

コアアクティブ・コーチングにおけるクライアント体験の検討 ークライアント中心療法と比較してー

立命館大学大学院
応用人間科学研究科
臨床心理学領域
後藤 亮子

本論文の目的はコアアクティブ・コーチングの特徴を明らかにすることである。そのためにクライアントを対象に調査を実施し、クライアント中心療法と比較検討した。

調査方法は、3ヵ月以上コアアクティブ・コーチングのクライアント体験のある人を対象に自作の質問紙にて行った。結果は、記述された回答より抽出したデータを一つ以上の概念あるいは見解を含む意味を有する単位に区切りラベルを作成し、類似性により分類しカテゴリーを作成した。この結果を「コーチングを受けた目的」「コーチングを受けて生じた変化と得られなかったこと」「クライアントとコーチとの関係」の視点から考察しクライアント中心療法と比較検討したところ以下の三点が明らかとなった。

第1にクライアントはコアアクティブ・コーチングを受けると自分を知ることができるのではないかと、変わるのではないかと期待をもっていた。第2に、本調査でクライアントに生じた変化は、主に自己理解・自己受容、そして他者との関係が改善されたことであり、これらはクライアント中心療法の面接過程で起こるとされている自己洞察と等しい結果であった。クライアント中心療法を含む心理療法に来談するクライアントの多くは何らかの症状をはじめとする心理的問題の解消・改善を期待しており、そのためには自己洞察を通る必要がある。一方、コアアクティブ・コーチングのクライアントは、自己洞察から得た気づきを何らかの行動に具現化することで自己成長を実感したいと望んでいた。第3に本調査では、コーチとクライアントの関係は、概ね良好で信頼関係が築けていた。

これらの調査結果からコアアクティブ・コーチングを受けたクライアントは「信頼できるコーチとの関係の上に、自己理解・自己受容が促進され、さらなる成長を望んでいた」ことが明らかとなった。そして、これは心理療法と同じ効果を得ていたと示唆される。さらにクライアント中心療法との理論上の比較から、人間観、コーチとクライアントとの関係性、その他手法にも類似した点が多く散見された。

以上の結果とこれまでに検討したコーチングの知見より、コアアクティブ・コーチングは、コーチングの基本概念「クライアントの可能性の発揮を促す」を中心におき、クライアント中心療法の思想と手法を取り入れて、健常な人を対象に、取り組みやすい形でクライアントに提供している心理療法であることが明らかになった。

キーワード： コアアクティブ・コーチング、クライアント中心療法、心理療法