

研究ノート

キャリア形成科目におけるピアコーチング導入に関する一考察

白川 はるひ

総合教養センター

キーワード：

キャリア教育 コーチング

1. はじめに

21世紀は知識基盤社会と言われる。これは、2005年中央教育審議会答申「我が国の高等教育の将来像」のなかで示された用語で、「新しい知識・情報・技術が政治・経済・文化をはじめ社会のあらゆる領域での活動の基盤として飛躍的に重要性を増す社会」と定義されている¹⁾。こうした知識基盤社会では、絶えず更新される知識や技能を手にし続けることが求められるため、長期にわたって高度な学びを続けていくことが必要となる。そしてそうした学びを続けるためには、将来のキャリアを考えることを通して学修者自身が学ぶ必要性を認識することが必要であり、「キャリア教育が必要である根本はここにある」²⁾ (小杉2011)。

筆者がT短期大学において担当する「キャリアデザイン」の授業も、卒業後のあり方を具体化しながらその実現のために必須となる学びを考えさせ、PDCAを継続的にまわすことを目標のひとつとしている。そこで、その目標達成の手段として、2015年度は授業の中に仲間同士でコーチングを行う「ピアコーチング」を実験的に導入した。本稿はその実践報告であり、4回の実践概要とピアコーチングに関する学生へのアンケート結果を見ながら、今後の本授業へのピアコーチング導入について検討する。

2. コーチングとは

本稿で扱う「コーチング」とは、ビジネスや医療、教育の分野で浸透してきている「コーチング」のことである。コーチは指示・命令によってクライアントを動かすのではなく、クライアントが自らの中に持つ「答え」に気づき、それに自発的に取り組むように、双方向の対等なコミュニケーションをとる。国際コーチ連盟ではコーチングを「思考を刺激し続ける創造的なプロセスを通して、クライアントが自身の可能性を公私において最大化させるように、コーチとクライアントのパートナー関係を築くことである」と定義する³⁾が、コーチングには多様な定義が存在し、日本では特に目標設定やコミュニケーションスキルであることが強調されている⁴⁾。米岡(2010)は、1970年代以降に広まったコーチングには、「目指す目標及び目標達成のためにどうするか」ということは、クライアントから引き出され、クライアントが決定する、「コーチはクライアントが目標を決定し行動できるようにサポートするが指示は与えない」、「このための技法として、コーチは傾聴や質問、ペーシング、承認等の主にコミュニケーションに関係したスキルを用いる」という3つの共通点がみられるとしており⁵⁾、筆者も授業では主にこの3つをコーチングの説明の際に伝えた。

こうしたコーチングをキャリアデザインの授業に導入した第一義のねらいは、先述したように、学生がそれぞれの目標に向けて着実にPDCAをまわすことであるが、同時に、目標およびそれにむけた日々の行動や心情を自己開示することで、学生がお互いに刺激し合うこと、友人関係が親密化することもねらっている。原口(2015)による北海学園大学でのコーチングワークショップ参加者の感想においても、

コミュニケーション力の向上と、友人関係の深化についての記述が見られ⁶⁾、ピアコーチングによってより良好な友人関係形成を促し、それが良質な授業環境および向学心の向上にもつながることを筆者も期待している。

3. ピアコーチング実施概要

ピアコーチングを組み込んだキャリア形成科目「キャリアデザイン」は、1年生対象で学科（服飾芸術科、食物栄養科、国際コミュニケーション学科）ごとにそれぞれ1コマずつ開講している前期2単位の授業である。選択必修科目であるがほぼ全員が履修する。ピアコーチングは、全15回授業のうち、第7回目から第10回目までの各回で計4回実施した。

ピアコーチング初回となる第7回目授業（5月第4週）の際には、コーチングについての簡単な説明と、筆者をコーチ、助手をクライアントとした10分程度のコーチングデモンストレーションを行ったのち、セッション上の注意点として、①コーチ役はクライアント役の学生が話した内容を第三者に広めないこと、②クライアント役は話したくないことは無理に話さないでよいこと、③お互いに相手を応援する気持ちでセッションをすることを伝達してからピアコーチングを行わせた。

各回ともセッションは3分程度とし、3分後にコーチとクライアント役を交替する。「質問力」に差が出ることを避けるため、コーチ役にはあらかじめ質問が記載してある質問票を持たせた。質問票はその回に使う質問が記載してあり、そのまま順番に質問と承認のことばをクライアント役に投げかければよいようにした。表1に第1回目の質問票の概要を示したが、このように第1回から第3回までの質問票には、それぞれ授業内で使用したワークシートの内容にからめた質問を織り交ぜて4つ以内の発問とし、最後に「行動宣言」をクライアントにさせたのち、承認や励ましのことばをかけるという流れにした。

表1 第1回ピアコーチングの際にコーチ役が使用した質問票の概要

質問内容など	
質問①	「モチベーショングラフ」、「タイムマネジメント表」などを書いてみて感じていることはどのようなことですか
質問②	さらに何をどのように改善すると、次の1週間を有意義に過ごせそうですか
質問③	では、今日、寝るまでに何かひとつとりかかるとすると、どのようなことができますか
質問④	それを必ずやると約束してもらえますか
最後の声掛け	ありがとうございました。お互いに前進していきましょう。

4. アンケート結果

アンケートは第15回目の最終授業の際（2015年7月第4週）に無記名自記式のアンケート調査票を配布、その場で記入させ回収した。回答人数は、1年生3学科341人、学科別内訳は、服飾芸術科（以下、服飾）145名、食物栄養科（以下、食物）130名、国際コミュニケーション学科（以下、国際）66名である。

4-1 ピアコーチングを行った感想

「ピアコーチングをやった感想としてあなたの考えに近いものを以下から選んで番号に丸をつけなさい」という質問に対しては、「よかった」を選んだものが3学科で21.4%、「まあまあよかった」が同61.1%で、約8割の学生は肯定的な感想を示した。特に食物は9割以上が肯定的な感想を示している（図1）。

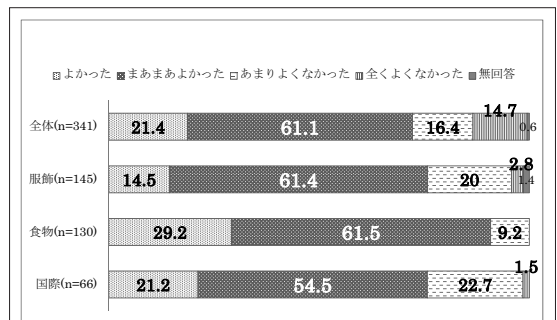


図1 ピアコーチングに関する感想

また、自由記述で示された肯定的な感想を、内容とキーワードによってカテゴリー化したものが以下である。

①「目標が明確になった」「小さな目標をたてるくせがついた」などの「目標」についての記述

②「宣言したことでやる気になった」「やらないといけないと思った」「頑張ろうと思った」などの「モチベーション」に関する記述

③「前向きに取り組めた」「達成する喜びを感じた」「頑張れた」などの「実践」に関する記述

④「友だちが頑張っているので頑張ろうと思った」「友人が頑張っているのだからしっかりしようと思った」などの「友人の頑張り」から刺激を受けたという記述

⑤「ふりかえりの時間を持てた」「自分の生活を見直した」などの「省察」に関する記述

⑥「グループの人と仲良くなれた」「交流で来てよかった」などの「コミュニケーション」に関する記述

⑦「色々な意見を聴いて視野が広がった」「そういうやり方もあるのかと参考になった」などの「視野の広がり」に関する記述

以上の7項目のうちでは、モチベーションに関する記述が一番多く見られた。(図2)。

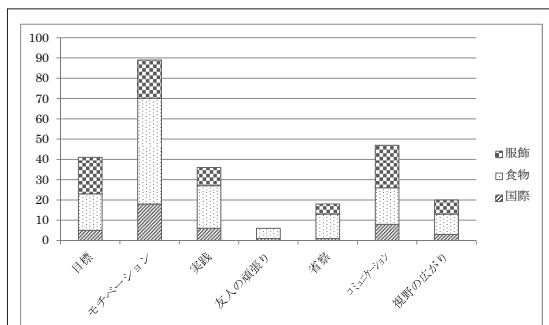


図2 肯定的自由記述のカテゴリー別回答数

「よくなかった」「あまりよくなかった」と回答した学生の自由記述欄には、「宣言しても結局実行できないことの方が多かった」「言ったことを忘れてしまい、効果がない」「話したことはその時だけになってしまうことが多く、意気込んでも強制感がないからあまり効果がない」「グループの仲間が協力してくれない」などの記載がみられた。

4-2 ピアコーチングの効果

「ピアコーチングをやった週とやらなかった週あなたの行動、気持ちに何か差はありましたか」との問いには、3.5%の学生が「かなりあった」、29%が「まあまああった」と答え(図3)、約3割の学

生には、何らかの気持ち・行動の変化が生じた。なかには、「ピアコーチングをやった週とやらなかった週の差が異常なまでにありました」と記述した学生もいた。「あまりなかった」「なかった」はそれぞれ53.7%、13.2%であった。

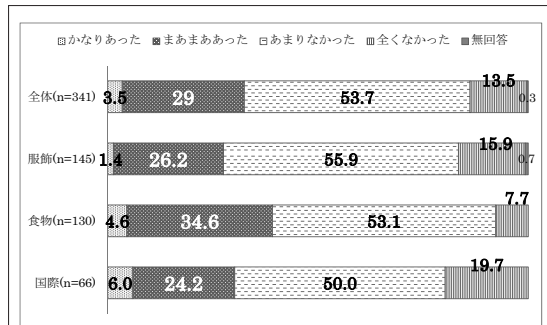


図3 ピアコーチングを実施した週と実施しなかった週の行動・気持ちの差

4-3 コーチングに対する興味

「コーチングに興味を持ちましたか」の問いには、5.6%が「とても持った」、52.5%が「少し持った」と回答しており、約6割の学生は興味を示した(図4)。

「教壇で教員とピアコーチングのデモンストレーションがあるとしたら、クライアントとして教壇に出てくる気はありましたか」との問いには、「やりたくなかった」が63.5%であった。「やりたかった」は14人、「やってもよかった」は89人いた。

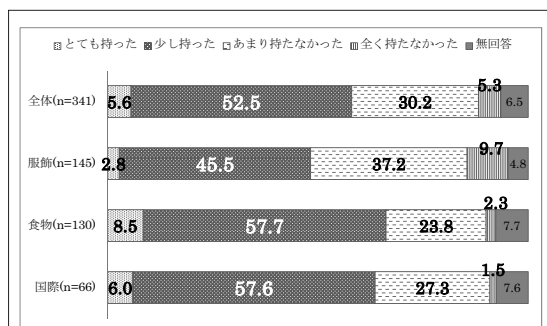


図4 コーチングへの興味

4-4 次年度に向けて(開始時期、頻度、メンバー)

「ピアコーチングを授業で取り入れる場合、開始時期はいつにするのが良いと思いますか」という問いには、「4月上旬」32.8%、「4月下旬」17.0%、

「5月上旬」21.0%となり、そこまで7割を超えた。

「ピアコーチングを授業で取り入れる場合、頻度はどの程度が適切ですか」という問いには、「毎週」17.2%、「2週間に1度」39.7%、「3週間に1度」17.2%、「1か月に1度」23.6%、「その他・無回答」2.3%であった。

「ピアコーチングを授業で取り入れる場合、コーチングの相手は変えた方がよいですか」という問いには、「ずっと変えない」39.4%、「数回に1回変える」39.1%、「毎回変える」11.2%、「その他・無回答」10.3%であった。

5. 考察

今回のピアコーチングは、コーチングについての特別な研修もなく、授業で4回、1回3分ほどのセッションを質問票を見ながら行うという簡素なものであったが、学生の感想では、「よかった」、「まあまあよかった」を合わせた肯定派が82.5%おり、また、約6割がピアコーチングに興味を持ったと回答していることから、学生はピアコーチングに対して概ね良い印象を持ったと言える。

特に食物は90.7%が肯定派であり、ピアコーチングと一番親和性が高いことがわかった。食物の学生は次週までに実行する「行動宣言」をすることでやる気になる割合が3学科のなかで一番高く、行動宣言が良い刺激を生んでいた。栄養士養成課程であるため授業数や課題が一番多いことが、ピアコーチングの際の励まし合いにつながっていたことも考えられる。

友人とのコミュニケーションが深まったことを評価する学生も一定割合いたことは、ピアコーチングによって自己開示が行われ、友人関係の構築や深化に貢献したことを推察させる。一方で「仲間が協力してくれなかった」という感想もあり、セッション仲間の組ませ方についてはさらなる観察と配慮を必要とする。

意識や行動の変化に効果があったのは約3割であった。この数値を伸ばすためには、まずは行動宣言の内容を忘れる学生を少なくする工夫が一步目の改善点と考えている。ピアコーチングが大変効果をもたらしたことを自由記述で伝えてきた学生もいるが、

その要因については今回は解明できないため、今後の研究課題としたい。

6. 今後の展開

学生たちのピアコーチングに対する受け止め方は肯定的なものが多いため、次年度は学生のアンケートの内容を活かしたかたちで運用したい。具体的には、早い段階から2週間に1度程度のピアコーチングを授業に組み込んでいくことを考えている。また、授業中に実際に声をかけた際には反応がなかったにも関わらず、教室の前に出て筆者とコーチングデモンストラーションをやってもよかったと回答した学生が複数いたことを鑑み、授業内で学生を積極的に巻き込みながらコーチングを実践していくことを考えたい。

筆者は、コーチングに触れさせることで、最終的には学生のセルフコーチング力の伸長を目指したいと考えている。セルフコーチングとは、自らをコーチングすることで、「くよくよと思いつも悩むのではなく、システマティックに内省し、建設的に考える習慣」⁷⁾(本間2006)を持つということであり、「自分からやる気を引き出して、人生の一層の充実を目指して前進するよう自分自身を力づけること」⁸⁾(菅原2003)である。佐々木(2013)は、首都大学東京の学生らを対象に、土日に計12時間、コーチングの考え方やスキルの研修を行った結果、参加者の88%が自らに内省的な発問をなげかけ、セルフコーチングを実施していたと報告している。これは研修の事前事後を比較検討した数値ではないが、学生の自由記述を見ると、研修に参加したことでより具体的な内省的発問が行われるようになったことが伺える⁹⁾。このことから、授業内の短時間のピアコーチングであってもセルフコーチング力を伸ばすことはある程度可能であると考えられ、この点についても次回の研究課題としていきたい。

7. 謝辞

アンケート調査に協力頂いた学生のひとりひとり、本授業を陰で支えて頂いている戸板女子短期大学総合教養センターの大橋諒子助手と桜井沙耶助手に御礼を申し上げる。特に桜井沙耶助手には、コーチン

デモンストレーションの際のクライアント役を引き受けて頂いた。記して感謝の意を表したい。

引用文献

- 1) 中央教育審議会答申(2005)「我が国の高等教育の将来像」p. 3, 文部科学省ホームページより取得(2015/12/22)
< http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/attach/1335580.htm >
- 2) 河合塾編著(2011)「シリーズ『キャリア教育』第1回いまなぜキャリア教育が求められているのか」『Guideline 4・5月号』p. 60
- 3) 「国際コーチ連盟によるプロコーチの倫理規定」国際コーチ連盟ホームページより取得(2015/12/20) < <http://www.icfjapan.com/whatscoaching/code-of-ethics> >
- 4) 西垣悦代・堀正・原口佳典編著(2015)『コーチング心理学概論』ナカニシヤ出版, p. 6
- 5) 米岡裕美(2010)「学修支援としてのコーチング論に関する一考察—J.Rogersのコーチング論との比較検討—」埼玉学園大学紀要第12号, p. 197
- 6) 原口佳典(2015)「北海学園大学でのグローバル・コーチング・ワークショップ 実践報告と今後の可能性」第5回アカデミック・コーチング研究会発表資料, <http://academiccoaching.org/>
- 7) 本間正人・松瀬理保(2006)『セルフ・コーチング入門』日経文庫, p. 4
- 8) 菅原裕子(2003)『コーチングの技術 上司と部下の人間学』講談社現代新書, p. 177
- 9) 佐々木宏(2013)「高等教育における、コーチング研修の課題と展望～学生の『目的意識』と『自己効力感』を育む研修設計の考察～」首都大学東京機関リポジトリ『みやこ鳥』ホームページより取得(2016/1/6), p. 14, <<http://hdl.handle.net/10748/5648>>

