

メタバースにおける構成的グループ・エンカウンタの効果研究:

孤独の解消を目指して

北陸先端科学技術大学院大学先端科学技術専攻 博士前期課程2年 (助成時)
松山東雲短期大学 助教 (現在)

川北 輝

背景と目的

構成的グループ・エンカウンタ (Structured Group Encounter: SGE) は、集団でのセッションを通じて個々のスキルの向上 (例えば、自身に関する情報をありのまま打ち明ける「自己開示」など) を目指す方法である。SGE はこれまで対面で実施されることが多く、非対面で実施するための知見が十分に蓄積されていない。COVID-19 の流行後はウェブ会議ツール等を用いて SGE が実施されることもあったが、研究報告は少ない。ウェブ会議ツールの場合、ノンバーバル情報が少ない中で、自身のリアルな外見をさらして他者と話す必要があるため、緊張感を抱く人もいる。一方、メタバースであれば、時間や場所を気にすることなく、アバタを介して他者と気軽にコミュニケーションをとることができる。その場で SGE のようにスキルの向上を目指すことができれば、メンタルヘルス支援として効果的だと考えられる。そこで本研究では、メタバースにおける新たな SGE (Metaverse-Based Structured Group Encounter: M-SGE) を提案した。M-SGE の効果検証を目的として、「状態不安」、「ポジティブ/ネガティブ気分」、「自己開示の意欲」の3つに関する量的データを測定し、それらが M-SGE の前後でどのように変化するかを検討した。

方法

実験参加者は大学院生 12 名 ($M = 27.5$ 、 $SD = 6.86$ 、男性 10 名、女性 2 名) であった。実験はすべてオンラインで実施されており、実験者と各参加者が対面することはなかった。日本語のメタバースプラットフォーム「Cluster」上に、バーチャルの部屋を制作し、その部屋に参加者を集めて実験を実施した (図 1)。部屋の制作は先行研究に基づき、参加者が心理的に話しやすいよう、開放的なデザインにした。

Cluster において、ユーザは様々な外見のアバタを使用することができる。しかし、本研究では、アバタの外見の違いが剰余変数になる可能性を考慮し、ユーザが使用できるアバタを図 2 のロボットに制限した。ロボットアバタは表情などのノンバーバル情報が制限されるため、相手に感情を補助的に伝える方法として、エモート機能を用いた。Cluster のエモート機能は図 2 のように、「いいね」、「ハート (好き)」、「驚き」などを通じて感情を表現することができる。



図1 実験に使用した空間

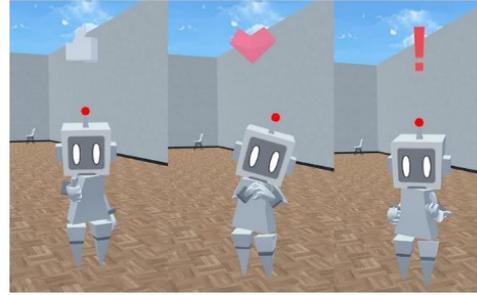


図2 ロボットアバタとエモート

実際の M-SGE は、導入エクササイズ、インストラクション、エクササイズ、シェアリング、まとめの流れで実施した。導入エクササイズでは、自己紹介ゲームを行った。参加者は順番に、趣味、興味のあること、最近あった良い出来事などを1分間考え、紹介した。それに対して聞き手は、自己紹介を聞いて感じたことや疑問をフィードバックした。インストラクションでは、M-SGE のエクササイズのねらいや概要について説明した。伝統的な SGE のプロセスにおいて、エクササイズは重要な役割を担っており、目的に応じて柔軟に設定される。本実験では、自己開示スキルに関連するエクササイズを設定した。エクササイズを実施した後、各参加者は気づきや感想を考え、シェアリングした。最後にセッションのまとめを行い、M-SGE を終了した。

結果と考察

M-SGE の前後に取得したデータを分析した結果、状態不安が有意に低下し、自己開示の意欲が有意に高まることになった。よって、直接対面して話すことが苦手な人であっても、アバタを介して他者とよりオープンなコミュニケーションをとることが可能である。一方、ポジティブ/ネガティブ気分に関しては、統計的に有意な差を確認できなかった。実験中、一部の参加者においてノイズやハウリングが生じたことや発言の度にミュートのオン/オフを繰り返すことが必要であったことが、気分に影響を及ぼしたのではないかと考えられる。これらの問題は円滑なコミュニケーションを阻害するため、今後改善する必要がある。

伝統的な SGE の場合、複数の参加者を一つの場所に集めて実施する必要がある。部屋環境を変えることは容易ではないため、実施の準備にも時間がかかる。M-SGE の場合、時間や場所の制約にとらわれることなく実施することができる。部屋環境は容易にデザインすることができるため、自己開示のしやすい部屋をつくることも可能である。ただし、メタバースで実施する分、デバイスの費用（PC 参加者よりも VR 参加者の方が没入感が高い。しかし、人数分の VR 機器を揃えるコストがかかる）や通信環境の問題があることには留意する必要がある。

まとめ：本研究の知見は、(1) 状態不安が有意に低下すること、(2) 自己開示の意欲が有意に高まることである。これらは、M-SGE が参加者の心理的な負担を軽減し、コミュニケーションを促進する可能性を示している。よって、孤独感やコミュニケーションの障壁を感じている人々に対するメンタルヘルス支援としての新たな可能性を秘めている。