

## 〈実践報告〉

## 大学生のためのライフスキル・ワークショップの効果

青沼恵美 信州大学学生総合支援センター  
森光晃子 信州大学学生総合支援センター  
上村恵津子 信州大学教育学部附属実践総合センター  
水谷紀子 心理コミュニケーション発達研究所  
高橋知音 信州大学教育学部教育科学講座

キーワード：大学生、ライフスキル、ワークショップ、学生支援

## 1. はじめに

近年、知識社会化やグローバル化の影響を受け、失業率の高止まりや学力低下など、「豊かな社会」における若者の問題は先進国に共通してみられる問題である。政府はこれらの対応策として、「若年者就職基礎能力支援事業“YES-プログラム”」（厚生労働省、2007）の推進や社会人基礎力（経済産業政策局産業人材参事官室、2006）の概念を打ち出している。「YES-プログラム」では、(1)若者にとって自己アピール力が高まり、就職に向けたチャンスと可能性が広がるように、(2)企業にとって即戦力の確保に向けて客観的な判断材料として活用できるように、若者と企業の双方において、「就職基礎能力」という共通の物差しができる。また、私たちが職場や地域社会で働く上で必要とされる基礎的な能力としての社会人基礎力は、「前に踏み出す力（アクション）」「考え抜く力（シンキング）」「チームで働く力（チームワーク）」の3つの力で構成されている。経済産業省は、学力や体力だけでは社会が求める個人の能力を測ることはできず、基礎学力や専門知識に加え、コミュニケーション能力や実行力、積極性などが必要と指摘し、企業・若者・学校などの「つながり」の強化、育成と評価に向けた一貫した枠組みづくりを課題に掲げている。

また、いじめや不登校、少年犯罪といった若者の問題傾向の増加を指摘する声は大きい。若者の問題傾向の背景には、自己確立の最も大切な時期とみなされている学童期から思春期の過程において、受験勉強、友人関係など日常生活において多くの要求や問題があり、子どもたちはそれらに対して効果的に対処できないために、ストレスを強く感じ精神的健康を維持できない状況があるものと思われる。それらの状況への対応として、「個々人が日常生活の欲求や難題に対して効果的に対処できるように、適応的、積極的に行動するために必要な能力」であるライフスキル（WHO、1997）の育成が必要と考えられる。

大学生においても、対人関係能力の低下やストレス耐性の低さ、ストレス対処の不適切さが指摘され、このような大学生の問題傾向に対して大学側の積極的な働きかけが緊急の課題になりつつある（島本・石井、2006）。卒業後の進路を見通した教育や高等教育機関で

の人間性豊かな社会人の育成の重要性が強調されているのを受け、多くの大学において、様々なライフスキル育成プログラムが計画、実施されている。例えば、社会人基礎力の育成、コミュニケーションスキル・ソーシャルスキル・ヒューマンズスキルに焦点を当てたセミナー、キャリアデザイン・キャリアプランなどのワークショップである（文部科学省、2008）。看護学生を対象とした研究（高田・坂田、2008）では、構成的グループ・エンカウンターを用いた効果を検討、清水（2003）は、大学の教職課程授業「教育相談」でライフスキルトレーニングを活用し報告している。しかし、大学でのライフスキルトレーニングの試みは始まったところであり、実施されているプログラムは数多くあるが、その実践報告は少ない。

そこで本研究では、大学生を対象にライフスキルを支援するプログラム（ワークショップ）を実施し、その効果を検討する。

## 2. 方法

### 2.1 対象者

信州大学教育学部の大学生、大学院生。対象者は、原則として、ポスター掲示、チラシの配布、メール広報、教員からの紹介、などでワークショップ開催について知り自主的に参加した者である。第4回と5回は、学生にワークショップの評価をしてもらうことを目的に（モニター参加）、教員によって推薦されて参加した学生が混在していた。ワークショップ（全5回）に参加した人数は、のべ95名であった。

### 2.2 実施場所

信州大学教育学部

### 2.3 実施回数

平成20年4月～平成21年3月の間に、合計5回実施した。参加者の参加回数は決められておらず、継続参加も可能とした。

### 2.4 テーマの設定

ライフスキル（WHO、1997）には、全部で10のスキルが提唱されているが、板橋・上村・高橋（2008）の結果から、ライフスキルの中で、信州大学教育学部の学生および教員のニーズと考えられた「対人関係やコミュニケーションスキル」に焦点を当てたテーマを設定した。これに伴い、特にコミュニケーションスキルのワークショップに精通している講師を大学外に依頼した（心理コミュニケーション発達研究所）。第1回～5回のテーマと概要を表1に示した。

### 2.5 ワークショップの構成

各回のテーマごとに多少流れは異なるが、どの回も共通して「講義の時間」と「演習の時間」からなっていた。1回の所要時間は2～3時間であり、開催日により異なっていた（表1）。

表1 ワークショップのテーマ、概要、所要時間

**第1回「言葉の力」(3時間)**

言葉の力を知り、自分や相手を活かしたコミュニケーションを目的に、解決への3つのルールについて講義。行動の力、言葉の力について「共通点探しゲーム」「どんなふうに呼ばれたい?」「心を満たす魔法の言葉」「良いところ探しゲーム」などの演習を行った。

**第2回「大勢の中で自分を表現するために」(3時間)**

教員採用試験の集団面接対策を中心に展開した。グループワークの後話し合いのポイントについて講義。「こんな時どうするか?」の全11問にそれぞれの意見を出し合った。それを参考に実際に集団討論を経験した。

**第3回「自分を表現する」(3時間)**

教員採用試験二次試験の個人面接対策を中心に展開した。「どんな人?」「良いところ探しゲーム」の演習を行った後、「教師になったときの自分を宣伝する」コラージュを作った。出来上がったコラージュについて、一人ひとり発表した。

**第4回「教員に必要なコミュニケーションのコツ」(2時間)**

自分のタイプと同僚や保護者のタイプを知ること、よりコミュニケーション上手な教員を目指すことが目的。講座の始めに質問紙を実施し自分のタイプを知り、自己受容、他者受容について講義。コミュニケーションで重要なことや人との距離感や枠について演習を行った。

**第5回「快適なコミュニケーション」(2時間)**

苦手な相手とより良い関係を築くための知恵を体験することが目的。1. 会話する 2. 「指摘」を受け止める、3. 「よい評価」を伝える、3点について様々な演習と講義を行った。

**2.6 アンケート**

ワークショップ実施後に、①ワークショップの内容を評価するアンケートと②自由記述でワークショップの感想を尋ねるアンケートを、ワークショップ実施の前と後に③状態自尊感情尺度(阿部・今野, 2007)と④状況別対人不安尺度(毛利・丹野, 2001)を毎回行った。アンケート①では、ワークショップの内容を評価する5項目に、「1あてはまらない」から「5あてはまる」の5件法で回答を求めた。アンケート③の状態自尊感情尺度は9項目あり、「1あてはまらない」から「5あてはまる」の5件法で回答を求める質問紙である。アンケート④の状況別対人不安尺度は30項目あり、「発表・発言不安」「親しくはない相手不安」「異性への不安」「会話のない不安」「目上への不安」の5つの対人状況別に対人不安反応を主観的側面から測定する質問紙である。「1全くあてはまらない」から「5非常にあてはまる」の5件法で回答を求めた。③と④は、ライフスキル・ワークショップを通じて形成されると考えられる自己肯定感(セルフエスティーム)や自信(セルフコンフィデンス)、自己効力感(セルフエフィカシー)などを測定することを目的に質問紙を選定した。



### 3. 結果

#### 3.1 各回の参加者数と内訳

各回の参加者数を表2に、その内訳を図1に示した。

表2 ワークショップ参加者数

第1回	30名（申し込み37名）
第2回	20名（申し込み27名）
第3回	12名（申し込み14名）
第4回	19名（申し込み27名）
第5回	14名（申し込み16名）

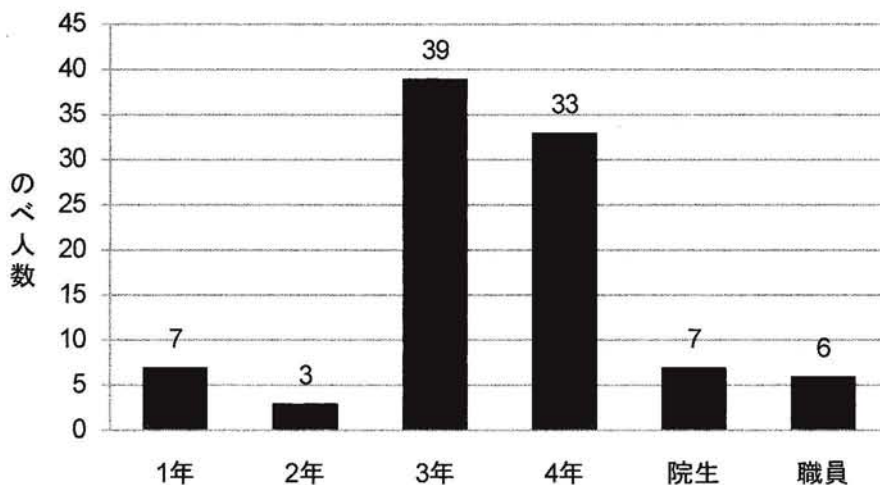


図1 ワークショップ参加者内訳 (第1回～第5回のべ人数)

#### 3.2 アンケート①の結果

アンケート①の結果を表3に示した。第4回の5番を除き、各回とも約80%～100%の割合でワークショップの内容に肯定的な評価をしている結果が得られた。

#### 3.3 アンケート②の結果

アンケート②の結果を表4に示した。「おもしろかった」「勉強になった」「参加してよかった」など、ワークショップに関し、肯定的な感想が多く得られた。また、「自信がついた」「今後自分の生活に活かしたい」「実際に使ってみたい」など、自分に何らかの変化が生じたことがうかがえる感想が得られた。

表3 アンケート①で「あてはまる」「ややあてはまる」と回答した割合(%)

	第1回 (N=28)	第2回 (N=20)	第3回 (N=11)	第4回 (N=18)	第5回 (N=14)
1. 今日、参加して良かった	100	100	100	100	93
2. 今日のワークショップは、 今後の自分に役立ちそうだ	96	95	100	100	93
3. 新しく気づいたことや 知ったことがあった	90	100	100	100	86
4. 自分の行動を何かしら 変えてみようと思う	96	95	100	89	79
5. 言葉の使い方を何かしら 変えてみようと思う	97	100	100	66	93

表4 自由記述によるワークショップの感想

## &lt;第1回&gt;

- ・普段気づけないようなことに気づけた。単純に面白かった。
- ・言葉の使い方について学べてとても参考になった。肯定的な言葉の大切さ気持ちよさを知った。
- ・今まで気にしていたこと(困った時、否定的思考)が何となく変えていけそうな気がする。
- ・思考する時の言葉を変えてみようと思った。実習での子どもとの接し方を考える機会になった。
- ・初対面の人とも親しく話せました(感謝です)。

## &lt;第2回&gt;

- ・これから生かせるヒントをたくさん得ることができたと思います。ありがとうございました。
- ・集団討論の大切なポイントを知ることができた。今日参加して本当によかったです。
- ・最初は緊張していたが、内容はとても面白く、実際に使ってみたいと思うことがたくさんあった。
- ・リラックスの仕方、イメージワークなど大変役に立ちました。
- ・言葉の言い回しをたくさん学べました。相手に対して敵意むき出しでは結局何も進まないの、不快にさせない、アサーティブな言い方をたくさん学べて、とてもよかったです。

## &lt;第3回&gt;

- ・とてもやすらかな気分になりました。自分を少し肯定的に見れるようになった気がします。
- ・もっと面接対策をやってもらえると思っていたが、そうではなかったの少し残念です。
- ・自分の短所を良いところにおきかえてみると、自分のよさが増えた気がして自信がついた気がします。
- ・自分というものを見つめ直す良いきっかけになりました。次も参加したいです。
- ・初めてコラージュをしてみて、また自分でやってみようと思いました。自分の性格のとらえ方も、もっとポジティブにとらえていこうと思いました。参加してみて本当によかったです。

## &lt;第4回&gt;

- ・とてもおもしろかったです。コミュニケーションや対人関係について貴重なことがいろいろ聞けましたし、学ぶところがたくさんありました。ありがとうございました。
- ・とても役に立ちました。自分が教員になったとき実践したいと思います。ありがとうございました。
- ・案外おもしろかったです。
- ・対人関係をスムーズに行うには、自己受容がとても大切であることがわかった。
- ・自分では知らないこと、気づいていないことが多かったので、大変勉強になりました。

## &lt;第5回&gt;

- ・人と接することがおっくうに感じるがありますが、信頼関係を築くチャンスと考えると、気が楽になります。新しい視点を得られました。
- ・今回初めて参加しましたが、とても充実した内容で、一回目から参加すればよかったと思いました。ありがとうございました。
- ・今日、この講座を受けて、本当に勉強になりました。
- ・ワークを通して、人とのコミュニケーションのとり方について改めて考えることができ、今後自分の生活にも活かしていこうと思った。
- ・ワークをしながら楽しんで学ぶことができました。

## 3.4 アンケート③の結果

各回のワークショップ前と後の参加者の状態自尊感情の平均値の差について t 検定を用いて分析した (表 5)。第 1 回, 2 回, 3 回のワークショップ後の状態自尊感情の平均値が, ワークショップ前の平均値より有意に高かった。

表 5 ワークショップ前後の状態自尊感情の平均値と標準偏差

	N	ワークショップ前		ワークショップ後		t 値
		平均値	SD	平均値	SD	
第 1 回	25	27.92	8.14	33.64	7.15	-5.23**
第 2 回	18	29.39	6.95	31.89	7.78	-4.59**
第 3 回	9	27.33	9.07	34.11	6.07	-2.29 <sup>+</sup>
第 4 回	7	27.14	8.82	28.86	9.96	-1.77
第 5 回	11	28.27	6.53	28.09	6.46	0.25

<sup>+</sup> p < .10, \*p < .05, \*\*p < .01

## 3.5 アンケート④の結果

各回のワークショップ前と後の参加者の対人不安反応の平均値の差について t 検定を用いて分析した (表 6)。第 1 回の発表・発言不安, 親しくはない相手不安, 会話のない不安,

目上への不安、第2回の異性への不安、第3回の会話のない不安、第5回の親しくはない相手不安の平均値において、ワークショップの前より後が有意に低かった。第4回の親しくはない相手不安の平均値において、ワークショップの前より後が有意に高かった。また、第4回・5回では、ワークショップ前より後の平均値が高い傾向がみられた。

表6 ワークショップ前後の対人不安反応の平均値と標準偏差

	発表・発言		親しくはない		異性		会話のない		目上	
	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
第1回 事前	27.78	8.19	24.52	7.07	14.22	4.64	16.93	4.29	11.37	4.08
(N=27) 事後	21.44	7.43	21.33	6.66	13.52	4.15	14.56	4.88	10.29	4.12
t値	9.99**		4.21**		1.45		4.81**		2.59*	
第2回 事前	29.32	5.25	24.16	5.67	16.32	4.18	18.84	3.30	12.05	3.24
(N=19) 事後	27.89	6.10	23.10	5.44	15.32	4.73	18.16	4.29	11.74	3.84
t値	1.63		1.49		2.47*		1.14		0.62	
第3回 事前	32.89	6.23	26.00	4.36	17.22	4.76	17.89	4.91	11.44	3.64
(N=9) 事後	31.00	8.37	24.00	6.56	16.78	5.74	16.78	5.80	11.00	3.61
t値	1.76		1.52		0.88		2.06+		0.49	
第4回 事前	26.57	9.55	22.57	7.76	16.00	5.85	16.14	6.04	12.14	3.98
(N=7) 事後	27.00	9.43	24.86	8.03	14.86	5.67	15.71	5.64	12.86	4.02
t値	-0.55		-2.48*		1.16		0.41		-0.88	
第5回 事前	27.93	6.89	22.57	4.94	14.57	2.28	15.86	3.88	12.43	2.98
(N=14) 事後	26.63	7.58	20.79	5.60	13.79	3.89	16.00	4.47	11.79	3.64
t値	1.25		1.88+		1.17		-0.22		1.55	

+ p < .10, \* p < .05, \*\* p < .01

#### 4. 考察

参加者のワークショップに参加して良かったと答える学生が90%以上おり、さらに自由記述感想も肯定的な内容が多いことから、学生のワークショップの満足度は高いと考えられる。第4回・5回は、様々な学生によるワークショップの内容評価を目的に教員が参加を促した学生も含まれていたが、内容に関する評価は第1回～3回と同様に高く、自由記述による感想においても肯定的な内容が多かった。本研究において実施した全てのワークショップが、参加学生にとって有意義な経験となっていることが示唆される。

また、第1回～3回のワークショップでは、終了後に参加学生の状態自尊感情平均値が高くなっていた。また、自由記述においても「自分を肯定的にみられるようになった」、「ポジティブにとらえられるようになった」という感想が見られた。さらに、対人不安のいく



つかの尺度においても、第1回～3回のワークショップ後に平均値が有意に低くなっていた。つまり、第1回～3回においてはワークショップを通して、参加学生の自尊感情が向上し、対人不安が軽減していることが示唆された。これらの回は参加学生のすべてが自主的に参加していることから、スキルの獲得や向上に対する意識が高い学生において特に、ライフスキル・ワークショップが有効であることが示唆される。

一方で、第4回・5回のワークショップでは自尊感情平均値の変化は見られなかった。これらの回は、参加学生の中にモニターとして参加した学生が含まれており、また実施時間が前半3回より1時間少なかった。これらのことから、学生のワークショップへの参加動機がそれほど高くなかったこと、実施時間の不十分さが自尊感情の変化に影響を与えていることが推察される。ワークショップ後の対人不安に関しては「親しくない相手不安」尺度において、第4回では有意に高くなったが第5回では有意に低い傾向が見られた。第4回は「教員に必要なコミュニケーションのコツ」というかなり焦点化したテーマで実施しており、特に「保護者や職場の上司」といった学生にとっては今まであまり接触のない他者とのつきあい方について触れる内容が多い回であったことから、参加学生の「親しくない相手不安」が上昇したことが推察される。それに対し、第5回では「快適なコミュニケーション」というより幅広いテーマであり、学生にとって身近ですぐに使えるスキルを多く得られる内容であったことから、「親しくない相手不安」が軽減したことが示唆される。これらのことから、参加学生の動機によらず、ワークショップで得られる情報が多くの学生にとって身近で実用性があり、さらにそれをワークショップの中で体験（実践）できることによって、対人不安の傾向を軽減できると考えられる。

以上より、本研究で実践したコミュニケーションスキルに焦点を当てたワークショップが、参加学生の自己肯定感を形成し、対人不安の軽減をはかる可能性が示された。ライフスキルは、自己効力感、自信、自己肯定感に影響する（WHO, 2006）とされていることから、本プログラムが大学生のライフスキル促進に効果的な方法であったことが示唆される。しかしその効果を十分に発揮するには、プログラムの参加学生の動機づけや、参加学生のニーズに合った講義や演習の内容の考案が重要な要素であると思われる。

また、本プログラムは学生の自主的参加を原則とし、また参加学生において3, 4年生が多かったことから、ワークショップの内容が学生のニーズにどのくらい沿うものであるかという点について考慮しながら様々なテーマを実施した。この方法は、焦点化したテーマに対して興味のある学生が集まってより高い能力を身に付けようとする際には非常に有効であると言える。一方で、文化やライフスタイルがさまざまな面で変化するにつれて、多くの青少年がさまざまなストレスや要求に対処するための十分なライフスキルを習得できなくなっている（WHO, 2006）という懸念があることから、より多くの大学生に対して、ライフスキルを身につける機会を提供することが重要であるといえる。また、ライフスキル教育は、好ましい健康行動、好ましい人間関係、そして心の健康につながる能力を育てる学習につながり、こうした学習は比較的早い段階から実施するのが理想的である



(WHO, 2006)とされていることから、大学入学後、早期の段階でより多くの学生がライフスキル・ワークショップを体験できるようにすることが今後の課題となるであろう。それに合わせて、ワークショップが学生にどのような効果をもたらすかについても、様々な尺度を利用して検討する必要があると思われる。ライフスキルに関する尺度開発はいくつか報告されているが(島本・石井, 2006)、大学生を対象とした研究はまだ少ない。ライフスキルプログラムの効果を評価するために、大学生を対象とした尺度の開発も必要である。

今後は、対象者やテーマなどを再考し実施することを通して、さらなる効果的ライフスキルプログラムの開発、実践、研究報告を期待している。

### 参考文献

- 阿部美帆・今野裕之 2007 状態自尊感情尺度の開発 パーソナリティ研究 16(1) 36-46
- 平林直子・中谷素之 2007 ストレスマネジメント実験授業が児童の自尊感情・自己効力感および学級満足度に及ぼす影響 カウンセリング研究 40(2) 42-53
- 飯田順子・石隈利紀 2002 中学生の学校生活スキルに関する研究—学校生活スキル尺度(中学生版)の開発— 教育心理学研究 50 225-236
- 板橋真理子・上村恵津子・高橋知音 2008 大学生のライフスキルに関する意識調査—スキルプログラム実施にむけて— 信州大学教育学部紀要 121 83-90
- 経済産業政策局産業人材参事官室 2006 社会人基礎力に関する研究会「中間とりまとめ」(概要版)
- 厚生労働省 2007 「YES—プログラム」の概要 職業能力開発局能力評価課
- 皆川興栄 2002 ライフスキル・ワークショップ 明治図書
- 皆川興栄 1999a 総合的学習でするライフスキルトレーニング 明治図書
- 皆川興栄 1999b ストレスと上手に付き合うトレーニングポイント 学校運営研究 38(11) 48-51
- 文部科学省(監修) 2008 新たな社会的ニーズに対応した学生支援プログラム事例集
- 毛利伊吹・丹野義彦 2001 状況別対人不安尺度の作成及び信頼性・妥当性の検討 健康心理学研究 14(1) 23-31
- 島本好平・石井源信 2006 大学生における日常生活スキル尺度の開発 教育心理学研究 54 211-221
- 清水良三 2003 教職課程授業「教育相談」におけるライフスキルトレーニングの活用—生きる力を育てる生徒指導の観点から— 福岡国際大学紀要 9 1-7
- 高田ゆり子・坂田由美子 2008 看護学生を対象とした構成的グループ・エンカウンターの効果 カウンセリング研究 41(1) 44-52
- WHO(編) 2006 WHO・ライフスキル教育プログラム 大修館書店

(2009年3月3日 受付)

(2009年4月7日 受理)