛がうまくいかないことで悩むこともある。相羽 (2011) は、大学生が恋愛において困ったり悩んだりする状況を調査し、交際前では自分からのアプローチ、交際中では関係継続に対する不安感、別れ・交際後では失恋に関して、悩む程度が高いことを明らかにしている。恋愛関係でこのような悩みを抱えることは、精神的健康の低さと関連する (金政, 2005; 神薗・黒川・坂田, 1996) という指摘もあるため、青年の恋愛関係での悩みを軽減

することは重要な課題であると考えられる。

そこで本研究では、恋愛関係での悩みを軽減するための支援策として、恋愛スキルトレーニングプログラムを作成する。なお、本研究では、青年が恋愛関係の構築や維持や終結において困ったり悩んだりする状況を「恋愛における問題状況」と定義する。また、恋愛における問題状況で必要な行動を読み取り、理解し、行動する技能を「恋愛スキル」と定義し、恋愛スキルを社会的スキルの下位概念と位置付ける。

社会的スキルでは、対人関係に問題をもたらすスキルの欠如はトレーニングによって改善可能であると捉えられている。相川 (1999a) は、スキルの欠如は「適切なモデルに接する機会」「正しい行動を知識として習得する機会」「適切な行動を実行する機会」の3つの機会の欠如から生じると指摘している。したがって、スキルの向上のためには、この3つの機会を獲得するようなトレーニングを行うことが必要であると考えられる。そこで本研究では、相川 (1999a) を踏まえ、恋愛スキルを「読み取りス

- 1) 本論文の一部は、2010年日本社会心理学会第51回大会において発表されている。
- 2) 本研究の実施にあたり、映像作成を快諾してくださった相羽誠聡監督 (レオーネ)、キャスト、撮影スタッフ、筑波大学のエキストラの皆様と、データ収集にご協力いただいた望月聡先生 (筑波大学)、高橋尚也先生 (立正大学) に、心より感謝申し上げます。

スキル」「行動知識」「実行スキル」の3つの概念から成ると捉える。この3つのスキルのうち、本研究では特に「行動知識」と「実行スキル」をトレーニングする。「行動知識」は、恋愛における問題状況で必要な行動に関する知識であり、恋愛における問題状況で異性から見て好ましい行動や好ましくない行動を正しく理解しているかどうかによって測定される。「実行スキル」は、恋愛における問題状況で必要な行動を実行する能力であり、恋愛における問題状況で異性から見て好ましい行動を実行できるかどうかによって測定される。本研究では、恋愛における問題状況で必要な行動は、問題状況ごとに異なっていると捉えるため、恋愛スキルも問題状況ごとにそれぞれ測定する。

### 恋愛スキルの改善アプローチ

これまで、日本では、対人関係を円滑にするためのアプローチとして、様々な社会的スキルトレーニングが開発されてきた(相川, 1999b; 渡辺・原田, 2007など)。しかし、これまでのトレーニングでは、初対面での挨拶などの対人関係全般における基本的なスキルのトレーニングが多く、恋愛関係や異性関係に特化した具体的なスキルのトレーニングは行われていない。

一方、欧米では、初対面やデート中の会話などの異性との関係構築に関するスキルは、異性関係スキル(heterosocial skill)と定義され、1970年代から様々な研究が行われてきた。これらの研究では、男性のほうが女性よりもスキル不足であることから、主に男性が研究対象となっており、研究目的の約4分の1が異性関係スキルの改善に焦点が当てられている(相羽・松井, 2007)。欧米で開発されている異性関係スキルの改善アプローチは、スキルトレーニングアプローチ(skills-training approaches)、不安低減アプローチ(anxiety-reduction approaches)、認知変容アプローチ(cognitive modification approaches)の3種類であり、不安低減アプローチは、さらに系統的脱感作(systematic desensitization)とデート練習(practice dating)に分けられる(相羽,

2010)。

これらの改善アプローチには、それぞれ長所と短所が指摘できる(Table 1)。まず、改善効果に関して、スキルトレーニングアプローチではスキルの他者評価が、デート練習ではスキルの自己評価が、それぞれ向上するが、系統的脱感作と認知変容アプローチではスキルの向上は期待できない。一方、異性不安やデート不安に関しては、すべてのアプローチで自己評価もしくは他者評価において低減が見られる。次に、改善アプローチの実施負担に関して、スキルトレーニングや系統的脱感作は他のアプローチと比較して参加者の負担が軽く、認知変容アプローチは負担が重い。一方、実施者の負担は、デート練習が最も軽く、トレーニングアプローチが最も重いとまとめられる。以上より、実施者の負担を軽減することができれば、スキルと不安の両側面に効果の見られるスキルトレーニングアプローチが、最も効果が期待できる改善アプローチであると言える。

### 本研究の目的とアプローチ

本研究では、最も効果的な改善アプローチであるスキルトレーニングアプローチを採用する。ただし、このアプローチは実施に手間がかかるため、他のアプローチの長所を取り入れて、実施の容易なスキルトレーニングプログラムを新たに開発する。具体的には、モデリングにおいて手本となるモデルに関して、訓練された協力者ではなく、ビデオ映像を作成して使用する。常に同じビデオ映像を用いることで、実施を容易にするだけでなく、モデルの行動のぶれをなくすことも可能になる。また、デート練習を援用し、リハーサルにおいて異性の協力者とロールプレイをせずに、トレーニングの参加者同士でロールプレイを行うこととする。

トレーニングする恋愛場面は、相羽(2011)で大学生が悩む程度の高かった「自分からのアプローチ」と「関係継続に対する不安感」を採用する。また、男性のほうが女性よりも社会的スキル(菊池, 1988)や異性関係スキル(Nangle & Hansen, 1998)

Table 1  
異性関係スキルの改善アプローチの長所と短所

	スキル トレーニング	不安低減		
		系統的脱感作	デート練習	認知変容
効果	スキルの向上	○	×	△
	不安の低減	○	○	○
負担の軽さ	参加者	○	○	×
	実施者	×	△	○

が低いことから、本研究では男子大学生を対象とする。

以上より、本研究では、研究1において、モデリングで使用するビデオ映像を作成し、その妥当性を検討する。次に、研究2では、男子大学生を対象とした恋愛スキルトレーニングプログラムを開発し、その有効性を検討する。

## 研究1：モデリング用ビデオ映像の作成

### 目 的

まず、モデリングで使用するビデオ映像を作成する。次に、大学生を対象とした実験を行い、ビデオ映像の妥当性を検討する。

### 方 法

#### 映像作成方法

「自分からのアプローチ（状況1）」と「関係継続に対する不安感（状況2）」の2つの問題状況に関する映像を作成した。「状況1」の映像の内容は、校内のカフェテラスで、男性（山口君）が、好意を持っているクラスメイトの女性（早川さん）に話しかけ、女性に好意を持ってもらえるように会話をするという状況であった（Figure 1）。映像の前には、「山口君が好意を持っている女性（早川さん）がいます。山口君は早川さんに好意を持ってもらいたいと思っています。」という状況の説明文を呈示した。「状況2」の映像の内容は、校内のベンチで、男性（山口君）が、関係がうまくいっていない恋人（早川さん）に自分の気持ちを伝え、関係を維持できるように話し合うという状況であった（Figure 2）。映像の前には、「山口君には交際している恋人（早川さん）がいます。山口君は、自分のことを恋人がずっ



Figure 1. 自分からのアプローチ（状況1）の映像

と好きでいてくれるか、このまま交際が続くかなど、二人の関係に対して不安になっています。」という状況の説明文を呈示した。

各問題状況において、コミュニケーションがうまく取れているケース（高スキル映像）とうまく取れていないケース（低スキル映像）の2種類の映像をそれぞれ作成した。相羽（2008, 2009）で得られた異性から見て好ましい行動と好ましくない行動とともに、高スキル映像では好ましい行動、低スキル映像では好ましくない行動に沿った言動を具体化し、シナリオにした（Table 2）。それぞれの映像の長さは1～2分程度であった。

#### 実験対象・方法

茨城県の国立大学、東京都の私立大学、神奈川県国立大学に在籍する大学生48名（男性24名、女性24名、平均年齢21.4歳  $SD=1.4$ ）を対象として、映像刺激を用いた集合実験を行った。

#### 実験手続き

「恋愛関係におけるコミュニケーションに関する実験」の教示のもと、3～10名程度の集合実験を行った。最初に、主役の男性に注目して見るように教示し、状況1もしくは状況2のうち、高スキル映像と低スキル映像のどちらか一方を呈示した。次に、映像の妥当性を検証するための質問項目に回答を求めた。以上の手順を高スキル映像と低スキル映像で行った。高スキル映像と低スキル映像の呈示順は、カウンターバランスをとった。最後に、デブリーフィングを行った。所要時間は約40分であった。

状況1を高スキル映像→低スキル映像の順に提示された実験参加者は10名（男性6名、女性4名）、低スキル映像→高スキル映像の順に提示された実験参加者は17名（男性10名、女性7名）であった。状況2を高スキル映像→低スキル映像の順に提示され



Figure 2. 関係継続に対する不安感（状況2）の映像

Table 2  
高スキル映像と低スキル映像のシナリオ

	具体化したスキルの行動	シナリオ
自分からのアプローチ	高スキル	
	自分から近づいて話しかける	カフェテラスで一人で雑誌を読んでいる早川さんを見つけ、まっすぐ近づいていき、「あっ、早川さん」と話しかける。
	相手に気を遣う余裕を持つ	座る前に「隣いい?」と聞く。「何か飲む?」と聞く。
	相手が話している時は、うなずいたり相槌を打ったりして反応する	早川さんの話を聞きながらうなずく。
	相手の話をきちんと聞いて会話を進める	早川さんの「私、この雑誌に載ってる服可愛くて好きなんだよね」に対して、「早川さんって服選び、迷わず買える?」と会話を繋げる。
	相手の顔を見ながら会話する	早川さんの顔を見ながら話しかける。
低スキル		
決断できず、意味のない行動をとる	早川さんをちらちら見ながらカフェテラスの廊下をうろうろする。	
相手に話しかけない	「あ、山口君」と早川さんに話しかけられても、緊張で体をこぼわらせる。	
話題の糸口をつかんで会話を進めない	早川さんの「山口君ってそういう雑誌読むんだ〜」に対して、「…いやっ、…別に…」。	
相手と目を合わせて会話しない	突然「早川さんもこういう雑誌読むの…?」と場違いな質問をする。常にうつむいて会話する。	
関係継続に対する不安感	高スキル	
	相手の思っていることを話してもらえるように聞く	「最近、喧嘩ばかりでさ…うまくいってない気がして…。何かいけなかったかな?」と問いかける。
	相手が話している時は、うなずいたり相槌を打ったりして反応する	早川さんの話を聞きながらうなずく。
	自分の気持ちをきちんと話す	「俺はこれからも紗香とずっと付き合っていきたいと思ってるよ」と自分の気持ちを伝える。
	お互いが納得できるまで話し合う	早川さんの「私すごく寂しかった」に対し、「これからはさ、がんばって時間つくるから」と色々な解決策を提示する。最終的に早川さんは「うん」と納得し、仲直りする。
	お互いの気持ちを十分に出し合う	山口君「今まで通り付き合っていこうよ」早川さん「私も充とずっと付き合っていきたい」早川さんの目を見てうなずく。
低スキル		
話を切り出さない	「あの…あのさ…」と言いたいことを言えずにうつむく。	
決断ができず、自分の気持ちを話さずに終わる	「ごめん、ごめん、…別になんでもないよ」と軽く話をはぐらかす。	
相手の顔を見ながら会話しない	目が合いそうになったら目をそらす。	

た実験参加者は11名（男性4名、女性7名）、低スキル映像→高スキル映像の順に提示された実験参加者は10名（男性4名、女性6名）であった。

### 妥当性検証項目

①主役の男性の魅力度（3項目）、②主役の男性の行動や発言の適切性（3項目）、③映像の日常性・自然さ・身近さ（3項目）について、すべて「1. あてはまらない」から「5. あてはまる」の5件法で、2種類の映像ごとに回答を求めた。

### 結果と考察

各項目について、理論的中間点（3点）と平均値との差の検定を行った結果（Table 3、4）、状況1、

2ともに、魅力度と行動や発言の適切性に関して、高スキル映像では理論的中間点よりも有意に高い項目が少なかったが、低スキル映像ではほとんどの項目が理論的中間点よりも有意に低かった。また、映像の日常性のみ、両状況の高スキル・低スキル映像ともに、理論的中間点よりも有意に高かったが、映像の自然さや身近さは高く評価されていなかった。

次に、対応のあるt検定によって、高スキル映像と低スキル映像を比較した結果（Table 5）、状況1、2ともに、主役の男性の魅力度と行動や発言の適切性では、高スキル映像の方が低スキル映像よりも平均値が有意に高かった。一方、映像の日常性、自然さ、身近さには、有意差が見られなかった。したがって、高スキル映像と低スキル映像を比較して見る際には、いずれの映像も妥当性があることが明らか

Table 3  
状況1の映像の妥当性検証結果

項目	高スキル			低スキル			
	平均	(SD)	t 値	平均	(SD)	t 値	
魅力度	主役の男性は、魅力的であると思う	3.11	(1.09)	0.53	1.81	(1.00)	6.15 **
	主役の男性に好感が持てる	3.33	(1.11)	1.56	2.56	(1.58)	1.46
	一般的に他の人から見て、主役の男性はもてそうだと思う	2.89	(1.12)	0.52	1.59	(1.05)	6.98 **
行動や発言の適切性	主役の男性の行動や発言は、適切であったと思う	3.30	(1.03)	1.49	1.33	(0.55)	15.61 **
	主役の男性は、恋愛のスキル（技能）が高いと思う	2.89	(1.60)	0.36	1.07	(0.27)	37.50 **
	主役の男性は、相手の女性とコミュニケーションをうまくとれていたと思う	3.63	(1.31)	2.51 *	1.11	(0.32)	30.65 **
日常性	このような場面は、片思いの時にはよくあることだと思う	3.67	(1.07)	3.22 **	3.56	(1.37)	2.11 *
自然さ	今見た映像には、不自然な点が多かったと思う	3.52	(1.19)	2.27 *	3.93	(1.27)	3.79 **
身近さ	今見た映像は、自分にとって身近に感じられた	2.81	(1.24)	0.78	2.37	(1.15)	2.85 **

すべて  $df=26$   
\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

Table 4  
状況2の映像の妥当性検証結果

項目	高スキル			低スキル			
	平均	(SD)	t 値	平均	(SD)	t 値	
魅力度	主役の男性は、魅力的であると思う	3.43	(1.12)	1.75	1.71	(0.85)	6.97 **
	主役の男性に好感が持てる	3.76	(1.04)	3.34 **	2.05	(1.16)	3.76 **
	一般的に他の人から見て、主役の男性はもてそうだと思う	3.14	(0.96)	0.68	1.67	(0.58)	10.58 **
行動や発言の適切性	主役の男性の行動や発言は、適切であったと思う	4.05	(0.92)	5.21 **	1.19	(0.40)	20.61 **
	主役の男性は、恋愛のスキル（技能）が高いと思う	3.38	(1.12)	1.56	1.48	(0.60)	11.61 **
	主役の男性は、相手の女性とコミュニケーションをうまくとれていたと思う	3.95	(1.12)	3.91 **	1.10	(0.30)	29.02 **
日常性	このような場面は、交際中にはよくあることだと思う	3.71	(1.19)	2.75 *	3.67	(1.11)	2.75 *
自然さ	今見た映像には、不自然な点が多かったと思う	2.86	(1.15)	0.57	2.90	(1.22)	0.36
身近さ	今見た映像は、自分にとって身近に感じられた	2.62	(1.24)	1.40	2.76	(1.37)	0.79

すべて  $df=20$   
\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

かになった。

方 法

## 研究2：男性用恋愛スキル トレーニングプログラムの作成

### 目 的

男子大学生を対象とした恋愛スキルトレーニングプログラムを開発し、その有効性を検討する。

### トレーニング対象・方法

茨城県の国立大学に在籍する男子大学生12名（平均年齢20.0歳  $SD=1.4$ ）を対象としたトレーニングを行った。

### トレーニング手続き

トレーニングプログラムは、異性関係スキルトレーニング (Twentyman & McFall, 1975) や社会的

Table 5  
高スキル映像と低スキル映像の比較結果

項目		状況 1	状況 2
		t 値	t 値
魅力度	主役の男性は、魅力的であると思う	5.20**	5.06**
	主役の男性に好感が持てる	2.01 †	5.06**
	一般的に他の人から見て、主役の男性はもてそうだと思う	4.98**	6.56**
行動や発言の適切性	主役の男性の行動や発言は、適切であったと思う	8.55**	12.91**
	主役の男性は、恋愛のスキル（技能）が高いと思う	5.92**	7.15**
	主役の男性は、相手の女性とコミュニケーションをうまくとれていたと思う	9.76**	10.95**
日常性	このような場面は、交際中にはよくあることだと思う	0.30	0.16
自然さ	今見た映像には、不自然な点が多かったと思う	1.25	0.19
身近さ	今見た映像は、自分にとって身近に感じられた	1.51	0.40

すべて  $df=26$   
†  $p < .10$ , \*\* $p < .01$

スキルトレーニング（相川, 1999b）を参考に作成した。なお、実施の負担を軽減するために、モデリングにおいて、手本となるモデルに関してビデオ映像を用いた。また、リハーサルにおいて、トレーニング参加者同士でロールプレイを行うこととした。

まず、参加者12名を、交際前の問題状況である「自分からのアプローチ（状況1）」をトレーニングする群（S1群）と交際中の問題状況である「関係継続に対する不安感（状況2）」をトレーニングする群（S2群）に、6名ずつ分けた。さらに、トレーニングの所要時間を短くするために、各群を3名ずつの2グループ（S1-1, S1-2, S2-1, S2-2）に分けた。なお、交際経験のない参加者が3名いたため、これらの参加者は全員 S1群（S1-1に2名, S1-2に1名）に割り当てた。トレーニングは2回のセッションに分けて1週間に1回ずつ行い、すべての参加者が2回とも参加した。所要時間は2回とも約1時間であった。トレーナーは第一筆者が務めた。トレーニング手続きを Figure 3に、具体的なトレーニング内容を Table 6と7にそれぞれ示す。

#### 効果測定の質問紙内容

以下の（1）～（5）については、事前と事後の両方で回答を求めた。（6）は事前のみ、（7）は事後のみ回答を求めた。

（1）恋愛における問題状況での理想の行動（行動知識） S1群では、交際前の問題状況である「自分からのアプローチ」と「ライバルの存在」における行動を、S2群では、交際中の問題状況である「関係継続に対する不安感」と「価値観のずれ」における行動を、問題状況ごとに4項目ずつ作成した。各

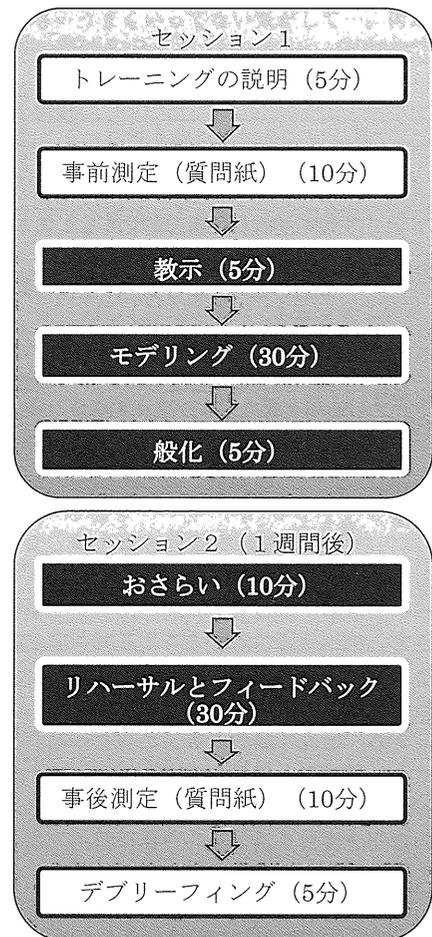


Figure 3. 恋愛スキルトレーニングの手続き  
注：黒塗りはトレーニング部分を指す。

Table 6  
具体的なトレーニング内容（セッション1）

	役割	内容	必要なもの
トレーニングの説明 (5分)	T	トレーニングの手順と倫理的配慮について、説明する。	説明資料
	P	トレーニングに同意する場合は、同意書にサインする。	同意書
事前測定 (10分)	T	事前測定用の質問紙を渡し、回答を求める。	事前測定用の質問紙
	P	質問紙に回答をする。	
教示 (5分)	T	恋愛スキルについて、説明する。 ・恋愛スキルの定義 ・恋愛スキルトレーニングの意義	恋愛スキルの説明資料
	T	モデリングの説明をして、ビデオ映像を低スキル→高スキルの順に見せる。	DVD
モデリング (30分)	P	低スキル、高スキルの主役の男性の行動や発言で良かった点と悪かった点を、それぞれFAで回答シートに記入する。	ビデオ回答シート
	P	低スキル、高スキルの主役の男性の行動や発言で良かった点と悪かった点を発表し、話し合う。	
	T	解説編のビデオ映像を見せて、どこに注目すべきかを説明する。	
般化 (5分)	T	今日学んだことを踏まえて、同じ状況で自分ならどう行動するかを考えてくるように促す。	宿題シート
	T	日常生活でも、今日学んだことを意識して、できそうなら実践してみるよう促す（実践できなくてもよい）。	
	T	周りの友達が異性や恋人と話している時に、良いと気づいた行動や発言があれば、次回までに簡単にメモしてくるよう促す。	
次回の説明	T	謝礼品を渡す。	謝礼品

T：トレーナー P：実験参加者

状況の説明文を提示した後に、「その時に、あなたは以下の行動が、異性からどの程度好ましいと思ってもらえると思いますか」という教示文を提示し、各項目に対して「1. まったく好ましいと思ってもらえない」～「5. とても好ましいと思ってもらえる」の5件法で回答を求めた。

(2) 恋愛における問題状況での実際の行動（実行スキル）(1)と同じ項目について、「その時に、あなたは以下の行動をどの程度行うと思いますか」という教示文を提示し、各項目に対して「1. まったく行わない」～「5. 非常によく行う」の5件法で回答を求めた。

(3) 社会的スキル KiSS-18 (菊池, 1988) 18項目を使用した。KiSS-18は、Goldstein, Sprafkin, Gershaw, & Klein (1980) の社会的スキルのリストをもとに作成されており、社会的スキルを身につけている程度を測定している。各項目について、「1. いつもそうでない」から「5. いつもそうだ」の5件法で回答を求めた。

(4) 異性不安 異性不安尺度 (富重, 1994) 9項目を使用した。異性不安尺度は、Leary (1983) の相互作用不安尺度と Cheek & Buss (1981) のシャイネス・スケールを参考に作成されており、全般的

な異性との相互作用において不安や緊張感を経験する傾向を測定している。各項目について、「1. 全く当てはまらない」から「6. 非常によく当てはまる」の6件法で回答を求めた。

(5) 恋愛有能感 恋愛有能感尺度 (立脇, 2007) 12項目を使用した。恋愛有能感尺度は、異性交際や恋愛を開始する場面において、異性からの人気や異性としての魅力に関する有能感を測定する尺度である。各項目について、「1. 全く当てはまらない」から「5. よく当てはまる」の5件法で回答を求めた。

(6) 交際経験の有無 交際経験の有無について、「ある」「ない」の2件法で回答を求めた。

(7) トレーニングの感想を尋ねる項目 9項目を独自に作成し、「1. まったく当てはまらない」から「5. よく当てはまる」の5件法で回答を求めた。

## 結 果

### 恋愛スキルと個人特性の得点算出

問題状況ごとの行動知識得点と実行スキル得点を算出するために、まず、相羽 (2009) で得られた好

Table 7  
具体的なトレーニング内容 (セッション2)

	役割	内容	必要なもの
おさらい (10分)	T	前回の解説編のビデオ映像を見せる。	DVD
	P	前回の宿題シートでメモしたことを発表し、話し合う。	
リハーサルと フィードバック (30分)	T	ロールプレイについて説明する。	シナリオシート
	P	導入として、全員自己紹介をする。	
	P	初めに簡単なロールプレイを実際に行う。	
	T	「同性の友達が新しい服を着て待ち合わせ場所にやってきました。それを見てほめてください。ほめられた人はそれに対して応答してください。」	
	T	立候補者がいなければ、プレーヤーを指名する。	
	P	2名が実際にその場面を演じる。	
	T	モデリングと同じ状況のシナリオシートを渡す。	
	T	座る位置、開始と終了に合図をすること、1分以上ロールプレイをすること、ロールプレイの後、全員に気づいた点や感想を聞くことを説明する。	
	P	シナリオシートに書かれた状況について、ロールプレイを行う。	
	T	立候補者がいなければ、男性役と女性役を指名する。	
	P	2名が実際にその場面を演じる。	
	T	開始と終了に合図をして、終わったら拍手する。	
	T	ロールプレイを行った感想を聞く。	
	男性役	・どこに注意して行ったか。 ・自分の言いたいことを十分に表現できたか。	
	女性役	・男性役の行動や発言に対してどう思ったか。 ・男性役の行動や発言で良かった点、もっと良くなる点(改善点)	
フロア	全員の意見を一言でまとめて、良かった点、もっと良くなる点について、説明する。		
T	別のペアがロールプレイを行う。		
T	ロールプレイを行った感想を聞く。		
T	全員の意見を一言でまとめて、良かった点、もっと良くなる点について、説明する。		
P	ペアが一巡したら、組む相手を変えてロールプレイを行う。		
事後測定 (10分)	T	事後測定用の質問紙を渡し、回答を求める。	事後測定用の質問紙
	P	質問紙に回答をする。	
デブリーフィング (5分)	T	説明資料と謝礼品を渡す。	説明資料 謝礼品

T: トレーナー P: 実験参加者

ましさの評価の平均値について、理論的中間点(3点)からの偏差を項目ごとに算出した。次に、本研究で得られた行動知識の各項目の素点に、項目ごとに得られた理論的中間点との偏差をかけて、問題状況ごとに加算したものを、問題状況ごとの行動知識得点とした。同様の手順で、問題状況ごとの実行スキル得点を算出した。

KISS-18, 異性不安尺度, 恋愛有能感尺度に対して、各項目の得点を尺度ごとに加算し、項目数で割ったものをそれぞれの尺度得点とした。

### トレーニング効果の検証

対応のあるt検定によって、行動知識得点、実行スキル得点、社会的スキル、異性不安、恋愛有能感をトレーニングの事前・事後で比較した(Table 8)。その結果、「関係継続に対する不安感」の行動知識、「価値観のずれ」の行動知識、社会的スキルにおいて、事前よりも事後のほうが有意に得点が高く、「関係継続に対する不安感」の実行スキルと恋愛有能感において、事前よりも事後のほうが得点が高い有意傾向が見られた(Figure 4)。

次に、トレーニングの感想を尋ねる項目の平均値をFigure 5に示す。「楽しいと感じた」「おもしろい



& McFall, 1975など)と同様に、トレーニング効果が認められた。

また、トレーニングの結果、社会的スキルや恋愛有能感も上昇したことから、恋愛スキルトレーニングを行うことで、恋愛スキルだけでなく、基本的な対人スキルや感情にも変化が生じることが示唆された。一方、異性不安では有意な変化が見られなかったため、従来のスキルトレーニングアプローチ (Twentyman & McFall, 1975など)とは異なる結果となった。

次に、トレーニングの感想を尋ねた結果、「楽しいと感じた」「おもしろいと感じた」「有意義なことだと思う」などの得点が高かったため、参加者は全体的にトレーニングに満足していたことが示された。ただし、「異性との付き合い方が変わらと思う」の得点は低かったため、短期間のトレーニングでは、すぐに異性との付き合い方が変化するほどの効果は見られないことが示唆された。

### 本研究の意義と今後の課題

従来のスキルトレーニングでは、実施に多くの協力者を必要とし、手間がかかっていた。そこで本研究では、モデリングにビデオ映像を使用し、ロールプレイを参加者同士で行うこととしたため、トレーナー以外の手を必要としないトレーニングを開発した。本研究でのトレーニングの結果、関係の維持に関する問題状況では、行動知識や実行スキルにおいてトレーニング効果が認められたため、トレーニングの有効性が示唆された。このように、協力者を必要としない新たなトレーニングプログラムを開発したことで、大学の授業やセミナーなど様々な現場でスキルトレーニングが実施可能となると考えられる。

今後の課題として、以下の点があげられる。まず、サンプル数や試行数が少ない点である。本研究では、1つの大学の男子大学生12名のみを対象としたため、本研究の知見に関しては、今後大規模サンプルで確認する必要がある。また、本研究ではフォローアップの効果測定を行っていないため、トレーニング効果がどの程度持続するかについても、今後検討していく必要がある。

### 引用文献

相羽美幸・松井 豊 (2007). 異性関係スキル研究の動向と問題 筑波大学心理学研究, 34, 17-26.  
相羽美幸 (2008). 恋愛における問題状況での特定

の異性の行動に対する好ましさの評価 日本心理学会第72回大会発表論文集, 120.

相羽美幸 (2009). 恋愛における問題状況での異性の行動に対する好ましさの評価 日本心理学会第73回大会発表論文集, 201.

相羽美幸 (2010). 恋愛のスキルを磨く 松井 豊 (編) 朝倉実践心理学講座 対人関係と恋愛・友情の心理学 朝倉書店 pp. 73-85.

相羽美幸 (2011). 大学生の恋愛における問題状況の特徴 青年心理学研究, 23, 19-35.

相川 充 (1999a). 社会的スキル 中島義明・安藤清志・子安増生・坂野雄二・繁樹算男・立花政夫・箱田裕司 (編) 心理学辞典 有斐閣 pp.370-371.

相川 充 (1999b). 孤独感の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 社会心理学研究, 14, 95-105.

Cheek, J. M., & Buss, A. H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 330-339.

Goldstein, A. P., Sprafkin, R. P., Gershaw, N. J., & Klein, P. (1980). *Skill streaming the Adolescent: A structured learning approach to teaching prosocial skills*. Illinois: Research Press.

金政祐司 (2005). 愛されることは愛することよりも重要か?—愛すること、愛されることへの欲求と精神的健康、青年期の愛着スタイルとの関連— 対人社会心理学研究, 5, 31-38.

神蘭紀幸・黒川正流・坂田桐子 (1996). 青年の恋愛関係と自己概念及び精神的健康の関連 広島大学総合科学部紀要IV理系編, 22, 93-104.

菊池章夫 (1988). 思いやりを科学する 川島書店  
Leary, M. R. (1983). Social anxiousness: The construct and measurement. *Journal of Personality Assessment*, 47, 66-75.

Nangle, D. W., & Hansen, D. J. (1998). Adolescent heterosocial competence revisited: Implications of an expanded conceptualization for the prevention of high-risk sexual interactions. *Education and Treatment of Children*, 21, 431-446.

立脇洋介 (2007). 恋愛有能感と異性交際中の感情との関連 日本社会心理学会第48回大会発表論文集, 248-249.

富重健一 (1994). 青年期男子・女子の異性不安に関連する要因 (1) —異性不安尺度・デート不安尺度の作成 日本教育心理学会第36回総会発表論文集, 228.

Twentyman, C. T., & McFall, R. M. (1975). Behavioral training of social skills in shy Males. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 384-395.

渡辺弥生・原田恵理子 (2007). 高校生における小

集団でのソーシャルスキルトレーニングがソーシャルスキルおよび自尊心に及ぼす影響 法政大学文学部紀要, 55, 59-72.

(受稿 9 月 28 日 : 受理 10 月 30 日)