

## 原著論文

### 日本におけるヘルスコーチングの特徴と課題 —テキストの分析を通して—

西垣悦代  
関西医科大学医学部

#### 抄録

1980年代に人間性回復運動を背景として、カウンセリングや人間性心理学の影響を受けて米国で誕生したコーチングは、2000年頃から日本のビジネス界に導入された。学界とは一線を画した分野で発展したため科学的な検証を十分経ないまま、コーチングは日本の医療界でも興隆している。本研究は日本の医療・健康分野におけるコーチング（ヘルスコーチング）について、出版されている書籍の分析を通して、その特徴と課題および今後の展望を考察した。

国立国会図書館他のデータベースを用い、検索語「コーチング」によって抽出された424冊の書籍のうち、ヘルスコーチングの書籍は37冊（9%）であった。初出は2002年で、ビジネスコーチングの興隆とほぼ同時期に出版されていた。著者の約半数は医療職で、日本では早い時期から医療者自身によって、コーチングが医療分野に紹介されていることが明らかになった。反面、実践的内容中心の取り入れられ方をしたため、コーチングはコミュニケーションスキルである、という認識が主流となり、紹介される内容も限られていたため、コーチングの多様性は必ずしも十分に伝えられていない可能性が示唆された。

コーチングを日本の医療の中でより効果的に機能させるには、欧米のコーチング先進国のように、大学院にコーチング専門課程が設置され、専門職としてのヘルスコーチの養成を行うなど、理論、実践、研究がバランスよく鼎立し、よりエビデンスベースドなものに発展させることが必要であろう。

**キーワード**：コーチング、ヘルスコーチング、データベース検索、テキスト分析

#### 1. コーチングの背景と研究目的

Oxford English Dictionaryによると、英語の名詞coachは16世紀頃から使われた旅客馬車の意味から派生し、1885年に初めてボート競技の指導者を指す学生用語として用いられ、その後スポーツ競技一般の指導者の意味として使われるようになった（Simpson & Weiner, 1989）。コーチの動

名詞形であるコーチング（coaching）は、日本でも主にスポーツ指導を意味する語として用いられてきたと思われるが、広辞苑にコーチングという語が初めて登場したのは2008年刊行の第六版（新村, 2008）であり、第五版（新村, 1998）には存在しない。よって、コーチングと言う語が日本語として広く使われるようになったのは、この10

数年のことだと考えられる。最近では医療の現場や教育・研修の場でも、「コーチング」という言葉をよく耳にする。医学中央雑誌 Web で条件を設定せずにコーチングを検索すると 2013 年 12 月現在 1200 件以上ヒットし、症例報告を除く日本語の原著、総説、解説に絞っても 900 件近く存在する興隆ぶりである。広辞苑（新村, 2008, p973）ではコーチングは①コーチすること。指導・助言すること。②本人が自ら考え行動する能力を、コーチが対話を通して引き出す指導術、と説明されている。一方、現代英語の coaching には、スポーツに必要なスキルを個人またはチームに教える過程という意味と、重要な試験や特定の状況においてどうふるまうかの準備を支援する過程

(Summers, 2009) という意味があるが、日本の辞書にあるような対話を通して引き出すといった特定の指導術を指す記述は見られず、一般的な動名詞であることがわかる。

では、スポーツ以外の場面での人を導くコーチングはいつ、誰によって、どのように始められ、どのように普及して、今日のように日本の医療界に取り入れられるようになったのであろうか。コーチングは特定の個人や特定の理論に基づいて開発されたものではないため、その歴史を辿ることは必ずしも容易ではない<sup>i</sup>。一般的な見解としてはテニスコーチのガルウェイ (Gallway, T.) が 1974 年に出版したテニスのコーチ術に始まり、その後さまざまな領域に広まった、とされている (O'Conner & Lages, 2007 杉井訳 2012)。ただし、ガルウェイは対話のスキルを教えたわけではない。コーチングの礎を築いた最大の貢献者とされているの

はファイナンシャルプランナーのレナード (Leonard, T.) で、1983 年に心理学の知識を活用して始めたデザイン・ユア・ライフというコンサルティングが、パーソナルコーチングの基となり、1992 年にはコーチ養成学校が設立された (O'Conner & Lages, 2007 杉井訳 2012)。レナードのセミナーを受講した会計士のウィットワース (Whitworth, L.) も同じ 1992 年に別のパーソナルコーチ養成機関を設立している。これら創始期の人々の背景にあり影響を与えていたのは、当時アメリカを席捲していた人間性回復運動 (Human Potential Movement: HPM) <sup>ii</sup>であり、そこに学術界から影響を与えていたのが人間性主義心理学のマズロー (Maslow, A. H.) や人間中心主義カウンセリングのロジャース (Rogers, C. R.) である。人間性主義心理学はコーチングの「祖先 (ルーツ)」というべき学問 (O'Conner & Lages, 2007 杉井訳 2012) とみなされている。ただ、マズローはアイデアを出したが、具体的な技法やプロセスは提唱しなかったという指摘 (Hall & Duval, 200 佐藤訳 2010) もある。技法については今日コーチングスキルとして教えられている「傾聴」「承認」「I-メッセージ」などに、ロジャースのカウンセリング技法の明らかな影響が見て取れる。HPM は自己変革を促す自己啓発セミナーなども多数生みだし、それらは Grant (2011, p28) によれば「何でもありの折衷主義に基づいていた」。また、反主知主義的態度で科学的・客観的な研究に背を向けていたため、初期の商業的コーチングは学問としての心理学とは明らかに立場を異にするものだったと Grant (2007 堀監訳 2011) は指摘し

ている。科学的根拠には関心が向けられないまま、コーチングは人生やビジネスにおける成長や成功のための手法として支持され、前述した2つのコーチ養成機関は1997年と2000年に相次いで日本にも導入され、日本語によるコーチ養成ビジネスが始まった。コーチングが日本の実業界で注目されたのは、1999年に日産自動車のCOO(のちにCEO)に就任したゴーン氏(Ghosn, C.)が「私は日産のコーチである。現場のコーチである。」と発言し、同社の組織風土改革を進めた(安部・岸, 2004)ことが影響していると思われる。米国では主に個人を対象としていたコーチングが、日本では組織開発のための管理職研修という形で広まったのは、このことと無縁ではないだろう。

医療・健康の分野では2000年に医療系大学においてコーチングの講義が、コーチ養成会社の社長とその社員をゲスト講師に招いて14回開講された。また、これと同じ大学関係者によって2001年には日本コーチ協会年次総会で「メディカル&ウェルネスコーチングの可能性」という分科会が開催された(鱸, 2002)。雑誌「看護管理」誌上で「ひとが育つ組織をつくるコーチングとカウンセリング」(2002 12. 177-198)という特集が初めて組まれたのは2002年である。タイトルからわかるように、より認知度の高いカウンセリングと抱き合わせる形で、組織管理の方法論として紹介されている。また、同じ2002年より勤務医向けの情報誌上で医師の執筆によるコーチング紹介記事の連載が開始された。2006年には医療の臨床現場にコーチングを広めることを目的とし、医療者による医療者のためのコー

チングを標榜する臨床コーチング研究会が発足している(臨床コーチング研究会 HP)。本研究会は岐阜大学医学教育開発研究センター(MEDC)の関連組織にも挙げられている(MEDC HP)。また、2007年に厚生労働省が発表した「標準的な健診・保健指導プログラム」(厚生労働省健康局, 2007)では、保健指導を行う医師・保健師・管理栄養士などが持つべき相談・支援技術として、カウンセリングのほか「行動療法・コーチング<sup>iii</sup>の手法を取り入れた支援」が挙げられた。しかしカウンセリングや行動療法は、高等教育機関において資格を持つ教員によって理論に基づき研究・教育される学問であり実践であるのに対して、前述したようにコーチングはそうではない。民間のコーチ養成会社は実践力をつけるための場所であるため、大学での講義のようにコーチングの歴史や概念、あるいはコーチングの成立に影響を及ぼした心理学やカウンセリング理論について、客観的事実に基づいて教えることはほとんどないだろうと推測される。

このような状況の中で、医療・健康分野のコーチングはどのように教え・伝えられ、普及しているのだろうか。以下の研究は医療者らがコーチングに出会う最初の段階で大きな影響力を持つと考えられるコーチング関連書籍の分析を行い、その特徴を明らかにし、コーチングを生かしたよりよい医療の発展に向けての課題と可能性を考察することを目的として行った。なお、医療・健康分野で実践されるコーチングに対しては、医療コーチング、臨床コーチング、メディカルコーチング、ウェルネスコーチングなどさまざまな呼称が使われているが、

本論文では英米で使用されているヘルスコーチング (health coaching) (Palmer, et.al., 2003) という語を使用する。Palmer,et.al. (2003)はヘルスコーチングを個人のウェルビーイングを高め、健康に関する個人の目標達成を促進するためにコーチングのコンテキストの中で行われる健康教育とヘルスプロモーションの実践であると定義している。また、Chapman, et.al. (2007) はヘルス・ウェルネスコーチングを、健康管理、健康増進およびウェルネスの問題に適用されるパーソナルコーチングのプロセスである、と定義している。一方、Donner & Wheeler (2009)は、看護におけるコーチングの活用法として、職務満足の向上、チーム医療の向上、組織のリーダー養成のほか、患者中心のケアを実践する際のコーチング

をヘルスコーチングと呼んでいる。本論文では日本の医療におけるコーチングの現状を幅広くとらえるためにヘルスコーチングを狭く限定せず、1. 患者と医療・健康関連の専門家間、2. 医療・健康関連の専門家集団内、3. 人々の健康回復や健康増進の場、の3場面において実践されるコーチングのことを指す語として使用する。

## 2. 方法

### 1. コーチング書籍の抽出

日本国内で出版されているコーチングの書籍を抽出するため、データベースによる検索を行った。その流れは図1に示す通りである。

まず、国立国会図書館データベース

(NDL-OPAC) を使用して、キーワード「コ

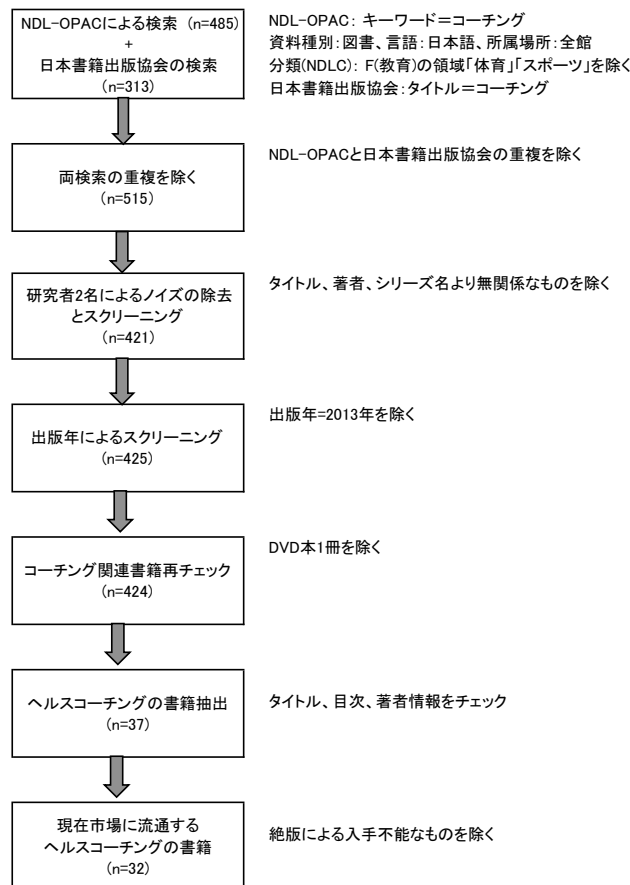


図1. 検索の手順図

ーチング」で検索を行った。その際スポーツコーチングに関する書籍を除くため、教育の「運動」と「スポーツ」領域を除く設定にした。ただし検索漏れを防ぐため、ノイズを含む可能性のある幅広い検索を選択したため、結果にはこれらの領域も一部含まれた。また、国立国会図書館に寄贈されない書籍も現実には存在するため、念のため日本書籍出版協会のデータベースを用いてタイトルのキーワード「コーチング」でも検索を行った。次にこれらの検索結果を元にタイトル、著者、シリーズ名から、運動の技術指導や刺繍のテクニックなど明らかに別領域とおもわれるものを、著者を含む研究者2名で相談しながらスクリーニングを行い除外した。分析の都合上、2012年12月までに出版されたものに絞り込み、424冊を抽出した。

## 2. ヘルスコーチングに関する書籍の分析

1で抽出された書籍の中からタイトルと目次、著者情報を参考に、ヘルスコーチングに該当する書籍を抽出したところ、37冊が該当した。そのうち現在市場に出回っている32冊をすべて入手した。これらの書籍の出版年、著者の職業や所属、コーチ資格を書籍の奥付の記述から、対象読者についてはタイトルおよび内容から、さらにコーチングの定義、コーチングの歴史および理論の記述の有無、取り上げられているコーチングスキルを、内容を精読して検討した。

## 3. 結果

### 1. 出版数

抽出された書籍のうち、最終的に424件を分析の対象とした。これらのうちタイトルに「コーチング」を含むものは266件

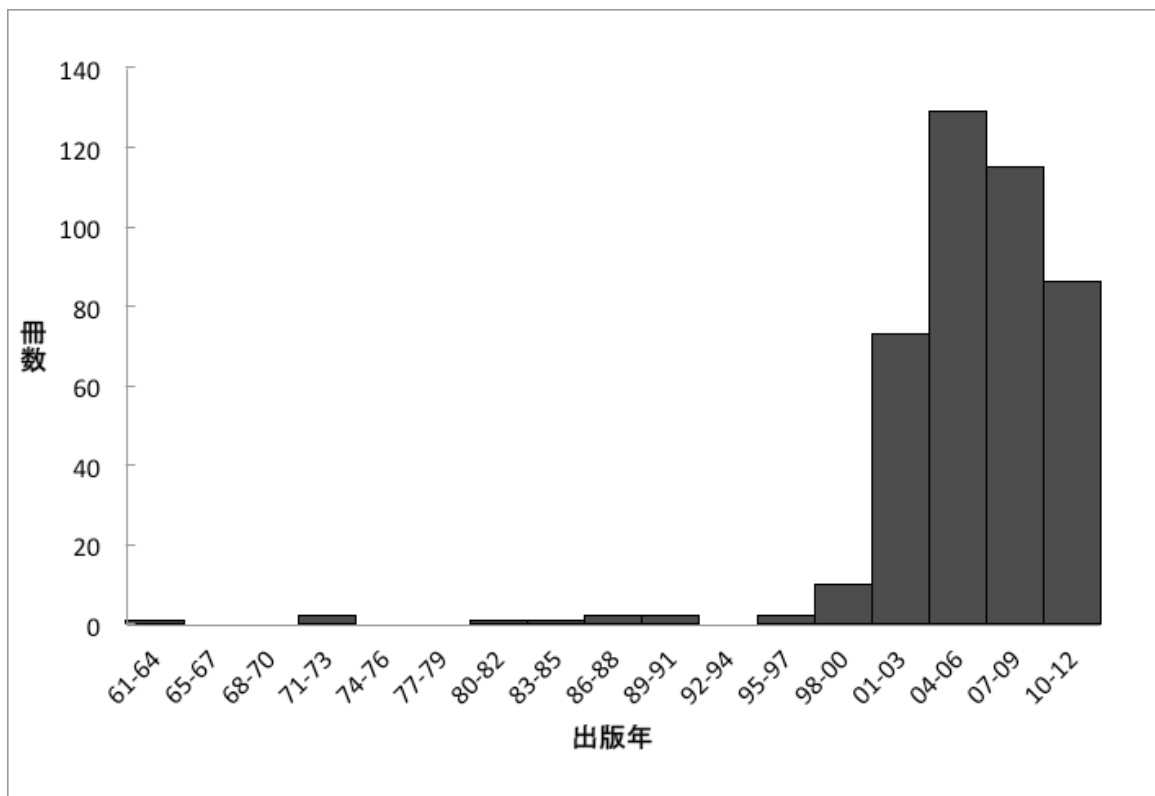


図2 コーチング書籍数の出版年別推移

(63%)であった。出版年別にグラフ化したものを図2に示した。図より2000年以降、急激に出版数が増えていることがわかる。1999年に出版されたコーチングの書籍はわずか2冊であったが、2000年に4冊、2001年に11冊、2002年に28冊、2003年に31

冊出版されたのは2002年である。最も古いものは看護師向けのリーダーシップの書籍(表1 No1)で、その一部にコーチング理論とスキルが紹介されていたiv。同年には他に2冊出版されているが、その後コーチングの書籍全般に見られるような急激な出版

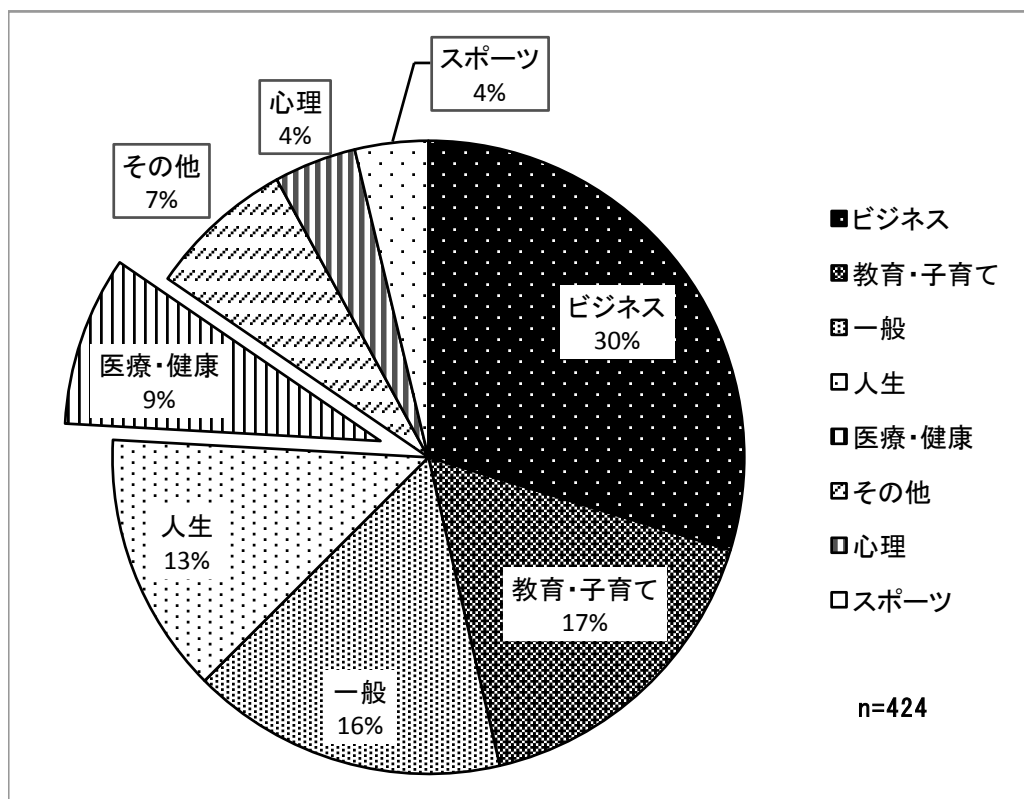


図3. コーチング書籍の領域別分類

冊と増加していた。次に分析対象の424冊のタイトルと目次をもとに、コーチングが活用される領域ごとに分類した結果を図3に示した。医療・健康領域の書籍は全体の9% (37冊)を占めており、領域を特定しないコーチング全般を扱ったものを除くと、ビジネス、教育・子育て、人生、に次いで4番目に多かった。以後の分析は37冊のうち現在市場で入手可能な32冊を対象とした。

## 2. 出版年

ヘルスコーチングの書籍が日本で初めて

ブームは発生しておらず、2006年に7冊、2008年に6冊出版されたのがピークでそれ以外は年に2、3冊ずつに留まっている。

## 3. 著者

ヘルスコーチングの書籍は、監修のみを除き、筆頭著者と第2著者まで含めると26名の執筆者によって書かれていた。著者らの職業は不明の1名を除いた25名中、管理栄養士を含めた医療職が11名(42%)、プロコーチ、企業研修請負業(研修講師)、コンサルタントが12名(46%)であった。



そのほか介護施設の経営者と医療系大学の人文・社会科学系教員が各1名であった。医療資格者がプロコーチ業やコンサルティング会社を経営しているケースも4例あった。著者の中には複数のコーチング書籍を出版している者もあり、最大で10冊、それ以外にそれぞれ5冊と3冊が同一著者による執筆であった。奥付に記載されている第二著者までのコーチ資格を調べると、あるコーチ養成会社が設立した財団認定の資格保持者が4名、国際コーチ連盟(ICF)の認定するプロフェッショナルコーチ資格保持者が4名、NLP (Neuro-Linguistic Programming:神経言語プログラミング)系の資格保持者が5名(うち日本人3名)であった。著者のコーチングに関する資格が一切書かれていない書籍や、単に研修を受けた、としか書かれていないものが全体の6割近い19冊あった。ただしコーチの任意団体の所属が書かれている例もあったので、記載がないことが資格を持っていないことを意味するとは限らない。複数冊執筆している著者の場合、発行年によって記載内容が変化している例もあり、経年によって無資格から有資格になったり、より上位の資格を取得した可能性がある。

#### 4. 対象

対象としている読者をタイトル及び内容から検討した。対象読者は看護師が10冊(31%)、医療従事者全般が8冊(25%)であった。このほか、医師、歯科医師、保健師、介護士、薬剤師、リハビリテーションスタッフ、栄養士、アロマセラピスト、エステシャン向けにそれぞれ特化したものがあり、患者家族を対象に含めたものも1冊あった。また、医療者や患者が自分自身に対して行

うセルフコーチングに触れたものも11冊(34%)あり、うち2冊はセルフコーチングのみを取り上げていた。

#### 5. 内容

##### 5.1 歴史・背景

分析したヘルスコーチングの書籍はすべて医療・健康に関する場面あるいは医療教育の場において何らかの形でコーチングを取り入れ、実践するための実用書であり、学術書や研究書ではなかった。そのためか、コーチングの背景や発展の歴史的経緯についてわずかでも触れていたものは半数の16冊しかなかった。ガルウェイの名前に言及した書籍は4冊、レナードについて触れた書籍は2冊のみであった。コーチングの英語の語源を簡単に説明したものは14冊あった。また、コーチ養成会社社員の執筆によるコーチングの歴史の書かれた書籍が1冊存在した。しかし、これは社員が自社の立場から書いた歴史であり、現在のような形にコーチングが形作られた発展の経緯や影響を受けた運動や具体的な理論に言及したものではなかった。多くの書籍ではコーチングは1970年代にアメリカで作られた、とか、ビジネス界で部下育成などのマネジメントスキルとして発展したといった内容のことが数行程度で説明されるにとどまっていた。

##### 5.2 理論やモデル

内容を分析した32冊のうち、掘って立つコーチングの立場を明確に明らかにしているのはNLPに基づく翻訳書1冊のみであった。それ以外にはGROWモデルを紹介しているものが9冊、交流分析を紹介したものが3冊あった。特定のコーチ養成会社が著作権を持ち、そこでしか教えていない「4



つのタイプ分け」に言及したものは3割を超える10冊あった。

### 5.3 定義

ヘルスコーチングの書籍がコーチングをどのように定義しているかを調べた。共通しているのは、コーチングは個人を成長させることを目的としているということと、コミュニケーションスキルである、という点である。また、個人の自発性が重要視されていることを強調する定義も多くみられた。具体例を示すと以下のようなものである。「コーチングは相手の目標実現に向けて、必要な能力や道具・手段を自ら備えさせるよう、自発的な行動を促進するコミュニケーションである。」(出江, 2009)。「コーチングとはクライアントが自ら考え、自ら決断し、自ら行動を起こすためのコミュニケーション技法である。」(柳澤他, 2008)。「コーチングは『どうすれば一人ひとりの持つ力や可能性を最大限に発揮できるか?』という発想のもとに誕生したコミュニケーション法です。』(奥田・本山, 2003)。「コーチングはクライアントが何を実現したいのか、そのためには何が必要なのかをひたすら聴いて、答えを引き出すスキルです。」(石田, 2012) などである。

一方、一部の著者たちと関連のあるコーチ養成会社ではコーチングを「目標達成のために必要なスキル、知識、ツールを棚卸し、テラーメイドで備えさせるプロセス」と説明している(コーチ・エイ HP)。また、国際コーチ連盟(ICF)では、「コーチングはクライアントの生活と仕事における可能性を最大限に発揮することを目指し、創造的で刺激的なプロセスを通じ、クライアントに行動をおこさせるクライアントと

の提携関係を指す。」と定義している(ICF HP)。また、エビデンスベースドコーチングを提唱し、大学院でコーチング課程を教えるグラント(Grant, A.)は、「コーチングは結果に焦点を当てて、協力的な目標設定やブレインストーミング、活動計画を通して自己志向的な学習を育てることを目指す活動である。」と述べている(Green & Grant, 2003)。

これらの定義と比較すると、日本のヘルスコーチングの書籍に見られる定義は、関係やプロセスというよりコミュニケーション法というスキルの側面が強調されていることがわかる。

### 5.4 スキル

プロのコーチが用いるコーチングスキルは100を超えていると言われている。コミュニケーションスキルであると定義する日本のヘルスコーチングの書籍で、どのようなコーチングスキルが紹介されているかを調べた結果を表1に示した。スキルを分類するカテゴリーや名称の違いがあり、同一著者による場合、複数の書籍でほぼ同じスキルが紹介されており、出現するスキルの頻度を厳密にカウントすることが必ずしもヘルスコーチングで用いられる代表的スキルを反映しているとは限らないと思われたため、全体的傾向を見るだけにとどめた。「質問」を含まない書籍はなく、次いで「承認」「傾聴」が最もよく取り上げられていた。質問のスキルは「未来型質問」「肯定的質問」など複数のスキルに分けて紹介されている場合もあった。次に頻度が高かったのは「I-メッセージ」「提案」「目標設定」「ペーシング」であった。一方、アンカリング、ミラーリング、リフレーミングなど、特定の方

法論的立場に立つコーチングで用いられるスキルの出現頻度は低かった。

#### 4. 考察

分析の結果より、日本のヘルスコーチングは書籍の出版状況から見ると2002年が本格的な始動時期であるとみなすことができる。2002年はコーチング書籍全体の出版も急激に増加した年であることから、日本のヘルスコーチングの書籍は、日本のコーチングの創始期にほとんどタイムラグを置くことなく出版されたことがわかった。これは欧米でのヘルスコーチングがライフコーチングやビジネスコーチングが興隆した1990年代より後に本格的に始まったのは状況を異にしている。時期のみに注目すれば欧米でヘルスコーチングの必要が指摘されていた頃 (Palmer, et.al., 2003) に、日本でも医療・健康領域にコーチングが普及し始めたように見えるが、定義や内容の分析結果に照らすと日本のヘルスコーチングは、患者や医療者の個人の自立と成長というよりも、医療者と患者の良好なコミュニケーションや、患者の早期の健康回復、医療組織における上司一部下関係や管理職のマネジメントに焦点が当てられる傾向がみられる。つまり、日本のヘルスコーチングは欧米のヘルスコーチングを導入したというより、日本のビジネス界に広まっていた業績向上や部下管理術としてのコーチングを医療界に取り入れた、とみなす方がよりの確と言えらる。

書籍の執筆者は、コンサルタント業やプロコーチと並んで医療者によって書かれたものが半数近くを占めており、早い時期から医療者自身の手によってコーチングが医

療界に紹介されていたことがわかった。このことは、現場をよく知る医療者が日本の医療の現状に合う形でコーチングを取り入れるという、実践面ではよい効果をもたらした可能性がある。しかし、一方で著者の中にはコーチングをどこで学んだかや、資格の有無が不明の者もあり、方法論的に多様性を持つさまざまな流派のコーチングの中から医療に適したものを十分吟味した上で取り入れられたかどうかには疑問が残る。また、民間会社のトレーニングを受けただけの医療者の多くは、コーチングの成立の経緯や、コーチングの理論的背景と関係の深い他の学術的専門領域について、詳しく学んでいない可能性がある。そのため、日本のヘルスコーチングは即効性を期待する実践に偏り、成立の歴史的背景については割かれるページが極めて限られるかまったく触れられず、コーチングの定義も、本来のコーチとクライアントの提携関係やプロセス・活動ではなく、コミュニケーションのためのスキルである、と限定的に捉える書籍が多いという結果となったのではないかと考えられる。また、コミュニケーションを強調したことで、ヘルスコーチングの書籍で紹介されるスキルは、他者との信頼形成や人間関係をよくすることを目的とした、カウンセリングで言うところの基本的かかわり技法、すなわち傾聴、承認のスキルが集中的に取り上げられることになった可能性がある。

理論やモデルを軽視しがちな実践志向は、患者と医療者、医療スタッフ間のコミュニケーションをよりよくすることで医療の質を向上させたい、という医療現場のニーズに合致していたため、その傾向が一層強ま

ったのかもしれない。コーチングには、コーチングセッション以外の場にも応用できるスキルが豊富に含まれているので、そのこと自体は否定すべきものではないかもしれない。ただし、西垣（2013）が指摘しているように、医療現場での対患者コーチングが医療者と患者の関係をよくするための単なるコミュニケーションスキルとしてのみ扱われた場合、コーチングの本来の目的である、患者自身の成長や目標の達成ではなく、医療者が期待する目標達成（たとえそれが患者にとって最善の利益であったとしても）のために誤用され得る懸念もある。

医療者による対患者コーチング実践のうち一つの限界は、患者の側はそれをコーチングと認識していない、という点である。米国のプライマリケアの指導医ゴロブ

（Ghorob, A）らは、ヘルスコーチングを医療者が臨床の中で行うことには限界があると指摘しており、ヘルスコーチングの専門家がそれに当たるべきだとしている

（Ghorob, et. al., 2013）。安藤（2002）は医師にとってのコーチングについて述べた文章の中で、「プロによるコーチングは、コーチとクライアントの間で契約を結んだ上で30分～60分程度の定期的な設定された枠組みの中で行われるが、ここではそのような定型的なコーチング以外にも日常にかかわられる会話の中、短時間のミーティング中などの状況においても行えるコーチング・コミュニケーションを想定している。」（p 82）とプロの行うコーチングと医療者の行うコーチングの区別を述べている。高橋

（2013）も同様に、「医師が患者にフルコースで（本格的）コーチング介入する機会は、意外に少ない or ないかもしれない」（p 51）

と指摘し、話のついでにコーチングスキルをちょっと使うプチ・コーチングは、コーチング介入ではなく、コーチング・マインドのある会話という方が適切かもしれない、と述べている。成長や目標達成の主役となるべき患者自身がコーチングと自覚していない場で行われるプチ・コーチングやコーチング・コミュニケーションでは、その効果にはおのずと限界がある。このことは医療現場のマネジメントにおいて医療者が医療者に対して実施する場合にも同様のことが言える。これらをすべて一括りに「コーチング」と呼んでしまうと、コーチング初学者の医療者がコーチング的会話＝コーチングと勘違いし、コーチングの本来の目的や進め方を誤解する恐れがある。この点はヘルスコーチングの指導者や執筆者は、十分に注意を払う必要があるだろう。

さらに、医療者が特に患者に対してコーチングを実践しようとするときは、対象者がコーチングに適しているかどうかを見極める能力が必要であり、また、コーチングがうまく機能しないとわかったときには、別の方法に切り替えるだけの力量が必要だということも指摘しておきたい。コーチングが万能でないことは一部の書籍には明記されており、対象者は日常の会話が可能で理性的・現実的な思考が働くことが必要であり（安藤, 2006）、過度に依存的であったり、時間や行動などの約束を守らない人はそもそもコーチングに向いていない（アンコーチャブル）ので、それらの患者にはカウンセリングなど別の方法で対応することが勧められている（出水, 2009）。しかし、このようなコーチングの適用範囲の限界について記述した書物はわずかであり、また、

コーチング実践者が適用可能性を現場で適切に判断できるためには、短期の講習や書籍を読むだけの学習では難しいと思われる。Bachkirova ら (2010) はコーチングの理論的背景として認知行動コーチング、人間中心のアプローチ、解決焦点化アプローチなど 13 のアプローチを挙げている。さらに Palmer & Whybrow (2007 堀監訳 2011) は、これらに加えて動機づけ面接法と会話的学習を挙げている。これらのほとんどは心理療法としてのエビデンスに基づいており、コーチングにも適用可能とみなされているコーチング心理学の手法である。コーチングの実践者はこのような多様な理論に基づく複数のコーチングモデルを、場面や対象者の状態に合わせて十分に検討した上で選択し実践することが本来望ましく、それによってコーチングの適用範囲は広まり効果も高まると期待できる。

しかしながらコーチングを学ぶ場所が医療施設で行われる数時間の講習や、時間をかけて学ぶ場合でも民間のコーチ養成会社にほぼ限られている日本の現状では、医療場面でこのような本格的なあるいは本来の意味でのコーチングを実践できる専門家はまだ育っていない。ヘルスコーチングの専門家を特定の流派に偏らずに養成する大学の課程が日本にはまだ存在しないからである。コーチングの先進国である英国、米国、オーストラリアなどでは、10 年以上前から企業が雇用するコーチに対して大学院レベルの行動科学系学問の学位を要求するようになってきており (Corporate Leadership Council, 2003)、大学にコーチングの専門課程が設置され、その数は 2007 年時点で 12 であったが (Grant, 2007 堀監訳 2011)

その後増加し、大学院レベルのヘルスコーチングの専門課程も誕生している

(University of Delaware, HP)。また近年米国を中心に経営学大学院において、200 以上のエグゼクティブコーチングの専門コースが開講されており、国際コーチ連盟 (ICF) の認証を得たコースも多数含まれる (GSAEC HP)。ICF は 2014 年の会員誌において Science of coaching (コーチングの科学) の特集を組み、商業主義と一線を画すコーチにとって、研究に対する深い理解とエビデンスに基づく実践は不可欠である、と述べている (ICF HP)。これからのコーチングがより科学的・研究的志向を強めていくのは、世界的潮流であることは間違いないだろう。

本研究で取り上げたコーチングの書籍の中には、理論や根拠といった科学的観点からみて、十分とはいえないものも多く見受けられたが、日本の医療界にコーチングを広める上での功績は十分にあっただろう。今後は、理論 (theory)、研究 (research)、実践 (practice) の 3 つのバランスを取りながら、エビデンスに基づくコーチングを日本でも根づかせていくような質の高い書籍の出版をはじめ、コーチングのトレーニングシステムの構築が望まれる。

本研究では初学者にとってもっともアクセスしやすい媒体として書籍を取り上げ、その分析を通して、日本のコーチングがどのように紹介されているかの現状と課題を明らかにした。一部に見られる、本来のコーチングの定義とは異なるコミュニケーションのツールとしての紹介のしかたや、理論や歴史的背景の欠如、先行する他の近接領域との関連性への言及の不足などは、実

用書であるが故に重視されてこなかったのではないかと示唆された。これらの問題を解決することはコーチングが医療の世界の中で、学術的批判に耐えうる信頼できる方法論として確立するために不可欠であると考え。ただし、書籍の分析によって明らかになったことが日本のヘルスコーチングのすべてをカバーしているわけではないことは、本研究のリミテーションとして断っておきたい。

本研究は、公益信託福原心理教育研究振興基金の助成を受けて行われた。

#### 引用文献

安部哲也・岸英光 (2004). カルロス・ゴーン流 リーダーシップ・コーチングのスキル あさ出版.

安藤潔 (2002). 難病患者を支えるコーチングサポートの実際 真興交易.

安藤潔 (2006). メディカル・コーチングの概要. 安藤潔 (編) メディカル・コーチングQ&A 真興交易 (株) 医書出版部 pp.13-22.

Bachkirova, T. Cox, E & Clutterbuck, D. (2010). *The Complete Handbook of Coaching*. London : Sage.

Chapman, L. S., Lesch, N., Pappas Baun, M. (2007). The role of health and wellness coaching in worksite health promotion. *The Art of Health Promotion*. July/August 2007, 1-10.

コ ー チ ・ エ イ HP <<http://www.coacha.com/>> (2013年6月30日)

Corporate Leadership Council (2003).

*Maximizing returns on professional executive coaching*. Washington D.C.: Corporate Leadership Council.

Donner, G. & Wheeler, M. M. (2007). *Coaching in nursing : An introduction*. The International Council of Nurses and The Honor Society of Nursing, Sigma Theta Tau International. Indianapolis: Printing Partners.

Ghorob, A., Willard-Grace, G. & Bodenheimer, T. (2013). Health coaching. *Virtual Mentor*. 15(4), 319-326.

Grant, A.M. (2007). Past, present and future: The evolution of professional coaching and coaching psychology. In Palmer, S. & Whybrow, A. (Eds.), *Handbook of Coaching Psychology*. East Sussex: Routledge. 23-39.

(グラント, A.M. 堀正(監訳) (2011). 過去、現在そして未来—プロフェッショナルコーチングとコーチング心理学の発展 コーチング心理学ハンドブック 金子書房 pp.26-45.)

Green, J. & Grant, A.M. (2003). *Solution-focused coaching: Managing people in a complex world*. London : Momentum Press.

GSAEC HP <<http://www.gsaec.org/>> (May 10, 2014)

Hall, M.L., & Duval, M. (2005). *Meta-Coaching* (vol.1). Clifton, CO.: Neuro-Semantic Publications.

(ホール, L.M.・デュヴァル, M. 田近秀敏(監) 佐藤志緒 (訳) (2010). メ

- タ・コーチング VOICE.)
- ICF HP  
<<http://www.coachfederation.org/need/landing.cfm?ItemNumber=978>>  
(2013年7月5日)
- 石田恵子 (2012). 歯周病コーチングのヒントと応用 口腔保健協会.
- 出江紳一 (2009). リハスタッフのためのコーチング活用ガイド 医歯薬出版.
- 看護管理 (2002). ひとが育つ組織をつくるコーチングとカウンセリング 2002.12. pp.177-198.
- 厚生労働省健康局 (2007). 標準的な検診・保険指導プログラム  
<[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/eikatsu/link-list.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eikatsu/link-list.html)> (2013年12月30日)
- MEDC HP  
<<http://www1.gifu-u.ac.jp/~medc/>>  
(2014年3月20日)
- 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.
- O'Conner, J., & Lages, A. (2007). *How coaching works*. London: A & C Black.  
(オコナー, J.・ラゲス, A. 杉井要一郎(訳) (2012). コーチングのすべて 英治出版.)
- 奥田弘美・本山雅英 (2007). メディカルサポート・コーチング入門 日本医療情報センター.
- Palmer, S., Tubbs, I., & Whybrow, A. (2003). Health coaching to facilitate the promotion of healthy behaviour and achievement of health-related goals. *International Journal of Health Promotion & Education*, 41, 91-93.
- Palmer, S. & Whybrow, A. (2007). Coaching Psychology : an introduction. In Palmer, S. & Whybrow, A. (Eds.), *Handbook of Coaching Psychology*. East Sussex : Routledge. pp.1-19. (パーマー, S. & ワイブラウ, A. 堀正(監訳) (2011). コーチング心理学とは何か コーチング心理学ハンドブック 金子書房 pp.1-24.)
- 臨床コーチング研究会 <<http://rinsho-coach.net/mt/public/hp/>> (2014年5月7日)
- Simpson, A. J., & Weiner, E. S. (Eds.).(1989). *The Oxford English Dicitonary* (2<sup>nd</sup> ed., Vol. 3). Oxford: Clarendon Press.
- 新村出 (編) (1998). 広辞苑 (第五版) 岩波書店.
- 新村出 (編) (2008). 広辞苑 (第六版) 岩波書店.
- Summers, D. (Ed.) (2009). *Longman Dictionary of Contemporary English* (5 ed.). Essex: Pearson Education.
- 鱸伸子 (2002). 医療におけるコーチングの現状 安藤潔・柳澤厚生 (編) 難病患者を支えるコーチングサポートの実際 真興交易 (株) 医書出版部 pp75-81.
- 高橋優三 (2013). 誰に、どのタイミングで、どの程度コーチング・スキルを使う? 松尾理 (編) コーチングの基礎から応用へ 学際企画 pp.51-55.

University of Delaware, HP  
<[http://www.udel.edu/bhan/graduate/s/health\\_coaching.html](http://www.udel.edu/bhan/graduate/s/health_coaching.html)>(April 25, 2014)

柳澤厚夫・鱸伸子・田中晶子・磯さやか  
(2008). コーチングで保健指導が変わる 医学書院.

- 
- i コーチングの歴史に関する総説は西垣 (2013) の「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」を参照されたい。
- ii 1960年～1970年代にアメリカ西海岸を中心に興隆した社会的ムーブメント。実存主義と人間主義を思想的なルーツに持ち、ヒッピー文化を始め、さまざまな自己啓発法、コミュニオン（共同体）を誕生させた。日本にもその影響はあった。
- iii ここではコーチングは「相手の本来持っている能力、強み、個性を引き出し、目標実現や問題解消するために自発的行動を促すコミュニケーション技術」（厚生労働省健康局, 2007 p15）と説明されている。
- iv 同書の改訂2版では、コーチングに関する記述は約27ページに増えているが、あくまでリーダーシップトレーニングの一部として取り上げられている。