

高校生に向けたコミュニケーション能力向上講座

Lecture on the importance of communication for high school students

グループ名：法政大学スポーツ健康学部島本ゼミナール
 学生氏名：吉田樹希，城田恭花，村山陽菜乃，正田愛
 指導教員 島本好平

所属先：法政大学 スポーツ健康学部 島本ゼミナール

高校生が抱えるコミュニケーション課題に着目し、具体的な問題点を明らかにし、それらの解決策として、「他己紹介」を用いた授業案を提案する。

キーワード（必須）：コミュニケーション，高校生，スマホ依存，コミュニティ

1. はじめに

現代では SNS の発達によって、高校生のコミュニケーションが不足していると感じる場面が多い。しかし、生きるうえでコミュニケーションは必要不可欠である。実際に、メンバーの半数が高校生のうちにもっといろんなコミュニケーションをとっておくべきであったと感じている。大人になると様々な人とコミュニケーションをとる必要がある場面が増えるため、高校生のうちにコミュニケーションをうまくとる方法を学んでいくべきである。また、高校生は思春期であるため、コミュニケーションで困る場面によく遭遇する。そのため、コミュニケーションをうまくとることの重要性を知っておくべきだと考える。今回取り上げる問題点としては、スマホ依存症、部活動などの場面で意見を形にすることができない、同じ人とばかり関わってしまう、といった三つの問題点を挙げ、実際にグループワークをしながら授業に取り組んでもらう。

2. 具体例

まず一つ目の問題点として、スマホ依存症が挙げられる。現代の中高生のほとんどはスマートフォンを所持しており、国が行った調査によると半分以上の中高生のインターネット依存度が問題視されている（表 1）。スマホ依存症とは、「スマートフォンの使用を続けることで、昼夜逆転する、成績が著しく下がる、などさまざまな問題が起きるにもかかわらず、使用がやめられず、スマートフォンが使用できない状況が続くと、イライラし、落ち着かなくなるなど、精神的に依存してしまう状態」のことをいう。スマホ依存が進むと、子供が他者とのコミュニケーションに興味を持たなくなる

ことがある。コミュニケーションへの興味の低下により、会話が減少し、そもそもコミュニケーションの取り方すらわからなくなってしまう。そういったコミュニケーションへの恐怖心が生まれることによって人との会話を拒絶し、コミュニケーション障害を患ってしまうことや、家に引きこもってしまう人が増えることで会話する相手が SNS を対象になってしまう。

表 1 中高校生のインターネット依存度テストによる（自記式）インターネットの依存度

1. 中学生の調査
男子①49.1%②45.8%③5.1%
女子①42.2%②51.6%③6.2%
2. 高校生の調査
男子①44.6%②51.5%③3.9%
女子①36.3%②58.5%③5.2%

- | |
|-------------|
| ① 通常使用レベル |
| ② 問題使用疑いレベル |
| ③ 依存疑いレベル |

総務省情報通信政策研究所（2015）の資料をもとに作成

二つ目の問題点は、言語化能力の低下である。言いたいことが言えないということはかなりのストレスがかかってしまい、精神的健康が悪化したり、コミュニケーションへの意欲が低下してしまう可能性がある。それによりチームワークや人間関係がうまくいかなくなってしまう。それが顕著に表れてしまうのが部活動である。部活動には、自分の親しい人だけでなく上級生や下級生、さら

にはコーチや顧問など多くの人と関わる機会があるため普段よりも意見を言うことが難しい。これによりチームワークが円滑にいかず、部の雰囲気が悪くなってしまおうと考える。

三つ目の問題点としては、特定の人ばかり関わってしまうということである。高校生は学校の中で、クラス単位という小さなコミュニティに分けられるため、そもそもの関わる機会のある人が限られてくる。その中でもさらに小さなグループに分かれてしまう傾向にあるため、そのグループごとに固定概念が形成される。そのため、ほかのグループに対して偏見を持ち、かかわることを避けてしまうという場面がよく見られる。互いに偏見をもってしまうことで、険悪な雰囲気が生まれてしまうことがある。

3. 解決策と授業案

スマホ依存や言語化能力の低下、狭い範囲でのコミュニケーションという課題を解決していくためには、ひとつにメンバー間の相互理解を深めながら、クラス内のコミュニケーションを活性化させていく必要があるといえる。その上で有効なのは他己紹介というアクティビティである。他己紹介とは基本的には自己紹介と同じ要領で、自分のパートナーを他のメンバーに紹介していくもので、チームビルディングを進める手法の1つとして用いられる。具体的な進め方は以下のとおりである。

1. パートナーと相互にインタビューを行う
2. インタビューで得た情報をもとに、パートナーを印象深く紹介するための文章を作成する
3. その他己紹介文をもとに、他のメンバーへ自分のパートナーを紹介する

インタビューの質問例

- ・出身地と地元の良いところは？
- ・よく言われる第一印象は？
- ・自分の性格を一言でいうと？
- ・趣味は何か？
- ・部活やバイトをしているか？
- ・最近のちょっと嬉しかったことは？

他己紹介の最大の利点は、多様な人物の情報を、一人ひとりと直接コミュニケーションを取ることなく、効率良く得ることができるという点である。また、その人物情報もファシリテーター側がインタビュー時の質問項目を設定することで、クラス内で統一できたり、普段はなかなか聞くことができない一面（例：ちょっとした失敗談）を扱っていくことができる。このようなペアワーク・グループ

ワークを通して相互理解が深まることで、コミュニケーションを取ることへの抵抗感が薄れ、コミュニケーションの活性化へとつながることが期待される。また、人物情報を聴く中で、趣味や経験等に関して自分との共通点（共通項）を見つけることができれば、相手への親近感からコミュニケーションはさらに促されていくことになると考えられる。

他己紹介を行うことによって様々な考えを知ることができ、自らの意見を発信しやすい環境をつくることができる。活発なグループワークの実現は生徒たちの各々の意見を言語化する力を伸ばしていくことができる。

また同じグループで固まってしまうがちという問題点の解決策としても他己紹介は有効な手段である。今まで関わりの少なかった人の新たな一面を知ること、新しい交流の機会となる。多くの人とかかわることによって、コミュニケーションをとることができ、それをきっかけにあいさつなどの簡単なコミュニケーションを習慣化させることができる。それにより、別のコミュニティとかかわることができ、コミュニティの幅を広げることができる。

4. まとめ

このように他己紹介を行うことによってスマホ依存によるコミュニケーション不足の解消、言語化能力の向上、コミュニティの幅の拡大を期待することができる。これらで得た能力は社会に出た際にさまざまな場面で生かすことができる。適切なコミュニケーション能力を高校生のうちに身に付け、大学生活をより良いものにすることや今後の生活に役立ててもらうことを目的とした授業を行いたい。

5. 参考文献

[スマホ依存が子どものコミュニケーション能力に及ぼす影響とは？言葉の遅れとその解消法 | 児童デイサービス CREDO](#)

[スマホ依存について | こころの病について | 東邦大学医療センター大森病院 メンタルヘルスセンター イル ボスコ](#)

[（資料 3）久里浜医療センター提出資料 \(mext.go.jp\)](#)