

認知行動コーチングの介入プログラム開発と効果検証¹⁾

—REBT を応用したコーチング心理学による大学生に対する自己成長の支援—

徳吉陽河*・岩崎祥一*

Development and Validity of an Intervention Program Based on Cognitive Behavioral Coaching (CBC): Support the Personal Growth for the University Students Using Coaching Psychology Based on REBT

Yoga TOKUYOSHI* and Syoichi IWASAKI*

The present study developed an intervention program based on CBC, and examined the effects of this program for university students. First, we developed an interview sheet for CBC based on REBT to help university students' set their goals in their life and facilitate their personal growth. Second, we examined the effects of the intervention using the interview sheet with the three groups: a self-coaching group (the participant of this group only filled out the work sheet), a semi-structured interview group (the participants of this group responded to questions posed by a coach), and a control group (the participants of this group didn't do anything). Participants ($N=54$) were randomly assigned to one of these three groups. All participants were asked to complete self-report questionnaires two times (pre, post). The questionnaires were comprised of PGIS-II (Robitschek, Ashton, Sperring, Geiger, Byers, Schotts, & Thoen, 2012). Results indicated that PGIS-II total score increased significantly after the intervention for the self-coaching, increased marginally significantly for the semi-structured interview group, but not for the control group.

key words: Coaching Psychology, Rational Emotive Behavior Therapy, Life Coaching, Semi-structured interview, self-coaching

目 的

認知行動コーチング (Cognitive Behavioral Coaching (以下 CBC とする)) は、クライアントの不合理な信念の除去・軽減を通じて、認知、感情、行動を前向きに促進させ、彼らの主体的な行動、学習、自己成長を支援するために活用されている (Palmer

& Szymanska, 2007)。例えば、自らの目標に対して、抱いている否定的な考えを改め、物事を肯定的に解釈し、積極的な行動ができるように質問技法やイメージトレーニングなどが行われている (Palmer & Szymanska, 2007)。

Grant (2001, 2003) は、CBC に関わるコーチングの介入プログラムを開発している。そのコーチングの

¹⁾ 本論文は、日本パーソナリティ心理学会第 21 回大会で行った発表をもとに、再検証及び加筆を行ったものである。

* 東北大学大学院情報科学研究科

Graduate School of Information Sciences, Tohoku University, Aramaki aza Aoba 6-3-09, Aoba-ku, Sendai, Miyagi 980-8579, Japan

e-mail: hattoxx@gmail.com

プログラムは、1日のワークショップ（約7から8時間程度の講習会とワークショップ）と週ごとに行われる数回のコーチング・セッションで構成されている。その内容は、CBCの理論や技法を紹介する教育プログラム、ワークシートに自分の考えや目標を書き出すセルフ・コーチング²⁾形式によるワーク、対話によるセッションなどで構成されている。この介入により、クライアントの生活の質、目標達成などの尺度得点が有意に上昇しており (Grant, 2003)、同様のプログラムに基づいて実施された別の研究結果では、クライアントの目標への努力、幸福感、希望などの尺度得点も有意に上昇している (Green, Oades, & Grant, 2006)。

しかし、Grantの介入プログラムは、複数のCBCの理論や技法が組み合わされて実施されており、具体的に、どのような理論や技法によるワークが有効であったのか、不明な点が多い。

一方、Palmer (2007, 2009) は、CBCの理論を提唱しているが、ほとんど、CBCの理論に基づいた実証研究を行っていない。そこで、CBCの理論を活用した介入³⁾を実施して検証を行う。

一般的に、コーチングは、クライアントに対して面接による介入が行われている。そのため、実際に、コーチングでの半構造化面接⁴⁾に利用できるワークシートが必要であると考えた。そこで、あらかじめCBCの理論で構造化したワークシートを作成する。また、Grantの介入プログラムにもあるように、実際の介入では、特定のワークシートを利用して、クライアント自身の目標や課題を書き出してもらった「セルフ・コーチング形式」による方法も行われている (Grant, 2001, 2003)。

したがって、「半構造化面接法」による介入でも、

「セルフ・コーチング」による介入でも利用できるワークシートを作成する。

ワークシートの開発の背景について、認知行動療法の一つであるREBT (Rational Emotive Behavior Therapy: 理性感情行動療法) を応用したモデルを採用する。なぜなら、REBTは、他のアプローチと比べて、比較的ABC理論 (Ellis, 1994) などで、構造化されており、クライアントが、自ら抱いている「非合理的信念」を「健全な信念」に変化できるように支援が行われており、より最適な人生に向けて行動できるようにするための理論や技法が確立されている (Palmer & Szymanska, 2007) ためである。具体的には、Ellis (1994) のABCモデルをCBCに応用したG-ABCDEFモデルを (Palmer, 2007) を活用する。G-ABCDEFの各頭文字は、介入段階を示す。例えば、G (Goal) は、コーチング・セッションでの目標を設定する段階を示す。A (Activating event) は、クライアントにおいて現実起こっている出来事や逆境を明らかにする段階を示す。B (Belief about A) は、Aに対する信念を明らかにする段階を示す。C (Consequences) は、結果として起きている状況を明らかにする段階を示す。D (Disputation) は、非合理的信念について議論し、さらに、非合理的信念を修正する段階を示す。E (Effective) は、問題となっている出来事に対処できるように、効果的な新しいアプローチを考案する段階を示す。F (Future Focus) は、未来への焦点づけを行う段階を示す。Fでは、クライアントが抱いている将来への目標に焦点を当て、自信を持って行動できるように支援する段階を示す。

本研究では、上記に挙げたG-ABCDEFに基づい

²⁾ カウンセリングのセルフヘルプと同様に、自分自身でコーチングを行うことである。Grant (2001) は、セルフ・コーチングを重視しており、自らの介入プログラムについて“Coaching Yourself”と名づけている。一般的にセルフ・コーチングを行うことは、難しいため、ワークシートを利用して自分自身の考えを書き出したり、目標設定を行ったケースが多い。そのため、本研究でのセルフ・コーチングの定義は、自分自身で行うコーチングであり、ワークシートを利用した自己筆記形式で行うコーチングとする。

³⁾ 本研究の“介入”の定義は“クライアントに対してコーチングによる支援を行うこと”とする。

⁴⁾ 半構造化面接法は、特定の理論を基に、事前に質問すべき項目をあらかじめ設定して面接を行う方法であり、必要に応じて柔軟な対応ができる点に特徴がある。構造化を行うメリットとして、構造化面接のように、面接やワークを行うとき、事前に質問項目や回答形式を設定することで、あらかじめCBCの理論に基づいて構造化し、介入の内容を統制することができる。また、誰が面接やワークを行っても、同じ内容で対応することができる。客観性が高い介入が行えることが挙げられる。そのほか、資料として記録を残すことができることや、あらかじめ質問したい最低限の内容について、聞き漏らしがないように対応できるなど、ヒューマンエラーを防ぐことができる。

て構造化したワークシートを開発する。なお、今回作成するワークシートの名称は、IS-REBC (Interview Sheet-Rational Emotive Behavior Coaching) とする (詳細は、Appendix を参照)。

本研究における実験対象者は、大学生とした。また、一般的に大学生にとって、学生生活の時間は限られており、悔いのない充実した日常生活を送ることが求められている。そのため、彼らにとって実用性が高いテーマである“日常生活の充実”を取り上げる。具体的な内容として、“日常生活を充実させるために、これからやりたいこと、挑戦したいことは何か”を挙げてもらった。

本研究の目的を整理すると、まず、G-ABCDEFGに基づいたワークシートを開発する。そして、開発したワークシートを利用し、大学生を対象に“日常生活の充実”をテーマにした介入を行う。その際に、「半構造化面接」と「セルフ・コーチング」の2つ介入形式で実施し、その効果を確認する。

介入を行うことで、実験参加者は、自ら設定した目標に向けて行動しようとする肯定的な意識や変化へのコミットメントが生じると考えられる。そのため、これらの内容が含まれている心理尺度として、Robitschek, Ashton, Sperring, Geiger, Byers, Schotts, & Thoen (2012) が開発した「自己成長主導性尺度」である Personal Growth Initiative Scale-II (PGIS-II) の日本語版を活用して、その効果検証を行うことにした。

仮説の設定

介入群は、これらの内容が総合的に含まれた PGIS-II の合計の値が有意に上昇するとした (仮説1)。

介入により、新しい解決策を考案したり、未来に向けた焦点づけが行われていたりすることから、介入群における変化への準備の得点は有意に上昇するとした (仮説2)。

IS-REBC には目標設定や期限設定を行う課題が含まれていることから、介入群にける PGIS-II の計画性の値は、有意に上昇するとした (仮説3)。

半構造化面接による介入では、対面にて直接、支援が行われるため、自己筆記によるセルフ・コーチングよりも、効果が高くなると想定した (仮説4)。

方 法

実験参加者

実験参加者は、東北地方の大学生 54 名 (男性 29 名、女性 25 名) であった。実験参加者の募集は、許可を得て、大学の授業内で行われた。また、大学のキャリアセンターを通じて、実験参加者を募った。参加者には、簡単な心理実験が体験できることを伝えた。平均年齢は 20 歳 ($SD=1.5$) であった。テーマを“日常生活の充実”としていることから、すべての学生に当てはまると想定し、参加者の学年や所属学部は特に指定しなかった。実験参加者を3つの群 (半構造化面接形式、セルフ・コーチング形式、統制群) に無作為で分類した。3群の性別及び平均年齢の内訳は Table 1 に示した。

倫理的配慮

実験参加者に対して、コミュニケーションや実験による人間の認知処理メカニズムの解明を目的とした研究であることを伝えた。守秘義務として、今回の実験やアンケートから得られたデータは研究目的のみで用いられること。さらに、実験におけるプライバシーに関わるデータについては、厳密に管理し、遵守することなどの説明を紙面と口頭で行った。最終的に実験参加者の意志により、同意書への署名を求めた。実験時において、回答したくないものは、回答しなくてもよいことを伝えた。実験終了後、実験内容の説明を行った。

材料

IS-REBC ワークシートの構成は G-ABCDEFG に対応した質問で構成されており、G: 目標, A: 出来事, B: 信念, C: 結果, D: 反論・批判, E: 効果的な新しい方法, F: 未来への焦点づけで構成されている。ワークシートには、さらに「期限の設定 (Time Limit)」を加えることにした。その理由として、ある目標に対して期限が明確でない、いつまでに目標を達成するのか判断ができず、“先延ばし”

Table 1 各群の性別と平均年齢 (N=54)

| | 男性 | 女性 | 平均年齢 | SD |
|------|----|----|------|-----|
| 統制群 | 7 | 11 | 20.5 | 1.3 |
| 面接群 | 10 | 8 | 19.9 | 1.8 |
| セルフ群 | 12 | 6 | 20.2 | 1.4 |

注. 各群は 18 名。

につながる可能性があることが挙げられる。特に CBC では、“先延ばし”の対策として、期限の設定、優先順位の設定を行うなど、タイム・マネジメントが重要視されていることから、“期限の設定”の追加は重要であると判断した (Neenan & Dryden, 2002; Neenan & Palmer, 2012)。

そのほか、ワークシートには、介入前の心理状態を把握するための“気分の尺度 (10段階)⁵⁾”の欄を追加した。

一般的なコーチングの目的として、クライアントの目標を明確にすることが求められている。そのため、介入によりクライアント自身の“目標に対する明確性”が高まったかを評価するため、“目標の明確さを測定する尺度 (10段階)”，及び、その“明確になった根拠”を具体的に記入する欄を追加した。

PGIS-II 日本語版 (徳吉・岩崎, 2014) PGIS-II 日本語版は、自己成長主導性に関わり、個人の自己成長や変化への準備などを測定する尺度である。PGIS-II は、積極的な行動、資源の活用、変化への準備、計画性の 4 つ下位尺度、全 16 項目で構成されている。PGIS-II の下位尺度である「積極的な行動」の因子は“私は自分を向上させようと積極的に取り組む。”など、自己成長を行う行動に関連している。「資源の活用」の因子は、“自分自身を変えようとするとき、積極的に支援を探し求める。”など自分の持っている資源を活用する行動に関連している。「変化への準備」の因子は、“私は自分自身における特定の事について、変える時がいつかを知っている。”など、変化への準備に関する意識、認知の内容で構成されている。「計画性」の因子は“自分自身を変えるために実現可能な目標をどのように設定するかを知っている。”など、目標設定や計画に関わる認知の内容で構成されている。

⁵⁾ 気分の評定は、コーチングで利用されているチェックイン (check in; McKenna & Davis, 2009 など) で活用できるように追加された。チェックインは、クライアントの現在の状況を把握するため、コーチング・セッションの導入前に実施される。例えば、クライアントの気分や感情が良好でない場合は、必要に応じて、セッションを延期したり、楽しい話題に切り替えたり、コーチングを行う際の動機づけなどに利用されている。

実験の手続き

IS-REBC を利用して、半構造化面接によるコーチングまたは自己筆記によるセルフ・コーチングの介入を行った。介入による実験は、大学の研究室にある実験室など、個別に場所を設けて行った。実験参加者に都合の良い日時を設定してもらい、スケジュール調整を行った。実験参加者は、指定された日時に訪問するように指示した。

具体的な実験は、心理尺度を利用した Pre-Post デザインによる実験法で行った。まず、すべての参加者は、あらかじめ介入前に心理尺度を含む調査票の回答を行った。次に、IS-REBC のワークシートを利用し、個別に半構造化面接群 (以下、面接群) と自己筆記によるセルフ・コーチング群 (以下、セルフ群) に、無作為で分けて介入を行った。統制群に対しては何も介入は行わなかった。その後、すべての群に再度、心理尺度の回答を求めた。なお、今回の実験の流れを Figure 1 に示した。

半構造化面接による介入は、通常のコーチング・セッションによる対話形式により、実施された。なお、面接群のクライアントは、ワークシートに一切、記述は行わなかった。コーチの違いによる“ばらつき”を統制するため、コーチ役は、ワークシートの内容を熟知している者が一貫して行った。面接群における具体的な介入の流れは、コーチ役が、IS-REBC を利用し、クライアント (大学生) に対して質問や傾聴を行い、目標や解決策などの確認を行った。コーチ役は、クライアントが話した内容をワークシートにできるだけ詳細に記入した。なお、面接の中で、不明確な点がある場合は、確認のため

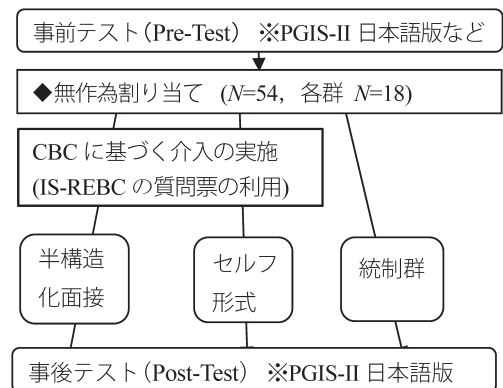


Figure 1 介入実験の流れ

質問が行われた。クライアントに目標や課題など、複数の選択事項がある場合、できるだけ、クライアントの選択と意思決定にゆだねた。なお、面接は、約10分間⁶⁾、行った。

セルフ・コーチング形式の介入は、開発したワークシートに、10分間、自分自身にあてはまる考えを記載してもらった。その間、クライアントに対して、特別なサポートは行わなかった。

統制群に対しては、介入を行わず、休憩として10分間、特に何も示さないように指示を与えた。

なお、今回の介入では、アドバイス、指導や教育は行わず、できるだけクライアント自身による気づきを促すことに焦点を合わせた。

クライアントごとの“日常生活の充実”について回答を求めていることから、それぞれ、イメージするA(問題となる出来事)は、かなり異なると考えられる。今回の介入は、臨床現場とは異なり、基本的に日常生活を通常で過ごすことができる健常な大学生を実験参加者としている。そのため、すでに自分の目標に存在している問題を前向きにとらえ、解決していくことができる人には、Aは存在せず、iB(irrational Belief: 非合理的信念)は、発生しないケースも想定できる。したがって、iBが発生しない場合、E(新しい効果的なアプローチ)、F(未来への焦点化)の段階に移行して、新しい解決方法の考案を行ってもらい、より未来に焦点をあてて、クライアントが自らの目標に向けて、積極的に行動できるように支援が行われた。

結 果

IS-REBCにおける気分の変化と目標の明確性

IS-REBCにおいて数量化できる質問部分には、気分の評定、やりたいことの明確性があり、その部分を分析した(Table 2)。その結果、介入における事前と事後における「気分の評定値」の差は、有意ではなかった。やりたいことの明確性は、それぞれ5点以上であった。なお、「やりたいことの明確性」について、セルフ群と面接群における得点の差は有意ではなかった。

Table 2 IS-REBCの得点

| IS-REBCの得点 | セルフ群(N=18) | | 面接群(N=18) | |
|------------|------------|-----|-----------|-----|
| | M | SD | M | SD |
| 事前の気分 | 6.2 | 1.6 | 5.9 | 1.6 |
| 事後の気分 | 6.5 | 1.5 | 6.2 | 1.6 |
| 明確性 | 7.0 | 2.0 | 6.8 | 1.5 |

群間データ比較(各群の特性比較)

性差による影響がないことを確認するため、 χ^2 検定を行ったところ有意ではなかった。また、3群の平均年齢の差について分散分析を行ったところ有意ではなかった。さらに、PGIS-IIの合計、その下位尺度のPre時における3群の差を確認するため分散分析を行ったところ有意ではなかった。したがって、3群の等質性が確認された。

効果の検証

介入の効果を測定するため、共分散分析を行った。介入の測定時を基準として、効果量(Cohen's *d*)の値を算出した。Table 3に調査時における各PGIS-IIの平均値、標準偏差、効果量(*d*)と共分散分析などの結果を示した。介入の効果を検討するため、介入の3群を独立変数、PGIS-IIの合計及び4つの下位尺度のPre時の得点を共変量、PGIS-IIの合計とその4つの下位尺度のPost時の得点を従属変数とした共分散分析を行った。共分散分析の前提である回帰の平行性の検定を行ったところ、PGIS-IIの合計における共変量と独立変数の交互作用は有意ではなかった。しかし、PGIS-IIの変化への準備の交互作用は有意であった($p=.04$)。それ以外のPGIS-IIの下位尺度の交互作用は有意ではなかった。回帰の有意性の検定は、PGIS-IIの合計および4つの下位尺度において、すべて有意であった($p<.05$)。変化への準備を除く、共変量(Pre-test)の分散は、従属変数(Post-test)の分散を説明できることが示された。なお、平行性の検定において有意であった変化への準備は分散分析による推定も参考にすることにした。

共分散分析を行った結果、PGIS-IIの合計の値は、3群において有意傾向を示した($F(2, 50)=3.0, p=.06$)。確認のため、3群について多重比較(Tukey法、以下すべて同じ)を行ったところ、PGIS-IIの合計において、セルフ群は、統制群よりも有意に高い値を示した($p<.05$)。面接群は、統制群と比べ

⁶⁾ 数名に予備実験をしたところ、実験協力者のIS-REBCにおける対応時間は、面接群とセルフ群において、おおよそ10分程度であった。そのため、本研究では、介入時間を10分に設定した。

Table 3 3群（統制群，セルフ群，面接群）における PGIS-II の共分散分析，効果量の結果

| 尺度 | 統制群 (C) | | <i>d</i> | セルフ群 (S) | | <i>d</i> | 面接群 (I) | | <i>d</i> | <i>F</i> | 多重比較 |
|------------|-------------------------------|------------|----------|-------------------|-------------------|------------|-------------------|-------------------|----------|------------------|---------------------------|
| | Pre | Post | | Pre | Post | | Pre | Post | | | |
| PGIS-II 合計 | <i>M</i> 3.5 <i>SD</i> 0.6 | 3.5 0.6 | .04 | 3.5 0.7 | 3.9 0.9 | .45 | 3.5 0.6 | 3.8 0.8 | .43 | 3.0 [†] | C<S* C<I [†] |
| 積極的な行動 | <i>M</i> 4.0 <i>SD</i> 0.9 | 3.9 1.0 | -.09 | 4.1 0.9 | 4.6 0.9 | .48 | 4.0 1.0 | 4.1 1.1 | .12 | 4.9* | C<S** I<S [†] |
| 変化への準備 | <i>M</i> 3.2 <i>SD</i> 0.6 | 3.3 0.5 | .26 | 3.2 1.2 | 3.6 1.3 | .32 | 2.8 1.1 | 3.5 1.1 | .63 | 2.5 [†] | C<I* |
| 計画性 | <i>M</i> 3.5 <i>SD</i> 0.6 | 3.5 0.5 | -.02 | 3.3 1.2 | 3.7 1.3 | .32 | 3.6 1.1 | 3.7 1.1 | .17 | 1.4 | |
| 資源の活用 | <i>M</i> 3.2 <i>SD</i> 0.9 | 3.3 0.9 | .06 | 3.5 0.8 | 3.6 1.0 | .16 | 3.7 0.8 | 3.8 1.0 | .14 | 0.3 | |

注. *M* は平均値, *SD* は標準偏差. 各群は *N*=18, 合計 *N*=54. *d* は Cohen の *d* 値であり, $d \geq .45$ (中程度の効果) の場合は太字で表示した. Pre と Post で, 分散分析による有意な測定時の値の変化が認められた場合は平均点において太字とした. なお, *d* 値の算出はデータの行の値で算出を行っている. ** $p < .01$, * $p < .05$, [†] $p < .1$

て, 有意傾向で高い値を示した ($p = .08$). 事前と事後における測定時の値の変化を確認するため分散分析を行ったところ, 主効果は有意を示し ($F(1, 51) = 14.0, p < .001$), 交互作用は有意傾向であった ($F(2, 51) = 2.9, p = .06$). PGIS-II の合計における測定時の値の変化に関して, セルフ群 ($p < .05$), 面接群 ($p < .001$) は介入後, 有意に値が増加した. また, PGIS-II の合計について効果量を算出したところ, 統制群は .04, セルフ群は .45, 面接群は .43 であった. つまり, セルフ群において中程度, 面接群には小さい正の効果量が認められた.

次に, PGIS-II の下位尺度について分析を行った. 積極的な行動の値は, 3群で有意を示した ($F(2, 50) = 4.9, p = .01$). 多重比較による検討を行ったところ, 積極的な行動において, セルフ群は, 統制群よりも有意に高い値を示した ($p < .01$). 事前と事後の測定時の値の変化を確認するため分散分析を行ったところ, 主効果は有意を示し ($F(1, 51) = 5.3, p < .05$), 交互作用 (も有意を示した $F(2, 51) = 4.8, p < .05$). 測定時の変化として, セルフ群 ($p < .01$) は介入後に有意に値が増加した. 積極的な行動の効果量は, 統制群が -.09 であり, セルフ群が .48, 面接群が .12 であった. つまり, セルフ群に中程度の正の効果量が認められた.

PGIS-II の変化への準備について共分散分析を実施した. 変化への準備の値は, 有意傾向を示した ($F(2, 50) = 2.5, p = .09$). また, 変化への準備は, 分

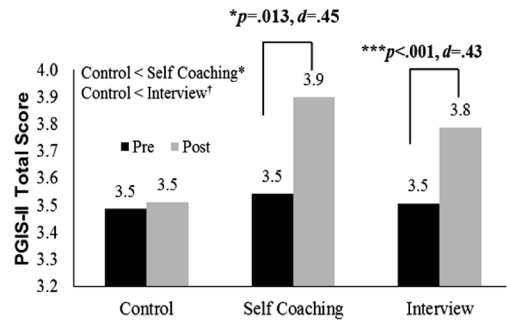


Figure 2 介入による各群の PGIS-II 合計値の変化

散分析も併せて実施したところ, 測定時に主効果が認められ ($F(1, 51) = 21.9, p < .001$), 交互作用は有意傾向であった ($F(2, 51) = 3.0, p = .058$). 確認のため, 多重比較を行ったところ, 面接群は, 統制群よりも有意傾向で高い値を示した ($p = .06$). 分散分析による測定時期の値の変化を確認したところ, セルフ群 ($p < .05$) 及び面接群 ($p < .001$) が共に有意に増加した. 変化への準備における効果量は, 統制群が .26, セルフ群が .32, 面接群が .63 であった. つまり, セルフ群に小さい正の効果, 面接群に中程度の正の効果量が認められた.

PGIS-II の計画性および資源の活用は, 共分散分析の 3群において有意ではなかった. 計画性の効果量は, 統制群が -.02, セルフ群が .32, 面接群が .17 であった. したがって, セルフ群に小さな正の効果量が認められた. また, 資源の活用の効果量

は、統制群が .06、セルフ群が .16、面接群が .14 であった。したがって、ほとんど介入の効果は認められなかった。

なお、Figure 2 に PGIS-II の合計における値の変化をグラフに示した。

考 察

今回の研究では、大学生を対象に日常生活の充実を目的として、CBC の理論に基づいて構造した IS-REBC を作成し、それを利用して介入実験を行った。大学生に対して、日常生活を充実するための目標設定を行ってもらい、日常生活における自己成長や変化への準備の意識がどのくらい向上するか、PGIS-II 日本語版を利用して評価した。

IS-REBC の結果、介入の事前事後における気分の変化は確認されなかった。そのため、今回の介入は、気分の変化にはあまり関係しない可能性が考えられる。目標における明確さ (QG) については、介入群は、いずれも 5 点以上 (最大 10 点) であり、やや高い値を示した。目標の明確さ (QG) は、少し高まった可能性が考えられる。

実験の結果、PGIS-II の合計において、介入の事前事後における測定時の値の変化をみると、面接群、セルフ群は、有意に値が上昇しているため、仮説 1 は支持されたと考える。

PGIS-II の変化への準備について、介入後、面接群及びセルフ群は有意に値が上昇しているため、仮説 2 は支持された。今回の介入は、クライアントの肯定的な認知を促す CBC に基づいているため、変化への意識が芽生えたことは妥当と考える。

しかし、PGIS-II の計画性において、2 つの介入群はともに有意に値が上昇してないため、仮説 3 は支持されなかった。PGIS-II の計画性は、具体的な目標や計画に関わる因子であるため、今回の介入で、計画性が十分に上昇しなかったことは課題である。そのため、F (未来への焦点化) や最後の評価段階で、十分な時間をかけて、クライアントが未来に向けた行動計画を構築できるように、配慮することが求められるだろう。

PGIS-II の合計や積極的な行動、計画性において、面接群は、セルフ群よりも有意に高い値を示さなかったため、仮説 4 は支持されなかった。面接群では、セルフ群よりも、相手の内容を詳細に確認する

ための時間が必要と感じられた。そのため、面接に要する時間として、10 分ではやや短かった可能性が考えられる。

最終的に、2 つの介入群で、PGIS-II の合計、変化への準備などにおいて、事前と事後における測定時の値の変化が認められた。

以上から、今回の介入実験は 10 分という短い時間ではあったものの、PGIS-II の合計や変化への準備の得点が上昇したことは、意義があったと考える。

IS-REBC を使った介入は、短い時間でも、ある程度が、効果が認められている。そのため、今回の介入は、時間に制約ある授業や研修などでも利用できることが示唆された。

本研究の課題と展望

本研究の課題と展望としては、以下の 5 つ点があげられる。第 1 に、自己筆記によるセルフ・コーチングと半構造化面接を組み合わせた介入が考えられる。例えば、医療現場で行われる問診票と同じように、クライアントが抱えている問題や希望をあらかじめコーチが理解している場合、コーチングの進め方や効率なども変化する可能性が考えられる。つまり、セルフと面接を組み合わせることにより、介入の効果がより向上すると考えられる。具体的には、セルフ・コーチングとして、あらかじめクライアントに IS-REBC を記載してもらい、その後、書かれたワークシートの内容をもとに、コーチがクライアントに半構造化面接を実施する方法が考えられる。このセルフと面接を組み合わせるメリットには、クライアントが記述した内容を基に、コーチがより多角的な質問を行うことで、内容がより明確なものになったり、クライアントに新しい気づきが生じたりする可能性が考えられる。

第 2 に、尺度評定による実験法の限界がある。例えば、コーチング・セッションの目標は、各個人により異なっているため、心理尺度だけでは把握できない部分があることが挙げられる。当然、今回のセッションだけでは、クライアントが個別に掲げた目標が最終的に達成されたかどうかは確認できない。そのため、尺度評定による実験法の他に実際のパフォーマンスを示す指標 (たとえば、TOEIC の得点など) を取り入れることもよいと考えられる。

第 3 に、最小限の基本的なモデルによる検証で

あったため、コーチング・セッションの回数や時間に応じた効果の検証は行わなかった。特に面接による介入では、クライアントが実際に考えている内容について、知らない点や曖昧な点を確認する必要があるため、時間がより必要であると感じられた。

同じ対話的支援を行うカウンセリングでは、セッション数を増やすと、カウンセリングの効果が高まることが指摘されている (Cooper, 2008)。そのため、コーチングでも面接の時間や回数を増やすことにより効果の向上が期待できるかもしれない。

第4に、クライアントに今回の介入に関する知識や経験、準備がある場合、介入の効果に差が生まれる可能性がある。今回のCBCの理論的背景をクライアントが理解している場合、ワークシートへの記述や回答がより明確なものになる可能性が考えられる。したがって、CBCに基づいた教育的なプログラムも併せて行うことで、より介入の効果が高まると考えられる。

第5に、面接場面において誰でも同じようにワークシートを利用できるか、検討する必要がある。今回は、コーチによるばらつきを統制するため、ワークシートの内容を熟知している者がコーチ役を一貫して行った。しかし、実際の面接場面では、コーチによって介入効果やツールの使い方にばらつきがある可能性が考えられる。したがって、コーチ役による影響を検証する必要があるだろう。その際に、コーチ役にCBCの理論的な背景、ワークシートの利用法、コーチングのスキル・トレーニングも併せて行うことで、より介入効果が高まると考えられる。

引用文献

- Cooper, M. 2008 *Essential Research Findings in Counselling and Psychotherapy*. London: Sage. (クーパー, M. (著), 清水幹夫・末武康弘・田代千夏・村里忠之・高野嘉之・福田玖美 (訳) 2012 エビデンスにもとづくカウンセリング効果の研究 岩崎学術出版 1994)
- Ellis, A. 1994 *Reason and Emotion in Psychotherapy*. Revised and updated. New York: Birch Lane Press. (エリス A. (著), 野口京子 (訳) 1999 理感情行動療法 金子書房)
- Grant, A. M. 2001 Coaching for enhanced performance: Comparing cognitive and behavioral approaches to coaching. 3rd International Spearman Seminar: Extending Intelligence: Enhancement and New Constructs, Sydney.
- Grant, A. M. 2003 The impact of life coaching on goal attainment, metacognition and mental health. *Social Behavior and Personality*, 31(3), 253-264.
- Green, L. S., Oades, L. G., & Grant, A. M. 2006 Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 142-149.
- McKenna, D., & Davis, S. 2009 Hidden in plain sight: The active ingredients of executive coaching. *Industrial and Organisational Psychology*, 2(3), 244-260.
- Neenan, M., & Dryden, W. 2002 *Life Coaching: A Cognitive Behavioural Approach*. London: Brunner-Routledge. (ニーナン, M., & ドライデン, W. (著), 吉田悟 (監訳), 亀井ユリ (訳) 2010 認知行動療法に学ぶコーチング 東京図書)
- Neenan, M., & Palmer, S. (Eds.) 2012 *Cognitive Behavioral Coaching in Practice: An Evidence-based Approach*. Hove: Routledge.
- Palmer, S. 2007 Stress, performance, resilience and well-being: the 'fit' vs 'unfit' manager. Paper given at the Institute of Safety and Health National Conference, Telford, UK, 27 April.
- Palmer, S. 2009 Rational coaching: A cognitive behavioural approach. *The Coaching Psychologist*, 5(1), 12-19.
- Palmer, S., & Szymanska, K. 2007. Cognitive behavioural coaching: An integrative approach. In Palmer, S., & Whybrow, A. (Eds.), *Handbook of Coaching Psychology: A Guide for Practitioners*. London: Sage.
- Palmer, S., & Whybrow, A. 2007 *Handbook of Coaching Psychology*. London: Routledge. (パルマー, S., & ワイブロウ, A. 堀 正 (監修・監訳), 自己心理学研究会 (訳) 2011 コーチング心理学ハンドブック 金子書房)
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spering, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., & Thoen, M. A. 2012 Development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale-II. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 274-287.
- 徳吉陽河・岩崎祥一 2014 自己成長主導性尺度 II (PGIS-II) 日本語版の開発と心理的測定心理学研究, 8(2), 178-187.

(受稿：2013.8.30; 受理：2015.10.31)

Appendix IS-REBC 認知行動コーチング (CBC) のワークシート日本語版

※ G-ABCDEF モデル (Palmer & Szymanska, 2007) に基づいて作成した。研究・教育の目的のみ使用可、なお、一般的に利用する際には、G (目標) をテーマに応じて変更することができる。

■以下の質問に対して回答して下さい。この課題に関しては記入できるところのみ回答してください。なお、質問2から8については、質問1 (目標) を基準にしてお答えください。

今の気分はいかがですか。… () 10段階 (良いほど高い)

1. 【G: Goal】

これから「挑戦してみたいこと」、「やってみたいこと」などの「目標」は何ですか。

2. 【A: Activating event】(機会となる出来事・要因)

「上記の目標」について、現在、達成を妨げている「出来事・要因」は何ですか。

3. 【B: Beliefs】(考え方、信念、思い込み、信じ込み)

目標達成を妨げている「出来事・要因」について、どのように考えたり、感じたりしますか。

4. 【C: Consequences】(結果としての状況・感情)

目標を達成できていない結果として、自分の「状況」はどのようになっていますか。

5. 【D: Disputation】(結果に対して反論・批判できること)

目標を達成できていない「結果」に対して「反論・批判」できることは何ですか。

※ここでの反論・批判は結果に対して、肯定的に異なった視点で回答して下さい。

6. 【E: Effective new approach】(新しい効果的なアプローチ)

目標を達成するために思いつく、「新しくできそうな方法」は何ですか。できれば、3つほど「リストアップ」してください。

1:

2:

3:

7. 【F: Future focus】(未来への焦点づけ)

目標を達成するために (新しい方法を行うなど)、まず何からはじめますか。

8. 【T: Time limit for Future】(時間制限)

目標をいつまでに達成したいですか。

今の気分はいかがですか。(終了時) … () 10段階 (良いほど高い)

自分のやりたいことが明確になったと感じますか。… () 10段階 (良いほど高い)

※上記に関して、その理由・根拠となることは何ですか。