「人間科学研究交流会」報告

第10回

話題提供者：島崎崇史

演　　題：健康・スポーツを支援する効果的なコミュニケーション：相手に届くメッセージの伝え方

開 催 日 時：2015年5月20日，18：00～19：00

開 催 場 所：100号館第1会議室

健康・スポーツ実施を支援するコミュニケーション研究の視点

スポーツ指導や健康づくり支援では、情報提供者（スポーツ指導者、あるいは健康づくり情報のプロバイダー）によるコミュニケーションが、対象となる人たちの認知や行動に大きな影響を及ぼす。そのため、当該分野では、(a) コミュニケーションの内容研究：何を伝えるのか（情報の内容)、および（b）コミュニケーションの方法研究：どのように伝えるのか（内容の伝達方法)、といった視点での研究がおこなわれている。本稿では、スポーツ指導者、および健康づくり情報のプロバイダーのコミュニケーションに関して、筆者の研究により得られた知見についてまとめる。

スポーツ指導者の非言語的コミュニケーション研究と今後の展望

近年、スポーツ指導者の体罰をはじめとする選手と指導者とのコミュニケーションの問題が後を絶たない。加えて、指導者教本や指導者資格認定制度の発展により、スポーツ指導全体の質の向上という恩恵が得られた一方で、指導者教本に記載されている内容を現場で伝える一辺倒の指導になってしまい、競技種目に関する本質的な理解の欠如や、多様化する個々の選手への対応不足といった問題点も報告されている。そのため、スポーツ指導者のコミュニケーション能力を改善する取り組みは、我が国のスポーツ分野の発展において重要な課題である。

一方、日本で活躍する外国人スポーツ指導者に目を向けると、使用する言語が異なっていても、非言語的コミュニケーション（Nonverbal communication、以下NVCとする）すなわちジェスチャー、やアイコンタクトなどを駆使して選手と効果的にコミュニケーションをおこない、成功している指導者も少なくない。

筆者他（2015a）は、スポーツ指導者の用いるNVCに着目し、それぞれのNVC行動（例：ガッツポースをする、ほほえむ、横目遣いにみる、足を踏み鳴らす）に対して選手が抱く印象と使用頻度を評価する尺度の構成をおこなった。また、選手の評価によるスポーツ指導者のNVC使用頻度がコーチングに対する評価に与える影響を調査した。その結果、Tableに示す選手に否定的な印象、肯定的な印象

Table　スポーツ指導者の用いる非言語的コミュニケーション（Shimazaki & Kikkawa, 2015a）

項　目
否定的な非言語的コミュニケーション
選手を見下ろしながら話す
後頭部で手を組む
横目遣いに見る
声が小さい
背中を丸めている
ポケットに手を入れる
足を踏み鳴らす
目線をそらす
足を組む
ほお杖をついて座る
上半身を後ろに反り，いすに浅く座る
手を首に当てる
手で口を覆う
硬い口調で話す
沈黙がある
目を吊り上げる
足を広げて座っている
眉間にしわを寄せる
表情を変えない
てのひらを上に向けて両腕を広げる
肯定的な非言語的コミュニケーション
選手の手に触れる
選手の肩に触れる
選手の背中に触れる
選手の頭に触れる
はっきり発音する
にこにこ笑う
向き合いながら話す
ガッツポースをする
握手をする
ジェスチャーを交えて説明する
隣り合い，目線を共有しながら話す
ほほえむ
選手の目を見て話す
うなずく
身を乗り出して話を聞く
腕を伸ばせば，触れ合える距離で話す
身を乗り出して説明する
拍手をする
声を出して笑う
身体が触れるくらいの距離で話す
技術のまねをする
声が大きい

を与えるNVCを抽出した。さらに、NVCは、単独でもコーチングへの評価に影響を及ぼし、言語コミュニケーションとの相互作用により、より高い影響力を有することが明らかになった。

今後は、スポーツ指導者が練習や試合において用いるNVCと部活動ストレス、およびバーンアウトとの関連性について検討し、体罰に換わる効果的なコミュニケーション方法としてのNVCの役割について検討していきたい。

健康づくり情報の効果的な伝達方法に関する研究と今後の展望

現在、我が国においては、健康日本21（第２次）を中心として健康づくり情報の普及・啓発がすすめられている。しかしながら、国民全体の健康づくり情報の認知度が十分に向上しているとはいえない。健康づくり情報の普及啓発を重視するカナダ政府がおこなっている情報提供では、受け入れやすさ（Acceptability）、および有用性（Usability）の２つの要素を重視し、ニューズレター、ポスター、プロモーションビデオなど、多様な情報媒体を活用した取り組みがおこなわれている。筆者他（2012、2013）は、健康づくりのための身体活動実施を支援する情報提供における受け入れやすさと有用性の具体的な内容抽出をおこない、当該変数が健康づくり情報媒体の閲読量、閲読による行動実施に対する見込み感（Self-efficacy：以下SEとする）および意図の向上に及ぼす影響について検討をおこなった。その結果Figureに示すように、受け入れやすさは、媒体を閲読するか否かという点において貢献することが明らかになった。また、有用性は、SEの向上、および健康行動実施意図に影響を及ぼしていることが明らかになった。すなわち、健康づくり情報を効果的に伝えるためには、受け入れやすさと有用性の両者を考慮する必要性が示唆された。

ところで、地域における健康づくり情報の普及においては、受け入れやすく、有用性の高い情報を複数の媒体を組み合わせて情報提供をおこなうことの重要性が示唆されている。これは、メディア曝露（Media Exposure）という理論を背景としている。この理論では、健康づくり情報への接触、関与、視聴頻度が、情報の認知、内容の記憶に影響を及ぼし、最終的に健康行動の実施に影響を与えるとされている。筆者他（2015b）は、埼玉県比企郡ときがわ町において、地域住民を対象とした身体活動の実施、および食習慣の改善を意図した健康づくり介入をおこなってきた。この介入では、研究者が作成した情報媒体（リーフレット、ポスター、ニューズレター、ウェブサイト）、および地域の健康づくり資源の強化（保健師作成ニューズレター、広報誌、行事、健康教室）という２つの方略を組み合わせ、健康づくり情報の普及をおこなってきた。２年間の取り組みの結果、介入のスローガンの認知度は45.3%にとどまったものの、２つの方略とも同等に情報の認知度向上に貢献していたことが明らかになった。

コミュニケーションと人間科学

コミュニケーションに関する研究は、情報通信学、数学、心理学を起源とし、現在では健康福祉、スポーツ、医療、教育など様々な分野において応用・実践がなされ、学際的な地位を築いている。コミュニケーションは、人間と人間、人間と情報、あるいは人間と環境とのつながりを扱う学問であり、人間科学においても主要な領域のひとつであるといえる。今後は、人間科学部においても専門分野の垣根を超えた、学際的なコミュニケーション研究の更なる拡充が期待される。

本稿で紹介した主な研究知見

本稿で紹介した知見は、以下の雑誌に学術論文として掲載されている。

島崎崇史他（2012）．健康心理学研究、**25(2)**、38-48.
島崎崇史他（2013）．健康心理学研究、**26(1)**、7-17.
Shimazaki, T. & Kikkawa, M. (2015a). *International Journal of Sport and Health Sciences,* 13, 43-60.
Shimazaki, T. & Takenaka, K. (2015b, Epub ahead of print). *Health Education & Behavior*

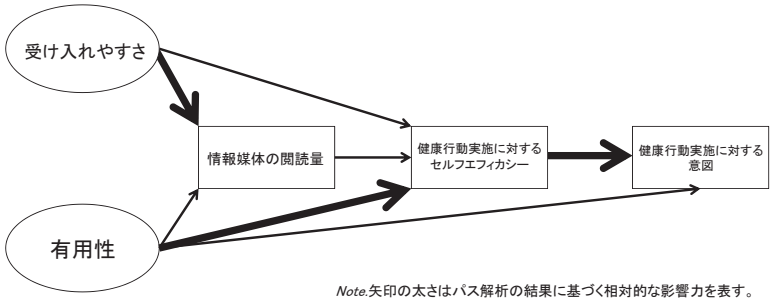


Figure　受け入れやすさ・有用性と閲読量、セルフエフィカシー、および意図との関連性
（島崎他，2013をもとに作成）