

子育てコーチングの効果の検討  
—幼児の母親を対象とした入門ワークショップの実践報告—

The effects of the introductory coaching workshop for parents

森 和代・奥田訓子・鈴木文子・松田チャップマン与理子・石川利江

MORI Kazuyo, OKUTA Noriko, SUZUKI Ayako,  
MATSUDA-CHAPMAN Yoriko, ISHIKAWA Rie

キーワード： 幼児・子育て・コーチング

## 【問題】

厚生労働省の人口動態統計によれば、2015年の合計特殊出生率は1.46で、前年を0.04ポイント上回り、2年ぶりに上昇したことが示されたが、水準は依然として低く、少子化の改善は難しい状況にあるといえる。少子化社会の現代では、弟妹を持たないために、自分の子どもを持つ前に年下の子どもとの接触経験は少ない者が多いといえる。少子化のみならず、地域差はあるものの、地域社会のネットワークが弱体化しており、近隣家庭との接点が少なく、近隣の子どもたちとの交流経験も豊かでない想定される。また、核家族化が進み、子育てについての世代間継承や支援の力も弱い。一方で情報化社会の中で、多様な子育て情報が氾濫し、迷いが生じやすいといえる。中村（2002）は、親は少子化の原因を社会経済へと言及する一方で、少人数を育てるのであるから「よい子に育てなければならない」「よい母親でなければならない」などと、過度の緊張状態のなかで子育てを行っている」と指摘している。

厚生労働省が2015年に実施した人口減少社会に関する意識調査によれば、子育てをしていて不安・負担に思うことについては、28.8%が、とてもある、43.6%が、どちらかといえばある、と回答しており、子育て中の親の多くが、不安や負担を抱えていることが示されている。不安や負担の内容のうち最も多いのは、経済的な負担であるが、27.8%は、子育てによる精神的疲れが大きいこと、21.8%は子育てによる身体的疲れが大きいこと、14.7%は、子育てに自信が持てないことを挙げている。また、ベネッセ教育総合研究所が5年ごとに行っている幼児の生活アンケート2015年版において、子育て意識については、子どもがかわいくてたまらないと思うことや、子どもを育てるのは楽しくて幸せなことだと思うこと、といった肯定的な感情を90%以上の母親が持っており、経年変化は見られない一方で、子どもが将来うまく育っていくかどうか心配になること、子どもがわずらわしくていらいらしてしまうこと、子どもに八つ当たりしたくなること、子どものことでどうしたら良いか分からなくなること、といった否定的な感情も、50%から65%体験している。否定的な感情は母親の就労状況によって差があることが示されており、常勤者より専業主婦のほうが子育ての不安を抱えやすい傾向があり、専業主婦では5年前の前回調査より、否定的な感情傾向の比率は、やや増加している。

育児不安や育児ストレスについては、かつては家族内の私的な問題や課題として捉えられ、家庭内で対応されてきたが、上述の核家族化や地域の間人関係の変化などの影響により、育児による心身の負担感の訴えが増し、1980年代から牧野（1982）の研究をはじめとして育児不安などの問題に焦点があてられ、社会的関心が向けられるようになった。育児不安は、子どもの現状や将来あるいは育児のやり方や結果に対する漠然とした恐れを含む

情緒の状態（牧野,1982）と定義づけられ、乳幼児を養育している母親の、不安、疲労、焦り、イライラなど多様な否定的感情の問題とされている。

渡辺・石井（2005）は、育児不安に影響を及ぼす要因として、育児ストレス、育児ソーシャルサポート、育児観、および心理的ストレスの個人的要因として一般性セルフエフィカシーを取り上げ、どの要因が深く関わっているかについて検討した。その結果、取り上げたすべての要因が育児不安を規定していることが明らかとなった。

中山ら（2013）は、子育て不安感・負担感、子どもに対して感情的に叱るなどの行為と関連するが、保育相談支援により母親の育児不安や負担が軽減することを明らかにしている。

また、佐藤（2015）は、日本では母親の育児不安が高いことを問題として、オランダとの比較により、検討を行っている。育児行動は、日本、オランダとも父親より母親の担当が多いが、日本は父母の差がより大きい。オランダは母親の就業率が高いが父親の就労時間が短く、協同育児が行われており、ワーク・ライフ・バランスが良いことが示された。日本では、父母のワーク・ライフ・バランスが良いといえず、オランダより育児への否定感やストレスが高く、自尊心が低いことが報告されている。育児不安は、育児に対する考え方や育児ストレス、エフィカシー、ライフスタイルに関連し、子どもへの対応に影響するが、サポートにより軽減が見られることが示されている。

育児不安の軽減のためには、妊娠中から両親学級における心理的サポートを行い、共感や育児感の芽生えを促進すること（浦山ら、2014）や、産後母親が継続したタッチケアを行うことにより、児の反応性や社会情緒的発達の促進が見られ、育児不安が低減することが報告され（渡辺、2013）、早期からの介入の効果が示されている。幼児期においては、穴井ら（2006）が、子育て中の母親を対象に、自分自身の振り返りなどのワークを通して自分の生き方をテーマにした介入を行い、育児不安の軽減が見られることを報告している。また、岡島ら（2011）は、幼児をもつ母親の自動思考について検討し、ストレス反応は、ポジティブ寄りの自動思考群で低いことから、育児中の母親に自動思考に焦点をあてたストレスマネジメント介入の必要性を示している。

このように育児不安や負担感の軽減については、ストレスマネジメントをはじめさまざまな方法が試みられているが、Golawski et al. (2013) や、あべ（2015）は、コーチングの有効性を示唆している。

コーチングとは、1970年代に米国で、優秀なアスリートを育成するスポーツコーチの働きかけが、コーチングスキルとしてまとめられ、1990年代に入ってスポーツにおける成果が、ビジネス界に活用されるようになり、研修にとりいれられるようになった。コーチングは、個人の潜在能力を解き放って、彼ら自身が最大限に力を発揮できるようにするものであり、教えるというより自らが学ぶことを助けるもの—促進的アプローチ（Whitmore, 1992）と定義づけられており、対話を重ねることを通して、対象者が目標達成に必要なスキルや知識、考え方を備え、行動することを支援するプロセス（鈴木、2009）と説明され

ている。コーチングは、目標をより早く達成させること、ならびに、目標まで自分自身の力で行かせること、を目標としている。コーチングスキルの原則として、インタラクティブな双方向のコミュニケーションであること、オンゴーイングに継続的なコミュニケーションを交わすこと、テラーメードな個別対応のコミュニケーションであることが挙げられている（伊藤，2010）。

コーチングは、スポーツ、ビジネスばかりでなく、近年子育ての分野でも注目されるようになった。コーチ役割と親役割の違いの一つは、コーチが支援の専門家という点であることと指摘されている。スポーツコーチやビジネスコーチとのおおきな違いとして子育てをする親は、それまでに親としての経験を積んでいないため、自分は正しいのか、子どもに一番良いやり方をしているのか、他の親の方が自分より良く、自分は良い親になれない、など自己不信に陥りやすい（Miskimin & Stewart, 2006）ことが示されている。しかし、このような悩みの中で、子育ては、ひとりひとりが本来持っている力を引き出すというコーチングの目的に合致するため、子育ての領域においてもコーチングが活用されはじめている。子育てのスキルアップのための実用書として、関連の図書も関心を集めている（川井，2014，佐々木，2014，佐々木・小山，2004，菅原，2007，辻本，2013，和久田，2014など）。しかし有効性のエビデンスに関する研究蓄積は十分といえない現状にある。

国内文献検索システムCiNiiを用いて、育児（子育て）・コーチングのキーワードにより検索したところ、学術雑誌の原著論文は、藤本・島袋・高橋（2006）の1件のみであり、対象者は褥婦であった。希望者に産後3日目、退院後1週目、産後1か月目の3回育児生活の明確化を目標としたコーチングを行った結果、介入群は、非介入群と比較して、状態不安の軽減、自尊感情の向上が認められることが報告された。

海外の文献については文献検索システムPsycINFOを用いて、Parent, Coachingのキーワードで検索したところ、2000年から2016年までに学術誌に掲載されている12歳までの子どもを対象とした英語の査読論文は39件検出された。そのうち約半数の18件は、自閉症スペクトラムやADHDなどの発達障害や、食行動異常、問題行動、虐待など、発達上課題をもつ子どもに焦点があてられていた。課題をもつ子どもの場合は、特別なニーズに対する配慮が必要であり、子育ての悩みや負担感は大いことが想定され、より手厚いサポートが必要であろう。

幼児の子育てコーチングに着目した注目すべき研究として、メルボルン大学のチームが行ったプログラムの実践が見られる。Havighurst, et al. (2009)、Wilson, et al. (2012)、Lauw, et al. (2014) などの報告がある。プログラムは幼児の情動コーチングを目的としている。プログラムは、待機リスト者を統制群として、週1回2時間の情動コーチングプログラムを6回およびフォロー回を実施し、コース実施前後、事後に情動や行動の評定を行っている。プログラムは、情動コーチングの5ステップ：①子どもの情動の気づき、②情動のポジティブな受け止め、③情動理解の対話、④子どもの情動の言語化の援助、⑤必要な場合に問題解決の援助の促進、のそれぞれについて、配布資料、情動コーチングのDVD視

聴、エクササイズ実施、ロールプレイ、グループ討議、宿題などを用いて行われた。プログラム終了後のフォローアップ時に、介入群は、統制群との有意差が示された。介入群は、信念としての情動の無視が減少し、子どものネガティブな情動の無視が減少してコーチングが増加し、ポジティブに関わることが示された。親評定による子どもの行動や、教師評定による子どもの社会的な有能さは、時間的な推移において、介入群、統制群とも改善がみられたが、介入群の親は、有意な問題行動の減少を報告していた。地域での実践の拡大が期待されている。子育てにおける情動コーチングの有効性は、児童を対象とした Lunkenheimer et al. (2007) によるナラティブな手法を用いた研究においても確認されている。

これらの先行研究で確認されたように子育てにおける情動コーチングの有効性のエビデンスが明示されている。コーチングにより子どもの社会化が促進され、コミュニケーションを通して相互理解や関係性の改善も見られると考えられ、育児負担感や不安が軽減され、生活の質が向上することが期待できるといえる。

## 【目的】

本研究は、幼児を子育て中の養育者を対象として、初歩的なコーチングのワークショップを行い、その効果について実証的に検討することを目的とする。

コーチングのスキルを修得するには、先行研究に示されたように体験を積み上げるプログラムが有効と考えられるが、多忙な生活を送っている子育て期の親に、長期的なプログラムの参加を呼びかけて参加者を得ることは容易でないと想定されたことから、まず1回の導入プログラムを構成し、コーチングについて知り、基本スキルを体験することにより、コーチングへの関心を高めることを目指した。

## 【方法】

調査対象者：幼稚園児を持つ30代から40代の母親49名

調査時期：2016年1月から7月

手続き：

ワークショップは1セッション90分間、1回で終了とした。各回事前に広報を行って参加希望者を募り、4回実施した。

ワークショップの内容は、ワークの際のハンドルネームとその由来の紹介および簡単なアイスブレイキングの後、まず配布資料を用いてコーチングの概要について説明を行った。次に基本スキルである、聴く、質問する、承認する、それぞれについて解説の後、モデリング、参加者2人ずつのペアでロールプレイを行い、シェアリングを行った。4回のワークショップは、すべて同一の担当者により、実施された。



効果測定 of 尺度は、パパ・ママコーチ度チェックリスト（佐々木・小山，2004）および、自由記述の感想を用いた。尺度原版は3件法であったが、分散を考慮して回答形式は、ほとんどあてはまらない・まったく自信がない；1から、あてはまる・非常に自信がある；4までの4件法とした。尺度は、5下位尺度により構成されている。下位尺度は、1. 子どもに質問しているときの自分（子どもに質問を投げかける前に、子どもの行動・表情・言葉などを観察している、など；以下、質問と記述）、2. 子どもが課題を抱えているときの自分（子どもが課題を抱えている時の自分は不安や悩みを言ってきたとき、その詳しい中身や原因を一緒に考えるようにしている、など；以下、課題と記述）、3. 子どもを叱っているときの自分（怒ったり、叱ったりしている最中、自分がどんな表情や動作をしているかを知っている、など；以下、叱ると記述）、4. 子どもを認めているときの自分（子どもが何をどのように達成したか、どのように成長したかを知り、それを言葉にして子供に伝えている、など；以下承認と記述）、5. 子どもを見守っているときの自分（子どもが何かチャレンジしようとする時、その意志と勇気をたたえる、など；以下見守りと記述）、であり、各下位尺度は5項目で構成されている。参加者は、ワーク終了後に各項目について現在の実行度とこれから実行する自信について自己評定を行った。さらにワークについての感想の自由記述を求めた。尺度は無記名の形式とし、個人情報の取り扱いおよび管理についての配慮事項を説明し、調査協力の意思がある場合には提出するよう求めた。

## 【結果】

評価尺度の回収率は77.8%であった。

下位尺度の項目得点を合計して各下位尺度得点とした。各下位尺度得点の現在の実行度と、これからやる自信の平均値およびSDは表1に示した。各下位尺度の信頼性係数を算出したところ $\alpha$ は.54から.74を示した。

コーチチェックリストの各下位尺度について、現在の実行度と今後の実施の自信の差を対応のあるt検定を用いて検討した。検定の結果、質問については $t(48) = 10.78$ ,  $p < .001$ ,  $d = 1.27$ 、課題については $t(48) = 7.88$ ,  $p < .001$ ,  $d = 0.89$ 、叱るについては $t(48) = 7.38$ ,  $p < .001$ ,  $d = 0.84$ 、承認については $t(48) = 8.34$ ,  $p < .001$ ,  $d = 1.06$ 、見守りについては $t(48) = 10.52$ ,  $p < .001$ ,  $d = 1.38$ であることが示され、5下位尺度すべてにおいて、0.1%水準の有意な差が

表1 コーチチェックリスト下位尺度得点 (N=49)

	$\alpha$ 係数	現在の平均 (SD)	今後の平均 (SD)
質問	0.64	11.80 (2.69)	14.96 (2.30)
課題	0.55	14.12 (2.52)	16.16 (2.04)
叱る	0.54	11.67 (2.50)	13.71 (2.40)
承認	0.74	13.98 (2.35)	16.45 (2.34)
見守り	0.68	13.16 (2.31)	16.27 (2.21)

表2 自由記述

カテゴリー	主な内容
客観視	子育てをしている自分を客観的にみつめることができた 苦手意識でできないことを客観的にみることができた 自分の日頃の行動、態度を客観的にみれて良い経験だった 日頃の自分の子どもへの対応を見直す良い機会になった
気づき	普段子どもが伝えたいことを、しっかり聞いていないことに気づいた 自分がいかに子どもの話を聞いていなかったかわかった 聞き方を変えると全然違う 朝など忙しい時に話をながら聞きしていることが多い 余裕のあるときの優しい母親とおこってばかりいる時の母親と二面性がある 自分が出てきていることとこないことが明確になった気がする 自分のダメなところが良くわかった 余裕がなく閉ざされた質問をしてしまいがちなことを改めて認識し反省した 夫などには傾聴できるが子どもには自分の意見を押し付けていると気づいた 日頃の少しの心がけで自分も相手も気分よくすごせることを再確認した 聞くことはできているが質問や承認はあまり正しくできていないと思った
ゆとり	結果をあせらずゆったり待てるゆとりを持てる 子どもの話を聞く、共感することは常に頭にあるが余裕がない時なかなかできない 子どもの可能性を伸ばしたいと思いつつ日々の雑事に追われて精神的時間的余裕がない
学び	とても勉強になった 肯定的な質問の例が目からウロコだった 具体例が多い内容でわかりやすかった 子どもとの接し方を考える良い機会になった
役立てたい	意識して今後にぜひ役立てたい 聞かれた質問ができるようにならばいい 自分なりに質問の種類を増やして子どもにじっくり向き合っていきたい すぐに改善する自信はないがそういう気持ちをもって接していきたい 聞かれた質問に切り替えていき、習慣づけていきたい 頭でわかっていることでも行動できない内容が多く今日からまた頑張ってみようと思う ワークショップでの気づきが今後の子どもとのやりとりを少しずつ変えていけると思う なかなか理想通りにいかず残念だが少しずつでも今日の学びを実践出来たらよい 子どもの気持ちになって改善したい 子どもの話をしっかり聞くことをあらためて意識してみようと思った 毎日ばたばたしてなかなか目を見て会話できないがこれから意識したい 子どもに向き合う時間がなく話を流すことが多いが時間をきめて向き合いたい つい子どもの話を聞き流してしまう毎日だがゆっくり聞くことを心がけていきたい もう少し心をこめて目を見て子どもの話を聞こうと思う 聞かれた質問を少しずつ実践してみようと思う まず傾聴スキルから磨きたい 傾聴、質問、承認のトレーニングを意識していこうと思う
その他	聞けるときはなるべく目を見てうなづきながら話を聞くようにしている きちんと聞いてあげたいがなかなかできず、子どもに申し訳なく思う 母親が優しくかったり厳しかったりすると子どもにとって悪い影響がないか心配 子どもの自信の可能性や思考を抑え込まず、自分で解決する力を養いたいと思っている 子どもの話をじっくり聞いてつきあひすぎるので、他者に同様な対応を求めるのが悩み 叱り方のコーチングを知りたい 体験して感じることで本やネットより得ることが多かった 家に帰って子どもに合うのが楽しみ 問い詰めないようにと思い、何も聞けなくなっていた 質問は難しい プロセスに関する質問は大事だと思った 子どもは話したいことを話したいタイミングで話すので質問の機会がない じかがないときにきつい言葉をかけがちで落ち込むことがあるが、励まされた 子どもが失敗する権利ということにはあった

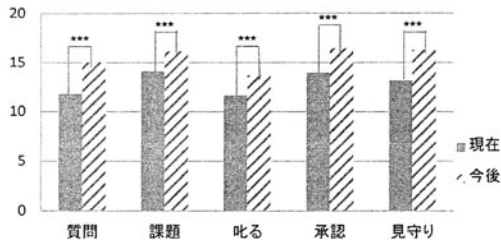


図1 コーチチェックリストの変化 (N=49) \*\*\* $p<.001$

みられた。

また、自由記述では、客観視(子育てをしている自分を客観的にみつめることができた、など)、気づき(普段子どもが伝えたいことを、しっかり聞いていないことに気づいた、など)、ゆとり(結果をあせらずゆったり待てるゆとりを持てる、など)、学び(とても勉強になった、など)、役立つ(意識して今後にぜひ役立てたい、など)といった内容が見られた。

## 【考察】

効果測定に用いた下位尺度の信頼性係数  $\alpha$  は.54から.74を示し、低い傾向が見られた。本研究は、4回のワークショップの結果を累積して検討したが、分析対象者数は50名以下で十分といえないことも、信頼性係数の低さの一因と考えられる。特に下位尺度「叱る」は  $\alpha = .54$ 、「課題」は  $\alpha = .55$  と、低値であった。これら2下位尺度は否定形の文言が入る反転項目が含まれており、場合によっては二重否定になるため、判断にまよいが生じやすく、評価がゆらぐ傾向をもたらした可能性も考えられる。本研究では、先行研究からの指標を用いたが、精度の高い効果測定指標の検討は、今後の課題とすることができる。

結果では、効果測定の下位尺度すべてにおいて、現在の実行度に対して、これからやる自信が有意に高まっていることが示され、スキル実施の効力感が向上したことが確認された。下位尺度の「叱る」および「課題」の効果量は大きいといえず課題が残る。5下位尺度のうち「見守り」は相対的に効果量が大きく、子どもに対するポジティブな受け止めについての気づきがワークにおけるロールプレイで促進され、実践に向けた効力感が高まったのではないかと考えられる。渡辺・石井(2005)、佐藤(2015)などの先行研究において、効力感は育児不安や負担感に関連することが示されており、ワークによる効力感の向上は、育児への前向きな取り組みを推進するものと期待することができる。また、岡島ら(2011)によれば、幼児を育てている母親においてポジティブ寄りの自動思考群は、ストレス反応が弱いことを報告しており、本結果においてポジティブな視点の強化が示唆されていることは、母親のウェルビーイングの向上につながる可能性が示されたと考えられ、ワーク実施の意義が見られたといえる。

また、自由記述では、ワーク実施による気づきの促進や、ワークを通してコーチングの基本的な働きかけの有用性を実感し、今後の子育てに活かしていきたいという意欲が、多く示されていた。情報化が進んだ現代社会においては、子どもにどう関わるべきかについてのさまざまな情報が、育児雑誌や、テレビ、ラジオ、ネットなどのメディア上にあふれている。母親たちは、子どもの訴えをしっかり受け止めることや、豊かなコミュニケーションをとるべきであるということは十分理解しているものの、日常の慌ただしさに流されがちで、できない自分をネガティブに捉えていることが、記述から読み取れた。しかし、ワー



クをとおして、同様な悩みを持つ他の母親と共感する時をもつことができたり、やりとりの中で受け止めてもらえる心地よさを味わえたことが記述に示されていた。そして、パーフェクトに対応できなくても、豊かなかわりをめざし、1日1回でも双方向の働きかけ合いにより、可能性を伸ばすことへの指向性が高まり、効力感が向上したと考えられる。

本ワークショップは1回のみの基本スキルの導入体験に留まるため、有効性の検証には限界がある。しかし本研究の目的であるコーチングへの関心は高まり、Bamford et al. (2012) で示唆されたように、子育てへのコーチングの汎用の効果の一端が示されたといえる。本研究の導入体験において示唆された課題を検討し、今後さらに実践を重ね、Havighurst, et al. (2009) を参照し、情動コーチングに焦点をあてた系統的、連続的なプログラムにより育児コーチングの有効性を明らかにしたい。

## 【引用文献】

- あべまさい (2015). 子育てコーチングの教科書 ディスカヴァー・トゥエンティワン
- 穴井千鶴・園田直子・津田彰 (2006). 「自分の生き方」をテーマにした育児期女性への心理的支援—Sense of Coherence からのアプローチ— 久留米大学心理学研究 5, 29-39.
- ベネッセ総合教育研究所 (2015). 第5回幼児の生活アンケート—乳幼児をもつ保護者を対象に— [http://berd.benesse.jp/up\\_images/research/sokuho\\_201511.pdf](http://berd.benesse.jp/up_images/research/sokuho_201511.pdf)
- 藤本薫・島袋香子・高橋真理 (2006). 育児生活のコーチングが褥婦の情緒的側面に及ぼす影響 女性心身医学 11, 243-249.
- Golawski,A., Bamford,A. & Gersch,I. (2013). Swings and roundabouts: A self-coaching workbook for parents and those becoming parents. Karnac Books
- Havighurst, S.S., Wilson, K.R., Harley, A.E.& Prior, M.R. (2009). Tuning in to kids: An emotion-focused parenting program – Initial findings from a community trial. Journal of community psychology, 37, 1008-1023.
- 伊藤守 (2010). コーチングとは 児童心理臨時増刊6月号, 1-19.
- 川井道子 (2014). イライラしない子育ての本—怒らずに子供を伸ばすコーチング— 大和書房
- 厚生労働省 (2015). 人口減少社会に関する意識調査 [http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-12601000-Seisakutoukatsukan-Sanjikanshitsu\\_Shakaihoshoutantou/001\\_1.pdf](http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-12601000-Seisakutoukatsukan-Sanjikanshitsu_Shakaihoshoutantou/001_1.pdf)
- Lauw, M.S.M., Havighurst, S.S., Wilson, K.R., & Harley, A.E. (2014). Improving parenting of toddlers' emotions using an emotion coaching parenting program: A pilot study of tuning in to toddlers. Journal of community psychology, 42, 169-175.
- Lunkenheimer, E.S., Shields, A.M. & Cortina, K.S. (2007). Parental emotion coaching and dismissing in family interaction. Social development, 16, 232-248.
- 牧野カツ子 (1982) 乳幼児を持つ母親の生活と育児不安 家庭教育研究所紀要 17, 14-21.
- Miskimin,D. & Stewart,J. (2006). The Coaching Parent. BookShaker.com
- Miskimin,D. & Stewart,J. (2013). The Coaching Parent companion. BookShaker.com
- 中村敬 (2002). 地域における子育て支援の課題と展望 大正大学大学院研究論集 27, 308-338.
- 中山智哉・渡邊望・春高裕美・木山徹哉 (2013). 母親の育児感情に影響を及ぼす要因の探索的検討—母親の育児方法・育児への省察および保育相談支援との関連— 九州女子大学紀要 50, 15-29.

- 岡島純子・佐藤容子・鈴木伸一 (2011). 幼児を持つ母親の育児自動思考尺度の開発とストレス反応の関連 行動療法研究 37, 1-11.
- 佐々木喜一・小山英樹 (2004). 子どもを伸ばす5つの法則 PHP研究所
- 佐々木喜一 (監) (2014). 子どもが本当の幸せをつかむ パパ・ママ コーチング PHP研究所
- 佐藤淑子 (2015). ワーク・ライフ・バランスと乳幼児を持つ父母の育児行動と育児感情 教育心理学研究, 45-358.
- 鈴木義幸 (監) (2009). コーチングの基本 日本実業出版社
- 菅原裕子 (2007). 子どもの心のコーチング PHP研究所
- 辻本加平 (2013). 辻本加平の子育てコーチング—子どもの力を引き出す42のポイント— 真珠書院
- 和久田ミカ (2014). 叱るより聞くでうまくいく—子供の心のコーチング— 中経出版
- 渡辺弥生・石井睦子 (2005). 母親の育児不安に影響を及ぼす要因について 法政大学文学部紀要 51, 35-46.
- Wilson, K.R., Havighurst, S.S., & Harley, A.E. (2012). Tuning in to kids: An effectiveness trial of a parenting program targeting emotion socialization of preschoolers. *Journal of family psychology*, 26, 56-65.
- Whitmore, J. (1992). Palmer, S. & Whybrow, A. (Ed.) *Handbook of Coaching Psychology: A Guide for Practitioners*. Psychology Press (堀正 (監訳) (2011). コーチング心理学ハンドブック 金子書房) より

謝辞：お忙しい中ワークショップにご参加くださり、質問紙調査にご協力くださいましたお母様方に心から御礼申し上げます。また、これまでさまざまな形で研究を支えてくださいました教職員ならびに学生の皆様に感謝申し上げます。