様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

平成 ２８ 年　 ６ 月 ２０ 日現在

機関番号：３４４１７
研究種目：基盤研究(C)（一般）
研究期間：2013～2015
課題番号：２５３８０９６３

研究課題名（和文）日本におけるヘルスコーチングの可能性：コーチング心理学に基づく基盤の確立

研究課題名（英文）Development of health coaching in Japan: establishing the foundation based on psychology

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）　　3,800,000円

研究成果の概要（和文）：　日本では学術的な位置づけが確立しておらず、エビデンスが十分でないコーチングの現状を把握し、コーチング心理学の方法論としての基盤を整備するために、1. 既存のヘルスコーチングの論文および書籍のデータベースを用いた検索とレビュ、２．コーチの現状に関する大規模なウェブ調査、３．英国を中心とする海外のコーチング事情の把握と研究交流の確立、及び認知行動コーチングのトレーニングの受講、４．コーチングの学習効果を測定する指標としてのコーチング自己効力感尺度の開発、を行い、その成果を編著書「コーチング心理学概論」の刊行をはじめ、論文、学会発表、シンポジウム、医療者向けの講演などさまざまな形で発表した。

研究成果の概要（英文）：Due to the lack of concrete theories and empirical evidence, coaching has not become established as an academic discipline. In order to establish coaching as a method of health communication, firstly, we reviewed books and articles on coaching in the National Library Database. Secondly, we conducted a web-based questionnaire survey with Japanese coaches, which inquired about their training experiences, models utilized, number of clients, and income, among others, in order to understand the current situation of coaching in Japan. Thirdly, we visited a leading coaching psychologist in the UK and exchanged information, and one of our researchers received training in cognitive behavioural coaching in the UK. Fourthly, we developed the Coaching Competency Self-Efficacy Scale (CCSES) to assess the development of trainee coaches. Finally, we published the first academic book on coaching psychology in Japan, which is entitled, “An Introduction to Coaching Psychology”.

研究分野：健康心理学、 コーチング、ポジティブ心理学

キーワード：コーチング心理学　コーチング　認知行動アプローチ　ＲＥＢＴ　コーチ　ウェルビーイング　ポジティブ心理学　ヘルスコーチング

１．研究開始当初の背景

「コーチング」は日本では 2000 年頃からビジネス分野から医療・健康分野に紹介され、患者の動機づけを高めたり、目標達成を支援する手法として広まっていた。しかし、これらはコミュニケーション・スキルとして認識・活用されていたもので、理論的基盤や学術的根拠を十分に持たず、紹介者や実践者の中に背景となる心理学やカウンセリングの知識を持つ者もほとんど含まれていなかった。また、「コーチング」のトレーニング自体もさまざまな民間企業が担っているため、質の担保が十分とは言えない状況であった。本研究者らは、欧米において「コーチング心理学」が心理学の一分野として確立し、大学の正規カリキュラムに位置づけられ、学術団体や学術誌が存在する状況と比べ、日本におけるコーチングおよびコーチング心理学の大きな遅れに危機感を抱き、本研究に取り組むに至った。

２．研究の目的

上記の背景に示したように、日本では学術的に位置づけられておらず、混沌とした状況にあるコーチングの現状を把握し、コーチング心理学的なアプローチを用いたヘルスコーチングの方法論としての基盤を整備することが本研究の目的であった。具体的には以下の事柄を目的とした。

（１）日本のコーチおよびコーチングの現状を明らかにする。
（２）日本でよく使用されているヘルスコーチングの理論やスキルを明らかにする。
（３）諸外国、特にコーチング先進国の現状を視察し、コーチング心理学研究者との学術交流を深める。
（４）コーチング研究に使用できる、測定指標を開発する。
（５）（１）～（４）の成果をまとめ、ヘルスコーチングを含むコーチング心理学の学術書として出版する。
（６）ヘルスコーチングをはじめとしてコーチングの実践者に研究成果をひろく紹介し、連携を強化する。

３．研究の方法

（１）目的（１）を遂行するため、まず、既存の文献研究を十分に行った後、プロフェッショナルコーチにインフォーマントとして研究への協力を依頼し、質問紙を作成した。職業コーチ、兼業コーチ、社内コーチなどコーチングを活用している人たちに広く呼び掛け、専門的背景やトレーニング受講歴、活用の場、スキル、収入、心理学との関わりなどについて、約 500 名の協力者を得てウェブ調査を実施した。

（２）目的（２）を遂行するために、日本で出版されている「コーチング」に関する書籍を国立国会図書館の検索システムを用いて調査し、そこから得られる内容や著者などの情報の傾向を分析した。さらに現在入手可能なヘルスコーチングの書籍はすべて購入し、内容を精査し分析した。

（３）英国のコーチング心理学の第一人者であり、国際コーチング心理学会会長のロンドンシティ大学教授 Dr. Palmer, S.を訪問し、英国の現状についてレクチャーを受けると共に、Palmer 教授が主宰されている Centre for Coaching でのトレーニングプログラムについてご教示頂いた。

また、研究 2 年目以降は研究者の一人（西垣）が Centre for Coaching で認知行動コーチングのトレーニングを受け、Certificate を取得したほか、国際コーチング心理学会にも 2 度参加し、日本のコーチング心理学の現状に関する発表などを行い、各国のコーチング心理学者と交流を深めた。

（４）コーチングトレーニングの効果を測定する指標のひとつとして、コーチングに対する効力感を測定する尺度「コーチングコアコンピテンシー自己効力感尺度」（CCSES）を、国際コーチ連盟の定めるコーチのコア・コンピテンシーに基づいて作成した。予備調査としてコーチング実践者約 500 名にウェブ上で実施し、その結果をもとに初心者にも適用可能な尺度に改変し(CCSES-R)、信頼性・妥当性の検討を行った上、実際のコーチングトレーニング場面で使用し検証を行った。

（５）本研究の研究者らと 1 名を加えた 3 名の編著により総勢 18 名の著者による日本で初のコーチング心理学の学術書「コーチング心理学概論」を企画し、出版した。コーチングの歴史、基本的理論、をはじめ背景理論としてのアドラー心理学やポジティブ心理学にも言及し、応用的活用として医療におけるコーチング、キャリアコーチングなど実践的な内容を盛り込んだ。

（６）本研究の成果は学術論文や学会発表だけではなく、実践者にも広く伝えるため、研究者の関わる「日本臨床コーチング研究会」のワークショップをはじめ、ヘルスコーチングの実践者の集まる場を中心に広く一般にむけても積極的に講演や実践を行った。

４．研究成果

（１）目的（１）の成果はまず、文献研究の結果を図書の②、③に発表している。

さらにそれに基づいて行った調査研究の成果は、論文③および学会発表⑳、㉑において発表した。協力を得られた 478 名中、独立開業のコーチ、コーチング会社経営または社員などコーチングを職業としている人が 195 名、仕事でコーチングを活用していると回答した人が 187 名あり、これらをそれぞれ「職業コーチ」「職務内コーチ」として特徴の比較を行った。結果より、職業コーチと職務内コーチの間には、性別や学歴には差がない一方、コーチとしての教育歴、資格保有率、コーチの職能団体加入率、経験年数、活動時間、コーチとしての収入には統計的に有意な差

があり、いずれも職業コーチが職務内コーチを上回っていた。しかし、職業コーチであってもその経験年数が 10 年未満の人が 70%以上を占めており、資格を持たない人やコーチ団体に所属していない人もあり、国家資格とは無縁のコーチ業が専門職（プロフェッション）として確立するには至っていない現状が明らかとなった。世界のコーチングの潮流として、エビデンスに基づく実践やコーチの学位や高い専門資格が重視されるようになる中、日本でも国際的なコーチ団体を中心とした活動の一層の発展や、学術界との連携の強化が期待される。

（２）目的（２）の成果は、論文①、②、⑨および学会発表㉕を中心に発表を行った。まず、日本で発表されたヘルスコーチングに関する論文は、CiNii，Pub Med，医中誌ウェブを用いて検索を行い、会議録や症例報告を除く原著論文を分析したが、分析対象となった 11 篇の論文の中でもコーチング介入実施者の資格が明記されておらず、適切な比較対照群が設けられていなかったり、コーチングの効果を測定する測度の適切性にも問題があるものが見受けられ、十分なエビデンスを確立しているとは言い難い状況であることがわかった。一方書籍に関しては、国立国会図書館のデータベースを使用して抽出された 424 冊のコーチングの書籍のうち、37 冊が健康・医療分野のコーチング、すなわちヘルスコーチングの書籍であった。最も古いものは 2002 年刊であった。著者の約半数は医療職であり、日本では早い時期から医療者自身によってコーチングが医療分野に紹介されていたことが明らかになった。反面、実践的内容中心の紹介のため、内容に偏りがあり、コーチングの背景や多様性が十分に伝えられていなかった可能性がある。理論・実践・研究のバランスの取れたヘルスコーチングの確立のためには、欧米のように大学院のカリキュラムの中に取り入れられることも、今後の発展の方向性のひとつであると示唆された。

（３）目的（３）の成果については、方法の（３）で述べた通り、国際コーチング心理学会に参加し、英国の Centre for Coaching のトレーニングを受けることで達成されたが、論文④、⑤、および学会発表⑩、⑮などにおいても、国内外の研究者、実践家向けにその成果を還元した。また、2016 年 7 月に日本で開催される国際心理学会(ICP)の招待シンポジウムに選ばれ（発表①）、海外のコーチング心理学者を交えて「アジアのコーチング心理学」というシンポジウムを開催する、という形で結実した。

（４）目的（４）の成果については、学会発表⑤および⑰で発表を行い、また、この尺度を用いた実践の効果測定例として、③、⑦、⑨、⑭の発表を国内外で行っている。本尺度はまだ開発途上であるが、現時点である程度の信頼性と妥当性を確認しており、今後さらにデータを増やして検討を重ねることで完成に近づけたいと考えている。

（５）目的（５）の成果は、図書①西垣・堀・原口編著「コーチング心理学概論」（ナカニシヤ出版、2015 年刊）の刊行として結実した。研究者および研究実績のある実務家を合わせて総勢 18 名の執筆者の協力を得て、日本で初のコーチング心理学の学術書として出版された本書は、心理学関係者のみならず、コーチング関係者、コーチングに関心を持つ医療者や教員からも反響を得た。

本書の章建ては以下の通りである。1 章：コーチングおよびコーチング心理学とは何か、2 章：コーチング心理学のスキルとモデル、3 章：コーチング心理学におけるアセスメント、4 章：高等教育で教えるコーチング心理学、5 章：コーチングの背景理論：アドラー心理学と人間性心理学、６章：ポジティブ心理学、7 章：認知行動コーチング、8 章：プロコーチによるコーチング：契約/倫理/コーチのコア・コンピテンシー、9 章：医療におけるコーチングの応用、10 章：キャリア支援のコーチング。

これまで曖昧にされてきたコーチングの発展の歴史やカウンセリングとの関係、日本でまだ十分に認知度が高まっていない認知行動コーチングにそれぞれ章を割いて紹介したことに加え、コーチング心理学の関連領域として、執筆陣にアドラー心理学やポジティブ心理学の代表的研究者にも参加していただけたことは、今後のコーチング心理学の発展の方向性を示す上でも十分な意義があったと考えている。

（６）目的（６）は、（１）～（５）の成果を研究者だけではなく、実践家や心理学以外の領域の専門家にも広め、広く連携を図っていくことであった。

学会発表の⑱、㉓では会員外のプロコーチをシンポジストとして招待して開催したほか、⑥、⑫、⑬では実務家中心の学会や研究会で発表、㉒のように医療職中心の学会でも講演を行った。さらに⑧では教育畑の実務家及びアクティブ・ラーニングの研究者と共にシンポジウムを開催し、教育場面へのコーチングの可能性を討論した。㉔は心理療法、⑯はポジティブサイコロジー医学会など、研究者らの専門とは異なる専門家との交流の可能な場でも発表を行った。⑪では認知行動コーチングと最も近い REBT　学会からシンポジウムの登壇を依頼され、コーチング心理学の立場からの発題を行った。

これらの啓蒙活動は研究期間の３年間の間に十分な成果を上げることができたと考えているが、今後とも継続・発展させていく予定である。

５．主な発表論文等
（研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線）

〔雑誌論文〕（計　9 件）

① 西垣　悦代、最近のヘルスコーチングの動向、治療、98 巻、2016、（掲載決定）
② 西垣　悦代、日本におけるヘルスコーチングの特徴と課題　テキストの分析を通して、日本ヘルスコミュニケーション学会雑誌、査読有、5 巻、2015、22-36
③ 西垣　悦代、日本のコーチに対するウェブ調査：コーチの現状と展望、支援対話研究、査読有、2 巻、2014、4-23
④ 堀　正、大学においてコーチング心理学はどのように教えられるか、支援対話研究、査読有、2 巻、2014、101-108
⑤ 堀　正、「エビデンスベースドハンドブック」を読む：エビデンスベースドコーチング研究の必要性、支援対話研究、査読有、2 巻、2014、109-116
⑥ 堀　正、人間応援学のススメ、支援対話研究、査読有、2 巻、2014、117-122
⑦ Hori,T.　A Step forward to the establishment of human supportology. 支援対話研究、査読有、1 巻、2013、3-4
⑧ 堀　正、人間支援学の構築に向けて、支援対話研究、査読有、1 巻、2013、5-6
⑨ 西垣　悦代、ヘルスコーチングの展望：コーチングの歴史と課題を基に、支援対話研究、査読有、1 巻、2013、7-22

〔学会発表〕（計 25 件）
① Nishigaki,E.,Kiuchi,K.,Shito,Y., Tak Jing Kok.　Coaching Psychology in Asia.　31th International Conference of Psychology(招待シンポジウム)(国際学会)　2016 年 7 月 24 日～2016 年 7 月 29 日 PACIFICO Yokohama (Yokohama, Japan)
② 西垣　悦代、ポジティブ心理学で幸せになる、ロータリークラブ神戸東支部（招待講演）、2016 年 2 月 22 日、ホテルベイシェラトン神戸(兵庫県・神戸市)
③ Nishigaki,E.　Introducing Peer Coaching to Nursing Students :an Exploratory Study. 5th European Conference of Coaching Psychology(国際学会)、査読有　2015 年 12 月 1 日 Holiday Inn London (London, UK)
④ 西垣　悦代, 前野隆司, 大竹恵子, 斉藤真一郎、ウェルビーイングとパフォーマンスを高める心理学：ポジティブ心理学とコーチング心理学(シンポジウム)、日本心理学会第 79 回大会、2015 年 9 月 23 日、名古屋国際会議場（愛知県・名古屋市）
⑤ 西垣　悦代, 宇津木　成介、コーチングコンピテンシー自己効力感尺度改良版（CCSES-R)の妥当性、日本心理学会第 79 回大会、2015 年 9 月 22 日、名古屋国際会議場（愛知県・名古屋市）
⑥ 西垣　悦代、アカデミック・コーチング学会への招待 ： 心理学者の立場より、アカデミックコーチング学会設立記念総会(招待講演)、2015 年 9 月 20 日、明治大学駿河台キャンパス（東京都・千代田区）
⑦ 西垣　悦代、医療系学生に対するコーチング心理学授業の試み、日本健康心理学会第 28 回大会、2015 年 9 月 6 日、桜美林大学町田キャンパス（東京都・町田市）
⑧ 西垣　悦代, 高橋　有希子, 菅原　秀幸、溝上　慎一、学生・生徒のインタラクティブで能動的な学びに活かすコーチング心理学（シンポジウム）、日本教育心理学会第 57 回総会、2015 年 8 月 26 日、朱鷹メッセ：新潟コンベンションセンター（新潟県・新潟市）
⑨ 西垣　悦代、看護学生に対するコーチングプログラムの作成と効果、日本臨床コーチング研究会学術集会(招待講演)、2015 年 8 月 1 日、神戸大学医学部（兵庫県・神戸市）
⑩ 西垣　悦代、ヘルスコーチングの海外動向、日本臨床コーチング研究会学術集会(招待講演)、2015 年 8 月 1 日、神戸大学医学部（兵庫県・神戸市）
⑪ 西垣　悦代、REBT とコーチング心理学、日本人生哲学感情心理学会第 19 回大会（招待シンポジウム)、2015 年 7 月 4 日、文京大学越谷キャンパス（埼玉県・越谷市）
⑫ 西垣　悦代、高等教育で活用するマルチモーダル・コーチング、第 9 回アカデミック・コーチング研究会(招待講演)、2015 年 6 月 8 日、明治大学駿河台キャンパス（東京都・千代田区）
⑬ 西垣　悦代、ゲーミングとコーチングを用いたアクティブ・ラーニング、第 8 回アカデミック・コーチング研究会（招待講演)、2015 年 6 月 5 日、近畿大学東大阪キャンパス（大阪府・東大阪市）
⑭ Nishigaki,E.　Effects of the positive Coaching Approach on Japanese Nursing Students. 4th World Congress on Positive Psychology(国際学会)査読有　2015年6月1日　Lake Buena Vista (FL.USA)
⑮ Nishigaki,E.　Present and future perspective of coaching and coaching psychology and psychological coaching in Japan.　4th International Congress of Coaching Psychology　査読有 2014 年 12 月 11 日～2014 年 12 月 12 日　Holiday Inn London (London, UK)
⑯ 西垣　悦代、大学生におけるポジティ

ブ・ネガティブ感情とウェルビーイングとの関連、第 3 回日本ポジティブサイコロジー医学学術集会、2014 年 10 月 26 日、JP タワー＆カンファレンス（東京都・千代田区）

⑰ 西垣　悦代, 堀　正, 原口　佳典、コーチのコーチングコンピテンシー自己効力感尺度開発の試み、日本心理学会第 78 回大会、2014 年 9 月 10 日～2014 年 9 月 12 日、同志社大学（京都府・京都市）

⑱ 西垣　悦代, 石川　利江, 原口　佳典, 堀　正, 日本におけるコーチング心理学の展開(シンポジウム)、日本心理学会第 78 回大会、2014 年 9 月 10 日～2014 年 9 月 12 日、同志社大学（京都府・京都市）

⑲ Nishigaki,Etsuyo, Yoshimoto,Takuya Positive and negative emotions and well-being in Japanese university students. 28th Conference of the European Health Psychology Society 査読有　2014 年 8 月 26 日～2014 年 8 月 30 日 University of Innsbruck (Innsbruck, Australia)

⑳ 西垣　悦代, 堀　正, 原口 佳典、コーチとはどのような人々なのか：コーチングに関するウェブ調査より、日本社会心理学会第 55 回大会、2014 年 7 月 26 日～2014 年 7 月 27 日、北海道大学（北海道・札幌市）

㉑ 西垣　悦代、これからのコーチングの課題：コーチング調査結果を踏まえて、日本臨床コーチング研究会、2014 年 4 月 19 日～2014 年 4 月 20 日、チサンホテル新大阪（大阪府・大阪市）

㉒ 西垣　悦代、糖尿病治療における医療者－患者関係とコーチング、日本臨床コーチング研究会（招待講演)、2013 年 12 月 13 日、ビッグアイ（和歌山県・和歌山市）

㉓ 西垣　悦代, 堀　正, 野田　浩平, 本間正人、日本におけるコーチング心理学の確立に向けて(シンポジウム)、日本心理学会第 77 回大会、2013 年 9 月 21 日、札幌コンベンションセンター（北海道・札幌市）

㉔ Hori,T., Moriya,M.et.al. Coaching Psychology Workshop ; Teory and Practice Proposed. 4th Asian cognitive Behavior Therapy Conference 2013 年 8 月 23 日査読有　Teikyo Heisei Univ. (Tokyo, Japan)

㉕ 西垣　悦代、日本におけるヘルスコーチングの課題と可能性：エビデンスベースドコーチングを目指して、第 5 回日本ヘルスコミュニケーション学会、2013 年 8 月 9 日、岐阜大学医学部（岐阜県・岐阜市）

〔図書〕（計 3 件）

① 西垣　悦代, 堀　正、ナカニシヤ出版、コーチング心理学概論、2015 年、244(1-244)

② 西垣　悦代、学際企画、コーチングの起源と歴史 in コーチングの基礎から応用へ、2013 年、75(1-6)

③ 西垣　悦代、学際企画、最近のコーチングおよびヘルス・コーチングの動向と課題　in コーチングの基礎から応用へ、2013 年、75(16-20)

６．研究組織

(1)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

(2)研究分担者

堀　正　(Hori, Tadashi)
群馬大学・社会情報学部・名誉教授
研究者番号：６０２４１８５８