

修士論文（要旨）

2012年2月

## コーチングの有用性に関する実証的研究

— コーチングが中小企業の従業員に与えるポジティブな側面の検証 —

指導 森 和代 教授

心理学研究科  
健康心理学専攻

210J4054

金野 信一

## 目次

第1章	コーチングを取り巻く環境と問題意識	p1-3		
第2章	コーチングの概観	p4-10		
	第1節	コーチングの定義	p4-5	
	第2節	コーチングの種類	p6-7	
	第3節	コーチングの特徴	p8-10	
第3章	先行研究	p11-18		
	第1節	ストレスの軽減とコーチング	p11-13	
	第2節	目標達成とコーチング	p14-16	
	第3節	ポジティブ・ネガティブ感情とコーチング	p17	
	第4節	自尊感情とコーチング	p18	
第4章	コーチング研究の意義	p19-20		
第5章	研究の目的	p21		
第6章	介入研究の手法	p22-27		
	第1節	実験の参加者	p22	
	第2節	実験のデザイン	p22	
	第3節	使用尺度	p23	
		第1項	目標達成尺度	p23
		第2項	能動的コーピング尺度	p24
		第3項	組織内自尊心尺度	p24
		第4項	2次元気分尺度	p24
	第4節	実験手続き	p25-27	
第7章	実験結果と考察	p28-69		
	第1節	結果	p28-56	
		第1項	目標達成尺度の結果	p28-30
		第2項	能動的コーピング尺度の結果	p31-42
		第3項	組織内自尊心感情尺度の結果	p43-50
		第4項	2次元気分尺度の結果	p51-56
	第2節	考察	p57-69	
		第1項	目標達成尺度の考察	p57-58
		第2項	能動的コーピング尺度の考察	p59-63
		第3項	組織内自尊心感情尺度の考察	p64-65
		第4項	2次元気分尺度の考察	p66-69
第8章	総合考察	p70-72		
第9章	結論	p73-74		
	謝辞			
	引用文献			
	付録			

## 要旨

### [問題と目的]

コーチングは、「最近の調査ではその市場規模を年間で 20 億ドルと見積もっている。」(Fillery-Travis & Lane, 2006)と言われるくらい、その市場規模を拡大している。

すでに海外では、その効果を検証するため研究が心理学の領域においてなされてきているが、日本においてはほとんどなされていない現実がある。

本研究は、日本人によるコーチングが、日本人のクライアントにとって、目標達成、あるいは問題解決において効果的であることを実証するため、日本の中小企業に勤める従業員を対象にコーチング介入をし、その有用性を検証することを目的とした。

### [方法]

日本の中小企業に勤める男女 22 名を対象に、コーチングを実践し、目標達成や、能動的コーピング、自尊感情、気分を与えるインパクトを検証した。

研究対象者 22 名を、第 1 グループ 11 名、第 2 グループ 11 名に分けて、コーチング介入を実施した。(途中第 2 グループより 1 名ドロップアウト)

参加者一人あたり、週 1 回のコーチングを 5 回行い、初回 90 分、2 回目以降のコーチングを 60 分行い、目標達成を「Goal Attainment Scale」、能動的コーピングを「Proactive Coping Inventory」、自尊感情を「組織内自尊心感情尺度」、さらに気分を「二次元気分尺度」でそれぞれ測定した。

### [結果・考察]

能動的コーピングでは、双方のグループにおいて有意差は認められなかったが、第 2 グループの strategic planning に 10%水準で有意傾向がみられ、介入前後の変化量において、第 1 グループと第 2 グループとの間に 5%水準で、有意に差があることが判明した。

さらに、第 1 グループのフォローアップ期間において、strategic planning に 5%水準で、有意差が認められ、同グループのコーチング前後とフォローアップ期間にかけての変化量でも、strategic planning に 10%水準で有意傾向が認められた。

組織内自尊感情尺度では、第 1 グループには介入前後には有意差が見られなかったが、第 2 グループでは、コーチング前後において 5%水準で有意差が認められた。

二次元気分尺度における活性度、安定度共に、コーチング前後でその有意差または、有意傾向が認められた。

以上のことから、日本の中小企業に勤める従業員に対する職場コーチングは、所属する組織、またはグループによって、能動的に対処する力を形成するにあたり、部分的には有用性である可能性があることと、同じく日本の中小企業に勤める従業員に対する職場コーチングは、所属する組織、またはグループによって、自尊感情の向上に有用であることと、同じく日本の中小企業に勤める従業員に対する職場コーチングは、気分の活性化、安定化に有用であることと、即効性があることが確認された。

また、本研究は、日本の心理学の領域において、コーチングを研究するための最初の 1 歩を示すことができた。

## 引用文献

- Ascentia (2005) "Case Studies," *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, Vo.3, No.1, Spring, pp1-7.
- Bono, J., Purvanova, R., Towler, A.J., & Peterson, D.B. (2009). A Survey of Executive Coaching Practices, *Personal Psychology*, Vol.62, Issue 2, pp.361-404.
- Bresser, F. and Wilson, C. (2010). What is coaching? *Excellence in Coaching – The Industry Guide* – edited by Jonathan Passmore: U.K., U.S.A, Koga Page.
- Cavanagh, M.J. and Grant, A.M.(2004) "Executive Coaching in Organization: The Personal is the Professional," *Journal of Coaching*, pp1-15.
- Cavanagh, M., Grant, M.A., Kemp, T. (2005). What is Evidence-Based Executive, Workplace and Life Coaching, In Grant, A.M. (Ed.), *Evidence-Based Coaching*. Australia: Australian Academic Press.
- Evers, W. J. G., Brouwers, A and Tomic, W.(2006) "A Quasi-experimental Study on Management Coaching Effectiveness," *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, Vol. 58, No.3, pp174-182.
- Fillery-Travis, A., & Lane, D. (2006). Does coaching work or are we asking the wrong question?. *International Coaching Psychology Review*, 1(1), 23-35.
- Flint, W. (2003). Transfer of leaning: Evaluating workplace transfer of training techniques. In J.A. Chambers (Ed.), *Selected papers from the 14<sup>th</sup> International Conference on College Teaching and Learning*. Jactonville, FL: Florida Community College at Jacksonville, pp.93-101.
- Franklin, J. & Doran, J. (2009). Does all coaching enhance objective performance in dependently evaluated by blind assessors? The importance of the coaching model and content, *"International Coaching Psychology Review,"*The British Psychology Society, Vol.2 No.2, pp128-144

藤本薫・島袋香子・高橋真理(2006). 育児生活のコーチングが褥婦の情緒的側面に及ぼす影響 日本女性心身医学会雑誌 Vol.11, No.3. pp. 243-249.

Govindji, R. & Linley, A. (2007). Strengths use, self-concordance and well-being: Implications for Strengths Coaching and Coaching Psychologists, *International Coaching Psychology Review*, Vol.2 No. 2 July, pp143-152.

Grant, A.M.(2001) Coaching for enhanced performance: Comparing cognitive and behavioral approaches to coaching. 3<sup>rd</sup> International Spearman Seminar: Extending Intelligence: Enhancement and New Constructs, Sydney.

Grant, A.M. (2001). *Coach yourself. Make real changes in your life.*, London, Momentum Press.

Grant, A.M. (2001) *Toward a Psychology of Coaching: The Impact of Coaching on Metacognition, Mental Health and Goal Attainment*, Coaching Psychology Unit, School of Psychology, University of Sydney, pp1-54.

Grant, A.M. (2003). The impact of life coaching on goal attainment, metacognition and mental health, *Social behavior and personality*, **31**(3), 253-264

Grant, A.M. (2006). An Integrative Goal-Focused Approach to Executive Coaching. In Stober, D. & Grant, A.M.(Ed.), *Evidence Based Coaching Handbook, Putting Best Practice to Work for Your Clients*, NJ, U.S.A, John Wiley & Sons, Inc. pp153-192.

Grant, M.A. (2009). Workplace, Executive and Life Coaching: An Annotated Bibliography from the Behavioral Science and Business Literature, *An International Journal of Theory, Research and Practice*, Coaching Psychology Unit, School of Psychology, University of Sydney, pp1-116.

Grant, M.A., & O'Hara, B. (2006). The self-presentation of commercial Australian life coaching schools: Cause for concern? *International Coaching Psychology Review*, **1**(2), 20-32.

- Grant, M.A., Passmore, J, Cavanagh, J.M., Parker, H. (2010). The State of Play in Coaching Today: A Comprehensive Review of the Field. *International Review of Industrial and Organizational Psychology*, Vol. **25**, pp.125-167.
- Grant, A.M., Zackon, R.(2004). Executive, Workplace and Life Coaching: Findings from a Large-Scale Survey of International Coach Federation Members, *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring* Vol.2, No.2, Autumn, pp1-15.
- Green, L.S., Grant, A.M., & Rynsaardt, J(2007) Evidence-based life coaching for senior high school students: Building hardiness and hope, *International Coaching Psychology Review*, Vol.2 No.1 March, pp24-32
- Green, L.S., Oades, L.G., & Grant, M.A. (2006). Solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope, *The Journal of Positive Psychology*, July, **1**(3): 142-149.
- Greenglass, E. (2002). Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges. London: Oxford University Press, (pp. 37-62)
- Gyllensten, K, Palmer, S.(2005). "Can Coaching Reduce Workplace Stress? A Quasi-Experimental Study," *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, Vol.3, No.2, Autumn, pp75-85
- Ives, Y.(2008). "What is 'Coaching'? An Exploration of Conflicition Paradigms," *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, Vol.6, No.2, August, pp100-113.
- Jarvis, J., Lane, D., & Fillery-Travis, A. (2005). *Marketing the case for Coaching: Does it Work*. London: Chartered Institute of Personnel and Development.
- 鹿取廣人・杉本敏夫・鳥居修晃編(2008). 心理学 第3版 東京大学出版会
- Kauffman, C. (2006). Positive Psychology: The Science of at the Heart of Coaching, In Stober, D. & Grant, A.M.(Ed.), *Evidence Based Coaching Handbook, Putting Best Practice to Work for Your Clients*, NJ, U.S.A, John Wiley & Sons, Inc. pp.219-253.

川島一晃(2007). 成長へ結びつけるコーピング研究の理論的検討 –新しいコーピング理論としての Proactive Coping Theory – Bulletin of the Graduate School of Education and Human Development, Nagoya University (Psychology and Human Development Sciences) Vol. **54**, pp93-100.

厚生労働省(2010). 自殺・うつ病等対策プロジェクトチームとりまとめについて  
政策レポート 社会・援護局障害保健福祉部・精神・障害保健課  
< <http://www.mhlw.go.jp/seisaku/2010/07/03.html> >

本間正人・松瀬里保 (2006) コーチング入門 日経文庫.

Kiresuk T.J. & Sherman R.E.(1968) “Goal attainment scaling: a general method for evaluating comprehensive community mental health programs, *Community Mental. Health Journal*. **4**:443-53.

Leadership Management Australia. (2006). The L.E.A.D. Survey 2005/6. Melbourne: Leadership Management Australia.  
< <http://www.leadershipmanagement.com.au/> >

Linder-Pelz, & Hall (2008). Meta-coaching: a methodology grounded in psychological theory, *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, Vol. **6**, No.1, February, pp43-56.

Livibond, P.F. & Lovibond, S.H. (1995). *Manual for the depression anxiety stress scales*. Sydney: Psychology Foundation.

Matsuda, R., Pierce, J.L., Ishikawa, R. (2011). Development and Validation of the Japanese Version of Organization-Based Self-Esteem Scale, *Journal of Occupational Health*, **53**: 188-196.

Miller, P. (2003). Workplace learning by action learning: A practical example, *Journal of Workplace Learning: Employee Counselling Today*, **15**(1), pp.14-23.

Palmber, S. & Whybrow, A. (2006). The coaching psychology movement and its development within the British Psychology Society. *International Coaching Psychology Review*, **1**: 5-11.

Passmore, J. (2006). *Excellence in Coaching: The Industry Guide*. U.K., U.S.A.: Kogan Page Limited.

Passmore, J., Gibbes, C.(2007). “The state of executive coaching research: What does the current literature tell us and what’s next for coaching research?” *International Coaching Psychological Review*. **2**(2) pp116-128.

坂入洋右・徳田英次・川原正人・谷気龍男・征矢英昭(2003). 心理的覚醒度・快適度を制定する二次元気分尺度の開発・筑波大学体育学科系紀要, **26**, 27-36

Spense, G.B. & Grant, A.M.(2007) Professional and peer life coaching and the enhancement of goal striving and well-being: An exploratory study, *The Journal of Positive Psychology*, July 2007; **2**(3): 185-194

Wrench, J.S., McCroskey, J.C. (2002). Organizational Coaching Instructional Communication, *Human Communication*. A Publication of the Pacific and Asian Communication Association. Vol.11. No.3, pp.273-286.

Williams, P., Menendez, D. S.(2007). *Becoming a professional coach*. U.S.A, U.K.: W.W. Norton & Company, Inc.