

コーチング介入評価のための Proactive Coping 尺度作成の試み ——ポジティブコーチング活用に向けた検討——

永峰 大輝・石川 智・石川 利江・
松田チャップマン 与理子

要旨

ストレッサーに対して事後対応として行う従来のストレスコーピングに対して、ポジティブ心理学的なコーピングとして Proactive Coping がある。これまでの研究から事後対応的コーピングと同様に、Proactive Coping も健康との関連が示唆されている。また、対人支援の有効な介入方法とされるコーチングの手法と Proactive Coping の獲得経緯において共通点がみられるため、Proactive Coping を高めるためにコーチングを行うことが効果的であると考えられる。本研究では、コーチングの介入効果指標として使用可能な Proactive Coping 尺度の開発を試みた。Web 調査会社を通して 1200 名（男性 627 名，女性 573 名；平均年齢 44.84 歳， $SD = 13.74$ ）に調査を実施した結果、「積極的行動計画」，「積極的未来予測」，「積極的サポート希求」の 3 因子 24 項目で構成される尺度が開発された。信頼性は各因子 Cronbach's α を算出した結果，全て .85 以上と十分な信頼性が確認された。妥当性については，TAC-24 との相関係数を求めた結果，中程度の相関係数 ($r = .517$) が認められた。目標達成や成長を支援するコーチングの介入効果を客観的に測定する資料として今後役立てられることが期待できる。

キーワード：Proactive Coping, 尺度開発, コーチング心理学, ポジティブ心理学

問題と目的

健康の維持・増進に効果的とされる介入の一つにコーチングがある。コーチングは動機づけ面接や認知行動療法などの理論的枠組みを用いており，クライアントの潜在能力を開放し，その人自身の能力を最大限に高めるものである（Whitmore, 2009）。また，コーチングには心理学の理論をもとに実践，研究がされているコーチング心理学がある。British Psychological Society Special Group in Coaching Psychology はコーチング心理学を，「確立された成人の学習や心理学的アプローチを基礎とするコーチングモデルからのサポートを得

て個人的生活や職業領域におけるウェルビーイングとパフォーマンスを高めるためにある」と定義している。コーチングはその出発点であるスポーツをはじめ、ライフスタイル、職場など様々な領域で実践されており、健康においても Health Coaching として糖尿病 (Kivelä, Elo, Kyngäs, & Kääriäinen, 2014) や COPD (Long, Howells, Peters, & Blakemore, 2019) への介入研究が行われている。コーチングは心理学の理論に基づいた実践により、その有効性を客観的で信頼できる指標を用いる必要がある (石川・松田, 2018) が、日本でのコーチングの実践は、ビジネスやスポーツ領域でコミュニケーションスキルとして使用されることが多く、実証的研究は少ないのが現状である。健康領域で実施される Health Coaching については、民間会社で学んだ医療従事者が現場で実践する場合と、人材育成分野のコーチが、医療従事者対象の講習会の開催やテキストの出版といった2パターンに分かれており (西垣, 2013)、実証的研究はほとんど行われていない。今後はコーチングによる効果の測定評価ツールを開発し、検証を行っていく必要があると考えられる。

ところで、ストレスは人が生きていくうえで避けることのできないものであり、その対処の仕方によって重大な結果を引き起こすこともあれば、より強く成長することもできる。ストレス研究は20世紀初頭に盛んに研究され、はじめはストレスそのものに焦点が当てられていたが、徐々にストレスコーピングへと焦点が移ってきた (Lazarus, 1966)。心理学的ストレスモデル (Lazarus & Folkman, 1984) では、ストレッサーに対する個人要因と環境要因を相互の関係として捉え、ストレッサーに対する認知的評価とコーピングの重要性を示している。心理学的ストレスモデルでは、ストレスフルな出来事に遭遇した際の認知評価で「有害の有無」、「脅威」として評価されるだけでなく、「挑戦」として評価されることもある。

Seligman & Csikszentmihaly (2000) は、人間のポジティブ機能に関する研究を「Positive Psychology」と呼んだ。これを受けて、従来のコーピングの概念も拡張されつつあり、ストレッサーを「挑戦」として評価する Positive Coping の研究が開拓されつつある (Lopez & Snyder, 2003)。ストレスコーピングをポジティブ心理学的視点から分類した新しいコーピング理論として、Schwarzer (1999, 2000) の Proactive Coping Theory (以後 PCT と表記) が挙げられる。PCT において Proactive Coping は「自律的かつ自発的目標設定と目標実現であり、自己調節的な目標達成プロセスによって挑戦的目標や個人的成長を促進させるもの」 (Schwarzer, 1999) と定義されており、心理学的ストレスモデルにおける挑戦的評価を通して行われる能動的対処努力である。PCT では従来のストレスコーピングは Reactive Coping として Proactive Coping と対比されて捉えられる。Reactive Coping は「即応的」と訳されているが (川島, 2010)、ストレッサーを察知して能動的に動くことも「即応的」の範疇に入ると考えられる。したがって、Reactive Coping は「事後対応的コーピング」と訳したほうがより適切な捉え方ができるだろう。また、PCT ではストレッサーの活性化までの「時間的な見通し」と「ストレッサー生起への確信度」の2つの軸を用いて、ストレスコーピングを特徴別に4つに分類している。すなわち、1) Reactive Coping: すでに

生起しているストレスへの対処, 2) Anticipatory Coping: 近い将来に確実に起こるストレスへの対処, 3) Preventive Coping: 長期的かつ不確実なストレスに対する対処, 4) Proactive Coping の4種類である。

Proactive Coping を測定する尺度としては, Proactive Coping Theory をもとに Proactive Coping Inventory (以後 PCI と表記) (Greenglass, Schwarzer, Jakubiec, Fiksenbaum, & Taubert, 1999) が開発されている。PCI は, 「Proactive Coping: 能動的コーピング (14 項目)」 「Reflective Coping: 内省的コーピング (11 項目)」 「Strategic Planning: 計画的コーピング (4 項目)」 「Preventive Coping: 予防的コーピング (10 項目)」 「Instrumental Support Seeking: 行動面でのサポート模索 (8 項目)」 「Emotional Support Seeking: 情緒面でのサポート模索 (5 項目)」 「Avoidance Coping: 回避的コーピング (3 項目)」 の, 7 因子 55 項目から構成され, コーピングをポジティブ心理学的視点から多次元的に捉えて測定する尺度として最も早期に作成された。日本では, Takeuchi & Greenglass (2004) が Proactive Coping Inventory 日本語版 (PCI-J) として翻訳し, 川島 (2010) と宇佐美 (2012) が信頼性妥当性の検証を行っており, 日本人大学生を対象とした検討から尺度の有用性が認められている。また, 飯村・上野・清水 (2013) は中学生を対象として, 5 因子 25 項目の中学生用プロアクティブ・コーピング・インベントリーを開発している。これらの尺度を使用した, 日本での Proactive Coping に関する研究は, 従来型のコーピングとの関連 (柏崎・中野, 2017) や Big Five との関連 (谷・川島・天谷, 2014) があるが, どれも Proactive Coping の特性や有効性を示す段階であり, 研究の蓄積が不十分である。

海外の Proactive Coping に関する研究では, 健康問題への不安との関連を示した研究 (Bode, De Ridder, Kuijer, & Bensing, 2007) や, 2 型糖尿病患者を対象にした介入研究 (Thoolen, De Ridder, Bensing, Gorter, & Rutten, 2009; Kroese, Adriaanse, Vinkers, Van de Schoot, & De Ridder, 2014) などが報告されている。従来のストレスモデルにおけるコーピングと心身の健康の関連が示されてきたように (e.g. Cohen & Wills, 1985; 小杉, 2000), Proactive Coping も同様に心身の健康と関連があると考えられる。

ところで, コーチングで設定された目標を達成するためのプロセスと, Proactive Coping を高めるプロセスで目標の設定とその効果を評価しフィードバックするという共通の特徴を有している。コーチングにおいて広く利用される枠組みの 1 つとして GROW モデルがある (Whitmore, 2002, 2003; Alexander, 2010)。これは Goal (目標), Reality (現実), Options (選択肢), Will (意志) の 4 ステップでアプローチを行うが, 特に目標設定が重要であるとされている (Whitmore, 2002)。また, コーチングの成果評価としてカークパトリックモデル (Kirkpatrick, 1959) に基づいた評価の重要性が指摘されている (石川, 2015)。カークパトリックモデルでは, 即時反応, 学習, 行動, 結果の 4 段階による評価が推奨されている。第一段階の即時反応では毎回のコーチング活動評価, 第二段階の学習ではコーチング内容の学習度と自己認識の向上, 第三段階の行動では職場や家庭などでの特定の行動の変化, 第四段階の結果では, 目標の達成, 成果が出ているかについて評価を

行う (石川, 2015)。つまり、目標を設定した後に、その目標に向かって進んでいるのかフィードバックを行いながら進むといった流れになる。一方、Proactive Coping では将来ストレス者となりうる出来事に対して、どんな対処ができるかを考え、行った対処努力が効果をもたらしたかを確認するプロセスが必要とされる (Aspinwall & Taylor, 1997)。特に、確認プロセスであるフィードバックを何度か繰り返して行うことで、ストレス者の評価やコーピング方略の方針を見直すことが非常に重要である (Aspinwall & Taylor, 1997)。以上のことから、コーチングの手法を活用した Proactive Coping を行うことで、より効果的に将来の不確定なストレス者への対処を行うことができると考えられる。本研究では、対人支援のための有効な介入法とされるコーチング心理学の実践の効果評価として使用できる Proactive Coping 尺度の開発を試みた。なお、本研究はアンケート形式による尺度開発を行ったため、臨床的妥当性の確認については、今後検証を行っていく予定である。

方法

対象者と手続き

2019年12月に株式会社クロス・マーケティングと調査業務委託契約を締結し、web調査による横断調査を行った。調査会社には調査の目的を伝え、調査項目を提示し、承諾を得た。調査会社から調査対象者に調査への協力依頼が発信され、対象者は調査協力を同意をした場合のみ回答を行う形式を採用した。各世代を均等にかつ欠測値が無いよう配置し、回答を得られた1200名 (男性627名、女性573名; 平均年齢44.84歳, $SD = 13.74$) を分析対象とした。本研究は「桜美林大学研究活動倫理委員会」の承認を得て実施した。

調査内容

- 1) フェイスシート：年齢、性別、過去に試みた健康行動、現在実施している健康行動について尋ねた。
- 2) コーチング介入評価のための Proactive Coping 尺度：飯村・上野・清水 (2013), Greenglass, Schwarzer, Jakubiec, Fisenbaum, & Taubert (1999) を参考に25項目の質問を作成した。自身の生活習慣に対する積極的な考えや行動を測定する尺度として開発し、各質問は「生活習慣の変更、ストレス改善など、あなたにとって変化を求められるような状況について考えてください。どのように考え、行動しますか、あなたに最も当てはまるものをお答えください。」という教示文を用いた。回答は、「あてはまらない (1点)」、「あてはまる (5点)」の5件法とし、得点が高いほど Proactive Coping が高いことを意味する。
- 3) コーピング測定尺度 (Tri-axial Coping Scale 24-item version : TAC-24)：神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野 (1995) が作成したコーピング方略を測定する TAC-24 を使用し

た。この尺度は、気晴らし、計画立案、肯定的解釈、カタルシス、責任転嫁、回避的思考、放棄・諦め、情報収集の8つの因子からなり、各因子は3項目で構成される。質問は5件法によって行った。

分析方法

コーチング介入評価のための Proactive Coping 尺度の因子構造を明らかにするために、探索的因子分析（最尤法・Promax 回転）を実施した。また、各因子の信頼性を検証するために、Cronbach's α の算出と、 τ 等価によるバイアスがかからない信頼性係数である McDonald (1978) の ω 係数の算出を行った。探索的因子分析、Cronbach's α の算出、妥当性の検討の分析には IBM SPSS Statistics 26 を使用し、 ω 係数の算出については HAD16（清水, 2016）を使用した。

結果

探索的因子分析及信頼性分析

コーチング介入評価のための Proactive Coping 尺度の原案 25 項目に対し、探索的因子分析（最尤法・Promax 回転）を行った。固有値の減少推移及びスクリープロットの傾きから、3 因子構造が妥当であると判断した。単独の因子に .35 以上の因子負荷量を示すことを基準とし、再度因子分析を行った結果、3 因子 24 項目が抽出された（Table1）。

第1因子は、「うまくいかなかったときの対応策を考える。」「望ましくない状況を避けるために先を読んで行動する。」などの12項目が負荷しており、ストレスとなりうる状況を予測し積極的に計画を立て対処を考えるといった内容で構成されているため「積極的行動計画」と命名した。第2因子は、「難しい状況を解決している自分を目に浮かべる。」「やるべきことに取り組む前に、解決している自分を想像する。」などの7項目が負荷しており、ストレス状況を乗り越えることに成功した姿をイメージするといった内容を含んだものであることから「積極的未来予測」と命名した。第3因子は、「落ち込んだら、誰かに話を聞いてもらう。」「一人で抱え込まずに、誰かに話を聞いてもらう。」などの5項目が負荷しており、周囲のサポートを積極的に活用して情報を得たり気持ちを落ち着かせたりするという内容であり、「積極的サポート希求」と命名した。各下位尺度の平均点、標準偏差については、「積極的行動計画」が $M = 38.28$, $SD = 8.92$, 「積極的未来予測」が $M = 20.91$, $SD = 5.56$, 「積極的サポート希求」が $M = 14.90$, $SD = 4.36$ であった（Table2）。

コーチング介入評価のための Proactive Coping 尺度の信頼性を検討するために、Cronbach の α 係数を算出した。その結果、積極的行動計画は $\alpha = .931$, $\omega = .932$, 積極的未来予測は $\alpha = .892$, $\omega = .894$, 積極的サポート希求は $\alpha = .851$, $\omega = .865$, であるため、尺度の内的一貫性が確認された。

Table 1 コーチング介入評価のための Proactive Coping 尺度の探索的因子分析の結果

		因子負荷量			h^2
		F1	F2	F3	
第1因子 積極的行動計画 ($\alpha=.931$, $\omega=.932$)					
12	うまくいかなかったときの対応策を考える。	0.89	-0.12	-0.03	0.62
34	望ましくない状況を避けるために先を読んで行動する。	0.88	-0.19	0.03	0.57
33	良い結果が得られるよう、計画を練る。	0.80	0.02	0.01	0.68
11	計画を立て、それに従う。	0.75	-0.03	-0.06	0.49
18	実際に取り組む前に前もってどうすればうまく対処できるかイメージする。	0.75	0.13	-0.08	0.65
4	将来起こりそうなことに備えて対応策を考える。	0.69	0.09	-0.12	0.49
19	問題を小さな問題に分解し、それを一つずつ実行する。	0.66	0.06	0.08	0.56
27	行動を起こす前に、状況を変えるための方法を計画する。	0.64	0.11	0.03	0.56
10	状況をよくするための様々な方法を考える。	0.63	0.17	0.00	0.59
26	もっとも重要なことからまず最初に取り組む。	0.55	0.08	0.08	0.43
20	努力したにもかかわらず、いい結果が得られなかった時の対応策を考える。	0.54	0.07	0.08	0.41
3	取り組みやすい小さな課題に小分けする方法をしばしば見つける。	0.45	0.26	-0.02	0.44
第2因子 積極的未来予測 ($\alpha=.892$, $\omega=.894$)					
1	自分から進んで、いろんなことに挑戦する。	-0.07	0.84	-0.04	0.58
2	難しい状況を解決している自分を目に浮かべる。	-0.06	0.81	-0.06	0.53
9	意欲的に目標を探す。	0.04	0.74	0.00	0.59
31	それは無理だよと言われても、きつとやって見せると思う。	0.00	0.69	0.02	0.49
32	やるべきことに取り組む前に、解決している自分を想像する。	0.10	0.65	0.04	0.57
25	やるべきことに取り組む前に、成功することを想像する。	0.26	0.51	0.03	0.55
24	つらいことを前向きに乗り越える方法を探す。	0.25	0.47	0.11	0.56
第3因子 積極的サポート希求 ($\alpha=.851$, $\omega=.865$)					
28	落ち込んだら、誰かに話を聞いてもらう。	-0.06	-0.09	0.95	0.77
21	一人で抱え込まずに、誰かに話を聞いてもらう。	-0.04	-0.03	0.87	0.70
35	つらい状況を打ち明ける人がいる。	-0.03	0.05	0.76	0.59
5	成功するために、ほかの人からアドバイスを求める。	0.15	0.16	0.39	0.37
13	役に立つ情報をくれそうな人を探す。	0.30	0.07	0.38	0.42

Table 2 コーチング介入評価のための Proactive Coping 尺度の記述統計

	M	SD	95%CI	因子間相関		
				F1	F2	F3
尺度合計得点	74.09	16.58	[73.15–75.03]			
積極的行動計画	38.28	8.92	[37.78–38.79]	—	0.77	0.54
積極的未来予測	20.91	5.56	[20.59–21.22]		—	0.55
積極的サポート希求	14.90	4.36	[14.65–15.14]			—

各尺度の記述統計量の算出

コーチング介入評価のための Proactive Coping 尺度の合計得点及び下位尺度得点と TAC-24 の合計得点の性別ごとの平均点と標準偏差、平均点の 95% 信頼区間を算出した (Table3)。また、性差について対応のない t 検定で分析を行った結果、コーチング介入評価のための Proactive Coping 尺度合計得点には有意差は認められなかった (t (1198)

Table 3 コーチング介入評価のための Proactive Coping 尺度および TAC-24 の合計得点の性差

	男性 (<i>n</i> =627)			女性 (<i>n</i> =573)			<i>t</i>	<i>p</i>	Hedges' <i>g</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>SE</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>SE</i>			
Proactive Coping 尺度合計得点	73.93	16.60	0.66	74.26	16.56	0.69	0.35	.73	.02
	[95%CI: 71.63—75.23]			[95%CI: 72.90—75.62]					
積極的行動計画	38.45	8.95	0.36	38.11	8.90	0.37	0.67	.51	.38
	[95%CI: 37.75—39.15]			[95%CI: 37.38—38.83]					
積極的未来予測	21.23	5.55	0.22	20.56	5.56	0.23	2.09	.04	.12
	[95%CI: 20.79—21.66]			[95%CI: 20.10—21.01]					
積極的サポート希求	14.25	4.27	0.17	15.60	4.34	0.18	5.41	.00	.31
	[95%CI: 13.92—14.59]			[95%CI: 15.24—15.96]					
TAC-24	67.66	15.20	0.61	69.82	15.59	0.65	2.43	.02	.14
	[95%CI: 66.47—67.86]			[95%CI: 68.54—71.10]					

Table 4 コーチング介入評価のための Proactive Coping 尺度と TAC-24 の相関係数

	<i>M</i>	<i>SD</i>	積極的 行動計画	積極的 未来予測	積極的 サポート希求	合計得点
TAC-24 合計得点	68.69	15.42	0.43 **	0.45 **	0.52 **	0.52 **
気晴らし	8.77	2.78	0.30 **	0.35 **	0.45 **	0.40 **
計画立案	9.63	2.67	0.58 **	0.54 **	0.37 **	0.59 **
肯定的解釈	9.52	2.75	0.48 **	0.55 **	0.41 **	0.55 **
カタルシス	8.93	2.98	0.32 **	0.34 **	0.65 **	0.45 **
責任転嫁	6.41	2.64	-0.02	0.01	0.06	0.01
回避的思考	8.70	2.56	0.28 **	0.28 **	0.28 **	0.31 *
放棄・諦め	7.83	2.56	0.03	0.00	0.08 **	0.04
情報収集	8.92	2.86	0.43 **	0.43 **	0.57 **	0.53 **
年齢	44.85	13.74	0.07 *	0.08 **	-0.06	0.05

* $p < .05$, ** $p < .01$

= 0.35, $p = .73$, $g = .02$)。下位尺度については、「積極的行動計画」($t(1198) = 0.67$, $p = .51$, $g = .38$)と「積極的未来予測」($t(1198) = 2.09$, $p = .04$, $g = .12$)では有意差が認められなかった。「積極的サポート希求」では効果量は低く有意差は認められなかった ($t(1198) = 5.41$, $p = .00$, $g = .31$)。また、TAC-24 については、効果量が低く有意差は認められなかった ($t(1198) = 2.43$, $p = .02$, $g = .14$)。

妥当性の検討

コーチング介入評価のための Proactive Coping 尺度の妥当性について検討するために、TAC-24 との関係について相関分析を行った (Table4)。その結果、 $r = .517$ と中程度の正の相関が認められた。下位尺度では、3 因子全てが気晴らし ($r = .297$, $r = .353$, $r = .449$)、

計画立案 ($r = .579, r = .536, r = .371$), 肯定的解釈 ($r = .483, r = .549, r = .412$), カタルシス ($r = .316, r = .336, r = .645$), 回避的思考 ($r = .275, r = .278, r = .275$), 情報収集 ($r = .432, r = .431, r = .572$) と正の相関が認められた。加えて、積極的サポート希求は放棄・諦めとは相関は認められなかった ($r = .081$)。また、年齢との関連についても検討した結果、有意な相関は認められなかった ($r = .050$)。

考察

本研究では、ポジティブな方向へと人を導く有効な介入方法であるコーチングの評価指標として、Proactive Coping 尺度の開発を目的として検討を行った。尺度の因子構造を明らかにするために、探索的因子分析を行った結果、「積極的行動計画」、「積極的未来予測」、「積極的サポート希求」の3因子24項目が抽出された。各因子の α 係数はいずれも高く、本尺度は内的一貫性を有していることが示された。なお、コーチング介入評価のためのProactive Coping 尺度の合計得点には性差が認められなかった。下位尺度別では積極的未来予測と積極的サポート希求が $p < .05$ であったが、サンプル数の大きさと効果量が小さいことから差があるとは言えない。加藤 (2006) は、対人場面でのポジティブ関係コーピング尺度を作成し、下位尺度である「サポート希求」に性差があると報告している。また、任他 (2004) は、2型糖尿病患者を対象としてコーピングを測定した結果、肯定的評価に性差がないと示している。ストレスの種類にもよるが、先行研究ではProactive Coping の性差に関して検討がされていないため、対象者を変えてさらなる検討を行う必要がある。妥当性に関しては、TAC-24 との相関関係を検討した。その結果、Proactive Coping の合計得点と TAC-24 との間において中程度の有意な正の相関が認められたことから妥当性を有していることが示された。また、本研究における TAC-24 の得点は先行研究 (渡辺・長谷川, 2017; 松本, 2018) の得点との比較においても、おおむね同様の結果が得られた。一方、本研究のProactive Coping の得点については、調査会社への委託によるweb 調査に基づくものでありその解釈に留意が必要である。web 調査に見られる回答者像として、現在の生活への満足度が比較的高い、仕事には達成感ややりがいを求める傾向にあるとの指摘もある (吉村, 2001)。健康に関する生活満足度では、例えば、食生活の満足度には積極的に知識を取り入れるなど、積極的な姿勢が関連するとの報告がある (五島, 2004)。したがって、web 調査に協力した本研究の対象者も達成感ややりがいを求める傾向を有しており、Proactive Coping の得点に影響があった可能性も考えられ、一般化のためには今後さらに検討していく必要がある。

尺度の構成について、Greenglass et al. (1999) の研究では計画的コーピングと予防的コーピングは2つの異なる因子であったが、本研究では同一の因子としてまとめられた。将来の問題や課題を予測し、計画を立てることと予防するための対策を考えることは、実際には区別されず、同じものと捉えることができる可能性を示している。同様に、Greenglass et al. (1999) の能動的コーピングと内省的コーピングが「積極的未来予測」因

子として一つの因子となった。「積極的行動計画」が積極的ではあるが一種の守りのコーピングであるのに対し、「積極的未来予測」は課題を乗り越えることに成功した将来の姿をイメージしたコーピングといえるだろう。また、Aspinwall & Taylor (1997) は Proactive Coping は資源の獲得から始まり、潜在的ストレスラーが将来どうなるかを評価し、対処努力の方針を繰り返し確認することであると述べている。本尺度では「積極的サポート希求」が資源獲得、「積極的未来予測」がストレスラー評価、「積極的行動計画」が対処努力の確認と同様の内容であると考えられ、コーチングを行う上でのクライアントの Proactive Coping の状況を客観的に理解するうえで役に立つと考えられる。

人は潜在的ストレスラーが顕在化するのを待つだけでなく、ストレス状況を予測して備えることや、成長のためにあえてストレスフルな状況下に身を投じることもある。コーチング心理学は、対象者が自分の可能性を開拓し、自己の目標を達成し成長することを支援する介入法である。このコーチング心理学介入の効果を評価できる尺度が作成できたことは大きな成果であると考えられる。本尺度を評価尺度として使用しコーチングを行っていくうえで、Proactive な意識、態度だけでなく実際に Proactive に行動ができたかについても評価していく必要がある。つまり、コーチングのアセスメントとして特定の行動の変化、達成を評価することが重要であり、そのためには明確な場面や行動のイメージを持って目標に向かうことが鍵となる。介入方法の例としては、Taylor, Pham, Rivkin, & Armor (1998) の Mental Simulation のように、特定の現実的な場面設定とその場面で実際に行うべき行動を一連でシミュレーションするといったものがある。コーチングのようなクライアントの動機を高めて潜在能力を引き出す技術に、Mental Simulation のようなイメージトレーニングの手法を組み合わせることで、より効果的に健康的な行動改善を促す可能性があると考えられる。

以下に今後の課題を挙げる。本研究では web 調査を用いることで様々な属性を持つ人を対象に調査を行うことができた。しかし、web 調査の問題点として、従来行われてきた調査方法に比べてカバレッジ誤差と標本誤差が大きいことが指摘されている (本多, 2005)。本調査の対象者は、調査会社のモニターから無作為に抽出されたが、web 調査会社のモニターに対する調査という点では対象者の属性の偏りがあることが懸念される。臨床場面や産業領域など、異なる属性を持つ人に対しても検討する必要がある。また、今回作成された本尺度はコーチングにも活用ができるアセスメントツールとして開発された尺度である。本尺度の予測性をより高めるためには、実際にコーチングの介入時に使用する中で有効性を示すだけでなく、Schwarzer & Taubert (2002) の PCT における他の3つのコーピングや、その他ポジティブ心理学的概念との関連性、Proactive Coping を高める経緯についても検討する必要がある。

付記

本研究は、桜美林大学2019年度「学内学術研究振興費」の研究助成を受けて行われた。また、本研究は永峰・石川・石川・松田(2020)、石川・永峰・松田・石川(2020)の二次分析の結果であり、分析の重複はない。

なお、本研究における利益相反事項はない。

文献

- Alexander, G. (2010). Behavioural coaching—the GROW model. In J. Passmore (Ed.), *Excellence in coaching: The industry guide* (2nd ed., pp. 83–93). London: Kogan Page.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological bulletin*, 121(3), 417–436.
- Bode, C., De Ridder, D. T., Kuijer, R. G., & Bensing, J. M. (2007). Effects of an intervention promoting proactive coping competencies in middle and late adulthood. *The Gerontologist*, 47(1), 42–51.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310–357.
- 五島淑子(2004). 大学生の食生活満足度に関する調査 山口大学研究論叢第1部・第2部人文科学・社会科学・自然科学, 54, 31–43.
- Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., & Taubert, S. (1999). *The Proactive Coping Inventory (PCI): A multidimensional research instrument. Paper presented at the 20th International Conference of Stress and Anxiety Research Society (STAR), Cracow.*
- 本多則恵(2005). 社会調査へのインターネット調査の導入をめぐる論争 労働統計調査月報, 57, 12–20.
- 石川利江(2015). コーチング心理学におけるアセスメント 西垣・堀 正・原口佳典(編) コーチング心理学概論 (pp.51–70) ナカニシヤ出版
- 石川利江・松田チャップマン与理子(2018). コーチング心理学実践の現状と可能性の検討 日本健康心理学会第31回大会論文集, 118.
- 石川 智・永峰大輝・松田チャップマン与理子・石川利江(2020). 健康行動の生起と維持に関わるポジティブ心理学的アプローチの可能性——② 日本健康心理学会第33回大会論文集.
- 飯村周平・上野雄己・清水安夫(2013). 中学生の自己成長を意図したストレス対処方略に関する研究——中学生用プロアクティブ・コーピング・インベントリー作成の試み—— 学校メンタルヘルス, 16 (2), 190–195.
- 飯村周平・上野雄己(2015). 中学生のストレス関連成長に関する横断的研究——プロアクティブ・コーピングとストレス関連成長, およびストレス反応との関連による検討—— ストレスマネジメント研究, 11 (1), 31–44.
- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二(1995). 対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度(TAC-24)の作成 筑波大学教育相談研究, 33, 41–47.
- 柏崎克彦・中野敬子(2017). 事前志向対処としてのProactive Copingの特性と有効性——従来型の即応的対処方略との比較検討—— 跡見学園女子大学文学部臨床心理学科紀要, 5, 63–76.
- 加藤 司(2006). ポジティブ関係コーピングと精神的健康: ポジティブ関係コーピング尺度の作成 東洋大学社会学部紀要, 44, 85–101.
- 川島一晃(2010). 困難状況を個人の成長に結びつける対処に関する基礎的研究——Proactive Coping Inventory 日本語版(PCI-J)における信頼性・妥当性の検討—— 心理臨床学研究, 28 (2), 184–195.

- Kirkpatrick, L. D. (1959). Techniques for evaluating training programs. *Journal of American Society for Training and Development*, 13(11), 3-9.
- Kivelä, K., Elo, S., Kyngäs, H., & Kääriäinen, M. (2014). The effects of health coaching on adult patients with chronic diseases: a systematic review. *Patient education and counseling*, 97(2), 147-157.
- 小杉正太郎 (2000). ストレススケールの一斉実施による職場メンタルヘルス活動の実際——心理学的アプローチによる職場メンタルヘルス活動 産業ストレス研究, 7, 141-150.
- Kroeze, F. M., Adriaanse, M. A., Vinkers, C. D., Van de Schoot, R., & De Ridder, D. T. (2014). The effectiveness of a proactive coping intervention targeting self-management in diabetes patients. *Psychology & health*, 29(1), 110-125.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Long, H., Howells, K., Peters, S., & Blakemore, A. (2019). Does health coaching improve health-related quality of life and reduce hospital admissions in people with chronic obstructive pulmonary disease? A systematic review and meta-analysis. *British journal of health psychology*, 24(3), 515-546.
- Lopez, S. J. & Snyder, C. R. (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC: American Psychological Association.
- MacDonald, R. P. (1978). Generalizability in factrable domains: "Domain Validity and Generalizability". *Educational and Psychological Measurement*, 38(1), 75-79.
- 松本明生 (2018). 体験の会費はコーピングと区別される——情動制御方略としての独自性と心理的ストレス反応への影響の検討 パーソナリティ研究, 27 (1), 12-20.
- 永峰大輝・石川 智・石川利江・松田チャップマン与理子 (2020). 健康行動の生起と維持に関わるポジティブ心理学的アプローチの可能性——① 日本健康心理学会第33回大会論文集.
- 任 和子・津田謹輔・谷口 中・福島光夫・北谷直美・奥村裕英・長谷川順子・中井義勝 (2004). 2型糖尿病患者における糖尿病に関連した日常ストレス原因に対するコーピングと血糖コントロールの関連 糖尿病, 47 (11), 883-888.
- Schwarzer, R. (1999). Proactive Coping Theory. *Paper presented at the 20th International Conference of Stress and Anxiety Research Society (STAR)*, Cracow.
- Schwarzer, R & Renner, B. (2000). Social-cognitive predictors of health behavior: Action self-efficacy and coping self-efficacy. *Health Psychology*, 19, 487-495.
- Schwarzer, R & Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: proactive coping. *Beyond Coping -meeting goals, visions, and challenges-*, pp19-35.
- Seligman, M. E. P. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An Introduction. In Special issue on happiness, excellence and optimal human functioning. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- 清水裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD: 昨日の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案 メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.
- Takeuchi, N., & Greenglass, E. (2004). 能動的コーピングに関する質問紙表: The Proactive Coping 日本語版. <http://www.psych.yorku.ca/greenglass/pdf/japanesepci/pdf>.
- Taylor, S. E., Pham, L. B., Rivkin, I. D., & Armor, D. A. (1998). Harnessing the imagination: Mental simulation, self-regulation, and coping. *American psychologist*, 53(4), 429-439.
- The British Psychological Society (2004). Special Group in Coaching Psychology. Retrieved from <https://www.bps.org.uk/member-microsites/special-group-coaching-psychology#:~:text=The%20SGCP%20definition%20of%20coaching,to%20enhance%20practice%20within%20coaching>. (January 8, 2021)
- Thoolen, B. J., Ridder, D. D., Bensing, J., Gorter, K., & Rutten, G. (2009). Beyond good intentions: The role of proactive coping in achieving sustained behavioural change in the context of diabetes management. *Psychology and Health*, 24(3), 237-254.

- 谷伊織・川島一晃・天谷祐子(2014). 5因子性格特性とプロアクティブ・コーピングの関連 日本教育心理学会総会発表論文集第56回総会発表論文集, 498.
- 宇佐美尋子(2012). Proactive Coping が心理的健康状態に及ぼす影響についての検討——大学生を対象として—— 聖徳大学研究紀要, 23, 9-14.
- 渡辺将成・長谷川晃(2017). 楽観性と悲観性がコーピング方略に与える影響——重要性の異なる2場面を設定したうえでの検討—— カウンセリング研究, 50(2), 73-80.
- Whitmore, J. (2009). *Coaching for performance* (4th ed.). London: Nicholas Brealey.
- 柳澤厚生・鱸 伸子・田中昭子・磯さやか(2008). コーチングで保健指導が変わる! 医学書院, pp1-41.
- 吉村 幸(2001). インターネット調査に見られる回答者像, その特性 統計数理, 49(1), 223-229.