

令和 3 年 6 月 10 日現在

機関番号：34417

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2018～2020

課題番号：18K10018

研究課題名（和文）コーチングを活用した医学生向けレジリエンストレーニングプログラムの作成

研究課題名（英文）Development of the resilience training program for medical students utilizing peer coaching

研究代表者

西垣 悦代（NISHIGAKI, Etsuyo）

関西医科大学・医学部・教授

研究者番号：70156058

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,300,000円

研究成果の概要（和文）：医学生が修学上に直面するさまざまなストレスや危機から立ち直り成長する力（レジリエンス）を高めるために、認知行動コーチングを活用したプログラムを開発した。プログラムユニットは、医学生に多くみられるストレスの測定および解決に活用する強みの測定、現在直面する課題に対して学生が互いに支援できるようになるためのピアコーチング演習、集中力と安定性を養い将来のストレスに対する耐性を高めるためのマインドフルネス演習から構成される。開発した各ユニットの測定具および演習の効果検証の結果を確認し、実用に耐えうるプログラムのプロトタイプが完成した。

研究成果の学術的意義や社会的意義

6年間の厳しい学業を経て命を預かる重い使命を負う医学生のメンタルヘルスに対する予防的対応は喫緊の課題となっている。本研究で開発したプログラムによって、医学生が自らの強みを活かしつつ、互いにサポートできるピアコーチングによって直面する課題を解決し、さらにマインドフルネスによって将来のストレスに対しても予防的に対応できる効果が確認されたことは意義があったと考える。本プログラムをアレンジすることによって医学生のみならず、他の医療系学生や、医療従事者にも広く適用できる可能性がある。

研究成果の概要（英文）：We developed a cognitive-behavioral coaching program to enhance the resilience of medical students in recovering from various stresses and crises they face during their academic experience. The program units consisted of the following tasks: finding a person's strengths, peer coaching exercises to support each other, and mindfulness exercises to develop concentration and stability and increase future stress tolerance. Psychological and biological instruments assessed the effects of the program. Results indicated that students' resilience, emotional intelligence, coaching competency self-efficacy, and positive emotions increased significantly, whereas salivary cortisol concentration decreased significantly after experiencing the program. This study successfully established the basic structure of the program. Future research is needed to confirm the consistency of this program.

研究分野：心理学 医学教育 臨床心理学

キーワード：コーチング レジリエンス セルフケア 医学教育 ストレスマネジメント マインドフルネス

1. 研究開始当初の背景

近年、医学生の留年率が増加しているが、原因の一端には不安や抑うつなどに関わる問題があると指摘されている。同様に諸外国でも医学生のメンタルヘルス不調の多さが問題視されている。この問題に対しては、メンタルヘルス不調者のみを対象とした治療や、従来型のストレスマネジメントによる予防策ではなく、「レジリエンス」の観点からのアプローチが有効であると考えた。レジリエンスとは、「逆境に直面し、それを克服し、その経験によって強化あるいは変容される普遍的な人の許容力」と定義され、単なる回復ではなく精神的成長や健康増進というポジティブな側面が強調される。医学生におけるレジリエンスの重要性は、諸外国でも着目されているが、まだスタンダードは確立しておらず、日本の医学生の実情に合わせたレジリエンス強化プログラムを作成することに意義があると考えた。

2. 研究の目的

上記の着想を背景に、本研究では(1)医学生のメンタルヘルスの状態の把握、(2)直面する困難や課題に対する解決のアプローチとして、認知行動コーチングを用いたピア・コーチングの実践演習、(3)将来経験する困難や課題に備えてレジリエンスを高めるアプローチとして、マインドフルネスプログラムの実践を行い、それらの効果を明らかにし、プログラムのプロトタイプを作成することを目的とした。さらに、(4)レジリエンスの背景理論にあるポジティブ心理学は、海外での研究・実践が先行しているため、諸外国の研究者との情報交換を通してポジティブ心理学の最新動向を取り入れつつ、日本の文化的背景や実情に合わせたプログラムとして完成させることを目指した。

3. 研究の方法

上記の目的を明らかにするため、以下の方法でユニットごとに研究を進めた。

(1)医学生のメンタルヘルスを把握するため、大学生向けのストレススクリーニング検査として定評のあるUPI (University Personality Inventory) とSRS-18(ストレス反応検査)を用いて、調査を継続的に実施した。2020年度はCOVID-19の渦中にあつたため、その影響を明らかにするため過年度の結果と比較・検討を行った。

(2)認知行動コーチングに基づくコーチング演習を医学生に対して約10週間にわたり実施し、ピア・コーチングの会話分析の変化を明らかにした。分析ツールには医療面接の会話分析に用いられるRIASを援用した。10週間の最初と最後でコーチングにおける発言のカテゴリー等に変化が見られるかどうかの検討を行った。また、集団に対する実施としては、医療系学生の授業にピア・コーチングを取り入れ、授業前後の変化を明らかにした。測定のツールにはコーチングコンピテンシーに対する自己効力感(CCSSES-R)、コナー・デビッドソンレジリエンス尺度(CD-RISC)、Wang & Lawの情動知能(J-WLEIS)を用いて変化を検証した。

(3)医学生に対するマインドフルネス演習を実践し、実践前後におけるポジティブ感情(POMS)、レジリエンス(CD-RISC)、情動知能(J-WLEIS)、および唾液コルチゾール濃度の変化を測定し、さらに参加者からのフィードバックをもとにプログラムを評価し、改善を試みた。さらに、マインドフルネスプログラム終了後に各自で実践できるような、自習用教材動画を開発した。

(4)ポジティブ心理学コーチングの提唱者であり、この分野を牽引するDr. Greene、Dr. Palmer、Dr. Boniwell、I.らのワークショップを受講し、ポジティブ心理学コーチングに対する理解を深めた。Green & Palmerの共編著書「Positive psychology coaching in practice」の著作権を得て日本語訳を行った。出版後同書を広く日本国内に紹介するため、講演、シンポジウムなどを実施した。このほか日本ポジティブサイコロジイ学会が中心になって企画した「ポジティブ精神医学」(金剛出版)の翻訳にも参加、医療者向けの「医療現場で役立つ心理学」の8章でもポジティブ心理学を紹介した。

研究最終年度に実施予定であった、各ユニットを統合したプログラムの実践と評価は、COVID-19の影響により実施できなかったが、これらユニット単位での効果検証と修正によって、一応の完成に達したと考えている。

4. 研究成果

(1)コロナ禍における医学部新入生のメンタルヘルスを過年度の学生と比較したところ、UPI、

SRS-18 によって測定されたストレスレベルには大きな違いはなかった。ただし、「なんとなく不安である」という訴えや、「無気力」が例年よりも有意に多いという結果が得られた。また、睡眠障害を自覚する学生において、ストレスレベルが高い傾向も明らかになった。これらの結果より、今後も持続すると予想される COVID-19 の影響を考慮し、ストレスレベルの高い学生の早期発見と、学生が適切なストレスコーピングを自分で実施できるようにサポートする必要性が明らかになった。

(2) 医学生に対するピア・コーチングの実践の結果、コーチングの実践場面における会話のパターンが変化し、開放的な質問、共感的な言葉が増加することが確認できた。一方で目標に向かって行動計画を立てたり、実践をサポートするスキルについては、十分に向上したとは言えなかった。行動を促進するスキルを向上させるためにはより高度なスキルトレーニングが必要であると考えられた。医療系学生に対するコーチングを活用した授業においては、10 回の授業を受講後、受講生のコーチングコンピテンシー自己効力感、レジリエンス、情動知能が向上することが明らかになった。この効果は、対面授業だけではなく、2020 年度に COVID-19 の影響下で、遠隔授業として実施した場合にも、同様の効果があることが確認できた。効果の継続性については、授業に対する印象が強かった学生については、持続されている傾向にあったが、そうでない場合は、レジリエンス、自己効力感ともに元の値に戻ってしまうことがわかった。効果を持続されるための介入方法については、今後の検討課題となった。

(3) 特定の目標やストレスに対する対応ではなく、レジリエンスの基礎体力ともいえるべき力を養う方法として、マインドフルネスを導入する試みを行った。一般的な 8 週間プログラムではなく、限られた時間で効果を上げ、自己学習で継続できるような方法を模索した。13 コマのマインドフルネス実習と継続学習のための動画を作成し、効果を測定した。効果は、心理指標および生理指標で測定し、心理指標においてはレジリエンス、マインドフルネス、ポジティブ感情、および情動知能の一部に上昇が見られ、生理指標においては、コルチゾール濃度の低下によってストレス軽減効果が確認できた。マインドフルネス介入の効果は、マインドフルネスに対して受容的で、性格傾向の開放性が高く、神経症的傾向の高い人においてより顕著であった。継続学習用の動画の効果については、少人数で 2 週間の実践を行い、毎日心理・生理指標を用いて測定を行い、一定の効果が得られた。結果の発表は研究期間終了後に予定している。

(4) 以上の研究結果に加え、「ポジティブ心理学コーチングの実践」(監訳)、「ポジティブ精神医学」(2 章担当)、「医療現場で役立つ心理学」(8 章担当) など書籍の出版を通して、海外のポジティブ心理学の最新動向を日本に広く紹介することができた。また、それぞれの出版に合わせた記念講演、シンポジウムを日本ポジティブサイコロジ学会、日本健康心理学会等において開催した。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計3件（うち査読付論文 1件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 1件）

1. 著者名 西垣悦代 藤村あきほ	4. 巻 1
2. 論文標題 コロナ禍における医学部新入生のメンタルヘルスとその対応	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 学校安全推進センター紀要	6. 最初と最後の頁 15-33
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 西垣悦代	4. 巻 29
2. 論文標題 心理学からみた感情コントロールとその技法	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 The Japanese Journal of Infection Control	6. 最初と最後の頁 292-295
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 西垣悦代	4. 巻 58
2. 論文標題 医療・健康分野におけるコーチングの学術的進展	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 心身医学	6. 最初と最後の頁 534-541
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計18件（うち招待講演 3件/うち国際学会 3件）

1. 発表者名 西垣悦代
2. 発表標題 コーチングの最新動向：ポジティブ心理学とマインドフルネスの影響
3. 学会等名 日本臨床コーチング研究会学術集会（招待講演）
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 西垣悦代・鳥羽きよ子・藤村あきほ
2. 発表標題 コーチングを活かした授業がレジリエンスに与える効果：1年後の検証
3. 学会等名 日本教育心理学会第62回総会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 Etsuyo Nishigaki
2. 発表標題 Utilising mindfulness and strength to enhance resilience among medical students
3. 学会等名 10th International Congress of Coaching Psychology (招待講演) (国際学会)
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 西垣悦代 藤村あきほ 小室弘毅
2. 発表標題 学生向けマインドフルネスのための動画教材の作成と効果検証
3. 学会等名 日本マインドフルネス学会第7回大会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 西垣悦代 西屋克己 中川学 前野覚大 唐牛祐輔
2. 発表標題 医学生に対するマインドフルネス実習の効果：レジリエンスとポジティブ感情に着目して
3. 学会等名 第52回日本医学教育学会大会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 西垣悦代、西屋克己、唐牛祐輔、中川学、前野覚大
2. 発表標題 医学生に対するマインドフルネスプログラムの開発と評価
3. 学会等名 日本医学教育学会第51回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 西垣悦代、藤村あきほ
2. 発表標題 マインドフルネス演習授業に対する医学生の評価の量的・質的分析
3. 学会等名 日本マインドフルネス学会第6回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Nishigaki, E., Fujimura, A.
2. 発表標題 Introducing brief mindfulness and compassion program for medical students
3. 学会等名 33rd Annual Conference of the European Health Psychology Society (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 西垣悦代、鳥羽きよ子、藤村あきほ
2. 発表標題 看護学生に対するコーチングを活かした授業の効果 (1) レジリエンスとコーチングに対する自己効力感の変化に着目して
3. 学会等名 日本教育心理学会第61回総会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 鳥羽きよ子、西垣悦代、藤村あきほ
2. 発表標題 看護学生に対するコーチングを活かした授業の効果(2)学生の気づきの質的分析
3. 学会等名 日本教育心理学会第61回総会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 西垣悦代、藤村あきほ
2. 発表標題 マインドフルネス授業に対する評価に関連する個人要因
3. 学会等名 日本健康心理学会第32回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 西垣悦代、他
2. 発表標題 シンポジウム 「ポジティブ心理学コーチングのウェルビーイングへの貢献可能性」
3. 学会等名 日本健康心理学会第32回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 西垣悦代
2. 発表標題 組織を繁栄させるポジティブ心理学コーチングのススメ
3. 学会等名 日本ポジティブサイコロジー医学会第8回学術集会(招待講演)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 西垣悦代
2. 発表標題 医学生に対するピア・コーチングの効果：会話分析による変化の検討
3. 学会等名 日本教育心理学会 第60回総会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 鳥羽きよ子・藤村あきほ・西垣悦代
2. 発表標題 コーチングを活用した授業実践の効果（1）学生の振り返りに表れた学び
3. 学会等名 日本教育心理学会 第60回総会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 藤村あきほ・鳥羽きよ子・西垣悦代
2. 発表標題 コーチングを活用した授業実践の効果（2）参加学生の自己評価からみた変化
3. 学会等名 日本教育心理学会 第60回総会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 西垣悦代・石川恵美・石田正寿・鳥羽きよ子・永岑光恵
2. 発表標題 教育に活かすコーチング：コーチングは学生・生徒のレジリエンスを高めるか
3. 学会等名 日本教育心理学会 第60回総会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 Etsuyo Nishigaki
2. 発表標題 Positive Intervention for High School Teachers in Japan: A Preliminary Study
3. 学会等名 9th European Conference on Positive Psychology (国際学会)
4. 発表年 2018年

〔図書〕 計3件

1. 著者名 西垣悦代(著)大川 一郎、土田 宣明、高見 美保(編)	4. 発行年 2020年
2. 出版社 ミネルヴァ書房	5. 総ページ数 308
3. 書名 基礎から学べる医療現場で役立つ心理学 8章健康心理学(心身のウェルビーイング)	

1. 著者名 スージー・グリーン、ステファン・パーマー編著、西垣 悦代監訳	4. 発行年 2019年
2. 出版社 金剛出版	5. 総ページ数 288
3. 書名 ポジティブ心理学コーチングの実践	

1. 著者名 大野裕・三村将監訳	4. 発行年 2018年
2. 出版社 金剛出版	5. 総ページ数 395
3. 書名 ポジティブ精神医学(第2章ポジティブな心理的特性 担当)	

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
--	---------------------------	-----------------------	----

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------