

令和 4 年 6 月 6 日現在

機関番号：32704

研究種目：若手研究

研究期間：2019～2021

課題番号：19K20053

研究課題名（和文）実践者の体験に基づくコーチングの本質と効果の探索

研究課題名（英文）Exploring essence and effect of coaching based on practitioner's experience

研究代表者

青柳 健隆（AOYAGI, Kenryu）

関東学院大学・経済学部・准教授

研究者番号：80772970

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,200,000円

研究成果の概要（和文）：受け手の目標達成に向け、対話によって気づきや学び、自発的な行動を引き出す関わり方であるパーソナルコーチングについて、その機能プロセスをモデル化した。また、プロセスの要点である自己理解度・自己一致感の評価尺度を開発した。さらに、「コーチング科学研究所」を設立し、研究会や事例報告の収集に取り組んでいる。また、研究成果を基にコーチングマニュアルを作成し、学生や社会人、アスリートに向けた実践や教育を行っている。

研究成果の学術的意義や社会的意義

パーソナルコーチングは実践が先行し、研究が十分に行われてこなかった。そこで本研究では、科学的な手法によってパーソナルコーチングを捉え直すことに取り組んだ。なかなか全容の見えづらかったパーソナルコーチングについて、論文という形で整理・公表したことに学術的意義を有する。また、パーソナルコーチングに対する疑問が解消され、信頼感が増し、実践者やコーチングの恩恵を受ける者が増えれば、それが社会的意義である。

研究成果の概要（英文）：Personal coaching is a dialogical way of relating that elicits awareness, learning and voluntary action to achieve client's goals. The study modelled the functional process of personal coaching. A scale was also developed to assess self-understanding and self-concordance, which is a key element of the process. In addition, "Research Institute of Coaching Sciences" has been established and organize research meetings or collect case studies. Furthermore, a coaching manual has been developed based on the results of the study, which is being practiced and educated for university students, adults and athletes.

研究分野：スポーツ教育学、コーチング学

キーワード：パーソナルコーチング 人材育成 指導者養成 人的資源開発 自己基盤形成 自己理解 スポーツ教育 質的研究

科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属します。

1. 研究開始当初の背景

「コーチング」という言葉は、現代社会では幅広い意味で用いられている。スポーツ分野では、監督などの指導者が行う技術・戦術等の指導全般を指して「コーチング」と呼ばれている。一方で、ビジネス分野で行われている「コーチング」は、相手(クライアント)の目標達成を目指し、自発的な行動を支援する手法のことである(以下、パーソナルコーチング)。コーチとクライアントは対等な立場であり、教えたり(ティーチング)、アドバイスしたり(コンサルティング)するのではなく、クライアントの中にある答えを引き出すことを重視している。また、カウンセリングと似た部分もあるが、カウンセリングはマイナスの心理状態をゼロに戻す(治療する)ことを目指すのに対して、パーソナルコーチングはゼロからプラスの方向に引き上げるものであるとして区別されている。

パーソナルコーチングは、1970年頃から成人の職業能力開発を目的に発展してきており、1990年代からはアメリカを中心にコーチ養成機関が設立され始めた。日本では、2000年以降にコーチ養成機関が設立され、資格保有コーチを増やしている。このようなコーチング実践の広がりと共に、海外では研究論文の数も増加傾向である。ビジネス分野だけではなく、医療・看護分野や教育分野でもパーソナルコーチングの手法を取り入れた実践および研究が進められている。

しかし、パーソナルコーチングの研究については定義が統一されていないことが指摘されていたり、コアクティブコーチング、オントロジカルコーチング、ポジティブ心理学コーチングなど多様な流派が存在していたり、用いた手法の詳細が論文内に記載されていなかったりと、パーソナルコーチングに関する情報は十分に整理・体系化されていない。また、既存の資料はほとんどが海外のものであり、日本での研究はあまり行われていないのが実状である(実用書は多く存在するが、エビデンスに基づいているとは言えないものが多い)。そのため、パーソナルコーチングについて果たして何が正しいのか、要点は何なのかを判断するのが難しく、パーソナルコーチングの習得、実践、普及、応用が困難な状況である。

2. 研究の目的

本研究の目的の1つ目は、パーソナルコーチングが機能するために最低限含まれるべき知識・技能やコーチの行動を明らかにすることである。また、目的の2つ目は、コーチのどのような考え方や行為(態度や発言)がクライアントにどのような変化をもたらしたか、またなぜ変化が生じたのかを明らかにすることである。

3. 研究の方法

(1) コーチを対象としたインタビュー調査

この研究では、実践者の体験に基づき効果的なパーソナルコーチングのプロセスを明らかにすることを目的とした。12名の資格保有プロコーチに対して、1対1の半構造化インタビューを実施した。すべてのインタビューは録音し、逐語化した。その後、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチを用いて概念図とストーリーラインを生成した。

(2) 研究者によるクライアント体験

研究者自身がクライアントとして、資格保有プロコーチからパーソナルコーチングを受ける参与観察的な研究デザインを用いた。セッションはすべて録音し、セッション直後、セッション間、すべてのセッション終了後に研究者の内省を記録した。また、すべてのセッション終了後に、コーチに対しても半構造化インタビューを実施し、事例研究的にまとめた。研究期間中、各年度1例のコーチングを受け、計3例のデータを収集した。

(3) 研究者によるコーチング実践

研究によって明らかになったパーソナルコーチングのプロセスや作用を土台に、研究者がコーチ役としてパーソナルコーチングを実践する参与観察的な研究を行った。セッションはすべて録音し、セッション直後、セッション間、すべてのセッション終了後に研究者の内省を記録した。また、すべてのセッション終了後に、クライアントに対しても半構造化インタビューを実施した。研究期間中、計2例のデータを収集した。

(4) カウンセラーに対するコーチング介入

パーソナルコーチングとよく比較されるカウンセリングについて、パーソナルコーチングとカウンセリングの共通点や差異を明らかにするため、メンタルクリニックに勤めるカウンセラー(臨床心理士/公認心理師)を対象に資格保有プロコーチからのコーチングセッションを実施した。クライアントにはセッション直後、セッション間、すべてのセッション終了後に内省を記録してもらい、すべてのセッション終了後に、コーチおよびクライアントに対して半構造化インタビューを実施した。

(5) 大学生アスリートに対するコーチング介入

スポーツ領域でのパーソナルコーチングの有用性を探索するため（パーソナルコーチングのアスリートへの作用を探索するため）大学のアーチェリー部に所属する学生2名（男性1名、女性1名）を対象に資格保有プロコーチからのコーチングセッションを実施した。クライアントにはセッション直後、セッション間、すべてのセッション終了後に内省を記録してもらい、すべてのセッション終了後に、コーチおよびクライアントに対して半構造化インタビューを実施した。

(6) 自己理解度・自己一致感尺度の開発

自己理解度および自己一致感を測定する尺度を開発し、その信頼性と妥当性を検証することを目的とした研究である。はじめに、先行研究およびコーチや研究者との協議等をもとに、内容的妥当性を有する尺度原案を作成した。続いて、20代～50代の一般成人1,200名を対象にWeb調査を実施し、2週間後に再テストを行った。

(7) 自己理解ワークの開発

研究者自身が受けたコーチングセッションや、書籍等の情報をもとに、自己理解ワークの原案を作成した。また、実際に大学生等を対象にワークを実施し、フィードバックを得ることでワークの効果を確認し、さらにはワークを改良した。

4. 研究成果

(1) パーソナルコーチングが機能するプロセスの解明

インタビューおよび修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチを用いた分析によって、受け手がそれぞれのゴールに向かっていくために、対話と経験学習のサイクルによって受け手の自己理解と自己一致を促していくというプロセスが示された（図1）。また、コーチの在り方およびコーチと受け手の望ましい関係はコーチングが機能するための基礎的な要因であった。さらに、コーチと受け手の特性および両者の相性は望ましい関係に影響していた。

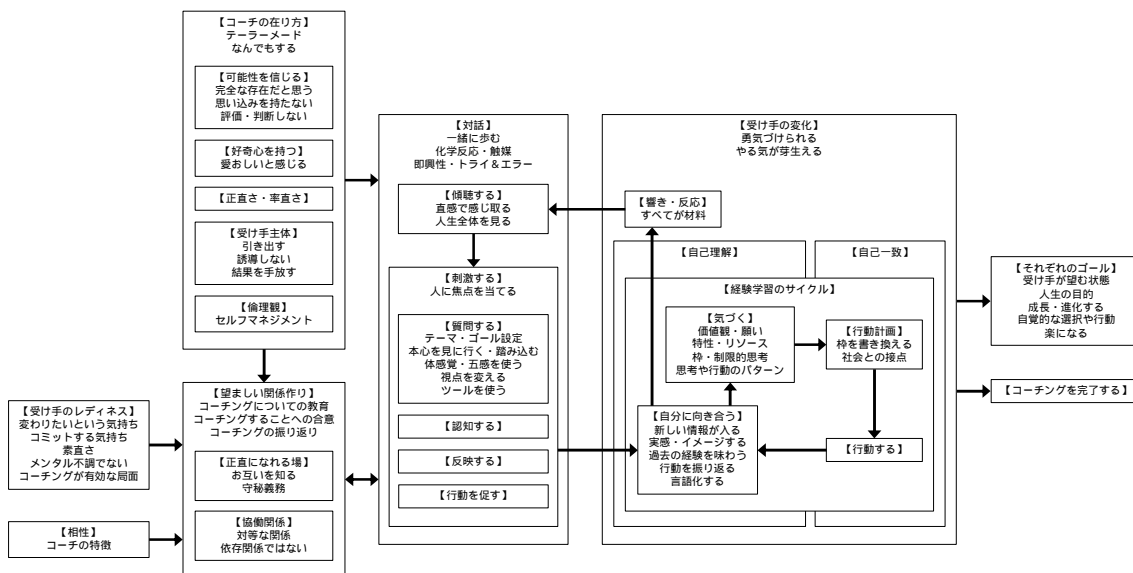


図1. パーソナルコーチングが機能するプロセス（青柳，2020）

(2) 自己理解度・自己一致感尺度の開発

統計解析を経て、構成概念妥当性、内部一貫性、経時的安定性が確認された自己理解度・自己一致感尺度が開発された。自己理解度の尺度得点は全体平均で86.8点（135点満点中）、自己一致感は29.4点（50点満点中）であった。また、自己理解度と自己一致感はそれぞれ、主観的幸福感および心理的well-beingと正の相関があることが確認された。

(3) コーチング科学研究所の設立

研究の進展に伴い、更なる研究や普及のために拠点形成の必要性が生じた。そのため、「コーチング科学研究所 / Research Institute of Coaching Sciences (RICS)」という団体を設立した。本研究所では、コーチングについて理解するための機会の創出、コーチングに関するデータの収集・保管・提供、コーチングに関する研究の推進、コーチングに関する研究成果の発信を主な活動内容としている。具体的には、研究会を開催し、そこで得られた知見をWebページで報告することや、コーチが自身の取り組みを報告したり、そこから学びを得たりすることのできるような事例報告を収集・公開するプラットフォームづくりなどを行っている。

(4) コーティングマニュアルの作成

コーチへのインタビュー調査、クライアント体験、自己理解度・自己一致感尺度の開発などから得た知見を統合し、パーソナルコーチングを実践する際に用いるマニュアルを作成した。作成したマニュアルは大学生らによるペアコーチング等に使用し、作用性やわかりやすさを向上させるべく、アップデートを続けている。

(5) 自己理解ワークの開発

ワークは、パーソナルコーチングが作用するプロセスや自己理解度・自己一致感尺度の項目(理論面)との関連を持たせながら、パーソナルコーチングにおいて理解すべき自己を網羅するように開発している。また、実践とフィードバックによって、現場での使いやすさやわかりやすさを向上させている。

(6) 論文等の原稿、授業、講座、講演でのアウトリーチ

本研究により得られた知見は論文や学会発表、その他の原稿として公表している。また、大学での授業や一般市民向けの公開講座、指導者向けの講習会などでもアウトリーチしている。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計10件（うち査読付論文 9件 / うち国際共著 1件 / うちオープンアクセス 8件）

1. 著者名 青柳健隆	4. 巻 66
2. 論文標題 小学校における運動部活動からスポーツ少年団への移行に伴う変化：地域移行を経験した教員へのインタビュー調査から	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 体育学研究	6. 最初と最後の頁 63-75
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.5432/jjpehss.20075	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 青柳健隆	4. 巻 印刷中
2. 論文標題 パーソナルコーチングが機能するプロセス：コーチの体験に基づくモデル生成	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 支援対話研究	6. 最初と最後の頁 -
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 青柳健隆	4. 巻 71
2. 論文標題 専門ではない種目という壁に挑むコーチ：パーソナルコーチングのスポーツ指導への応用	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 体育の科学	6. 最初と最後の頁 41-45
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 Kenryu Aoyagi, Kaori Ishii, Ai Shibata, Hirokazu Arai, Hanako Fukamachi, & Koichiro Oka	4. 巻 25
2. 論文標題 A qualitative investigation of the factors perceived to influence student motivation for school-based extracurricular sports participation in Japan	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 International Journal of Adolescence and Youth	6. 最初と最後の頁 624-637
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1080/02673843.2019.1700139	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 青柳健隆	4. 巻 71
2. 論文標題 パーソナルコーチングが機能するプロセス：分析ワークシート集（上）	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 自然・人間・社会（関東学院大学経済学部・経営学部総合学術論叢）	6. 最初と最後の頁 57-138
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 青柳健隆	4. 巻 72
2. 論文標題 パーソナルコーチングが機能するプロセス：分析ワークシート集（下）	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 自然・人間・社会（関東学院大学経済学部・経営学部総合学術論叢）	6. 最初と最後の頁 43-133
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 青柳健隆・守屋麻樹・岡浩一朗	4. 巻 286
2. 論文標題 自己理解度・自己一致感尺度の信頼性および妥当性の検証	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 経済系（関東学院大学経済学会研究論集）	6. 最初と最後の頁 印刷中
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 -

〔学会発表〕 計3件（うち招待講演 0件／うち国際学会 0件）

1. 発表者名 青柳健隆
2. 発表標題 自己理解度・自己一致感尺度の開発
3. 学会等名 日本コーチング学会第32回学会大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 青柳健隆
2. 発表標題 パーソナルコーチングが機能するプロセスの質的探索
3. 学会等名 日本コーチング学会第31回学会大会
4. 発表年 2020年

〔図書〕 計3件

1. 著者名 荒井弘和・雨宮怜・深町花子・鈴木敦・栗林千聡・梅崎高行・青柳健隆・内田遼介・衣笠泰介・野口順子・金澤潤一郎・立谷泰久	4. 発行年 2020年
2. 出版社 晶文社	5. 総ページ数 272
3. 書名 アスリートのメンタルは強いのか？	

1. 著者名 青柳健隆・岡部祐介 編著（著者：青柳健隆・岡部祐介・伊藤明己・春日芳美・中西新太郎・細谷実・榎本恭介・清水智弘・額賀将・松田太希・吉田語）	4. 発行年 2019年
2. 出版社 旬報社	5. 総ページ数 255
3. 書名 部活動の論点 「これから」を考えるためのヒント	

1. 著者名 平野裕一・土屋裕睦・荒井弘和 共編（著者：青柳健隆 他26名）	4. 発行年 2019年
2. 出版社 培風館	5. 総ページ数 223
3. 書名 グッドコーチになるためのココロエ	

〔産業財産権〕

〔その他〕

- ・青柳健隆 研究室 ホームページ (<https://kenryuayagi.amebaownd.com/>)
- ・コーチング科学研究所 ホームページ (<https://rics.amebaownd.com/>)
- ・青柳健隆 (2020) えつらん室 『「ハッピーな部活」のつくり方』。体育科教育2020年1月号, 61.
- ・青柳健隆 (2021) 研究所の活動および研究テーマに関する検討。第1回RICSコーチング研究会報告。
- ・青柳健隆 (2021) 受け手のレディネス。第2回RICSコーチング研究会報告。
- ・青柳健隆 (2021) 自己理解度と自己一致感を測定する。第3回RICSコーチング研究会報告。
- ・青柳健隆 (2021) セルフコーチング、パーソナルコーチング、チームコーチングの違い。第4回RICSコーチング研究会報告。
- ・青柳健隆 (2021) コーチングと発達段階。第5回RICSコーチング研究会報告。
- ・青柳健隆 (2021) もしカウンセラーがコーチングを受けたら。第6回RICSコーチング研究会報告。
- ・青柳健隆 (2021) スポーツライフのハードルを超えていこう！ : 個人の思いを尊重し、「ライフファースト」で充実した学生生活を送れるようサポートする。Sport Japan, 57: 42-43.
- ・青柳健隆 (2022) 「部活動問題」の論点整理。教育新聞。(電子版。3月12日~4月12日までの全10回の連載)
- ・神奈川県立総合教育センター 2021年度 部活動マネジメント研修講座 講師
- 「部活動マネジメント: ティーチングとコーチングを使い分け、部員のやる気を引き出す」2021/8/17@神奈川県立教育総合センター。
- ・関東学院大学 2021年秋季学期公開講座 講師
- 「ビジネス & パーソナル・コーチングのエッセンス: コーチングを理論的・体験的に理解するための5日間」2021/10/23~12/18 (全5回) @関東学院大学。
- ・横浜商科大学 課外活動指導者懇談会 講師
- 「質問で生み出す部員の学び」2022/2/19@オンライン。
- ・関東学院大学 2022年春季学期公開講座 講師
- 「大人の自己分析: パーソナルコーチング理論に基づく自己理解の深化」2022/5/14~6/11 (全5回) @関東学院大学。
- ・関東学院大学 2022年春季学期公開講座 講師
- 「パーソナルコーチング実践講座」2022/5/14~6/11 (全5回) @関東学院大学。

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