

修士論文（要旨）

2024年1月

アーティスト向けコーチングプログラムの開発

指導 石川 利江 教授

国際学研究科

国際学術専攻

心理学実践研究学位プログラム ポジティブ心理分野

222J2061

吉岡 真衣子

Master's Thesis (Abstract)
January 2024

Development of a Coaching Program for Artists

Maiko Yoshioka

222J2061

Master of Arts Program in Positive Psychology

Master's Program in International Studies

International Graduate School of Advanced Studies

J. F. Oberlin University

Thesis Supervisor: Rie Ishikawa

目次

第1章 研究背景	1
1.1 アーティストのメンタルヘルスを取り巻く現状と課題.....	1
1.2 アーティストへの心理的支援の可能性.....	3
1.3 従来のコーチング手法の動向	4
1.4 アーティスト向けコーチングプログラム開発の必要性について	5
第2章 研究1 ベテランアーティストを対象とした質的研究.....	6
2.1 研究目的	6
2.2 研究方法及び倫理的配慮	7
2.3 結果.....	8
I 結果図	
II ストーリーライン：アーティストが逆境を乗り越え、心理的健康を維持しながら活動を続けていけるようになるプロセス	
III 分析シートの具体例	
2.4 考察.....	15
第3章 アーティスト向けコーチングプログラムの作成.....	17
3.1 プログラム作成の方法と方向性	17
3.2 関連理論の検討.....	17
I アクセプタンス&コミットメントセラピー	
II 認知行動コーチング	
III 心理教育	
IV プロアクティブ・コーピング	
3.3 アーティスト向けコーチングプログラム内容.....	26
3.4 アーティスト向けコーチングプログラムの手順	27
第4章 研究2 新人アーティストを対象としたコーチング介入研究.....	33
4.1 研究目的	33
4.2 研究方法及び倫理的配慮	33
4.3 結果.....	38
4.4 自由記述に見えるアーティストコーチングの特徴.....	50
4.5 考察.....	56
I CPAによるモチベーションの向上効果について	
II 将来の不安に対する CPA の有効性	
III 若手アーティストの内発的な動機づけの高さについて	
IV コーチング自体の効果について	
V 自由記述から見える CPA がアーティストの心理的健康に及ぼす作用	
第5章 総合考察	61
5.1 アーティスト向けコーチングプログラムの評価	61
5.2 本研究の限界と今後の課題.....	62
引用文献	
資料	

要旨

近年、アーティストがメンタルヘルス上の問題で、活動を続けられなくなる事例が目立つようになった。そもそもアーティストの活動は、経済的な保証がない中、先の見えない努力を自力で続けていくというプレッシャーの大きい仕事である。また、芸術自体が他者の評価を避けられない性質のものであることから、常に厳しい批判を受ける可能性を秘めており、心理的負担は大きい。加えて昨今では、ソーシャルメディアの発達で、匿名の誹謗中傷にさらされやすいという不安もアーティストのメンタルヘルスに大きな負の影響を及ぼしている。

このような厳しい環境に置かれているにもかかわらず、アーティストのメンタルヘルスへの介入方法は確立されていない。特にメンタルヘルスの悪化を未然に防ぎ、表現活動において健康な心理状態を維持することができれば、アーティストが活動停止に追い込まれること自体が減少するのではと考える。

そこで、本研究では、アーティストに対するコーチングプログラムを開発するとともに、その効果を介入実験で検証することを目的とした。コーチングにはすでに確立されたさまざまな手法があるが、芸術分野という特性上、実利主義的なコーチングではない、アーティストの特徴に即したプログラムが必要である。そのために、研究1では、すでに10年以上プロフェッショナルとして活動している各分野のベテランアーティスト10名にインタビュー調査を行い、アーティストが心理的健康を維持したまま、活動できるようになるプロセスをM-GTAを使った質的分析により明らかにした。さらに研究結果を元にアーティストに特化したコーチングプログラム(Coaching Program for Artists:CPA)を作成した。

CPAの構成は、①価値を明確にし、ありたい姿を創造するコーチング、②逆境へのプロアクティブ・コーピング、③批判から自分を守る心理教育の3つの柱を中心に据えた。M-GTA分析の結果得られた「評価にとらわれず自分が本当に表現したいものを作る」というコア概念を重視し、メンタルヘルスの危機に対して最も有効な羅針盤となるものは自分自身の価値観であると考えた。価値を明確にするコーチング手法については、アクセプタンス&コミットメントセラピー(ACT)の中核的モデルである「価値に合致したマインドフルな生き方」(Harris, 2009)を参考にした。逆境へのプロアクティブ・コーピングでは、研究1のインタビューの逐語録からアーティストに特有な逆境場面を選定し、普遍的な表現にまとめた事例集を作成。事例集を研究協力者に示し、対処をあらかじめ考える方法をとった。批判から身を守る心理教育では、Neenan & Dryden (2002)の認知行動コーチングを参考に、批判された時の反応を変える方法を学ぶとともに、批判についての心理教育を行った。

研究2では、研究協力者の新人アーティストを介入群10名、統制群10名に分け、介入群にはコーチング面接介入、統制群にはセルフコーチングを計4回行った。その介入前後の変化を二次元気分尺度、日本語版 Proactive Coping Competence Scale(PCC-J)、自律的学習動機尺度、Fear of Negative Evaluation Scale (FNE)、本来感尺度、追加質問で測定し、対応のない t 検定もしくは2要因について繰返しのある分散分析を行った。

その結果、二次元気分尺度の活性度、快適度で介入群の変化量が統制群の変化量より、有意に大きく、CPAのモチベーション向上効果が示された。また、PCC-Jの4因子のう

ち、3つの因子で介入群が統制群より、得点の変化量が有意に大きく、平均値の変化を見ても介入群はすべての因子で得点が上がっていた。このことは若手アーティストが、コーチング面接の介入を通じて、将来的に起きうる逆境に対し、心の準備を十分に整えられたことを示す。また、FNE、本来感尺度、追加質問では、両群ともに介入で得点が上昇したため、コーチング自体がアーティストのメンタルヘルスに効果的であることが推察された。一方自律的学習動機尺度では多くの自律的調整項目で天井効果が見られたことから、若手アーティストの内発的動機は総じて高く、今後の研究においてアーティストの動機づけを測るための新たな尺度開発の必要性が明らかになった。

本研究を通し、CPAはモチベーションの向上やプロアクティブ・コーピングスキルの獲得に有効であることがわかった。アーティストがコーチとのやりとりの中で、自分の価値を明確にすることで、物事を決断する上での指針とすることを目指したCPAは、アーティストが道なき道をゆく上での迷いや不安を払拭し、将来に希望を持ち、現在の自分に自信を持つことを可能とした。

引用文献

- 相澤 真一 (2018) .職業芸術家はいかに専門技能を身につけるか——海外在住芸術家のキャリア形成の教育社会学的分析—— 中京大学現代社会学部紀要, 12 (1), 183–224.
- 相澤 真一 (2019) . 職業音楽家を目指して「卓越化」しようとする過程——音大修士経験者たちの語りから—— 中京大学大学院社会学研究科社会学論, 18, 41–65.
- 足立 文代・佐田久 真貴 (2015) .ソーシャルスキルトレーニング実施が学級適応感や自尊感情に及ぼす効果について 兵庫教育大学学校教育学研究, 28, 45–53.
- 安達 知郎 (2014) .教員による心理教育実施に関する実態調査青森県の学校教員を対象として— 弘前大学大学院教育学研究科心理臨床相談室紀要, 11, 28–36.
- Amabile,T.M.(1985). Motivation and creativity: Effects of motivational orientation on creative writers. *Journal of personality and social psychology*, 48 (2), 393–399. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.48.2.393>
- Andreasen,N.C. (2008). The relationship between creativity and mood disorders. *Dialogues in clinical neuroscience*, 10 (2), 251–255. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2008.10.2/ncandreasen>
- Andreasen,N.C., & Canter,A.(1974). The creative writer: psychiatric symptoms and family history. *Comprehensive psychiatry*, 15 (2), 123–131 .[https://doi.org/10.1016/0010-440X\(74\)90028-5](https://doi.org/10.1016/0010-440X(74)90028-5).
- Aspinwall,L.G., & Taylor,S.E.,(1997). A stitch in time: self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*. 121(3), 417–436. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.3.417>
- Biglan,A., Hayes,S.C., & Pistorello,J.(2008). Acceptance and commitment: Implications for prevention science. *Prevention science*, 9, 139–152. <https://doi.org/10.1007/s11121-008-0099-4>
- Bode,C.,de Ridder,D.T.,Kuijter,R.G.,& Bensing,J.M.(2007).Effects of an intervention promoting proactive coping competencies in middle and late adulthood. *The Gerontologist*, 47 (1), 42–51. <https://doi.org/10.1093/geront/47.1.42>

- Bode, C., Thoolen, B., & de Ridder, D. T. D. (2008). Measuring proactive coping. Psychometric characteristics of the Utrecht Proactive Coping Competence scale (UPCC). *Psychologie & Gezondheid, 36* (2), 81–91.
- Briñol, P., Gascó, M., Petty, R. E., & Horcajo, J. (2012). Treating Thoughts as Material Objects Can Increase or Decrease Their Impact on Evaluation Psychological Science. *Psychological Science, 24* (1), 41–47.
<https://doi.org/10.1177/0956797612449176>
- 文化庁 (2020) .文化芸術活動に携わる方々へのアンケート from https://www.bunka.go.jp/koho_hodo_oshirase/hodohappyo/92738101.html (2023年7月19日閲覧)
- Burkhardt, E., Pfennig, A., Breitling, G., Pfeiffer, S., Sauer, C., Bechdorf, A., Correll, C. U., Bauer, M., & Leopold, K. (2019). Creativity in persons at-risk for bipolar disorder: A pilot study. *Early Intervention in Psychiatry, 13* (5), 1165–1172. <https://doi.org/10.1111/eip.12748>
- Cox, E., Bachkirova, T. & Clutterbuck, D. (Eds) (2018). *The Complete Handbook of Coaching* (3rd ed.). SAGE
- Csikszentmihalyi, M. (1996). The Creative Personality. *Psychology Today, 29* (4), 36-39.
- Csikszentmihalyi, M., & Getzels, J. W. (1971). Discovery-oriented behavior and the originality of creative products: A study with artists. *Journal of Personality and Social Psychology, 19* (1), 47–52. <https://doi.org/10.1037/h0031106>
- 大坊 郁夫 (2003) .社会的スキル・トレーニングの方法序説——適応的な対人関係の構築—— 対人社会心理学研究, 3, 1–8.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71–75.
- Dahl, J., Plumb, J., Stewart, I., & Lundgren, T. (2009). The art and science of valuing in psychotherapy : helping clients discover, explore, and commit to valued action using acceptance and commitment therapy. New Harbinger.
 (ダール, J., プラム, J., スチュアート, I., & ラングレン, T. 熊野 宏昭・大月 友・土井 理美・嶋 大樹 (監訳) (2020) .ACTにおける価値とは——クライアントの価値に基づく行動を支援するためのセラピストガイド—— 星和書店)

- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire: Research Edition*. Consulting Psychologists Press.
- Galloway, W. T. (1976). *Inner Tennis: Playing the Game*. Random House Inc.
(ガルウェイ, W. T. 後藤 新弥 (訳) (1978) .インナーテニス——こころで打つ—— 日刊スポーツ出版社)
- Grant, A. M. (2001). *Towards a psychology of coaching*. Unpublished manuscript, Sydney.
- Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity*, Bloomsbury Publishing.
- 浜田 百合・庄司 裕子 (2016) . キャリアコーチングにおける価値創造パターンの抽出 日本感性工学会論文誌, 15(4), 513–521.
<https://doi.org/10.5057/jjske.TJSKE-D-16-00018>
- Hammond, J., & Edelmann, R. J. (1991). The act of being: personality characteristics of professional actors, amateur actors, and non-actors. In Wilson, G. D. (Ed.), *Psychology and performing arts*, 123–131. Swets & Zeitlinger.
- 原田 恵理子・渡辺 弥生 (2011) . 高校生を対象とする感情の認知に焦点をあてたソーシャルスキルトレーニングの効果 カウンセリング研究, 44(2), 81–91.
https://doi.org/10.11544/cou.44.2_81
- Haraldsen, H. M., Nordin-Bates, S. M., Abrahamsen, F. E., & Halvari, H. (2020). Thriving, striving, or just surviving? TD learning conditions, motivational processes, and well-being among Norwegian elite performers in music, ballet, and sport. *Roeper Review*, 42(2), 109–125.
- Harrington, D. M., & Chin-Newman, C. S. (2017). Conscious motivations of adolescent visual artists and creative writers: Similarities and differences. *Creativity Research Journal*, 29(4), 442–451.
<https://doi.org/10.1080/10400419.2017.1378270>
- Harris, R. (2009). *ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*. The New Harbinger Publications.
(ハリス, R. 武藤 崇 (監訳) (2012) .よくわかる ACT——明日からつかえる ACT 入門—— 星和書店)

- Hatfield, J. L. (2016). Performing at the top of one's musical game. *Frontiers in Psychology*, 7, Article 1356. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01356>
- Hays, K. F., & Brown, C. H. (2003). *You're on! Consulting for peak performance*. American Psychological Association. <http://dx.doi.org/10.1037/10675-000>
- 市橋 直哉 (2000) .学校における心理教育的アプローチの構造——形式的側面を中心にして—— 東京大学大学院教育学研究科紀要, 39, 245–253. <https://doi.org/10.15083/00031569>
- 石川 利江・佐々木 和義・福井 至 (1992) .社会的不安尺度 FNE・SADS の日本版標準化の試み 行動療法研究, 18(1), 10–17. https://doi.org/10.24468/jjbt.18.1_10
- 伊藤 正哉・小玉 正博 (2005) .自分らしくある感覚(本来感)と自尊感情が well-being に及ぼす影響の検討 教育心理学研究, 53(1), 74-85. https://doi.org/10.5926/jjep1953.53.1_74
- Jamison, K. R.(1989). Mood disorders and patterns of creativity in British writers and artists. *Psychiatry*, 52(2), 125–134. <https://doi.org/10.1080/00332747.1989.11024436>
- 加藤 司 (2006) .対人ストレスに対するコーピング 谷口 弘一・福岡 欣治 (編) 対人関係と適応の心理学——ストレス対処の理論と実践—— 北大路書房
- 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—— 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要, 心理発達科学, 54, 93-101. <https://doi.org/10.18999/nupsych.54.93>
- Kroese, F. M., Adriaanse, M. A., Vinkers, C. D., Van de Schoot, R., & De Ridder, D. T. (2014). The effectiveness of a proactive coping intervention targeting self-management in diabetes patients. *Psychology & health*, 29(1), 110–125. <https://doi.org/10.1080/08870446.2013.841911>
- 木下 康二 (2007), ライブ講義 M-GTA——実践的質的研究法 修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチのすべて—— 弘文堂
- 木下 康二 (2016) ,M-GTA の基本特性と分析方法——質的研究の可能性を確認する—— 順天堂大学医療看護学部 医療看護研究,13(1),1-11.

- 金 ウィ淵・津田 彰・松田 輝美・堀内 聡 (2011) .本邦における予防的ストレスマネジメント研究の最近の動向. 久留米大学心理学研究, 10, 164–175.
- 喜始 照宣 (2014) . 芸術系大学出身者と労働 日本労働研究雑誌, 645, 50–53.
- 喜始 照宣 (2015) .美術系大学からの卒業後進路選択 ——作家志望に着目して——
高等教育研究 日本高等教育学会研究紀要編集委員会編, 18, 191–211.
- Kogan,N. (2002). Careers in the Performing Arts: A Psychological Perspective. *Communication Research Journal*, 14 (1), 1–16. https://doi.org/10.1207/S15326934CRJ1401_1
- Lacaille, N., Koestner, R., & Gaudreau, P. (2007). On the value of intrinsic rather than traditional achievement goals for performing artists: A short-term prospective study. *International Journal of Music Education*, 25 (3), 245–257.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S.(1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
(ラザルス, R.S., & フォルクマン, S.本明 寛・春木 豊・織田 正美 (監訳)
(1991) . ストレスの心理学——認知的評価と対処の研究—— 実務教育出版)
- Lubert, V.J., Nordin-Bates, S.M.,& Gröpel, P. (2023). Effects of tailored interventions for anxiety management in choking-susceptible performing artists: a mixed-methods collective case study. *Front Psychol*, 14 :1164273. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1164273>
- Manuel, K. (2022). Coaching and mentoring talent to a higher level at The Voice of Holland: Talent development of singing artists. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 20 (2), 85–98. <https://doi.org/10.24384/6arm-w463>
- Marchant-Haycox, S. E. & Wilson, G. D.(1992). Personality and stress in performing artists,*Personality and Individual Differences*,Volume 13,Issue10,1061–1068. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90021-G](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90021-G).
- Martin, J. J. & Cutler, K. (2002). An Exploratory Study of Flow and Motivation in Theater Actors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(4), 344–352. <https://doi.org/10.1080/10413200290103608>
- Miller, N., Perich, T., & Meade, T.(2019). Depression, mania and self-reported

creativity in bipolar disorder. *Psychiatry Research*, 276, 129–133, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.05.006>

森崎 めぐみ (2022) . 芸能従事者の今 16——インターネット上の誹謗中傷とストレス—— 労働の科学 11月号, 23–27.

Moyle, G.M.(2019). Coaching performing artists. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 71 (2), 97–106. <https://doi.org/10.1037/cpb0000127>

永峰 大輝・石川 利江 (2022) . Proactive Coping 研究の展望 ストレス科学, 32 (3), 190–206.

永峰 大輝・武田 清香・石川 利江 (2021) . 日本語版 Proactive Coping Competence Scale の作成および因子構造の検討.日本健康心理学会大会発表論文集, 34, 76. https://doi.org/10.11560/jahpp.34.0_109

永岑 光恵 (2022) .はじめてのストレス心理学 岩崎学術出版社

Neenan, M. & Dryden, W.(2002). *Life Coaching: A Cognitive-Behavioural Approach*. Routledge
(ニーナン, M. & ドライデン, W. 吉田 悟・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. (2001). Cognitive Behavioural coaching. *Stress News*, 13 (3), 15–18.

Nemiro, J. (1997). Interpretive Artists: A Qualitative Exploration of the Creative Process of Actors. *Creativity Research Journal*, 10 (2–3), 229–239. http://doi.org/10.1207/s15326934crj1002&3_12

Nielsen, J. (2003). Usability10 Introduction to Usability——.useit.com. <http://www.ingenieriasimple.com/usabilidad/IntroToUsability.pdf>

西垣 悦代 (2013) .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, 1, 7–22. https://doi.org/10.20761/jadcs.1.0_7

西垣 悦代・原口 佳典・木内 敬太 (編) (2022) .コーチング心理学概論 第2版 ナカニシヤ出版

西村 多久磨・河村 茂雄・櫻井 茂男 (2011). 自律的な学習動機づけとメタ認知的方

略が学業成績を予測するプロセス——内発的な学習動機づけは学業成績を予測することができるのか—— 教育心理学研究, 59, 77-87.

<https://doi.org/10.5926/jjep.59.77>

O'Connor, J., & Lages, A. (2007). *How Coaching Works: The Essential Guide to the History and Practice of Effective Coaching*. A&C Black Business Information and Development.

(オコナー, J., & ラゲス, A. 杉山 要一郎 (訳) (2012) . コーチングのすべて——その成り立ち・流派・理論から実践の指針まで—— 英治出版)

O'Riordan, S. & Palmer, S. (2021). *Introduction to Coaching Psychology*. (1st ed). Routledge.

(オリオーダン, S., & パーマー, S 森谷 満・フジモト マナブ (訳) , 徳吉 陽河 (監訳) (2023) . コーチング心理学ガイドブック (第1版) 北大路書房)

大谷 尚 (2008) . 質的研究とは何か——教育テクノロジー研究のいっそうの拡張をめざして—— 教育システム情報学会誌, 25 (3), 340-354.

Palmer, S. (2008). The PRACTICE model of coaching: towards a solution-focused approach. *Coaching Psychology International*, Volume 1, 4-8

Piccinin, S. J., Chislett, L. & McCarrey, M (1989) . A Ten-Hour Social Skill Training Program on Giving and Receiving Criticism, *Journal of College Student Psychotherapy*, 4 (1), 53-63

Post, F. (1996). Verbal creativity, depression and alcoholism: An investigation of one hundred American and British writers. *The British Journal of Psychiatry*, 168 (5), 545-55. <https://doi.org/10.1192/bjp.168.5.545>

坂入 洋右・徳田 英次・川原 正人 (2003) . 心理的覚醒度・快適度を測定する二次元気分尺度の開発. *体育科学系紀要*, 26, 27-36.

坂入 洋右・征矢 英昭・木塚 朝博 (2009) . TDMS-ST——二次元気分尺度—— アイエムエフ株式会社

坂野 雄二 (1995) . 認知行動療法 日本評論社

サトウ タツヤ・春日 秀朗・神崎 真実 (2019) . 質的研究法マッピング 新曜社

Schwarzer, R., & Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In Frydenberg, E. (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions, and challenges*, pp19–35, Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780198508144.003.0002>

Simonton, D. K. (2000). Creativity: Cognitive, personal, developmental, and social aspects. *American Psychologist*, *55* (1), 151–158. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.151>

心理社会的介入共同研究班（主任研究者）浦田 重治郎（2004）.心理教育を中心とした心理社会援助プログラムガイドライン（暫定版） 厚生労働省精神・神経疾患研究委託費 13 指 2 .統合失調症の治療およびリハビリテーションのガイドライン作成とその実証的研究 研究成果

庄司 裕子・諏訪 正樹（2008）.個人生活における価値創造の方法論——メタ認知実践のケーススタディ—— 情報処理学会論文誌, *49* (4),1602-1613.

総務省（2022）.令和 2 年国勢調査 <https://www.e-stat.go.jp/dbview?sid=0003464348>（2024 年 1 月 4 日閲覧）

Southwick,S.M., Bonanno,G.A., Masten,A.S., Panter-Brick,C., & Yehuda, R.(2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*.1-14. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>

鈴木 教夫（2015）.心理教育 一般社団法人日本学校教育相談学会 JASCG 研修テキスト

坪井 康次（2010）.特別講演ストレスコーピング——自分でできるストレスマネジメント—— 心身健康科学 *6*, 21–26. https://doi.org/10.11427/jhas.6.2_1

Umate,V.,& Hamsa,N.(2021).Resilience and Proactive Coping in Engineering Graduates with Internal and External Locus of Control During Covid-19 Pandemic. *The International Journal of Indian Psychology*, *9*(4), 2388-2394. <https://doi.org/10.25215/0904.225>

宇佐美 尋子（2014）. ストレスプロセスにおける主観的幸福感の機能 ——主観的幸福感と反応型及び事前対応型ストレス対処との関連—— 聖徳大学研究紀要, *25*,15-20.

Vallo, M. A.(2013). *An investigation of professional ballet dancers experiences of flow and motivations perspectives* (Doctoral dissertation) . University of Birmingham, Birmingham.

和田 彩花・鈴木 みのり (2022) .アイドルの未来のためのアンケート エトセトラ vol.8, 58-73.

山本 淳平 (2016) . コーチングの始まりとその歩みへの一考察 支援対話研究, 3, 61-70.

山村 麻予 (2020) . 大学生における被援助志向性の視点から見た音楽家特性——般大学生, 美術系学生との比較—— ハルモニア, 50, 1-10.

吉田 悟・大島 裕子・荒木 光 (2022) .第 6 章認知行動コーチング 西垣 悦代・原口 佳典・木内 敬太 (編) コーチング心理学概論 第 2 版, (pp.123-141) ナカニシヤ出版

Zhao, R., Tang, Z., Lu, F., Xing, Q., & Shen, W. (2022). An Updated Evaluation of the Dichotomous Link Between Creativity and Mental Health. *Frontiers in Psychiatry, 12*, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.781961>

関子 浩二 (2010) .スポーツ選手や指導者に役立つ実践の学としてのコーチング学の一つの方向性 日本体育学会第 60 回大会分科会企画報告, 23 (2) , 99-104.