

修士論文（要旨）

2025 年 7 月

本来性を育むコーチングプログラムの開発に関する研究
－ 強みと価値観に基づくアプローチ－

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

222J2951

松山 美恵子

Master's Thesis (Abstract)

July 2025

A Study on the Development of a Coaching Program Aimed at Fostering Authenticity
: Approach Based on Strengths and Values

Mieko Matsuyama

222J2951

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 背景 | 1 |
| 1.2 本来性と本来感..... | 2 |
| 1.2.1 本来性 | 2 |
| 1.2.2 本来感 | 3 |
| 1.3 本来感と関連する心理的概念..... | 4 |
| 1.3.1 本来感と自尊感情..... | 4 |
| 1.3.2 本来感と自己受容..... | 4 |
| 1.3.3 本来感と過剰適応..... | 5 |
| 1.4 ポジティブ心理学を活用したコーチングのアプローチ..... | 5 |
| 1.4.1 ポジティブ心理学とポジティブ心理学的介入..... | 5 |
| 1.4.2 ポジティブ心理学コーチング..... | 6 |
| 1.4.3 コーチング心理学とコーチング..... | 6 |
| 1.5 本研究の目的と意義..... | 7 |
| 第2章 研究1 自己受容と本来感の変容のプロセスに関する質的研究..... | 8 |
| 2.1 研究内容 | 8 |
| 2.1.1 研究対象者..... | 8 |
| 2.1.2 研究方法..... | 8 |
| 2.1.3 倫理的配慮..... | 9 |
| 2.1.4 分析 | 9 |
| 2.2 結果 | 9 |
| 2.2.1 研究対象者の属性..... | 9 |
| 2.2.2 事前アンケートおよびインタビュー調査結果..... | 10 |
| 2.2.3 M-GTA の分析結果 | 11 |
| 2.2.4 心理尺度の結果（参考） | 27 |
| 2.3 考察 | 28 |
| 第3章 コーチングプログラムの開発..... | 35 |
| 3.1 コーチングプログラム作成の方法と方向性..... | 35 |
| 3.2 強みと価値観 | 36 |
| 3.2.1 強み | 36 |
| 3.2.2 価値観 | 37 |
| 3.3 支援モデルの検討..... | 37 |
| 3.3.1 解決志向アプローチ..... | 38 |

| | |
|--------------------------------|----|
| 3.3.2 認知行動コーチング..... | 38 |
| 3.4 プログラムの内容..... | 38 |
| 3.4.1 介入群に対するプログラム..... | 39 |
| 3.4.2 統制群に対するプログラム..... | 40 |
| 第4章 研究2 コーチング介入研究..... | 42 |
| 4.1 研究目的 | 42 |
| 4.2 研究内容 | 42 |
| 4.2.1 研究対象者..... | 42 |
| 4.2.2 コーチング実施者..... | 42 |
| 4.2.3 研究期間..... | 42 |
| 4.2.4 研究方法..... | 42 |
| 4.2.5 使用尺度..... | 43 |
| 4.2.6 倫理的配慮..... | 45 |
| 4.3 結果 | 45 |
| 4.3.1 研究対象者の属性..... | 45 |
| 4.3.2 事前アンケートの結果..... | 46 |
| 4.3.3 分析方法..... | 47 |
| 4.3.4 本来感尺度の結果..... | 47 |
| 4.3.5 心理的ウェルビーイング尺度短縮版の結果..... | 50 |
| 4.3.6 強み認識尺度と強み活用感尺度の結果..... | 56 |
| 4.3.7 二次元気分尺度の結果..... | 58 |
| 4.3.8 追加質問項目の結果..... | 61 |
| 4.3.9 人生の輪のスコアの変化（参考） | 66 |
| 4.3.10 コーチング満足度アンケートの結果..... | 67 |
| 4.4 考察 | 76 |
| 第5章 総合考察 | 80 |
| 5.1 全体の考察 | 80 |
| 5.2 課題と展望 | 82 |
| 引用文献 | I |
| 資料 | i |

要旨

Rogers (1951) の自己一致 (congruence) 理論によれば、人は「理想の自己」と「現実の自己」が一致しているとき、充実感を得るとされる。逆に、他者や社会の期待に応えようとするあまり、本来の価値観や欲求を抑え込むと自己不一致 (incongruence) が生じ、この状態が続くと不適応や心理的苦痛を引き起こすとされる (Sheldon et al., 1997)。特に中年期は、仕事、家庭、地域社会などにおいて多様な役割を担うなかで、自己の価値観が後回しにされやすい時期と言える。

そこで、本研究は、自己の価値観に根ざし本来の自分らしく生きることを支援するコーチングプログラムの開発とその介入効果の検証を目的として実施した。ここでいう「本来の自分らしく生きること」は、Wood et al. (2008) の本来性尺度における下位尺度「Authentic Living (本来の生き方)」と概念的に近く、本来性が高い状態として捉えることができる。また、本研究では、こうした生き方に伴う主観的な実感を測定するために、本来感尺度 (伊藤・小玉, 2005) を使用した。本来感尺度が測定する「自分自身に感じる中核的な本当らしさの感覚」は、本来の生き方 (authentic living) の方向性と一致しており、自己の価値観に根ざした本来性のある生き方を捉える尺度として適切であると考えたためである。

まず、研究1では、ポジティブ心理学の心理教育やコーチングを受けたことで、自己受容や本来感が変容したとを感じる成人 20 名を対象に、変容のプロセスに関する半構造化インタビューを実施した。分析テーマを「自己受容が困難だった者が自己の価値観に沿った行動をとれるようになるまでのプロセス」とし、データは M-GTA を用いて分析した。その結果、34 の概念名、6 つのサブカテゴリー、5 つのカテゴリーが生成され、それらに基づく結果図から、自己受容を経て価値観に根ざした生き方へ至るプロセスの構造が明らかになった。この分析により、他人軸の価値観を重視した生き方に行き詰まりながらも、現状をなんとかしたいという向上心を契機として、ポジティブ心理学を学ぶ機会やコーチとの安心安全なつながりを得ることで、内なる気づき、視点の転換、しなやかなマインドの醸成、実践の継続から心の土台が育まれ、それにより、そのままで十分という感覚を獲得して自分軸を信じて進むようになったプロセスが示された。

研究1から、変容に寄与した要因として「性格の強み (Character Strength)」に関する学びと「価値観」への気づきを促すコーチングでの対話が特に重要であることが明らかとなった。そこで、研究2で実施するコーチングプログラムは、これらを中核とする構成とした。

研究2では、研究対象者を介入群 10 名、統制群 10 名に分け、介入群には研究担当者が全4回のコーチングを行い、統制群はセルフワーク (動画視聴) を全4回実施した。なお、統制群のうち希望者には、セルフワーク終了後に介入群と同内容のコーチングを実施した。

そして、介入前後の変化を、本来感尺度、日本語版強み認識尺度・強み活用感尺度、心理的ウェルビーイング尺度短縮版、二次元気分尺度、ならびに追加質問項目を用いて分析した。

その結果、本来感は統計的に有意な変化はなかったが、本来感低群において、他群と比較

して変化量が大きい傾向が見られ、本介入が本来感低群に対して、より効果的に作用した可能性が示唆された。

心理的ウェルビーイングについては、「自己受容」において介入群で統計的に有意な向上が確認された。さらに、追加質問項目「自分自身の欠点と不十分なところをやさしい目でみることができる」においても介入群で有意な変化が見られた。この追加質問項目は、自己受容と関連する内容を含んでおり、両者に有意な向上が確認されたことは、介入による自己受容の促進とあわせて、自分自身をやさしく受け止める姿勢を高めた可能性を示している。

また、強みの認識も介入群で有意に向上し、「強みを知ることは、ポジティブな面からの自己認識の拡大につながった」とのコメントや、強みに関するプログラムが最も有益だったとのアンケート結果から、本研究での「強み」に関する介入は、強みの認識や自己理解の促進に有効に対して作用したと考えられる。

二次元気分尺度については、両群とも「活性度」「安定度」「快適度」の向上が見られた。

統制群で実施したセルフワーク（動画視聴）については、ポジティブな反応が多かった。また、統制群でも一部の下位尺度では介入群と同様に数値の向上が確認された。この結果は、研究対象者が学びや成長を重視する傾向があったことから、動画視聴による新たな知識の獲得がポジティブな感情を喚起し、結果に反映された可能性があることを示唆している。

なお、コーチングの第1回および第4回セッションでは、参加者に「人生の輪」を用いて現在の人生満足度を10点満点で評価してもらった。その結果、全体的な人生満足度の平均スコアが統計的に有意な上昇を示した。妥当性が十分に検証された心理尺度ではなく、あくまで参考値となるが、1～2カ月という短期間で外的条件に大きな変化がないなかでも、コーチングを通じて参加者の視点に変化が生じた可能性を示唆するものである。

研究1ではポジティブ心理学の学びやコーチングで得られたことを繰り返し実践することで、6ヵ月から1年をかけて変化を実感したとの報告があった。これに対し、研究2で実施した介入は最短で1ヵ月程度と比較的短期間であり、学びの定着や変容の持続性を検討するには回数や期間が十分だとは言い難い。今後は、介入の回数や期間の増加による効果の検証が求められる。また、本研究では、統計的に有意な変化が得られなかった指標もある一方で、効果量が大きい傾向を示した項目が複数存在していた。したがって、今後の課題として、サンプルサイズの拡大による効果検証を行うことが望まれる。

引用文献

- 阿部望, 石川信一 (2016). ポジティブ心理学における強み研究についての課題と展望. 心理臨床科学, 6(1), 7–28.
- Baron, L., & Parent, É. (2015). Authentic leaders are... conscious, competent, confident and congruent: A grounded theory approach to authentic leadership group coaching. *International Coaching Psychology Review*, 10(2), 131–148.
- グリーン, S. & パーマー, S. (編) (2019). 西垣悦代 (監訳), 『ポジティブ心理学コーチングの実践』. 金剛出版.
- 石本雄真 (2010). こころの居場所としての個人的居場所と社会的居場所: 精神的健康および本来感, 自己有用感との関連から. カウンセリング研究, 43(1), 72–78.
- 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.
- 伊藤正哉, 小玉正博 (2006). 大学生の主体的な自己形成を支える自己感情の検討. 教育心理学研究, 54(2), 222–232.
- 伊藤正哉, 小玉正博 (2007). 自分らしくいる・いない生活状況についての探索的検討. 筑波大学心理学研究, 34, 75–84.
- 岩野卓, 新川広樹, 青木俊太郎, 門田竜乃輔, 堀内聡, 坂野雄二 (2015). 心理的ウェルビーイング尺度短縮版の開発. 行動科学, 54(1), 9–21.
- 北居明, 大判宗弘, 島田善道, 多湖雅博, 上林憲雄 (2025). コーチングにおける解決志向アプローチと問題志向アプローチの効果に関する比較研究. 甲南経営研究紀要, 64(3–4), 29–49.
- 木内敬太 (2022). 解決志向コーチング. in 西垣悦代, 原口佳典, & 木内敬太 (編), 『コーチング心理学概論』 (pp. 145–158). ナカニシヤ出版.
- 益子洋人 (2008). 青年期の対人関係における過剰適応傾向と性格特性, 見捨てられ不安, 承認欲求との関連. カウンセリング研究, 41, 151–160.
- 益子洋人 (2009). 青年期における過剰適応傾向に関する研究—外的適応行動と自己価値の随伴性, 本来感との関連—. 明治大学文学研究論集, 30, 243–251.
- 益子洋人 (2010). 大学生の過剰な外的適応行動と内省傾向が本来感におよぼす影響. 学校メンタルヘルス, 13(1), 19–26.
- 益子洋人 (2013). 大学生における統合的葛藤解決スキルと過剰適応との関連—過剰適応を「関係維持・対立回避的行動」と本来感から捉えて—. 教育心理学研究, 61(2), 133–145.
- 水澤慶緒里 (2014). 成人用過剰適応傾向尺度 (Over-Adaptation Tendency Scale for Adults) の開発と信頼性・妥当性の検討. 応用心理学研究, 40(2), 82–92.
- 新村洋未, 佐藤政枝 (2022). 「看護学生の気づき」の概念分析. 日本看護研究学会雑誌, 45(1), 59–70.
- 折笠国康, 庄司一子 (2017). 本来感研究の動向と課題. 郡山女子大学紀要, 53, 85–98.
- 大竹恵子 (2020). ポジティブ心理学. in 西垣悦代, 原口佳典, & 木内敬太 (編), 『ポジティブ心理学概論 第2版』 (第5章, pp. 101–122). ナカニシヤ出版.

- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big-Five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1380–1393.
- 高橋誠, 森本哲介 (2015a). 強み認識尺度の信頼性・妥当性の検討. *パーソナリティ研究*, 24(2), 170–172.
- 高橋誠, 森本哲介 (2015b). 日本語版強み活用感尺度 (SUS) ・妥当性の検討. *感情心理学研究*, 22(2), 94–99.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385–399.