

対人的なコミュニケーションによる感情の 喚起と親密な関係性の構築の関連について¹⁾

— 構成的グループ・エンカウンターを用いた検討 —

水野邦夫

われわれが対人場面において他者と親密な関係を形成・維持していくのに、相互のコミュニケーションは不可欠であろう。このことは多くの研究においても明らかにされている。たとえばTaylor (1968) は、未知の男子大学生同士の親密化について、13週にわたる追跡調査を行ったところ、時間の経過とともに互いの情報交換や活動などが増加することを見出しているが、これはコミュニケーションが親密な対人関係の形成・維持と大きく関連することを示しているといえよう。また、Dindia & Baxter (1987) は、50組の夫婦を対象に、関係を維持していくためにどのような行動をとってきたか、関係がうまくいかなかった場合、修復するためにどのような行動をとってきたかを調査し、全般的に関係の維持や修復には互いのコミュニケーションの機会を増やすといった方略がとられることを報告している。さらに大坊 (1990) は、コミュニケーション機能の多段階変容モデルを提唱し、関係が発展していく過程においては、コミュニケーションの直接性（発言量などの多さやコミュニケーションの活発さ）が高まることを指摘している。このように、親密な対人関係の形成・維持にコミュニケーションが果たす役割は非常に大きいことが窺えよう。

ところで、コミュニケーションと対人関係については、これまでコミュニケーションの手段とその効果、ノンバーバルコミュニケーションの特徴、文脈との関連など、さまざまな観点から研究が行われており、多くの知見が得られている（深田, 1998）。しかし、他者とコミュニケーションをとることで、個人にどのような心理的变化（たとえば感情の変化）が生じ、それが親密な対人関係の形成や進展、維持にどのように関わるかといった、コミュニケーションによる個人の内面の変化とその影響についての研究は、まだまだ少ないように思われる。外から観察されるコミュニケーションの特徴を知るだけでなく、コミュニケーション過程における会話者の内面の働きを知ることは重要なことであろう。そこで本研究は、コミュニケーションを通じて喚起される感情に着目し、対人場面においてコミュニケーションを促進させることで、感情がどのように変化し、また、コミュニケーションによって喚起された感情が親密な関係性の構築とどのような関係を持つのかについて調べることを目的とした。

1) 本研究は平成22年度帝塚山大学学術・教育研究助成基金の援助を受けた。

ここで、親密な関係性の構築を促す対人的なコミュニケーション場面を創出するにあたり、今回は統制された実験室的状況を用いず、構成的グループ・エンカウンター（以後、SGEと略記）の技法（國分, 1981, 1992；國分・國分, 2004）を用いた。SGEとは、ふれあい（参加メンバー相互の感情交流）と自己発見（自己への気づき）を通しての参加者の行動変容（特定の感情、思考、行動へのとらわれなどから自分自身を解放する）を目標とした集中的グループ体験のことであり（片野, 2003）、参加者のコミュニケーションを促進する課題（エクササイズ）の実施とそこで生じた感情や認知などの情報共有（シェアリング）の積み重ねによって進められる。SGEは実験室的状況に特有の不自然さはなく、自然なコミュニケーションの促進にはより適していると考えられる。また、エクササイズはふれあいと自己発見を促すように計画されているため、参加者の心理的安全性を確保しながらコミュニケーションを進めていくことが期待できる。さらに、SGEは自身の感情や認知に焦点を当てるように方向づけられていることから、自身の感情状態や認知をより明確化しやすいと考えられる。そこで、SGEによるコミュニケーション場面の創出とそこでの感情喚起や関係性認知について検討した。

方 法

参加者 近畿圏の一大学で心理学を専攻する大学1回生に対し、「コミュニケーションに関する実験」と称して参加者を募集した。募集時には、実験概要は構成的グループ・エンカウンターによるコミュニケーション課題の遂行と自身の内的状態に関する心理尺度への回答であることを文書と口頭で説明し、実験・調査の趣旨に同意してすべての実験・調査に参加できること、実験や調査に対して真剣に取り組めること、心身ともに健康であることを参加条件とした。また、参加者には謝礼を支払うことを約束した。募集の結果、最終的には16名（男子3名、女子13名）が参加した。

心理尺度 参加者の自己認知や感情状態等を測定するために、下記の心理尺度を用いた²⁾。

- ①一般感情尺度（小川・門地・菊谷・鈴木, 2000） 肯定的感情、否定的感情、安静状態の尺度から構成されている（各8項目、計24項目）。回答方法は「非常にあてはまる（5）」から「全くあてはまらない（1）」までの5段階評定による。
- ②SGEグループ過程尺度（片野, 2007） グループにおける居心地やメンバー同士の防衛のなさ、自由感、被受容感を測定する尺度であり、計11項目からなる。回答方法は①と同様であった。なお、後述するように、この尺度は実験開始直前にも回答を求めているが、その場合、たとえば「話しやすかったか」という問は、「話しやすそうか」というように、現状に即した表現に改めたものを使用した。

2) 下記に記した以外にも、いくつかの質問項目や自由記述などへの回答を求めたが、本研究の目的と異なるところもあるため、それらの分析・考察については割愛する。

③メンバーの知悉度・交流度に関する項目 他の参加者のことをどれくらいよく知っているか（知悉度）および実験後にどれくらい交流できたか（交流度）を尋ねるものである。なお、知悉度は実験開始前に、交流度は終了後に尋ねているが、前者は各参加者について「どれくらいよく知っているか（外見的なものだけでなく、内面的なものを含む）」を「非常によく知っている（5）」から「ほとんど知らない（1）」の、後者は各参加者と「どれくらいよく知り合えたか」を「非常によく知り合えた（5）」から「ほとんど知りあえなかった（1）」のそれぞれ5段階で回答できるようにした。

プログラム 実験の実施に際し、表1にあるように、セッションのプログラムを組んだ。各セッションはSGEの目標（片野, 2003）に従って組まれた。具体的には、自己開示と他者の価値観

表1 実験の流れおよび各セッションの目的・ねらいと主な実施内容

同意書への回答	
開始、アンケート調査への回答、実験に関する説明、諸連絡等	
*アイスブレイキング	<概要> 緊張をほぐし、実験場面に馴致させることを目的に、レクリエーション的なゲームを行い、最後にシェアリングを行った。
一般感情尺度の実施、休憩	
*第1セッションa, b	<概要> 他者に対して自己開示をし、また、相手の自己開示を傾聴することを目的とした。はじめに2人1組となり、話し手・聴き手の役割を交代しながら（各2分）、インタビューを行い、その後、30秒で互いの印象について語ってもらった。その後、今のペアは崩さずに4名1組のグループを作り、メンバーに対し自分のペアを紹介させた（各1分）。つづいて、各自の将来願望をメンバーに対して列挙的に語らせた（各30秒）。最後にシェアリングを行った。
一般感情尺度の実施、昼休憩	
集合、一般感情尺度の実施	
*第2セッションc	<概要> 他者と協力をして1つの課題を達成することを目的とした。5～6名のグループを作り、間違いがしゲームを行った（所要時間約20分）。最後にシェアリングを行った。
一般感情尺度の実施、休憩	
*第3セッションd	<概要> グループ討論（校内マラソン大会）を通じて、他人の価値観を聴き合うことと自分の主張を曲げずに押し通してみることが目的とした。5～6名のグループを作り、与えられた討論テーマについてグループの統一見解をまとめさせた。その際、安易に妥協して結論を出すのではなく、たがいに納得がいくまで討論するように指示した（所要時間約25分）。最後にシェアリングを行った。
一般感情尺度の実施、休憩	
*第4セッションa	<概要> 他者に対して、やや深い自己開示を行い、なおかつ相手の自己開示を傾聴することを目的とした。4名1組のグループを作り、1人ずつ、グループのメンバーに対し、自分の過去の失敗談や自慢話について語らせた（各4～5分を目安に、全体で15～20分程度）。最後にシェアリングを行った。
一般感情尺度の実施、休憩	
*第5セッションa	<概要> 他者からのポジティブなフィードバックを通して、今まで気づいていなかった自己の一面にふれさせることを目的とした。5～6名のグループを作り（このグループについては、これまでのセッションでペアやグループを組んだことがある者どうしで組ませた）、各メンバーに対し、実験開始からこれまでを振り返り、よかったと思うところを他のメンバーに伝えさせた（各2分）。最後にシェアリングを行った。
一般感情尺度の実施、休憩	
*第6セッション	<概要> 今日の実験を振り返らせ、感じたこと、気づいたことを語らせた。
アンケート調査への回答、終了	

註：各セッションで行ったエクササイズは次の文献に掲載されたものを参考に実施した。a：國分・國分(2004)、b：國分・正保(1999)、c：坂野・日本学校GWT研究会(1994)、d：福山・日精研心理臨床センター(1998)。

への傾聴、他者からのフィードバックを通して、参加者間の感情交流と自己発見を経て感情・認知・行動へのとらわれからの解放を図ることを基本としている。

手続き 冒頭に、参加者に同意書への署名を求めた。同意書には、実験実施者の遵守事項として、実験で得られたデータは研究目的以外には使用しないこと、データは全て匿名で処理すること、いかなる場合でも個人の情報は第三者に洩らさないこと、研究が終了し次第データは全て廃棄すること、今回の実験の成果を発表する場合、個人が特定されるようなことは一切しないこと、実験参加の途中で参加を拒否したくなった場合は、その意思を尊重し、参加を強制しないこと、全ての実験・調査が終了した際に約束した謝礼は速やかに支払うこと、その他、不審に思われることがあれば、いつでも質問を受け付けることを提示した。

次に一般感情尺度、SGEグループ過程尺度および各参加者に対する知悉度への回答を求めた。

続いて、実験に関する説明を行った後、表1のように、エクササイズとシェアリング等を実施した。なお、セッションごとにメンバーを組み替えたが、参加者にはセッションの開始の都度に、なるべく前のセッションで同じになった以外の者とペアやグループを組むように指示した。また、アイスブレイキング後、第1～第5セッション後および昼休憩後には、一般感情尺度への回答を求めた。さらに、全セッション終了後に、一般感情尺度、SGEグループ過程尺度および各参加者に対する交流度への回答を求めた。

結 果

感情状態の変化 参加者の実験開始前、実験中、実験終了後の感情状態の変化を調べるために、各感情尺度得点を算出し³⁾、平均値等を算出した(図1参照)。得点ごとに各測定時点(9時点)間の差を調べるために1要因の分散分析を行ったところ、肯定的感情・否定的感情・安静状態のいずれについても有意な差が認められた(各、 $F(4.02, 60.27)=7.63, p<.001$; $F(8, 120)=4.48, p<.001$; $F(4.48, 67.21)=5.93, p<.001$)⁴⁾。Bonferroni法による多重比較を行ったところ、肯定的感情はセッション1・2・4後および実験終了後が実験開始前よりも得点が有意に高かった。否定的感情については測定時点間に有意な差はみられなかったが、セッション5後は昼休憩後やセッション3後よりも有意に高い傾向がみられた。安静状態は昼休憩後がアイスブレイキング後、セッション1・2後よりも得点が有意に高かった。

メンバー間の関係性構築について 実験を通して、メンバー間に親密な関係性が構築されたかどうかを調べるために、実験前後におけるSGEグループ過程尺度得点(レンジは11～55点)

3) セッション1終了後の一般感情尺度の実施の際に、男子1名が安静状態尺度の1項目への回答が無記入であったため、中間点(3点)を代入した。

4) 肯定的感情および安静状態については、Mauchlyの球面性検定の結果、球面性が仮定されなかったため、Greenhouse-Geiser検定を行った。それゆえ、自由度の値は整数ではない(以下、自由度が整数でない場合は同様)。

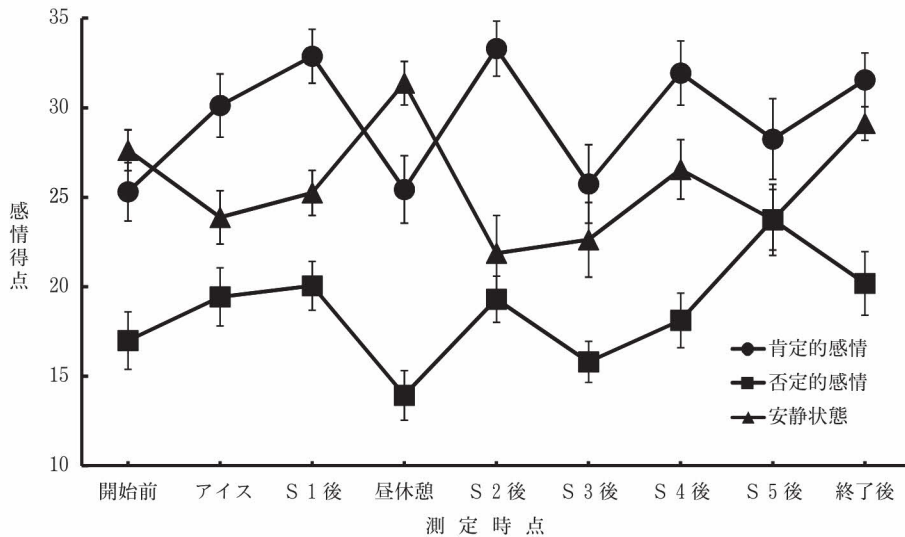


図1 各時点における感情尺度得点の平均値

註：誤差範囲は標準誤差を表す。
アイス…アイスブレイキング、S○後…第○セッション後、昼休憩…昼休憩後

の平均値および標準偏差を算出したところ、実験前は36.88および9.10、実験後は46.38および6.94であった。両者の平均値の差をt検定により分析したところ、0.1%水準で有意な差が認められ ($t(15)=5.95, p<.001$)、実験後の方がグループにおける居心地やメンバー同士の防衛のなさ、自由感、被受容感が高まり、親密な関係性が構築されているといえよう。

関係性構築と知悉度・交流度の関連 各参加者の知悉度や交流度とSGEグループ過程尺度得点との関連を調べるために、知悉度得点および交流度得点（それぞれ、他の参加者に対して評定した知悉度、交流度の合計得点）と実験前、実験後のSGEグループ過程尺度得点およびグループ過程変化量（実験後のSGEグループ過程尺度得点から実験前のそれを減じた値）の相関係数を算出した。その結果、グループ過程各得点と知悉度・交流度の間には有意な相関はみられなかった ($-.210 \leq r_s \leq .506, ns$)。

関係性構築と感情喚起の関連性 次に、親密な関係性の構築と各感情喚起との関連を調べるために、実験開始前の各感情得点（すなわち、肯定的感情については、実験開始前の肯定的感情得点、否定的感情については開始前の否定的感情得点、安静状態については、開始前の安静状態得点）および知悉度得点を統制変数として、グループ過程変化量と各セッション後の各感情得点の偏相関を算出した⁵⁾。その結果を表2に示す。肯定的感情については、グループ過程変化量とセッション1後、4後、5後で有意な正の相関がみられた。否定的感情は、セッション3後で有意な正の相関がみられた。安静状態は、アイスブレイキング後に有意な負の相関がみられた。

5) 知悉度および交流度については、実施時の不備により、1名の参加者が回答しなかった。

表2 各時点におけるグループ過程変化量と各感情得点との偏相関

	知悉度	実験前	アイスブレイクセッション キング後	セッション 1 後	昼休憩後	セッション 2 後	セッション 3 後	セッション 4 後	セッション 5 後	実験後
肯定的感情			.308	.779 **	.431	.363	-.120	.653 *	.753 **	.512 †
	-.210	-.011	.152	.428	.322	.150	-.134	.347	.476 †	.368
否定的感情			.314	.078	.244	.137	.805 **	.365	.215	.125
	-.210	.207	.381	.154	.154	.126	.592 *	.412	.248	.145
安静状態			-.562 *	-.345	.034	.381	-.125	.025	-.213	.236
	-.210	.091	-.483 †	-.311	.000	.439	-.055	.072	-.004	.237

註: ** $p < .01$, * $p < .05$, † $p < .10$

各係数について、上段は偏相関係数、下段斜体は相関係数を表す。

考 察

本研究は、構成的グループ・エンカウンター (SGE) によるグループコミュニケーション課題を用いて、対人的なコミュニケーションを促進させることで感情がどのように喚起され、それが参加者間の親密な関係性の構築とどのような関係を持つのかについて調べることを目的とした。

まず、セッションを通しての感情変化については、肯定的感情が、セッション1・2・4後と実験終了後において、実験開始前よりも高かった。これらのセッションは、自己開示と傾聴に重点を置いたコミュニケーション課題 (セッション1、4) や、間違いさがしといった明確な目標に向けてみんなで協力する状況でのコミュニケーション課題 (セッション2) であり、自己開示を聴いてもらえることでメンバーに対する被受容感が増したり、他者の自己開示を傾聴することで他者のことを理解・受容したり、あるいは協力を通して集団の凝集性や信頼感を高めたりというように、相互の理解や信頼感を促進しやすかったと考えられる。それゆえ、肯定的な感情が喚起されやすかったのであろう。一方、セッション3後やセッション5後と開始前の間には有意な差はみられなかった。セッション3は他者の価値観を聴き合いながらも自分の意見は主張しつつグループのコンセンサスを得なければならない課題であり、セッション5は敢えて他者との間でプラスのフィードバックをやりとりするという、場合によっては気恥ずかしさを生じさせる課題であったと考えられる。とりわけ、セッション5については、終了後の否定的感情が昼休憩後やセッション3後よりも高い傾向にあったことから、当惑感が高かったと思われる。これらのことから、たとえ課題内容が感情交流と気づきを促すものであっても、コミュニケーションに困難さを感じれば、肯定的感情は喚起されにくいと考えられる。

次に、メンバー間の親密な関係性の構築については、実験後の方がグループにおける居心地やメンバー同士の防衛のなさ、自由感、被受容感が高まっているという結果が得られた。これは、SGEを体験することでこのような感情が高まることや深まりの大きいグループの方がこのような感情が高まるといった先行研究 (片野, 2007; 水野, 2010) とも合致するものである

が、コミュニケーションを通じて、参加者間に親密な関係が構築されたといえよう。また、グループ過程変化量と知悉度の間に有意な相関がみられなかったことから、親密な関係の形成は、よく知っている人が多いと促進されるわけではなく、コミュニケーションをとることで促進されるものであると考えられる。

一方、交流度とグループ過程変化量との間に有意な相関関係がみられなかった。これは、交流度を「どれくらいよく知り合えたか」という観点から評定を求めたことが影響していると考えられる。すなわち、コミュニケーションを通じて相互理解や信頼関係を築くことはできたであろうが、限られた時間の中で、なおかつ与えられた課題に沿った形でのコミュニケーションであったため、「よく知り合えた」というほどの深いレベルにまでには達しなかったのであろうと考えられる。

次に、グループ過程変化量と各時点の感情状態との関係を見ると、だいたいにおいて、肯定的感情が高まるほど親密な関係性が構築されているようである。とくに、第5セッション後の感情の高まりと関係性構築との間に高い相関関係がみられたことは注目すべき点である。先に述べたように、ここでの課題（相互のフィードバック）は当惑感を伴うものであり、そもそも肯定的感情が高まりにくかった。そこにおいて、このような関連性がみられたことは、相手を誉めたり、相手から褒められたりするようなコミュニケーションを素直に（気恥ずかしい思いなどをすることなく）喜ぶことが親密な関係性の構築の促進につながるということを表しているのかもしれない。

一方、否定的感情については、セッション3後に高まった者ほど親密な関係性の構築が進んだという結果が得られた。全体的にはこのセッション後の否定的感情喚起の程度はむしろ低い方であるが、このセッションで否定的感情を感じた者は、他者との価値観の違いに戸惑ったり、自分の考えを曲げずに主張することにためらいを感じたりしていたと考えられる。しかし、SGEという枠の中では、自己主張をすることに対して批判されることがなく（むしろ受容され）、そのことが逆に他者との信頼感を高め、親密な関係性の構築につながった可能性も考えられよう。

安静状態はアイスブレイキング後に低下した者ほど関係性の構築が進むという結果になった。アイスブレイキングは緊張をほぐすために行うものであるが、この時に安静状態が低下することは、緊張がほぐれていないというよりも、むしろ感情が活性化され、活動的になっていると考えられる。この結果から、コミュニケーションの初期の段階において、感情が活性化されることで親密な関係性の構築が進展することが示唆される。

最後に本研究の問題点についていくつかふれる必要がある。まずはじめに、本研究では実験群のみのデータで論じているが、統制群や対照群などとの比較を通して、感情の変化や親密な関係性の構築との関連性を調べていかなければならない。この点は今後の検討課題といえよう。また、参加者数も少なく、分析結果が個人差の影響を受けた可能性も否めない。より多くのデー

タをもとに検討する必要がある。さらに、今回のコミュニケーション課題にはSGEを用いたが、SGEは特有の方向性（ふれあいと自己発見による行動変容）を有しており、単なるコミュニケーション課題とは異なる。この点も考慮に入れながら考える必要もあろう。

引用文献

- 大坊郁夫（1990）. 対人関係における親密さの表現—コミュニケーションに見る発展と崩壊— 心理学評論, **33**, 322-354.
- Dindia, K. & Baxter, L. A. (1987). Strategies for maintaining and repairing marital relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, **4**, 143-158.
- 深田博己（1998）. インターパーソナル・コミュニケーション—対人コミュニケーションの心理学— 北大路書房
- 福山清蔵 日本精研心理臨床センター（編）（1998）. カウンセリング学習のためのグループワーク 金子書房
- 片野智治（2003）. 構成的グループ・エンカウンター 駿河台出版社
- 片野智治（2007）. 構成的グループエンカウンター研究 図書文化社
- 國分康孝（1981）. エンカウンター 誠信書房
- 國分康孝（編）（1992）. 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（総編集）（2004）. 構成的グループエンカウンター事典 図書文化社
- 國分康孝（監修）正保春彦（編）（1999）. 3分で見えるエクササイズ×20例 エンカウンターCD-ROM 図書文化
- 水野邦夫（2010）. 構成的グループ・エンカウンターにおけるグループの深まりに影響する要因について 帝塚山大学心理福祉学部紀要, **6**, 165-177.
- 小川時洋・門地里絵・菊谷麻美・鈴木直人（2000）. 一般感情尺度の作成 心理学研究, **71**, 241-246.
- 坂野公信（監修）日本学校GWT研究会（1994）. 協力すれば何かが変わる—続・学校グループワーク・トレーニング— 遊戯社
- Taylor, D. A. (1968). The development of interpersonal relationships: Social penetration processes. *Journal of Social Psychology*, **75**, 79-90.

The Connection between Arousal of Feelings in Interpersonal Communication and Building Intimate Relationships

: An Examination with Structured Encounter Group

Kunio Midzuno

Abstract

The present study investigated how feelings of people were aroused through interpersonal communications and the aroused feelings were connected with building intimate relationships. Sixteen participants (3 males and 13 females), who were the first grade students who majored in psychology in a university and for whom rewards were due to be given, agreed with participating in the examination and performed a series of communication tasks which were based on the technique of Structured Group Encounter (SGE). They were also asked to complete following questionnaires before, amid or after tasks; Katano(2007)'s SGE Group Process Scale (before and after), the degree of acquaintance with other participants(before), the degree of interaction with other participants (after) and Ogawa, Monchi, Kikuya, & Suzuki(2000)'s General Affect Scales(before, amid and after). Task program was formed with reference to Katano(2003)'s SGE aim: Affective interactions and self-discovery via self-disclosure. Results revealed the followings: 1) Participants' feelings were aroused more positively in such tasks as participants disclose themselves, listen closely to others and should cooperate with one another, whereas they were not so in such difficult or embarrassing tasks as they assert themselves and reach consensus in group discussion or tell others' good points one another. 2) Participants felt intimate to other member through communication tasks and building intimate relations more owed rather interactions with communications than acquaintance. 3) Those who were positively or negatively aroused in embarrassing tasks or who were less calm in ice-breaking tasks perceived intimate relationships had been built. Moreover, several problems with regard to this study were also indicated: 1) Investigation compared with control group or comparative group is required. 2) More numbers of participants is necessary in order to eliminate influences of individual differences. 3) Communications with SGE may be different from casual communications because SGE has specific directions (changes of behaviors through affective interaction and self-discovery).

Keywords : interpersonal communications, arousal of affection, Structured Group Encounter