

研究成果報告（要旨）
2026 年 1 月

セルフ・コンパッションを統合したGROWモデルコーチングと理想自己との関係に関する質的研究

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
224J2061
中谷 恵理子

Research Paper (Abstract)
January 2026

A Qualitative Study on the Relationship Between GROW Model Coaching Integrated with
Self-Compassion and the Ideal Self

Eriko Nakatani

224J2061

Master of Arts Program in Positive Psychology
Master's Program in International Studies
International Graduate School of Advanced Studies
J. F. Oberlin University
Research Paper Supervisor: Rie Ishikawa

目次

序章	1
第1章 セルフ・コンパッション及び理想自己の理論的基盤	2
1.1 セルフ・コンパッションの概念	2
1.2 セルフ・コンパッションと自己肯定感の理論的区別	3
1.3 感情制御のスリーサークルモデル	3
1.4 理想自己の概念	4
1.5 本研究の理論的枠組み	5
第2章 研究目的及び研究意義	6
2.1 研究目的	6
2.2 理想自己の変容を扱う理論的枠組み	6
2.3 コーチングにおける理想自己の扱いと課題	6
2.4 本研究の意義	7
第3章 研究方法	8
3.1 本研究の目的	8
3.2 実験群の研究方法	8
3.2.1 研究デザイン	8
3.2.2 研究協力者	8
3.2.3 介入内容	8
3.2.4 手続き	9
3.2.5 データ収集方法	9
3.2.6 分析方法	10
3.2.7 倫理的配慮	10
3.3 統制群の研究方法	10
3.3.1 研究デザイン	10
3.3.2 研究協力者	11
3.3.3 介入内容	11
3.3.4 手続き	11
3.3.5 データ収集方法	12
3.3.6 分析方法	12
3.3.7 倫理的配慮	12
第4章 分析	13
4.1 本章の目的と構成	13
4.2 実験群における全体的傾向	13
4.3 A グループ：初回は脅威システム高・スージングシステム低であり、理想自己が質的に転換したグループ	16
4.3.1 A グループの位置づけと初回の状態	16
4.3.2 初回における理想自己の焦点と情動的背景	17
4.3.3 コーチング過程における情動システムの変化	18
4.3.4 理想自己の語りの質的転換	18
4.3.5 A グループにおける変化の意味	19
4.4 B グループ：初回は脅威システム高・スージングシステム低だが、変化が限定的だったグループ	19
4.4.1 B グループの位置づけと初回の状態	19

4.4.2	コーチング過程における情動システムの変化	19
4.4.3	理想自己の語りの特徴と持続性	20
4.4.4	Bグループにおける変化が限定的であったことの意味.....	21
4.5	Cグループ：初回から脅威システム低・スージングシステム高であったグループ..	21
4.5.1	Cグループの位置づけと初回の状態.....	21
4.5.2	コーチング過程における情動システムの変化	21
4.5.3	理想自己の語りの特徴	22
4.6	Dグループ：初回から脅威システムが低く、スージングシステムが中程度であったグループ	23
4.6.1	Dグループの位置づけと初回の状態.....	23
4.6.2	コーチング過程における情動システムの変化	23
4.6.3	理想自己の語りの特徴	24
4.6.4	Dグループにおける変化が顕在化しなかったことの意味.....	25
4.7	グループ別考察（実験群）	25
4.8	統制群における分析	27
4.8.1	統制群における理想自己の語りの全体的特徴	27
4.8.2	初回における脅威システムに該当する語りの特徴	27
4.8.3	コーチング過程における欲動およびスージングに該当する語り	28
4.8.4	統制群における理想自己と情動システムの関係	28
4.8.5	群別考察（統制群）	28
第5章	総合考察	29
5.1	セルフ・コンパッションを統合した GROW モデルコーチングが理想自己に及ぼす影響	29
5.2	統制群との比較からみたセルフ・コンパッションの役割	30
5.3	本研究の意義、限界および今後の課題	31
引用文献		34

第1章 研究背景

本研究の目的は、セルフ・コンパッションを統合した GROW モデルコーチングの過程において、クライアントが語る理想自己がどのように変容していくのかを、縦断的かつ質的に明らかにすることである。

現代社会において、若年から中年層（20 代～40 代）の女性は、SNS をはじめとする情報環境の影響により、社会的に理想化された他者像や多様な女性像に日常的に接している。その結果、理想自己は自己成長の指標としてではなく、自己批判や不全感を強める基準として機能しやすく、理想自己に対する迷いや葛藤が生じやすい状況に置かれていると考えられる。

第2章 先行研究の検討と研究課題

先行研究において、理想自己は Higgins (1987) の自己不一致理論を中心に、現実自己との乖離と情動反応との関連が検討されてきた。しかし、多くは量的研究に基づくものであり、理想自己がどのような心理的状态のもとで語られ、どのように意味づけが変化していくのかについては十分に明らかにされてこなかった。

一方、セルフ・コンパッションは、自己への思いやりや心理的安全感を支える態度として注目されており、感情制御のスリーサークルモデル (Gilbert, 2010) においては、スージングシステムの活性化と深く関連することが示されている。しかし、セルフ・コンパッションが理想自己の捉え方や機能にどのように関与するのかについては、質的な検討が乏しいのが現状である。

第3章 研究目的

本研究では、理想自己を固定的な目標像としてではなく、コーチングという対人的相互作用の中で意味づけが変容しうる動的な存在として捉え、セルフ・コンパッションを統合した GROW モデルコーチングの実践に着目した。

本研究の目的は、セルフ・コンパッションを統合した GROW モデルコーチングの過程において、理想自己がどのような心理的文脈のもとで語られ、自己との関係性がどのように変化していくのかを縦断的に明らかにすることである。

第4章 研究方法

本研究は縦断的質的研究デザインを採用し、成人女性 12 名を対象に全 4 回のコーチングセッションを実施した。実験群 7 名には、セルフ・コンパッションおよび感情制御のスリーサークルモデルの視点を統合した GROW モデルコーチングを行い、統制群 5 名には従来の GROW モデルコーチングを実施した。

すべてのセッションは録音・逐語化され、理想自己に関する語りおよび情動的文脈の変化について縦断ケース分析を行った。実験群では、各回における脅威、欲動、スージングの各情動システムに関する主観的評価も併用し、語りの解釈に活用した。

第5章 研究結果

分析の結果、セルフ・コンパッションを統合した GROW モデルコーチングを受けた実験群では、欲動システムが維持される一方で、脅威システムの低下とスージングシステムの上昇が確認され、不安や自己批判といった情動的緊張が緩和されていく傾向が見られた。

理想自己の語りについては、初回において「達成すべき将来像」や「こうあるべき役割」として語られ、現在の自己を評価する基準として機能している例が多かった。しかし、コーチング過程を通じて一部の参加者では、理想自己の焦点が外的な達成指標から、内的・主観的な在り方へと移行し、理想自己が現在の自己を否定する基準ではなく、自己理解を支え、今後の方向性を考える参照枠として再構成されていく過程が確認された。

一方、統制群においては、理想自己は一貫して将来の達成像として語られ、行動計画や意思決定の指標として安定的に機能していたが、理想自己と現在の自己との関係性そのものが再編成される過程は限定的であった。

第6章 結論

以上の結果から、セルフ・コンパッションを統合した GROW モデルコーチングは、理想自己の内容を直接的に変化させるというよりも、自己への心理的安全感を高めることで、理想自己が自己批判の基準として機能する状態から、自己成長の方向性を支える柔軟な参照枠として機能し直す過程に関与する可能性が示唆された。

本研究は、理想自己を情動的文脈との相互作用の中で捉える視点を提示するとともに、コーチング実践においてセルフ・コンパッションを統合する意義を理論的・実践的に示すものである。

引用文献

- Breines, J., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Bishop, J. (2015). An investigation into the extent and limitations of the GROW model for coaching and mentoring online: Towards “prosthetic learning”. *Proceedings of the International Conference on e-Learning, e-Business, Enterprise Information Systems, and e-Government*, 125-136.
- Boyatzis, R. E., & Akrivou, K. (2006). The ideal self as the driver of intentional change. *Journal of Management Development*, 25(7), 624-642.
- Buescher, T., & McGugan, S. (2022). Standing out on the margins: Using dialogical narrative analysis to explore mental health student nurse identity construction and core modules. *Issues in Mental Health Nursing*, 43, 737-747.
<https://doi.org/10.1080/01612840.2022.2037174>
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392-414.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*. Constable.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. Routledge.
- Grant, A. M. (2003). The impact of life coaching on goal attainment, metacognition and mental health. *Social Behavior and Personality*, 31(3), 253-264.
- 橋本嘉代 (2014) . 現代の母親向けの新雑誌にみるロールモデル—“ワーク” と “ライフ” の描かれ方に注目して. 出版研究, 45.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford Press.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 319-340. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.2.319>
- 石村郁夫 (2019) . セルフ・コンパッション・ストレスに動じない “最強の心” が手に入る. 大和出版.
- 木田勇輔 (2020) . 若年女性のソーシャルメディア利用とつながりの形成—Instagram はオフラインの人間関係と結びつくか?—. 文化情報学部紀要, 20, 53-67.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41(9), 954-969. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.9.954>
- 松田美佐 (2021) . 若年層におけるスマートフォン・SNS 利用. 紀要社会学・社会情報学, 31, 107-117.
- 溝上慎一 (2004) . 自己形成の心理学—青年期における自己の可変性と社会性. 世界思想社.
- Morris, R. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- 能智正博 (2006) . ナラティブ・アプローチの理論と実践. 金剛出版.
- 小川眞理絵・和田正人 (2021) . インターネット接触が職業におけるジェンダー・ステレオタイプに及ぼす影響. 東京学芸大学紀要 総合教育科学系, 517-527.

- Strauman, T. J., et al. (2006). Self-system therapy as an intervention for depression: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(2), 367-376.
- 杉村和美 (2010) . キャリア発達とアイデンティティ—進路選択の心理学. ナカニシヤ出版.
- Theeboom, T., Beersma, B., & van Vianen, A. E. M. (2014). Does coaching work? A meta-analysis on the effects of coaching on individual level outcomes in an organizational context. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 1-18.
- 山田富秋 (2000) . 語りとライフストーリー—ナラティブ研究の方法論. ミネルヴァ書房.
- 吉藤昌代・渡辺洋子 (2020) . 若年層のスマートフォンによるメディア利用行動と利用意識—「メディア利用の生活時間調査 2018」から②—. 放送研究と調査, 2020 年 1 月号, 26-45.